

BAB 6 : PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Setelah dilakukan analisis data dan pembahasan hasil penelitian didapatkan kesimpulan dari penelitian ini yaitu:

1. Konsumsi buah dan sayur lansia 50 % cukup dengan rata-rata 412,8 gram atau 4 porsi perhari masing-masing konsumsi sayur 227 gram dan buah 135,8 gram, meskipun dalam kategori cukup tetapi distribusi per buah dan sayur masih dalam kategori rendah.
2. Akses pangan lansia di 3 Posyandu Lansia di Kota Padang pada masa pandemi dikategorikan memiliki akses pangan yang baik
3. Lansia pada umumnya mempunyai penyakit penyerta dimana lansia memiliki 1-4 penyakit sekaligus
4. Lansia memiliki pemersalahan gigi 42% masih mampu mengunyah makanan
5. Pengetahuan lansia yang baik berbanding lurus dengan konsumsi buah dan sayur lansia
6. Pendidikan pada lansia mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada lansia, lansia dengan pendidikan baik berbanding lurus dengan konsumsi buah dan sayur yang baik.
7. Pendapatan keluarga lansia pada masa pandemi dikategorikan baik dikarenakan pada umumnya lansia mempunyai penghasilan dari pensiunan dan tinggal bersama anak/menantu.

8. Ketersediaan buah dan sayur pada lansia dikategorikan baik karena hampir selalu ada tersedia buah dan sayur dirumah namun berbanding terbalik dengan konsumsi buah dan sayur lansia
9. Dukungan keluarga lansia dikategorikan baik karena keluarga selalu menganjurkan konsumsi buah dan sayur serta mengontrol diet sesuai dengan penyakit lansia
10. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara akses pangan, penyakit penyerta, kesehatan gigi, pengetahuan, pendapatan keluarga, ketersediaan buah dan sayur serta dukungan keluarga dengan konsumsi buah dan sayur pada lansia
11. Terdapat hubungan bermakna antara pendidikan dengan konsumsi buah dan sayur pada lansia.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan lebih banyak meneliti lebih banyak faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada lansia seperti :

1. Melakukan penelitian yang mempertimbangkan preferensi lansia terhadap buah dan sayur dan melihat cara pengolahan buah dan sayur sebelum dikonsumsi.
2. Melakukan penelitian lanjut terkait pengetahuan lansia dan pendapatan lansia sehingga diketahui distribusi pendapatan perkapita.
3. Meneliti hubungan dengan faktor konsumsi buah dan faktor konsumsi sayur.

4. Melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan masyarakat heterogen agar menggambarkan pola konsumsi buah dan sayur.

6.2.2 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat diharapkan untuk

1. Menambah literatur dan melakukan penelitian terkait kesehatan lansia dan meneliti faktor-faktor yang berkaitan dengan buah dan sayur pada lasia selama masa pandemi COVID-19
2. Mempublikasikan penelitian terkait kesehatan pentingnya konsumsi buah dan sayur.

