

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai kadar glukosa darah sewaktu pada lansia di Banjar Sakenan Baleran Desa Delod Peken Kecamatan Tabanan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik lansia di Banjar Sakenan Baleran Desa Delod Peken Kecamatan Tabanan, 83% merupakan kelompok lanjut usia (60-74 tahun), 60% responden berjenis kelamin perempuan, 43% responden memiliki IMT kategori gemuk, 47% responden merupakan kelompok aktivitas fisik ringan, 67% merupakan kelompok tingkat pendidikan tinggi dan 77% responden merupakan kelompok tidak mengonsumsi alkohol.
2. Hasil pemeriksaan kadar glukosa darah sewaktu menunjukkan 73% responden memiliki kadar glukosa darah sewaktu kategori belum pasti DM, 17% responden memiliki kadar glukosa darah sewaktu kategori DM dan 10% responden memiliki kadar glukosa darah sewaktu kategori bukan DM. Nilai rata-rata kadar glukosa darah sewaktu pada 30 responden adalah 133,8 mg/dl.
3. Sebanyak 73% responden memiliki kadar glukosa darah sewaktu kategori belum pasti DM yang berdasarkan karakteristik 56% merupakan kelompok lanjut usia (60-74 tahun), 46,7% berjenis kelamin perempuan, 30% merupakan kelompok IMT kategori normal, 36,7% merupakan kelompok aktivitas fisik sedang, 46,7% merupakan kelompok tingkat pendidikan tinggi dan 63,3% merupakan kelompok tidak mengonsumsi alkohol.

B. Saran

Adapun saran yang dapat diberikan berdasarkan penelitian yang telah dilakukan yaitu:

1. Bagi lansia disarankan untuk rutin melakukan pemeriksaan glukosa darah dan pemeriksaan laboratorium. Pemeriksaan laboratorium yang disarankan untuk lansia meliputi profil lipid (kolesterol total, HDL, LDL, trigliserida), hematologi rutin, urin rutin dan asam urat.
2. Bagi lansia dengan kadar glukosa darah sewaktu kategori DM dianjurkan untuk melakukan perbaikan pola makan seperti lebih banyak mengonsumsi buah dan sayuran serta menghindari makanan yang tinggi gula dan rutin melakukan aktivitas fisik seperti senam lansia.