BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan yaitu mengenai "Asupan Vitamin D Menggunakan *Food Recall* Dan *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)* Pada mahasiswa Program Studi Diploma Tiga Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2025". Dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Rata-rata usia responden adalah 19,53 tahun. Rata-rata berat badan responden sebesar 52,50 kg dan tinggi badan 155,55 cm. Nilai rata-rata indeks massa tubuh (IMT) adalah 21,70, yang termasuk kategori normal menurut standar WHO. Sedangkan untuk responden yang berusia di bawah 19 tahun, Rata-rata usia responden adalah 18,42 tahun Rata-rata berat badan responden sebesar 52,52 kg dan tinggi badan 154,33 cm, Rata-rata *Z-score* IMT/U adalah 0,2048, yang menunjukkan status gizi normal menurut Permenkes No. 2 Tahun 2020.
2. Berdasarkan hasil analisis, rata-rata asupan vitamin D responden berdasarkan instrumen *Food Recall* 3×24 jam adalah sebesar 1,51 ± 1,24 mcg/hari. Sementara itu, berdasarkan *SQ-FFQ*, asupan vitamin D responden rata-rata hanya sebesar 0,51 ± 0,89 mcg/hari.
3. Sumber makanan yang paling banyak dikonsumsi sebagai penyumbang vitamin D berdasarkan *Food Recall* 3 x 24 jam adalah daging dan produk olahan, ikan, dan telur. Sedangkan pada instrumen *SQ-FFQ*, sumber utamanya adalah ikan, susu dan produk olahannya, telur, serta jamur.

Konsumsi dari kelompok lain seperti suplemen, kacang-kacangan, dan bahan fortifikasi sangat rendah bahkan tidak ditemukan.

4. Hasil dari kedua instrumen penilaian konsumsi menunjukkan bahwa adanya perbedaan hasil estimasi asupan vitamin D mahasiswa, dimana asupan vitamin D masih sangat rendah dan jauh dari angka kecukupan yang dianjurkan.

5.2 Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat dilakukan pengembangan lebih lanjut, untuk mengembangkan studi yang lebih komprehensif dengan melibatkan variabel lain yang memengaruhi status vitamin D, seperti durasi dan frekuensi paparan sinar matahari, penggunaan suplemen, serta status aktivitas fisik. Penggunaan instrumen kombinasi antara *Food Recall* dan *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)*, dan pemeriksaan laboratorium juga direkomendasikan guna memperoleh gambaran yang lebih akurat dan mendalam mengenai status vitamin D pada kelompok remaja atau mahasiswa.

2. Bagi Responden

Bagi responden diharapkan dapat memberikan jawaban yang jujur, teliti, dan sesuai dengan kondisi sebenarnya selama proses pengisian instrumen atau wawancara. Hal ini penting untuk mendukung keakuratan data yang dikumpulkan. Selain itu, responden disarankan untuk mulai memperhatikan pola konsumsi makanan yang mengandung

vitamin D sebagai upaya dalam menjaga dan meningkatkan status gizi serta kesehatan tubuh secara keseluruhan.

3. Bagi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Bagi Jurusan Gizi hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi penting bagi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu untuk meningkatkan edukasi gizi kepada mahasiswa, khususnya mengenai pentingnya kecukupan asupan vitamin D serta cara mendapatkan vitamin D yang optimal melalui makanan bergizi seimbang dan paparan sinar matahari salah satunya secara rutin mahasiswa dapat diarahkan untuk berjemur setiap pagi tanpa menggunakan tabir surya (*sunscreen*) pukul 08.00–09.30 selama 10–15 menit, minimal 2–3 kali dalam seminggu. Selain itu, jurusan diharapkan dapat mendorong mahasiswa untuk lebih sadar terhadap kondisi gizinya sendiri sebagai calon tenaga kesehatan di bidang gizi.