

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kadar glukosa darah sewaktu pada lansia di Banjar Losan, Desa Takmung, dapat disimpulkan:

1. Karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa kelompok usia terbanyak 60–70 tahun (50%) dengan rata-rata usia 62 tahun. Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar berjenis kelamin perempuan (65,8%) dengan rata-rata usia 62 tahun. Berdasarkan aktivitas fisik, sebagian besar pada kategori aktivitas berat (42,1%) dengan rata-rata usia 61 tahun. Berdasarkan riwayat keluarga DM, sebagian besar pada kategori tidak memiliki riwayat keluarga DM (84,2%) dengan rata-rata usia 62 tahun.
2. Hasil pengukuran kadar glukosa darah sewaktu menunjukkan bahwa sebanyak 10,5% responden tergolong dalam kategori rendah dengan rata-rata kadar glukosa sebesar 83 mg/dL, sedangkan 60,5% responden berada pada kategori normal dengan rata-rata kadar glukosa sebesar 124 mg/dL, dan 29% responden termasuk dalam kategori tinggi dengan rata-rata kadar glukosa sebesar 225 mg/dL.
3. Hasil pemeriksaan kadar glukosa darah sewaktu terbanyak ditemukan pada kategori normal, dengan karakteristik responden lansia berada pada kelompok usia 60–70 tahun (29%) dengan rata-rata kadar glukosa sebesar 128 mg/dL, berdasarkan jenis kelamin terbanyak pada jenis kelamin perempuan (34,2%) dengan rata-rata kadar glukosa sebesar 129 mg/dL, berdasarkan aktivitas fisik

terbanyak pada aktivitas fisik berat (29%) dengan rata-rata kadar glukosa sebesar 134 mg/dL, dan berdasarkan riwayat keluarga penderita DM terbanyak pada kategori tidak memiliki riwayat keluarga penderita DM (60,5%) dengan rata-rata kadar glukosa sebesar 131 mg/dL.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka saran dari penelitian ini yaitu:

1. Bagi para lansia, penelitian ini dapat dijadikan acuan dan dapat dijadikan sumber informasi terkait dengan gambaran kadar glukosa darah dan penyakit diabetes mellitus. Pada lansia yang memiliki kadar glukosa darah tinggi diharapkan dapat secara rutin melakukan pemeriksaan kadar glukosa darah serta menerapkan pola hidup sehat melalui pengaturan asupan makanan, peningkatan aktivitas fisik, dan manajemen stres guna meminimalkan risiko terjadinya diabetes melitus.
2. Bagi pihak pengelola Posyandu lansia, diharapkan dapat meningkatkan peran aktif dalam pelaksanaan pemeriksaan kadar glukosa darah secara berkala serta memperkuat edukasi kesehatan yang berkelanjutan, khususnya terkait pentingnya deteksi dini dan pencegahan diabetes melitus di kalangan lansia.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian mengenai kadar glukosa darah sewaktu pada lansia baik dari segi lokasi, jumlah responden, maupun menggunakan metode spektrofotometer seperti menggunakan sampel darah vena dan diperiksa pada alat cobas c 311.