

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar perempuan sebesar 61,11 persen, usia lansia termasuk kategori lansia muda dengan rerata $\pm$ sd (67,08 $\pm$ 7,02), pendidikan lansia tamat SMP/SMA dengan rerata $\pm$ sd (11,14 $\pm$ 3,32), jenis pekerjaan lansia bervariasi sebagian tidak bekerja, wiraswasta, pegawai swasta, pendapatan lansia termasuk kategori rendah dengan rerata $\pm$ sd (Rp.2.383.333 $\pm$ Rp. 4.911.764), besar keluarga termasuk kategori keluarga kecil dengan rerata $\pm$ sd (3,08 $\pm$ 1,44), status tinggal termasuk kategori tinggal bersama keluarga sebesar 55,56 persen, status perkawinan lansia sebagian menikah sebesar 58,33 persen.
2. Pola konsumsi makan lansia termasuk kategori sedang sebesar 55,56 persen.
3. Aktivitas fisik lansia termasuk kategori aktivitas ringan sebesar 66,67 persen.
4. Status gizi lansia termasuk kategori obesitas sebesar 55,56 persen.
5. Hasil analisis uji korelasi *Rank Spearman* terdapat hubungan yang positif dan sangat signifikan antara pola konsumsi makan dengan status gizi lansia, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,635 nilai *p-value* sebesar 0,000 pada taraf signifikan 0,05 artinya semakin baik pola konsumsi makan maka semakin baik status gizi lansia.

6. Hasil analisis uji korelasi *Rank Spearman* terdapat hubungan yang positif dan sangat signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi lansia, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,737 dan nilai *p-value* sebesar 0,000 pada taraf signifikan 0,05 artinya semakin tinggi aktivitas fisik maka semakin baik status gizi lansia.
7. Hasil analisis regresi linier berganda terdapat hubungan yang positif dan sangat signifikan antara pola konsumsi makan dan aktivitas fisik dengan status gizi lansia ( $Y = 6,377 + 0,771X_1 + 0,12X_2$ ), artinya semakin baik pola konsumsi makan dan semakin tinggi aktivitas fisik lansia maka semakin baik status gizi lansia.

## 5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian, maka implikasi penelitian ini sebagai berikut:

1. Pihak pemerintah setempat harus bekerja sama dengan keluarga lansia untuk melakukan pendampingan dan pemantauan pola konsumsi makan lansia, dengan cara memasak bersama menu makanan seimbang buat lansia dan memberikan edukasi tentang pola konsumsi makan yang baik dengan memanfaatkan bahan pangan lokal.
2. Pihak pemerintah setempat sebaiknya membuat program senam lansia setiap minggu pagi untuk menjaga Kesehatan fisik lansia.

### 5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk penelitian yang lebih beragam dan terperinci, diharapkan agar peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan penambahan variabel lainnya yang dapat mempengaruhi status gizi lansia dan juga jumlah sampel ditambah.
2. Sebaiknya perlu pengawasan pada pola konsumsi makan oleh keluarga lansia yang tinggal bersama untuk dapat meningkatkan konsumsi lansia lebih baik.
3. Sebaiknya lansia melakukan senam minimal satu kali seminggu untuk menunjang kesehatan fisik lansia.