

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1. Kesimpulan

1. Rerata asupan protein ($86,76 \pm 37,96$ gr/hari) dan median asupan fosfor ($1140,76$ mg/hari) pada wanita premenopause di Kota Padang, lebih tinggi dari AKG yang dianjurkan pada wanita usia 40-55 tahun di Indonesia, sedangkan median pada asupan kalsium ($584,28$ mg/hari) dan rerata vitamin D ($6,18 \pm 3,47$ mcg/hari) ditemukan lebih rendah dari AKG yang dianjurkan pada wanita usia 40-55 tahun.
2. Distribusi frekuensi aktivitas fisik pada perempuan premenopause di Kota Padang didapatkan terbanyak dengan aktivitas fisik sedang (50,6%).
3. Rerata FFM pada perempuan premenopause di Kota Padang adalah $36,48 \pm 4,01$ kg.
4. Terdapat korelasi positif dengan kekuatan lemah antara asupan protein dengan FFM ($r=0,223$, $p=0,036$). Terdapat korelasi positif dengan kekuatan lemah antara asupan fosfor dengan FFM ($r=0,225$, $p=0,034$) dan korelasi positif dengan kekuatan sedang antara vitamin D dengan FFM ($r=0,279$, $p=0,008$) pada perempuan premenopause di Kota Padang. Pada asupan kalsium didapatkan tidak ada korelasi dengan FFM ($r=0,153$, $p=0,152$) pada perempuan premenopause di Kota Padang.
5. Tidak ditemukan adanya hubungan yang bermakna antara FFM dengan aktivitas fisik ($p=0,050$).

7.2. Saran

1. Kepada masyarakat terutama wanita premenopause disarankan untuk mengonsumsi makanan yang tinggi protein, kalsium, fosfor, dan vitamin D yang dapat bersumber dari daging, susu dan segala olahannya (keju dan yogurt), ikan laut, udang, telur, sayur-sayuran hijau, kacang-kacangan, dll sesuai dengan kebutuhan yang dianjurkan oleh Angka Kecukupan Gizi di Indonesia. Selain itu, sumber vitamin D terbesar juga dapat diperoleh dari sinar matahari. Sehingga perempuan premenopause bisa menurunkan laju

percepatan risiko bahkan menghindari risiko osteoporosis dan sarkopenia dan juga dapat mengoptimalkan FFM pada usia premenopause, sehingga bisa menjaga kepadatan massa tulang dan massa otot.

2. Wanita premenopause diharapkan juga untuk tetap melakukan aktivitas fisik dengan kategori sedang-berat, seperti berjalan, jogging, bersepeda melakukan pekerjaan rumah tangga, bermain tenis, dll. Hal ini dilakukan untuk menghindari percepatan risiko terjadinya penyakit degeneratif dan juga menghindari terjadinya peningkatan massa lemak pada usia premenopause serta dapat menjaga kepadatan tulang di usia tua.
3. Bagi institusi kesehatan, terutama lembaga-lembaga kesehatan seperti rumah sakit, klinik, puskesmas dapat melakukan promosi kesehatan kepada wanita-wanita yang mulai memasuki usia premenopause tentang manfaat menjaga asupan nutrisi, pola hidup yang baik serta melakukan aktivitas fisik untuk mengurangi risiko terjadinya penyakit-penyakit degeneratif.
4. Penelitian ini dapat dilanjutkan dengan menggunakan desain *cohort* untuk dapat melihat faktor risiko yang paling berpengaruh terhadap FFM.

