

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil analisa data, deskripsi hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa gambaran upaya pencegahan osteoporosis terhadap wania usia lansia pertengahan (45-54) tahun di Desa Toyomarto RT 01 RW 03 Kabupaten Malang dengan total responden 30 orang, didapatkan hampir seluruhnya responden memiliki upaya pencegahan osteoporosis yang cukup sebanyak 26 orang (87%), sebagian kecil memiliki upaya pencegahan osteoporosis yang kurang sebanyak 3 orang (10%) dan sebagian kecil responden memiliki upaya pencegahan osteoporosis yang baik sebanyak 1 orang (3%).

#### **5.2 Saran**

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain :

##### **1. Bagi Mahasiswa**

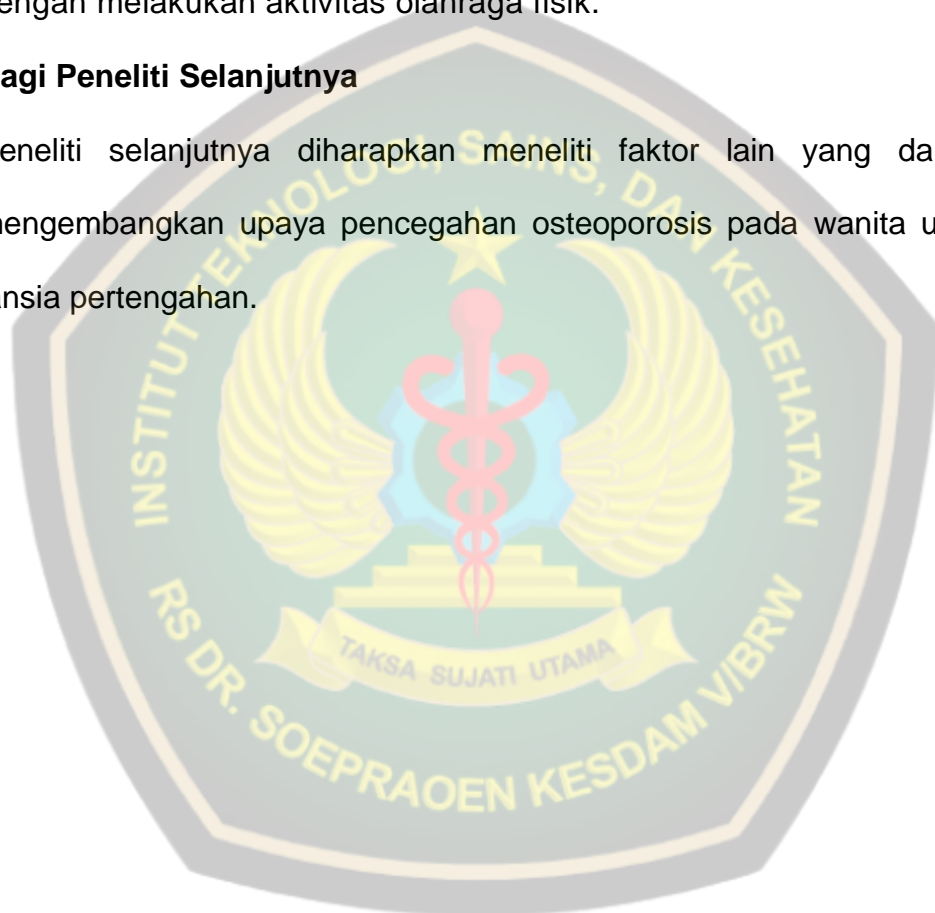
Dari hasil penelitian masih banyak wanita yang cukup dalam melakukan upaya pencegahan osteoporosis, maka sebagai mahasiswa akan memberikan masukan kepada wanita usia lansia pertengahan untuk bisa memberikan solusi tentang melakukan upaya pencegahan dengan menghindari faktor resiko, mencukupi asupan nutrisi dan aktivitas olahraga fisik.

## 2. Bagi Responden

Wanita diharapkan mampu melakukan upaya pencegahan osteoporosis dimulai sejak usia remaja agar dalam upaya pencegahan bisa maksimal. Dengan menghindari faktor resiko seperti merokok dan minuman bersoda serta membiasakan perilaku hidup sehat dengan mencukupi asupan tinggi kalsium dan vitamin D serta hidup aktif dengan melakukan aktivitas olahraga fisik.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan meneliti faktor lain yang dapat mengembangkan upaya pencegahan osteoporosis pada wanita usia lansia pertengahan.



## DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, A. R., & Selviastuti, R. (2014). Serburia Suplemen Tulang Ikan Bandeng dengan Cangkang Kapsul Algiant Untuk Mencegah Osteoporosis. *Jurnal Ilmu Mahasiswa*, 4(1), 14-20.
- Aziz. (2018). *Metode Penelitian Untuk Keperawatan*. Jakarta: Sleman Medika.
- Azizah. (2015). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Dimiyati, & Familia, K. (2016). Hubungan Antara Aktivitas Fisik, Kebiasaan Merokok, Pengetahuan Dan Sikap Lansia Tentang Osteoporosis Dengan Kejadian Osteoporosis. *Jurnal Keperawatan*, 2(1), 40-45.
- Drmojo. (2015). *Geriatric Ilmu Kesehatan Usia Lanjut*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran.
- Esther, K. (2020). *Farmako Terapi Untuk Osteoporosis*. Jakarta: Departemen Medical PT Kalbe Farma.
- Hasanah, M. (2017). Hubungan Dukungan Sosial Suami Dengan Harga Diri Pada Wanita Usia Dewasa Madya. *Jurnal Umul Quro*, 9(1), 104-106.
- Hidayah, N., Kholidah, D., & Mustofa, A. (2019). Edukasi Gizi Dengan Media Booklet Terhadap Tingkat Pengetahuan, Asupan Kalsium dan Aktivitas Fisik Untuk Mencegah Osteoporosis Pada Lansia. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 8(1), 79-82.
- Hidayat. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabet.
- Humaryanto. (2017). Deteksi Dini Osteoporosis Pascamenopause. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 5(2), 164-177.
- IOF. (2020). *Epidemiologi of Osteoporosis and Fragility Fracture*.
- Kapetanovi, A., & Avdi, D. (2012). Dietary Calcium Intake and Osteoporosis in Postmenopausal Woman Living in Sarajevo Area. *Journal of Health Sciences*, 2(2), 118-121.
- Kemenkes. (2015). *Pusat Data Dan Informasi Data Dan Kondisi Penyakit Osteoporosis di Indonesia*.
- Kemenkes. (2020). *Situasi Osteoporosis di Indonesia*.
- Lesmana, H. S., Gadis, Effendi, C., & Arisandi, S. (2017). Latihan Fisik Intensitas Sub Maksimal dan kalsitonin Salmon, Meningkatkan Kepadatan Tulang Tikus Massa Pertumbuhan. *Majalah Ilmu Faal Indonesia*, 11(1), 115-121.
- Machfoedz, M. (2010). *Komunikasi Pemasaran Modern*. Yogyakarta: Cakra Ilmu.

- Mubaidah, S., & Haren. (2019). Hubungan Pengetahuan Tentang Osteoporosis Dengan Pencegahan Osteoporosis Pada Lnjut Usia di Dusun Puhrejo Desa Tulungrejo. *Jurnal AKP*, 1(2), 18-22.
- Nazier. (2018). *Metodelogi Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Nilaviani, A., & Suidah, H. (2017). Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Pencegahan Osteoporosis pada Wanita Menopause Usia 40-50 Tahun. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 6-6.
- Notoadmojo. (2014). *Metodelogi Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2017). *Konsep dan Penerapan Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Surabaya: Sleman Medika.
- Putri, M. D. (2016). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Tentang Osteoporosis Dengan Upaya Pencegahan Osteoporosis di Pundung Nogotirto. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 4-12.
- Sjahriani, T., & Wulandari, I. P. (2018). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang Osteoporosis Dengan Asupan Kalsium Pada Wanita Premenopause Di Puskesmas Cinangka Banten . *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 20-28.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Supartono, B., Wulandhari, S., & Ningsih, P. K. (2019). Skrining Osteoporosis dengan Ultrasonografi Kalkeanus Sebagai Upaya Pencegahan Patah Tulang Pada Usia Lanjut. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 1(2), 122-134.
- Wulandari, Y. S., & Mudayanti, S. (2017). Hubungan Pengetahuan Tentang Osteoporosis Pada Wanita Menopause Dengan Konsumsi Klasium Dalam Tubuh di Lowokwaru Malang. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 2(1), 347-356.