

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang Hubungan Gaya Hidup Dengan Status Kesehatan Lansia di Kelurahan Biyonga Kecamatan Limboto Kabupaten Gorontalo pada tanggal 24 Maret- 24 April 2014 dapat disimpulkan beberapa hal :

1. Sebagian besar responden berusia 60-64 tahun sebanyak 43 orang (69,5%), sebagian besar responden memiliki atau menganut agama muslim sebanyak 62 orang (100%), sebagian besar responden memiliki tngkat pendidikan SD sebanyak 33 orang (53,2%), sebagian besar responden memiliki pekerjaan sebagai IRT saja sebanyak 35 orang (56,5%). Dan sebagian besar responden memiliki keadaan baik (sehat) sebnayak 42 orang (67,7%).
2. Sebagian besar responden memiliki gaya hidup yang baik sebanyak 41 orang (66,1%) dan lansia yang memiliki gaya hidup yang tidak baik sebanyak 21 orang (33,9%). Ini berarti lansia yang ada di Kelurahan Biyonga sebagian besar memiliki gaya hidup yang baik.
3. Sebagian besar responden memiliki status kesehatan yang termasuk dalam kategori baik (Sehat) sebanyak 42 orang (67,7%). Dan yang status kesehatannya termasuk dalam kategori tidak baik (Sakit) sebanyak 20 orang (32,2%).

4. Ditemukan adanya hubungan gaya hidup dengan status kesehatan lansia di Kelurahan Biyonga Kecamatan Limboto Kabupaten Gorontalo berdasarkan hasil analisis dengan uji *Chi Square* dengan nilai $P < 0,000$ itu artinya nilai $P \text{ Value} < 0,005$.

5.2 Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar lebih memperdalam cakupan penelitian, khususnya dalam pengetahuan lansia mengenai gaya hidup yang baik dan gaya hidup yang tidak dilakukan karena akan berdampak pada status kesehatan pada lansia dan bisa menggunakan desain penelitian yang lebih tepat yakni *Kohort prospektif*
2. Bagi lansia diharapkan agar tidak melakukan dan menghindari gaya yang hidup yang tidak baik yang akan berdampak pada status kesehatan serta selalu memperhatikan dan mempertahankan status kesehatannya dalam keadaan sehat.
3. Bagi keluarga diharapkan agar selalu memperhatikan kondisi kesehatan lansia serta memperhatikan asupan makanan atau nutrisi yang diberikan pada lansia.
4. Bagi pemerintah setempat yaitu puskesmas agar membentuk program kesehatan bagi lansia seperti senam lansia dan mendidik kader-kader kesehatan khusus untuk mengsosialisasikan mengenai pentingnya gaya hidup yang baik dan yang tidak yang akan berdampak pada status kesehatan pada lansia.