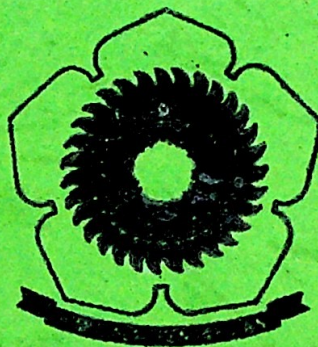


LAPORAN PENELITIAN PENGALAMAN BELAJAR RISET
ASUPAN KALORI PADA BAHAN MAKANAN YANG DIKONSUMSI
VEGETARIS DI KOTA PALEMBANG

Telah dinilai dan dinyatakan diterima sebagai sebagian syarat-syarat
guna memperoleh sebutan Sarjana Kedokteran



Oleh:

Putri Indah Larasati

04013102139

FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA

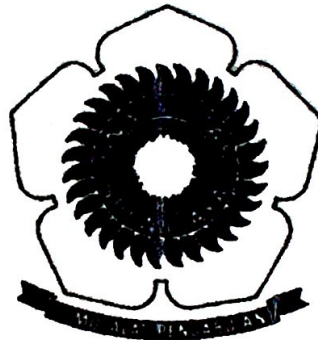
2005

S
641.104 207
Lar
a
C-051342
2005

**LAPORAN PENELITIAN PENGALAMAN BELAJAR RISET
ASUPAN KALORI PADA BAHAN MAKANAN YANG DIKONSUMSI
VEGETARIS DI KOTA PALEMBANG**



Telah dinilai dan dinyatakan diterima sebagai sebagian syarat-syarat
guna memperoleh sebutan Sarjana Kedokteran



Oleh:

Putri Indah Larasati

04013102139

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2005

R.12542.
Rg.12824.

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Penelitian Belajar Riset
Berjudul :

**ASUPAN KALORI PADA BAHAN MAKANAN YANG DIKONSUMSI
VEGETARIS DI KOTA PALEMBANG**

Oleh

Putri Indah Larasati
04013102139

telah dinilai dan dinyatakan diterima sebagai sebagian syarat-syarat
guna memperoleh sebutan Sarjana Kedokteran.

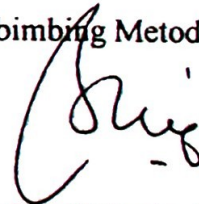
Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
Palembang, Juni 2005
Menyetujui,

Pembimbing Substansi



dr. Nazly Hanim, DA.Nut
NIP 130 344 904

Pembimbing Metodologi



dr. Syarif Husin, MS
NIP 132 015 145

Dekan Fakultas Kedokteran
Universitas Sriwijaya



dr. Zarkasih Anwar, SpA(K)
NIP 130 539 792

HALAMAN PERSEMBAHAN

Terima kasih yang tak terhingga kuucapkan kepada ALLAH SWT atas segala kebaikan di bumi yang telah diberikan untukku. Terima kasih atas mentari yang sampai pagi ini masih dapat kunikmati setiap bangun dan membuka mata, atas udara yang kuhirup, atas awan biru dan bintang yang bersinar, serta keindahan lain yang tak bisa kusebutkan satu-persatu. Terlebih lagi karena telah mewujudkan salah satu impian terbesar dari masa kecilku. Aku memang tidak mendapatkan semua hal yang kuminta, tapi karena-MU aku memiliki semua yang kubutuhkan.

Mama....terima kasih untuk kasih yang berlimpah tanpa pamrih. Kepercayaan, kesetiaan, dan pengorbanan mama adalah hadiah yang paling tulus dari sekian banyak hadiah yang pernah kuterima.

Papa....sumber inspirasi keberanian, ketekunan dan pantang menyerah. Terima kasih karena telah meyakinku bahwa kesuksesan tak tergantung dari bakat, tapi yang terpenting kerja keras dan percaya diri sendiri.

BoBo...my lovely bro.. Terima kasih karena telah menjadi kakakku yang tersayang, sahabat, bodyguard, kadang-kadang menjadi seperti mama, seperti papa, teman bermainku, atau menjadi apa pun yang kubutuhkan. Meski sekarang Bobo tidak bisa membantuku untuk mengepakkan "sayapku" lagi, tapi aku percaya kelak aku bisa terbang tinggi.

