

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang kadar glukosa darah sewaktu pada lansia di Banjar Penyingan, Desa Penyingan, Kecamatan Mendoyo, Kabupaten Jembrana maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Berdasarkan karakteristik lansia berdasarkan usia terbanyak ditemukan pada kelompok usia 60-70 tahun sebanyak 16 orang (43%). Berdasarkan jenis kelamin terbanyak ditemukan pada responden perempuan sebanyak 22 orang (59%). Berdasarkan aktivitas fisik paling banyak ditemukan pada kategori berat (>60 menit) sebanyak 15 orang (41%). Berdasarkan riwayat keluarga penderita diabetes melitus sebanyak 35 orang (95%) dengan kategori tidak ada riwayat keluarga penderita diabetes melitus.
2. Hasil pengukuran kadar glukosa darah sewaktu menunjukkan bahwa kadar glukosa darah sewaktu dengan kategori rendah sebanyak 4 orang (11%), kategori normal sebanyak 27 orang (73%) dan tinggi sebanyak 6 orang (16%).
3. Hasil pengukuran kadar glukosa darah sewaktu terbanyak ditemukan pada kategori normal, berdasarkan usia dengan kelompok usia lanjut 60-70 tahun, berdasarkan jenis kelamin ditemukan pada jenis kelamin perempuan, berdasarkan aktivitas fisik ditemukan pada kategori aktivitas fisik berat, dan berdasarkan riwayat keluarga penderita diabetes melitus tidak ditemukan riwayat keluarga penderita diabetes melitus.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat disampaikan oleh peneliti yaitu:

1. Bagi masyarakat khususnya lansia disarankan untuk melakukan pemeriksaan glukosa darah secara berkala dan disarankan untuk menerapkan pola hidup sehat dengan melakukan aktivitas fisik secara rutin serta mengurangi mengonsumsi makanan yang mengandung kadar gula tinggi sebagai upaya untuk pencegahan penyakit diabetes melitus.
2. Bagi pengelola posyandu lansia, diharapkan dapat memperluas informasi mengenai kesehatan pada lansia dan juga lebih aktif dalam melaksanakan program posyandu lansia terutama pemeriksaan kadar gula darah, agar para lansia dapat melakukan pemeriksaan kadar gula darah secara rutin.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitiannya dengan memperluas lokasi, jumlah populasi, variabel penelitian, metode pemeriksaan, serta faktor-faktor yang mempengaruhi kadar glukosa darah sewaktu pada lansia yang belum atau jarang diteliti.