

## BAB 6

### KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini menyampaikan kesimpulan dan saran dari hasil penelitian hubungan masalah kesehatan kronis, aktivitas fisik dan depresi dengan risiko malnutrisi pada lansia di Puskesmas Dukuhwaru Kabupaten Tegal.

#### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti pada lansia di Puskesmas di Dukuhwaru Kabupaten Tegal dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Masalah kesehatan pada lansia dilihat dari tingkat kronisitas (lama menderita) yaitu akut dan kronis bahwa pada penelitian ini lansia yang menderita masalah kesehatan kronis lebih banyak yang mengalami risiko malnutrisi.
2. Aktivitas fisik pada lansia terdiri dari sangat ringan, ringan, sedang dan berat. Berdasarkan hasil penelitian jumlah aktivitas fisik pada lansia yang terbanyak adalah aktivitas fisik ringan.
3. Tingkat depresi diukur menggunakan kuesioner *geriatric depression scale* (15 pertanyaan). Berdasarkan hasil penelitian tingkat depresi yang paling banyak dialami oleh lansia adalah depresi ringan.
4. Keadaan status gizi lansia yang ada di masyarakat Dukuhwaru Kabupaten Tegal lebih dari setengahnya adalah memiliki masalah gizi berisiko malnutrisi.

## 6.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti mempunyai beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi lansia yang tinggal di wilayah Dukuhwaru Kabupaten Tegal diharapkan penelitian ini dapat membantu lansia untuk mengetahui status gizi, kondisi penyakit yang dialaminya serta aktivitas fisik sehari-hari yang seimbang dan sesuai sehingga lansia bisa memperbaiki kondisi tubuhnya dan mampu mempertahankan kesehatannya.
2. Bagi ilmu keperawatan khususnya Keperawatan Gerontik dan Keperawatan Komunitas diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan ajar untuk terus mengembangkan pembaharuan dalam mengatasi masalah kesehatan di masyarakat khususnya gizi lansia dan penyakit kronis yang dialaminya.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan variabel yang lebih variatif misalnya dengan menambahkan variabel tentang konsumsi obat-obatan pada lansia baik dari herbal seperti jamu maupun obat-obatan kimia kaitannya dengan status gizi dan juga penyakit yang dialami lansia.