

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar lansia di wilayah kerja Puskesmas Srandakan memiliki kekuatan otot kategori lemah (52,2%), menggambarkan adanya penurunan fungsi fisiologis yang umum terjadi seiring proses penuaan.
2. Sebagian besar lansia di wilayah kerja Puskesmas Srandakan memiliki status gizi obesitas (41,8%) dan overweight (17,9%).
3. Sebagian besar lansia di wilayah kerja Puskesmas Srandakan memiliki kualitas hidup baik (91%).
4. Tidak ada hubungan antara status gizi dengan kualitas hidup lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Srandakan ( $p=0,178$ )
5. Tidak ada hubungan antara kekuatan otot dengan kualitas hidup lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Srandakan ( $p=0,886$ ).

#### **B. Saran**

1. Bagi Puskesmas Srandakan

Puskesmas diharapkan dapat memperkuat program promotif dan preventif bagi lansia dengan lebih menekankan pada edukasi gizi serta kegiatan peningkatan kebugaran fisik. Meskipun hasil penelitian menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara status gizi, kekuatan otot, dan kualitas hidup, temuan ini tetap dapat menjadi dasar

evaluasi untuk mengembangkan intervensi yang lebih komprehensif, terutama yang berfokus pada pengelolaan penyakit kronis, peningkatan fungsi fisik, serta pemantauan kesehatan secara rutin.

## 2. Bagi Petugas Kesehatan dan Kader Posyandu Lansia

Petugas dan kader diharapkan tetap melakukan pemantauan status gizi serta pemeriksaan kekuatan otot, termasuk kekuatan otot, sebagai bagian dari deteksi dini penurunan fungsi fisik pada lansia. Pemeriksaan ini dapat dikombinasikan dengan penilaian komorbiditas dan kemampuan aktivitas harian, sehingga penilaian kesehatan lansia menjadi lebih menyeluruh dan mampu mengidentifikasi risiko sejak dini.

## 3. Bagi Masyarakat dan Keluarga Lansia

Keluarga dan masyarakat diharapkan dapat meningkatkan perhatian terhadap pemenuhan gizi yang seimbang dan mendorong lansia untuk melakukan aktivitas fisik rutin sesuai kemampuan. Dukungan keluarga dalam menciptakan lingkungan yang aman, aktif, dan sehat sangat penting untuk membantu mempertahankan kualitas hidup lansia, terlepas dari bagaimana status gizi atau kekuatan otot mereka.

## 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian berikutnya diharapkan dapat menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan distribusi kategori variabel yang lebih seimbang, terutama pada kelompok dengan jumlah responden yang sangat sedikit seperti kategori *underweight*. Selain itu, peneliti dapat mempertimbangkan penggunaan variabel tambahan yang memiliki

pengaruh lebih kuat terhadap kualitas hidup, seperti tingkat aktivitas fisik, keberadaan penyakit kronis, status fungsional, kondisi mental emosional, serta dukungan sosial.