

FK
2005

**LAPORAN PENELITIAN
PENGALAMAN BELAJAR RISET**

**VARIASI PENGGOLONGAN MAKANAN PADA KELOMPOK VEGETARIS DI
KOTA PALEMBANG
SUMATERA SELATAN**

Diajukan sebagai sebagian syarat untuk
memperoleh sebutan Sarjana Kedokteran



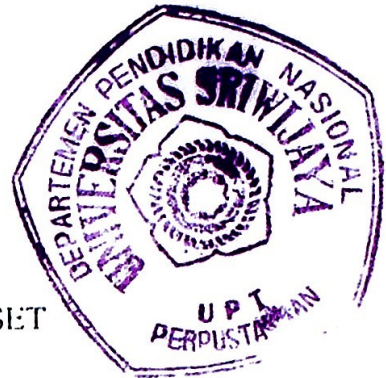
Oleh

Victorius
04013102154

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2005**

S
641.807
Vie
v
C-051344
2005

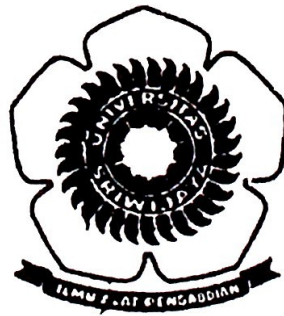
R. 12543.
R. 12825.



LAPORAN PENELITIAN
PENGALAMAN BELAJAR RISET

VARIASI PENGGOLONGAN MAKANAN PADA KELOMPOK VEGETARIS DI
KOTA PALEMBANG
SUMATERA SELATAN

Diajukan sebagai sebagian syarat untuk
memperoleh sebutan Sarjana Kedokteran



Oleh

Victorius
04013102154

FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2005

UCAPAN TERIMA KASIH

Pertama-tama saya ucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada orang tua saya yang selalu mendukung saya dalam penyelesaian PBR ini karena telah meluangkan waktu untuk mengantar dan menjemput saya dan selalu mengatakan agar pantang menyerah sehingga PBR ini dapat segera terselesaikan.

Kemudian saya ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada pembimbing substansi yaitu dr. Nazly dan pembimbing metodologi dr. Syarif yang telah banyak memberikan masukan kepada saya, mengajarkan cara-cara membuat suatu proporsal penelitian, dan mau meluangkan waktunya untuk konsultasi dan memeriksa PBR ini.

Kemudian saya juga ingin mengucapkan terima kasih kepada teman-teman satu kelompok dengan saya yang telah banyak memberikan informasi, dan mengajarkan serta mau memberi tahu letak kesalahan saya.

Terakhir saya ingin mengucapkan terima kasih kepada teman-teman FK yang telah banyak membantu dalam pengisian kuisionernya sehingga PBR ini dapat terselesaikan.

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Penelitian Belajar Riset
Berjudul :

VARIASI PENGGOLONGAN MAKANAN PADA KELOMPOK VEGETARIS DI
KOTA PALEMBANG
SUMATERA SELATAN

Oleh

Victorius
04013102154

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

Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
Palembang, Mei 2005
Menyetujui,

Pembimbing Substansi



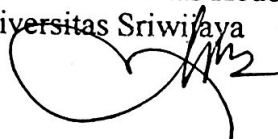
dr. Nazly Hanim, M.A.
NIP 130 344 904

Pembimbing Metodologi



dr. Syarif Husin, M.S.
NIP 132 015 145

Pembantu Dekan I Fakultas Kedokteran
Universitas Sriwijaya



dr. Erial Bahar, MSc
NIP 130 604 352

ABSTRAK

VARIASI PENGGOLONGAN MAKANAN PADA KELOMPOK VEGETARIS DI KOTA PALEMBANG SUMATERA SELATAN

Vegetarian merupakan salah satu upaya manusia untuk meningkatkan dan mempertahankan kesehatannya. Misalnya orang yang telah berusia 40 tahun menjadi vegetarian karena mereka memiliki resiko yang lebih tinggi untuk mendapatkan penyakit degeneratif. Oleh sebab itu pola makan vegetarian sedang dipromosikan sebagai salah satu pola makan yang sehat dan modern.

