

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian dan pembahasan tentang “Hubungan pola konsumsi protein, zat besi, dan vitamin B12 dengan kadar hemoglobin pada komunitas vegetarian Kota Bengkulu Tahun 2026”, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, berada pada kelompok usia dewasa, serta memiliki latar belakang pendidikan dan pekerjaan yang beragam. Sebagian besar responden merupakan lacto-ovo vegetarian yang telah menjalani pola makan vegetarian >10 tahun. Alasan utama responden menjalani pola makan vegetarian adalah karena kesehatan faktor agama.
2. Sebagian besar responden memiliki jumlah bahan makanan sumber protein dan zat besi yang cukup, sedangkan konsumsi bahan makanan vitamin B12 masih tergolong kurang. Mayoritas responden memiliki konsumsi pangan yang beragam. Berdasarkan frekuensi konsumsi, sebagian besar responden sering mengonsumsi bahan makanan sumber protein dan zat besi, namun konsumsi bahan makanan sumber vitamin B12 masih cenderung jarang.
3. Sebagian besar komunitas vegetarian memiliki kadar hemoglobin yang normal.

4. Terdapat hubungan pola konsumsi (jumlah dan frekuensi) protein dengan kadar hemoglobin pada komunitas vegetarian di Kota Bengkulu
5. Terdapat hubungan pola konsumsi (jumlah dan frekuensi) zat besi dengan kadar hemoglobin pada komunitas vegetarian di Kota Bengkulu
6. Terdapat hubungan pola konsumsi (jumlah dan frekuensi) vitamin B12 dengan kadar hemoglobin pada komunitas vegetarian di Kota Bengkulu
7. Terdapat hubungan pola konsumsi (jenis) protein, zat besi, dan vitamin B12 dengan kadar hemoglobin pada komunitas vegetarian di Kota Bengkulu

B. Saran

1. Bagi Peneliti Lain

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar agar hasil penelitian dapat lebih mewakili populasi vegetarian. Selain itu, dapat menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi kadar hemoglobin, seperti asupan vitamin C, status gizi, aktivitas fisik, lama menjalani vegetarian, serta faktor kesehatan lainnya.

2. Bagi Komunitas Vegetarian

Diharapkan hasil penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran komunitas vegetarian mengenai pentingnya keberagaman konsumsi pangan sebagai upaya pemenuhan kebutuhan zat gizi, terutama protein, zat besi, dan vitamin B12. Konsumsi pangan yang beragam dari berbagai kelompok makanan diharapkan dapat mendukung status gizi yang baik,

mempertahankan kadar hemoglobin dalam batas normal, serta mengurangi risiko terjadinya anemia.

