

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh simpulan bahwa tidak terdapat hubungan antara asupan protein dengan sarkopenia pada lansia.

5.2 Saran

Saran dari hasil penelitian ini :

- Pada penelitian selanjutnya untuk mengidentifikasi orang yang berisiko sarkopenia, sebaiknya bukan hanya dengan kuesioner SARC-F, tetapi juga menggunakan cara lain seperti tes kecepatan berjalan biasa, tes berjalan 6 menit, tes kekuatan menaiki tangga, tes kekuatan genggam tangan, serta alat ukur seperti *dual energy X-ray absorptiometry (DXA)* dan *bioimpedance analysis (BIA)*.
- Pada penelitian selanjutnya juga mengidentifikasi faktor-faktor lain seperti aktivitas fisik, asupan vitamin D dan membedakan antara protein hewani dan protein nabati.