

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa responden dalam penelitian ini berjumlah 125 wanita premenopause yang meliputi:

1. Karakteristik wanita premenopause memiliki median sebanyak 45 dengan usia minimal 40 tahun dan maksimal 49 tahun, pendidikan terakhir SD (31,2%), dan tidak bekerja (51,2%).
2. Nilai median pengetahuan responden adalah 9,00 (rentang 0-18), motivasi memiliki median 48,00 (rentang 39-64), dan perilaku pencegahan osteoporosis memiliki median 11,00 (rentang 6-14).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan perilaku pencegahan osteoporosis pada wanita premenopause ($p = 0,027$; $r=0,198$).
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dan perilaku pencegahan osteoporosis pada responden penelitian ini ($p = 0,017$; $r = 0,214$).

B. Saran

1. Bagi Tenaga dan Institusi Kesehatan

Perlu adanya pemberian program edukasi mengenai perilaku pencegahan osteoporosis yang mudah untuk diterapkan oleh masyarakat sesuai kondisi sosial dan budaya setempat agar dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai osteoporosis. Selain itu, Institusi kesehatan juga diharapkan dapat memfasilitasi sarana dan program yang mendukung, seperti cek kesehatan tulang gratis, serta pelibatan keluarga dalam upaya pencegahan osteoporosis agar perilaku pencegahan dapat berkelanjutan.

2. Bagi Masyarakat

Masyarakat, khususnya wanita premenopause beserta keluarga diharapkan saling mendukung dalam menerapkan perilaku pencegahan osteoporosis seperti melakukan aktivitas fisik bersama, memperhatikan

asupan kalsium dan vitamin D, tidak mengonsumsi alkohol dan kafein berlebihan, rutin berjemur, serta melakukan pemeriksaan tulang.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk meneliti faktor-faktor lain yang memengaruhi perilaku pencegahan osteoporosis pada wanita premenopause, seperti persepsi, sikap, dukungan keluarga, *self-efficacy*, dan faktor-faktor lain yang memungkinkan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi bahan bacaan yang mendukung bagi penelitian yang akan datang.

