

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Kejadian penyakit pada lansia di Desa Sibanggede yaitu sakit selama 3 bulan terakhir sebanyak 59 sampel (74,7%) dan tidak sakit selama 3 bulan terakhir sebanyak 20 sampel (25,3%). Jenis penyakit lansia menderita penyakit asam urat sebanyak 26 sampel (32,9%), hipertensi sebanyak 22 sampel (27,8%), DM sebanyak 5 sampel (6,3%), Osteoporosis sebanyak 2 sampel (2,5%), Penyakit lain sebanyak 4 sampel (5,1%) dan tidak sakit sebanyak 20 sampel (25,3%).
2. Status gizi pada lansia di Desa Sibanggede yaitu malnutrisi sebanyak 12 sampel (15,2%), beresiko malnutrisi sebanyak 11 sampel (13,9%) dan status gizi baik/normal sebanyak 56 sampel (70,9%).
3. Aktifitas senam lansia di Desa Sibanggede yaitu durasi senam ringan sebanyak 2 sampel (2,5%), durasi senam sedang sebanyak 25 sampel (31,6%) dan durasi senam tinggi sebanyak 52 sampel (65,8%).
4. Secara deskriptif ada keterkaitan kejadian penyakit dengan aktifitas senam, karena kelompok sampel dengan aktifitas senam yang tergolong tinggi relatif lebih banyak yang tidak menderita sakit dibanding yang sakit.
5. Secara deskriptif ada keterkaitan status gizi dengan aktifitas senam, karena kelompok sampel dengan aktifitas senam yang tergolong tinggi relatif lebih banyak memiliki status gizi normal dibanding beresiko malnutrisi dan malnutrisi.

6. Secara deskriptif ada keterkaitan kejadian penyakit dengan status gizi, karena kelompok sampel dengan kejadian penyakit dalam kategori sakit relatif lebih banyak yang malnutrisi dibanding beresiko malnutrisi dan normal.

B. Saran

Untuk menjaga serta mencapai kesehatan yang optimal pada lansia di Desa Sibanggede Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung maka peran dari pihak petugas posyandu sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan lansia terhadap status gizi lansia melalui penyuluhan. Selain itu pihak desa diharapkan selalu memberikan dukungan kepada lansia dalam melakukan aktifitas melalui senam lansia yang diadakan setiap 1 kali seminggu dengan durasi 60 menit. Dengan demikian diharapkan kejadian penyakit pada lansia menurun sehingga lansia dapat mempertahankan dan meningkatkan derajat kesehatannya.