

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Sebagian besar responden lansia yang datang untuk melakukan pemeriksaan di UPTD Puskesmas Sukawati I sebagian besar memiliki kadar glukosa darah yang tinggi sebanyak 14 responden
2. Berdasarkan karakteristik umur mayoritas berusia 60-65 tahun dengan jumlah 8 orang, berdasarkan jenis kelamin laki-laki memiliki kadar glukosa tinggi dengan jumlah 7 orang, berdasarkan tingkat pendidikan kelompok responden yang memiliki glukosa darah tinggi pada kelompok SD dengan jumlah 12 orang dan berdasarkan tingkat aktivitas fisik sebagian besar responden memiliki glukosa darah tinggi pada kelompok aktivitas fisik sering dengan jumlah 10 orang.
3. Terdapat hubungan antara karakteristik responden pada kategori aktivitas fisik dengan kadar glukosa darah di UPTD Puskesmas Sukawati I.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang di dapatkan, maka penulis mengajukan beberapa saran yaitu sebagai berikut :

1. Masyarakat diharapkan rutin mengukur kadar glukosa darah secara berkala.
2. Dikarenakan sebagian besar masyarakat memiliki kadar glukosa yang tinggi dianjurkan untuk menghindari makanan yang mengandung protein hewani seperti sosis, mentega, daging sapi, produk olahan susu seperti yoghurt, dan makanan siap saji.
3. Untuk menjaga kadar glukosa darah tetap stabil disarankan masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga, jogging, bersepeda dan menghindari makan dalam porsi besar untuk menjaga berat badan ideal.

