

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang kadar glukosa darah sewaktu pada lansia di Banjar Curah Desa Gubug Kecamatan Tabanan Kabupaten Tabanan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik lansia berdasarkan usia terbanyak ditemukan pada kelompok usia 60-69 tahun (lanjut usia) sebanyak 27 orang (54%). Berdasarkan jenis kelamin terbanyak ditemukan pada responden perempuan sebanyak 34 orang (68%). Berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) paling banyak ditemukan pada IMT normal ($18,5-22,9 \text{ kg/m}^2$) sebanyak 21 orang (42%). Berdasarkan riwayat keluarga penderita DM sebanyak 43 orang (86%) tidak ditemukan adanya riwayat keluarga penderita DM.
2. Hasil pengukuran kadar glukosa darah sewaktu menunjukkan bahwa kadar glukosa darah sewaktu dengan kategori rendah sebanyak 4 orang (8%), normal sebanyak 39 orang (78%), dan tinggi sebanyak 7 orang (14%). Nilai rata – rata kadar glukosa darah sewaktu adalah 136,8 mg/dl.
3. Hasil pengukuran kadar glukosa darah sewaktu terbanyak ditemukan pada kadar glukosa darah dengan kategori normal, berdasarkan usia dengan rentang 60-69 tahun (lanjut usia), berdasarkan jenis kelamin ditemukan pada responden perempuan, berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) ditemukan indeks massa tubuh normal ($18,5-22,9 \text{ kg/m}^2$), dan berdasarkan riwayat keluarga penderita DM tidak ditemukan riwayat keluarga penderita DM.

B. Saran

Bagi para lansia, agar menghindari mengkonsumsi makanan yang mengandung glukosa tinggi seperti nasi putih, roti putih, makanan siap saji, serta menerapkan pola hidup sehat misalnya :

1. Mengkonsumsi makanan yang sehat seperti sayur-sayuran dan buah-buahan.
2. Melakukan aktifitas fisik secara rutin dengan melakukan kegiatan rumah seperti menyapu, mencuci piring, mengepel, memasak dan berolahraga ringan seperti jalan kaki sekitar rumah.
3. Melakukan pemeriksaan glukosa darah secara berkala terutama bagi lansia yang memiliki riwayat keturunan DM pada keluarganya.