BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang gambaran kadar glukosa darah sewaktu pada wanita menopause di Kelurahan Bitera Kecamatan Gianyar, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik wanita menopause dalam penelitian ini yaitu berdasarkan kelompok usia terbanyak dalam rentang usia 50-54 tahun yaitu sebanyak 28 orang (46,67%). Responden dengan IMT normal dominan yaitu 39 orang (65,00%). Berdasarkan aktivitas fisik sedang paling banyak yaitu 41 orang (68,33%). Responden yang tidak memiliki riwayat keturunan penyakit diabetes lebih dominan daripada memiliki riwayat keturunan penyakit diabetes (58,33%).
2. Wanita menopause di Kelurahan Bitera lebih banyak memiliki kadar glukosa darah sewaktu kategori normal yaitu 34 orang (56,67%).
3. Berdasarkan kadar glukosa darah sewaktu tinggi dengan responden 25 orang kategori kelompok usia yaitu paling banyak kelompok usia 50-54 tahun sebanyak 9 orang (36,00%), kategori IMT yaitu paling banyak IMT gemuk sebanyak 18 orang (72,00%), aktivitas fisik sedang wanita menopause sebanyak 20 orang (80,00%), wanita menopause yang tidak memiliki riwayat keturunan penyakit diabetes sebanyak 13 orang (52,00%).

B. Saran

1. Bagi wanita menopause di Kelurahan Bitera yang memiliki kadar glukosa darah sewaktu yang tinggi disarankan untuk melakukan pemeriksaan lanjutan seperti kadar glukosa darah puasa untuk mendiagnosis terjadinya penyakit diabetes dan wanita menopause juga harus menjaga pola makan seperti makan sayur-sayuran dan buah-buahan serta menjaga gaya hidup seperti melakukan olahraga secara rutin, tidak minum alkohol, dan tidak merokok.
2. Bagi Lurah Kelurahan Bitera agar bekerja sama dengan Puskesmas Gianyar 2 dalam memberikan sosialisasi dan pemeriksaan dini kadar glukosa darah (*screening*) minimal satu tahun sekali bagi masyarakat Kelurahan Bitera khususnya wanita menopause.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan melakukan penelitian lain yang berhubungan dengan wanita menopause seperti kadar kolesterol dan asam urat, tidak itu saja peneliti selanjutnya juga diharapkan melakukan pemeriksaan glukosa darah dengan menggunakan metode *Glucose Oxidase – Peroxidase Aminoantypirin* (GOD-PAP) dengan memperhatikan kontrol kualitas pada alat.