

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa BMC pada mahasiswa Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta dapat ditinjau melalui beberapa faktor, antara lain usia, jenis kelamin, IMT, rutinitas aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok.

a. Usia

Mahasiswa usia 17-19 tahun memiliki BMC yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa usia 20-23 tahun.

b. Jenis Kelamin

Mahasiswa laki-laki cenderung memiliki BMC yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa perempuan.

c. Indeks Massa Tubuh (IMT)

Mahasiswa dengan IMT kategori normal hingga kategori gemuk memiliki BMC yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa dengan IMT kategori kurus.

d. Rutinitas Aktivitas Fisik

Mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik secara rutin memiliki BMC yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak melakukan aktivitas fisik secara rutin.

e. Kebiasaan Merokok

Mahasiswa yang merokok memiliki BMC yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak merokok.

V.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan, penulis ingin mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

- a. Pada penelitian selanjutnya, disarankan untuk menggunakan sampel yang lebih besar dan beragam, seperti dari berbagai program studi.
- b. Pada penelitian selanjutnya, sebaiknya faktor lain seperti pendidikan formal, asupan vitamin D, dan konsumsi alkohol dapat ditambahkan untuk diteliti lebih lanjut agar memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi BMC.
- c. Diperlukan penelitian lebih mendalam untuk memahami hubungan merokok dengan kesehatan tulang pada populasi usia muda yang memiliki kebiasaan merokok, mengingat hasil penelitian yang tidak konsisten mengenai pengaruh kebiasaan merokok terhadap BMC.
- d. Diperlukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan persentase lemak tubuh (PBF) untuk mengklarifikasi status obesitas.
- e. Diperlukan penelitian lebih lanjut dan mendalam mengenai BMC, karena penelitian terkait BMC masih sangat jarang ditemukan terutama di Indonesia.
- f. Mahasiswa disarankan untuk mengubah pola hidupnya dengan melakukan aktivitas fisik secara rutin dan tidak memiliki kebiasaan merokok agar terhindar dari osteoporosis dini.