

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Kejadian osteoporosis dan osteopenia berdasarkan hasil BMD sebesar 67,8%.
2. Terdapat hubungan yang bermakna antara umur dengan kejadian osteoporosis dan osteopenia.

7.2 Saran

1. Bagi puskesmas sebaiknya lebih dapat memantau kesehatan dan kurangnya kebiasaan konsumsi kalsium dan vitamin D terutama pada warga yang berusia ≥ 55 tahun. Mengingat karena usia menjadi faktor penting yang menjadi resiko terjadinya osteoporosis dan osteopenia.
2. Sebaiknya puskesmas membuat program untuk mengadakan penyuluhan pada waktu tertentu mengenai kejadian osteoporosis dan osteopenia kepada warganya yang datang kepuskesmas terutama yang berusia < 55 dan ≥ 55 tahun untuk menghindari terjadinya fraktur akibat jatuh.
3. Puskesmas juga sebaiknya memberikan pelatihan kepada kader Taman Wisma Asri mengenai osteoporosis dan osteopenia agar dapat disampaikan kepada warganya.
4. Pada tokoh masyarakat di Taman Wisma Asri, sebaiknya lebih memperhatikan lagi keadaan warganya terutama yang berusia ≥ 55 tahun, untuk meningkatkan kebiasaan konsumsi kalsium dan vitamin D melalui makanan dan minuman, mengurangi kebiasaan merokok dan konsumsi kafein. Dengan demikian dapat mengurangi terjadinya osteoporosis dan osteopenia, serta mencegah terjadinya fraktur.