

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kadar glukosa darah sewaktu pada lansia di Desa Kerta Kecamatan Payangan Kabupaten Gianyar pada 44 responden, mampu ditarik kesimpulan bahwa:

1. Karakteristik lansia di Desa Kerta Kecamatan Payangan Kabupaten Gianyar, sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 24 orang (54.5%), dengan kelompok usia kategori 45-59 tahun sebanyak 21 orang (47.7%), selanjutnya sebanyak 20 orang (45.5%) memiliki indeks massa tubuh dalam kategori normal, dan sebanyak 41 orang (93.2%) tidak memiliki riwayat keturunan DM.
2. Hasil pengukuran kadar glukosa darah sewaktu lansia di Desa Kerta Kecamatan Payangan Kabupaten Gianyar, ditemukan sebanyak 32 orang (72.7%) memiliki kadar glukosa darah sewaktu dalam kategori normal, sedangkan sebanyak 8 orang (18.2%) memiliki kadar glukosa darah sewaktu dalam kategori tinggi, dan sebanyak 4 orang (9.1%) memiliki kadar glukosa darah sewaktu dalam kategori rendah.
3. Hasil pengukuran kadar glukosa darah sewaktu berdasar karakteristik pada lansia dari 44 responden dengan kategori tinggi pada jenis kelamin perempuan sebanyak 5 orang (11,4%), berdasarkan usia dengan kelompok usia kategori 60-69 tahun sebanyak 4 orang (9.1%), berdasarkan indeks massa tubuh dengan kategori obesitas I sebanyak 4 orang (9,1%), dan tidak memiliki riwayat keturunan DM sebanyak 5 orang (11.4%).

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang sudah dilaksanakan, adapun saran pada penelitian ini yakni.

1. Bagi masyarakat, terutama mereka yang lebih tua, menjalani pemeriksaan kadar glukosa darah dengan teratur. Lansia disarankan menjaga kadar glukosa darah salah satunya dengan meminimalisir faktor risiko penyebab kenaikan kadar glukosa darah yaitu melakukan aktivitas fisik, mengurangi stres, dan mengontrol berat badan dengan menerapkan pola hidup sehat seperti makanan yang bergizi, mengonsumsi vitamin dan istirahat yang cukup.
2. Bagi institusi Desa Kerta diharapkan agar bekerja sama dengan fasilitas kesehatan yang menaungi wilayah tersebut agar meningkatkan layanan posyandu untuk orang tua dan meningkatkan pendidikan tentang pemeriksaan kadar glukosa darah dan risiko penyakit diabetes melitus.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian tentang kadar glukosa darah sewaktu pada lansia, disarankan agar meneliti lebih banyak faktor risiko yang dapat memengaruhi peningkatan kadar glukosa darah.