

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Asupan kalsium pada lansia terdapat 32 responden (100%) termasuk kategori defisit tingkat berat. Asupan kalsium terendah yaitu 116,1 mg dan asupan kalsium tertinggi yaitu 803,3 mg. Rata-rata asupan kalsium responden adalah 474,8 mg/hari.
2. Asupan fosfor pada lansia terdapat 16 responden (50%) termasuk kategori diatas AKG, 14 responden (43,75%) kategori normal dan 2 responden (6,25%) kategori defisit tingkat berat. Asupan fosfor terendah yaitu 281,9 mg dan asupan fosfor tertinggi yaitu 1184,8 mg. Rata-rata asupan fosfor responden 890,6 mg/hari.
3. Kesesuaian rasio asupan kalsium dan fosfor terdapat 2 responden (6,25%) dengan kesesuaian rasio $\leq 1,5$ dan 30 responden (93,75%) dengan kesesuaian rasio $> 1,5$.
4. Aktivitas fisik 16 responden (50%) memiliki kategori aktivitas fisik sedang dan 16 responden (50%) kategori aktivitas fisik ringan. Nilai median aktivitas fisik ringan berada pada 1,55 sedangkan aktivitas fisik sedang berada pada 1,85. Pada aktivitas fisik ringan didapatkan nilai rata-ratanya yaitu 1,57 dimana nilai tersebut berada pada nilai tengah aktivitas fisik kategori ringan yaitu 1,55.
5. Semakin rendah nilai *Bone Mass Density* (BMD) yaitu $< -3,0$ maka aktivitas fisik yang dilakukan oleh responden semakin ringan. Sedangkan semakin rendahnya nilai *Bone Mass Density* (BMD) yaitu $< -3,0$ maka rasio asupan kalsium dan fosfor responden semakin tinggi.

B. Saran

Perlu dilakukan upaya pencegahan terjadinya osteoporosis lebih lanjut kepada pasien lansia rawat jalan di RSIA Puri Malang. Pemberian edukasi merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk merubah pengetahuan pasien rawat jalan lansia osteoporosis mengenai pentingnya pengaturan asupan makanan terutama asupan kalsium dan fosfor serta aktivitas fisik untuk mencegah terjadinya osteoporosis yang lebih parah.