

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian tentang Hubungan Aktivitas Fisik Dan Konsumsi Serat Dengan Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Lansia di Posbindu Wilayah Kerja Puskesmas Naga Kesiangan Kabupaten Serdang Bedagai, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Lansia di Posbindu mayoritas berumur 66-67 tahun sebanyak 25 orang (29,1%), jenis kelamin perempuan sebanyak 50 orang (58,1%), memiliki status gizi normal sebanyak 34 orang (39,5%), bekerja sebagai petani sebanyak 35 orang (40,7%) dan memiliki riwayat penyakit diabetes sebanyak 37 orang (43,0%).
2. Kadar gula darah sewaktu pada lansia di Posbindu Wilayah Kerja Puskesmas Naga Kesiangan Kabupaten Serdang Bedagai banyak yang tinggi (73,3%).
3. Aktivitas fisik pada lansia di Posbindu Wilayah Kerja Puskesmas Naga Kesiangan Kabupaten Serdang Bedagai mayoritas adalah cukup (59,3%).
4. Konsumsi serat pada lansia di Posbindu Wilayah Kerja Puskesmas Naga Kesiangan Kabupaten Serdang Bedagai mayoritas adalah rendah (89,5%).
5. Ada hubungan aktivitas fisik dengan kadar gula darah sewaktu pada lansia di Posbindu Wilayah Kerja Puskesmas Naga Kesiangan Kabupaten Serdang Bedagai dengan $p\text{-value} = 0,000$.

6. Ada hubungan konsumsi serat dengan kadar gula darah sewaktu pada lansia di Posbindu Wilayah Kerja Puskesmas Naga Kesiangan Kabupaten Serdang Bedagai dengan $p\text{-value} = 0,000$
7. Variabel yang paling dominan berhubungan dengan kadar gula darah sewaktu pada lansia di Posbindu Wilayah Kerja Puskesmas Naga Kesiangan Kabupaten Serdang Bedagai adalah asupan serat dengan $p\text{-value} = 0,000$ dan koefisien beta 0,395.

5.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, adapun saran-saran yang dapat diberikan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kepada pegawai Puskesmas, perlunya kerjasama antar profesi untuk menanggulangi peningkatan kadar glukosa darah pada lansia, dikarenakan lansia merupakan usia rentan untuk terjadinya peningkatan kadar glukosa. Antara lain adalah dengan melakukan edukasi gizi mengenai konsumsi asupan serat dan melakukan aktifitas fisik dengan rutin mengikuti senam lansia di wilayah kerja Puskesmas Naga Kesiangan, sebagai upaya penanggulangan sekaligus pencegahan peningkatan kadar glukosa darah pada lansia. Serta dilakukan pemeriksaan kadar glukosa darah secara berkala.
2. Bagi responden atau masyarakat, diharapkan kepada lansia untuk dapat menerapkan gizi seimbang dengan panduan piring makan yaitu $\frac{1}{2}$ dari piring makan terdiri dari sayuran dan buah-buahan, $\frac{1}{4}$ dari piring makan sumber protein, $\frac{1}{4}$ dari piring makan sumber karbohidrat. Aktif melakukan kontrol kadar glukosa darah setiap bulannya serta rajin melakukan aktivitas fisik setiap hari.