

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Peneliti menganalisis hasil dan pembahasan untuk menarik kesimpulan penelitian, berikut ini kesimpulan penelitian :

1. Karakteristik usia rata-rata responden lansia di Posyandu lansia Desa Bawukan, yaitu 65,79 dengan standart deviasi sebesar 4,568, hasil analisis berat badan yaitu rata-rata 47,70 dengan standart deviasi sebesar 11,366, hasil analisis tinggi badan rata-rata yaitu 151,11 dengan standart deviasi sebesar 2,688. Hasil analisis jenis kelamin seluruhnya yaitu lansia perempuan sebanyak 56 orang (100%). Hasil analisis status pernikahan dimana sebagian besar lansia kawin (menikah) yaitu sebanyak 46 orang (82,1%). Hasil analisis pekerjaan dimana sebagian besar lansia tidak bekerja yaitu sebanyak 18 orang (32,1%). Hasil analisis pendidikan dimana sebagian besar lansia berpendidikan SD yaitu sebanyak 40 orang (71,4%).
2. Hasil analisa aktivitas fisik terhadap 56 orang responden lansia di Posyandu Desa Bawukan diperoleh dengan kategori aktivitas fisik sedang berjumlah 29 orang (51,8%).
3. Hasil analisa status gizi terhadap 56 orang responden lansia di Posyandu Desa Bawukan diperoleh dengan kategori status gizi normal berjumlah 34 orang (60,7%).
4. Aktivitas fisik dengan status gizi pada lansia di Posyandu Desa Bawukan, Kecamatan Kemalang, Kabupaten Klaten memiliki hubungan yang signifikan dengan menggunakan uji statistik *Kendall's Tau Non Parametric* di peroleh hasil nilai (p) *value* sebesar 0,000 ($\alpha=0,01$) dikarenakan nilai signifikasi $< 0,05$, maka hipotesis ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada lansia diterima atau signifikan. Didapatkan data koefisien korelasi sebesar ($r = -0,549$), dimana dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi hubungan antara dua variabel tergolong sedang dengan arah korelasi negatif atau tidak searah. Dimana semakin tinggi aktivitas fisik pada lansia maka untuk kategori status gizi menjadi kurang pada lansia di Posyandu Desa Bawukan.

B. Saran

Dari hasil penelitian di atas dan kajian pustaka yang ada, menurunnya aktivitas fisik dapat mengakibatkan buruknya kondisi kesehatan dan status gizi pada lansia. Oleh karena itu :

1. Bagi Instansi Kesehatan

Dengan dilakukan penelitian ini, disarankan untuk instansi kesehatan terkait untuk menambah fasilitas tambahan oleh instansi kesehatan untuk membantu meningkatkan aktivitas fisik lansia sehingga dapat membantu menyeimbangkan aktivitas fisik dan status gizi sehingga lansia mempunyai harapan hidup yang baik.

2. Bagi Instansi Pendidikan (Universitas)

Dengan dilakukan penelitian ini, disarankan institusi pendidikan dapat memberikan tambahan ilmu bagi mahasiswanya dan peneliti selanjutnya. Dimana bertujuan untuk membantu meningkatkan kompetensi dan referensi serta wawasan berdasarkan ilmu-ilmu kesehatan yang ada dimana terus mengalami perkembangan.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Dengan hasil penelitian ini diharapkan tenaga kesehatan yang ada dapat melakukan penyuluhan mengenai aktivitas fisik dan pola asupan status gizi yang baik, memberikan asuhan keperawatan yang komprehensif pada lansia, dan meningkatkan pelayanan kesehatan bagi lansia.

4. Bagi keluarga lansia

Hasil penelitian ini dapat memberi informasi serta menambah wawasan tentang aktivitas fisik dan status gizi pada keluarga lansia, sehingga keluarga lansia dapat memiliki pemahaman yang lebih baik dan dapat mengantisipasi faktor risiko yang mempengaruhi masalah kesehatan yang dialami oleh lansia sebagai calon responden.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya lebih menyempurnakan penelitian ini dan menjadikan penelitian ini sebagai bahan pertimbangan untuk melakukan penelitian yang akan dilakukan. Disarankan dengan sampel lebih banyak lagi dan diperluas literasinya terutama jurnal-jurnal terkait aktivitas fisik dan status gizi agar lebih sempurna penelitiannya. Sebaiknya peneliti selanjutnya melakukan penelitian terkait faktor lain yang mempengaruhi status gizi lansia yaitu jenis kelamin, dan faktor lingkungan.