

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara kualitas diet dengan persentase massa lemak tubuh pada lansia di BPSTW Dinas Sosial DIY Unit Abiyoso diperoleh beberapa simpulan sebagai berikut:

1. Mayoritas lansia di BPSTW Dinas Sosial DIY Unit Abiyoso memiliki pola hidup dan status gizi yang perlu perhatian, dengan proporsi tinggi kualitas diet yang kurang (84,2%), aktivitas fisik yang rendah (90,8%), persentase massa lemak dalam kategori berisiko (76,3%), serta obesitas berdasarkan IMT (39,5%). Kondisi ini menunjukkan bahwa banyak lansia di fasilitas ini berpotensi mengalami gangguan komposisi tubuh dan berisiko lebih tinggi terhadap penyakit metabolik.
2. Berdasarkan analisis bivariat menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara kualitas diet dan persentase massa lemak tubuh ($p = 0,216$). Meskipun proporsi lansia dengan massa lemak tinggi cenderung lebih besar pada kelompok yang memiliki kualitas diet kurang, hubungan ini tidak signifikan. Hasil yang tidak menunjukkan perbedaan bermakna kemungkinan disebabkan oleh keterbatasan metode pengumpulan data. Penggunaan recall 24 jam yang kurang akurat pada populasi lansia, terutama mereka yang berusia di atas 60 tahun, karena penurunan fungsi memori jangka pendek. Selain itu, kesulitan responden dalam mengingat dan melaporkan secara lengkap jenis dan porsi makanan yang dikonsumsi dalam periode tersebut dapat memengaruhi validitas data asupan.

5.2 Saran

1. Peneliti selanjutnya sebaiknya mempertimbangkan desain yang lebih sesuai untuk populasi lansia, seperti studi intervensi dengan pendekatan praktis dan jangka pendek, mengingat keterbatasan mobilitas, kognisi, dan beban

penyakit yang tinggi membuat penelitian longitudinal jangka panjang menjadi sulit dilaksanakan.

2. Metode pengumpulan data asupan makanan seperti recall 24 jam perlu digunakan dengan hati-hati pada lansia, karena kemampuan mengingat makanan yang dikonsumsi dalam waktu sehari bisa terganggu akibat penurunan fungsi kognitif atau daya ingat. Untuk hasil yang lebih akurat, disarankan menggunakan pendekatan tambahan seperti konfirmasi dari pengasuh atau pencatatan harian oleh tenaga pendamping, atau menggabungkannya dengan metode frekuensi makanan (FFQ) yang lebih mudah diingat.