

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik umum dari 58 responden lansia di posyandu Kawuri Sejahtera antara lain, kelompok umur responden yang terbanyak adalah kategori usia lanjut dengan risti yaitu pada rentang umur >65 tahun (55,2 %), responden penelitian paling besar adalah perempuan (51,7 %), responden sebgain besar tidak bekerja (70,7 %), responden banyak yang mempunyai pendidikan rendah yaitu ≤SMP (51,7 %), responden sebagian besar masih mempunyai pasangan hidup (60,3 %), dan semua responden penelitian tinggal bersama pasangan dan atau anggota keluarga (100 %).
2. Responden penelitian sebagian besar tidak mempunyai riwayat penyakit degeneratif (60,3 %), sebagian besar tidak rutin melakukan aktifitas fisik (72,4 %), sebagian besar responden tidak merokok (67,2 %), dan responden banyak yang mengalami kekurangan asupan energi (43,6 %).
3. Dari 58 responden lansia di posyandu Kawuri Sejahtera, terdapat lansia yang malnutrisi (53,4 %) dan lansia yang normal (46,6 %).

4. Tidak terdapat hubungan antara umur dengan kejadian malnutrisi pada lansia, dengan nilai signifikan  $p = 0,559$  ( $p.value > 0,05$ ).
5. Tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan kejadian malnutrisi pada lansia, dengan nilai signifikan  $p = 0,3$  ( $p.value > 0,05$ ).
6. Terdapat hubungan antara pekerjaan dengan kejadian malnutrisi pada lansia, dengan nilai signifikan  $p = 0,024$  ( $p.value < 0,05$ ) dan nilai RP = 4,153.
7. Terdapat hubungan antara pendidikan dengan kejadian malnutrisi pada lansia, dengan nilai signifikan  $p = 0,037$  ( $p.value < 0,05$ ) dan nilai RP = 3,091.
8. Terdapat hubungan antara status perkawinan dengan kejadian malnutrisi pada lansia, dengan nilai signifikan  $p = 0,046$  ( $p.value < 0,05$ ) dan nilai RP = 3,048.
9. Terdapat hubungan antara riwayat penyakit dengan kejadian malnutrisi pada lansia, dengan nilai signifikan  $p = 0,011$  ( $p.value < 0,05$ ) dan nilai RP = 4,250.
10. Terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan kejadian malnutrisi pada lansia, dengan nilai signifikan  $p = 0,036$  ( $p.value < 0,05$ ) dan nilai RP = 0,280.
11. Terdapat hubungan antara perilaku merokok dengan kejadian malnutrisi pada lansia, dengan nilai signifikan  $p = 0,031$  ( $p.value < 0,05$ ) dan nilai RP = 3,624.

12. Tidak terdapat hubungan antara asupan energi dengan kejadian malnutrisi pada lansia, dengan nilai signifikan  $p = 0,111$  ( $p.value > 0,05$ ).

## **B. SARAN**

1. Bagi Peneliti lain

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti terkait status gizi lansia agar dapat melakukan penelitian dengan variabel-variabel lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini dan lebih variatif, dan diharapkan peneliti sabar dan telaten dalam melakukan wawancara kepada lansia agar mendapatkan hasil yang akurat.

2. Bagi Lansia

Diharapkan bagi para lansia agar dapat menerima informasi dan saran-saran yang disampaikan oleh petugas kesehatan atau kader, terutama terkait masalah kesehatannya dan selalu berupaya untuk hidup sehat dan menghindari faktor-faktor risiko terjadinya malnutrisi, antara lain yaitu :

- a. Lansia selalu datang ke pada saat posyandu dilaksanakan agar kesehatan dapat dipantau oleh petugas kesehatan dan kader.
- b. Diharapkan lansia tidak bekerja secara berlebihan, dan banyak meluangkan waktu untuk mereka beristirahat.

- c. Apabila lansia kurang mengetahui dalam menjaga kesehatan disarankan lansia untuk tidak sungkan untuk menanyakan kepada petugas puskesmas atau kader.
- d. Lansia yang tidak mempunyai pasangan atau sendiri agar tetap menjaga kesehatannya dirinya sendiri.
- e. Apabila lansia mempunyai riwayat penyakit diharapkan lansia secara rutin memeriksakan kesehatannya di pelayanan kesehatan.
- f. Aktifitas rutin seperti jalan-jalan dan senam disarankan untuk dilakukan lansia secara rutin dan benar, agar tubuh mereka tetap bugar dalam melakukan aktifitas sehari-hari.
- g. Disarankan agar lansia untuk tidak merokok karena dapat memperburuk kesehatannya, karena tubuh mereka sudah rentan untuk terkena penyakit.
- h. Disarankan kepada lansia agar memperhatikan pola makan, makan makanan yang tinggi akan vitamin, serat, protein, karbohidrat, dan lemak agar tidak berlebihan dan kekurangan.

### 3. Bagi Posyandu

Diharapkan pemeriksaan yang ada di posyandu ditambah, misalnya diadakan pengukuran kolesterol dan gula darah, serta diadakannya klinik berhenti merokok yang dapat diperuntukkan bagi lansia untuk memantau lansia pra perokok.