

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian gambaran status gizi, penyakit tidak menular, dan kebiasaan olahraga pada lansia di posyandu lansia Kelurahan Kota Bumi Tengah Kabupaten Lampung Utara Tahun 2024 dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Persentase umur lansia yaitu kategori usia dari 60 – 70 sebesar 75.5%, dan kategori usia 71 – 80 sebesar 17.5%, persentase jenis kelamin lansia yaitu laki – laki 12%, perempuan (87.5%), persentase pendidikan terakhir lansia 57.5% SD/Sederajat, 22.5% tidak tamat SD, persentase pekerjaan lansia yaitu 82.5% tidak bekerja, 17.5% bekerja.
2. Persentase status gizi lansia menurut IMT yaitu 5% sangat kurus, 5% kurus, 57.5% normal, 15% gemuk, 17.5% obesitas
3. Persentase riwayat PTM lansia yaitu 85% memiliki riwayat PTM, 15% tidak memiliki riwayat PTM
4. Persentase kebiasaan olahraga lansia yaitu 37.5% sering berolahraga, 62.5% jarang berolahraga.

B. Saran

1. Bagi Puskesmas

Semakin meningkatnya kasus PTM yang diderita oleh lansia di kelurahan Kota Bumi Tengah oleh karena itu disarankan dapat meningkatkan pengetahuan lansia terhadap penyakit tidak menular dengan melakukan edukasi dan pendampingan. Penyuluhan yang tidak kaku dengan metode ceramah dan diskusi dua arah. Peningkatan pengetahuan terjadi karena edukasi yang dilakukan dengan metode kreatif, menyenangkan, interaktif dan mengajak partisipasi lansia secara menyeluruh dapat memberikan pengalaman positif kepada lansia. Dan disarankan juga bagi pelayanan kesehatan terhadap PTM karena pelayanan kesehatan pada PTM menjadi sangat penting karena banyaknya

lansia yang memiliki PTM pada penelitian ini. Berikut beberapa aspek yang mungkin bisa di pertimbangkan dalam memberikan pelayanan kesehatan terhadap PTM:

- a. **Konseling gaya hidup:** Posyandu dapat menyediakan konseling individu atau kelompok tentang perubahan gaya hidup yang diperlukan untuk mencegah atau mengelola PTM. Lansia mungkin memerlukan bantuan khusus dalam mengadaptasi gaya hidup sehat, terutama jika mereka memiliki kondisi kesehatan lain atau keterbatasan fisik.
- b. **Pengelolaan kasus:** Bagi lansia yang telah didiagnosis menderita PTM, Posyandu dapat membantu dalam pengelolaan kasus yang terkoordinasi. Ini melibatkan pemantauan teratur kondisi kesehatan, pengaturan pengobatan yang tepat, dan dukungan psikososial.
- c. **Kolaborasi dengan Tenaga Kesehatan:** Posyandu dapat bekerja sama dengan tenaga kesehatan lainnya, seperti dokter, perawat, dan ahli gizi, untuk menyediakan layanan yang lebih komprehensif bagi lansia dengan PTM. Ini termasuk rujukan ke fasilitas kesehatan yang lebih besar jika diperlukan.
- d. **Penggunaan Teknologi:** Pemanfaatan teknologi, seperti aplikasi kesehatan atau alat pemantau kesehatan, dapat membantu lansia dalam mengelola kondisi PTM mereka dengan lebih baik. Misalnya, aplikasi untuk memantau diet atau mengingatkan jadwal minum obat.
- e. **Pelatihan Tenaga Kesehatan:** Penting untuk melatih kader Posyandu dalam mendeteksi dini, memberikan edukasi, dan memberikan dukungan kepada lansia terkait PTM. Pelatihan ini dapat membantu meningkatkan kompetensi dan kapasitas mereka dalam memberikan layanan kesehatan yang efektif.

2. Bagi Keluarga

Keluarga perlu memberi motivasi/dorongan kepada lansia agar meluangkan waktunya untuk berolahraga minimal 30 menit setiap hari atau minimal 3 – 5 hari dalam seminggu seperti senam, jogging, jalan santai atau juga bisa dengan melakukan aktifitas fisik lainnya untuk menjaga kesehatan dan kondisi fisik lansia.