

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang didapatkan dalam penelitian yang terdiri dari 41 subjek, dapat disimpulkan :

1. Lansia di Panti Werdha Salam Sejahtera terbanyak mempunyai status gizi berdasarkan IMT obesitas sejumlah 16 (39,0%) subjek, status gizi berlebih sejumlah 12 (29,26,0%) subjek, status gizi normal sejumlah 9 (21,95%) subjek dan status gizi kurang sejumlah 4 (9,75%) subjek. Prevalensi lansia yang mempunyai status gizi obesitas tersebut lebih tinggi dibandingkan dengan prevalensi obesitas di Panti Sosial Tresna Werdha (PTSW) Budi Pertiwi, PTSW Senjarawi, PTSW Laswi, Wisma Lansia Ny. J. Soenarti Nasution, Bandung.
2. Lansia di Panti Werdha Salam Sejahtera mempunyai rerata massa bebas lemak adalah 61,26;10,03 dan terbanyak mempunyai massa lemak obesitas sejumlah 24 (58,5%) subjek, massa lemak berlebih sejumlah 10 (24,39%) subjek dan massa lemak normal sejumlah 7 (17,0%) subjek.
3. Didapatkan ketidaksesuaian hasil antara pengukuran status gizi berdasarkan IMT dan massa lemak.

6.2 Saran

- Lansia yang mempunyai massa lemak berlebih dan obesitas disarankan untuk menyeimbangkan antara asupan gizi dengan aktivitas fisik untuk menghindari risiko penyakit tidak menular.
- Status gizi sebaiknya ditentukan berdasarkan rumus Indeks Massa Tubuh dan komposisi tubuh, terutama pada lansia dikarenakan terjadi peningkatan massa lemak.