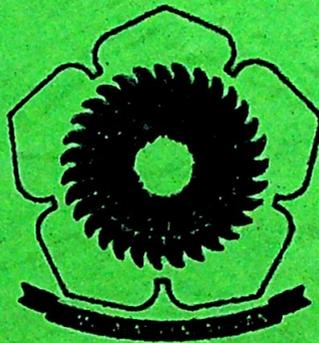


**Laporan Penelitian
Pengalaman Belajar Riset (PBR)**

**Proporsi Lemak Dan Protein Pada Makanan Yang Dikonsumsi
Oleh Vegetaris Di Kota Palembang
Terhadap Angka Kecukupan Gizi**

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



Diajukan oleh:
Hendra Cipta
04013100032

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2005**

S
613.282 07
Cip
P
e-05/282
2005

Laporan Penelitian
Pengalaman Belajar Riset (PBR)



R. 12552
Ry. 12835

**Proporsi Lemak Dan Protein Pada Makanan Yang Dikonsumsi
Oleh Vegetaris Di Kota Palembang
Terhadap Angka Kecukupan Gizi**

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



Diajukan oleh:
Hendra Cipta
04013100032

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2005**

LEMBARAN PENGESAHAN

Laporan Penelitian Pengalaman Belajar Riset

berjudul

**Proporsi Lemak Dan Protein Pada Makanan Yang Dikonsumsi
Oleh Vegetaris Di Kota Palembang
Terhadap Angka Kecukupan Gizi**

oleh:

Hendra Cipta
04003100032

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

Fakultas Kedokteran
Universitas Sriwijaya

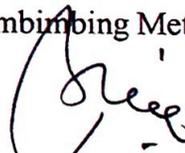
Palembang, Mei 2005

Pembimbing Substansi



dr. Nazly Hanim, MA
NIP 130 344 904

Pembimbing Metodologi



dr. Syarif Husin, MS
NIP 132 015 145



Dekan


dr. Zarkasih Anwar, Sp.A(K)

NIP 130 539 792

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dihaturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmatNya-lah sehingga akhirnya Laporan Pengalaman Belajar Riset (PBR) ini dapat diselesaikan.

Penelitian ini dilaksanakan dalam rangka memenuhi salah satu kewajiban penulis untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran. Pengumpulan data dilakukan di vihara-vihara, gereja Advent dan restoran-restoran vegetaris yang ada di Kota Palembang .

Pada kesempatan ini, ingin diucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing substansi, dr.Nazly Hanim. MA yang telah meluangkan waktu di dalam membantu penulis melakukan penelitian. Berkat bimbingan beliau, sungguh penulis merasa bahwa penelitian ini bukanlah sesuatu yang mudah dilakukan melainkan sesuatu yang benar-benar membutuhkan kerja keras baru bisa menghasilkan suatu penelitian yang baik. Kepada dr.Syarif Husin.MS sebagai dosen pembimbing metodologi, terima kasih yang sedalam-dalamnya atas semua masukan yang diberikan beliau kepada penulis. Untuk Pendeta Hengki Wijaya, dr.Lin D Oswari, saudari Sutina, bikhu-bikhu di Vihara Dharmakirti yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih atas bantuannya dalam memberi izin, mencarikan waktu untuk mengumpulkan responden dan terutama sambutan yang luar biasa baik. Untuk para pengisi kuesioner yang terlibat dalam penelitian ini, terima kasih atas keikutsertaanya, sebab tanpa kalian penelitian ini tidak dapat berjalan.

Buat teman-temanku Verdy, Nico, Tiara, Irca, Putri, Enti , Nova Dwiyantri, terima kasih untuk semua waktu yang kita habiskan bersama dalam membantu menyelesaikan penelitian ini. Buat Nenli, terima kasih atas semangat yang telah diberikan kepada penulis sehingga penelitian ini dapat terus berjalan. Ingat perjuangan tidak selesai sampai disini saja. Terakhir, untuk kedua orang tuaku, cece, dan adikku, tidak ada kata lain yang bisa kuungkapkan selain kata bangga memiliki kalian. Terima kasih buat kasih sayang dan perhatian yang telah diberikan dan aku berjanji tidak akan pernah menyia-nyiakan kalian.

