

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1. Kesimpulan**

1. Pengetahuan gizi lansia yang berada di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru mayoritas berada dalam kategori baik sebesar 78%, kategori sedang sebesar 11% dan kategori kurang sebesar 11%.
2. Asupan energi lansia yang berada di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru mayoritas kurang sebesar 61%, baik sebesar 28% dan lebih sebesar 11%. Asupan protein mayoritas kurang sebesar 45%, baik sebesar 22% dan lebih sebesar 33%. Asupan lemak mayoritas kurang sebesar 67% dan lebih sebesar 33%. Asupan karbohidrat mayoritas kurang sebesar 83% dan baik sebesar 17%
3. Status gizi lansia yang berada di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru mayoritas berada dalam kategori normal sebesar 61%, status gizi kurus sebesar 11% dan status gizi gemuk sebesar 28%.

#### **6.2. Saran**

1. Diharapkan puskesmas menggerakkan kader untuk lebih sering memberikan penyuluhan tentang gizi seimbang kepada masyarakat terutama lansia untuk meningkatkan pengetahuan dan asupan gizi seimbang pada lansia dan selalu memonitoring status gizi lansia melalui posyandu lansia guna mempertahankan IMT normal.
2. Diharapkan dalam berjalannya kegiatan Perencanaan Program Gizi yang akan datang, dalam pengambilan data tingkat konsumsi lansia dapat menggunakan metode riwayat makan untuk mengetahui gambaran asupan makanan secara menyeluruh, metode ini memiliki keakuratan yang cukup baik bagi lansia.