

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data terhadap 46 responden dan pembahasan penelitian, maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Identifikasi karakteristik lansia berdasarkan usia yaitu responden paling banyak berusia lanjut *presenilis* (45-59 tahun) sebanyak 28 orang (60,9%). Berdasarkan jenis kelamin yaitu responden sebagian besar perempuan sebanyak 28 orang (60,9%). Berdasarkan indeks massa tubuh yaitu paling banyak berada dalam kategori normal sebanyak 33 orang (71,7%).
2. Kadar glukosa darah sewaktu pada lansia berdasarkan karakteristik responden yang termasuk ke dalam kategori bukan DM (< 90 mg/dL) yaitu usia lanjut *presenilis* (45-59 tahun) sebanyak 1 orang (2,2%), laki-laki sebanyak 2 orang (4,3%), IMT kategori normal sebanyak 1 orang (2,2%). Berdasarkan kategori belum pasti DM (90-199 mg/dL) yaitu usia lanjut *presenilis* (45-59 tahun) sebanyak 26 orang (56,5%), perempuan sebanyak 27 orang (58,7%), IMT kategori normal sebanyak 31 orang (67,4%). Berdasarkan kategori DM (\geq 200 mg/dL) yaitu usia lanjut *presenilis* (45-59 tahun) sebanyak 1 orang (2,2%), perempuan sebanyak 1 orang (2,2%), IMT kategori normal sebanyak 1 orang (2,2%).
3. Analisis kadar glukosa darah sewaktu berdasarkan nilai rujukan Perkumpulan Endokrinologi Indonesia tahun 2015 didapatkan hasil bahwa lansia paling banyak memiliki kadar glukosa darah sewaktu belum pasti DM (90-199

mg/dL) sebanyak 43 orang (93,5%). Persentase tertinggi kadar glukosa darah sewaktu responden berada pada rentang nilai 90-199 mg/dL dengan nilai rata-rata 123,04 mg/dL dan termasuk dalam kategori belum pasti DM.

B. Saran

Berlandaskan pada simpulan yang telah penulis paparkan, maka penulis menyarankan kepada masyarakat lansia sebagai berikut.

1. Lansia yang berada dalam kategori belum pasti DM serta kategori DM dianjurkan untuk melakukan pemeriksaan glukosa darah puasa atau uji toleransi glukosa.
2. Masyarakat lansia dapat menerapkan gaya hidup sehat seperti melakukan aktivitas fisik 3 sampai 4 kali dalam seminggu, menghindari makan makanan atau minuman manis berlebihan, mengurangi makan makanan cepat saji seperti mie instan dan gorengan serta rajin mengonsumsi buah dan sayur.