

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

- a. Sebagian besar lansia memiliki kualitas diet buruk berdasarkan skor Quality Eating Index (QEI) (76,3%), dan hanya 23,7% yang memiliki kualitas diet baik.
- b. Sebagian besar lansia (76,3%) memiliki *handgrip strength* yang lemah, serta 68,4% memiliki persentase massa otot rendah yang menunjukkan tingginya prevalensi penurunan fungsi otot.
- c. Tidak terdapat hubungan statistik yang signifikan antara kualitas diet dengan *handgrip strength* ($p = 1,000$) maupun dengan persentase massa otot ($p = 0,054$), meskipun terdapat kecenderungan hubungan pada persentase massa otot.

5.2. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan menggunakan metode penilaian diet yang dapat merepresentasikan pola konsumsi jangka panjang, misalnya food frequency questionnaire (FFQ), serta menambah jumlah sampel dan lokasi penelitian agar hasil lebih bervariasi dan dapat digeneralisasi. Disarankan juga untuk memasukkan faktor aktivitas fisik, status inflamasi, dan kondisi psikologis yang dapat memengaruhi kekuatan maupun massa otot.

2. Bagi Institusi

Perlu adanya evaluasi berkala terhadap menu yang disajikan untuk lansia, dengan memperhatikan keseimbangan zat gizi makro dan mikro, terutama protein, vitamin D, dan mineral yang berperan dalam kesehatan otot. Selain itu, institusi dapat mendorong program aktivitas fisik ringan yang teratur bagi lansia guna mendukung pemeliharaan massa dan kekuatan otot.

3. Bagi Masyarakat

Lansia disarankan untuk tetap menjaga pola makan seimbang dengan memperhatikan asupan protein hewani maupun nabati, serta melakukan aktivitas

fisik ringan sesuai kemampuan. Keluarga maupun pengasuh diharapkan dapat memberikan dukungan dalam pemenuhan kebutuhan gizi dan aktivitas lansia, sehingga risiko sarkopenia dapat diminimalkan.