

V. SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

1. Rerata asupan protein responden adalah 55,28 gram per hari. Nilai tengah asupan vitamin A responden adalah 158,52 mcg. Nilai tengah asupan vitamin C responden adalah 86,01 mg. Nilai tengah asupan Zn responden adalah 0,21 mg. Rerata asupan Fe responden adalah 23,56 mg. Rerata status gizi responden berdasarkan IMT adalah 23,65 kg/m². Nilai tengah limfosit absolut responden adalah 2100 sel/mm³.
2. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan imunonutrisi (protein, vitamin A, vitamin C, Zn, dan Fe) dengan status imunitas pada Lansia di Kecamatan Rajabasa, Kota Bandar Lampung.
3. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan status imunitas pada Lansia di Kecamatan Rajabasa, Kota Bandar Lampung

5.2 Saran

1. Bagi responden yang sebagian besar termasuk dalam kategori status gizi yang berlebih diharapkan memulai untuk memperhatikan makanan dan

aktivitas fisik hariannya. Selain itu, bagi masyarakat yang belum memasuki lansia diharapkan memperhatikan asupan makanan secara kualitas dan kuantitas agar terhindar dari obesitas.

2. Bagi instansi kesehatan terkait sebaiknya mengadakan berbagai program yang sifatnya promotif terkait pemenuhan nutrisi yang seimbang pada lansia sehingga dapat menunjang kualitas hidup lansia.
3. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan metode dan parameter status nutrisi atau pun status imunitas yang berbeda dan lebih kompleks.