

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Jumlah lansia yang menjadi responden sebanyak 53 orang, dengan minimum usia 60 tahun dan maximum usia 90 tahun. Di dalam penelitian ini terdapat 26 (49,2%) lansia berjenis kelamin laki-laki dan 27 (50,9%) lansia berjenis kelamin perempuan. Populasi di panti sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 mayoritas berjenis kelamin perempuan. Mayoritas responden memiliki status gizi lebih (*overweight*) yaitu sebanyak 25 lansia atau 47,2%, terdapat 15 (28,3%) lansia yang memiliki status gizi kurang (*underweight*), dan ada 13 (24,5%) lansia sisanya memiliki status gizi normal.
- b. Mayoritas lansia yang menjadi responden memiliki asupan energi kurang yaitu sebanyak 29 (54,7%) lansia. 24 (45,3%) lainnya memiliki asupan energi yang cukup atau sudah melebihi angka kecukupan gizi. Untuk asupan protein responden yang memiliki asupan protein kurang baik yaitu sebanyak 26 (49,1%) lansia dan 27 (50,9%) lainnya memiliki asupan protein cukup. Responden yang memiliki asupan zat besi lebih dari angka kecukupan gizi sebanyak 44 (83%) orang, dan 9 (17%) sisanya memiliki asupan zat besi yang kurang baik atau kurang dari angka kecukupan gizi. Selain itu, Mayoritas lansia memiliki asupan kalsium yang kurang baik atau kurang dari angka kecukupan gizi, ada sebanyak 38 (71,1%) lansia yang memiliki asupan kalsium kurang baik. 15 (28,3 %) lansia memiliki asupan kalsium yang baik.
- c. Mayoritas lansia yang tinggal di panti sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 dan menjadi responden memiliki kekuatan otot yang tidak normal ada sebanyak 31 (58,5%) lansia. Sedangkan lansia lainnya sebanyak 22 (41,5%) memiliki kekuatan otot yang normal.
- d. Sebanyak 43 (81,1%) lansia yang menjadi responden memiliki kualitas hidup yang baik. Hanya 10 (18,9%) lansia lainnya yang memiliki kualitas hidup yang kurang baik. Tergambarkan dari data mayoritas memiliki kualitas hidup yang baik.

- e. Terdapat hubungan antara asupan zat gizi makro (energi $p\text{-value}= 0.015$, protein $p\text{-value}= 0.039$), dan kekuatan otot $p\text{-value}= 0.033$ dengan kualitas hidup lansia di panti sosial Tresna Werdha Budi Mulia³. Tetapi tidak ada hubungan antara asupan zat gizi mikro (zat besi $p\text{-value}=0.346$, kalsium $p\text{-value}=0.249$) dan status gizi $p\text{-value}=0.862$ dengan kualitas hidup lansia di panti sosial Tresna Werdha Budi Mulia³.

V.2 Saran

V.2.1 Responden

Untuk menjaga kualitas hidup responden di masa yang rentan menjelang usia 60 ke atas di anjurkan untuk menjaga asupan makan. Responden juga dianjurkan untuk menjaga aktifitas fisik agar massa dan kekuatan otot tidak hilang, sehingga responden dapat beraktifitas dengan baik dan kualitas hidupnya dapat terjaga.

V.2.2 Pihak UPN “Veteran” Jakarta

Penelitian ini dapat menambah referensi penelitian dibidang ilmu gizi khususnya yang menjelaskan terkait kualitas hidup lansia. Universitas dapat menyediakan wadah untuk membantu dan mempermudah mendalami penelitian terkait lansia. Hal ini bisa di lakukan dengan cara mendirikan forum atau komunitas untuk menyiapkan enumerator yang ahli dan siap untuk membantu meneliti terkait lansia

V.2.3 Bagi Peneliti Lain

Diharapkan peneliti lain dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambah jumlah sampel dan variabel lainnya yang mendukung seperti riwayat sakit, tingkat pendidikan, penghasilan, tempat tinggal apakah hidup bersama keluarga atau tinggal di sebuah institusi atau hidup mandiri. Selain itu, melakukan pengukuran harus minimal dua orang agar tidak terjadi bias dan kesalahan dalam pengukuran. Pengukuran dan pengambilan data bisa dilakukan saat lansia dalam kondisi suasana hati yang baik dan senggang agar lebih mempermudah jalannya komunikasi.