

5. KESIMPULAN

- Tingkat pemenuhan energi pada lansia di Panti Wreda A dan Panti Wreda B masih tergolong normal. Sebanyak 10 responden memiliki TPG yang (100-130%). Sisanya memiliki tingkat pemenuhan energi kurang yaitu 8 responden dan 2 responden dengan tingkat pemenuhan energi yang sangat kurang. Angka kecukupan energi yang dianjurkan untuk lansia berkisar 1600-2150 kkal untuk laki-laki, sedangkan untuk perempuan sebesar 1400-1800 kkal.
- Tingkat pemenuhan protein pada lansia di Panti Wreda A dan Panti Wreda B masih tergolong normal. Responden lansia dominan memiliki TPG Normal (100-120%) yaitu sebanyak 8 orang (40%). Disusul dengan 6 responden dengan TPG kurang, 4 responden dengan TPG lebih, dan sisanya memiliki TPG sangat kurang. Angka kecukupan protein yang dianjurkan untuk lansia berkisar 64-65 gram untuk laki-laki, sedangkan untuk perempuan sebesar 58-60 gram.
- Tingkat pemenuhan kalsium pada lansia di Panti Wreda A dan Panti Wreda B masih tergolong kurang. Sebanyak 20 responden yang digunakan dalam penelitian ini memiliki jumlah kalsium dibawah jumlah kalsium yang dianjurkan, karena asupan kalsium yang mereka terima dari makanan kurang, seperti produk susu. Angka kecukupan kalsium yang dianjurkan untuk lansia berkisar 1200 mg untuk laki-laki dan perempuan.

6. SARAN

Untuk dapat mencukupi kebutuhan kalsium para lansia di panti wreda, diperlukan penambahan asupan lain yang mengandung kalsium lebih banyak. Penambahan asupan dapat berupa susu maupun produk olahannya dalam menu makanan, menambahkan lauk hewani seperti ikan dalam menu makanan, dan mulai mengkonsumsi vitamin. Kemudian perlu dilakukan pengkajian ulang tentang gizi yang berfokus untuk mengetahui kecukupan kalsium lansia dari penambahan menu makanan tersebut, sehingga dapat menjaga tingkat pemenuhan kebutuhan kalsium pada lansia.

Diperlukan pengkajian ulang dalam melakukan penelitian kecukupan kalsium, dengan mengukur tingkat kepadatan tulang pada lansia, agar kita dapat mengetahui kebutuhan kalsium yang belum terpenuhi.

