

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa :

1. Rerata kadar vitamin D subjek penelitian ini adalah sebesar 13,9 ng/dL.
2. Rerata indeks HOMA-IR subjek penelitian ini adalah sebesar $3,2 \pm 2,2$
3. Tidak terdapat hubungan antara kadar vitamin D dengan indeks HOMA-IR pada penelitian ini.

7.2 Saran

1. Penelitian lanjutan terhadap subjek yang sama dengan penelitian ini dapat dilakukan sehingga terbentuk sebuah penelitian dengan desain kohort (prospektif).
2. Penelitian lain dapat dilakukan dengan menganalisis faktor yang tidak diamati dalam penelitian ini, seperti diet, aktivitas fisik dan faktor genetik (terutama berfokus pada polimorfisme reseptor vitamin D) serta membandingkannya dengan parameter resistensi insulin yang lain.
3. Masyarakat terutama penyandang obes diharapkan melakukan aktivitas fisik yang cukup +150 menit per minggu pada jam 11.00-15.00 agar terhindar dari resistensi insulin serta diharapkan tetap mencukupi kebutuhan vitamin D mengingat banyaknya manfaat vitamin D terhadap kesehatan tubuh.