

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Gambaran Kadar Glukosa Darah Sewaktu pada Lansia di Desa Kediri, Kecamatan Kediri, Kabupaten Tabanan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan karakteristik responden, dapat disimpulkan bahwa responden dominan berada pada kelompok lansia awal (60–74 tahun) yaitu sebanyak 83 orang (88,3%), didominasi oleh jenis kelamin perempuan sebanyak 71 orang (75,5%), sebagian besar memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) dalam kategori normal yaitu sebanyak 39 orang (41,5%), dan sebagian besar responden tidak memiliki riwayat keturunan DM sebanyak 80 orang (85,1%).
2. Berdasarkan hasil pemeriksaan kadar GDS, sebagian besar responden memiliki kadar GDS dalam normal yaitu sebanyak 91 orang (96,8%), sedangkan sisanya mengalami hiperglikemia yaitu sebanyak 3 orang (3,2%).
3. Berdasarkan hasil kadar GDS berdasarkan karakteristik responden, dapat disimpulkan bahwa responden dominan pada kategori hiperglikemia pada kelompok lansia tua usia 75-90 tahun (18,2%) serta mayoritas terjadi pada kelompok laki-laki sebanyak 2 orang (8,7%). Responden dominan berada pada kategori IMT obesitas II sebanyak 1 orang (9,1%), dan ditemukan pada kelompok yang memiliki riwayat keturunan DM (7,1%).

B. Saran

Berlandaskan pada simpulan yang telah disampaikan, penulis menyarankan kepada masyarakat lansia beberapa hal berikut ini:

1. Bagi peneliti selanjutnya
 - a. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kadar glukosa darah seperti pola makan, aktivitas fisik, stres, dan penggunaan obat, serta menggunakan jumlah sampel yang lebih besar agar hasil penelitian lebih representatif.
2. Bagi tenaga kesehatan
 - a. Bagi tenaga kesehatan diharapkan dapat meningkatkan kegiatan edukasi dan promosi kesehatan terkait pencegahan DM, khususnya pada kelompok lansia, baik yang memiliki maupun tidak memiliki riwayat keturunan diabetes.
 - b. Tenaga kesehatan juga diharapkan dapat melakukan skrining rutin kadar glukosa darah pada lansia sebagai upaya deteksi dini DM, serta memberikan konseling mengenai pola hidup sehat pada masyarakat.
3. Bagi lansia
 - a. Bagi lansia diharapkan tetap menjaga kadar glukosa darah dalam batas normal dengan menerapkan pola hidup sehat seperti mengatur pola makan seimbang, mengurangi konsumsi makanan tinggi glukosa dan lemak, serta rutin melakukan aktivitas fisik sesuai kemampuan. Selain itu, lansia juga dianjurkan untuk melakukan pemeriksaan kadar glukosa darah secara berkala sebagai upaya deteksi dini DM.