BAB V
SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas, maka Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian "Analisis Faktor Risiko Osteoporosis pada Lansia Perempuan di Puskesmas Cengkareng"

1) Risiko osteoporosis berdasarkan OSTA pada lansia perempuan di Puskesmas Cengkareng sebagian besar berada pada kategori risiko tinggi, sedangkan sisanya berada pada kategori risiko rendah.
2) Distribusi faktor risiko responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki IMT tidak rendah, paritas rendah, usia menopause normal, tidak pernah menggunakan KB DMPA, dan tidak mengikuti senam lansia.Terdapat hubungan antara IMT, paritas, dan usia menopause dengan risiko osteoporosis berdasarkan OSTA pada lansia perempuan di Puskesmas Cengkareng.
3) Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara IMT, paritas, dan usia menopause dengan risiko osteoporosis berdasarkan OSTA. Lansia perempuan dengan IMT rendah, paritas tinggi, dan menopause dini cenderung memiliki risiko osteoporosis yang lebih tinggi.

5.2 Saran

1) Bagi Lansia

   Lansia diharapkan meningkatkan kesadaran terhadap kesehatan tulang dengan mengikuti pemeriksaan kesehatan dan skrining risiko osteoporosis secara berkala. Skrining menggunakan *Osteoporosis Self-Assessment Tool for Asians*

(OSTA) dapat dimanfaatkan sebagai bagian dari program kesehatan lansia, khususnya dalam skrining kesehatan fisik lansia, untuk membantu mengidentifikasi secara dini lansia yang memiliki risiko osteoporosis.

Lansia dengan IMT rendah, riwayat paritas tinggi, dan menopause dini diharapkan lebih aktif mengikuti skrining dan pemantauan kesehatan tulang karena merupakan kelompok yang memerlukan perhatian lebih. Selain itu, lansia dianjurkan menjaga status gizi dan berat badan yang sehat melalui pemenuhan kebutuhan energi, protein, kalsium, dan vitamin D, serta tetap melakukan aktivitas fisik atau mengikuti senam lansia yang aman dan sesuai kemampuan untuk mempertahankan kekuatan otot, keseimbangan, kebugaran, dan membantu mencegah risiko jatuh.

2) Bagi Instansi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi dalam pengembangan ilmu kebidanan komunitas, kesehatan reproduksi, dan kesehatan lansia, terutama mengenai pentingnya deteksi dini risiko osteoporosis pada lansia perempuan menggunakan OSTA sebagai alat skrining sederhana di pelayanan primer.

3) Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai dasar dalam mengenali lansia perempuan yang memiliki risiko osteoporosis, khususnya pada responden dengan IMT berisiko osteoporosis, paritas tinggi, dan menopause dini. Edukasi dapat diberikan secara lebih terarah mengenai pentingnya menjaga berat badan ideal, aktivitas fisik yang aman, nutrisi

seimbang, pencegahan jatuh, serta pemeriksaan lanjutan apabila ditemukan risiko osteoporosis tinggi berdasarkan OSTA.

4) Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih besar, variabel yang lebih luas, serta metode pemeriksaan yang lebih objektif seperti DXA atau QCT. Penelitian berikutnya juga disarankan menilai aktivitas fisik secara lebih rinci, termasuk frekuensi, durasi, intensitas, dan jenis latihan, serta menggali riwayat penggunaan KB DMPA berdasarkan lama penggunaan dan waktu penghentian agar hasil penelitian lebih mendalam