

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan antara karakteristik wanita *premenopause* dengan perilaku pencegahan osteoporosis di Kelurahan Banyuraden, Gamping Sleman Yogyakarta, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

1. Tingkat pendidikan wanita *premenopause* yaitu SMA sebanyak 30 orang (40%), SMP sebanyak 21 orang (28%), SD 17 orang (22%), tidak sekolah yaitu 4 orang (5.3%) dan yang pendidikan perguruan tinggi sejumlah 3 orang (4%).
2. Tingkat pengetahuan wanita *premenopause* tentang osteoporosis yaitu sebagian besar berpengetahuan baik sebanyak 62 orang (82.7%) dan yang berpengetahuan kurang sebanyak 13 orang (17.3%).
3. Status sosial ekonomi wanita *premenopause* bahwa yang memiliki penghasilan rendah (<500.000) sebanding dengan yang memiliki penghasilan sedang (500.000-1.000.000) yaitu sebanyak 32 orang (42.7%) sedangkan yang memiliki penghasilan tinggi (>1.000.000) sebanyak 11 orang (14.7%).
4. Perilaku pencegahan osteoporosis pada wanita *premenopause* adalah perilaku pencegahan kurang sebanyak 40 orang (53.3%) dan kategori baik sebanyak 35 orang (46.7%).

5. Tidak ada hubungan yang bermakna antara tingkat pendidikan dengan perilaku pencegahan osteoporosis pada wanita *premenopause* di Kelurahan Banyuraden Gamping Sleman Yogyakarta.
6. Tidak ada hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan dengan perilaku pencegahan osteoporosis pada wanita *premenopause* di Kelurahan Banyuraden Gamping Sleman Yogyakarta.
7. Ada hubungan yang bermakna antara status sosial ekonomi dengan perilaku pencegahan osteoporosis pada wanita *premenopause* di Kelurahan Banyuraden Gamping Sleman Yogyakarta.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas dapat diberikan saran sebagai berikut.

1. Bagi Pemerintah dan Instansi Kesehatan

Pendidikan kesehatan dan penyuluhan tentang osteoporosis perlu diselenggarakan oleh puskesmas setempat secara berkala baik di puskesmas maupun pada saat pertemuan yang diselenggarakan oleh masyarakat setiap bulan. Agar masyarakat lebih menyadari pentingnya masalah osteoporosis untuk diperhatikan dan lebih memilih tindakan preventif yang benar.

2. Bagi Masyarakat

Perlu adanya kesadaran masyarakat khususnya bagi ibu-ibu terhadap upaya perilaku pencegahan osteoporosis, karena upaya preventif dapat diatasi sejak dini sebelum masa menopause yang dapat meningkatkan resiko

osteoporosis. Olahraga dan aktivitas fisik yang teratur dapat dilakukan dengan sederhana tanpa membutuhkan biaya dan penanganan khusus. Latihan fisik dianjurkan untuk melakukan *weight bearing* / olahraga yang memberikan tekanan pada tulang. Prinsip latihan fisik untuk kesehatan tulang adalah latihan pembebanan, gerakan dinamis dan ritmis, serta latihan daya tahan (*endurans*) dalam bentuk *aerobic low impact*. Semua jenis latihan ini telah dikemas dalam bentuk Senam Pencegahan Osteoporosis dan Senam Terapi Osteoporosis. Senam Osteoporosis terdiri dari :

- pemanasan dan peregangan
- latihan inti : aerobik, latihan beban, dan latihan keseimbangan
- pendinginan dan peregangan

Sebelum dilakukan senam osteoporosis terlebih dahulu melakukan tahapan pemeriksaan seperti:

- penilaian masalah kesehatan individu, tingkat kebugaran, massa tulang dengan BONE DENSITOMETRI.
- program latihan disesuaikan dengan hasil tes (kondisi individu).
- monitoring .
- Evaluasi.

Pemeriksaan, Monitoring, dan Evaluasi oleh dokter spesialis kebidanan dan kandungan, spesialis kedokteran olahraga. Dipandu oleh Tim instruktur PEROSI (Perhimpunan Osteoporosis Indonesia).

3. Bagi Praktek Keperawatan

Dari hasil penelitian ini diketahui bahwa perilaku pencegahan osteoporosis pada wanita *premenopause* masih kurang, peran perawat dalam *health education* dapat ditekankan mengenai pentingnya masalah osteoporosis dan tindakan preventif terhadap resiko terjadinya osteoporosis. Perawat dapat bersama-sama dengan pihak institusi maupun lintas sektor terkait, dalam memberikan pelayanan masyarakat melalui suplementasi seperti pemberian tablet kalsium dan bantuan susu kalsium.

4. Untuk Peneliti Selanjutnya

Pada peneliti selanjutnya diharapkan agar sampel lebih dihomogenisasi, variabel bebas dan variabel terikat yang diteliti lebih komprehensif yang meliputi semua factor yang mempengaruhi perilaku pencegahan osteoporosis (faktor internal dan external).