

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Pada hasil penelitian yang dilakukan sebelum diberikan pendidikan kesehatan bahwa subyek I dan subyek II belum mengetahui tentang osteoporosis. Faktor faktor yang mempengaruhi yaitu kurangnya informasi dan pengalaman subyek penelitian.

Setelah dilakukan pendidikan kesehatan subyek I dan subyek II mengalami perubahan pengetahuan tetapi masih terdapat beberapa kekurangan yaitu. Hal ini disebabkan oleh pendidikan kesehatan yang dilakukan peneliti hanya sekali dan evaluasi dilakukan setelah diberikan pendidikan kesehatan. Selain hal itu peneliti hanya menggunakan 1 media yaitu leaflet. Meskipun antara subyek I dan subyek II sama sama mengalami perubahan, akan tetapi terdapat perbedaan. Perbedaan antara subyek I dan subyek II ini dipengaruhi oleh minat dan faktor faktor internal yang mempengaruhi hasil belajar.

Sebelum diberikan pendidikan kesehatan subyek penelitian belum mengetahui pencegahan osteoporosis dan belum melakukan pencegahan osteoporosis. Dalam mengkonsumsi makanan subyek I maupun subyek II samaunya tanpa memperhatikan konsumsi kalsium setiap harinya.

Setelah diberikan pendidikan kesehatan subyek penelitian telah melakukan beberapa pencegahan osteoporosis, diantaranya melakukan olahraga, mengkonsumsi makanan yang mengandung kalsium dan melakukan senam osteoporosis. Perubahan

ini dilakukan karena pendidikan kesehatan yang dilakukan oleh peneliti. Selain itu juga terdapat faktor faktor yang mempengaruhi diantaranya yaitu keinginan dan ketakutan subyek penelitian akan bahaya osteoporosis. Selain itu peneliti melakukan pendidikan keehatan juga secara berulang yaitu setelah observasi dilakukan evaluasi kembali.

5.2 Saran

5.2.1 Untuk subyek Penelitian

Untuk subek I diharapkan lebih melakukan pencegahan osteoporosis secara rutin, dikarenakan jika tidak dilakukan secara rutin hasil yang didapat juga tidak akan maksimal

Untuk subyek II diharapkan tetap rutin dalam melakukan pencegahan osteoporosis supaya hasil yang didapat lebih maksimal.

5.2.2 Untuk Praktik Keperawatana

Dari hasil penelitian ini diketahui bahwa tindakan pencegahan osteoporosis yang dilakukan kedua responden masih kurang, hal ini mungkin dikarenakan karena kurangnya pengetahuan mengenai osteoporosis dan pencegahanya. Disinilah peran perawat untuk meningkatkan pengetahuan dan menekankan kepada masyarakat pentingnya tindakan pencegahan itu sendiri, karena mencegah lebih baik daripada mengobati.

5.2.3 Bagi Pendidikan Keperawatan

Untuk pendidikan keperawatan sebaiknya saat praktik lapangan lebih ditekankan pada pencegahan pencegahan penyakit yang selama ini dianggap biasa seperti osteoporosis, karena keluarga merupakan orang terdekat untuk saling mengingatkan untuk menjaga kesehatan.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi pneliti selanjutnya bisa melakukan penelitian dengan variable yang berbeda, bisa juga factor yang mempengaruhi terjadinya osteoporosis atau factor factor ketidakpatuhan dalam mencegah osteoporosis.