

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Indeks Massa Tubuh menunjukkan bahwa paling banyak responden di Posyandu Ngudi Waras RW 05 Kelurahan Pudukpayung, Kecamatan Banyumanik, Kota Semarang memiliki status gizi lebih (52,1%).
2. Tekanan darah menunjukkan bahwa paling banyak responden di Posyandu Ngudi Waras RW 05 Kelurahan Pudukpayung, Kecamatan Banyumanik, Kota Semarang mengalami hipertensi grade 2 (32,4%).
3. Gula darah sewaktu menunjukkan bahwa paling banyak responden (56,3%) di Posyandu Ngudi Waras RW 05 Kelurahan Pudukpayung, Kecamatan Banyumanik paling banyak memiliki kadar gula darah normal (56,3%).

#### **B. Saran**

1. Bagi Responden

Lansia di Posyandu diharapkan dapat menjaga pola makan yang sehat dan seimbang sesuai kebutuhan gizi mereka. Lansia disarankan untuk rutin memeriksakan status gizi mereka di Posyandu agar dapat memantau kondisi kesehatan. Serta, aktif mengikuti kegiatan Posyandu, seperti penyuluhan kesehatan, agar mendapatkan pengetahuan yang berguna untuk meningkatkan kualitas hidup.

2. Bagi instansi

Posyandu diharapkan dapat meningkatkan frekuensi kegiatan pemeriksaan status gizi bagi lansia. Memberikan pelatihan kepada kader Posyandu terkait pengelolaan gizi lansia agar penanganannya lebih optimal. Menyediakan bahan edukasi yang mudah dipahami lansia, seperti panduan menu gizi seimbang atau aktivitas fisik yang sesuai usia.

3. Bagi penelitian selanjutnya

Melakukan penelitian lebih mendalam dengan menambahkan faktor-faktor lain yang memengaruhi status gizi lansia, seperti tingkat aktivitas fisik, penyakit penyerta, dan pola makan.