

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Kadar kalsium urin pada wanita peminum kopi hitam di daerah Legoksari RT 01 RW 02, Kel. Ungaran, Kab. Semarang disimpulkan

1. Rata – rata kadar kalsium urin pada wanita peminum kopi hitam berdasarkan lama konsumsi kopi sebanyak 80% normal dan 20% kurang dari normal. Kadar kalsium urin tertinggi menunjukkan 331 mg/dl dan terendah 35 mg/dl.
2. Nilai kadar kalsium urin pada wanita peminum kopi hitam berdasarkan jenis kopi yang dikonsumsi sebanyak 80% normal dengan jenis kopi tubruk dan 20% dengan jenis kopi instant.
3. Nilai kadar kalsium urin pada wanita peminum kopi hitam berdasarkan jumlah cangkir per harinya sebanyak 1 cangkir dengan jumlah 73,3% normal dan 13,3% kurang dari normal. Responden dengan jumlah cangkir >2 cangkir sebanyak 6,67 % normal dan 1 atau 6,67 % kurang dari normal.

5.2. Saran

1. Saran untuk responden yang memiliki kadar kalsium urin kurang dari normal agar menambah jumlah konsumsi sayuran dan susu agar kadar kalsium didalam tubuh tetap terjaga.
2. Saran untuk responden dengan kadar kalsium normal agar mempertahankan kadar kalsium darah maupun urin dengan konsumsi sayuran hijau dan susu, kurangi asupan kafein, serta berolahraga secara teratur.

3. Penelitian ini masih banyak memiliki kelemahan diantaranya masih banyak variabel yang dapat mempengaruhi dalam penelitian seperti usia, berat badan, tinggi badan, perokok, penyakit menular, dan penyakit keturunan.

