

## BAB 7

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 7.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian di Vihara Thien Bao (Maha Vihara) tahun 2017 didapatkan bahwa rata-rata tingkat asupan energi, karbohidrat, lemak, dan vitamin B<sub>12</sub> dalam kategori kurang pada laki-laki, sedangkan rata-rata tingkat asupan energi sangat kurang dan rata-rata tingkat asupan karbohidrat, lemak, zat besi dan vitamin B<sub>12</sub> dalam kategori kurang pada perempuan. Rata-rata tingkat asupan protein dalam kategori lebih pada laki-laki dan normal pada perempuan, sedangkan rata-rata tingkat asupan zat besi dalam kategori cukup pada laki-laki. Asupan zat gizi pada vegetarian dalam kategori kurang mempunyai pengaruh timbulnya anemia pada vegetarian dan tidak pada status gizi normal akibat adanya faktor bias dari responden yaitu *flat slope syndrome* dimana responden gemuk cenderung melaporkan konsumsi makanannya dalam jumlah sedikit dan pengukuran asupan zat gizi dengan metode *24 hours food recall* memiliki keterbatasan dalam mengukur asupan zat gizi sehari-hari karena pengukurannya 2 x 24 jam serta tergantung pada ingatan responden. Penelitian ini juga

didapatkan bahwa tidak ada hubungan antara status gizi dengan derajat dan jenis anemia, dimana nilai  $p = 0,639$  (status gizi dengan derajat anemia) dan nilai  $p = 0,851$  (status gizi dengan jenis anemia).

## **7.2 Saran**

### **7.2.1 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti lain yang berminat untuk melakukan dan mengembangkan penelitian ini sebaiknya menggunakan cara pengukuran yang lebih akurat untuk mengukur asupan zat gizi, status gizi dan anemia. Selain itu, penelitian lebih lanjut tentang anemia pada penganut vegetarian yang berkaitan dengan diagnosis pasti anemia bisa digunakan panel pengukuran yang lain misalnya serum besi, serum feritin, TIBC dan serum vitamin B<sub>12</sub>.

### **7.2.2 Bagi Institusi Pendidikan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya terutama peneliti yang hendak melakukan penelitian mengenai hubungan status gizi dan kejadian anemia pada vegetarian.

### **7.2.3 Bagi Masyarakat**

Saran bagi masyarakat khususnya penganut vegetarian, mengingat penganut vegetarian tidak mengonsumsi daging dan hanya mengonsumsi makanan nabati memiliki resiko menderita anemia akibat defisiensi zat gizi tertentu, terutama zat besi dan vitamin B<sub>12</sub> maka penganut vegetarian diharapkan untuk meminimalisirkan anemia dengan cara mengonsumsi asupan makanan yang kaya zat besi, vitamin B<sub>12</sub>, vitamin C dan patuh mengonsumsi tablet besi dan suplemen vitamin. Selain itu, masyarakat perlu diberikan edukasi mengenai pengaturan diet yang benar dalam acara promosi kesehatan.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Fikawati S, Wahyuni D, Syafiq A. Status gizi ibu hamil dan berat lahir bayi pada kelompok vegetarian. *Makara Kesehatan*. 2012;16(1) Available from:  
<http://perpusnwu.web.id/karyailmiah/documents/3190.pdf>
2. Susianto. Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan IMT/U pada balita vegetarian lakto ovo dan non vegetarian di DKI Jakarta tahun 2008. Depok: Universitas Indonesia; 2008. [cited 23 Februari 2017] Available from:  
<https://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEWjY6Or2LfSAhUDFJQKHdhXC5AQFggBMAA&url=https%3A%2F%2Fskripsistikes.files.wordpress.com%2F2009%2F08%2F30.pdf&usg=AFQjCNF3fGQfp7r8qSi7rMgbqYFB7h1XCA&sig2=xhmPEdbS5wQwqgi0VuIVLw>
3. Susanto WM. Ilmu sosial di Indonesia perkembangan dan tantangan. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia; 2016. 221 p.
4. Craig WJ, Mangels AR. Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. *Journal of the American*

Dietetic Association. 2009;109(7):1266-82.[cited 28 Februari 2017] Available from:

<http://europepmc.org/abstract/med/19562864>

5. Brathwaite N, Fraser HS, Modeste N, Broome H, King R. Obesity, diabetes, hypertension, and vegetarian status among Seventh-Day Adventists in Barbados: preliminary results. *Ethnicity and Disease*. 2003;13(1):34-9.[cited 25 Februari 2017] Available from: [http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/45042655/ethn-13-01-34.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1493786763&Signature=yxjsD8i9ntciWteIE5gUa8LxJtE%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DObesity\\_diabetes\\_hypertension\\_and\\_vegeta.pdf](http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/45042655/ethn-13-01-34.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1493786763&Signature=yxjsD8i9ntciWteIE5gUa8LxJtE%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DObesity_diabetes_hypertension_and_vegeta.pdf)
6. Marshall J. *Makanan sumber tenaga*: Erlangga; 2006.
7. Sunita A. *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2004.
8. Gilsing AM, Crowe FL, Lloyd-Wright Z, Sanders TA, Appleby PN, Allen NE, et al. Serum concentrations of vitamin B12 and folate in British male omnivores, vegetarians and

vegans: results from a cross-sectional analysis of the EPIC-Oxford cohort study. *European journal of clinical nutrition*. 2010;64(9):933-9.[cited 13 Februari 2017] Available from: <http://www.nature.com/ejcn/journal/v64/n9/abs/ejcn2010142a.html>

