

## **BAB 7**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **7.1. Kesimpulan**

Dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan:

1. Sebagian besar lansia binaan puskesmas Pekayon Jaya memiliki status kesehatan yang rendah, yaitu sebanyak 77,5%.
2. Prevalensi karakteristik gaya hidup lansia binaan puskesmas Pekayon Jaya adalah:

Merokok	: 26,8%
Aktivitas Fisik Cukup	: 73,2%
Kebiasaan Istirahat Cukup	: 33,8%
Pola Makan yang Baik	: 61,3%
3. Faktor gaya hidup yang mempunyai hubungan signifikan dengan status kesehatan lansia adalah Kebiasaan Istirahat.

#### **7.2. Saran**

1. Teoritis

Diharapkan informasi tentang hubungan antara gaya hidup (Pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan merokok dan kebiasaan istirahat) dengan status kesehatan lanjut usia dari hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi untuk penelitian lebih lanjut, misalnya penelitian tentang gaya hidup

lain yang mempengaruhi status kesehatan pada lansia, seperti kebiasaan minum air putih, gaya hidup rekreasi dan lain-lain.

## 2. Aplikatif (untuk Puskesmas Pekayon Jaya)

Dari hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi yang dapat digunakan untuk mengembangkan metode yang efektif dan efisien untuk meningkatkan status kesehatan yang berhubungan dengan gaya hidup pada lansia, seperti menerapkan kembali program-program khusus untuk lansia yang berhubungan dengan gaya hidup lansia itu sendiri, misalnya diadakan kegiatan senam bersama, demo masak makanan yang bergizi, penyuluhan kesehatan, peningkatan gizi, pemeliharaan kesehatan perorangan, pemeliharaan kesehatan lingkungan, olahraga teratur, dan sebagainya.