Penelitian ini bersifat deskriptif untuk mengidentifikasi variasi penggolongan makanan pada kelompok vegetarian di kota Palembang. Penelitian dilakukan di Vihara Eka Dharma Manggala, Vihara Dharma Kirti, Vihara Maitreya Kirti, Gereja Advent, dan restoran. Populasi penelitian adalah seluruh vegetarian di kota Palembang, Sampel penelitian adalah 30 kelompok vegetarian ditemui. Penelitian dilakukan pada bulan Maret sampai Juli 2005 dan wawancara yang dilakukan adalah wawancara semiterstruktur dengan menggunakan kuisioner.

Vegans, semuanya pria, berumur >50 tahun, S1, baru mulai pada usia 40-49 tahun dan tidak bekerja. Sedangkan pada Lacto ovo dan Pesco-Lacto ovo sebagian besar pria, berumur 20-29 tahun, baru mulai pada usia 20-29 tahun dan mahasiswa, hanya berbeda pada pendidikannya, yaitu Lacto ovo adalah S1 sedangkan Pesco-Lacto ovo adalah SMU.

Vegans menyantap nasi, roti dan biskuit sebagai sereal, tempe dan tahu sebagai kacang dan biji, kangkung, kacang panjang, dan wortel sebagai sayuran, jeruk, apel dan pisang sebagai buah. minyak kelapa sawit sebagai lemak dan minyak sedangkan serba-serbinya berupa teh. Lacto-ovo menyantap nasi sebagai sereal, tempe sebagai kacang dan biji, telur ayam, kangkung sebagai sayuran, jeruk sebagai buah, susu, minyak kelapa sawit sebagai lemak dan minyak, sedangkan serba-serbinya berupa teh. Pesco-lacto ovo menyantap nasi sebagai sereal, tempe sebagai kacang dan biji, ikan, kangkung sebagai sayuran, jeruk sebagai buah, telur, susu, minyak kelapa sawit sebagai lemak dan minyak, sedangkan serba-serbinya berupa teh.

Vegetarian perlu mengetahui tentang pola makan yang seimbang dan bervariasi sehingga semua kebutuhan akan zat gizi dapat terpenuhi dengan bertanya kepada orang yang ahli dan sudah berpengalaman.

Kata Kunci : vegetarian, variasi penggolongan bahan makanan

Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kepada Tuhan YME. karena berkat rahmat dan karunia-Nya jualah maka pengalaman belajar riset (PBR) ini dapat diselesaikan. Hasil penelitian ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh sebutan Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

Vegetarian merupakan salah satu upaya manusia untuk meningkatkan dan mempertahankan kesehatannya. Selain faktor kesehatan, keputusan bervegetarian juga dipengaruhi oleh faktor agama, usia, keuangan, jenis kelamin. Oleh sebab itu pola makan vegetarian sedang dipromosikan sebagai salah satu pola makan yang sehat dan modern. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pola makan vegetarian pada umat Budha di Palembang.

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya disampaikan kepada seluruh dosen atas diberikannya ilmu pengetahuan, nasehat, bimbingan serta pengalamannya kepada penulis selama ini. Khususnya kepada dosen pembimbing substansi, dr. Nazly Hanim MA, dan dosen pembimbing metodologi, dr. Syarif Husin, MS, dihaturkan pula terima kasih yang sebesar-besarnya atas bimbingan dan arahan yang telah diberikan, mulai dari penyusunan proposal hingga penyusunan hasil penelitian. Laporan ini disadari masih jauh dari sempurna, karena itu kritik dan saran sangat diharapkan untuk kesempurnaan dan perbaikan laporan ini. Semoga laporan ini bermanfaat bagi kita semua

Palembang,

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman judul	i
Halaman pengesahan.....	ii
Abstrak.....	iii
Kata pengantar.....	iv
Daftar isi.....	v
Daftar tabel.....	vi

BAB I PENDAHULUAN

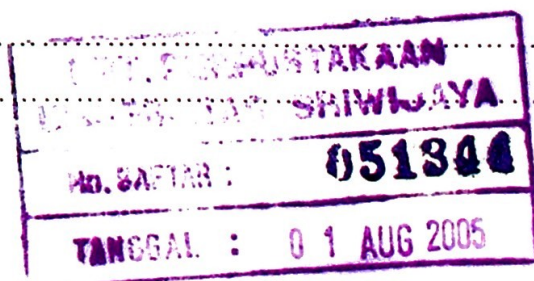
1.1 Latar belakang.....	1
1.2 Rumusan masalah.....	2
1.3 Tujuan penelitian.....	3
1.4 Manfaat penelitian.....	3

