BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang "Hubungan Status Gizi dan aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang" maka dapat disimpulkan bahwa:

a. Hampir seluruh lansia di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang berusia 60-74 tahun, hampir seluruh lansia berjenis kelamin perempuan, tinggat pendidikan hampir setengahnya yaitu SMA, sebagian besar responden masih menikah.
b. Sebagian besar lansia di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang memiliki status gizi beresiko malnutrisi.
c. Hampir setengah lansia di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang memiliki aktivitas fisik tinggi.
d. Hampit setengah lansia di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang dengan kualitas hidup sedang.
e. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kualitas hidup pada lansia di wilayah kerja puskesmas belimbing kota padang dengan nilai p *value* = 0.003 (p<0,05).
f. Terdapat hubungan yang signifikan antara Aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia di wilayah kerja puskesmas belimbing kota padang dengan nilai p *value* = 0.000 (p<0,05).

B. Saran

a. Bagi lansia

Diharapkan kepada lansia untuk makan makanan yang sehat dan seimbang supaya tetap sehat. Selain itu, lansia juga dianjurkan untuk rutin melakukan olahraga ringan sesuai kemampuan, misalnya jalan kaki atau senam lansia, supaya tubuh tetap bugar dan hidup lebih berkualitas. Lansia juga dianjurkan untuk ikut kegiatan sosial seperti posyandu lansia atau kumpul-kumpul komunitas agar kesehatan mental dan sosialnya tetap baik.

b. bagi pendidikan keperawatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan sumber informasi bagi Fakultas Keperawatan Universitas Andalas untuk memperkaya materi pembelajaran tentang hubungan status gizi dan aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia. Dengan demikian, mahasiswa dapat lebih memahami pentingnya aspek tersebut dalam praktik keperawatan geriatri.

c. Bagi tenaga kesehatan

Bagi tenaga kesehatan disarankan untuk meningkatkan peran aktif dalam upaya menjaga dan meningkatkan kualitas hidup lansia dengan cara mengadakan kegiatan fisik teratur seperti senam lansia, memberikan edukasi tentang gizi seimbang yang mudah dipahami, serta melakukan pemantauan status gizi dan aktivitas fisik secara berkala di posyandu. Selain itu, tenaga kesehatan juga perlu melibatkan keluarga dalam setiap program lansia agar dukungan sosial dan motivasi tetap terjaga, serta memberdayakan lansia yang masih aktif untuk terlibat sebagai kader agar

mereka tetap merasa memiliki peran di masyarakat. ini penting untuk mencegah penurunan fungsi fisik, mendeteksi risiko malnutrisi lebih dini, dan meningkatkan kesejahteraan lansia secara menyeluruh.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperdalam dan memperluas kajian mengenai hubungan status gizi dan aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia, serta mengkaji faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhinya. Hal ini penting untuk memperkaya dan memperkuat dasar ilmiah dalam pengembangan ilmu keperawatan, sehingga dapat memberikan kontribusi yang lebih komprehensif dalam meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan

UNIVERSITAS ANDALAS
UNTUK KEDJAJAAN BANGSA