

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Kurang kalsium pada remaja merupakan salah satu gejala patologik yang dapat memicu permasalahan kesehatan di seluruh tubuh. Dapat dikatakan dapat mengakibatkan 200 jenis penyakit, seperti gangguan pertumbuhan, osteoporosis, hipertensi, diabetes, jantung, stroke, nyeri otot tulang, keropos tulang (osteoporosis), kekebalan tubuh berkurang, daya ingat berkurang, penyumbatan pembuluh darah, kram otot lambung dan usus, dll. Kurang kalsium tidak hanya menjangkit orang tua saja tetapi anak remaja juga.

Permasalahan kurang kalsium pada remaja ini masih belum diperhatikan di Indonesia karena biasanya terfokus pada orang tua. Masalah kurang kalsium pada remaja ini biasanya disebabkan karena pola hidup dan pola makan yang tidak benar, juga karena kurangnya asupan kalsium yang cukup per harinya, hal ini juga dikarenakan perkembangan zaman yang semakin modern dan ketidaktahuan remaja akan kebutuhan kalsium bagi tubuh per harinya.

5.2 Saran

5.2.1 Saran untuk Individu

- Waktu berjalan dengan begitu cepat karena itu waktu-waktu yang ada harus dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya, dan jangan membuang waktu dengan hal yang percuma.
- Salah satu kunci keberhasilan hidup adalah berani melangkah dan mengambil keputusan, tidak hanya merencanakan tetapi dilakukan dan direalisasikan dalam kehidupan.

- Keberhasilan yang besar diawali dari hal-hal kecil yang dikerjakan dan diperjuangkan dengan sungguh-sungguh.

5.2.2 Saran untuk Universitas Kristen Maranatha

- Bila dalam suatu lembaga di dalamnya terdapat manusia yang baik, maka lembaga tersebut akan baik juga dan menghasilkan buah atau individu-individu yang baik juga. Oleh karena itu diharapkan Universitas Kristen Maranatha dapat melahirkan mahasiswa-mahasiswa yang lebih baik, sukses, dan berkualitas ke depannya.

5.2.3 Saran untuk Remaja

- Diharapkan remaja dapat berpikir lebih tanggap dan cepat dalam masalah kesehatan yang diakibatkan pola makan dan pola hidup.
- Masyarakat diharapkan tidak mudah terpengaruh dengan segala kemudahan dan segala makanan atau minuman yang ditawarkan. Seperti konsumsi minuman bersoda dan berkafein yang sebenarnya dapat menyebabkan gangguan dalam pencernaan kalsium dalam tubuh.