

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kebiasaan jenis makanan yang dikonsumsi lansia adalah nasi, telur ayam, tempe, tahu, kubis, dan pisang.
2. Kebiasaan frekuensi makanan yang dikonsumsi lansia:
 - a. Semua lansia setiap hari mengonsumsi nasi.
 - b. Sebanyak 55,6% lansia sering mengonsumsi telur ayam.
 - c. Sebanyak 77,8% lansia sering mengonsumsi tempe dan tahu setiap hari.
 - d. Sebanyak 16,7% lansia setiap hari mengonsumsi kubis.
 - e. Sebanyak 11,1% lansia setiap hari mengonsumsi pisang.
3. Semua kebiasaan makan lansia tidak sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang namun, 55,6% status gizi lansia normal dan 44,4% status gizi lansia tidak normal yang meliputi : kurus 22,2%, gemuk 11,1% dan obesitas 11,1%.

B. Saran

1. Ahli gizi Puskesmas Salaman II

Untuk memotivasi lansia agar kebiasaan makan menjadi lebih baik melalui penyuluhan gizi seimbang lansia.

2. Peneliti Selanjutnya

Perlu adanya penelitian lanjut mengenai pengaruh kebiasaan makan terhadap status gizi biokimia.