6.2.3 Bagi Masyarakat

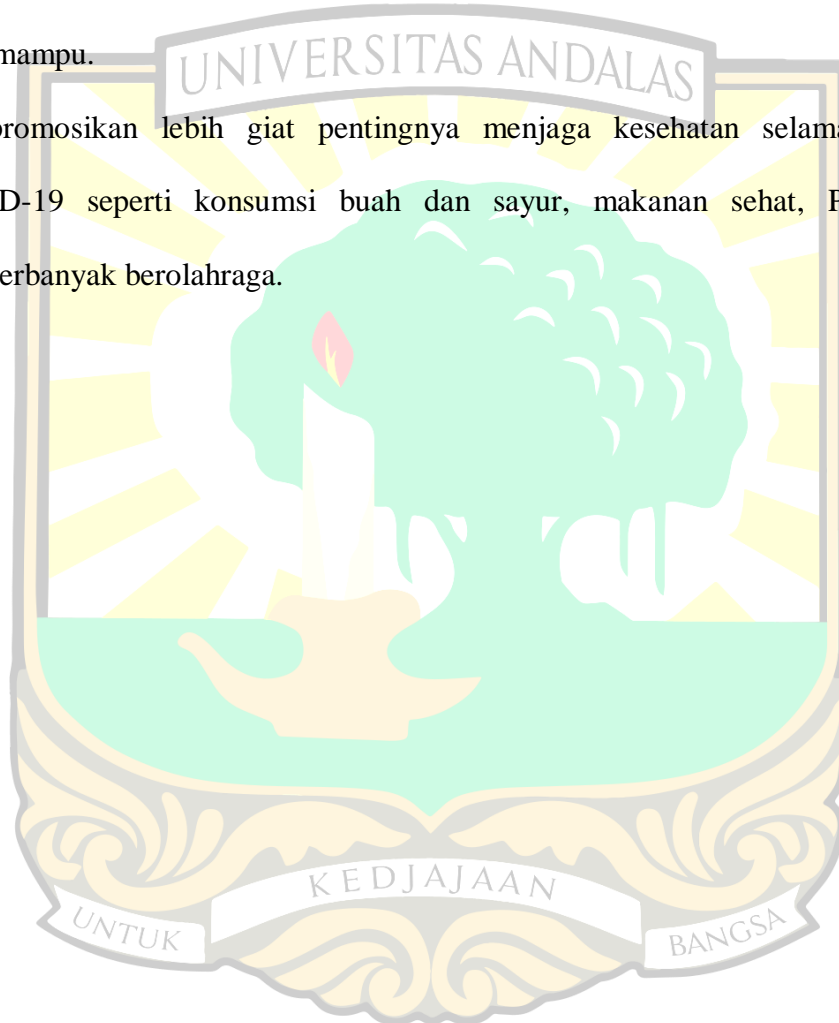
Diharapkan bagi masyarakat untuk :

1. Meningkatkan kebersihan, konsumsi buah dan sayur, dan memperbanyak mengonsumsi makanan sehat selama pandemi COVID-19.
2. Memperdayakan masyarakat untuk menanam di sekitar pekarangan rumah agar ketersediaan buah dan sayur tetap baik.
3. Selalu mengikuti anjuran pemerintah dalam menghadapi pandemi COVID-19

6.2.4 Bagi Pemerintah

Diharapkan pada pemerintah selama pandemi COVID-19 untuk :

1. Mengaktifkan program posyandu lansia selama pandemi COVID-19 agar lansia tetap aktif dan kesehatan lansia tetap terjaga.
2. Memberikan bantuan kesehatan dan bantuan ekonomi bagi keluarga lansia yang tidak mampu.
3. Mempromosikan lebih giat pentingnya menjaga kesehatan selama pandemi COVID-19 seperti konsumsi buah dan sayur, makanan sehat, PHBS, dan memperbanyak berolahraga.



