

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

1. Perbedaan rata-rata tingkat pengetahuan responden tentang asupan kalsium dan aktivitas fisik sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi sebesar 15,77 poin yang berarti terdapat perubahan pengetahuan responden. Berdasarkan uji statistik *paired sample t-test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan.
2. Perbedaan rata-rata asupan kalsium responden sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi sebesar 52,95 mg yang berarti terdapat perubahan asupan kalsium responden. Berdasarkan uji statistik *paired sample t-test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan.
3. Perbedaan rata-rata aktivitas fisik responden sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi sebesar sebesar -0,04 poin yang berarti tidak terdapat perubahan aktivitas fisik responden. Berdasarkan uji statistik *paired sample t-test* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

#### **B. Saran**

1. Edukasi gizi perlu dilakukan secara berkesinambungan dengan memberikan pendalaman materi tentang kebutuhan asupan kalsium bagi lansia disertai contoh menu makanan yang dapat diaplikasikan.
2. Memberikan motivasi agar lansia rutin mengikuti senam lansia dan melakukan olahraga sendiri.
3. Perlu dilakukan penelitian lanjutan untuk melihat gambaran asupan makanan berdasarkan kebiasaan makan responden sehari-hari.