

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan aktivitas fisik dan pola makan terhadap kadar glukosa darah sewaktu pada lansia di desa jegu kecamatan penebel kabupaten tabanan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden sebagian besar berasal dari kelompok usia 63-71 tahun sebanyak 20 orang (46,5%) dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 25 orang (58,1%).
2. Pengukuran aktivitas fisik responden sebagian besar menunjukkan hasil aktif sebanyak 22 orang (51,2%) dengan kebanyakan responden berpola makan kurang baik 23 orang (53,5%).
3. Pengukuran kadar glukosa darah sewaktu didapatkan hasil terbanyak pada kategori normal sebanyak 21 orang (48,8%) disusul kategori tinggi sebanyak 18 orang (41,9%) dan paling sedikit pada kategori rendah sebanyak 4 orang (9,3%).
4. Analisis data penelitian terhadap hubungan aktivitas fisik dan pola makan terhadap kadar glukosa darah sewaktu pada lansia di desa jegu kecamatan penebel kabupaten tabanan didapatkan hasil terdapat hubungan yang sangat kuat dengan *p-value* 0,000 pada uji korelasi *spearman rank*.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan dan hasil yang didapatkan maka penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Untuk lansia: disarankan agar lansia mempertahankan pola makan yang seimbang dan meningkatkan aktivitas fisik sesuai kemampuan, seperti berjalan kaki, senam lansia, atau aktivitas rumah tangga ringan. Pola konsumsi sebaiknya mengutamakan karbohidrat kompleks, sayur, buah, dan membatasi makanan tinggi gula serta lemak. Lansia juga diharapkan rutin memeriksakan kadar glukosa darahnya melalui kegiatan posyandu maupun datang langsung ke puskesmas agar kondisi kesehatan tetap terpantau.
2. Untuk keluarga dan masyarakat: diharapkan memberikan perhatian dan dukungan penuh dengan menyediakan makanan sehat di rumah, memotivasi lansia untuk tetap aktif bergerak, dan mengingatkan agar memanfaatkan fasilitas kesehatan yang tersedia.
3. Untuk tenaga kesehatan: disarankan meningkatkan edukasi kesehatan terkait pentingnya pola makan sehat, aktivitas fisik, dan pemeriksaan glukosa darah secara berkala. Selain itu, tenaga kesehatan dapat mengadakan sesi konseling gizi, memberikan rekomendasi menu sehat, serta membimbing lansia dalam memilih jenis aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi masing-masing.
4. Untuk pemerintah dan instansi terkait: diharapkan mendukung upaya pencegahan dan pengendalian diabetes melalui peningkatan penyediaan sarana dan prasarana pendukung, seperti tempat olahraga yang ramah lansia maupun penyediaan alat pemeriksaan kesehatan di posyandu. Selain itu pemerintah desa dapat bekerja sama dengan puskesmas maupun dinas kesehatan untuk mengoptimalkan kegiatan posyandu lansia, menyelenggarakan program penyuluhan gizi secara rutin, serta menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat bagi masyarakat.