

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh antara angka kepadatan tulang yang rendah dengan meningkatnya angka kejadian fraktur stres. Kejadian fraktur stres pada kelompok osteopenia lebih besar daripada jumlah fraktur stres pada kelompok tulang yang normal meskipun perbedaan tersebut tidak signifikan ($p>0.05$).
2. Pemberian suplemen kalsium dengan vitamin D terbukti dapat meningkatkan angka kepadatan tulang secara signifikan ($p<0.05$).
3. Pemberian suplemen kalsium dengan vitamin D terbukti dapat menurunkan angka kejadian fraktur stress dibandingkan tanpa pemberian suplemen kalsium dengan vitamin D .

B. Saran

1. Saran bagi Sekolah Polisi Negara Selopamioro Yogyakarta

Sebaiknya pemberian suplemen kalsium diberikan kepada setiap angkatan baru untuk meningkatkan angka kepadatan tulang .

2. Saran bagi institusi pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat mejadi bahan atau materi pembelajaran bagi mahasiswa pendidikan sarjana maupun profesi agar dapat memahami dan melakukan promosi kesehatan untuk mencegah,

kejadian fraktur stres pada sekolah dengan latihan dasar militer maupun masyarakat umum.

3. Saran bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan melakukan studi dengan jumlah sampel yang lebih besar.