

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik lansia dilihat dari jenis kelamin umumnya berjenis kelamin perempuan (78,72%), jumlah anggota keluarga umumnya berjumlah 4 orang (76,6%), pendidikan lansia rata-rata tamat SMA, lansia umumnya tidak bekerja, dan status pernikahan umumnya menikah.
2. Gaya hidup lansia umumnya dalam kategori sehat (85,1%).
3. Konsumsi pangan lansia dilihat dari tingkat kecukupan zat gizi masih berada dibawah dari rata-rata yang harus dianjurkan dari Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi 2012.
4. Indeks massa tubuh lansia sebagian besar normal (63,8%).
5. Kesehatan lansia umumnya dalam kategori tidak baik (68,1%).
6. Hasil analisis kaitan gaya hidup dengan status kesehatan lansia menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat nyata ( $p < 0.01$ ) antara gaya hidup dengan status kesehatan lansia. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi gaya hidup lansia maka tingkat kesehatan lansia akan semakin tidak baik.
7. Hasil analisis zat gizi karbohidrat berhubungan negatif nyata ( $p < 0.05$ ) dengan status kesehatan lansia. Hubungan negatif ini menandakan bahwa semakin tinggi konsumsi karbohidrat maka status kesehatan lansia akan semakin tidak baik
8. Hasil analisis kaitan Indeks Massa Tubuh dengan kesehatan lansia dilihat dari berat badan berhubungan positif yang nyata ( $P > 0.01$ ) dengan status

kesehatan lansia. Hal ini menunjukkan bahwa semakin ideal berat badan lansia maka status kesehatan lansia semakin baik. Tinggi badan lansia berhubungan positif yang nyata ( $P>0.01$ ) dengan status kesehatan lansia. Hal ini menunjukkan bahwa semakin ideal tinggi badan lansia maka status kesehatan lansia semakin baik.

### **B. Saran**

1. Dinas Kesehatan agar membuat kebijakan untuk peningkatan penyuluhan yang terkait dengan gaya hidup.
2. Posyandu Lansia di Kecamatan Tanjung Morawa agar lebih meningkatkan penyuluhan yang terkait dengan gaya hidup, IMT, dan konsumsi pangan.
3. Lansia diharapkan dapat mengatur gaya hidup, IMT dan mengelola konsumsi pangan masing-masing demi menciptakan kesehatan yang baik.