

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan di Pasraman Sri Sri Radha Rasesvara Badung, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Proporsi anemia pada WUS vegetarian di Pasraman Sri Sri Radha Rasesvara Badung sebesar 21,2%.
2. Proporsi KEK pada WUS vegetarian di Pasraman Sri Sri Radha Rasesvara Badung sebesar 33,3%
3. Tingkat konsumsi protein pada WUS vegetarian di Pasraman Sri Sri Radha Rasesvara Badung sebesar 15,2 % defisit berat, 15,2% defisit, 9,1% defisit ringan, 42,4% normal dan 18,2% berlebih.
4. Tingkat konsumsi zat besi pada WUS vegetarian di Pasraman Sri Sri Radha Rasesvara Badung sebesar 30,3% defisit dan 69,7% normal.
5. Tidak ada hubungan antara tingkat konsumsi protein dan ada hubungan antara tingkat konsumsi zat besi dengan anemia pada WUS vegetarian di Pasraman Sri Sri Radha Rasesvara Badung.
6. Ada hubungan antara tingkat konsumsi protein dan tidak ada hubungan antara tingkat konsumsi zat besi dengan KEK pada WUS vegetarian di Pasraman Sri Sri Radha Rasesvara Badung.
7. Ada hubungan antara kekurangan energi kronis dengan anemia pada WUS vegetarian di Pasraman Sri Sri Radha Rasesvara Badung.

## **B. Saran**

### **1. Untuk instasi**

Agar memberikan penyuluhan untuk anggota agar bisa meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai pentingnya zat gizi bagi tubuh.

Selain itu pentingnya peran ahli gizi dalam instasi untuk ikut serta dalam menerapkan asuhan gizi agar dapat mengontrol asupan dan kebutuhan zat gizi untuk penganut vegetarian.

### **2. Untuk WUS vegetarian**

Untuk sampel yang tingkat konsumsinya masih kurang dipandang perlu untuk memenuhi aturan diet yang tidak melanggar aturan dari vegetarian itu sendiri. Dengan cara mengatur pola, jenis dan sumber makanan yang akan dikonsumsi sehingga dapat menekan kejadian KEK dan anemia pada penganut vegetarian. Sedangkan untuk penganut vegetarian yang tingkat konsumsi proteinnya berlebih dianggap perlu untuk mengatur konsumsi tempe, tahu dan kacang-kacangan untuk menghindari penyakit asam urat dan gagal ginjal.

### **3. Untuk peneliti**

Untuk peneliti selanjutnya sebaiknya melakukan lebih lanjut mengenai hubungan konsumsi protein yang dapat mempengaruhi kadar asam urat dan resiko gagal ginjal pada vegetarian untuk pengembangan ilmu.