

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

V. 1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan angka penurunan densitas tulang pada perempuan pra-lansia berusia 45-59 tahun di Kelurahan Curug, Kecamatan Cimanggis memiliki angka 93,8% dan tidak terdapat hubungan signifikan antara faktor risiko penurunan tinggi badan, riwayat orang tua patah tulang panggul, riwayat patah tulang, konsumsi alkohol, kebiasaan merokok, IMT rendah yaitu $<18,5$, konsumsi obat jangka panjang dan penyakit komorbid dengan osteoporosis pada perempuan pra-lansia di Kelurahan Curug, Kecamatan Cimanggis.

V. 2 Saran

Adapun saran dan masukan yang dapat disampaikan oleh peneliti, yakni:

1. Perlu dilakukan penelitian deskriptif dengan skala lebih luas sehingga dapat mewakili kota/provinsi di daerah tertentu seperti Kota Depok atau Provinsi Jawa Barat.
2. Melakukan penelitian terhadap variabel vitamin D, jumlah kalsium dan aktivitas fisik yang dapat menjadi faktor risiko lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.
3. Melakukan penelitian dengan memisahkan daftar penyakit komorbid dan mengetahui secara spesifik penyakit komorbid yang paling berpengaruh dengan osteoporosis pada perempuan pra-lansia.
4. Bagi perempuan pra-lansia disarankan untuk menjaga Indeks Massa Tubuh tetap ideal (normoweight) serta mengetahui faktor risiko osteoporosis sehingga mengurangi risiko perjalanan penyakit osteoporosis
5. Bagi pemerintah, disarankan untuk memperhatikan kondisi perempuan pra-lansia agar mengurangi angka osteoporosis dan patah tulang akibat osteoporosis yang dapat menjadi beban ekonomi bagi negara.