

## **BAB 7**

### **PENUTUP**

#### **7.1. Kesimpulan**

1. Sebanyak 45,8% responden memiliki Densitas Mineral Tulang (DMT) tidak normal dengan distribusi 41,2% responden mengalami osteopenia dan 4,6% responden mengalami osteoporosis.
2. Berdasarkan karakteristik individu responden diketahui sebanyak 58,8% responden tamat perguruan tinggi, 58,8% memiliki tubuh gemuk, 45,8% responden sudah mengalami menopause, 9,2% responden memiliki riwayat osteoporosis keluarga, dan 38,9% responden memiliki paritas 2.
3. Sebanyak 40,5% responden tidak aktif berolahraga dan 4,6% responden yang merokok. Proporsi responden yang kurang mengonsumsi kalsium, vitamin D, dan vitamin C yaitu sebanyak 67,9%, 84% dan 58,8%, dan responden yang cukup mengonsumsi protein, serat, kopi dan teh yaitu sebanyak 79,4%, 7,6%, 19,8% dan 40,5%.
4. Terdapat hubungan yang bermakna antara status menopause (OR 2,5), paritas, aktivitas olahraga (OR 4,2), asupan kalsium (OR 5,9), asupan vitamin D dari makanan (OR 6,4), asupan vitamin C (OR 3,1), dan asupan protein (OR 2,9) dengan DMT.
5. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara IMT, riwayat osteoporosis keluarga, status merokok, asupan serat, konsumsi kopi dan teh dengan DMT.

#### **7.2. Saran**

##### **7.2.1. Bagi Penelitian dan Peneliti Lain**

1. Diharapkan adanya penelitian yang bukan hanya mencari prevalensi DMT tidak normal, sehingga mampu menggambarkan DMT tidak normal secara lebih akurat dan juga dalam skala yang lebih luas.
2. Diharapkan adanya penelitian dengan menggunakan desain yang dapat menggambarkan hubungan kausalitas agar lebih pasti

diketahui faktor apa saja yang menjadi penyebab dari DMT tidak normal.

### **7.2.2. Bagi Wanita $\geq$ 45 Tahun**

Diharapkan agar wanita  $\geq$  45 tahun dapat mengubah pola hidupnya kearah hidup sehat, terutama wanita yang terdiagnosis terkena osteopenia dan osteoporosis, yaitu dengan cara:

1. Konsumsi makanan yang kaya akan kalsium, vitamin D dan vitamin C, mengurangi konsumsi kopi dan teh, dan menghindari gaya hidup yang buruk seperti tidak berolahraga dan merokok.
2. Konsumsi makanan tinggi kalsium karena dapat mengompensasi kalsium yang hilang akibat mengonsumsi serat dan protein berlebih. Selain itu, diperlukan juga aktivitas olahraga yang cukup untuk meningkatkan massa otot yang berpengaruh positif terhadap peningkatan massa tulang.

### **7.2.3. Bagi Instansi Terkait**

Diharapkan adanya penyebarluasan informasi melalui mekanisme penyuluhan (seminar kesehatan) mengenai DMT dan asupan yang sesuai AKG yang dianjurkan kepada seluruh pegawai, khususnya karyawati  $\geq$  45 tahun di Departemen Pendidikan Nasional, Jakarta Pusat. Selain itu, diperlukan adanya pemeriksaan kesehatan tulang secara berkala untuk mengetahui kondisi kesehatan karyawan departemen tersebut.