BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai kadar glukosa darah sewaktu pada lansia di Desa Biaung Kecamatan Penebel Kabupaten Tabanan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik lansia di Desa Biaung Kecamatan Penebel Kabupaten Tabanan, 93,3% merupakan kelompok lanjut usia (60-74 tahun), 56,7% responden berjenis kelamin perempuan, 46,7% responden merupakan kelompok aktivitas fisik berat.
2. Hasil pemeriksaan kadar glukosa darah sewaktu pada 30 responden menunjukkan 66,7% responden memiliki kadar glukosa darah sewaktu kategori belum pasti DM, 20,0% responden memiliki kadar glukosa darah sewaktu kategori DM dan 13,3% responden memiliki kadar glukosa darah sewaktu kategori bukan DM. Nilai rata – rata kadar glukosa darah sewaktu pada 30 responden adalah 139 mg/dl ± 48,083 mg/dl.
3. Hasil pemeriksaan kadar glukosa darah sewaktu menunjukkan sebanyak 66,7% responden memiliki kadar glukosa darah sewaktu kategori belum pasti DM yang berdasarkan karakteristik 67,9% merupakan kelompok lanjut usia (60-74 tahun), 64,7% berjenis kelamin perempuan dan 71,4% merupakan kelompok aktivitas fisik berat.

B. Saran

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

1. Bagi lansia disarankan untuk rutin melakukan pemeriksaan kesehatan terutama pemeriksaan glukosa darah, sebagai pencegahan terhadap penyakit diabetes melitus.
2. Bagi lansia dengan kadar glukosa darah sewaktu kategori DM dianjurkan untuk melakukan perbaikan pola makan melalui pemilihan makanan yang tepat, seperti mengurangi konsumsi makanan maupun minuman yang tinggi gula. Lansia juga disarankan untuk rutin melakukan aktivitas fisik, seperti senam lansia atau olahraga lainnya.
3. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan faktor/variabel lain seperti indeks massa tubuh, riwayat keluarga penderita DM dan pola makan. Peneliti selanjutnya juga disarankan dapat menggunakan sampel yang lebih banyak dan menggunakan metode gold standar pemeriksaan glukosa darah yaitu metode heksokinase.