

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Ada hubungan antara asupan vitamin B12 dengan tingkat depresi pada penyintas gangguan Bipolar Tipe II dengan *p-value* sebesar 0,000.
- b. Ada hubungan antara asupan asam folat dengan tingkat depresi pada penyintas gangguan Bipolar Tipe II dengan *p-value* sebesar 0,002.
- c. Tidak ada hubungan antara asupan zinc dengan tingkat depresi pada penyintas gangguan Bipolar Tipe II dengan *p-value* sebesar 0,530.

V.2 Saran

- a. Bagi Institusi Pendidikan Khususnya Gizi UPN Veteran Jakarta
Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan bagi Prodi Gizi Program Sarjana agar dapat bekerjasama dengan mahasiswa dan komunitas kesehatan jiwa dalam membantu menjaga kondisi kesehatan jiwa dari segi gizi.
- b. Bagi Komunitas Bipolar Care Indonesia
Diharapkan Komunitas Bipolar Care Indonesia bekerja sama dengan profesi gizi untuk memberikan penyuluhan atau edukasi gizi terkait pentingnya asupan vitamin B12, asam folat, dan zinc yang baik untuk kesehatan jiwa.
- c. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dan tidak hanya membahas asupan vitamin B12, asam folat, dan zinc, namun dapat membahas dari segi asupan makronutrien dan faktor-faktor eksternal lain yang dapat mempengaruhi tingkat depresi, seperti ada tidaknya konflik sosial atau dukungan sosial pada gangguan bipolar atau gangguan jiwa lainnya sehingga dapat

mengetahui zat gizi dan faktor lain yang paling berhubungan dengan tingkat depresi.

d. Bagi Penyintas Gangguan Bipolar Tipe II

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat mendorong penyintas gangguan bipolar tipe II untuk lebih menjaga asupan makanan terutama sumber vitamin B12, asam folat, dan zinc yang dapat membantu menjaga kondisi kesehatan jiwa.