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengertian vegetarian.....	4
2.2 Alasan bervegetarian.....	5
2.3 Zat gizi esensial dan fungsinya.....	6
2.4 Variasi penggolongan bahan makanan.....	11
2.5. Kebutuhan gizi vegetarian.....	16

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Desain penelitian.....	17
3.2 Lokasi dan waktu penelitian.....	17
3.3 Populasi dan sampel penelitian.....	17
3.4 Variabel penelitian.....	17
3.5 Metode pengumpulan data.....	17



3.6 Definisi operasional.....	18
-------------------------------	----

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Jenis vegetarian.....	25
4.2. Jenis kelamin responden.....	27
4.3. Pekerjaan.....	29
4.4. Variasi penggolongan bahan makanan pada vegetarian	
a. vegans.....	30
b. lacto ovo.....	32
c. pesco-lacto ovo.....	34

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan	38
5.2. Saran.....	39

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Distribusi menurut jenis vegetarian dengan usia	25
Tabel 2. Distribusi menurut jenis vegetarian dengan pekerjaan	25
Tabel 3. Distribusi menurut jenis vegetarian dengan usia mulai bervegetarian	26
Tabel 4. Distribusi menurut jenis vegetarian dengan alasan bervegetarian	26
Tabel 5. Distribusi menurut jenis kelamin dengan jenis vegetarian	27
Tabel 6. Distribusi menurut jenis kelamin dengan usia mulai bevegetarian	28
Tabel 7. Distribusi menurut pendidikan dengan jenis vegetarian	29
Tabel 8. Distribusi menurut pendidikan dengan usia mulai bervegetarian	29
Tabel 9. Distribusi menurut variasi penggolongan makanan; vegans.....	30
Tabel 10. Distribusi menurut variasi penggolongan makanan; lacto ovo.....	32
Tabel 11. Distribusi menurut variasi penggolongan makanan; pesco-lacto ovo....	34

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Diet vegetarian cukup memenuhi persyaratan kesehatan karena dapat membuat kehidupan seseorang menjadi lebih bergairah, sehat, kuat, tenang, berwajah jernih dan awet muda menurut Jean Mayer, pakar gizi pada universitas Harvard.⁽¹⁾

Menurut Journal America Medical Association yang membandingkan vegetarian dengan non vegetarian melaporkan bahwa bervegetarian dapat mencegah resiko terkena penyakit jantung sebesar 90-97%. Suatu penelitian yang dilakukan Irving Fisher dan J.H.Kellog di Battle Creek Sanitarium, Michigan, dengan tegas sekali menunjukkan bahwa kaum vegetarian memiliki stamina, kekuatan, dan kecepatan pulih kembali dari kelelahan dua kali lebih besar daripada kaum non vegetarian. Oleh karena itu, Departemen Kesehatan Amerika dahulu menganjurkan “kombinasi lima jenis makanan, yaitu susu, daging, kacang, buahan, dan sayuran. Tetapi dengan memperhatikan angka kematian dan angka penderita penyakit yang semakin meningkat akibat mengkonsumsi “lima jenis makanan sehat” itu dan dengan mempertimbangkan kajian atas pengetahuan nutrisi yang terbaru, maka pada tahun 1991 Amerika menetapkan 4 jenis makanan sehat yang baru, yaitu bijian, sayuran, kacang, dan buahan”. Dengan demikian jelaslah bahwa makanan dan minuman yang sehat (utama) bukanlah daging, ikan, telur, dan susu.⁽¹⁾

Vegetarian mempunyai pengertian, yaitu orang yang tidak makan daging dan hanya makan sayur-sayuran. Ada enam jenis vegetarian menurut jenis makanan yang dikonsumsi yaitu vegetarian vegans, vegetarian lacto, vegetarian lacto-ovo, vegetarian pesco, vegetarian fluctarian dan semi vegetarian. Vegetarian merupakan salah satu upaya manusia untuk meningkatkan dan mempertahankan kesehatannya.⁽²⁾

Banyak alasan seseorang memutuskan untuk menjadi vegetarian. Kebanyakan dari mereka menjadi vegetarian berdasarkan pertimbangan agama.

