

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- a. Sebaran asupan energi terbanyak pada lansia di Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur adalah energi cukup sebanyak 62,5% responden.
- b. Sebaran asupan protein terbanyak pada lansia di Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur adalah protein cukup sebanyak 69,4% responden.
- c. Sebaran aktivitas fisik terbanyak pada lansia di Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur adalah aktivitas fisik sangat ringan sebanyak 47,2% responden.
- d. Sebaran massa otot terbanyak pada lansia di Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur adalah massa otot kurang sebanyak 54,2% responden.
- e. Terdapat hubungan asupan energi dengan massa otot pada lansia Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur.
- f. Terdapat hubungan asupan protein dengan massa otot pada lansia Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur.
- g. Terdapat hubungan aktivitas fisik dengan massa otot pada lansia Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur.

V.2 Saran

- a. Bagi Lansia
 - 1) Diharapkan bagi lansia agar memilih bahan makanan yang tepat. Untuk sumber karbohidrat yang dianjurkan pada lansia adalah sumber karbohidrat sederhana seperti pada nasi merah, sedangkan sumber

lemak yang baik bagi lansia adalah lemak tidak jenuh seperti pada minyak nabati

- 2) Diharapkan lansia mempertahankan kecukupan asupan makanan sesuai AKG.
- 3) Diharapkan lansia meningkatkan aktivitas fisik seperti melakukan senam lansia dengan rutin.

b. Bagi Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo

Meningkatkan kegiatan senam lansia yang sudah ada di Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengadakan penelitian lanjut untuk menilai variabel yang belum diteliti pada penelitian ini sehingga nantinya dapat menunjang berbagai hal yang dapat mempengaruhi.

