

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan terhadap penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan diantaranya yaitu:

- a. Terdapat hubungan signifikan antara status gizi (IMT) dengan kualitas hidup lansia di RW 02 Kelurahan Jatibening Kota Bekasi Tahun 2020.
- b. Terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia di RW 02 Kelurahan Jatibening Kota Bekasi Tahun 2020.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Lansia diharapkan dapat menjalankan pola hidup yang lebih sehat yaitu melalui mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang, melakukan aktivitas fisik (seperti berjalan santai, membersihkan rumah, atau kegiatan berkebun), dan mengurangi kegiatan *sedentary lifestyle* serta melakukan pengukuran berat badan secara berkala untuk menghindari risiko terkenanya penyakit tidak menular pada lansia.

V.2.2 Bagi RW 02 (Posyandu Rampai I, Rampai III, dan Rampai VI)

Diharapkan para kader posyandu lansia tetap melakukan pemantauan terhadap lansia secara teratur, meskipun saat masa pandemik. Dengan tetap menerapkan protokol kesehatan, serta memberi penyuluhan kepada lansia tentang pentingnya mengonsumsi makanan bergizi seimbang sesuai kebutuhannya dan melakukan aktivitas fisik sesuai dengan kemampuannya sehingga tidak menyebabkan cedera atau peradangan.

V.2.3 Bagi Peneliti Lain

Untuk peneliti lainnya diharapkan penelitian ini dapat dikembangkan lebih baik lagi. Selain itu, diharapkan peneliti lain dapat melengkapi variabel – variabel

yang berkaitan dengan kualitas hidup lansia, serta membuat program yang dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.