BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai kadar glukosa darah sewaktu pada pedagang di Pasar Nyanggelan Desa Adat Panjer, Kecamatan Denpasar Selatan, Kota Denpasar maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui karakteristik pedagang di Pasar Nyanggelan Desa Adat Panjer, Kecamatan Denpasar Selatan, Kota Denpasar, sebanyak 64% merupakan kelompok lansia awal (46-55 tahun). Sebanyak 78% responden berjenis kelamin perempuan. Hasil pemerikasaan kadar glukosa darah sewaktu berdasarkan karakteristik asupan makanan dibagi menjadi 5 kategori didapatkan 47% responden menghindari makanan berkolesterol tinggi, 44% responden menghindari makanan kalori tinggi, 61% responden mengkonsumsi protein nabati, 50% responden menghindari makanan asin dan 31% responden menghindari makanan manis. Berdasarkan aktifitas fisik dibagi menjadi 5 kategori didapatkan 50% responden sering duduk, 56% responden sering berdiri, 31% responden sering mengangkat/memindahkan barang, 100% responden sering merasa lelah sehabis berdagang dan 100% responden cepat berkeringat sehabis beraktifitas.
2. Hasil pemeriksaan kadar glukosa darah sewaktu pada 36 responden menunjukkan 75% responden memiliki kadar glukosa darah sewaktu kategori belum pasti DM, 8% responden memiliki kadar glukosa darah sewaktu kategori DM dan 17% responden memiliki kadar glukosa darah sewaktu kategori bukan DM.

3. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa kadar glukosa darah sewaktu pada pedagang berdasarkan karakteristik pedagang berasal dari rentan umur 46-55 tahun (lansia awal) sehingga rentan terkena penyakit seperti DM. Berdasarkan jenis kelamin hasil penelitian ini diketahui bahwa pedagang yang berjenis kelamin perempuan lebih rentan terkena diabetes karena secara fisik wanita memiliki peluang peningkatan indeks masa tubuh yang lebih besar sehingga dapat menurunkan sensitivitas insulin. Berdasarkan hasil penelitian asupan makanan setiap pedagang masih mengkonsumsi makanan manis yang menjadi penyebab penyakit diabetes. Berdasarkan hasil penelitian aktivitas fisik setiap pedagang kurang melakukan aktifitas fisik (malas bergerak) sehingga mengganggu metabolisme tubuh.

B. Saran

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

1. Bagi pemerintah disarankan untuk rutin mengadakan kegiatan sosialisasi tentang kesehatan seperti pemeriksaan glukosa darah melalui pihak-pihak kesehatan seperti puskesmas, sebagai pencegahan terhadap penyakit diabetes melitus.
2. Bagi pedagang dengan kadar glukosa darah sewaktu kategori DM dianjurkan untuk melakukan perbaikan pola makan melalui pemilihan makanan yang tepat. Membatasi makanan yang manis, rajin mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan, serta makanan berprotein nabati seperti tahu, tempe. Pedagang juga disarankan untuk rutin melakukan aktivitas fisik, seperti melakukan gerakan kecil seperti peregangan. Pedagang juga disarankan untuk melakukan

pemeriksaan di fasilitas kesehatan baik rumah sakit, puskesmas maupun klinik untuk mendapatkan konsultasi lebih lanjut.

3. Bagi peneliti selanjutnya disarankan menambah wawasan tentang kadar glukosa darah sewaktu.