

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Umur wanita *pre menopause* di Desa Bulurejo Bulukerto Wonogiri sebagian besar berumur 46-50 tahun sebanyak 29 orang (60,4%).
2. Tingkat pendidikan responden wanita *pre menopause* tentang *osteoporosis* di Desa Bulurejo Bulukerto Wonogiri sebagian besar berpendidikan SMA sebanyak 13 orang (27,1%).
3. Tingkat pengetahuan wanita *pre menopause* tentang *osteoporosis* di Desa Bulurejo Bulukerto Wonogiri sebagian besar cukup sebanyak 29 orang (60,4%).
4. Tingkat pengetahuan wanita *pre menopause* tentang pengertian *osteporosis* di Desa Bulurejo Bulukerto Wonogiri sebagian besar baik sebanyak 32 orang (66,7%).
5. Tingkat pengetahuan wanita *pre menopause* tentang tanda dan gejala *osteporosis* di Desa Bulurejo Bulukerto Wonogiri sebagian besar cukup sebanyak 21 orang (43,8%)
6. Tingkat pengetahuan wanita *pre menopause* tentang faktor yang mempengaruhi *osteporosis* di Desa Bulurejo Bulukerto Wonogiri sebagian besar cukup sebanyak 20 orang (41,7%)

7. Tingkat pengetahuan wanita *pre menopause* tentang pencegahan *osteoporosis* di Desa Bulurejo Bulukerto Wonogiri sebagian besar cukup sebanyak 30 orang (62,5%)

B. Saran

Berdasarkan analisis data yang dilakukan dapat disarankan:

1. Bagi Ibu-ibu *Pre menopause* Desa Bulurejo

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi atau pesan kepada wanita *pre menopause* untuk bisa mengetahui tanda gejala *osteoporosis* seperti nyeri tulang dan sendi, patah tulang perubahan bentuk tubuh, serta bisa mengetahui faktor-faktor dan pencegahan seperti mengkonsumsi makanan yang mengandung kalsium, nutrisi yang seimbang, hindari minuman beralkohol dan merokok, membatasi minum kopi dan melakukan olah raga.

2. Bagi Kader Kesehatan di Desa Bulurejo

Penelitian ini diharapkan pertimbangan untuk mendirikan bagi Kader Kesehatan Bulurejo untuk dapat memberikan masukan dan diharapkan bisa mendirikan Posyandu Lansia, serta dapat bekerjasama dengan pihak Puskesmas untuk membuat penyuluhan ke ibu-ibu *premenopause*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah wawasan dan dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk peneliti selanjutnya jika ingin meneliti di Desa Bulurejo dengan keterbatasan penelitian:

- a. Peneliti kesulitan mencari umur responden yang sesuai kriteria karena harus mendatangi kantor Kepala Desa untuk melihat KK secara langsung dan menghitung umur sampai tahun sekarang.
- b. Peneliti hanya menggunakan satu variabel dan instrumen penelitian yang di gunakan hanya berupa kuesioner dengan responden yang sebagian besar berumur 46-50 tahun. Banyak responden yang tidak bisa membaca sehingga peneliti harus membacakan kuesioner per item.
- c. Peneliti harus mendatangi kerumah responden satu persatu sehingga mempersulit peneliti karena ada sebagian responden yang tidak berada ditempat.

Diharapkan peneliti lain yang berminat pada tema yang sama, bisa memperbaiki keterbatasan dalam penelitian ini.