

5. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

- Kebutuhan energi pada lansia diukur berdasarkan berat badan ideal masing-masing individu sehingga dapat lebih mengetahui kebutuhan energi yang diperlukan dalam tubuh per-individu. Kebutuhan Energi dipengaruhi oleh tinggi badan sehingga responden dengan Berat badan Ideal yang rendah maka kebutuhan energi juga rendah dan responden berat badan ideal yang tinggi maka kebutuhan energi juga akan tinggi.
- Asupan energi yang terpenuhi dapat mendorong individu dalam melakukan aktivitas fisik. Kekurangan asupan energi dapat menyebabkan kekuatan tubuh tidak optimal dan mudah lelah. Aktivitas fisik pada lansia tergolong pada tingkat level aktivitas sangat ringan sampai ringan karena semakin bertambahnya usia terdapat penurunan metabolisme sehingga sebaiknya aktivitas yang dilakukan juga berkurang agar tidak menyebabkan penyakit/ meningkatkan mortalitas pada lansia.
- Kepuasan menu dan porsi mempengaruhi tingkat asupan berdasarkan hasil uji chi-square menu dan porsi menunjukkan adanya pengaruh tingkat kepuasan menu dengan kepuasan porsi yang artinya responden yang puas dengan menu yang disajikan akan mempengaruhi tingkat kepuasan terhadap porsi. Kepuasan terhadap menu dan porsi dapat mempengaruhi tingkat pemenuhan gizi pada lansia, sehingga penyajian menu yang lebih inovatif dan pemberian porsi yang sesuai kebutuhan dapat mendorong lansia untuk memenuhi kecukupan gizi.

5.2. Saran

Berdasarkan penelitian dilakukan saran yang dapat diberikan adalah dilakukan penelitian tentang pengaruh kecukupan gizi terhadap kesehatan lansia dan dilakukan penelitian tentang kecukupan gizi terhadap lansia yang bertempat tinggal dengan keluarga dengan lansia yang bertempat tinggal di panti wreda.