

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian, analisis hasil, dan pembahasan dengan mengacu pada tujuan dari penelitian ini maka dapat ditarik kesimpulan bahwa DM tipe 2 berpengaruh secara bermakna terhadap sarkopenia pada lansia.

5.2 Saran

Untuk penelitian-penelitian berikutnya peneliti mengusulkan beberapa saran antara lain :

- 1) Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk faktor lain yang berpengaruh terhadap terjadinya sarkopenia pada lansia seperti jenis kelamin, aktivitas fisik, dan asupan nutrisi.
- 2) Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terhadap sarkopenia pada lansia tidak hanya menggunakan kuesioner tapi dilakukan diagnosis sarkopenia yang di rekomendasikan oleh EWGSOP terdiri dari pengukuran massa otot menggunakan *Bioimpedance Analysis* (BIA), pengukuran kekuatan otot menggunakan *handgrip strenght*, dan penilaian fungsi otot dan kinerja fisik menggunakan *Timed get-up-and-go test*.
- 3) Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terhadap sarkopenia menggunakan kuesioner SARC-F dengan mempertimbangkan beberapa kriteria eksklusi seperti mempunyai riwayat fraktur tulang sebelumnya, menderita penyakit jantung atau gangguan irama jantung, stroke, PPOK dan keganasan stadium akhir.

- 4) Perlu dilakukan pemeriksaan kadar glukosa darah pada penelitian lebih lanjut untuk melihat lebih jelas pengaruh berat nya penyakit terhadap terjadinya sarkopenia pada lansia.
- 5) Pencegahan yang dapat dilakukan agar terhindar dari sarkopenia antara lain memperbaiki asupan nutrisi terutama protein, Meningkatkan aktivitas fisik, dan mencegah penyakit yang berpengaruh terhadap terjadinya sarkopenia pada lansia seperti penyakit neurodegeneratif, keganasan, serta beberapa penyakit endokrin seperti gangguan hormon tiroid dan resistensi insulin pada DM tipe 2.
- 6) Bagi penderita DM Tipe 2 agar menjalani pengobatan secara teratur sehingga dapat terhindar dari sarkopenia.

