

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian hubungan perilaku makan dan *perception of aging* dengan status nutrisi lansia di daerah pesisir Surabaya yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan dan saran sebagai berikut :

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan penelitian perilaku makan dan *perception of aging* berhubungan dengan status nutrisi lansia di daerah pesisir Surabaya

1. Perilaku makan pada lansia di daerah pesisir Surabaya mempunyai hubungan dengan status nutrisi lansia. Perilaku makan dengan dimensi emotional eating yang paling dominan pada lansia di daerah pesisir Surabaya. Emotional eating menstimulasi lansia untuk makan pada saat emosional, tetapi proses penuaan bisa mengontrol emosi sehingga asupan nutrisi tetap terpenuhi dan status nutrisi tetap dalam batas normal.
2. *Perception of aging* pada lansia di daerah pesisir Surabaya mempunyai hubungan dengan status nutrisi lansia. *Perception of aging* paling besar hubungannya dengan status nutrisi adalah persepsi positif. Persepsi positif memandang proses penuaan sebagai hal yang memang dilalui secara menyenangkan, sehingga asupan nutrisi tetap harus diperhatikan, walaupun ada perubahan-perubahan yang terjadi pada fisik dan psikologis lansia tetapi persepsi yang positif terhadap proses penuaan dapat membantu lansia mendapatkan status nutrisi yang normal.

6.2 Saran

Hasil penelitian yang diperoleh mengenai perilaku makan dan *perception of aging* dengan status nutrisi lansia di daerah pesisir Surabaya, maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti antara lain :

1. Bagi petugas kesehatan dan Puskesmas

Pihak puskesmas diharapkan dapat melakukan penyuluhan kepada lansia tentang perilaku makan yang seimbang dan penyuluhan tentang persepsi yang positif pada lansia, karena perilaku makan yang baik dan persepsi yang positif mendukung ke status kesehatan lansia sehingga lansia bisa memenuhi kebutuhan nutrisi sesuai usia sehingga mendapatkan status gizi yang seimbang.

2. Bagi peneliti selanjutnya

1. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memodifikasi kuisisioner tentang perilaku makan, sehingga lansia tidak merasa bosan saat diajukan pertanyaan.

2. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih menggali status nutrisi pada responden lansia risiko malnutrisi dengan kuisisioner Full MNA untuk mengetahui lebih lanjut penyebab dari risiko malnutrisi.