

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 73 lansia dengan diabetes melitus di Puskesmas Buleleng I, dapat disimpulkan

1. Berdasarkan karakteristik didapatkan lansia sebagian besar berusia 60-69 tahun 54 responden (74%), usia 70-79 tahun 17 responden (23,3%) dan paling sedikit berusia ≥ 80 tahun 2 responden (2,7%). Responden paling banyak berjenis kelamin perempuan 42 responden (57,5%) dan paling sedikit berjenis kelamin laki-laki 31 responden (42,5%). Sebagian besar responden tidak bekerja 62 (84,9%), pedagang 8 responden (11%), buruh 2 responden (2,7%) dan paling sedikit pegawai swasta 1 responden (1,4%). Dengan Pendidikan terakhir paling banyak SD 42 responden (57,5%), SMA 12 responden (16,4%), S1 12 responden (16,4%), dan paling sedikit SMP 7 responden (9,6%).
2. Berdasarkan tingkat aktivitas fisik didapatkan rata – rata skor aktivitas fisik dari 73 responden adalah 2345,30 MET menit/minggu (95% CI: 2147,61 – 2542,99), dengan standar deviasi 847,297 MET menit/minggu. Skor aktivitas fisik terendah adalah 1040 MET menit/minggu dan tertinggi adalah 3960 MET menit/minggu. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini rata-rata skor aktivitas fisik lansia dengan DM adalah antara 2147,61 – 2542,99 MET menit/minggu dalam kategori aktivitas fisik sedang.

3. Berdasarkan kadar glukosa darah puasa didapatkan rata – rata kadar glukosa darah puasa dari 73 responden adalah 200,16 mg/dL (95% CI: 185,51 – 214,2), dengan standar deviasi 62,820 mg/dL. KGDP terendah adalah 97 mg/dL dan tertinggi adalah 395 mg/dL. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini rata-rata KGDP lansia dengan DM adalah diantara 185,52 – 214,82 mg/dL.
4. Terdapat hubungan yang signifikan yang bersifat negatif dengan kekuatan hubungan kuat antara tingkat aktivitas fisik dengan kadar glukosa darah puasa pada lansia dengan diabetes melitus (nilai $p = 0,000$; nilai $\alpha = 0,05$; $r = -0,871$).

B. Saran

1. Bagi perawat pelaksana

Diharapkan dapat memberikan pendidikan kesehatan kepada pasien diabetes melitus khususnya lansia yang berkunjung untuk kontrol ke puskesmas bahwa aktivitas fisik sangat baik dan perlu dilakukan untuk membantu dalam mengontrol kadar glukosa darah selain melakukan diet dan mengkonsumsi obat – obatan untuk mencegah terjadinya komplikasi kesehatan berkelanjutan.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengontrol secara penuh faktor – faktor perancu (asupan makanan dan minuman, konsumsi obat-obatan, diet dan Indeks Massa Tubuh) yang dapat mempengaruhi kadar glukosa darah puasa pada lansia dengan diabetes melitus.