Faktor lain yaitu usia dan kesehatan. Pada usia tua kerentanan terhadap penyakit degeneratif lebih tinggi, oleh karena itu kebanyakan orang baru memutuskan untuk hidup bervegetarian dengan alasan kesehatan setelah berumur 40 tahun. Umumnya wanita lebih sulit untuk memutuskan menjadi vegetarian dibanding pria karena pertimbangan nutrisi-nutrisi yang dibutuhkan lebih banyak pada wanita terutama pada masa menstruasi, kehamilan, dan menyusui.⁽²⁾

Harold Rantung yang telah berusia 60-an namun tetap sehat dan fit berkat senantiasa menyantap hidangan vegetarian. Ia menyantap gado-gado dan sayuan, sebagai pengganti susu, setiap hari ia membuat minuman dari sari kedelai yang bebas kafein. Ray Sahetapy adalah penganut vegetarian lacto ovo sejak 1988 sehingga setiap hari menyantap telur, susu, tempe, tahu, dan sayuran.⁽²⁾

Variasi makanan dibagi menjadi sepuluh golongan makanan, yaitu sereal, kacang/bijian, daging, telur, ikan, sayuran, buahan, susu, minyak, dan serba-serbi. Setiap kelompok vegetaris di Palembang mengkonsumsi makanan yang beraneka ragam sehingga terdapat variasi bahan makanan yang masih belum diketahui dengan pasti. Oleh sebab itu, penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi variasi penggolongan makanan pada kelompok vegetaris.^(5,7)

1.2 Rumusan masalah

Dengan semakin banyaknya variasi makanan yang ada saat ini membuat peneliti ingin mengetahui variasi penggolongan makanan pada kelompok vegetaris, sehingga dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana karakteristik responden (umur, agama, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan, jenis vegetarian yang dianut, dan kapan mulai jadi vegetarian) ?
2. Bagaimana variasi penggolongan makanan pada kelompok vegetarian ?

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1. Tujuan umum

Meningkatkan status gizi masyarakat umum terutama kelompok vegetaris

1.3.2. Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik responden (umur, agama, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan, jenis vegetarian yang dianut, dan kapan mulai jadi vegetarian)
2. Mendeskripsikan variasi penggolongan makanan pada kelompok vegetaris

1.4 Manfaat penelitian

Bagi masyarakat terutama kelompok vegetaris diharapkan dapat meningkatkan status gizinya dengan mengetahui dan melaksanakan diet gizi yang baik dan teratur agar dapat terhindar dari berbagai jenis penyakit sehingga tercapailah kesehatan masyarakat yang lebih tinggi dari tahun-tahun sebelumnya seperti yang diharapkan. Dalam pembangunan diharapkan dapat meningkatkan SDM manusia yang sehat dan terampil sehingga dapat menghasilkan barang-barang yang berkualitas tinggi yang dapat digunakan dalam negeri maupun dapat diekspor ke luar negeri sehingga dapat menambah devisa negara. Dalam institusi pendidikan dan kesehatan semoga penelitian ini dapat menambah pengetahuan bagi setiap orang dan referensi bagi masyarakat ilmiah dan dunia kedokteran. Penelitian ini juga dilakukan sebagai syarat untuk mengambil gelar SKed dan melanjutkan ke semester selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Winoto Wahid. 2003. *Manfaat Tidak Makan Daging*. Dian Dharma. Jakarta
2. Ngafenan, Mohamad. 1996. *Gaya Hidup Modern Vegetarian, Lebih Sehat Tanpa Daging*. CV Aneka. Solo
3. Kurniawan, Hussar Djamin. Januari 1996. *Sehat Tanpa Daging, Tinjauan Ilmiah tentang Hubungan Makanan Vegetarian dengan Kesehatan*. Majelis Agama Budha Mahayana Indonesia. Cetakan I
4. White, Ellen G. 1991. *Petunjuk Diet dan Makanan Anda*. Indonesia Publishing House. Bandung
5. Almatsier Sunita. 2004. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia. Jakarta
6. Djaeni Ahmad. 2004. *Ilmu Gizi*. Dian Rakyat Jilid I
7. Djaeni Ahmad. 2004. *Ilmu Gizi*. Dian Rakyat Jilid II
8. Kartasapuetra G. 2003. *Ilmu Gizi (Korelasi Gizi, kesehatan, dan Produktivitas kerja)*. Rineka Cipta. Jakarta. Cetakan IV
9. Budiyanto Krisno. 2004. *Dasar-dasar Ilmu Gizi*. UMM Pres. Cetakan III
10. Mansjoer Arif. 2000. *Kapita Selekta Kedokteran*. Media Aesculapius. Jilid I
11. Mansjoer Arif. 2000. *Kapita Selekta Kedokteran*. Media Aesculapius. Jilid II