

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap lansia di Banjar Culag-Calig Desa Mengwitani Kabupaten Badung, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden sebagian besar (60%) adalah perempuan, 46,7% responden merupakan kelompok usia 46-55 tahun, 40% responden mengkonsumsi kopi kategori ringan dan sedang, 73,3% responden tidak perokok, 46,6% responden jarang berolahraga.
2. Sebagian besar responden (60%) memiliki kadar kalsium darah normal, kadar kalsium tinggi sebanyak 26,7% dan kadar kalsium rendah 13,3%.
3. Berdasarkan karakteristik, kadar kalsium darah yang rendah terjadi pada kategori responden golongan lansia akhir (56-66 tahun) dan golongan manula (65 keatas), jenis kelamin laki-laki dan perempuan, kategori konsumsi kopi sedang dan berat, tidak perokok dan perokok berat dan tidak berolahraga. Kadar kalsium normal terjadi pada kategori lansia awal (46-56 tahun), jenis kelamin perempuan, kategori konsumsi kopi ringan, tidak perokok dan jarang berolahraga. Sedangkan, kadar kalsium tinggi terjadi pada kategori responden seluruh kelompok usia, jenis kelamin laki-laki dan perempuan, kategori konsumsi kopi ringan dan sedang, tidak perokok dan perokok sedang, dan seluruh kategori pada aktifitas fisik.

## **B. Saran**

1. Bagi masyarakat, khususnya bagi para lansia disarankan untuk menjaga pola hidup sehat seperti rajin mengikuti senam lansia setiap minggunya dan mengurangi kebiasaan merokok dan mengkonsumsi kopi.
2. 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 serta obat-obatan yang dikonsumsi yang dapat meningkatkan atau menurunkan kadar kalsium darah.