

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara gaya hidup (X) dengan kepadatan tulang (Y). Analisis data menggunakan teknik korelasi sederhana, serta teknik regresi linear. Hasil penelitian ini menyimpulkan terdapat hubungan antara gaya hidup (X) dengan densitas tulang (Y) dengan korelasi korelasi  $r_{xy} = 0,836$  dan persamaan regresi  $\hat{Y} = -5,482 + 0,103x$  pada pegawai Dinas Pemuda dan Olahraga (DISPORA) Kabupaten Bogor.

#### B. Saran

1. Bagi masyarakat dapat menjaga gaya hidup yang sehat, serta menjaga pola makan yang mempunyai nilai gizi yang baik.
2. Mensosialisasikan kepada masyarakat tentang pentingnya gaya hidup dalam menjaga kepadatan tulang.
3. Bagi masyarakat dapat memeriksakan kepadatan tulang secara rutin minimal 1 tahun sekali.