

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian terkait kadar glukosa darah sewaktu pada lansia di Banjar Carik, Desa Tista, Kecamatan Kerambitan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan karakteristik yang sudah ditentukan, dimana lansia terbanyak ditemukan pada lansia muda dengan rentang usia 60-70 tahun sebanyak 42,9%, lansia dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 54,3%, lansia dengan aktivitas fisik sedang sebanyak 37,1%, dan lansia yang tidak memiliki riwayat keluarga diabetes melitus sebanyak 91,4%.
2. Hasil pemeriksaan kadar glukosa darah sewaktu menunjukkan bahwa kadar glukosa darah sewaktu kategori normal sebanyak 30 orang (85,7) dan kadar glukosa darah sewaktu kategori tinggi sebanyak 5 orang (14,3%).
3. Hasil pemeriksaan kadar glukosa darah sewaktu kategori tinggi terbanyak ditemukan pada lansia tua dengan rentang usia 75-90 tahun sebanyak 50%, lansia dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 15,8%, lansia dengan aktivitas fisik ringan sebanyak 30%, dan lansia yang memiliki riwayat DM pada keluarga sebanyak 100%.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, saran yang disampaikan oleh peneliti sebagai berikut:

1. Bagi pengelola program senam lansia dan posyandu lansia, diharapkan dapat meningkatkan penyuluhan dan penyebaran informasi terkait kesehatan lansia, serta lebih proaktif dalam menjalankan kegiatan senam dan posyandu lansia. Bertujuan agar para lansia dapat menjaga kestabilan kadar gula darah dan memperoleh informasi mengenai kondisi gula darah melalui pemeriksaan yang rutin dilakukan.
2. Bagi masyarakat, khususnya para lansia, diimbau untuk senantiasa menerapkan hidup sehat, seperti melakukan aktivitas fisik dengan teratur dan membatasi konsumsi makanan tinggi gula. Upaya ini penting dilakukan sebagai bentuk pencegahan terhadap penyakit DM, disertai dengan pemeriksaan kadar glukosa darah secara berkala untuk memantau kondisi kesehatan.
3. Bagi peneliti selanjutnya, sebaiknya memperluas jumlah lokasi yang diteliti, merekrut lebih banyak partisipan, memasukkan lebih banyak variabel penelitian, serta menyelidiki faktor lain yang dapat memengaruhi kadar glukosa darah sewaktu.