

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil pemeriksaan kadar glukosa darah sewaktu pada kelompok lanjut usia di Desa Sidakarya, wilayah Denpasar Selatan, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Berdasarkan karakteristik responden yang telah ditentukan, sebagian besar lansia yang berpartisipasi berada pada rentang usia 60–70 tahun (77,3%), berjenis kelamin laki-laki (59,1%), memiliki aktivitas fisik ringan (59,1%), serta mayoritas tidak memiliki riwayat keluarga dengan diabetes melitus (86,4%).
2. Hasil pemeriksaan glukosa darah sewaktu menunjukkan bahwa sebanyak 6,8% responden mengalami kondisi kadar gula darah rendah (hipoglikemia), 77,3% responden memiliki kadar glukosa darah dalam rentang normal, sedangkan 15,9% responden menunjukkan kadar gula darah tinggi (hiperglikemia).
3. Berdasarkan hasil pengukuran glukosa darah sewaktu, kadar tertinggi ditemukan pada kelompok lansia berusia 60–69 tahun (9,1%), responden laki-laki (9,1%), lansia dengan aktivitas fisik ringan (11,4%), serta lansia yang tidak memiliki riwayat keluarga diabetes melitus (15,9%).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, beberapa rekomendasi yang dapat diberikan adalah sebagai berikut.

1. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan literature acuan yang berguna terkait dengan kadar glukosa darah pada kelompok lansia serta prevalensi diabetes mellitus. Lansia yang memiliki kadar gula darah tinggi disarankan untuk melakukan pemeriksaan glukosa darah secara berkala, menjaga pola makan yang seimbang, serta meningkatkan aktivitas fisik sebagai bagian dari penerapan pola hidup sehat. Penerapan kebiasaan tersebut diharapkan dapat membantu menurunkan risiko terjadinya diabetes melitus.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan kajian serupa, disarankan untuk menambahkan berbagai variabel yang bisa berdampak pada kadar gula darah, di antaranya adalah pola konsumsi makanan, intensitas kegiatan fisik, catatan konsumsi obat-obatan, serta indeks massa tubuh (IMT/BMI). Dengan memasukkan variabel-variabel ini dalam riset, diharapkan dapat memperluas pemahaman tentang aspek-aspek yang berkaitan dengan perubahan kadar gula darah pada kelompok usia lanjut.