Cathy...my lovely sister..terima kasih atas kesetiaannya untuk menjadi teman berantemku dulu dan membuat otot-otot jadi kuat, atas kritikan mode yang beda selera, traktiran makan, keponakan baru, dan yang paling penting terima kasih atas begitu banyak perhatian yang diutarakan dengan caranya sendiri.

Bram...my lovely cousin..."tong sampahku"..terima kasih karena telah menjadi pendengar yang baik mulai dari masalah kuliah, keluarga, cowok (memang ada??!!), kesehatan, makhluk gaib, politik, makanan, sampai urusan "dapur" orang, juga saran-sarannya yang walaupun kadang-kadang aneh.

Keponakan-keponakanku...Jodi yang sudah mulai jadi ABG; Joe yang jadi anak pesantren; Tori, Audrey,Dinda....my teletubiess...kapan kita berpelukan lagi??? Dan yang paling kecil, paling imut tapi berbadan paling besar.....Cinta....
Terima kasih karena kalian semua telah membuat hidupku lebih berwarna

My best friends:

Ica si Ratu Boker ...sumber “penghubung” profesional yang punya bakat pemikat...terima kasih telah tulus ada disampingku disaat susah atau senang.

Thoik....calon ibu rumah tangga handal...terima kasih atas perhatiannya yang tidak pernah habis.

Dian...cewek yang nafsu makannya melewati ambang normal kemampuan badan. Terima kasih karena selalu bisa membuatku merasa nyaman dan tenang disaat-saat cemas.

Atit...teman paling berprestasi...dari dulu sampai sekarang Atit tetap menjadi salah satu sumber inspirasiku supaya jadi lebih pintar....meski sampai sekarang belum pintar-pinter.

Cipta....temen yang blak-blakan kalau bicara, apa adanya, dan kadang suka ngegombal. Terima kasih karena sudah jadi temenku yang ‘paling jujur’ sekaligus jadi pelatih bulutangkis gratisan.

Titi alias Verdi...temen yang sering gagal dalam kisah asmara Terima kasih atas kebaikannya untuk memaafkan kami yang sering menindasmu...Hidup ORIFLAME!

Nico....temen paling berseni ...temen yang paling membuatku merasa ‘iri’ sekaligus bangga karena selalu juara kalau ikut lomba melukis. Terima kasih atas gambar-gambar komik kerennya yang memang tak sanggup kubuat sendiri.

Yuki....temen sekaligus saudaraku...terima kasih atas diktat-diktatnya, atas semangat dan motivasinya, dan bersedia untuk mendengar unek-unekku tiap kali ujian.

Sya sya.....temenku yang juga suka pindah rumah...terima kasih untuk selalu ada setiap kali kubutuhkan.

Mully...temen mungil yang suka ‘menindas’ merangkap temen jaga malam. Terima kasih karena bersedia saling berbagi rahasia...terutama gosip-gosip hangat.

Memiliki kalian sebagai temanku telah menyadarkanku bahwa aku sangat beruntung...Terima kasih telah membuatku selalu dapat tersenyum.

And the Last but not least.....for “someone out there”
.I’m the earth, you are the sky, and The rain is the one who made us met.
Thank you.....

ABSTRAK

ASUPAN KALORI PADA BAHAN MAKANAN YANG DIKONSUMSI VEGETARIS DI KOTA PALEMBANG

(Putri Indah Larasati, 2005, 50 halaman)

Vegetarian didefinisikan sebagai pola hidup yang mengutamakan konsumsi bahan makanan nabati dengan atau tanpa bahan makanan hewani dengan produk-produknya. Vegetaris cenderung akan mendapatkan asupan kalori dari karbohidrat lebih banyak dibanding zat gizi lain dan berusaha memenuhi kebutuhan protein dari kacang-kacangan, buah, sayuran yang kaya protein, kalsium, dan vitamin. Di samping itu, karena setiap bahan makanan yang berbeda mengandung kalori yang berbeda, maka keseimbangan yang wajar juga harus dipertahankan diantara semua bahan makanan ini sehingga semua segmen metabolisme tubuh dapat dipasok dengan bahan yang dibutuhkan.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kross seksional yang bertujuan untuk membentuk pola konsumsi kalori yang sehat bagi vegetaris dalam rangka mencapai status gizi yang baik sehingga pola makan vegetarian dapat diterapkan oleh seluruh lapisan masyarakat.

