

BAB 6 PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan mengenai “Gambaran Karakteristik Pasien Lanjut Usia dengan Sarkopenia di RSUP Dr. M. Djamil Padang” maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik subjek penelitian lebih dari separuh berada pada usia 70-79 tahun.
2. Karakteristik subjek penelitian sebagian besar berjenis kelamin laki-laki.
3. Semua subjek penelitian terjadi penurunan massa otot.
4. Lebih dari separuh subjek penelitian berjenis kelamin perempuan mengalami penurunan kekuatan otot.
5. Sebagian besar subjek penelitian berjenis kelamin laki – laki mengalami penurunan performa fisik.

6.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, penulis memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi lansia diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidupnya, salah satunya adalah menjaga massa otot, tindakan preventif yang dapat dilakukan lansia agar menjaga kualitas hidupnya adalah : 1. Latihan fisik teratur, 2. Pola makan sehat dan bergizi, 3. Manajemen stres dan tidur berkualitas, tidur cukup sekitar 7-9 jam per malam dapat membantu regenerasi sel-sel tubuh, termasuk jaringan otot, 4. Suplemen protein whey, protein whey bermanfaat untuk menjaga kualitas otot tetap baik, 5. Aktivitas harian yang aktif, tetap bergerak sepanjang hari, seperti berjalan di sekitar rumah, berkebun, atau melakukan pekerjaan rumah ringan dapat membantu menjaga massa otot.
2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menambahkan variabel lain yang memengaruhi tingkat sarkopenia pada lansia seperti IMT, asupan nutrisi, perubahan kadar hormon, penyakit kronis, dan lain-lain.