

B PENERBIT
BUKULOKA



VITAMIN D

Dr. Misri Yanty Lubis, ST., MSi.

Vitamin D

Dr. Misri Yanty Lubis, ST., MSi.

PT BUKULOKA LITERASI BANGSA

Anggota IKAPI: No. 645/DKI/2024



Vitamin D

Penulis : Dr. Misri Yanty Lubis, ST., MSi.
ISBN : 978-634-277-983-5 (PDF)
Penyunting Naskah : Rikhanatus Saliha, S.Sos.
Tata Letak : Rikhanatus Saliha, S.Sos.
Desain Sampul : Novikean Keysah Sanisri

Penerbit

Penerbit PT Bukuloka Literasi Bangsa

Distributor: PT Yapindo

Kompleks Business Park Kebon Jeruk Blok I No. 21, Jl. Meruya Ilir Raya No. 88, Kelurahan Meruya Utara, Kecamatan Kembangan, Kota Adm. Jakarta Barat, Provinsi DKI Jakarta, Kode Pos: 11620

Email : penerbit.blb@gmail.com

Whatsapp : 0878-3483-2315

Website : bukuloka.com

© Hak cipta dilindungi oleh undang-undang

Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak ciptaan tersebut pertama kali dilakukan pengumuman.

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit. Ketentuan Pidana Sanksi Pelanggaran Pasal 2 UU Nomor 19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta.

Barang siapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (Tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

Barang siapa dengan sengaja menyerahkan, menyiarkan, memamerkan, mengedarkan atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas selesainya penyusunan buku ini dengan judul "**VITAMIN D**". Buku ini disusun dengan tujuan memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai peran vital vitamin D bagi kesehatan manusia, yang tidak hanya berfungsi sebagai mikronutrien larut lemak tetapi juga berperan penting sebagai hormon sistemik.

Materi dalam buku ini mencakup berbagai aspek mendasar, mulai dari sejarah penemuan vitamin D oleh para tokoh seperti Elmer McCollum dan Adolf Windaus, hingga pembahasan mendalam mengenai sifat fisikokimia, sumber, serta peranan biologisnya di dalam tubuh. Penulis secara khusus menguraikan mekanisme metabolisme vitamin D yang melibatkan koordinasi kompleks antarorgan, mulai dari biosintesis di kulit melalui paparan sinar UVB, hingga aktivasi di hati dan ginjal menjadi kalsitriol.

Selain aspek metabolisme, buku ini juga menyoroti pentingnya menjaga keseimbangan kadar vitamin D untuk mencegah kondisi defisiensi yang berdampak pada penyakit tulang dan sistem imun, maupun risiko toksisitas akibat penggunaan suplemen yang tidak terkontrol. Penjelasan mengenai interaksi hormonal antara Vitamin D dengan Hormon Paratiroid (PTH), Kalsitonin, dan FGF23 juga dihadirkan untuk memberikan wawasan tentang cara tubuh menjaga homeostasis mineral.

Penulis berharap buku ini dapat menjadi rujukan yang bermanfaat bagi mahasiswa, praktisi kesehatan, maupun masyarakat umum dalam memahami pentingnya vitamin D untuk kualitas hidup yang lebih baik. Akhir kata, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi kesempurnaan buku ini di masa mendatang.

Jakarta, Juni 2026

Misri Yanty Lubis

Buku ajar yang berjudul Vitamin D membahas peran penting vitamin D dalam menjaga kesehatan tulang, sistem imun, dan fungsi tubuh secara keseluruhan. Buku ini menekankan bagaimana kekurangan maupun kelebihan vitamin D dapat memengaruhi kesehatan, serta cara-cara efektif untuk memenuhi kebutuhan vitamin D melalui makanan, suplemen, dan paparan sinar matahari.

Disusun dengan bahasa yang jelas dan sistematis, buku ini membahas mulai dari fungsi fisiologis vitamin D, sumber alami dan sintesis tubuh, hingga rekomendasi dosis, risiko defisiensi, serta manfaat klinisnya. Dilengkapi dengan ilustrasi, tabel panduan, dan contoh kasus, buku ini menjadi referensi penting bagi mahasiswa kesehatan, tenaga medis, dan masyarakat umum yang ingin memahami peran vitamin D secara ilmiah dan praktis.