BAB VI
SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Gambaran Kadar Kalsium Darah pada Lansia di Banjar Tanah Lengis, Desa Ababi, Kabupaten Karangasem, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik responden sebagian besar (73,33%) adalah perempuan, 56,67% responden tidak bersekolah, 76,67% responden tidak tergantung pada orang lain, dan 70% responden merupakan golongan usia 60-74 tahun.
2. Sebagian besar responden (56,67%) memiliki kadar kalsium darah normal, kadar kalsium darah rendah sebanyak 40% dan kadar kalsium darah tinggi sebanyak 3,33%.
3. Berdasarkan karakteristik, kadar kalsium darah yang rendah terjadi pada kategori responden golongan lansia (60-74 tahun) dan golongan lansia tua (75-90 tahun), jenis kelamin perempuan, tidak bersekolah dan kondisi kesehatan yang tergantung pada orang lain. Sedangkan kadar kalsium normal terjadi pada kategori responden golongan lansia (60-74 tahun), jenis kelamin perempuan, tingkat pendidikan SD dan kondisi kesehatan tidak tergantung pada orang lain.

B. Saran

1. Bagi masyarakat, khususnya bagi para lansia disarankan untuk menjaga pola hidup sehat seperti berolahraga atau berjalan kaki setiap hari, melakukan pemeriksaan kalsium setiap 6 bulan sekali dan mengonsumsi makanan yang mengandung kalsium yaitu, sayuran-sayuran dan susu yang mengandung kalsium secara teratur.
2. Bagi perangkat Desa/Banjar Tanah Lengis Desa Ababi Kabupaten Karangasem, disarankan melakukan program senam lansia setiap minggu bagi para lansia.
3. Bagi pihak yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut hendaknya lebih memperhatikan lagi faktor-faktor risiko lain yang dapat mempengaruhi kadar kalsium darah, seperti hormon yaitu hormon estrogen dan hormon paratiroid dan penyakit lain yang dapat mempengaruhi kadar kalsium darah.