

## BAB 7

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada penelitian ini, maka terdapat ditarik beberapa kesimpulan, yakni sebagai berikut.

1. Sebanyak 60.8% remaja di tiga SMP di Depok memiliki karakteristik jenis kelamin remaja perempuan dan sebanyak 52.5% remaja memiliki pengetahuan tentang kalsium yang cukup baik.
2. Karakteristik sosial ekonomi remaja yaitu sebanyak 37.7% remaja memiliki ayah bekerja sebagai pegawai swasta, 64.7% remaja memiliki ibu tidak bekerja, 43.1% remaja memiliki ayah tamatan SMA, 46.6% remaja memiliki ibu tamatan SMA, 33.8% remaja berpendapatan keluarga lebih dari Rp 4.000.000, dan 64.2% merupakan keluarga kecil.
3. Sebanyak 52% ibu remaja memiliki pengetahuan kalsium yang cukup dan 51% ibu remaja tergolong sering menyediakan bahan makanan sumber kalsium di rumah.
4. Sebanyak 60.8% remaja sering jajan di sekolah dan 75.4% remaja memiliki *peer group* lemah.
5. Sebagian remaja (50%) memiliki frekuensi konsumsi bahan makanan sumber kalsium yang tergolong sering.

6. Terdapat hubungan yang signifikan antara ketersediaan bahan makanan sumber kalsium di rumah dengan frekuensi konsumsi bahan makanan sumber kalsium pada remaja.
7. Terdapat kecenderungan bahwa remaja yang memiliki frekuensi konsumsi bahan makanan sumber kalsium sering sebagian besar berjenis kelamin perempuan, berpengetahuan kurang, ayah bekerja sebagai buruh, ibu tidak bekerja, ayah dan ibu berpendidikan tinggi, berpendapatan antara Rp 2.000.000 – Rp < 4.000.000, merupakan keluarga kecil, ibu berpengetahuan cukup, sering tersedia bahan makanan sumber kalsium di rumah, sering jajan di sekolah, dan memiliki *peer group* lemah.
8. Terdapat kecenderungan bahwa remaja dengan pengetahuan yang cukup, terjadi pada ibu yang juga memiliki pengetahuan yang cukup dan pada pengetahuan ibu yang cukup cenderung memiliki remaja dengan frekuensi konsumsi bahan makanan sumber kalsium sering.
9. Terdapat kecenderungan bahwa ketersediaan bahan makanan sumber kalsium sering, lebih banyak terjadi pada keluarga kecil.
10. Frekuensi jajan tidak berhubungan dengan frekuensi konsumsi bahan makanan sumber kalsium tetapi juga tidak berhubungan dengan frekuensi ketersediaan bahan makanan sumber kalsium.

## 7.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang didapat maka saran yang dapat diberikan oleh penulis, yaitu hendaknya baik remaja, orang tua, maupun pihak sekolah bekerja sama untuk meningkatkan frekuensi konsumsi bahan makanan sumber kalsium pada remaja. Cara yang dapat ditempuh misalnya dengan mengadakan penyuluhan kepada remaja dan orang tua yang diselenggarakan oleh pihak sekolah. Penyuluhan yang diberikan seputar pengetahuan kalsium terutama tentang masa remaja sebagai periode kebutuhan kalsium terbanyak. Penyuluhan dapat diberikan oleh guru-guru setempat dengan dibantu oleh tenaga kesehatan. Dengan meningkatnya pengetahuan tentang kalsium pada orang tua diharapkan akan meningkatkan frekuensi ketersediaan bahan makanan sumber kalsium yang porsinya disesuaikan dengan banyaknya jumlah anggota keluarga agar distribusinya merata kepada seluruh anggota keluarga, baik keluarga kecil maupun besar. Dengan demikian frekuensi konsumsi bahan makanan sumber kalsium pada remaja dapat ditingkatkan.

Pihak sekolah juga perlu mendukung ditingkatkannya frekuensi konsumsi bahan makanan sumber kalsium pada remaja terkait dengan kebiasaan jajan. Pihak sekolah hendaknya menerapkan kebijakan kantin sehat di sekolah agar kantin hanya menyediakan makanan dan minuman sehat dan bergizi, kaya kalsium, dan membatasi jajanan remaja yang tinggi garam seperti ciki, minuman bersoda, dan sebagainya yang dapat mengurangi absorpsi kalsium. Jika di sekolah remaja banyak jajan sumber kalsium demikian juga di rumah, banyak mengonsumsi sumber kalsium, maka remaja akan memenuhi kecukupan kalsium harian dan tidak khawatir akan ancaman osteoporosis di hari tuanya nanti.