

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang sudah dianalisis pada bab IV, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan yaitu:

1. Karakteristik lansia di Puskesmas Pandu Senjaya antara lain berdasarkan usia, lansia paling banyak berada di rentang usia 45-59 tahun sejumlah 32 orang (55,2%); sebagian besar lansia berjenis kelamin perempuan sejumlah 36 lansia (62,1%); sebagian besar lansia tidak bekerja sejumlah 35 orang (60,4%); lansia dengan jumlah paling banyak tidak memiliki pendidikan sekolah sebanyak 26 orang (44,9%); lansia dengan riwayat penyakit DM sekaligus hipertensi memiliki jumlah paling banyak yaitu 29 orang (50%).
2. Gambaran lingkaran pinggang lansia di Puskesmas Pandu Senjaya didapatkan bahwa lansia yang memiliki lingkaran pinggang dengan kategori normal sejumlah 27 lansia dan tidak normal sejumlah 31 lansia.
3. Gambaran kadar gula darah sewaktu lansia di Puskesmas Pandu Senjaya didapatkan bahwa sebagian besar lansia memiliki GDS buruk sebanyak 38 lansia (65.5%).

4. Ada hubungan yang signifikan antara lingkaran pinggang dengan kadar gula darah sewaktu pada lansia di Puskesmas Pandu Senjaya dengan nilai p value 0.033 (<0.05).

B. Saran

1. Bagi Puskesmas

Dari hasil penelitian ini disarankan bagi puskesmas untuk lebih memberikan pengetahuan dan edukasi lebih kepada para lansia untuk meningkatkan kualitas hidupnya di usia tua, karena sangat rentan terkena penyakit seperti diabetes melitus. Bentuk edukasi dari puskesmas kepada masyarakat terutama lansia adalah memberikan pemahaman tentang diet diabetes melitus maupun perencanaan makan melalui diet 3J.

2. Bagi Lansia dan Masyarakat

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan pula untuk lansia dan masyarakat umum bahwa pentingnya menjaga pola makan dan pola hidupnya agar terhindar dari berbagai penyakit. Disarankan kepada lansia agar menjaga pola makan, meningkatkan aktifitas fisik, dan mengelola manajemen stres sehingga terhindar dari obesitas yang berakibat terkena berbagai penyakit salah satunya DM.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk menambahkan faktor-faktor lainnya yang menyebabkan naiknya kadar gula darah sewaktu pada lansia sebagai variabel dependennya. Namun, peneliti berharap hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dan acuan untuk penelitian selanjutnya dengan pembahasan yang sama.