

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Dilihat dari hasil yang ditemukan pada penelitian ini, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Ditemukan 20,9% responden memiliki status gizi obesitas.
2. Rata-rata kadar vitamin D dalam darah responden adalah 26,14 ng/ml , 23,2 % responden mengalami defisiensi kadar vitamin D dalam darah.
3. Terdapat hubungan antara kadar vitamin D dalam darah dengan kejadian obesitas siswa SMA pembangunan Padang.

7.2 Saran

1. Melakukan penelitian lanjutan tentang pengaruh pemberian vitamin D terhadap kejadian obesitas.
2. Perlu dilakukan penelitian dengan melibatkan variabel lain seperti paparan sinar matahari, genetik, lingkungan dan gaya hidup seperti intake makanan, aktivitas fisik dan psikologis.
3. Disarankan kepada siswa untuk selalu menjaga status gizinya dengan cara mengkonsumsi makanan yang seimbang dan aktivitas fisik yang teratur.
4. Sebagai tenaga kesehatan disarankan untuk memberikan penyuluhan yang berkesinambungan tentang vitamin D dan dampaknya terhadap obesitas.