

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

- 7.1.1 Median kadar 25(OH)D serum pada perempuan remaja akhir termasuk dalam klasifikasi defisiensi
- 7.1.2 Terdapat hubungan asupan vitamin D dengan kadar 25(OH)D serum pada perempuan remaja akhir
- 7.1.3 Terdapat hubungan IMT dengan kadar 25(OH)D serum pada perempuan remaja akhir
- 7.1.4 Terdapat perbedaan kadar 25(OH)D serum menurut lama paparan sinar matahari pada perempuan remaja akhir
- 7.1.5 Tidak terdapat hubungan luas permukaan tubuh yang terpapar sinar matahari dengan kadar 25(OH)D serum pada perempuan remaja akhir
- 7.1.6 Terdapat perbedaan kadar 25(OH)D serum menurut pigmentasi kulit pada perempuan remaja akhir
- 7.1.7 Terdapat perbedaan kadar 25(OH)D serum menurut penggunaan tabir surya pada perempuan remaja akhir
- 7.1.8 Terdapat perbedaan kadar 25(OH)D serum menurut kualitas tidur pada perempuan remaja akhir
- 7.1.9 Terdapat perbedaan kadar 25(OH)D serum menurut pola makan sirkadian pada perempuan remaja akhir
- 7.1.10 Kualitas tidur, asupan vitamin D dan penggunaan tabir surya merupakan prediktor kadar 25(OH)D serum pada perempuan remaja akhir

7.2 Saran

- 7.2.1 Diharapkan pada peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian dengan jumlah subjek yang tidak berhijab lebih banyak sehingga peneliti bisa membandingkan luas permukaan tubuh yang terpapar sinar matahari dan melihat hubungannya dengan kadar 25(OH)D serum secara statistik.
- 7.2.2 Diharapkan pada peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian dengan proporsi IMT obesitas dan non obesitas sebanding dan meneliti variabel ketebalan lipatan kulit karena sejauh peneliti membaca sumber referensi, ketebalan lipatan kulit lebih akurat mendeteksi komposisi lemak tubuh seseorang dibandingkan dengan IMT sehingga diharapkan mempunyai korelasi yang lebih kuat dengan kadar 25(OH)D serum.
- 7.2.3 Diharapkan pada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan subjek penelitian berasal dari masyarakat umum.
- 7.2.4 Diharapkan pada peneliti selanjutnya untuk melakukan pemeriksaan kalsium dan *Bone Mineral Density* (BMD) pada subjek penelitian agar interpretasi defisiensi vitamin D bisa lebih luas dijelaskan.
- 7.2.5 Berdasarkan hasil penelitian, diharapkan kepada perempuan remaja akhir untuk meningkatkan asupan vitamin D dengan meningkatkan kualitas dan kuantitas sumber makanan yang mengandung vitamin D dan menggunakan tabir surya yang efisien. Hal ini diperlukan bagi perempuan remaja akhir karena berhubungan dengan kadar 25(OH)D serum yang berperan pada masa reproduksi terutama masa pra kehamilan.