

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Gambaran Kadar Glukosa Darah Sewaktu pada Lansia di Banjar Bumi Shanti dapat diringkas, yaitu :

1. Karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa kelompok usia terbanyak berada pada rentang 65 - 74 tahun, yaitu sebanyak (64,0%), karakteristik berdasarkan jenis kelamin yang terbanyak berada pada perempuan, yaitu sebanyak (70,0%), karakteristik berdasarkan IMT terbanyak terdapat pada IMT normal sebanyak (60,0%), dan karakteristik berdasarkan riwayat keturunan keluarga terbanyak terdapat pada lansia yang tidak memiliki riwayat keturunan keluarga sebanyak (80,0%).
2. Pemeriksaan kadar glukosa darah sewaktu pada lansia yang memiliki kadar gula darah yang rendah terdapat (4,0%), normal terdapat (90,0%), dan tinggi terdapat (6,0%).
3. Hasil kadar glukosa darah sewaktu berdasarkan karakteristik lansia yang memiliki kadar glukosa darah sewaktu tinggi terdapat pada kategori usia 65 - 74 tahun sebanyak (11,1%), jenis kelamin laki - laki (13,3%), indeks massa tubuh normal (10,0%), dan yang tidak memiliki riwayat keturunan keluarga (7,5%).

B. Saran

Berlandaskan pada simpulan yang telah disampaikan, penulis menyarankan kepada masyarakat lansia beberapa hal berikut ini.

1. Lansia dihimbau untuk senantiasa menjalani pola hidup sehat, seperti rutin mengikuti senam lansia minimal dua kali seminggu serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala ke fasilitas pelayanan kesehatan.
2. Lansia yang tergolong memiliki kadar glukosa darah sewaktu tinggi dan yang memiliki riwayat keturunan keluarga disarankan untuk menjalani pemeriksaan glukosa darah puasa atau melakukan Tes Toleransi Glukosa Oral (TTGO) guna memastikan kondisi kadar gula darah secara lebih akurat serta melakukan screening pada keturunan.
3. Lansia diharapkan lebih memperhatikan pola makan, terutama membatasi asupan makanan tinggi gula dan karbohidrat sederhana. Disarankan untuk rutin melakukan aktivitas fisik ringan sesuai kemampuan, seperti jalan pagi guna membantu menjaga kestabilan kadar glukosa darah sewaktu.