

BAB 6 PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan mengenai “Gambaran Pola Makan dan Status Gizi pada Pra Lansia dan Lansia di Nagari Sumaniak Kabupaten Tanah Datar”, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik subjek penelitian yang pra lansia dan lansia di Nagari Sumaniak Kabupaten Tanah Datar paling banyak berada pada usia 60-74 tahun yang termasuk dalam kategori usia lanjut atau *elderly*. Sebagian besar responden, berjenis perempuan dengan tingkat pendidikan terakhir terbanyak adalah Sekolah Dasar dan masih bekerja.
2. Gambaran pola makan pra lansia dan lansia di Nagari Sumaniak Kabupaten Tanah Datar sebagian besar memiliki pola makan yang baik.
3. Gambaran status gizi pra lansia dan lansia di Nagari Sumaniak Kabupaten Tanah Datar mayoritas berada pada kategori obesitas.

6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, beberapa saran yang diharapkan dapat memberikan manfaat di masa yang akan datang, antara lain:

1. Untuk peneliti berikutnya, disarankan untuk dapat melakukan penambahan variabel lain yang dapat mempengaruhi pola makan dan status gizi.
2. Untuk masyarakat yang memiliki status gizi *underweight*, *overweight* dan obesitas agar menjaga dan memelihara pola makan serta memperhatikan faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi itu sendiri.
3. Untuk tenaga kesehatan diharapkan dapat memprioritaskan upaya promosi dan pencegahan pada kelompok berisiko obesitas dan pola makan yang tidak baik untuk mencegah komplikasi di masa mendatang.