

## BAB VII

### KESIMPULAN

#### 7.1 Kesimpulan

1. Tidak terdapat hubungan asupan vitamin A, C, E dengan panjang telomer laki-laki etnik Minangkabau berdasarkan kadar Malondialdehid plasma.
2. Tidak terdapat hubungan asupan magnesium dengan panjang telomer laki-laki etnik Minangkabau berdasarkan kadar Malondialdehid plasma
3. Tidak terdapat hubungan asupan Zinc dengan panjang telomer laki-laki etnik Minangkabau berdasarkan kadar Malondialdehid plasma
4. Terdapat hubungan asupan Selenium dengan panjang telomer laki-laki etnik Minangkabau berdasarkan kadar Malondialdehid plasma
5. Tidak terdapat hubungan asupan Katekin dengan panjang telomer laki-laki etnik Minangkabau berdasarkan kadar Malondialdehid plasma

#### 7.2 Saran

1. Meningkatkan upaya promotif dan preventif kesehatan melalui pelayanan kesehatan seperti penyuluhan akan pentingnya mengkonsumsi makanan yang kaya antioksidan untuk mencegah dari serangan radikal bebas.
2. Untuk penelitian selanjutnya yang mengkaji panjang telomer dengan responden perempuan, penelitian dengan pemberian antioksidan dan pengukuran antioksidan darah, dan faktor-faktor yang lain yang mempengaruhinya seperti asupan antioksidan endogen, asupan karbohidrat dan faktor lainnya.
3. Kepada masyarakat agar memenuhi asupan vitamin yang mengandung antioksidan sesuai dengan kebutuhan harian (RDA). Konsumsi antioksidan dapat mencegah tubuh dari serangan radikal bebas dan mencegah terjadinya reaksi oksidasi.
- 4.. Telomer banyak dipengaruhi oleh multifaktor, keterbatasan peneliti hanya melakukan penelitian pada beberapa antioksidan, Sehingga untuk peneliti selanjutnya disarankan :
  - a. Mengkaji faktor-faktor lain yang mempengaruhi pemendekan telomer di Indonesia, seperti asupan vitamin D, asam folat dan hubungan antioksidan endogen dengan panjang telomer khususnya pada etnik Minangkabau
  - b. Mengkaji hubungan enzim telomerase dan antioksidan endogen pada proses pemendekan telomer