

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 SIMPULAN**

1. Tingkat kecukupan kalsium dalam katagori kurang sebesar 88%
2. Tingkat kecukupan fosfor dalam katagori kurang sebesar 54%
3. Kadar kalsium serum responden dalam katagori normal sebesar 72%
4. Ada hubungan yang positif antara tingkat kecukupan kalsium dengan kadar kalsium serum pada mahasiswi di Universitas Muhammadiyah Semarang.
5. Ada hubungan yang positif antara tingkat kecukupan Fosfor dengan kadar kalsium serum pada mahasiswi di Universitas Muhammadiyah Semarang.

#### **5.2 SARAN**

1. Bagi mahasiswi yang mengalami penurunan kadar kalsium diharap segera menanggulangnya dengan cara mengonsumsi makanan sumber kalsium seperti susu sapi, tempe, tahu, ikan teri, kacang tanah, ikan asin, kacang hijau dan lain- lain sesuai dengan kebutuhan.
2. Bagi mahasiswa yang memiliki kadar kalsium dalam batas normal, diharapkan mampu mempertahankan kadar kalsiumnya dengan cara mengonsumsi kalsium yang cukup.

