

BAB IV

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan:

1. Lansia di Pondok Lansia Al-Ishlah Kota Malang berjumlah 25 orang yang seluruhnya wanita dengan persentase lansia berusia 50-64 tahun sebesar 12%, 65-80 tahun sebesar 48% dan >80 tahun sebesar 40%. Lansia terbanyak berasal dari Malang Raya sebesar 64% dan dari kota/kabupaten di Jawa Timur sebesar 36%.

2. Dengan disusunnya menu makanan utama mampu memperbaiki pola menu makanan utama untuk lansia di Pondok Lansia Al-Ishlah Kota Malang yang sebelumnya hanya 3 komponen menjadi 4 komponen berupa makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati dan sayur.

3. Perhitungan harga per porsi untuk lansia dapat memudahkan tenaga pemasak dalam mengatur keuangan untuk pembelian bahan makanan yang sebelumnya Rp. 2700,- kini berkisar antara Rp. 5969,- hingga Rp. 7167,- dalam setiap porsi makan. Penggunaan dana secara optimal ini mampu mencukupi kecukupan energi dan zat gizi lansia sehari-hari di Pondok Lansia Al-Ishlah.

4. Kandungan energi dan zat gizi pada menu makanan utama yang disusun dihitung berdasarkan angka kecukupan energi dan zat gizi lansia pada golongan umur 65 hingga 80 tahun serta telah berada di rentang normal, sehingga pemenuhan kebutuhan gizi lansia dapat diberikan dengan baik.

B. SARAN

1. Diharapkan pihak panti dan tenaga pemasak dapat melaksanakan siklus menu makanan utama yang telah disusun oleh peneliti

2. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai daya terima siklus menu makanan utama untuk mengetahui kesesuaian menu dengan selera makan lansia