Pengumpulan data menggunakan cara survei yang didukung metode pengambilan data menggunakan kuesioner. Penelitian ini akan dilaksanakan di Kota Palembang dengan jumlah sampel 30 orang. Data penelitian ini dikumpulkan dengan cara pengisian kuesioner oleh responden dan asupan makanan yang dinilai dengan cara recall 24 jam.

Dari 30 orang didapatkan 1 orang yang menganut jenis vegans, 1 orang jenis lacto, 19 orang jenis lacto-ovo, 5 orang jenis pesco, 4 orang jenis semi vegetarian. Asupan kalori responden baik responden jenis vegetarian vegan, lacto, lacto-ovo, pesco, maupun semi vegetarian sebagian besar berasal dari bahan makanan sumber karbohidrat. Asupan kalori responden juga berasal dari bahan makanan sumber protein nabati, namun jenisnya tidak begitu bervariasi dan densitasnya tak sebesar bahan makanan sumber karbohidrat. Asupan kalori yang dikonsumsi responden hampir 86,6% dibawah standar normal dan hanya 13,2% responden yang diatas standar. Asupan kalori terendah dimiliki oleh responden jenis vegetarian lacto-ovo, sedangkan asupan kalori tertinggi dimiliki oleh responden jenis vegetarian pesco.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa asupan kalori dari para vegetaris umumnya di bawah standar, sehingga disarankan agar para vegetaris lebih selektif dalam memilih makanan sehingga kecukupan gizi mereka tetap seimbang.

Kata kunci: asupan kalori, vegetarian, komposisi nutrisi

Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahiim

Alhamdulillah puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan petunjuk, rahmat, ridho dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan semua rangkaian kegiatan Pengalaman Belajar Riset (PBR) yang berjudul “Asupan Kalori Pada Bahan Makanan Yang Dikonsumsi Vegetaris Di Kota Palembang”, mulai dari pembuatan proposal, pengambilan data serta penyusunan laporan. Tak lupa pula shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Rasulullah SAW yang telah membawa umat manusia dari jalan kegelapan ke jalan yang penuh dengan hidayah.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk memenuhi salah satu syarat meraih gelar Sarjana Kedokteran (S.Ked) pada fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya dan juga merupakan keinginan penulis untuk memberi sumbangsih terhadap pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang kedokteran dan kesehatan.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa laporan ini terdapat banyak kekurangan dan kesalahan, baik isi maupun tata bahasanya. Namun demikian harapan penulis kiranya laporan ini dapat memenuhi perbendaharaan bahan bacaan.

Dalam menyelesaikan laporan ini penulis banyak menerima bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. dr. Zakarsih Anwar, SpA(K) selaku dekan dan pembantu dekan I Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan kegiatan Pengalaman Belajar Riset (PBR).
2. dr. Nazly Hanim, DA.Nut selaku Dosen Pembimbing Substansi yang telah meluangkan waktu berharganya bagi penulis dalam memberikan bimbingan sehingga penulis dapat melaksanakan penelitian dengan baik dan lancar.

3. dr. Syarif Husin, MS selaku Dosen Pembimbing Metodologi atas bimbingan dan nasehatnya sehingga penulis dapat melaksanakan penelitian sebagaimana mestinya.
4. Pimpinan Vihara Dharma Kirti, Vihara Maitreya Kirti, dan Gereja Advent Palembang yang telah membantu serta memberikan kemudahan kepada penulis dalam pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini.
5. Pemilik restoran-restoran vegetarian di kota Palembang yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian

Dan akhirnya penulis berharap semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi masyarakat dan penulis sendiri.

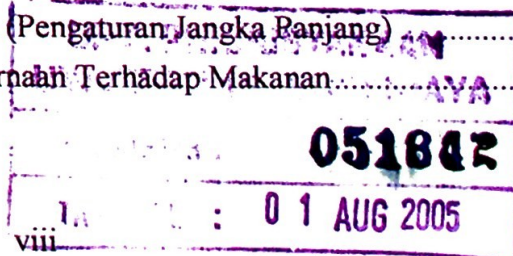
Amin Ya Rabbal 'Alamin.