Akhir kata, penulis sadar dengan sepenuhnya bahwa laporan penelitian ini pasti tidak luput dari kesalahan dan kekurangan. Untuk itu, kritik dan saran sangat diharapkan, agar di kemudian hari kesalahan yang sama tidak diulang lagi oleh penulis jika suatu saat nanti ada kesempatan bagi penulis untuk mengadakan penelitian lagi.

Palembang, Juni 2005

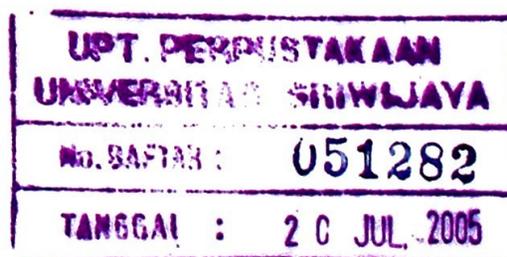
Penulis



DAFTAR ISI

halaman

Halaman Judul		
Lembar Pengesahan		
Kata Pengantar.....	i	
Daftar Isi.....	iii	
Daftar Tabel.....	iv	
Daftar Lampiran.....	vii	
Abstrak	viii	
BAB 1	Pendahuluan	
	1.1 Latar Belakang	1
	1.2 Rumusan Masalah	3
	1.3 Tujuan	4
	1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB 2	Telaah Pustaka	
	2.1 Istilah Vegetarian	6
	2.2 Pengenalan Bahan Makanan Vegetarian	9
	2.3 Lemak	12
	2.4 Protein	16
	2.5 Pengaturan Asupan Makanan	20
BAB 3	Metode Penelitian	23
BAB 4	Hasil dan Pembahasan	27
BAB 5	Kesimpulan dan Saran	
	5.1. Kesimpulan	56
	5.2. Saran	58
Daftar Pustaka		59
Lampiran		60



Halaman Persembahan

Spesial thank

Penelitian ini dipersembahkan buat **Tuhan** yang paling aku hormati dan aku percayai, **papa & mama** yang paling aku kasihi, **ceceku, adekku** yang selalu membuat hidup ini terasa indah. Terima kasih atas kasih yang telah kalian berikan padaku.

Buat **Nenli**, terima kasih atas semangat yang selalu diberikan dan doa yang selalu dipersembahkan, dan atas perhatian yang telah diberikan selama masa-masa bosan aku di fk terutama waktu aku lagi bosan belajar, kau selalu memberikan perhatian dan semangat. Tanpamu bagaimana mungkin hidup ini terasa indah, tanpa semangat yang diberikan bagaimana mungkin penelitian ini bisa selesai.

Buat teman sehidup semati di F7, '**Irca**' yang paling cerewet, sesorang yang memiliki pesona bintang, '**Pu3**' yang kalau diomongi gendut selalu protes dan bilang bahwa kecantikannya terpancar dari badannya, satu lagi cewek yang mau nikah paling cepet diantara kami '**Toik**', tenang be toik nanti cipta yang jadi mc-nyo. Anggota cowoknya pertama si playboy **Nico**, yang tiap hari gak tau mano yang ceweknyo mano yang down line, terus ada raja oriflame '**Verdi**' yang selama hidupnya belum pernah ngerasain yang namanya pacaran, tapi sekarang udah punya fasilitas mobil Avansa (begitu katanya yang bikin F7 ketawa ngakak). Wah tanpa kalian bagaimana jadinya Cipta di efka ini!!! Terima kasih my friends!!!! Semoga kita koas bersama lagi dan jadi dokter yang sama sama berbudi, dan rela menolong sesama tanpa pamrih (khususnya kutujukan pada Verdi) buat **Enty** yang selalu membalas miskol dan teman yang paling mudah diajak makan, nonton, dan lain lain asal ditraktir, terima kasih atas semangat yang telah diberikan.

