

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

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

1. Asupan energi lansia yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2014 rata – rata memiliki asupan energi dalam kategori kurang yaitu 997,9 kkal. Asupan protein lansia rata – rata memiliki asupan protein adalah 49,6 g menunjukkan bahwa asupan protein dalam kategori kurang untuk lansia pria dan aktivitas fisik lansia yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2014 rata – rata memiliki aktivitas fisik dalam kategori sangat ringan dan ringan.
2. Asupan energi tidak mempunyai hubungan yang bermakna dengan status gizi berdasarkan IMT di Panti Sosial Tresna Werdha Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2014 dengan nilai $p=0,813$ dan $r=0,032$.
3. Asupan protein tidak mempunyai hubungan yang bermakna dengan status gizi berdasarkan IMT di Panti Sosial Tresna Werdha Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2014 dengan nilai $p=0,632$ dan $r=0,065$.

4. Aktivitas fisik mempunyai hubungan yang bermakna dengan status gizi berdasarkan IMT di Panti Sosial Tresna Werdha Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2014 dengan nilai $p=0,000$ dan $r=0,476$.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Institusi Panti Wreda

Disarankan agar lebih berupaya memperhatikan menu dan menyediakan menu makanan yang bervariasi dengan kandungan gizi yang seimbang sehingga kebutuhan zat gizi energi dan protein dapat terpenuhi.

5.2.2 Bagi Lansia

Diharapkan agar lansia makan sesering mungkin dengan porsi kecil dan olahraga secara teratur agar dapat mempertahankan berat badan secara optimal

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Perlu adanya penelitian lanjutan yang serupa dengan variabel penelitian yang lebih lengkap (asupan energi, protein dan lemak) dan menggunakan metode penelitian gizi selain metode *food recall* 24 jam yaitu metode *semiquantitative food frequency questionnaire*.