DAFTAR PUSTAKA

1. BPS. Indeks Pembangunan Manusia 2016. Jakarta (ID): Badan Pusat Statistik. 2017.
2. RI K. Bahan Ajar Gizi; Gizi Dalam Daur Kehidupan. 2017.
3. Fajar SA. Handbook CAGI AZURA "Buku Catatan Ahli Gizi Indonesia": PERSAGI; 2019.
4. Undang-undang Republik Indonesia. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. 2006.
5. WHO Indonesia. Situasi Virus Corona. 24 April 2020 24 April.
6. Utomo AS. Status Kesehatan Lansia Berdayaguna: Media Sahabat Cendekia; 2019.
7. WHO. Ageing and Health. In: Course WsDoAaL, editor. www.who.int: WHO; 2018.
8. BPS. Statistik Penduduk Lanjut Usia Tahun 2019. In: Sosial SSPdK, editor.: Badan Pusat Statistik; 2019.
9. BPS. Statistik Penduduk Lanjut Usia Tahun 2018. In: Sosial SSPdK, editor.: Badan Pusat Statistik; 2018.
10. BPS Kota Padang. Statistik Penduduk Kota Padang Berdasarkan Kelompok Umur. In: Sosial SSPdK, editor.: Badan Pusat Statistik; 2017.
11. Susilo A, Rumende CM, Pitoyo CW, Santoso WD, Yulianti M, Herikurniawan H, et al. Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*. 2020;7(1):45-67.
12. Tursina A. COVID-19 dan Lansia. Pusat Penerbitan Unisba (P2U) LPPM UNISBA; 2020.
13. Kemenkes R. Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19). *Gemas*, 0–115. 2020.
14. WHO. Global Status Report Covid-19. www.who.int; 2020.
15. WHO Indonesia. Coronavirus disease (COVID-19)Indonesia: situation report, 1. 2020.
16. WHO. Coronavirus disease (COVID-19): situation report, 205. 2020.
17. WHO Indonesia. Coronavirus disease (COVID-19)Indonesia: situation report, 21. 2020.
18. *Tribun Padang.com*. Corona Sumbar Update Corona Sumbar Tambah 27 Kasus, Per 12 Agustus 2020, Total 1.215 Positif Covid-19. 18:39 ed. Padang2020. p. <https://padang.tribunnews.com/2020/08/12/update-corona-sumbar-tambah-27-kasus-per-12-agustus--total-1215-positif-covid-19>.
19. Siagian TH. Mencari Kelompok Berisiko Tinggi Terinfeksi Virus Corona dengan Discourse Network Analysis. *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia: JKKI*. 2020;9(2):98-106.
20. Ilpaj SM, Nurwati N. Analisis Pengaruh Tingkat Kematian Akibat Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat di Indonesia. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*. 2020;3(1):16-28.

21. Organization WH. Supporting older people during the COVID-19 pandemic is everyone's business. Disponivel em: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/news/news/2020/4/supporting-older-people-during-the-covid-19-pandemic-is-everyones-business> Acesso em. 2020;19.
22. Team CC-R, Team CC-R, Team CC-R, Bialek S, Boundy E, Bowen V, et al. Severe outcomes among patients with coronavirus disease 2019 (COVID-19)—United States, February 12–March 16, 2020. *Morbidity and mortality weekly report*. 2020;69(12):343-6.
23. Mustofa A, Suhartatik N. Meningkatkan Imunitas Tubuh Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 di Karangtaruna Kedunggupit, Sidoharjo, Wonogiri, Jawa Tengah. *Selaparang Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*. 2020;4(1):317-23.
24. Amalia L, Hiola F. Analisis Gejala Klinis Dan Peningkatan Kekebalan Tubuh Untuk Mencegah Penyakit Covid-19. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*. 2020;2(2):71-6.
25. Kemenkes. Pedoman Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi COVID-19 2020.
26. Kemenkes. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. In: Indonesia MKR, editor. 2014.
27. Abikusno N. Importance of nutrition and lifestyle for elderly during the COVID-19 pandemic. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*. 2020;3(3):109-11.
28. Kemenkes. Hasil Riskesdas 2018. 2018
29. BPS. Konsumsi Buah dan Sayur. Badan Pusat Statistik Jakarta. 2016.
30. Hermina H, Prihatini S. Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang: Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014. *Indonesian Bulletin of Health Research*. 2016;44(3):205-18.
31. Kementan. Buletin Konsumsi Pangan. Pusat Data dan Sistem Infomasi Pertanian Sekretariat Jendral, Kementerian Pertanian Tahun 2019. 2019.
32. Gemari.id. Meningkatkan konsumsi Sayur-sayuran dan Buah-buahan. 2020.
33. Di Renzo L, Gualtieri P, Pivari F, Soldati L, Attinà A, Cinelli G, et al. Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. *Journal of translational medicine*. 2020;18:1-15.
34. Song P, Li C, Feng G, Zhang J, Li L, Yang T, et al. Health Status and Food Intake Frequency of Elderly Residents During COVID-19 Community Closure—Jiangxia District, Wuhan City, China, 2020. *China CDC Weekly*. 2020;2(27):496-501.
35. Atmadja TFA, Yuniarto AE, Yuliantini E, Haya M, Faridi A, Suryana S. Gambaran sikap dan gaya hidup sehat masyarakat Indonesia selama pandemi Covid-19. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*. 2020;5(2):195-202.
36. Utama LJ. Gaya Hidup Masyarakat Nusa Tenggara Timur Dalam Menghadapi Pandemi Corona Virus Disease 19 (Covid-19). *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2020;7(1):34-40.

