

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan analisis data terhadap 50 responden diperoleh hasil sebagai berikut :

1. Diketahui status gizi didapatkan hasil yaitu (56%) status gizi normal.
2. Diketahui perilaku makan didapatkan hasil yaitu (60%) kategori kurang.
3. Asupan energi didapatkan hasil yaitu (86%) energi defisit.
4. Asupan protein didapatkan hasil yaitu (96%) protein defisit.
5. Asupan lemak didapatkan hasil yaitu (90%) lemak defisit.
6. Asupan karbohidrat didapatkan hasil yaitu (86%) karbohidrat defisit.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat diberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Lansia di Desa Waytawar diharapkan untuk lebih memperhatikan pola asupan pada lansia dan diharapkan melakukan pemeriksaan pelayanan kesehatan.
2. Sebaiknya perlu diberi edukasi lebih tentang pola makan yang baik pada lansia di Desa Waytawar.
3. Diharapkan bagi lansia di Desa Waytawar untuk dapat selalu mengikuti saran yang telah diberikan oleh tim kesehatan di puskesmas, dan aktif dalam periksa kesehatan di puskesmas sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan status gizi lansia. Hal ini juga dapat mencegah peningkatan kejadian gizi buruk.