

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul “Hubungan Durasi Paparan Sinar Matahari dan Asupan Vitamin D dengan Kejadian ISPA pada Jemaat Gereja AFY Kota Medan”, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kelompok usia 25–34 tahun sebanyak 21 orang (30,4%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 43 orang (62,3%), memiliki pendidikan terakhir tamat SMA/MA sebanyak 31 orang (44,9%), tidak bekerja sebanyak 18 orang (26,1%), tidak memiliki pendapatan sebanyak 30 orang (43,5%), memiliki jumlah anggota keluarga kategori kecil (1–4 orang) sebanyak 32 orang (46,4%), memiliki anggota keluarga yang merokok sebanyak 44 orang (63,8%), serta tidak pernah menggunakan sunscreen sebanyak 51 orang (73,9%).
2. Durasi paparan sinar matahari responden sebagian besar berada pada kategori cukup yaitu sebanyak 35 orang (50,7%), sedangkan responden dengan durasi paparan sinar matahari kurang sebanyak 34 orang (49,3%).
3. Asupan vitamin D responden sebagian besar berada pada kategori kurang yaitu sebanyak 46 orang (66,7%), sedangkan responden dengan asupan vitamin D cukup sebanyak 23 orang (33,3%).
4. Kejadian ISPA menunjukkan bahwa sebanyak 29 responden (42,0%) terjangkit ISPA dan sebanyak 40 responden (58,0%) tidak terjangkit ISPA.

5. Hasil analisis uji *Chi-Square* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara durasi paparan sinar matahari dengan kejadian ISPA pada Jemaat Gereja AFY Kota Medan ( $p = 0,040$ ;  $\alpha = 0,05$ ). Hasil analisis *Risk Estimate* menunjukkan bahwa responden dengan durasi paparan sinar matahari kategori kurang memiliki risiko 1,956 kali lebih besar mengalami ISPA dibandingkan responden dengan durasi paparan sinar matahari kategori cukup.
6. Hasil analisis uji *Chi-Square* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara asupan vitamin D dengan kejadian ISPA pada Jemaat Gereja AFY Kota Medan ( $p = 0,031$ ;  $\alpha = 0,05$ ). Hasil analisis *Risk Estimate* menunjukkan bahwa responden dengan asupan vitamin D kategori kurang memiliki risiko 2,400 kali lebih besar mengalami ISPA dibandingkan responden dengan asupan vitamin D kategori cukup.
7. Hasil analisis regresi logistik binomial menunjukkan bahwa durasi paparan sinar matahari ( $p = 0,031$ ; OR = 3,160) dan asupan vitamin D ( $p = 0,024$ ; OR = 3,919) secara simultan berhubungan signifikan dengan kejadian ISPA pada Jemaat Gereja AFY Kota Medan. Responden dengan durasi paparan sinar matahari yang kurang memiliki peluang 3,160 kali lebih besar mengalami ISPA dibandingkan responden dengan durasi paparan sinar matahari yang cukup. Selain itu, responden dengan asupan vitamin D yang kurang memiliki peluang 3,919 kali lebih besar mengalami ISPA dibandingkan responden dengan asupan vitamin D yang cukup. Variabel yang paling dominan berhubungan dengan kejadian ISPA adalah asupan vitamin D karena memiliki nilai Odds Ratio (OR) terbesar yaitu 3,919.

## 5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa implikasi yang dapat digunakan untuk menekan kejadian ISPA pada Jemaat Gereja AFY Kota Medan, yaitu:

1. Hasil penelitian menunjukkan masih terdapat responden yang mengalami ISPA sehingga data tersebut dapat dijadikan sebagai bahan informasi bagi jemaat untuk lebih memperhatikan faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian ISPA, khususnya durasi paparan sinar matahari dan asupan vitamin D.
2. Hasil penelitian menunjukkan masih terdapat responden dengan durasi paparan sinar matahari yang kurang. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi jemaat dalam meningkatkan kesadaran jemaat mengenai pentingnya memperoleh paparan sinar matahari yang cukup untuk membantu pembentukan vitamin D dan menjaga daya tahan tubuh.
3. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki asupan vitamin D yang kurang. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi masyarakat untuk meningkatkan konsumsi makanan sumber vitamin D seperti ikan, telur, susu fortifikasi, dan produk olahannya sebagai upaya menjaga kesehatan dan menurunkan risiko terjadinya ISPA.

### 5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi responden, diharapkan dapat meningkatkan durasi paparan sinar matahari sesuai anjuran serta memperhatikan konsumsi makanan sumber vitamin D agar kebutuhan vitamin D tubuh dapat terpenuhi dan daya tahan tubuh tetap terjaga.
2. Bagi Jemaat Gereja AFY Kota Medan, diharapkan dapat lebih memperhatikan durasi paparan sinar matahari dan asupan vitamin D sebagai upaya menjaga daya tahan tubuh dan mengurangi risiko terjadinya ISPA.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar serta menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi kejadian ISPA seperti usia, jenis kelamin, status gizi, kebiasaan merokok, paparan polusi udara, kepadatan hunian, kondisi ventilasi rumah, kondisi lingkungan, iklim atau cuaca, serta melakukan pengukuran kadar serum vitamin D 25(OH)D secara langsung sehingga status vitamin D dapat dinilai lebih akurat dan diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian ISPA.