37. Kontan.co.id. Ini solusi terhadap ancaman ketahanan pangan selama pandemi Covid-19. 17:42 WIB ed2020. p. <https://industri.kontan.co.id/news/ini-solusi-terhadap-ancaman-ketahanan-pangan-selama-pandemi-covid-19>.
38. BKPK. Kementan Siapkan Strategi Ketahanan Pangan di Tengah Pandemi Covid-19 Jakarta2020[Available from: <http://bkp.pertanian.go.id/blog/post/kementan-siapkan-strategi-ketahanan-pangan-di-tengah-pandemi-covid-19>.
39. Kompas.co.id. Survei: Imbas Corona, Pendapatan Rumah Tangga Turun 76 Persen. 16:41 WIB ed2020. p. <https://money.kompas.com/read/2020/06/25/164100826/survei--imbas-corona-pendapatan-rumah-tangga-turun-76-persen>.
40. Arisman M. Gizi dalam daur kehidupan. Jakarta: EGC; 2004:76-87.
41. Indonesia PR. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 1965 tentang Pengertian Lansia. Jakarta: Presiden Republik Indonesia; 1965.
42. Darmojo RB, Martono HH. Geriatri (ilmu kesehatan usia lanjut). Edisi ke-3 Jakarta: Balai Penerbit FKUI. 2004:3-4.
43. Sarbini D, Zulaikah S, Isnaeni FN. Gizi Geriatri: Muhammadiyah University Press; 2020.
44. Kemenkes. Hasil Riskesdas 2013. 2013.
45. Astawan M. Sari Kesehatan Keluarga: Sehat dengan Buah. PT Dian Rakyat Jakarta. 2008.
46. Astawan M. Sehat dengan Sayuran: Panduan Lengkap Menjaga Kesehatan dengan Sayuran. Jakarta: Dian Rakyat. 2008.
47. Kemenkes. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Menteri Kesehatan Republik Indonesia. 2014:21-52.
48. Dalimartha S, Adrian F. Khasiat buah dan sayur: Penebar Swadaya Grup; 2011.
49. Santoso IA. Serat pangan (dietary fiber) dan manfaatnya bagi kesehatan. Magistra. 2011;23(75):35.
50. Setyawati VAV, Hartini E. Buku Ajar Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat: Deepublish; 2018.
51. Astawan M. Khasiat warna-warni makanan: Gramedia Pustaka Utama; 2008.
52. Sanif R, Nurwany R. Vitamin JA dan perannya dalam siklus sel. Jurnal Kedokteran Kesehatan: Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. 2017;4(2):83-8.
53. Azrimaidaliza A. Vitamin A, Imunitas dan Kaitannya dengan Penyakit Infeksi. Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas. 2007;1(2):90-6.
54. Winarsi H. Antioksidan alami dan radikal: Kanisius; 2005.
55. Atmosukarto K, Rahmawati M. Mencegah penyakit degeneratif dengan makanan. Cermin Dunia Kedokteran. 2003;140:41-8.
56. Siagian A. Gizi, imunitas, dan penyakit infeksi. 2013.
57. Triana V. Macam-macam vitamin dan fungsinya Dalam tubuh manusia. Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas. 2006;1(1):40-7.
58. Anwar F. Fitosterol Kolesterol Nabati yang Efektif Turunkan Kolesterol Plasma. 2002.

59. Sudargo T, Freitag H, Kusmayanti NA, Rosiyani F. Pola makan dan obesitas: UGM press; 2018.
60. Delima D, Mihardja LK, Ghani L. Faktor Risiko Dominan Penderita Stroke di Indonesia. *Indonesian Bulletin of Health Research*. 2016;44(1):20146.
61. Sugihantono A. Percepatan Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Menuju Cakupan Kesehatan Semesta. In: RI DPdPPK, editor. Padang 2019.
62. Yen ST, Tan AK, Nayga Jr RM. Determinants of fruit and vegetable consumption in Malaysia: an ordinal system approach. *Australian Journal of Agricultural and Resource Economics*. 2011;55(2):239-56.
63. Hambatara SA, Sutriningsih A, Warsono W. Hubungan Antara Konsumsi Asupan Makanan Yang Mengandung Purin Dengan Kadar Asam Urat Pada Lansia Di Desa Tulungrejo Kecamatan Ngantang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*. 2018;3(1).
64. Almatsier S. Penuntun diet. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. 2004.
65. Infodatin. SITUASI LANJUT USIA (LANSIA) di Indonesia. Pusat Data dan Informasi Kesehatan RI; 2016.
66. Södergren M, McNaughton SA, Salmon J, Ball K, Crawford DA. Associations between fruit and vegetable intake, leisure-time physical activity, sitting time and self-rated health among older adults: cross-sectional data from the WELL study. *BMC Public Health*. 2012;12(1):551.
67. Prakosa A, Wicaksono B, Damayanti E. Hubungan Frekuensi Konsumsi Buah dan Sayur dengan Hipertensi pada Lansia di Desa Bolon Colomadu Karanganyar. *Nexus Kedokt Komunitas*. 2014;3(2).
68. Amran Y, Kusumawardani R, Supriyatiningih N. Determinan asupan makanan usia lanjut. *Kesmas: National Public Health Journal*. 2012;6(6):255-60.
69. Thalib B. Analisis hubungan status gigi dengan pola makan dan asupan nutrisi pada manula suku Bugis dan suku Mandar. *J Dentofasial*. 2008;7(1):26-37.
70. Brennan D, Singh K, Liu P, Spencer A. Fruit and vegetable consumption among older adults by tooth loss and socio-economic status. *Australian Dental Journal*. 2010;55(2):143-9.
71. Salehi L, Eftekhar H, Mohammad K, Tavafian SS, Jazayeri A, Montazeri A. Consumption of fruit and vegetables among elderly people: a cross sectional study from Iran. *Nutrition Journal*. 2010;9(1):2.
72. Riediger ND, Moghadasian MH. Patterns of fruit and vegetable consumption and the influence of sex, age and socio-demographic factors among Canadian elderly. *Journal of the American College of Nutrition*. 2008;27(2):306-13.
73. Silva GMd, Durante ÉB, Assumpção Dd, Barros MBdA, Corona LP. High prevalence of inadequate dietary fiber consumption and associated factors in older adults: a population-based study. *Revista Brasileira de Epidemiologia*. 2019;22:e190044.
74. Cheong S, Jasvindar K, Lim K, Surthahar A, Ambigga D. Prevalence and factors influencing fruit and vegetable consumption among Malaysian elderly. *International Journal of Public Health and Clinical Sciences*. 2017;4(1):41-52.

75. Suhardjo S, Riyadi H. *Sosio Budaya Gizi*. Bogor: Pusat Antar Universitas Pangan dan Gizi Institut Pertanian Bogor. 1989.
76. Handayani D. Hubungan Dukungan Keluarga dengan kepatuhan lansia dalam mengikuti Posyandu lansia di Posyandu lansia Jetis Desa Krajan Kecamatan Weru Kabupaten Sukoharjo. *Gaster*. 2012;9(1):49-58.
77. Tarigan R. Pengaruh tingkat Pendidikan terhadap tingkat pendapatan perbandingan antara empat hasil penelitian. 2006.
78. Doubova SV, Sánchez-García S, Infante-Castañeda C, Pérez-Cuevas R. Factors associated with regular physical exercise and consumption of fruits and vegetables among Mexican older adults. *BMC Public Health*. 2016;16(1):952.
79. Li YC, Jiang B, Zhang M, Huang ZJ, Qian D, Zhou MG, et al. Vegetable and fruit consumption among Chinese adults and associated factors: a nationally representative study of 170,847 adults. *Biomedical and environmental sciences*. 2017;30(12):863-74.
80. Notoatmodjo S. *Ilmu perilaku kesehatan*. Jakarta: rineka cipta. 2010;200:26-35.
81. BPS. UNDP. 2004. *Indonesia Laporan Pembangunan Manusia*. 2004.
82. Peltzer K, Phaswana-Mafuya N. Fruit and vegetable intake and associated factors in older adults in South Africa. *Global health action*. 2012;5(1):18668.
83. Salehi L, Eftekhar Ardebili H, Mohammad K, Shogaei Zadeh D. Some factors affecting consumption of fruit and vegetable by elderly people in Tehran. *Iranian Journal of Ageing*. 2010;4(4):0-.
84. Wijayanti AF, Noor TI. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pola Konsumsi Sayuran Pada Rumah Tangga Petani Sayuran Di Desa Srimahi Kecamatan Tambun Utara Kabupaten Bekasi. *Mimbar Agribisnis: Jurnal Pemikiran Masyarakat Ilmiah Berwawasan Agribisnis*. 2021;7(1):695-704.
85. Litton MM, Beavers AW. The Relationship between Food Security Status and Fruit and Vegetable Intake during the COVID-19 Pandemic. *Nutrients*. 2021;13(3):712.
86. Sugiyono S. *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dan R&D*. Alfabeta Bandung; 2010.
87. Notoatmodjo S. *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: rineka cipta; 2010.
88. Khomsan A. *Teknik pengukuran pengetahuan gizi*. Bogor: Institut Pertanian Bogor. 2000:30-4.
89. Padang DK. *Profil Kesehatan Kota Padang Tahun 2016*. Dinkes Kota Padang. 2017.
90. Statistik BP. Kota Padang. *Kota Padang Dalam Angka—Penyediaan Data Untuk Perencanaan Pembangunan*. 2020.
91. Valentino Turnip ES, Alhadi Z. Analisis SWOT Terhadap Kapabilitas BPBD Kota Padang Dalam Pengurangan Risiko Bencana di Kota Padang. *Jurnal Perspektif: Jurnal Kajian Sosiologi dan Pendidikan*. 2019;2(3):166-71.
92. Kwon Y-S, Yang Y-Y, Park Y, Park Y-K, Kim S. Dietary assessment and factors according to fruits and vegetables intake in Korean elderly people:

- Analysis of data from the Korea national health and nutrition examination survey, 2013–2018. *Nutrients*. 2020;12(11):3492.
93. Logan D, McEvoy C, McKenna G, Kee F, Linden G, Woodside J. Association between oral health status and future dietary intake and diet quality in older men: The PRIME study. *Journal of dentistry*. 2020;92:103265.
 94. Nanri H, Yamada Y, Itoi A, Yamagata E, Watanabe Y, Yoshida T, et al. Frequency of fruit and vegetable consumption and the oral health-related quality of life among Japanese elderly: a cross-sectional study from the Kyoto-Kameoka study. *Nutrients*. 2017;9(12):1362.
 95. Haq DAZ. Preferensi dan Ketersediaan terhadap Konsumsi Sayur, Buah, dan Suplemen pada Remaja di Jakarta Saat Masa Pandemi Covid-19. 2021.
 96. Kwon Y-S, Ryu J, Yang Y, Park Y-K, Kim S. Trends and Dietary Assessment According to Fruit and Vegetable Intake in Korean Elderly People: Analysis Based on the Korea National Health and Nutrition Examination Survey 1998, 2008, and 2018. *Foods*. 2020;9(11):1712.
 97. Lupiana M, Sadiman S. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*. 2017;10(2):75-82.
 98. Rachman A, Purwanto MY, Nugroho H. Development of Educational Games for The Introduction of Fruits and Vitamins. *Journal of Educational Science and Technology (EST)*. 2019;5(1):76-81.

