

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi pada lansia di wilayah kerja puskesmas andalas tahun 2024, maka didapat kesimpulan sebagai berikut :

1. Status gizi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang sebagian besar berada pada kategori normal.
2. Aktifitas fisik pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang sebagian besar berada pada kategori aktivitas fisik baik.
3. Depresi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang sebagian besar berada pada kategori tidak depresi.
4. Pola makan pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang sebagian besar berada pada kategori pola makan baik.
5. Terdapat hubungan antara status gizi dengan aktivitas fisik pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang.
6. Terdapat hubungan antara status gizi dengan depresi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang.
7. Terdapat hubungan antara status gizi dengan pola makan dengan pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian, terdapat beberapa saran untuk pengembangan hasil penelitian, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Lansia

Diharapkan kepada lansia untuk secara rutin berkonsultasi dengan ahli gizi untuk mendapatkan saran tentang pola makan yang tepat dan seimbang sesuai dengan kondisi kesehatan dan kebutuhan nutrisi mereka, berpartisipasi dalam program kesehatan yang disediakan oleh puskesmas atau instansi kesehatan lainnya yang fokus pada pemantauan status gizi, aktivitas fisik, dan kesehatan mental serta menerapkan gaya hidup aktif dengan melakukan aktivitas fisik yang sesuai seperti jalan kaki, senam ringan, atau latihan keseimbangan untuk menjaga kesehatan tubuh dan mental.

2. Bagi Institusi pelayanan Kesehatan

Diharapkan kepada Puskesmas untuk dapat mengembangkan dan menjalankan program-program yang fokus pada kesehatan fisik, dan mental lansia serta meningkatkan status gizi, seperti senam lansia untuk meningkatkan aktivitas fisik, layanan konseling untuk mengatasi depresi, dan pendidikan kesehatan gizi seimbang untuk meningkatkan pola makan

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi data awal maupun acuan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi pada lansia serta untuk dapat memberikan intervensi khusus yang bertujuan untuk meningkatkan status gizi, kebiasaan makan, aktivitas fisik, dan kesehatan mental lansia.

