

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dari 110 responden dan pembahasan dari penelitian ini, didapatkan kesimpulan yaitu:

- a. Pengukuran densitas massa tulang memperlihatkan 10% perempuan lansia memiliki densitas normal, namun mayoritas lansia perempuan mengalami penurunan densitas tulang yaitu 12.7% osteopenia dan 77.3% osteoporosis.
- b. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara riwayat fraktur badan dengan densitas tulang.
- c. Terdapat hubungan yang bermakna antara IMT dengan densitas tulang.
- d. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara penurunan tinggi badan dengan densitas tulang.
- e. Terdapat hubungan yang bermakna antara riwayat fraktur panggul pada orang tua dengan densitas tulang.
- f. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara komorbid dengan densitas tulang.
- g. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara riwayat konsumsi obat jangka panjang dengan densitas tulang.
- h. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan merokok dengan densitas tulang.
- i. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsialkohol dengan densitas tulang.

V.2 Saran

- a. Bagi Responden

Disarankan untuk melakukan modifikasi gaya hidup untuk mencegah perburukan osteopenia maupun osteoporosis. Modifikasi yang dapat dilakukan adalah menjaga *IMT* tubuh dalam rentang normal dan jangan sampai jatuh pada rentang *underweight*. Selain itu responden agar lebih

berhati-hati jangan sampai mengalami fraktur tulang. Modifikasi yang lainnya adalah menghindari merokok dan konsumsi alkohol.

b. Bagi Tenaga Medis dan Dinas Kesehatan

Diasarankan untuk mengadakan program mengenai skrining dan edukasi osteoporosis terhadap lansia sehingga masyarakat lebih memahami mengenai tindakan preventif untuk osteoporosis pada lansia.

c. Bagi Peneliti Berikutnya

Disarankan untuk melakukan penelitian dengan desain penelitian yang lebih sesuai agar data yang diperoleh lebih valid. Diharapkan dalam penelitian berikutnya jumlah sampel dapat ditingkatkan dan dapat ditambahkan variabel yang dapat dimodifikasi seperti aktivitas fisik, frekuensi berjemur, konsumsi susu dan produk olahannya, konsumsi vitamin D, dan konsumsi kopi. Peneliti mengarpakan dilakukan penelitian pada subjek dan lokasi dengan kriteria yang berbeda. Peneliti berikutnya juga dapat menggunakan alat ukur DXA apabila memungkinkan.