

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, hasil yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Terdapat hubungan antara jenis vegetarian dengan Profil Fe Serum pada komunitas Vegetarian di Pusdiklat Buddhis Maitreyawira dengan *p-value* 0,032.
- b. Tidak terdapat hubungan antara jenis vegetarian dengan asupan zat besi melalui recall pada komunitas Vegetarian di Pusdiklat Buddhis Maitreyawira dengan *p-value* 1.
- c. Tidak terdapat hubungan antara jenis vegetarian dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada komunitas Vegetarian di Pusdiklat Buddhis Maitreyawira dengan *p-value* 0,128.

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

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

- a. Melakukan pengaturan pola makan sesuai piramida vegetarian
- b. Mengurangi makanan yang mengandung fitat tinggi dengan teknik pengolahan yang sesuai
- c. Meningkatkan kualitas konsumsi protein nabati (non hem)
- d. Melakukan implementasi dari pengetahuan yang telah dimiliki guna mengatasi kejadian defisiensi zat gizi pada diri sendiri maupun lingkungan sekitar

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

Melakukan penelitian lebih lanjut dengan menambahkan parameter lainnya seperti *Total Iron Binding Capacity* (TIBC) dan *transferrin* guna melihat lebih spesifik untuk kejadian defisiensi zat besi.