9. Bakta IM. *Hematologi Klinik Ringkas*. Jakarta: EGC; 2006.
10. Bhatnagar V, Mahajani K. Comparative study of prevalence of anaemia in vegetarian and non vegetarian women of Udaipur City, Rajasthan. *Journal of Nutrition & Food Sciences*. 2015;s3.[cited 26 Februari 2017] Available from: <http://agris.fao.org/agris-search/search.do?recordID=US2016B00520>
11. Yani IE, Dwiyanti D, Hamid S. Asupan zat gizi dan kadar hemoglobin pada anggota Indonesia Vegetarian Society (IVS) Cabang Padang. *Sehat Mandiri*. 2015;10:8.[cited 15 Februari 2017] Available from: <https://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKEwiOr8KLgrTSAhXFNY8KHYZcC0UQFggbMAA&url=http%3A%2F%2Fpoltekkespadang.ac.id%2Fdownload%2Fal72.pdf&usg=AFQjCNESOhaaatuZiN00naY7zzI0vT1JEQ&sig2=S23bpAIuS1slpeWiqgZCNA>

12. Zahra SF. Asupan besi, seng, kalsium, dan vitamin B12 pada vegetarian di Semarang: Program Studi Ilmu Gizi; 2009.[cited 22 Februari 2017] Available from:  
<http://eprints.undip.ac.id/25002/>
13. Persagi. Kamus gizi pelengkap kesehatan keluarga. Jakarta: Buku Kompas; 2009.
14. Andry H. Terapi gizi dan diet rumah sakit. 2 ed. Jakarta: EGC; 2006.
15. Alhamda S, Sriani Y. Buku ajar ilmu kesehatan masyarakat. Yogyakarta: Deepublish; 2014.
16. Supariasa IMN, Bakri B, Fajar I. Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC; 2016.
17. Sutomo B, Anggraini DY. Menu sehat alami untuk batita dan balita. Jakarta: Demedia; 2010.
18. WHO. The Asia-Pacific perspective: redefining obesity and its treatment. Sydney: Health Communications Australia; 2000.[cited 7 April 2017] Available from:  
<http://www.wpro.who.int/nutrition/documents/docs/Redefiningobesity.pdf>
19. Depkes. Permenkes tentang Angka Kecukupan Gizi 2014 [cited 6 April 2017] Available from:

<http://gizi.depkes.go.id/permenkes-tentang-angka-kecukupan-gizi>

20. Permenkes. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2013 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Bangsa Indonesia. 2013 [cited 6 April 2017]  
Available from:  
<http://gizi.depkes.go.id/download/Kebijakan%20Gizi/Tabel%20AKG.pdf>
21. Kemenkes. Profil kesehatan Indonesia tahun 2015. 2015  
[Available from:  
<http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-Indonesia-2015.pdf>
22. WNPG. Ketahanan pangan dan gizi di era otonomi daerah dan globalisasi. Jakarta (ID). 2004;17:19.
23. Gibson RS. Principles of nutritional assessment. 2 ed. New York: Oxford University Press; 2005.
24. Susianto. Diet enak ala vegetarian. Depok: Penebar Swadaya; 2007.
25. Susianto. The miracle of vegan. Jakarta: Qanita; 2010.
26. Susianto. Vegan itu mudah (hidup sehat ala vegetarian murni). Jakarta: Noura Books; 2014.



27. Kusharisupeni. Vegetarian gaya hidup sehat masa kini. Yogyakarta: Andi; 2010.
28. Anggraini L, Lestariana W, Susetyowati S. Asupan gizi dan status gizi vegetarian pada komunitas vegetarian di Yogyakarta. Jurnal Gizi Klinik Indonesia. 2015;11(4):143-9.[cited 6 April 2017] Available from: <https://journal.ugm.ac.id/jgki/article/view/22986>
29. Gusti N, Astadi AS. Tingkat konsumsi energi protein terhadap status gizi vegetarian di Asram Sri Sri Radha Gopisvara Madhava Banyuning Singaraja Bali [Thesis]: UNY; 2016.[cited 7 April 2017] Available from: <http://eprints.uny.ac.id/30627/1/Ni%20Gusti%20Ayu%20Sanggrayani%20Astadi%201151cccc.pdf>
30. Annajmi, Suyanto, Fatmawati. Korelasi antara usia, indeks massa tubuh (IMT), kadar gula darah puasa pada komunitas vegetarian dewasa di kota Pekanbaru. Pekanbaru: Universitas Riau; 2014.[cited 7 April 2017] Available from: [http://download.portalgaruda.org/article.php?article=186968&val=6449&title=KORELASI%20ANTARA%20USIA,INDEKS%20MASSA%20TUBUH%20\(IMT\),%20KADAR%20GULA%20DARAH%20PUASAPADA%20KOMUNITAS%20V](http://download.portalgaruda.org/article.php?article=186968&val=6449&title=KORELASI%20ANTARA%20USIA,INDEKS%20MASSA%20TUBUH%20(IMT),%20KADAR%20GULA%20DARAH%20PUASAPADA%20KOMUNITAS%20V)

