

BAB V

Kesimpulan dan Saran

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Gambaran Status Gizi Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Semarang tahun 2020 dapat di simpulkan bahwa :

1. Berat badan lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lansia Puacang Gading Semarang memiliki berat badan maksimum responden sebesar 72 kg dan memiliki berat badan minimum yaitu 40 kg sedangkan rerata berat badan responden sebesar 53,5 kg.
2. Tinggi badan lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lansia Puacang Gading Semarang sebagian besar memiliki tinggi badan lebih dari 150cm sebanyak 31 responden (77,5%).
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa masih terdapatnya lansia dengan status gizi kurus sebanyak 4 responden (10%) dan status gizi obesitas sebanyak 3 responden (7,5%).

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan pada penelitian diatas maka peneliti menyarankan sebagai berikut :

1. Bagi Tempat Penelitian :
 - a. Dengan masih ditemukannya lansia dengan status gizi lebih dan status gizi kurang di Rumah Pelayanan Sosial lansia Pucang Gading Semarang maka perlu diberikan edukasi tentang dampak kelebihan dan kekurangan gizi bagi lansia supaya tidak terjadi penyakit degeneratif yang lebih lanjut.
 - b. Dari hasil penelitian ini masih ditemukan lansia dengan asupan dan frekuensi makan yang masih kurang dan lebih dari standar yang seharusnya. maka perlu diberikan edukasi tentang makanan seimbang sesuai dengan kebutuhan gizi lansia

2. Bagi Peneliti Selanjutnya:

Perlu dilakukan penelitian lanjutan untuk melihat hubungan asupan makan dengan status gizi dan faktor-faktor yang mempengaruhi.





