

BAB V

KESIMPULAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran kadar glukosa darah sewaktu pada lanjut usia di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Kecamatan Natar Lampung Selatan didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Nilai rata-rata kadar glukosa darah sewaktu yaitu 109,5 mg/dL, kadar terendah 55,6 mg/dL, dan kadar tertinggi 226,5 mg/dL.
2. Persentase lanjut usia berdasarkan hasil pemeriksaan kadar glukosa didapatkan sebanyak 12 lansia (40,0%) dengan kadar glukosa darah sewaktu tinggi, 14 lansia (46,7%) dengan kadar glukosa darah sewaktu normal, dan 4 lansia (13,3%) dengan kadar glukosa darah sewaktu rendah.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, peneliti menyarankan supaya:

1. Lansia yang memiliki kadar glukosa darah tinggi sebaiknya rutin melakukan aktivitas fisik atau berolahraga ringan seperti jalan pagi dan senam lansia, serta diharapkan untuk mengurangi mengkonsumsi makanan instan atau makanan cepat saji.
2. Lansia yang memiliki kadar glukosa darah tinggi disarankan untuk melakukan pemeriksaan lanjutan seperti pemeriksaan kadar glukosa darah puasa dan 2 jam postprandial untuk mendeteksi dini terjadinya peningkatan kadar glukosa darah, serta disarankan untuk melakukan pemeriksaan HbA1c untuk monitoring kadar glukosa dalam darah.
3. Bagi UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Kecamatan Natar Lampung Selatan untuk dapat mengontrol makanan yang diberikan kepada para lansia di UPTD tersebut dengan mengurangi pemberian makanan instan atau makanan cepat saji yang dapat meningkatkan resiko kadar glukosa darah tinggi.
Pihak UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Kecamatan Natar Lampung Selatan agar dapat menjalin kerjasama dengan Puskesmas atau Instansi Kesehatan dalam memberikan sosialisasi atau penyuluhan tentang pencegahan hingga akibat yang ditimbulkan apabila terjadi peningkatan kadar glukosa darah

serta rutin melakukan cek kesehatan khususnya kadar glukosa darah kepada para lansia.