

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan Lingkar Perut Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Lansia Di Wilayah UPTD Puskesmas Situ, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar lansia memiliki lingkar perut di atas batas normal, yang menunjukkan kecenderungan obesitas sentral. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko gangguan metabolik, termasuk peningkatan kadar glukosa darah.
2. Sebagian besar lansia memiliki tingkat aktivitas dengan intensitas sedang yang membantu menjaga kebugaran dan kestabilan gula darah, namun sebagian kecil dengan aktivitas rendah yang berpotensi berisiko mengalami peningkatan kadar glukosa
3. Hampir setengah dari responden memiliki kadar gula darah di atas normal, menunjukkan perlunya upaya pencegahan melalui pengaturan pola makan dan pemeriksaan kesehatan rutin guna mencegah terjadinya gangguan metabolik lebih lanjut pada lansia.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara lingkar perut dengan kadar gula darah sewaktu pada lansia di wilayah UPTD Puskesmas Situ
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kadar gula darah sewaktu pada lansia di wilayah UPTD Puskesmas Situ

#### **5.2 Saran**

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Disarankan untuk memperkuat kegiatan promotif dan preventif di posyandu lansia melalui edukasi tentang pentingnya menjaga lingkar perut ideal, pola hidup sehat dengan menjaga pola makan seimbang yang disertai dengan aktivitas fisik secara teratur sebagai upaya pencegahan hiperglikemia.

2. Bagi Lansia Dan Keluarga

Diharapkan dapat menerapkan gaya hidup sehat dengan menjaga pola makan seimbang, melakukan aktivitas fisik yang sesuai dengan kemampuan dan

selalu melakukan pemeriksaan lingkaran perut dan gula darah secara rutin dan berkala.

3. Bagi Pihak Puskesmas

Diharapkan dapat melakukan pemerataan program Posbindu aktif lansia disetiap posyandu-posyandu yang berfokus pada skrining kesehatan meliputi pemeriksaan rutin pada lingkaran perut serta edukasi kepada pasien dan keluarga mengenai pola hidup sehat yang meliputi peningkatan aktivitas fisik sesuai kemampuan lansia, penerapan pola makan yang sehat, pengendalian berat badan, pengelolaan stres dan pola tidur serta pemeriksaan rutin ke posyandu lansia.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk melakukan penelitian dengan desain longitudinal dan melibatkan variabel tambahan yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kadar glukosa darah pada lansia seperti pola konsumsi makanan, status gizi, usia, dan kondisi kesehatan.