

## **BAB V PENUTUP**

### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan kepada 140 responden yang terdiri atas perempuan pra lansia dan lansia di Puskesmas Kecamatan Cimanggis dan Posbindu Kelurahan Curug didapatkan beberapa kesimpulan antara lain:

- a. Hasil pengukuran tingkat stres menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami stres sedang, yaitu sebanyak 68 responden (48.6%)
- b. Hasil pengukuran densitas tulang menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami osteopenia, yaitu sebanyak 79 responden (56.4%)
- c. Terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan osteoporosis ( $p < 0.001$ ) dengan nilai odds ratio sebesar 31.988 setelah dikontrol oleh variabel IMT.

### **V.2 Saran**

#### **V.2.1 Bagi Responden**

Responden disarankan untuk menerapkan pola hidup yang lebih sehat dalam rangka mencegah osteoporosis, seperti beraktivitas fisik, berjemur selama 15 menit setiap harinya, mengonsumsi makanan tinggi kalsium dan protein, serta menjaga Indeks Massa Tubuh yang normal. Responden dengan tingkat stres sedang dan berat diharapkan dapat melakukan manajemen stres dengan teknik relaksasi seperti yoga, meditasi, berolahraga, dan latihan pernapasan. Selain itu, responden juga dianjurkan untuk berbagi cerita dengan orang terdekat. Responden disarankan untuk menjauhi gaya hidup yang tidak sehat seperti merokok, minum alkohol, dan pola makan yang buruk dalam mengatasi stres yang sedang dialami. Apabila responden masih merasakan gejala stres yang berlebih, maka disarankan untuk segera berkonsultasi dengan tenaga profesional seperti psikiater atau psikolog.

### **V.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Harapan terhadap peneliti selanjutnya adalah dapat lebih mengembangkan penelitian ini dengan berbagai cara seperti pengembangan desain penelitian, jumlah variabel, alat ukur, teknik pengambilan dan jumlah sampel, serta subjek penelitian yang berbeda.

### **V.2.3 Bagi Tenaga Medis**

Tenaga medis disarankan untuk lebih giat dalam melakukan edukasi terkait dengan faktor risiko dan pencegahan osteoporosis kepada masyarakat. Selain itu, tenaga medis juga disarankan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dalam melakukan manajemen stres yang baik supaya dapat menghindari terjadinya osteoporosis.