Palembang, April 2005

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSATAKA	
2.1 Vegetarian	6
2.1.1 Definisi Vegetarian	6
2.1.2 Kelompok Vegetarian	6
2.1.3 Fakta Sejarah Vegetarian	7
2.1.4 Manfaat Vegetarian	9
2.1.5 Vegetarian dari sudut anatomi manusia	11
2.2 Kandungan kalori dalam makanan	12
2.3 Kandungan Kalori dalam makanan vegetaris	13
2.4 Pengaturan asupan makanan vegetaris	15
2.4.1 Pengaturan Kalori (Pengaturan Jangka Panjang)	15
2.4.2 Pengaturan Pencernaan Terhadap Makanan	16



051342

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian	18
3.2 Lokasi Penelitian	18
3.3 Waktu Penelitian.....	18
3.4 Populasi Penelitian	19
3.5 Sampel Penelitian	19
3.6 Cara Pengumpulan Data	19
3.7 Variabel	20
3.7.1 Karakteristik Vegetaris	20
3.7.2 Asupan kalori pada bahan makanan yang dikonsumsi Vegetaris.....	20
3.8 Batasan Operasional	20
3.8.1 Karakteristik Vegetaris.....	20
3.8.2 Asupan Kalori Yang Dikonsumsi Vegetaris.....	22

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Karakteristik Sosiodemografi Responden	24
4.2 Riwayat Vegetarian	26
4.3 Riwayat Sakit.....	30
4.4 Jenis Vegetarian Menurut Berbagai Aspek	31
4.5 Pengetahuan Responden Tentang Kalori.....	38
4.6 Asupan Kalori dari Bahan Makanan yang Dikonsumsi Responden	40

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan.....	49
5.2 Saran	50

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Distribusi persentase responden menurut umur dan jenis kelamin.....	24
Tabel 1.2	Distribusi persentase responden menurut agama dan suku bangsa ...	25
Tabel 1.3	Distribusi persentase responden menurut pekerjaan dan tingkat pendidikan	25
Tabel 2.1	Distribusi persentase responden menurut umur mulai menjadi Vegetarian.....	26
Tabel 2.2	Distribusi persentase responden menurut lamanya menjadi Vegetarian.....	27
Tabel 2.3	Distribusi persentase responden menurut jenis vegetarian yang mereka jalani	27
Tabel 2.4	Distribusi umur responden menurut agama	28
Tabel 2.5	Distribusi persentase responden menurut alasan menjadi vegetarian.....	28
Tabel 2.6	Distribusi persentase responden menurut manfaat yang diperoleh setelah menjadi vegetarian	29
Tabel 3.1	Distribusi persentase keadaan kesehatan responden dalam 6 bulan terakhir.....	30
Tabel 3.2	Distribusi Persentase penyakit atau alasan responden mengunjungi dokter / RS dalam 6 bulan terakhir	30
Tabel 4.1	Distribusi jenis kelamin responden menurut jenis vegetarian	31
Tabel 4.2	Distribusi umur responden menurut jenis vegetarian	31
Tabel 4.3	Distribusi agama responden menurut jenis vegetarian	32
Tabel 4.4	Distribusi suku bangsa responden menurut jenis vegetarian	33
Tabel 4.5	Distribusi tingkat pendidikan menurut jenis vegetarian	33
Tabel 4.6	Distribusi pekerjaan responden menurut jenis vegetarian	34

Tabel 4.7	Distribusi umur responden mulai menjadi vegetarian menurut jenis vegetarian	35
Tabel 4.8	Distribusi lamanya responden menjadi vegetarian menurut jenis Vegetarian	36
Tabel 4.9	Distribusi alasan responden menjadi vegetarian menurut jenis Vegetarian	36
Tabel 4.10	Distribusi manfaat yang dirasakan responden setelah menjadi vegetarian menurut jenis vegetarian	37
Tabel 5.1	Distribusi definisi kalori menurut responden	38
Tabel 5.2	Distribusi bahan makanan yang banyak mengandung kalori menurut responden	38
Tabel 5.3	Distribusi pandangan responden mengenai kecukupan kalori yang dikonsumsi dan pengetahuan responden mengenai kalori yang dibutuhkan tiap hari	39
Tabel 6.1	Distribusi bahan makanan mengandung kalori yang dikonsumsi responden berdasarkan jenis aliran vegetarian.....	40
Tabel 6.2(a)	Distribusi bahan makanan mengandung kalori yang dikonsumsi responden berdasarkan jenis aliran vegetarian.....	42
Tabel 6.2(b)	Distribusi bahan makanan mengandung kalori yang dikonsumsi responden berdasarkan jenis aliran vegetarian.....	44
Tabel 6.3	Distribusi asupan kalori per hari dari tiap responden	45
Grafik 6.4	Distribusi asupan kalori per hari dari tiap responden berdasarkan jenis Vegetarian.....	46
Tabel 6.5	Distribusi asupan kalori per hari tiap responden berdasarkan umur dan jenis kelamin.....	47

