

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

- Rerata energi, protein dan lemak pada pola makan lacto-ovo dan vegan pada umumnya lebih rendah dibandingkan non-vegetarian, sedangkan rerata karbohidrat yang lebih tinggi didapatkan pada pola makan lacto-ovo dan vegan dibandingkan non-vegetarian.
- Rerata IMT pada 64 responden dengan pola makan lacto-ovo vegetarian adalah 22,36 kg/m², dan pada 56 responden dengan pola makan vegan adalah 21,11 kg/m². Keduanya dalam batas normal.
- Tidak terdapat perbedaan rerata IMT yang bermakna pada responden dengan pola makan lacto-ovo vegetarian dan vegan.

6.2 Saran

- Diharapkan masyarakat Indonesia dapat menjadikan pola makan vegetarian sebagai salah satu alternatif agar didapatkan status gizi yang baik.
- Diharapkan masyarakat dengan pola makan vegetarian mengonsumsi makanan, seperti kacang-kacangan dan sayur-sayuran yang lebih bervariasi.
- Diharapkan dilakukan penelitian yang lebih lanjut dengan metode penelitian lain, seperti kohort.