

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, hasil dan pembahasan mengenai kadar glukosa darah sewaktu pada lansia di Desa Tenganan Pegringsingan, maka dapat ditarik kesimpulannya sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil karakteristik lansia di Desa Tenganan Pegringsingan, didapatkan paling banyak pada responden lansia yang memiliki jenis kelamin perempuan sebanyak 45 orang (71,4 %), tidak memiliki riwayat keturunan diabetes melitus sebanyak 38 orang (60,3 %), aktifitas fisik ringan sebanyak 42 orang (66,7%) dan indeks masa tubuh normal sebanyak 44 orang (69,8%).
2. Hasil pemeriksaan kadar glukosa darah sewaktu pada lansia di Desa Tenganan Pegringsingan, menunjukkan hasil dengan kategori kadar glukosa darah sewaktu rendah sebanyak 5 orang (7,9%), kadar glukosa darah sewaktu normal sebanyak 31 orang (49,2%), kadar glukosa darah sewaktu tinggi sebanyak 27 orang (42,9%).
3. Hasil kadar gula darah sewaktu berdasarkan karakteristik pada lansia dari 63 orang responden dengan kategori paling banyak pada lansia kelompok jenis kelamin perempuan yaitu 21 orang dengan persentase (77,8%), kelompok kategori memiliki riwayat keturunan yaitu 12 orang dengan persentase (48,0%), kelompok kategori aktivitas fisik ringan yaitu 19 orang dengan persentase (70,4%) dan kelompok kategori indeks masa tubuh (IMT) gemuk yaitu 15 dengan persentase (55,6%).

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, adapun saran pada penelitian ini yaitu:

1. Bagi para lansia khususnya di Desa Tenganan Pegringsingan, yang memiliki kadar glukosa darah sewaktu tinggi, diharapkan untuk menghindari mengkonsumsi makanan berlebih yang mengandung glukosa tinggi, disarankan untuk menerapkan pola hidup sehat bagi para lansia perempuan yang memasuki masa menopause, melakukan pemeriksaan glukosa darah secara berkala terutama bagi lansia yang memiliki riwayat keturunan DM, melakukan aktifitas fisik secara baik.
2. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dengan menggunakan sampel dengan jumlah yang lebih banyak, menggunakan metode pemeriksaan gula darah lainnya, melakukan identifikasi mengenai faktor-faktor lain yang mempengaruhi peningkatan kadar gula darah sewaktu.