

BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat ditarik beberapa kesimpulan yaitu :

1. Mahasiswi yang menjadi responden pada penelitian ini berada pada rentang umur perempuan dewasa awal.
2. Rerata kadar vitamin D pada mahasiswi dengan status gizi obesitas dan normal di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas berada di bawah rentang normal.
3. Rerata jumlah asupan vitamin D, magnesium dan zink pada mahasiswi dengan status gizi obesitas dan normal di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas berada di bawah Angka Kecukupan Gizi yang ditetapkan.
4. Terdapat perbedaan yang bermakna kadar 25(OH)D serum pada mahasiswi dengan status gizi obesitas dan normal mahasiswi di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
5. Terdapat perbedaan yang bermakna jumlah asupan vitamin D dan magnesium pada mahasiswi dengan status gizi obesitas dan normal mahasiswi di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

Tidak terdapat perbedaan yang bermakna jumlah asupan zink pada mahasiswi dengan status gizi obesitas dan normal mahasiswi di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

7.2 Saran

1. Bagi responden

Perempuan dewasa muda yang berada pada masa prakonsepsi diberikan edukasi agar menjalankan pola hidup yang sehat seperti mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang dan berolahraga teratur agar bisa mencapai status gizi yang normal sehingga dapat memperoleh sistem reproduksi yang sehat.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai kadar vitamin D pada obesitas dengan pengkajian yang lebih mendalam mengenai aktivitas fisik dan jumlah keterpaparan langsung akan sinar matahari.

3. Bagi Pelayanan Kesehatan

Agar meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan terhadap perempuan dewasa muda yang berada pada masa prakonsepsi dengan cara meningkatkan promosi kesehatan mengenai kesehatan prakonsepsi serta melakukan skrining kesehatan rutin terutama yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi.

