

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan evaluasi mengenai hubungan antara pola makan dengan status gizi kelompok lanjut usia di Posyandu Dusun Padangan, diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik Responden:

- a. Usia: Populasi lanjut usia di lokasi penelitian didominasi oleh kelompok lansia muda (elderly) yang masih memiliki kemandirian fisik.
- b. Jenis Kelamin: mayoritas partisipan dalam studi ini berjenis kelamin, yakni sebanyak 31 orang (58,5%).
- c. Pekerjaan: Sebagian besar responden masih aktif bekerja secara produktif di sektor agraris sebagai petani, yaitu sebanyak 32 orang (60,4%).

3. Gambaran Pola Makan (Analisis Univariat):

Variabel pola makan menunjukkan proporsi yang hampir seimbang di antara responden, yaitu mayoritas lansia memiliki kategori pola makan cukup sebanyak 27 orang (50,9%) dan hampir separuh populasi lainnya memiliki kelompok lansia memiliki kebiasaan konsumsi berlebih mencakup 26 individu (49,1%).

4. Gambaran Status Gizi (Analisis Univariat):

Sebagian besar lansia di Dusun Padangan sisanya mempunyai pola makan dalam kategori lebih 30 orang (56,6%). Namun demikian, angka

kejadian lansia dengan status gizi kurang di wilayah tersebut juga tergolong sangat tinggi dan mengkhawatirkan, yaitu mencapai 23 orang (43,4%).

5. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi (Analisis Bivariat):

Analisis statistik menggunakan uji Chi-square membuktikan adanya hubungan yang kuat dan signifikan antara pola makan dan status gizi kelompok lanjut usia di Posyandu Dusun Padangan, dengan perolehan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$).

Berdasarkan data di lapangan, kelompok pola makan lebih mencakup 49,1% (26 orang) dan seluruhnya (100,0%) memiliki status gizi normal, sehingga tidak mengarah pada obesitas. Sebaliknya, angka gizi kurang yang cukup tinggi yaitu sebesar 43,4% (23 orang) mendominasi kelompok lansia dengan pola makan cukup (85,2%). Hal ini disebabkan oleh faktor kontrol pekerjaan mayoritas lansia sebagai petani yang memiliki pengeluaran energi fisik harian sangat berat, sehingga memicu ketidakseimbangan energi negatif akibat kuantitas makanan yang tergolong "cukup" ternyata belum sebanding dengan tingginya beban kerja harian mereka di sawah.

B. SARAN

Merujuk pada kesimpulan temuan diatas, penulis menyusun sejumlah masukan konstruktif yang diharapkan dapat memberikan kontribusi positif serta kegunaan bagi instansi atau subjek yang terlibat, yaitu:

1. Saran bagi puskesmas beserta tenaga kesehatan (Puskesmas Pulokulon 1)

Diharapkan tenaga kesehatan, khususnya penanggung jawab program gizi dan kesehatan lansia, dapat menginisiasi program edukasi gizi seimbang yang spesifik untuk kelompok geriatri di wilayah kerja Puskesmas.

Edukasi harus difokuskan pada pemahaman bahwa lansia yang masih aktif bekerja fisik berat (seperti petani) membutuhkan asupan nutrisi yang padat energi dan tinggi protein, bukan sekadar porsi makan karbohidrat yang banyak (pola makan salah arah), guna mencegah penyusutan massa otot (sarkopenia) dan status gizi kurang.

Membuat pemetaan berkala (screening) status gizi lansia di posyandu binaan guna mendeteksi secara dini lansia yang berisiko mengalami malnutrisi kronis.

2. Bagi Kader Kesehatan dan Pengurus Posyandu Lansia Dusun Padangan

Kader posyandu diharapkan dapat mengoptimalkan kegiatan meja IV (Penyuluhan/Edukasi) saat hari buka posyandu, dengan memberikan penyuluhan sederhana mengenai pemanfaatan bahan pangan lokal yang murah dan kaya protein (seperti tahu, tempe, telur, dan ikan) untuk menu harian lansia.

Kader dapat menggalang kerja sama dengan keluarga lansia untuk memantau berat badan lansia secara mandiri di rumah melalui modifikasi pemberian Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Posyandu yang lebih padat gizi, bukan sekadar pemberian makanan selingan atau camilan biasa.

3. Bagi Keluarga Lansia dan Masyarakat

Keluarga yang tinggal bersama lansia diharapkan dapat mengubah persepsi budaya bahwa mencukupi kebutuhan makan lansia cukup dengan porsi nasi yang banyak. Keluarga perlu didorong untuk lebih memperhatikan keragaman lauk-pauk dan tekstur makanan yang disajikan, mengingat penurunan fungsi pencernaan pada lansia.

Keluarga diharapkan dapat memberikan dukungan emosional serta membantu membagi beban kerja fisik lansia di sawah agar pengeluaran energi harian lansia tidak terlalu ekstrem dan tidak memicu ketidakseimbangan energi negatif.

4. Rekomendasi untuk penelitian mendatang

Guna melanjutkan kajian ini ,peneliti di masa depan untuk melanjutkan topik ini, direkomendasikan untuk mengembangkan desain studi menggunakan metode *longitudinal* atau *cohort* agar dapat mengidentifikasi hubungan sebab-akibat temporal yang lebih presisi antara pola konsumsi dan perubahan status antropometri.

Peneliti selanjutnya juga direkomendasikan guna menambah cakupan variabel riset serta masukkan berbagai variabel pengguna lainnya yang belum diteliti dalam studi ini, seperti tingkat kemandirian aktivitas harian (*Activity of Daily Living / ADL*), riwayat penyakit degeneratif kronis, tingkat pendapatan/ekonomi keluarga, serta status psikologis (depresi geriatri) yang secara signifikan ikut mengontrol status gizi populasi lanjut usia.

5. Bagi Institusi Pendidikan (Universitas An Nuur)

Temuan dari studi ini diharapkan mampu memperkaya literatur ilmiah serta bahan rujukan akademis di lingkungan Universitas An Nuur, khususnya bagi program studi keperawatan dan ilmu kesehatan dalam pengembangan mata kuliah Keperawatan Gerontik dan Ilmu Gizi Komunitas.

Diharapkan Universitas An Nuur dapat mengintegrasikan temuan mengenai kerentanan gizi lansia agraris ini ke dalam kegiatan pengabdian masyarakat nyata (seperti KKN Tematik atau binaan desa), dengan berfokus pada edukasi manajemen porsi dan densitas nutrisi mikro bagi lansia pekerja fisik di wilayah pedesaan Kabupaten Grobogan