

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian gambaran asupan zat gizi makro, serat, kolestrol dan status gizi lansia anggota prolanis di Puskesmas Karang Anyar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2025, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil penelitian pada lansia di puskesmas Karang Anyar didapatkan asupan energi sangat kurang (54,4%), kurang (29,4%), normal (14,7%), lebih besar (1,5%).
2. Berdasarkan hasil penelitian pada lansia di Puskesmas Karang Anyar didapatkan asupan protein sangat kurang (52,9%), kurang (38,2%), normal (2,9%), lebih besar (5,9%).
3. Berdasarkan hasil penelitian pada lansia di Puskesmas Karang Anyar didapatkan asupan lemak lebih (52,9%), normal (11,8%), defisit tingkat ringan (13,2%), defisit tingkat sedang (11,8%), defisit tingkat berat (10,3%).
4. Berdasarkan hasil penelitian pada lansia di Puskesmas Karang Anyar didapatkan asupan Karbohidrat berlebih (1,5%), normal (10,3%), defisit tingkat rinngan (11,8%), defisit tingkat sedang (11,8%), defisit tingkat berat (64,7%).
5. Berdasarkan hasil penelitian pada lansia di Puskesmas Karang Anyar asupan Serat sesuai anjuran >30 gr/ hari (22,1%) dan tidak sesuai anjuran <30 gr/ hari (77,9%).
6. Berdasarkan hasil penelitian pada lansia di Puskesmas Karang Anyar asupan asupan Kolestrol normal <200 gr/ hari (63,2%) dan tinggi >200 gr/ hari (36,8%).
7. Berdasarkan hasil penelitian pada lansia di Puskesmas Karang Anyar status gizi sangat kurus (5,9%), kurus (13,2%), normal (55,9%), gemuk (11,8%), sangat gemuk (13,2%).

B. Saran

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

1. Memberikan edukasi, pengetahuan dan informasi tentang pentingnya mengkonsumsi asupan energi yang cukup dan makan dengan porsi kecil tetapi sering.
2. Memberikan edukasi, pengetahuan dan informasi tentang pentingnya mengkonsumsi asupan protein hewani maupun nabati seperti ikan, ayam, dan kacang kacang.
3. Memberikan edukasi, pengetahuan dan informasi tentang batasan dalam mengkonsumsi asupan lemak dan kolestrol contohnya seperti jeroan, goreng gorengan, kuning telur dan daging dagingan.
4. Memberikan edukasi, pengetahuan dan informasi tentang pentingnya mengkonsumsi asupan karbohidrat seperti nasi, ubi, roti gandum dan kacang kacang.
5. Memberikan edukasi, pengetahuan dan informasi tentang pentingnya mengkonsumsi asupan serat yang cukup terutama sayur dan buah.
6. Rajin memantau status gizi dengan mengikuti posyandu lansia tiap bulan agar status gizi tetap normal dan makan makanan yang seimbang dengan prinsip isi piringku.
7. Perlu adanya kolaborasi lintas sektor, seperti dengan ahli gizi atau penyuluh kesehatan, untuk memperkuat program pendampingan gizi pada anggota Prolanis secara berkala.