

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

1. Karakteristik responden berusia antara 50-65 tahun (68%), sebagian besar responden adalah ibu rumah tangga yaitu 74,3%, sebagian besar memiliki status gizi normal (74,3%).
2. Hasil penelitian asupan energy dan zat gizi makro responden sebagian besar berada pada kategori defisit tingkat berat, yakni untuk asupan energy 82,9%, asupan protein 82,9%, asupan lemak 57,1%. asupan karbohidrat 77,1%.
3. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan asupan vitamin C pada responden dengan persentase tertinggi berada pada kategori normal yakni 31,4%.

#### **5.2 Saran**

Untuk penelitian selanjutnya pada saat melakukan recall sebaiknya menggunakan alat pendukung seperti food model, sehingga data yang didapatkan lebih valid. Untuk mendapatkan gambaran asupan dari responden sebaiknya menggunakan metode kombinasi recall dan SQ-FFQ sehingga memperoleh hasil penelitian yang valid.