

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan pada penelitian ini, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- a. Jumlah responden pada penelitian ini yaitu sebanyak 65 responden, dengan 33 responden berjenis kelamin pria (50,8%) dan sisanya sebanyak 32 responden berjenis kelamin wanita (49,2%). Sebagian besar responden berusia 60-65 tahun, yaitu sebanyak 34 responden (52,3%). Responden yang berusia 66-70 tahun sebanyak 11 orang (16,9%), dan responden yang berusia lebih dari 71 tahun sebanyak 20 orang (30,8%).
- b. Jumlah lansia di wilayah kerja Puskesmas Cinere yang tidak digolongkan Diabetes Melitus dengan kadar gula darah sewaktu kurang dari 200 mg/dL ada sebanyak 47 lansia. Sedangkan lansia dengan kadar gula darah sewaktu lebih dari 200 mg/dL dan digolongkan Diabetes Melitus yaitu sebanyak 18 lansia (27,7%).
- c. Asupan protein pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Cinere Kota Depok yang kebutuhan proteinnya tercukupi dengan baik yaitu ada sebanyak 25 lansia (38,5%), sedangkan lansia yang kebutuhan proteinnya kurang tercukupi ada sebanyak 33 lansia (50,8%). Lansia yang konsumsi proteinnya melebihi kebutuhan protein harian ada sebanyak 7 responden (10,8%).
- d. Asupan lemak pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Cinere Kota Depok yang kebutuhan lemaknya tercukupi dengan baik ada sebanyak 22 lansia (33,8%), sedangkan lansia yang konsumsi lemaknya kurang dari kebutuhan harian ada sebanyak 31 lansia (47,7%), dan lansia yang konsumsi lemaknya melebihi kebutuhan protein harian ada sebanyak 12 lansia (18,5%).

- e. Asupan karbohidrat pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Cinere Kota Depok yang kebutuhan karbohidratnya tercukupi dengan baik ada sebanyak 25 lansia (38,5%), sedangkan lansia yang konsumsi karbohidratnya kurang dari kebutuhan harian ada sebanyak 10 lansia (15,4%), dan lansia yang konsumsi karbohidratnya melebihi kebutuhan harian karbohidrat ada sebanyak 30 lansia (46,2%).
- f. Di wilayah kerja Puskesmas Cinere Kota Depok tidak terdapat lansia dengan IMT tergolong kurus (kurang dari 18,5 kg/m²). Sedangkan jumlah lansia dengan IMT tergolong normal yaitu berkisar antara 18,5-25 kg/m² ada sebanyak 36 lansia (55,4%). Lansia yang tergolong berat badan lebih yaitu IMT lebih dari 25 kg/m² ada sebanyak 29 lansia (44,6%).
- g. Terdapat hubungan asupan protein dengan kadar gula darah sewaktu pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Cinere Kota Depok dengan *p value* senilai 0,039 sehingga H₀ ditolak H₁ diterima.
- h. Terdapat hubungan asupan lemak dengan kadar gula darah sewaktu pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Cinere Kota Depok dengan *p value* senilai 0,031 sehingga H₀ ditolak H₁ diterima.
- i. Terdapat hubungan asupan karbohidrat dengan kadar gula darah sewaktu pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Cinere Kota Depok dengan *p value* senilai 0,002 sehingga H₀ ditolak H₁ diterima.
- j. Terdapat hubungan indeks massa tubuh dengan kadar gula darah sewaktu pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Cinere Kota Depok dengan *p value* senilai 0,027 sehingga H₀ ditolak H₁ diterima.

V.2 Saran

Beberapa saran yang dapat diajukan oleh peneliti berdasarkan hasil penelitian antara lain:

- a. Disarankan adanya kegiatan edukasi mengenai konsumsi makanan beragam serta pentingnya memenuhi kecukupan kebutuhan makronutrien harian kepada lansia di wilayah kerja Puskesmas Cinere Kota Depok.
- b. Disarankan adanya monitor lebih lanjut terhadap kadar gula darah pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Cinere Kota Depok agar jumlah

kejadian Diabetes Melitus dapat dicegah dengan memperhatikan faktor penyebab penyakit Diabetes Melitus yang dapat dimodifikasi.

- c. Pada penelitian selanjutnya sebaiknya lebih memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat berpengaruh terhadap kadar gula darah sewaktu lansia.
- d. Pada penelitian selanjutnya disarankan adanya penelitian yang lebih mendalam mengenai jenis protein yang dikonsumsi, jenis lemak yang dikonsumsi, dan jenis karbohidrat yang dikonsumsi agar hubungan asupan makronutrien dengan kadar gula darah sewaktu menjadi lebih jelas.
- e. Pada penelitian selanjutnya sebaiknya menggunakan kadar gula darah puasa sebagai acuan diagnosis Diabetes Melitus agar hasil penelitian lebih akurat.

