

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap kelompok vegetarian umur 20-35 tahun di Pusdiklat Maitreyawira Jakarta Barat sebanyak 119 orang dan segala keterbatasan yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Prevalensi osteopenia pada kelompok vegetarian umur 20-35 tahun di Pusdiklat Maitreyawira Jakarta Barat sebesar 34,5 %.
2. Hasil analisis univariat terdapat rerata umur responden adalah 26 tahun, 55,5% perempuan, Indeks Massa Tubuh (IMT) normal 71,4%, pengetahuan 'baik' mengenai osteoporosis 79,8%, tamat Sarjana 45,4% dan tamat SMU 42%, status perkawinan belum/tidak menikah 86,6%, pekerjaan sebagai pegawai swasta 58,8%, jenis vegetarian Lakto-Ovo 82,4%, menjalankan diet >5 tahun 58,8%, tidak merokok 90,8%, tidak melakukan olah raga dan tidak rutin olah raga 82%, konsumsi makanan sumber kalsium/hari \leq median 50,4%, konsumsi susu dan hasil olahannya 85,7%, konsumsi kacang-kacangan dan hasil olahannya/hari \leq median 51,3%, konsumsi sayuran dan buah-buahan/hari \leq median 50,4%, tidak mengkonsumsi alkohol 96,6%, konsumsi kafein > median 55,5% dan tidak mengkonsumsi suplemen 56,3%.
3. Faktor-faktor yang berhubungan secara signifikan dengan osteopenia dalam penelitian ini adalah jenis kelamin (*p-value* 0,012) dan pengetahuan (*p-value* 0,05).

4. Faktor-faktor yang tidak berhubungan secara signifikan ($p\text{-value} > 0,05$) adalah umur, IMT (Indeks Massa Tubuh), jenis vegetarian, lama diet vegetarian, kebiasaan olah raga, kebiasaan merokok, konsumsi makanan sumber kalsium, konsumsi susu dan hasil olahannya, konsumsi kacang-kacangan dan hasil olahannya, kebiasaan mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan, konsumsi kafein, konsumsi alkohol dan konsumsi suplemen. Namun penelitian ini, terdapat kecenderungan proporsi osteopenia lebih besar pada IMT $< 18 \text{ kg/m}^2$, lama diet vegetarian > 5 tahun, pernah merokok, tidak olah raga, konsumsi sumber kalsium/hari \leq median, tidak mengkonsumsi susu, konsumsi kafein/hari $>$ median, konsumsi alkohol dan tidak mengkonsumsi suplemen.

7.2 Saran

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang sudah dijelaskan pada bab-bab sebelumnya, terdapat beberapa hal yang dapat peneliti sarankan sebagai bahan masukan bagi pihak yang terkait dengan masalah kesehatan masyarakat dan khususnya pada kelompok yang sedang menjalankan diet vegetarian, antara lain:

- a. Melalui Indonesia Vegetarian Society (IVS) perlu adanya kegiatan pencegahan osteopenia dan osteoporosis bagi kelompok vegetarian seperti :
 - Peningkatan pengetahuan atau edukasi secara optimal bagi kelompok vegetarian laki-laki dan perempuan di Pusdiklat yang dilakukan secara berkala mengenai dampak osteopenia dikemudian hari serta cara pencegahan osteopenia seperti :
 - Mengkonsumsi makanan sumber kalsium seperti susu dan hasil olahannya, kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti susu kedele,

sayuran dan buahan seperti brokoli, daun katuk, jeruk dan lain-lain dalam berbagai variasi yang bisa dikonsumsi oleh kelompok vegetarian.

- Bagi yang telah lama melakukan diet harus berhati-hati atau waspada terhadap resiko osteopenia selain itu juga perlu adanya pengetahuan kepada kelompok vegetarian untuk menjaga Indeks Massa Tubuh (IMT) dalam batas normal ($18,5-25 \text{ kg/m}^2$) dan cegah agar tidak sampai terlalu kurus ($\text{IMT} < 18 \text{ kg/m}^2$) dengan asupan energi yang mencukupi.
- Membatasi makanan atau minuman penghambat penyerapan kalsium seperti kafein (teh, kopi, soda), alkohol dan menghindari kebiasaan merokok. Diharapkan setelah mendapatkan informasi mengenai osteopenia akan terjadi perubahan sikap dan perilaku dan dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.
- Mengadakan senam atau olah raga pencegahan osteoporosis yaitu olah raga dengan pembebanan (*weight-bearing exercises*) 3-5 kali seminggu selama 30-45 menit dilakukan pagi hari di luar ruangan (*outdoor*) yang cukup Vitamin D dari sinar matahari. Selain dapat meningkatkan kepadatan tulang, olah raga juga dapat mencegah terjadinya penyakit serta dapat meningkatkan produktifitas dalam bekerja.
- Mengadakan kerjasama antara pihak Indonesia Vegetarian Society (IVS) dengan perusahaan yang memiliki alat untuk mengukur densitas mineral tulang untuk mengetahui seberapa besar tingkat densitas tulang pada kelompok vegetarian.

- b. Diharapkan kepada peneliti lain untuk dapat mengembangkan penelitian mengenai osteopenia dan osteoporosis pada kelompok vegetarian lebih lanjut dengan menggunakan alat tes tulang dengan jenis yang sama ataupun dengan jenis lain selain itu menggunakan penelitian dengan rancangan studi eksperimen ataupun *cohort* dengan besar sampel yang lebih banyak juga sangat diharapkan.

