

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1. Kesimpulan

1. Tidak semua data yang diperoleh dari rekam medis dapat diolah karena ketidaklengkapan data.
2. Jumlah kasus osteoporosis di MTIE FK UI sepanjang tahun 2006-2008 ada 98 kasus. Hampir seluruh kasus (90,82%) yang ada belum sampai pada tahap terjadi fraktur. Daerah pengeroposan yang paling sering terjadi yakni pada tulang radius (69,39%).
3. Jumlah kasus osteoporosis terbanyak sepanjang tahun 2006-2008 terdapat di tahun 2006, yakni 53 kasus.
4. Hampir seluruh kasus bertempat tinggal di wilayah JABODETABEK dengan kasus terbanyak bertempat tinggal di daerah Jakarta Selatan (25,23%).
5. Rata-rata umur adalah 65,90 tahun dengan nilai tengah 65,5 tahun dan kasus terbanyak berumur 63 tahun.
6. Rata-rata paritas adalah 4,33 dengan nilai tengah dan paritas terbanyak adalah 4 paritas.
7. Proporsi yang memiliki riwayat menggunakan KB sebesar 30,34% dan 44,44% diantaranya pernah mengkonsumsi KB hormonal (pil KB). Hampir seluruh kasus telah mengalami menopause (94,90%) dengan lama menopause > 10 tahun sebanyak 79,57%.
8. Proporsi kasus lebih banyak ditemukan pada mereka yang tidak berolahraga (68,18%) dibanding dengan yang berolahraga (31,82%).
9. Proporsi kasus yang juga menderita penyakit kronis penyerta ada sebanyak 28,57% dan penyakit terbanyak yang diderita adalah penyakit jantung (60,71%).

7.2. Saran

1. Selain variabel-variabel yang diangkat dalam penelitian ini, sesungguhnya masih ada cukup banyak variabel lainnya yang terkait dengan masalah osteoporosis. Oleh karena itu, dapat dipertimbangkan bagi pihak MTIE FKUI untuk menambahkan variabel-variabel lain yang terkait dengan osteoporosis, misalnya jenis pekerjaan, konsumsi alkohol, merokok, dll.
2. Kelengkapan data rekam medis pasien pun penting untuk diperhatikan sehingga dapat memberikan gambaran yang sesungguhnya mengenai karakteristik kasus yang ada, serta dapat menangkap fenomena atau trend baru yang mulai terjadi.
3. Osteoporosis merupakan penyakit degeneratif yang tanpa gejala dan banyak terjadi akibat kurangnya intake kalsium. Oleh karena itu sangat dibutuhkan tindakan pencegahan. Sebaiknya dilakukan penyuluhan kepada masyarakat yang berumur ≤ 30 tahun mengenai osteoporosis, kebutuhan kalsium harian tubuh dan sumber makanan yang banyak mengandung kalsium sehingga puncak massa tulang bisa tercapai dan osteoporosis dapat dicegah.
4. Olahraga beban yang teratur sejak dini dapat menurunkan risiko terkena osteoporosis. Bagi para wanita, khususnya yang mulai memasuki masa pre-menopause atau berumur 45 tahun ke atas, diajarkan untuk melakukan olahraga beban, seperti senam, jogging, lari, atau jalan kaki secara rutin setiap hari selama 30 menit.
5. Disarankan sejak memasuki usia 45 tahun, seorang wanita melakukan pemeriksaan densitas massa tulang, apalagi bagi mereka yang juga menderita penyakit kronis yang berhubungan dengan osteoporosis (mis. Asma, jantung, DM, artitis, hipertiroid, ginjal).
6. Dapat dilakukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan desain studi analitik, baik menggunakan variabel-variabel yang telah diteliti dalam penelitian ini, serta variabel lain yang terkait osteoporosis untuk melihat hubungan kausal terhadap osteoporosis.