

BAB 6: PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan asupan kalsium, asupan vitamin D, dan status gizi dengan risiko osteoporosis pada wanita pascamenopause di Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2026, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar wanita pascamenopause di Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing memiliki asupan kalsium dalam kategori kurang sebanyak 103 responden (79,2%), asupan vitamin D dalam kategori kurang sebanyak 111 responden (85%), dan status gizi dalam kategori IMT lebih sebanyak 67 responden (51,5%).
2. Sebagian besar wanita pascamenopause di Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing berada pada kategori risiko osteoporosis tinggi berdasarkan instrumen OSIRIS, yaitu sebanyak 68 responden (52,3%).
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan kalsium dengan risiko osteoporosis pada wanita pascamenopause di Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2026 berdasarkan uji *Fisher's Exact Test* dengan nilai *p-value* <0,001.
4. Terdapat hubungan bermakna antara asupan vitamin D dengan risiko osteoporosis pada wanita pascamenopause di Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2026 berdasarkan uji *Fisher's Exact Test* dengan nilai *p-value* 0,028.
5. Terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi (IMT) dengan risiko osteoporosis pada wanita pascamenopause di Wilayah Kerja Puskesmas

Belimbing Kota Padang tahun 2026 berdasarkan hasil uji *Fisher's Exact Test* dengan nilai $p\text{-value} < 0,001$.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Masyarakat

Wanita pascamenopause disarankan untuk lebih memperhatikan pola konsumsi sehari-hari, terutama dalam memenuhi kebutuhan asupan kalsium dan vitamin D sebagai upaya menjaga kesehatan tulang dan mengurangi risiko osteoporosis. Pemenuhan kebutuhan kalsium dapat dilakukan melalui peningkatan konsumsi bahan makanan yang kaya kalsium, seperti ikan teri, ikan tongkol, tahu, tempe, susu, dan produk olahannya. Sementara itu, pemenuhan kebutuhan vitamin D dapat didukung melalui peningkatan konsumsi bahan makanan sumber vitamin D yang umum dikonsumsi, seperti telur, ikan tongkol, ikan kembung, hati, dan ikan sarden, serta diimbangi dengan paparan sinar matahari yang cukup. Selain memperhatikan asupan zat gizi, pemeliharaan status gizi yang baik melalui penerapan pola makan bergizi seimbang, aktivitas fisik secara teratur, serta pemeriksaan kesehatan secara berkala juga perlu dilakukan sebagai upaya menjaga kualitas kesehatan pada usia lanjut.

6.2.2 Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai bahan pertimbangan dalam penyusunan dan pengembangan program promotif serta preventif terkait kesehatan tulang pada kelompok wanita pralansia dan pascamenopause. Peningkatan kegiatan edukasi gizi mengenai pentingnya pemenuhan asupan kalsium dan vitamin D serta pemantauan status gizi secara rutin dapat menjadi salah satu upaya dalam menurunkan risiko osteoporosis.

6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan metode pengumpulan data asupan yang lebih akurat menggambarkan pola konsumsi responden, salah satunya dengan menyempurnakan daftar bahan makanan pada SQ-FFQ agar lebih sesuai dengan kebiasaan konsumsi masyarakat setempat. Selain itu, penggunaan teknik pengambilan sampel berbasis *probability sampling*, seperti *simple random sampling* atau *stratified random sampling*, dapat dipertimbangkan untuk meningkatkan keterwakilan sampel terhadap populasi. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat memperluas cakupan wilayah penelitian serta menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan risiko osteoporosis, seperti aktivitas fisik, paparan sinar matahari, dan riwayat konsumsi suplemen, sehingga faktor-faktor yang memengaruhi risiko osteoporosis pada wanita pascamenopause dapat dikaji secara lebih komprehensif.

