

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan di atas, mengenai kadar glukosa darah sewaktu pada lansia di Desa Patemon terhadap 65 responden, maka diperoleh :

1. Karakteristik lansia di Desa Patemon berdasarkan usia 75,4% responden merupakan kelompok usia 45 – 59 tahun, berdasarkan jenis kelamin 69,2 % responden dominan jenis kelamin perempuan, berdasarkan indeks massa tubuh 35,4 % responden yang memiliki indeks massa tubuh obesitas tingkat 1, selanjutnya berdasarkan aktivitas fisik 41,5% responden yang memiliki aktivitas sedang.
2. Hasil pengukuran kadar glukosa darah sewaktu pada lansia di Desa Patemon ditemukan 29,2% responden memiliki kadar glukosa darah sewaktu yang normal, selanjutnya 63,1% responden memiliki kadar glukosa darah sewaktu yang prediabetes, dan 7,7% responden memiliki kadar glukosa darah sewaktu yang diabetes melitus.
3. Kadar glukosa darah sewaktu pada lansia di Desa Patemon berdasarkan karakteristik usia 63,1% responden memiliki kadar glukosa darah prediabetes yaitu pada usia 45 – 59 tahun. Berdasarkan jenis kelamin sebanyak 28,9% responden memiliki kadar glukosa darah normal dengan jenis kelamin perempuan dan sebanyak 30,0% kadar glukosa darah normal dengan jenis kelamin laki – laki. Berdasarkan indeks massa tubuh 13,0% responden dengan kategori obesitas 1 yang memiliki kadar glukosa darah tinggi (DM) dan

berdasarkan aktivitas fisik sedang 40,7% responden memiliki kadar glukosa darah normal.

B. Saran

Saran yang disampaikan menurut hasil dari penelitian ini, antara lain :

1. Bagi masyarakat hasil penelitian yang menunjukkan adanya kecenderungan kadar glukosa darah sewaktu pada kategori prediabetes, masyarakat khususnya lansia diharapkan lebih memperhatikan pola hidup sehat dengan menjaga pola makan, meningkatkan aktivitas fisik secara teratur, serta melakukan pemeriksaan kadar glukosa darah secara rutin sebagai upaya pencegahan diabetes melitus.
2. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian yang menunjukkan masih ditemukannya kadar glukosa darah sewaktu pada kategori prediabetes atau meningkat, penelitian ini dapat dijadikan referensi dan mengembangkan penelitian dengan faktor – faktor lainnya pola makan, riwayat keluarga (genetik), tingkat stres, kepatuhan pengobatan, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, serta pemeriksaan parameter lain seperti HbA1c dan glukosa darah puasa, sehingga diperoleh gambaran yang lebih luas mengenai faktor yang memengaruhi kadar glukosa darah.