

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan temuan dari penelitian, kesimpulan yang dapat diambil adalah sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden usia 70-79 tahun (53,6%), berjenis kelamin perempuan (72,5%), tidak berisiko sarkopenia (55,1%), memiliki risiko malnutrisi 28 responden (40,6%) dan responden aktivitas fisik dengan nilai mean aktivitas fisik 131,96 .
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara status nutrisi dan aktivitas fisik dengan risiko sarkopenia $p\text{-value} < \alpha$.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi STW Ria Pembangunan Cibubur

Diharapkan pekerja sosial, perawat, serta tenaga medis yang ada di STW Ria Pembangunan Cibubur dapat meningkatkan aktivitas fisik dalam kegiatan olahraga untuk meningkatkan kekuatan otot.

5.2.2 Bagi Fikes Unas

Menginput materi sarkopenia ke dalam kasus pembelajaran dan proses belajar mengajar.

5.2.3 Penelitian Selanjutnya

Diperlukan adanya penelitian lebih lanjut dalam *screening* risiko sarkopenia. Penelitian desain kohort perlu dilakukan dengan durasi yang lebih lama dan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, mengingat saat ini masih sedikit penelitian yang dilakukan. Hal tersebut dilakukan untuk mencegah dan mendeteksi secara dini risiko sarkopenia.

