

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti melalui analisa data primer yang didapatkan dari peneliti sebelumnya dengan cara pengambilan kuesioner dan pengukuran kepadatan massa tulang menggunakan alat densitometri *portable* didapatkan kesimpulan :

1. Hasil penelitian dari 38 responden didapatkan sampel yang menderita osteoporosis sebanyak 34 responden dan yang menderita osteopenia sebanyak 4 orang.
2. Jumlah paritas tidak berhubungan dengan kepadatan massa tulang pada perempuan pascamenopause di Panti Werdha Wisma Mulia, Jakarta Barat.

#### **6.2 Saran**

1. Bagi Panti Werdha Wisma Mulia

Dianjurkan perempuan pascamenopause mengonsumsi supplement kalsium untuk mencukupi kebutuhan kalsium sehari-hari, karena didapatkan hasil penelitian bahwa kepadatan massa tulang di Panti Werdha Wisma Mulia mengalami osteoporosis sebanyak 34 responden. Pada orang yang mengalami osteoporosis, resiko terjadi patah tulang meningkat, maka dianjurkan untuk memberikan pengawasan lebih untuk mengurangi resiko jatuh atau patah tulang.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya dapat menganalisis hubungan variabel bebas lain seperti merokok, status BMI, periode menopause, riwayat konsumsi supplement kalsium, dan riwayat olahraga yang terhadap kepadatan massa tulang karena penelitian ini hanya menganalisis satu variabel bebas yaitu paritas.