EGETARIAN%20DEWASA%20DI%20KOTA%20PEKAN  
BARU

31. Yuliarti N. *The vegetarian way*. Yogyakarta: Andi; 2009.
32. Chiang M. *Diet vegetarian gaya hidup alami*. Jakarta: Dian Jakarta; 2006.
33. Williams L, Wilkins. *Ilmu gizi menjadi sangat mudah*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC; 2013.
34. Handayani W, Haribowo AS. *Asuhan keperawatan pada klien dengan gangguan sistem hematologi*. Jakarta: Salemba Medika; 2008.
35. Manuaba IBGM. *Kapita selekta penatalaksanaan rutin obstetri ginekologi dan KB*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC; 2001.
36. Hall JE, Guyton AC. *Guyton dan hall buku ajar fisiologi kedokteran*. 12, editor. Singapore: Elsevier; 2014.
37. Hoffbrand AV. *Kapita selekta hematologi*. Jakarta: EGC; 2005.
38. Ferdian BA, Rosdiana N, Lubis B. *Impact of iron therapy on Mentzer index and red cell distribution width index in primary school children with iron deficiency anemia*. *Paediatrica Indonesiana*. 2009;49(4):195-9.[cited 9 Juli 2017] Available from:

<https://paediatricaindonesiana.org/index.php/paediatricaindonesiana/article/download/552/423>

39. Niazi M, Tahir M, Raziq F, Hameed A. Usefulness of Redcell Indices in Differentiating Microcytic Hypochromic Anemias. *Gomal Journal of Medical Sciences*. 2010;8(2).[cited 9 Juni 2017] Available from:  
<http://gjms.com.pk/ojs/index.php/gjms/article/download/242/239>
40. Budiarto E. *Metodologi penelitian kedokteran*. Jakarta: EGC; 2002.
41. Sujarweni VW. *Metodologi penelitian keperawatan*. Yogyakarta: Gava Media; 2014.
42. Tantur S. *Panduan penelitian untuk skripsi kedokteran dan skripsi*. Yogyakarta: CV Sunrise; 2017.
43. Choi S, DiSilvio B, Fernstrom MH, Fernstrom JD. Meal ingestion, amino acids and brain neurotransmitters: effects of dietary protein source on serotonin and catecholamine synthesis rates. *Physiology & behavior*. 2009;98(1):156-62.
44. Fatsecret. *Vital wheat gluten*. 2017 Available from:  
<https://www.fatsecret.co.id/Diary.aspx?pa=fjrd&rid=40821&portionid=63552&portionamount=100,000>

45. Proteina. [Available from: <http://www.proteina.co.id/tips.htm>
46. Khomsan A, Anwar F. Sehat itu mudah. Bandung: Mirza Media Utama; 2008. 85 p.
47. Dilla N. Gambaran kejadian anemia pada remaja putri SMP Negeri 18 Kota Bogor Tahun 2009. Available from: <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/8728>
48. Handayani WM, Novayelinda R, Jumaini. Hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri. JOM. 2015;2 Available from: [https://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjO\\_-Cm2KzXAhVIsI8KHXIuAE0QFgg7MAI&url=http%3A%2F%2Fdownload.portalgaruda.org%2Farticle.php%3Farticle%3D294797%26val%3D6447%26title%3DHUBUNGAN%2520STATUS%2520GIZI%2520DENGAN%2520KEJADIAN%2520ANEMIA%2520%2520PADA%2520REMAJA%2520PUTRI&usg=AOvVaw3PyVYLI76m9zrz4eqjv0jf](https://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjO_-Cm2KzXAhVIsI8KHXIuAE0QFgg7MAI&url=http%3A%2F%2Fdownload.portalgaruda.org%2Farticle.php%3Farticle%3D294797%26val%3D6447%26title%3DHUBUNGAN%2520STATUS%2520GIZI%2520DENGAN%2520KEJADIAN%2520ANEMIA%2520%2520PADA%2520REMAJA%2520PUTRI&usg=AOvVaw3PyVYLI76m9zrz4eqjv0jf)