

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh latihan aktivitas fisik senam osteoporosis terhadap densitas tulang pada lansia di UPT. Pelayanan Sosial Lansia Siborongborong. Maka ditarik kesimpulan sebagai berikut : Ada pengaruh latihan senam terhadap densitas tulang pada lansia di UPT. Pelayanan Sosial Lansia Siborongborong. Dimana gambaran densitas tulang pada kelompok lansia sebelum dan sesudah diberikan senam osteoporosis rata-rata densitas tulang.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini yang diperoleh, maka dapat diberikan saran sebagai berikut :

##### 1. Bagi Ilmu Pengetahuan

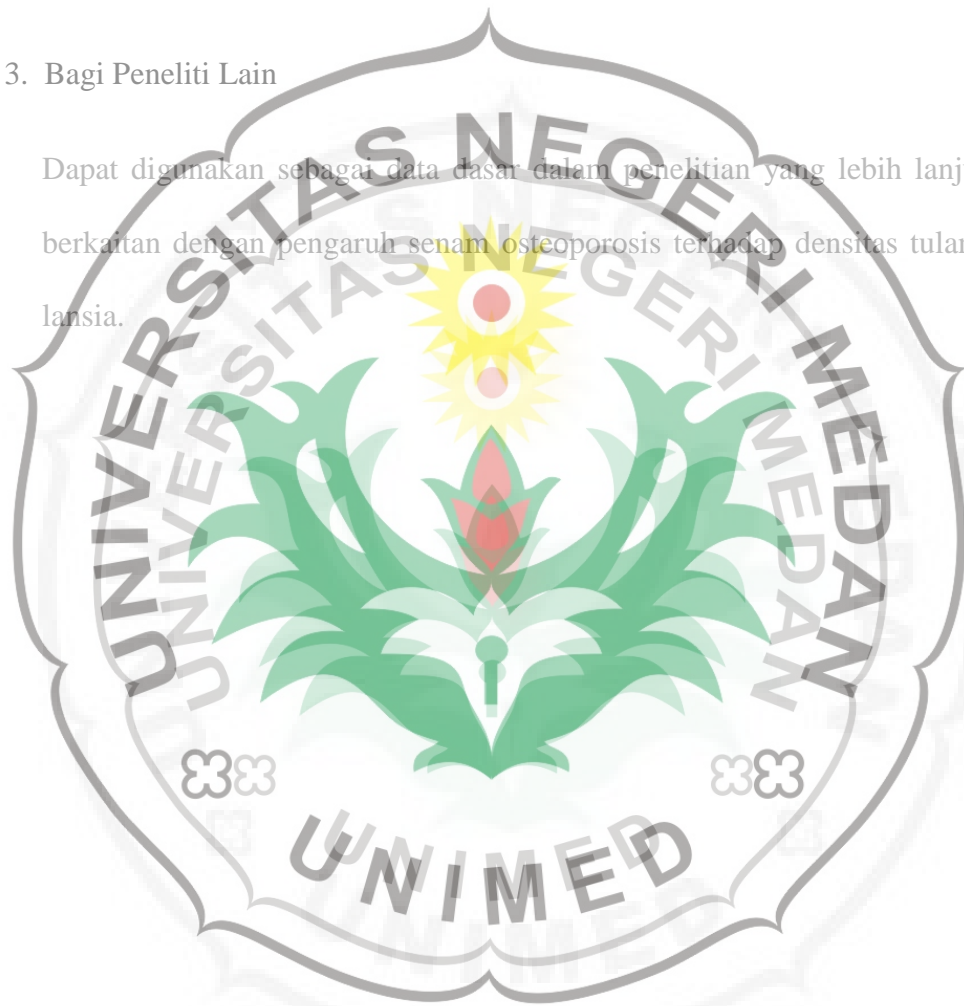
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan tambahan wawasan/ ilmu pengetahuan kepada masyarakat tentang pengaruh senam osteoporosis terhadap densitas tulang pada lansia.

##### 2. Bagi Tenaga Kesehatan

Dapat digunakan sebagai upaya preventif atau pencegahan diri terhadap penyakit densitas osteoporosis pada lansia.

### 3. Bagi Peneliti Lain

Dapat digunakan sebagai data dasar dalam penelitian yang lebih lanjut yang berkaitan dengan pengaruh senam osteoporosis terhadap densitas tulang pada lansia.



THE  
THE  
UNIVERSITY  
UNIVERSITY

*Character Building*

*Character Building*