

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **V.1 Kesimpulan**

Hasil analisis sistematik literatur dan pembahasan yang telah peneliti lakukan pada penelitian pengaruh buah dan sayur terhadap kebugaran pada lansia didapatkan kesimpulan bahwa :

- a. Kebugaran adalah tingkat kemampuan mendasar bagi jasmani seorang individu sehingga tingkat kesehatan individu tersebut aktif dan dinamis. Salah satu cara untuk mempertahankan kebugaran yaitu dengan mengkonsumsi buah dan sayur. Salah satu nutrisi yang terkandung dalam buah dan sayur adalah zat gizi mikro yaitu vitamin dan mineral, yang dimana buah dan sayur juga mengandung zat kimia alami penting dan mengandung antioksidan yang mampu melindungi tubuh dari berbagai macam penyakit.
- b. Salah satu cara mempertahankan kebugaran pada lansia yaitu melakukan aktivitas fisik dan menjaga pola makan yang baik, salah satunya mengonsumsi buah dan sayur yang kaya akan antioksidan, yang salah satu mekanismenya yaitu dengan menghambat enzim oksidan dan mengurangi produksi sel *reactive oxygen species*.
- c. Sayur dan buah yang dianjurkan untuk dikonsumsi oleh lansia adalah 5 porsi per hari yang diyakini dapat mempertahankan kebugaran jika gizi seimbang sudah terpenuhi.

#### **V.2 Saran**

##### **V.2.1 Saran Bagi Masyarakat**

- a. Masyarakat diharapkan dapat mengetahui informasi tentang ada atau tidaknya pengaruh mengonsumsi sayur dan buah terhadap kebugaran pada lansia.

##### **V.2.2 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya**

- a. Diharapkan penelitian ini menjadi implikasi hasil penelitian bagi

kebijakan, perbaikan program, pemecahan masalah program yang sedang berjalan dan masa mendatang mengenai pengaruh mengonsumsi buah dan sayur terhadap kebugaran pada lansia, serta menjadi rujukan pada riset selanjutnya.

### **V.2.3 Saran Bagi Institusi**

- a. Diharapkan bahwa penelitian ini dapat menjadi dorongan untuk gagasan penelitian berikutnya tentang pengaruh buah dan sayur pada variabel lainnya.
- b. Diharapkan bahwa penelitian ini dapat menjadi bahan terhadap pengembangan dan penyempurnaan ilmu pengetahuan yang telah ada sekaligus sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya.

### **V.3 Limitasi**

Keterbatasan atau limitasi dalam penelitian ini perlu diteliti lebih lanjut. Peneliti menggunakan 5 literatur yang 1 diantaranya memiliki risiko bias dikarenakan keterbatasan informasi yang tertulis pada literatur tersebut. Kedua, Data dari beberapa jurnal yang diteliti memiliki keterbatasan informasi.