

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan di Kelurahan Ledeng RW 01 Kotamadya Bandung Tahun 2009 mengenai faktor yang mempengaruhi gambaran pengetahuan, sikap, dan perilaku dapat diambil kesimpulan bahwa:

- Pengetahuan perempuan di Kelurahan Ledeng RW 01 Kotamadya Bandung Tahun 2009 secara umum adalah cukup (63,7%).
- Sikap perempuan di Kelurahan Ledeng RW 01 Kotamadya Bandung Tahun 2009 secara umum adalah kurang (60,0%).
- Perilaku perempuan di Kelurahan Ledeng RW 01 Kotamadya Bandung Tahun 2009 secara umum adalah baik (56,7%).

#### **5.2 Saran**

- Perlu ditingkatkan pengetahuan perempuan mengenai gejala menopause, cara pencegahan, dan faktor-faktor yang menyebabkan menopause dini.
- Perlu diadakannya penyuluhan, yaitu salah satunya mengenai pentingnya sikap yang baik dalam menghadapi menopause dan gaya hidup yang sehat.
- Mengingat pengetahuan hampir seluruh responden tentang risiko osteoporosis pada usia/masa menopause/post-menopause maka pentingnya menanamkan kesadaran para perempuan muda “menabung tulang” dengan mengonsumsi makanan dan minuman sumber kalsium mengingat orang dewasa mengalami masa puncak penulangan di usia 30 tahun.
- Lebih memasyarakatkan senam osteoporosis yang dirintis oleh Persatuan Senam Indonesia sehingga para perempuan yang memasuki usia paruh baya menjalani masa post-menopause dengan tetap produktif.
- Pemberian masker untuk melindungi diri dari polusi yang dapat menyebabkan menopause dini.