

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan diatas mengenai kadar glukosa darah sewaktu pada lansia di Puskesmas Kuta Utara terhadap 44 responden maka dapat disimpulkan, sebagai berikut:

1. Karakteristik lansia di Puskesmas Kuta Utara, 45,5% merupakan kelompok usia 60-69 tahun, selanjutnya 61,4% dominan jenis kelamin perempuan, kemudian 59,1% dengan frekuensi makan rata-rata 2-3 x sehari dan 52.3% memiliki aktivitas fisik yang sedang.
2. Hasil dari pengukuran kadar glukosa darah sewaktu lansia di Puskesmas Kuta Utara ditemukan 47,7% yang memiliki kadar glukosa darah sewaktu yang normal, sedangkan 43,2% yang memiliki kadar glukosa darah sewaktu yang tinggi dan 25% yang memiliki kadar glukosa darah sewaktu yang rendah.
3. Pengukuran kadar glukosa darah sewaktu pada lansia berdasarkan usia yang memiliki kadar glukosa darah sewaktu tinggi paling banyak pada usia 60-69 tahun yaitu sebanyak 25%, selanjutnya jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 22,7%, kemudian frekuensi makan kategori 2-3 x sehari yaitu sebanyak 25% dan aktivitas fisik kategori sedang yaitu sebanyak 22,7%.

B. Saran

Adapun saran yang dapat diberikan berdasarkan penelitian yang telah dilakukan yaitu :

1. Bagi masyarakat terutama bagi lansia disarankan agar melakukan pemeriksaan kadar glukosa darah secara teratur, baik sebulan sekali atau secara rutin. Bagi lansia yang ingin menjaga kadar gula darah yang sehat harus menjaga frekuensi makan, mengurangi konsumsi makanan manis, melakukan aktivitas fisik atau olahraga yang cukup, dan mendapatkan jumlah istirahat yang cukup.
2. Bagi institusi Puskesmas Kuta Utara diharapkan dapat meningkatkan kegiatan penyuluhan terkait tentang pemeriksaan kadar glukosa darah pada usia lanjut. Serta tetap memberikan pelayanan yang maksimal terhadap lansia pada saat pelaksanaan posyandu lansia.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian yang serupa, disarankan meningkatkan jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian kadar glukosa darah sewaktu dan meneliti lebih banyak faktor resiko yang berpotensi menimbulkan peningkatan kadar glukosa darah sebagai deteksi dini dari diabetes melitus.