

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, didapatkan kesimpulan, yaitu :

1. Mayoritas responden berada pada kelompok usia 60–69 tahun dan seluruh responden telah mengalami menopause pada usia di atas 45 tahun. Berdasarkan IMT, sebagian besar responden tergolong obesitas dan berdasarkan kekuatan genggamannya mayoritas tergolong lemah.
2. Distribusi Frekuensi kejadian SO pada penelitian ini tergolong tinggi.
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dengan kejadian *sarcopenic obesity* pada perempuan lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Tahun 2026.
4. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan kejadian *sarcopenic obesity* pada perempuan lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Tahun 2026.
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan kejadian *sarcopenic obesity* pada perempuan lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Tahun 2026.
6. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan kejadian *sarcopenic obesity* pada perempuan lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Tahun 2026.
7. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian *sarcopenic obesity* pada perempuan lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Tahun 2026.

8. Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian *sarcopenic obesity* pada perempuan lansia di wilayah kerja Puskesmas Andalas.

7.2 Saran

1. Disarankan untuk menjaga kualitas tidur yang baik dengan tidur cukup (7-8 jam per hari), menjaga jadwal tidur yang teratur, serta menciptakan lingkungan tidur yang nyaman dan tenang.
2. Perlu dilakukan edukasi berupa penyuluhan gizi dan kualitas tidur .
3. Disarankan untuk melakukan analisis multivariat untuk penelitian selanjutnya, sehingga dapat mengetahui variabel yang paling dominan berhubungan dengan kejadian *sarcopenic obesity*.