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Makanan adalah aspek yang sangat penting dalam keberadaan manusia. Seperti halnya air dan udara maka manusia tidak dapat hidup tanpa makanan. Makanan nabati memegang peranan penting dalam kehidupan manusia terbukti dari anatomi tubuh manusia yang sesuai dengan pemakan tumbuhan.¹

Charles Darwin (1809-1882) yang teori evolusinya merupakan dasar ilmu biologi adalah seorang vegetaris dan dikatakan bahwa manusia adalah termasuk dalam primata yang telah sangat berkembang dibanding kera dan simpanse tetapi masih banyak memiliki kesamaan dan karena binatang tersebut bervegetarian maka tentulah manusia sebaiknya juga bervegetarian. Bahkan beliau mengatakan bahwa binatang mempunyai perasaan yang hampir mirip manusia maka adalah tidak pantas membunuh mereka untuk dijadikan makanan kita. Walaupun demikian makanan hewani memainkan peranan penting pada zaman sekarang sebagai pertanda kemakmuran suatu bangsa.¹

Dr. William Clifford Robert sebagai editor *The American Journal Of Cardiology* pada tahun 1990 mengatakan bahwa meskipun manusia mengkonsumsi daging, secara kodrati manusia bukan karnivora. Adalah hal yang mustahil misalnya untuk membuat seekor anjing menderita atherosklerosis, walaupun diberi makanan tinggi kolesterol bahkan hingga 200 kali lipat konsumsi kolesterol oleh manusia di AS. Sebaliknya pada herbivora bila diberi makanan serupa akan cepat sekali menderita atherosclerosis. Manusia berpikir dan bertindak secepat karnivora, tetapi manusia bukanlah karnivora sejati, sehingga bila manusia membunuh binatang dan memakannya maka binatang juga akan membunuh manusia, karena dagingnya kaya dengan kolesterol dan lemak jenuh.¹

Berbagai penelitian modern terutama dalam 2 abad terakhir ini, dimana semakin banyaknya penyakit degeneratif yang diderita manusia terutama akibat perubahan diet yang cukup drastis ke arah hewani, ternyata telah mendorong para ahli kesehatan dan gizi meneliti perubahan gaya hidup baru ini. Pada tahun 1991 *The National Heart, Lung, and Blood Institute* menyatakan bahwa pola makan vegetarian seperti mengonsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran setiap hari dapat menurunkan tekanan darah, memperkecil resiko terkena kanker dan penyakit jantung.²

Menurut *The American Dietetic Association*, pola makan vegetarian ternyata mencukupi bagi kebutuhan kalori dan zat gizi lain. Meskipun demikian, anak-anak atau remaja yang ingin menerapkan pola makan vegetarian membutuhkan perencanaan khusus dikarenakan ada zat-zat gizi tertentu sulit didapatkan jika menganut pola makan menghindari daging.¹

Di kota Palembang, penelitian tentang asupan kalori sudah pernah dilakukan oleh Euis Restetty (mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Sriwijaya). Dalam penelitian itu didapatkan hasil bahwa asupan kalori rata-rata responden yang kebanyakan dari jenis vegetarian lacto ovo terdapat pada interval 1500-1999, dimana nilai gizi pada interval itu tergolong di bawah standar normal. Asupan kalori rata-rata terendah dimiliki oleh responden dengan jenis vegetarian lacto ovo, sedangkan asupan kalori rata-rata tertinggi dimiliki oleh responden dengan jenis vegetarian pesto dengan interval 1800-1899.⁸

Vegetaris yang mempunyai prinsip “pantang daging” cenderung akan mengonsumsi karbohidrat lebih banyak dibanding zat gizi lain dan berusaha memenuhi kebutuhan protein dari kacang-kacangan, buah, sayuran yang kaya protein, kalsium, dan vitamin. Di samping itu, karena setiap bahan makanan yang berbeda mengandung kalori yang berbeda, maka keseimbangan yang wajar juga harus dipertahankan diantara semua bahan makanan ini sehingga semua segmen metabolisme tubuh dapat dipasok dengan bahan yang dibutuhkan. Maka, dengan demikian penelitian ini dilakukan untuk mengetahui dengan jelas besar asupan kalori

yang dikonsumsi oleh vegetarian sehingga pola konsumsi kalori yang benar dapat diperhatikan dan disusun sesuai kebutuhan metabolisme tubuh.

