

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Hasil penelitian pada subjek dari 7 pencegahan fraktur yang diobservasi, 4 pencegahan sudah dilakukan subjek dengan cukup baik meliputi; Pencahayaan ruangan yang dihitung dengan rumus masih memerlukan tambahan satu hingga dua buah lampu lagi dengan watt yang sama yaitu 5 watt agar penerangan optimal namun jika dibandingkan dengan cahaya alami matahari maka pencahayaan ruangan rumah subjek sudah memenuhi pencahayaan kriteria rumah sehat, menghindari jalan yang tidak rata saat berjalan, jarang mengangkat beban berat dan mengambil barang dengan tidak membungkuk, dan selalu menggunakan sandal yang beralaskan karet.

Tiga pencegahan fraktur berikutnya belum dilakukan subjek dengan benar meliputi, Penerangan yang baik sangat dibutuhkan pada usia lanjut yang lebih lama dalam menyesuaikan dengan cahaya gelap, sedangkan kondisi mata subjek yang sedang mengalami katarak sehingga pengelihatannya sedikit kabur dan juga subjek menunda operasi katarak agar fokus beribadah di bulan ramadhan, Kebiasaan mengepel dirumah subjek dengan pel yang basah, meskipun lantai basah subjek mengatakan masih berani melewatinya karena menggunakan sandal, dan juga naik turun tangga seminggu sekali.

Hal hal diatas semestinya dapat dihindari tetapi subjek terkadang masih melakukannya karena subjek beranggapan bahwa selama tidak terjatuh ataupun

terbentur maka hal – hal tersebut masih aman dilakukan subjek. Peran keluarga untuk mengingatkan subjek ketika lupa tidak berjalan dengan baik karena anak – anaknya tinggal dirumah berbeda dengan jarak yang agak jauh dan juga terkadang suaminya tidak bersamanya.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Masyarakat

5.2.1.1 Bagi Subjek

Bagi masyarakat khususnya subjek diharapkan dapat menghindari hal – hal yang dapat menyebabkan fraktur yang sebenarnya bisa dihindari. 3 dari 7 pencegahan yang perlu dibenahi oleh subjek yaitu

- a) Segera melakukan tindakan operasi yang ditunda untuk mengatasi katarak,
- b) Tidak menaiki tangga tanpa pegangan tangan yang ada dirumahnya,
- c) Tidak melewati lantai yang mmasih basah.
- d) Jika keluar rumah membawa tongkat pegangan tangan (*Tripod*)

5.2.1.2 Bagi Keluarga Subjek

Bagi keluarga terutama yang tinggal bersama subjek bisa lebih memperhatikan kegiatan subjek serta mengingatkan jika subjek lupa dengan pencegahan fraktur yang diketahui subjek seperti; tidak angkat beban berat dan mengambil sesuatu dengan jongkok.

5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat meneliti gambaran pencegahan fraktur setelah diberi edukasi terkait pencegahan fraktur pada penderita osteoporosis.