Buat temanku yang paling lucu, paling khas ketawanya tetapi paling pemalu yang berpesan agar namanya jangan ditulis disini seperti **Nova Dwiyanti/ Nyupi/ Nyu2p** dengan nomor mahasiswa 04013100057 (malah lebih lengkap ditulis), terima kasih yang setulus-tulusnya, buat doa dan semangat yang telah diberikan. Tetaplah jadi teman sekaligus partner yang baik. Inget selalu pesan harian aku, NYUPI BERSEMANGAT!!!

Teman-teman yang baru akrab di semester penghabisan ini seperti **Yukik** yang kalau maen bulutangkis paling nafsu, **Nita** yang paling imut, **Wance+Neni** pasangan paling serasi versi aku dan komentator olahraga, **Agus** dengan emosinya waktu maen voli. Tanpa kalian bagaimana aku bisa maen voli dan lari pagi, pasti sendirian terus, terima kasih yang sebesar-besarnya. Tak lupa juga kepada saudari **Yenni Rizka Zetiana**, kuucapkan terima kasih yang sedangkal-dangkalnya (bercanda kok) atas panggilan koko-nya dan juga waktu dia ngambek. Terima kasih banyak yenii!!! Buat **Leni Dodo, Soma, Okta, Ari, DI, DW**, mantan kelompok PBL dan G7-nya terima kasih telah menjadi temanku selama di kuliahan ini.

Buat teman-teman yang belum disebut dalam halaman ini, bukan karena aku melupakan kalian tapi karena keterbatasan kertas, waktu ngetik dan yang lain lain. Terima kasih juga buat kalian.

DAFTAR TABEL

	Halaman	
Tabel 1	Kelebihan dan kekurangan lemak nabati	15
Tabel 2	Bahan makanan penukar sumber lemak	16
Tabel 3	Kelebihan dan kekurangan protein hewani	18
Tabel 4	Bahan makanan penukar sumber protein	20
Tabel 5	Persentase responden menurut umur dan jenis kelamin	27
Tabel 6	Persentase responden menurut agama dan suku bangsa	28
Tabel 7	Persentase responden menurut pekerjaan dan tingkat pendidikan	29
Tabel 8	Persentase responden menurut umur mulai vegetarian	30
Tabel 9	Persentase responden menurut jenis vegetarian	31
Tabel 10	Persentase responden menurut alasan menjadi vegetarian	31
Tabel 11	Persentase responden menurut manfaat menjadi vegetarian	32
Tabel 12	Persentase responden menurut keluhan menjadi vegetarian	33
Tabel 13	Persentase responden menurut pengetahuan tentang asupan lemak dan protein	34
Tabel 14	Persentase responden menurut alasan lemak nabati lebih baik	35
Tabel 15	Persentase responden menurut alasan protein hewani lebih baik	35
Tabel 16	Persentase responden menurut pandangan terhadap kecukupan lemak dan protein	36
Tabel 17	Persentase responden menurut keadaan kesehatan	37
Tabel 18	Persentase responden menurut frekuensi ke dokter	37
Tabel 19	Persentase responden menurut alasan mengunjungi dokter	38
Tabel 20	Jenis kelamin responden menurut jenis vegetarian	38
Tabel 21	Umur responden menurut jenis vegetarian	39
Tabel 22	Agama responden menurut jenis vegetarian	40
Tabel 23	Suku bangsa responden menurut jenis vegetarian	41
Tabel 24	Tingkat pendidikan menurut jenis vegetarian	42

