

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

- a. Didapatkan hasil jenis diet vegetarian responden bahwa sebanyak 43 responden (52,4%) sebagai pelaku vegan tidak murni dan sebanyak 39 responden (47,6%) sebagai pelaku vegan murni.
- b. Didapatkan hasil konsumsi makanan sumber zat besi bahwa sebanyak 43 responden (52,4%) tergolong kurang dan sebanyak 39 responden (47,6%) tergolong cukup.
- c. Didapatkan hasil kadar hemoglobin responden bahwa nilai median kadar hemoglobin responden yaitu 12 gr/dL dimana tidak dibawah batas normal.
- d. Terdapat hubungan antara jenis diet vegetarian dengan kadar hemoglobin pada komunitas Indonesia Vegetarian Society (IVS) Jakarta dengan *p-value* 0.000.
- e. Tidak terdapat hubungan antara konsumsi makanan sumber zat besi dengan kadar hemoglobin pada komunitas Indonesia Vegetarian Society (IVS) Jakarta dengan *p-value* 0.474 dan adanya korelasi cukup kuat dan positif antara keduanya ( $r = 0.268$ ) yang berarti semakin tinggi mengonsumsi makanan sumber zat besi, maka semakin tinggi pula kadar hemoglobin.

#### **V.2 Saran**

##### **V.2.1 Bagi Responden**

- a. Meningkatkan jumlah konsumsi sumber zat besi dan memperhatikan kualitas makanan yang dikonsumsi.
- b. Dapat lebih memperhatikan makanan yang dikonsumsi baik dari jumlah maupun mutu terhadap pemilihan jenis makanan nabati khususnya yang tinggi kandungan zat besi untuk mencegah terjadinya kejadian defisiensi zat gizi khususnya terkait dengan zat besi pada diri sendiri dan lingkungan sekitar.

### **V.2.2 Peneliti Lain**

Melakukan penelitian lebih lanjut dengan menambahkan parameter lain seperti menambahkan konsumsi vitamin C dan menambahkan sumber makanan lain pada SQ-FFQ dimana vitamin C membantu dalam penyerapan zat besi guna melihat lebih spesifik untuk kejadian defisiensi zat besi serta pada kuesioner lama menjadi vegetarian dibuat dalam pertanyaan terbuka.