

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Hasil yang diperoleh pada penelitian ini, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- 7.1.1 Persentase responden yang mempunyai tingkat densitas tulang abnormal lebih banyak dibanding yang mempunyai tingkat densitas tulang yang normal.
- 7.1.2 Separuh responden mempunyai tingkat aktivitas fisik kurang aktif .
- 7.1.3 Rata-rata asupan vitamin D responden kurang dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan.
- 7.1.4 Separuh responden mempunyai asupan kalsium kurang.
- 7.1.5 Terdapat hubungan bermakna antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat densitas tulang remaja putri di SMA Negeri Kecamatan Tilatang Kamang.
- 7.1.6 Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan vitamin D dengan kadar mineral tulang remaja putri di SMA Negeri Kecamatan Tilatang Kamang.
- 7.1.7 Terdapat hubungan bermakna antara asupan kalsium dengan tingkat densitas tulang remaja putri remaja putri di SMA Negeri Kecamatan Tilatang Kamang.
- 7.1.8 Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan vitamin D dengan aktivitas fisik remaja putri di SMA Negeri Kecamatan Tilatang Kamang.
- 7.1.9 Terdapat hubungan bermakna antara asupan kalsium dengan aktivitas fisik remaja putri remaja putri di SMA Negeri Kecamatan Tilatang Kamang

7.2 Saran

Tingginya proporsi densitas tulang abnormal dan asupan kalsium serta vitamin D kurang pada remaja putri akan berdampak terhadap pertumbuhan fisik remaja putri dan tingginya kejadian ostoporosis dimasa yang akan datang, maka disarankan:

- 7.2.1 Mengajukan kepada kelompok responden untuk meningkatkan aktivitas fisik terutama olahraga yang bersifat pembebanan seperti melompat untuk menambah kepadatan tulang. Sejak dini seseorang harus tetap aktif bergerak baik dalam bentuk olah raga, latihan fisik maupun dalam kegiatan sehari-hari.
- 7.2.2 Mengajukan setiap hari makan makanan yang tinggi vitamin D yang banyak terdapat pada minyak ikan dan lemak ikan (kholekalsiferol) serta pada ragi (Ergokalsiferol) serta mengajurkan untuk keluar rumah agar terpapar sinar matahari terutama pukul 6-9 pagi dan pukul 4 sore pada lengan bawah dan wajah selama 5-30 menit 1-3 kali seminggu untuk mendapatkan vitamin D yang disintesis di kulit.
- 7.2.3 Mengajukan untuk mengkonsumsi kalsium yang banyak terdapat pada susu dan olahannya. Disarankan responden minum susu pada malam hari karena pada malam hari aktivitas tubuh kosong sehingga tubuh dapat menyerap secara optimal.
- 7.2.4 Diharapkan pada peneliti lain untuk melakukan penelitian lebih lanjut yang berhubungan dengan densitas tulang secara gold standar menggunakan metode DXA, QCT dan pemeriksaan vitamin D dan kalsium dalam darah.

