

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Tidak ada hubungan antara status gizi (IMT) terhadap kejadian osteoporosis (kadar kalsium darah), hal ini dapat dilihat dari hasil  $p > 0,05$  (0,478).
2. Ada hubungan antara status menopause (postmenopause) terhadap status gizi (IMT), dapat dilihat dari hasil  $p < 0,05$  (0,04).
3. Tidak ada hubungan antara status menopause terhadap kejadian osteoporosis (kadar kalsium darah), ini dapat dilihat dari hasil  $p > 0,05$  (0,276).

#### B. Saran

1. Supaya dilakukan penelitian yang bersifat prospektif sehingga bisa diketahui hubungan yang lebih jelas antara status gizi dan kejadian osteoporosis.
2. Diperlukan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan tentang tanda dan gejala, faktor resiko dan pencegahan osteoporosis untuk mencegah dan mengurangi kejadian osteoporosis.
3. Diperlukan penyuluhan tentang konsumsi gizi yang sehat dan seimbang. Diharapkan dengan penyuluhan tersebut dapat meningkatkan kesadaran

masyarakat sehingga dapat terhindar dari osteoporosis maupun penyakit-penyakit lainnya.

4. Diperlukan juga pelaksanaan kegiatan senam manula untuk menjaga kepadatan tulang sehingga dapat mencegah terjadinya osteoporosis.