

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian dan hasil penelitian penulis dapat menarik kesimpulan tentang Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Lansia Di Desa Rejoso adalah sebagai berikut :

1. Responden dalam penelitian ini sebanyak 92 lansia yang mengikuti posyandu lansia di Desa Rejoso dengan rata usia lansia 60 tahun dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 56 orang (60,9%) dan yang berjenis kelamin laki-laki 36 orang (39,1%). Status pernikahan lansia sebagian besar menikah sebanyak 83 orang (90,2%). Pekerjaan lansia sebagian besar bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 49 orang (53,3%). Data berat badan teridentifikasi berat badan minimum berada pada 33 kg dan maksimum berada pada 80 kg dengan rata-rata berat badan 56,3 kg dengan standar deviasi $\pm 9,4$ kg. Data tinggi badan teridentifikasi tinggi badan minimum berada pada 140 cm dan maksimum berada pada 178 cm dengan rata-rata tinggi badan 156 cm dengan standar deviasi $\pm 7,6$ cm.
2. Aktivitas fisik teridentifikasi aktivitas fisik minimum berada pada 301 MET/s dan aktivitas fisik maksimum berada pada 9.864 MET/s dengan rata-rata aktivitas 3.742,2 MET/s dengan standar deviasi ± 2.858 MET/s
3. Status gizi teridentifikasi status gizi minimum 15 berada pada dan maksimum 33 berada pada dengan rata-rata status gizi 22,8 dengan standar deviasi $\pm 3,2$.
4. Hasil uji statistik yang menggunakan Uji Spearmen renk menunjukkan $p\ value = 0,025 < 0,05$ dengan $r\ hitung = -0,234$, $r\ tabel -0,234$ yang diartikan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi lansia di Desa Rejoso.
5. Ada Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Lansia di Desa Rejoso, yang dapat disimpulkan berkorelasi dengan arah hubungan positif dan keeratan hubungan negatif atau lemah

B. Saran

1. Bagi instansi kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan dampak yang positif, sehingga penelitian ini dapat di jadikan tolak ukur oleh instansi kesehatan terkait

dalam meningkatkan status gizi lansia, dan meningkatkan pelayanan kesehatan bagi lansia

2. Bagi tenaga kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat di gunakan sebagai tambahan informasi tentang status gizi lansia bagi instansi puskesmas, perawat puskesmas, bidan desa dan di harapkan dapat membantu meningkatkan pelayanan kesehatan bagi lansia.

3. Bagi keluarga dan masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi keluarga dan masyarakat sebagai bahan wacana dan juga sebagai bahan referensi bagi keluarga dan masyarakat yang ingin mengetahui lebih dalam tentang aktivitas fisik dan status gizi pada lansia.

4. Bagi lansia

Penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan informasi tentang hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada lansia sehingga lansia dalam pemenuhan kebutuhan aktivitas dan status gizi tercukupi dengan baik.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan bagi peneliti lain dalam peneliltain selanjutnya mengenai hubungan aktivitas fisik dengan status gizi lansia di Desa Rejoso Jogonalan Klaten