

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

- a. Tingkat konsumsi energi lansia diketahui sebesar 90% termasuk katagori kurang (60% kurang, dan 30% sangat kurang) dibandingkan kebutuhan lansia itu sendiri. Dengan rata-rata asupan konsumsi energi lansia yaitu sekitar 1442 kkal.
- b. Tingkat konsumsi protein lansia diketahui sebesar 86,6% termasuk dalam ketegori kurang. Dengan rata-rata konsumsi lansia yaitu sekitar 63 gram.
- c. Tingkat konsumsi lemak lansia diketahui sebesar 76,7% termasuk dalam kategori cukup. Dengan rata-rata asupan lemak lansia yaitu sekitar 79,7 gram
- d. Tingkat konsumsi karbohidrat lansia diketahui sebesar 83.3% termasuk dalam kategori kurang. Dengan rata-rata asupan karbohidrat lansia sebesar 216 gram.
- e. Tidak ada hubungan yang bermakna antara asupan energi terhadap dengan status gizi lansia
- f. Tidak ada hubungan yang bermakna antara asupan protein terhadap status gizi lansia
- g. Tidak ada hubungan yang bermakna antara asupan lemak terhadap status gizi lansia
- h. Tidak ada hubungan yang bermakna antara asupan karbohidrat dengan status gizi lansia

2. Saran

- a. Untuk mengurangi kejadian malnutrisi (gizi lebih dan gizi kurang) pada lansia disaran lansia agar mengatur pola makan yang baik, dan juga disertai olahraga yang teratur.
- b. Dengan kebiasaan makan lansia yang suka mengonsumsi makanan berlemak dan juga kurangnya konsumsi zat gizi pada lansia, kader dan tenaga kesehatan dapat mengedukasi lansia pada saat posyandu lansia tentang makan seimbang bagi lansia beserta pengolahan yang tepat.