

## BAB VII

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 7.1 Kesimpulan

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

1. Rerata nilai kepadatan tulang remaja putri  $-0,57 \pm 0,93$  , rerata asupan protein  $79,29 \pm 46,59$  , kalsium  $719,83 \pm 476,00$  , fosfor  $1493,71 \pm 914,89$  dan Magnesium  $335,33 \pm 197,13$ .
2. Tidak terdapat korelasi positif asupan protein dengan kepadatan tulang pada remaja putri ( $r=0,034$  ;  $p>0,05$ ).
3. Terdapat korelasi positif asupan kalsium dengan kepadatan tulang pada remaja putri ( $r=0,294$  ;  $p<0,05$ ).
4. Terdapat korelasi positif asupan fosfor dengan kepadatan tulang pada remaja putri ( $r=0,267$  ;  $p<0,05$ ).
5. Terdapat korelasi positif asupan magnesium dengan kepadatan tulang pada remaja putri ( $r=0,213$  ;  $p<0,05$ ).
6. Asupan kalsium merupakan faktor yang dominan mempengaruhi kepadatan tulang pada remaja putri



## 7.2 Saran

1. Dianjurkan kepada remaja putri berusia 13-15 tahun untuk meningkatkan asupan kalsium sesuai dengan AKG yaitu 1200 mg/hari, untuk mencegah terjadinya osteopenia dan osteoporosis yang mana sudah dialami oleh remaja putri.
2. Dianjurkan untuk mengonsumsi kalsium yang banyak terdapat pada susu dan olahannya. Minum susu pada malam hari karena aktifitas tubuh kosong sehingga tubuh dapat menyerap secara optimal.
3. Dibutuhkan penelitian lebih lanjut tentang faktor yang mempengaruhi kepadatan tulang terutama faktor genetik yang berkontribusi 70-75%.



