

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Rerata asupan vitamin D perempuan premenopause etnik Minangkabau belum memenuhi angka kecukupan gizi yang dianjurkan.
2. Rerata kadar 25(OH)D serum perempuan premenopause etnik Minangkabau di bawah nilai normal.
3. Perempuan premenopause etnik Minangkabau memiliki panjang telomer rata-rata $474,13 \pm 2,02$ bp.
4. Tidak terdapat hubungan antara asupan vitamin D dengan panjang telomer perempuan etnik Minangkabau.
5. Terdapat hubungan antara kadar 25(OH)D serum dengan panjang telomer perempuan etnik Minangkabau. Setiap kenaikan 1 ng/ml kadar 25(OH)D serum memperlambat pemendekan telomer sebesar 0,583 bp.

B. Saran

1. Disarankan kepada masyarakat untuk meningkatkan konsumsi makanan yang mengandung vitamin D seperti ikan, telur, susu dan produk olahannya untuk menjaga asupan vitamin D sesuai dengan kebutuhan AKG yang dianjurkan.
2. Masyarakat disarankan untuk pola hidup sehat sehingga mencapai dan mempertahankan indeks massa tubuh normal sehingga dapat tercegah dari penyakit degeneratif dan penuaan dini.
3. Disarankan untuk dilakukan penelitian selanjutnya untuk mengetahui faktor lain dapat mempengaruhi kadar 25(OH)D dan panjang telomer pada perempuan premenopause di Kota Padang dengan metode dan desain penelitian yang berbeda sehingga keterbatasan yang ada dalam penelitian ini bisa disempurnakan.
4. Disarankan untuk dilakukan penelitian pada etnik lain yang ada di kota Padang.