

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

1. Pengetahuan ibu pramonopause di desa Bubeya tentang osteoporosis lebih banyak yang kurang yaitu sebanyak 29 responden (75,5%) sedangkan jumlah ibu yang memiliki pengetahuan baik sejumlah 11 responden (27,5%).
2. Tindakan pencegahan osteoporosis ibu pramonopause di desa Bubeya yaitu sebanyak 17 responden (42,5%) dengan pencegahan kurang, 12 responden (30%) dengan pencegahan cukup, dan 11 responden (27,5%) dengan pencegahan baik.
3. Ada hubungan antara pengetahuan dan pencegahan osteoporosis ibu pramonopause di desa Bubeya dengan nilai *p value*  $0,000 <$  dari 0,05 yang artinya bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima.

#### **5.2 Saran**

1. Pelayanan kesehatan

Diharapkan pada petugas kesehatan yang ada di Kecamatan Suwawa Kabupaten Bone Bolango, untuk tetap melaksanakan pembinaan peran masyarakat dalam melakukan perilaku kesehatan untuk mencapai derajat kesehatan yang baik melalui penyuluhan-penyuluhan kesehatan yang disampaikan dengan cara yang lebih mudah dimengerti oleh masyarakat serta menggunakan media yang dapat menarik perhatian masyarakat.

2. Bagi Pihak Desa Bubeya

Perlu diadakan penyuluhan atau pemberian informasi oleh pihak desa Bubeya kepada ibu pramonopause tentang pencegahan osteoporosis, sehingga dapat melakukan pencegahan osteoporosis.

3. Bagi Ibu Pra Manopause

Sebaiknya ibu pra manopause menambah pengetahuan Tentang osteoporosis sehingga dapat melakukan pencegahan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Perlu adanya penelitian lebih lanjut mengenai Pemberian pendidikan dan pengaruhnya terhadap tindakan pencegahan sehingga nantinya dapat dijadikan sebagai program untuk mencegah dan meminimalisasi kejadian osteoporosis

## DAFTAR PUSTAKA

- Depkes, (2004). *Kurangnya pengetahuan masyarakat yang memadai tentang osteoporosis*. Dibuka tanggal 20 desember 2012.  
[http : / www.Depkes.go.id](http://www.Depkes.go.id)
- Depkes, (2006). *Dua dari lima orang indonesia memiliki risiko terkena penyakit osteoporosis*. Dibuka tanggal 20 desember 2012.  
[http : / www.Depkes.go.id](http://www.Depkes.go.id)
- Depkes, (2009). *Dampak osteoporosis di indonesia sudah dalam tingkat yang harus diwaspadai*. Dibuka tanggal 20 desember 2012.  
[http : / www.Depkes.go.id](http://www.Depkes.go.id)
- Felicia cosmanm, M.D (2009). *Empat belas penyakit paling sering menyerang dan sangat mematikan*. Jakarta : Flash Books.
- Gomes, J. (2006). *Awas pengeroposan tulang ! : Bagaimana menghindari dan menghadapinya*. Jakarta : Arcan.
- Hartono, M. (2000). *Mencegah dan mengatasi osteoporosis*. Jakarta : Puspa swara.
- Helen, B. (2008). *Menjinakkan usia*. Jakarta : Flash Books.
- Hutapea, R.(2005) *Sehat dan ceria di Usia senja*. Jakarta : Rineka cipta.
- International Osteoporosis foundation. (2009). *Wanita di seluruh dunia mengalami resiko seumur hidup untuk patah tulang akibat osteoporosis*.  
[http : / www.IOF.org](http://www.IOF.org)
- Iskandar, Junaidi. (2007). *Pengenalan pencegahan, serta pengobatan penyakit osteoporosis dan tulang*. Jakarta : Gramedia
- Kristina, dkk. (2008). *Perilaku pengobatan sendiri yang rasional pada masyarakat kecamatan depok dan cangkringan kabupaten sleman*. Jakarta : Majalah Farmasi Indonesia.
- Lane, N. (2001). *Lebih lengkap tentang : osteoporosis petunjuk nutuk penderita dan langkah-langkah penggunaan bagi keluarga*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Lukman, N.Ningsih (2009). *Asuhan keperawatan pada klien dengan gangguan sitem muskuloskeletal*. Jakarta : Salemba Medika.

Mahasari karolina. (2009). *Hubungan pengetahuan dan pencegahan osteoporosis yang dilakukan lansia di kecamatan medan selayang*. FK USU.

National Osteoporosis Foundation (2008). *Pravention Of Osteoporosis*. Dibuka tanggal 24 desember 2012.  
[http : / www.NOF.org](http://www.NOF.org)

Notoadmodjo, S. (2010) *Ilmu perilaku kesehatan*. Jakarta : Rineka cipta.

Proverawati,dkk. (2010). *Monopause dan sindrom pramonopause*. Yogyakarta : Mutia Medika.

Septi, S. (2011). *Empat belas penyakit paling sering menyerang dan sangat mematikan*. Jakarta : Flash Books.

Tjaahjadi, V. (2002) *Mengenal, mencegah, mengatasi silent killer osteoporosis*. Semarang : Pustaka Widyamara.

Waspada (2007). *Pengkeroposan tulang secara dini*. Dibuka tanggal 20 Januari 2012[http : / www.waspadaonline.go.id](http://www.waspadaonline.go.id)