

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar, terdapat 17 responden (58.6%) merupakan kelompok berusia 60-74 tahun, 22 responden (75,9%) merupakan kelompok yang berjenis kelamin Perempuan, pola makan 2-3 kali sehari yaitu 27 responden (93,1%), aktivitas fisik ringan 18 responden (62.1%) dan 13 responden (44.8%) merupakan kelompok berpendidikan Tidak Tamat SD.
2. Hasil pemeriksaan kadar glukosa darah sewaktu pada lansia di PSTW yaitu menunjukkan terdapat 7 responden (24.1%) memiliki kadar glukosa darah dengan kategori Bukan DM (<90 mg/dl), 17 responden (58.6%) memiliki kadar glukosa darah dengan kategori Belum pasti DM (90-199 mg/dl) dan terdapat 5 responden (17.2%) memiliki kadar glukosa darah dengan kategori DM (>200 mg/dl).
3. Sebanyak 17 responden (58.6%) memiliki kadar gula darah kategori Belum pasti DM (90-199 mg/dl). Berdasarkan karakteristik usia ditemukan pada kelompok lanjut usia (60-74 tahun) yaitu terdapat 11 responden (37,9%), berjenis kelamin Perempuan terdapat 13 responden (44,8%), pola makan kategori 2-3 kali terdapat 16 responden (55,2%), aktivitas fisik ringan yaitu

sejumlah 13 responden (44,8%) dan Pendidikan tidak tamat SD 9 responden (31,0%),

B. Saran

Adapun saran yang diberikan berdasarkan penelitian yang telah dilakukan yaitu:

1. Bagi institusi Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar

Diharapkan untuk kedepannya dilakukan pemeriksaan HbA1c untuk menggambarkan rata-rata kadar gula darah dalam 3 bulan terakhir, yang berguna untuk mengontrol kualitas pengendalian kadar glukosa darah jangka Panjang dan menilai efektivitas obat karena berdasarkan penelitian mayoritas lansia memiliki kadar glukosa dengan kategori belum pasti DM dan terdapat 5 orang lansia memiliki kadar glukosa dengan kategori DM.

2. Bagi lansia

Kepada para lansia diharapkan selalu menerapkan pola hidup sehat dengan menjaga pola makan yg teratur, meningkatkan aktivitas fisik misalnya olahraga yg teratur dan diharapkan juga untuk rutin melakukan pemeriksaan kadar glukosa darah.