1.2 Rumusan masalah

Vegetarian di kota Palembang tidak hanya terdiri dari golongan satu agama saja, tetapi saat ini sudah ada restoran vegetarian yang memungkinkan golongan lain atau masyarakat umum dapat mengonsumsi makanan vegetarian sehingga membuka jalan menjadi seorang vegetarian. Mengingat hal itu, maka kehidupan vegetarian menyangkut kecukupan asupan kalorinya merupakan permasalahan yang cukup penting untuk diperhatikan dan diteliti. Permasalahan tersebut mencakup hal-hal sebagai berikut:

- Bagaimana karakteristik vegetarian di kota Palembang ?.
- Bagaimanakah gambaran konsumsi dari berbagai bahan makanan yang mengandung kalori pada vegetarian setiap hari, dan berapa besar densitas kalori untuk tiap bahan makanan yang dikonsumsi tersebut ?.
- Berapa besar asupan kalori rata-rata pada bahan makanan yang dikonsumsi vegetarian setiap hari ?.
- Apakah ada perbedaan besarnya asupan kalori rata-rata berdasarkan aliran vegetarian yang dianut ?.
- Apakah besar konsumsi kalori tersebut sama dengan AKG, bila tidak sama berapa besar perbedaannya?.

1.3. Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Membentuk pola konsumsi kalori yang sehat bagi vegetarian untuk mencapai status gizi yang baik sehingga pola makan vegetarian dapat diterapkan oleh seluruh lapisan masyarakat.

1.3.2 Tujuan khusus

- Mengetahui karakteristik dan aliran para vegetarian di lokasi penelitian.
- Mengidentifikasi gambaran konsumsi berbagai bahan makanan yang mengandung kalori pada vegetarian setiap hari dan besar densitas kalori untuk tiap bahan makanan yang dikonsumsi tersebut.
- Mengetahui besarnya asupan kalori rata-rata pada bahan makanan yang dikonsumsi vegetarian setiap hari.
- Mengetahui besarnya perbedaan asupan kalori rata-rata berdasarkan aliran vegetarian yang dianut.
- Mengetahui perbedaan/ perbandingan antara asupan kalori tersebut dengan AKG.

1.4 Manfaat Penelitian

- **Bagi para vegetarian**
Dengan menilai asupan gizi pada makanan vegetarian khususnya asupan kalori, maka diharapkan para vegetarian memperoleh informasi yang benar tentang bagaimana menyusun asupan kalori yang sehat dan seimbang dalam konsumsi mereka.
- **Bagi pembangunan**
Vegetarian yang mempunyai status gizi baik merupakan bagian dari masyarakat yang sehat dan dinamis, sehingga akan berpengaruh terhadap produktivitas kerja yang mendukung pembangunan negara.
- **Bagi institusi kesehatan dan pendidikan**
Institusi kesehatan diharapkan dapat menjadikan penelitian ini sebagai motivator dalam memikirkan dan merealisasikan pelayanan dan penyuluhan kesehatan tentang bagaimana mencukupi kebutuhan gizi, terutama kebutuhan gizi vegetarian yang mulai banyak dianut oleh masyarakat Indonesia. Data hasil

penelitian ini juga dapat menambah khazanah untuk rujukan penelitian selanjutnya pada institusi pendidikan. Bagi para tenaga pendidik dan pengajar jenjang SD, SLTP, maupun SLTA melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang pentingnya konsumsi serat kepada anak didik mereka.

- **Bagi masyarakat umum**

Pola makan vegetarian yang adekuat dapat menjadi pedoman dalam menyusun menu yang sehat dan seimbang sehingga dapat terhindar dari penyakit-penyakit berbahaya akibat pola makan yang salah.

- Bila ada bentuk campuran, misalnya sayur sop, tentukan komposisinya
 - Menentukan ukuran rumah tangga dari bahan tersebut sehingga dapat menentukan beratnya
 - Menghitung besar/densitas kalori bahan makanan tersebut dengan acuan Daftar Analisis Bahan Makanan (DABM)
 - Menghitung seperti cara diatas untuk makan pagi, siang, malam dan makanan kudapan
- Standar normal yang digunakan dalam menilai kecukupan asupan kalori berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh komisi FAO/WHO 1973