

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan yaitu:

1. Asupan zat gizi makro
 - a. Rata-rata asupan energi lansia di UPTD PSLU Tresna Werda Natar sangat kurang yaitu sebesar 61% untuk laki-laki dan 74% untuk perempuan.
 - b. Rata-rata asupan protein lansia di UPTD PSLU Tresna Werda Natar sangat kurang yaitu sebesar 54% untuk laki-laki dan 57% untuk perempuan.
 - c. Rata-rata asupan lemak lansia di UPTD PSLU Tresna Werda Natar sangat kurang yaitu sebesar 58% untuk laki-laki dan 74% untuk perempuan.
 - d. Rata-rata asupan karbohidrat lansia di UPTD PSLU Tresna Werda Natar sangat kurang yaitu sebesar 64% untuk laki-laki dan 76% untuk perempuan.
2. Rata-rata asupan serat lansia di UPTD PSLU Tresna Werda Natar kurang yaitu berkisar 10% pada pria serta 10% untuk wanita.
3. Asupan zat gizi mikro
 - a. Rata-rata asupan kalsium lansia di UPTD PSLU Tresna Werda Natar kurang yaitu sebesar 10% untuk laki-laki dan 9% untuk perempuan.
 - b. Rata-rata asupan zat besi lansia di UPTD PSLU Tresna Werda Natar kurang yaitu sebesar 47% untuk laki-laki dan 51% untuk Perempuan.
4. Status gizi lansia di UPTD PSLU Tresna Werda Natar, dengan kategori gemuk dan obesitas memiliki persentase yang sama yaitu sebesar 9%.

B. Saran

Dari penelitian yang sudah dilaksanakan, adapun saran yang bisa diberikan ialah:

1. UPTD PSLU Tresna Werda Natar bekerjasama dengan petugas gizi puskesmas untuk mengadakan sosialisasi tentang pola makan dan pentingnya gizi seimbang guna mengedukasi lansia agar dapat mengonsumsi makanan yang beranekaragam, makanan yang sehat, dan selalu memantau status gizi agar tetap normal dengan cara penimbangan berat badan, tinggi badan, juga panjang ulna bagi lansia yang tidak memungkinkan dilakukan pengukuran tinggi badan.
2. UPTD PSLU Tresna Werda Natar bekerjasama dengan petugas gizi puskesmas untuk mengadakan sosialisasi kepada pemimpin panti dan tenaga pengolah makanan tentang cara pemilihan bahan makanan dan pengolahannya dengan menyesuaikan pada kondisi lansia, seperti halnya tekstur makanan yang berbeda untuk lansia yang masih memiliki gigi lengkap dengan lansia yang giginya sudah tanggal.
3. UPTD PSLU Tresna Werda Natar bekerjasama dengan petugas gizi puskesmas untuk membuat standar porsi dalam penyajian makanan.
4. Pimpinan panti dan tenaga pengolah makanan bekerjasama dengan petugas gizi dalam penyediaan makanan yang beraneka ragam dan bergizi seimbang sesuai dengan isi piringku mencakup makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur serta buah untuk setiap waktu makan.