

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

- a. Didapatkan asupan diet vegan baik zat gizi makro maupun mikro dibawah Angka Kecukupan Gizi (AKG). Dimana rata-rata asupan zat gizi makro yaitu karbohidrat (171,6 g), protein (33,3 g), lemak (30,5 g), dan zat gizi mikro yaitu Zat besi Fe (14,6 mg), vitamin C (64,4 mg).
- b. Rata-rata nilai kadar hemoglobin responden yaitu 13,7 g/dL, meunjukkan bahwa mayoritas kadar hb responden normal.
- c. Rata-rata nilai kebugaran responden yaitu 106,7, menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki status kebugaran yang bugar.
- d. Terdapat hubungan yang signifikan pada asupan zat besi Fe ( $p\text{-value} = 0,000$  dan  $r = 0,547$ ) dan vitamin C ( $p\text{-value} = 0,000$  dan  $r = 0,897$ ) terhadap kadar hemoglobin.
- e. Terdapat hubungan yang signifikan pada asupan karbohidrat ( $p\text{-value} = 0,025$  dan  $r = -0,269$ ), zat besi Fe ( $p\text{-value} = 0,000$  dan  $r = -0,429$ ) dan vitamin C ( $p\text{-value} = 0,000$  dan  $r = -0,831$ ) terhadap kebugaran.

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

##### **V.2.1 Bagi Masyarakat**

Diharapkan vegan lebih dapat memperhatikan makanan yang dikonsumsi baik dari kuantitas (jumlah) maupun kualitas (mutu) juga terhadap pemilihan jenis makanan nabati khususnya yang tinggi kandungan zat gizi protein, zat besi (Fe) dan juga vitamin C yang dapat meningkatkan penyerapan zat besi guna menghindari terjadinya nilai kadar hb yang rendah dan dapat berisiko terjadinya anemia defisiensi zat besi. Vegan juga diharapkan dapat memenuhi kecukupan asupan zat gizi baik pada zat gizi makro maupun zat gizi mikro dalam menunjang kebugaran tubuh.

### **V.2.2 Bagi Institusi**

Diharapkan dapat lebih memberikan edukasi atau melakukan pelatihan mengenai diet pada vegan guna mendapatkan asupan zat gizi yang optimal dalam menunjang kebiasaan diet dan pola hidup serta kesehatan yang lebih baik dan berkualitas pada komunitas vegan di Pusdiklat Buddhis Maitreyawira.

### **V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diadakan penelitian lebih lanjut dan lebih dalam mengenai risiko anemia pada remaja vegan dan kebugaran menggunakan metode lain. Disarankan untuk meningkatkan ketelitian dengan baik dalam kelengkapan data penelitian terutama dalam pengambilan data asupan zat gizi misalnya menggunakan SQ-FFQ. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan rujukan dalam penelitian di bidang ilmu gizi khususnya pada remaja vegan.

