BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan gambaran kadar kalsium darah pada lansia di Lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia (LKS-LU) Payung Besurek Kota Bengkulu Tahun 2025 dapat diketahui bahwa :

1. Jenis kelamin sebagian kecil lansia berjenis kelamin laki-laki berjumlah 3 orang (12,5%) dan hampir seluruh lansia dengan jenis kelamin perempuan berjumlah sebanyak 21 orang (87,5%).
2. Lansia yang melakukan aktifitas fisik berupa senam sebagian besar berjumlah 17 orang (70,8%) dan hampir sebagian yang tidak melakukan senam berjumlah 7 orang (29,2%).
3. Lansia dengan kebiasaan berjemur 3 kali dalam seminggu selama 10-15 menit dipagi hari sebagian besar menjawab ya sebanyak 17 orang (70,8%), hampir sebagian lansia yang menjawab jarang berjemur berjumlah 7 orang (29,2%) dan tidak satupun lansia yang menjawab tidak pernah.
4. Lansia yang mengkonsumsi suplemen obat yang mengandung kalsium sebagian kecil berjumlah 1 orang (4,2%) dan 23 orang (95,8%) lansia lainnya hampir seluruh tidak mengonsumsi obat yang kaya kandungan kalsium.

5. Lansia yang mengonsumsi makanan yang tinggi kandungan kalsium yaitu yang menjawab ya sebagian besar berjumlah 17 orang (70,8%), sebagian kecil lansia yang menjawab jarang berjumlah 4 orang (16,6%) dan sebagian kecil lainnya lansia yang menjawab tidak berjumlah 3 orang (12,6%).
6. Diketahui kadar kalsium darah lansia yang memiliki kadar yang melebihi batas normal sebagian kecil berjumlah 2 orang (8,4%) dan hampir seluruh lansia berjumlah 22 orang (91,6%) memiliki kadar kalsium yang berada pada batas normal.

B. Saran

a. Bagi Masyarakat

Khususnya bagi masyarakat penelitian ini dapat menjadi wawasan baru mengenai pentingnya mengetahui kadar kalsium darah terutama pada lansia agar selalu mengontrol kondisi tubuh seperti sering beraktifitas fisik, makan makanan yang kaya kalsium dan berjemur sehingga kadar kalsium darah dapat terkontrol dengan baik.

b. Bagi Akademis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan baru di bidang kimia klinik, khususnya tentang kadar kalsium dalam darah orang lanjut usia.

c. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi dan dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya agar

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

meneliti faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kadar kalsium darah pada lansia yaitu konsumsi obat, kebiasaan berjemur dan aktifitas fisik pada lansia yang dapat membuat kadar kalsium darah meningkat

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu