

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### VI.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden yang kurang asupan energi memiliki kecenderungan mengalami Status gizi tidak normal yaitu sebesar 29,4%.
2. Sebagian besar responden asupan energi cukup memiliki kecenderungan mengalami status gizi tidak normal yaitu sebesar 33,3%.
3. Sebagian besar responden yang kurang asupan protein memiliki kecenderungan mengalami Status gizi tidak normal yaitu sebesar 33,3%.
4. Sebagian besar responden asupan protein cukup memiliki kecenderungan mengalami status gizi normal yaitu sebesar 29,4%.
5. Sebagian besar responden yang kurang asupan Lemak memiliki kecenderungan mengalami Status gizi tidak normal yaitu sebesar 29,4%.
6. Sebagian besar responden asupan lemak cukup memiliki kecenderungan mengalami status gizi tidak normal yaitu sebesar 33,3%.
7. Sebagian besar responden yang tidak memiliki riwayat penyakit DM lebih cenderung mengalami Status gizi Normal yaitu sebesar 31,4%.
8. Sebagian besar responden yang memiliki riwayat penyakit DM lebih cenderung mengalami status gizi tidak normal yaitu sebesar 31,4%.
9. Tidak terdapat hubungan antara asupan energi dengan Status Gizi pada lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Saigon Kecamatan Pontianak Timur  $p\ value = 0,684, (<0,05)$ ,

10. Terdapat hubungan antara asupan protein dengan Status Gizi pada lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Saigon Kecamatan Pontianak Timur *p value* = 0,050, ( $<0,05$ ).
11. Tidak terdapat hubungan antara asupan lemak dengan Status Gizi pada lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Saigon Kecamatan Pontianak Timur *p value* = 0,436, ( $<0,05$ ).
12. Terdapat hubungan antara riwayat penyakit DM dengan Status Gizi pada lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Saigon Kecamatan Pontianak Timur *p value* = 0,032, ( $<0,05$ ).

## **VI.1 Saran**

### **1. Bagi Posyandu Lansia Puskesmas Saigon Kecamatan Pontianak Timur**

Disarankan kepada pihak posyandu untuk selalu aktif dalam meningkatkan kualitas kesehatan lansia contohnya memberikan informasi serta konseling gizi kepada lansia agar status gizi lansia selalu memiliki status gizi yang baik. Dengan memiliki status gizi yang baik maka akan terhindar dari penyakit-penyakit degeneratif yang tidak diinginkan.

### **2. Bagi Lansia**

Diharapkan kepada lansia untuk selalu rutin datang keposyandu untuk melakukan pemeriksaan terhadap status kesehatan maupun melakukan konseling kepada dokter lansia guna untuk meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan seperti tentang pengetahuan gizi dan lain-lain.

### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian tentang hubungan status gizi, asupan gizi, karakteristik responden dengan penyakit degeneratif. karena pada umumnya lansia diposyandu lansia memiliki penyakit degeneratif .