

5. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan studi literatur ini, dapat disimpulkan bahwa semua diet berpotensi untuk mengalami defisiensi vitamin B12. Salah satu manfaat utama bagi seseorang yang memutuskan untuk memulai pola makan nabati adalah menurunkan risiko penyakit kronis. Meski menguntungkan, penganut vegetarian berpotensi mengalami defisit asupan selenium, seng, vitamin D, dan vitamin B, terutama B12. Pola diet vegetarian berpotensi tinggi untuk terkena defisiensi B12 yang berpengaruh pada gangguan sintesis DNA sehingga terjadi penurunan leukosit meliputi eosinofil, basofil, dan neutrofil selaku penanda imunitas tubuh.

Non-vegetarian dengan sumber makanan yang lebih bervariasi memiliki kesempatan lebih besar untuk mendapatkan kecukupan mikronutrien. Asupannya kaya akan vitamin B12 yang penting dalam produksi antibodi dan menjadi imunomodulator untuk kekebalan seluler. Tetapi di sisi lain, asupan daging yang mengandung lemak jenuh berbahaya bagi kesehatan dan dapat menimbulkan munculnya penyakit kronis lain jika konsumsi berlebihan. Pada non-vegetarian, IL-6, IL-1 β , dan TNF- α sebagai penanda proinflamasi menunjukkan hasil yang lebih rendah sedangkan untuk SOD, CAT, GPx, GSH, MDA terjadi penurunan dan kenaikan nitrit dan TBARS pada vegetarian. Status antioksidan dan profil sitokin vegetarian tidak bervariasi secara signifikan dari non-vegetarian dan asupan pangan vegetarian memiliki konsentrasi melatonin rendah sehingga perannya sebagai antioksidan, anti-inflamasi, dan peningkat imunitas menjadi tidak efektif.

Kondisi asupan pada masing-masing memiliki efek baik dan buruknya sendiri sehingga masih dirasa tidak ada perbedaan yang signifikan pada diet yang membuat salah satunya menjadi diet terbaik. Diet apapun jika kebutuhan kalori dan nutrisi penting tidak tercukupi atau defisit bisa jadi berbahaya. Vegetarian harus tetap menjaga kecukupan semua asupan dengan konsumsi bahan pangan alternatif mengandung komponen nutrisi yang defisit. Sedangkan poin penting menjadi non-vegetarian adalah menjaga asupan

tetap di ambang batasnya supaya dapat menjadi diet yang tidak merugikan. Semua pola diet akan maksimal jika didukung dengan pola hidup yang baik.

5.2. Saran

Pada penelitian ini masih terdapat faktor-faktor lain yang mungkin penulis kesampingkan. Oleh karena itu, dapat dilakukan penelitian yang lebih banyak lagi tentang pengaruh defisiensi vitamin B12 pada pola diet vegetarian dan non-vegetarian dengan lebih terfokus pada parameter masing-masing dari imunitas dan stres oksidatif sehingga kedalaman *review* semakin baik dan dapat semakin memberikan pemahaman yang lebih luas. Selain itu dapat juga diteliti lebih jauh tentang imunitas dan stres oksidatif terhadap semua jenis vegetarian. Hal ini dikarenakan kemungkinan variasi hasil pada sesama vegetarian berbeda jenis yang dapat memberikan pengetahuan baru dan pemahaman yang berbeda pula.

