

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian terdapat perbedaan yang signifikan untuk tingkat pengetahuan penjamah makanan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi menjadi lebih baik.
2. Sebelum dilakukan intervensi standar porsi makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, dan sayur tergolong tidak tepat. Sesudah dilakukan intervensi ketepatan standar porsi makanan pokok dan lauk nabati tergolong tepat sesuai anjuran, sedangkan lauk hewani dan sayur tergolong tidak tepat. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan untuk ketepatan standar porsi makanan pokok dan lauk nabati sebelum dan sesudah intervensi menjadi tepat.
3. Sedangkan ketersediaan energi dan zat gizi makro sebelum dilakukan intervensi tergolong defisit berat. Sesudah dilakukan intervensi ketersediaan energi untuk lansia laki-laki dan perempuan tergolong defisit ringan, ketersediaan protein lansia laki-laki tergolong defisit ringan dan ketersediaan protein lansia perempuan tergolong normal, ketersediaan lemak lansia laki-laki tergolong defisit ringan dan ketersediaan lemak lansia perempuan tergolong normal, serta ketersediaan karbohidrat lansia laki-laki dan perempuan tergolong defisit berat. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan untuk ketersediaan energi, protein, dan lemak sebelum dan sesudah intervensi mengalami peningkatan.

B. Saran

1. Penjamah makanan dapat menerapkan standar porsi sesuai anjuran peneliti, dengan standar porsi lauk hewani seberat 50 gram dan sayur seberat 100 gram.
2. Edukasi tentang gizi seimbang kepada penjamah makanan sebaiknya dilakukan secara berkala. Agar pengetahuan penjamah makanan semakin meningkat sehingga dapat membuat menu sesuai dengan kecukupan gizi konsumen dengan tepat.

3. Memberi minuman teh saat makan siang agar menambah nilai energi dan karbohidrat lansia laki-laki dan perempuan yang berasal dari gula pasir.
4. Ketersediaan energi dan karbohidrat sesudah penyuluhan masih tergolong defisit, lambat laun hal ini akan mempengaruhi status gizi lansia. Maka dapat dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh ketersediaan energi dan zat gizi terhadap status gizi lansia.