

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

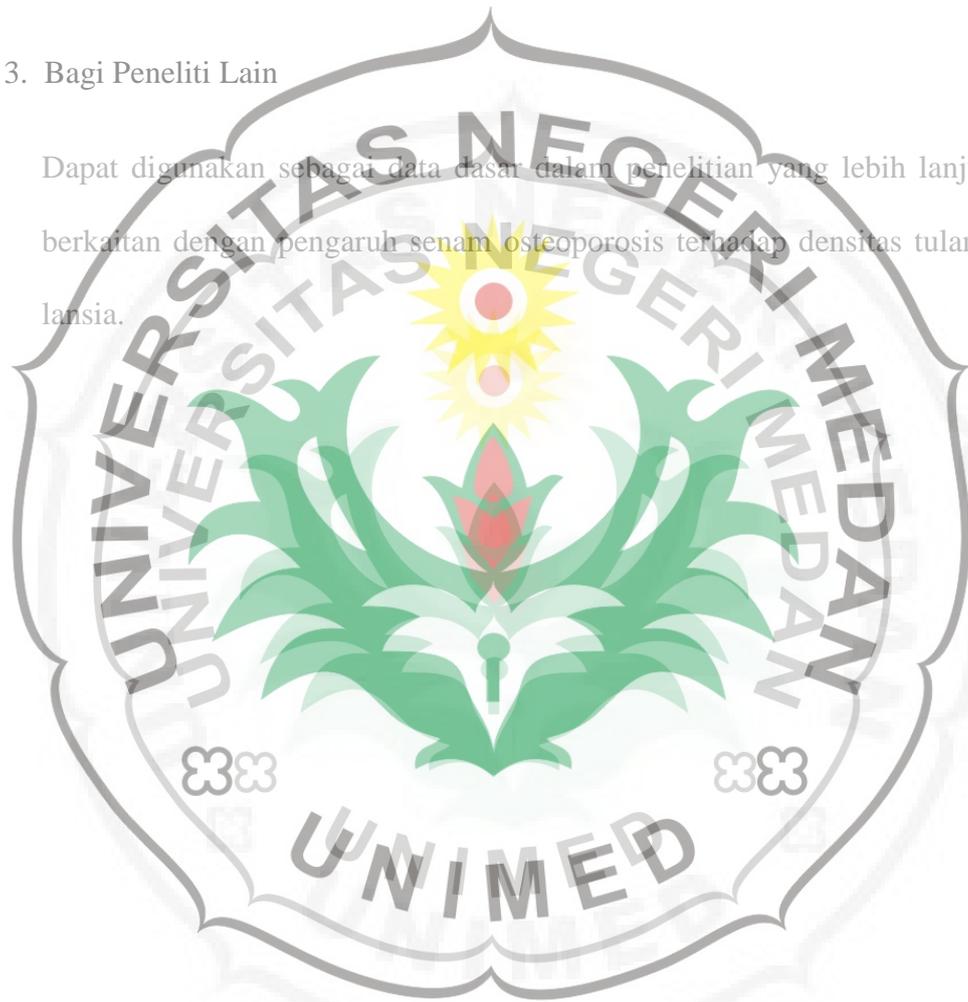
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan tambahan wawasan/ ilmu pengetahuan kepada masyarakat tentang pengaruh senam osteoporosis terhadap densitas tulang pada lansia.

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