

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Pengaruh asupan protein terhadap kepadatan tulang dan kejadian fraktur stres tidak bermakna secara statistik ( $p > 0,05$ ).
2. Terdapat pengaruh yang bermakna antara kalsium dengan kepadatan tulang ( $p < 0,05$ ) tetapi tidak ditemukan pengaruh yang bermakna terhadap angka kejadian fraktur stres ( $p > 0,05$ ).
3. Konsumsi kafein pada penelitian tidak mempunyai pengaruh yang bermakna terhadap kepadatan tulang ( $p > 0,05$ ) dan terhadap kejadian fraktur stres juga didapatkan hasil yang tidak bermakna ( $p > 0,05$ ).

#### **B. Saran**

Sesuai dengan hasil dan pembahasan penelitian, maka peneliti menyarankan beberapa hal yaitu:

1. Kepada peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian serupa sebaiknya menggunakan variabel dan jumlah sampel yang lebih beragam untuk mengetahui pengaruh protein, kalsium dan kafein dengan kepadatan tulang pada fraktur stres.
2. Diperlukan penelitian yang lebih lanjut mengenai pemberian suplemen kalsium sebelum memulai pelatihan untuk mengetahui faktor lain yang dapat berperan dengan terjadinya fraktur stres.