

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan temuan analisis data, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Sebagian besar lansia wanita di Komunitas Dahlia Senja Limo merupakan lansia dengan rata - rata usia 64 tahun, menikah dan mayoritas tingkat pendidikan adalah sekolah dasar
- b. Sebagian besar lansia wanita di Komunitas Dahlia Senja Limo memiliki aktivitas fisik sedang
- c. Sebagian besar lansia wanita di Komunitas Dahlia Senja Limo memiliki kadar gula darah normal
- d. Tidak adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kadar gula darah di Komunitas Dahlia Senja, Limo

#### **V.2 Saran**

- a. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pada peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengeksplor karakteristik sampel lebih luas, mendapatkan sampel usia lebih beragam, jenis pekerjaan yang lebih bervariasi dan disarankan jumlah sampel dalam jumlah banyak.

- b. Bagi Lansia \

Pada lansia diharapkan untuk mengontrol kadar gula darah dengan memenuhi asupan kadar gula darah serta mengikuti anjuran dokter untuk mengkonsumsi obat sesuai ketentuan yang diberikan.

- c. Bagi Pengelola

Bagi pengelola Komunitas Dahlia Senja Limo, Depok mengingat masih terdapat aktivitas fisik dengan kategori sedang maka dibutuhkannya latihan – latihan seperti jogging, berenang dan bersepeda untuk meningkatkan aktivitas fisik pada lansia.