

BAB IV

KESIMPULAN DAN SARAN

4.1. Kesimpulan

Kedelai dapat mengurangi risiko atau memperlambat terjadinya osteoporosis pada wanita menopause, dibarengi dengan kecukupan kalsium, vitamin D dan aktivitas fisik yang baik.

4.2. Saran

Meskipun efek konsumsi produk kedelai dalam mencegah osteoporosis pada wanita menopause termasuk kecil dan memerlukan penelitian lebih lanjut lagi, tetapi kita dapat memperlambat terjadinya fraktur pada usia lanjut dengan melakukan usaha pencegahan sedini mungkin, seperti:

1. Mempertahankan asupan kalsium yang adekuat (1000-1500 mg/hari).
2. Mempertahankan asupan vitamin D 400 IU/ hari.
3. Melakukan aktivitas fisik secara teratur, seperti olahraga atau latihan beban untuk menjaga densitas massa tulang dan menguatkan otot.
4. Hindari faktor yang menghambat penyerapan kalsium atau mengganggu pembentukan tulang seperti merokok, minum alkohol, konsumsi obat yang menyebabkan osteoporosis.
5. Banyak mengkonsumsi bahan makanan yang mengandung fitoestrogen, terutama bagi wanita pra menopause.