

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran pola makan, aktivitas fisik dan indeks massa tubuh responden lansia di wilayah kerja puskesmas kamonji ialah sebagian besar pola makan responden tepat jenis yaitu mengonsumsi 5 jenis bahan makanan, responden juga kebanyakan hanya melakukan aktivitas seperti menyapu halaman dan memiliki IMT normal.
2. Dari hasil analisis pengaruh pola makan terhadap kadar gula darah lansia menunjukkan adanya pengaruh pola makan (jumlah, jenis dan jadwal) terhadap kadar gula darah lansia di puskesmas Kamonji.
3. Dari hasil analisis pengaruh aktivitas fisik terhadap kadar gula darah lansia menunjukkan tidak ada pengaruh aktivitas fisik terhadap kadar gula darah lansia di puskesmas Kamonji.
4. Dari hasil analisis pengaruh indeks massa tubuh terhadap kadar gula darah lansia menunjukkan tidak ada pengaruh indeks massa tubuh terhadap kadar gula darah lansia di puskesmas Kamonji.

#### **B. Saran**

##### 1. Bagi Pendidikan

Diharapkan agar penelitian selanjutnya memilih mana responden yang sudah di edukasi dan mana yang belum

##### 2. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan agar pihak puskesmas memantau dan memberikan edukasi terhadap masyarakatnya terutama lansia diabetes di wilayah kerja puskesmas terkait dengan pengaturan pola makan 3J.