

## BAB 6 : PENUTUP

### 6.1 Kesimpulan

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada 135 lansia di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2019 dapat disimpulkan bahwa :

1. Sebagian besar lansia memiliki status gizi normal.
2. Lebih dari separuh lansia memiliki asupan energi kurang dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan.
3. Lebih dari separuh lansia memiliki tingkat kecemasan sedang.
4. Lebih dari separuh lansia memiliki aktivitas fisik sedang.
5. Adanya hubungan bermakna antara asupan energi dengan status gizi lansia.
6. Adanya hubungan bermakna antara tingkat kecemasan dengan status gizi lansia.
7. Adanya hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi lansia.
8. Diketahuinya variabel status perkawinan dan status tinggal bukan merupakan confounding untuk hubungan asupan energi, tingkat kecemasan, dan aktivitas fisik dengan status gizi lansia.

### 6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Lansia

Diharapkan kepada lansia untuk memperhatikan asupannya dan menerapkan pola hidup sehat sebagai upaya untuk mendapatkan dan mempertahankan berat badan ideal, melakukan aktivitas olahraga secara teratur, mengikuti kegiatan yang ada di lingkungan masyarakat seperti senam lansia sebagai upaya untuk mengurangi kecemasan.

2. Pihak Keluarga

Diharapkan kepada anggota keluarga lansia untuk memperhatikan asupan makanan lansia. Diharapkan kepada keluarga agar memperhatikan aktivitas lansia dan mengupayakan agar lansia tidak mengalami kecemasan.

3. Pihak Puskesmas

Kepada pihak puskesmas, terutama bagian gizi agar memberikan informasi mengenai asupan zat gizi pada lansia agar lansia kebutuhan gizi lansia terpenuhi, memberikan tips agar lansia tidak mengalami kecemasan serta melakukan aktivitas fisik sesuai kemampuan lansia.

4. Bagi Peneliti

Untuk peneliti seterusnya yang ingin meneliti atau melanjutkan masalah yang sama agar meneliti dengan variabel yang lain dilihat dari kebiasaan makan dan asupan zat gizi lainnya (seperti zat gizi mikro).