Tabel 25	Pekerjaan responden menurut jenis vegetarian	42
Tabel 26	Umur mulai vegetarian responden menurut jenis vegetarian	43
Tabel 27	Alasan menjadi vegetarian responden menurut jenis vegetarian	44
Tabel 28	Manfaat menjadi vegetarian menurut jenis vegetarian	45
Tabel 29	Keluhan menjadi vegetarian menurut jenis vegetarian	46
Tabel 30	Alasan lemak nabati lebih baik menurut jenis vegetarian	47
Tabel 31	Pandangan responden terhadap kecukupan lemak dan protein menurut jenis vegetarian	47
Tabel 32	Alasan protein nabati lebih baik menurut jenis vegetarian	48
Tabel 33	Nilai gizi terendah dan tertinggi menu responden	48
Tabel 34	Asupan protein perhari responden	49
Tabel 35	Asupan protein perhari responden menurut jenis vegetarian	50
Tabel 36	Perbandingan konsumsi protein terhadap angka kecukupan gizi	50
Tabel 37	Perbandingan konsumsi protein responden terhadap angka kecukupan gizi (dibawah standar)	51
Tabel 38	Perbandingan konsumsi protein responden terhadap angka kecukupan gizi (diatas standar)	51
Tabel 39	Asupan lemak perhari responden	52
Tabel 40	Asupan lemak perhari responden menurut jenis vegetarian	53
Tabel 41	Perbandingan konsumsi lemak responden terhadap angka kecukupan gizi (dibawah standar)	54
Tabel 42	Perbandingan konsumsi lemak responden terhadap angka kecukupan gizi (di atas standar)	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Penelitian

Lampiran 2. AKG Gizi Untuk Orang Indonesia 2004

ABSTRAK

PROPORSI LEMAK DAN PROTEIN PADA MAKANAN YANG DIKONSUMSI OLEH VEGETARIS DI KOTA PALEMBANG TERHADAP ANGKA KECUKUPAN GIZI

(Hendra Cipta, 2005, 50 halaman)

Vegetarian adalah salah satu pola makan yang berpantang daging, atau menghindari diri dari makanan yang mengandung nyawa, dan hanya mengkonsumsi sayur-sayuran serta bahan makanan nabati lainnya. Vegetarian dapat dibedakan menjadi 7 golongan yakni vegans, lacto, lacto-ovo, pesto, fluctarian, semivegetarian, dan temporer.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan status gizi masyarakat vegetaris di Kota Palembang dengan jalan memasyarakatkan pola hidup bervegetarian yang sehat serta memberitahukan kepada masyarakat vegetaris mengenai asupan lemak dan protein yang sehat dan seimbang. Penelitian ini bersifat deskriptif yang didukung metode pengambilan data secara *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di Kota Palembang dengan jumlah sampel 31 orang. Data pada penelitian ini dikumpulkan dengan cara pengisian kuesioner oleh responden dan asupan makanan yang dinilai dengan cara recall 24 jam.

Dari 31 orang didapatkan 3 orang yang menganut jenis vegans, 2 orang jenis lacto, 19 orang jenis lacto-ovo, 4 orang jenis pesto, 2 orang jenis semivegetarian, dan 1 orang jenis temporer. Responden perempuan banyak bervegetarian jenis lacto-ovo (38.7%) diikuti juga oleh responden laki-laki (22.5%) yang dominan dianut oleh warga keturunan Cina (77.5%). Responden terbanyak memulai bervegetarian pada rentang usia 11-25 tahun (80.6%) dengan alasan faktor agama dan kesehatan. Selama bervegetarian tersebut responden merasakan manfaatnya antara lain emosi yang stabil (32.6%), pikiran yang jernih (32.6%). Sebagian besar responden (80.6%) tidak merasakan adanya keluhan. Responden umumnya mendapat asupan protein yang lebih dari standar (77.4%) terutama jenis lacto-ovo, hanya 22.6% yang dibawah standar dimana hampir seluruhnya jenis vegans dan lacto. Asupan lemak hampir 96.7 % dibawah standar dan hanya 3.2 % yang diatas standar dari jenis vegetarian pesto. Jadi dapat disimpulkan bahwa responden mendapat asupan protein yang cukup, sedang asupan lemak kurang.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa konsumsi lemak dari para vegetaris umumnya dibawah standar, sehingga disarankan agar para vegetaris lebih selektif dalam memilih makanan sehingga kecukupan gizi mereka tetap seimbang.

Kata kunci: vegetarian, lemak, protein.

Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kemajuan di bidang teknologi dan industri, perbaikan ekonomi, pada lapisan masyarakat tertentu, perubahan perilaku dan lingkungan serta meningkatnya umur harapan hidup menyebabkan pergeseran pola penyakit dari penyakit menular menjadi penyakit degeneratif.¹ Masalah gizi dan penyakit jantung koroner terkait dengan berubahnya pola makan menuju tingginya konsumsi lemak dan protein hewani yang diikuti makan yang terlalu berlebihan.¹

Kesehatan merupakan salah satu aspek kehidupan yang sangat penting. Berbagai banyak cara dilakukan orang dalam upaya untuk menjadi tetap sehat, baik secara ilmiah maupun pengobatan modern maupun dengan cara-cara tradisional, seperti menggunakan berbagai ramuan, jamu, atau ilmu kedukunan. Dan akhir-akhir ini menjadi sorotan kalangan orang-orang tertentu adalah berpantang makan daging, yaitu mereka menerapkan hidup cara “vegetarian”.

Meskipun istilah “vegetarian” belum begitu dikenal luas di kalangan masyarakat awam, tetapi sudah banyak orang yang beralih ke cara kehidupan tersebut. Sekarang ini orang mulai sadar bahwa kesehatan adalah yang utama. Meskipun kesehatan bukanlah segala-galanya, tetapi kesehatan merupakan faktor penting agar mampu melakukan aktivitas dalam hidup ini. Inilah yang membuat mereka sadar bahwa setiap orang harus dalam kondisi yang prima.

Zat lemak diperlukan oleh tubuh sebagai cadangan energi, mengatur suhu tubuh, pelarut vitamin dan mineral. Tetapi asupan lemak yang berlebihan juga dapat membahayakan kesehatan, terutama asupan yang tinggi lemak jenuh, serta asupan kolesterol dan lemak total yang berlebih. Asupan lemak yang dianjurkan untuk orang Indonesia adalah 20%-30% dari total

kalori.¹ Di negara maju seperti Amerika dan Inggris yang asupan lemak totalnya 40% dan 42% didapati angka mortalitas akibat penyakit degeneratif yang tinggi.³ Suatu survey yang dilakukan oleh *The Nationwide Food Consumption* menyatakan bahwa rata-rata lemak yang dikonsumsi oleh manusia yang berumur 19-50 tahun di Amerika adalah sekitar 63 gr/hari dimana seperlimanya merupakan *polyunsaturated fats* dan sisanya dibagi sama rata antara *saturated fats* dan *monounsaturated fats*.³

Protein merupakan elemen makanan paling kompleks yang memiliki fungsi struktural, hormonal, intraseluler dan katalitik yang esensial bagi kehidupan.⁵ Tetapi dibanding bahan makanan lain, protein paling sulit dicerna dan banyak energi yang diperlukan untuk mencernanya. Jumlah waktu mengedarkan makanan sampai dibuang berkisar 25-30 jam. Bila yang dimakan adalah daging maka waktu yang diperlukan lebih dari 2 kalinya. Dengan demikian semakin banyak protein yang dimakan maka energi untuk mencerna bahan makanan lain menjadi sangat sedikit.⁴

Penelitian tentang asupan lemak dan protein pada vegetarian sudah pernah dilakukan oleh Euis Restetty (mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Sriwijaya) dengan menggunakan responden yang berasal dari beberapa vihara di Kota Palembang. Dalam penelitian tersebut didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Asupan lemak

Responden umumnya memiliki asupan lemak pada interval 10-24 gram. Asupan lemak terendah dimiliki oleh responden dengan jenis vegetarian lacto-ovo dan pesco.

2. Asupan protein

Umumnya protein yang dikonsumsi responden di atas standar normal. Jadi walaupun mereka tidak mengonsumsi daging, mereka tetap dapat asupan protein yang cukup.

Di Kota Palembang peneliti belum menemukan penelitian yang secara luas menggunakan responden para vegetarian yang tidak hanya diambil dari beberapa vihara-vihara. Berdasarkan uraian di atas peneliti akan berusaha mencari tahu makanan apa saja yang dikonsumsi oleh vegetarian (pada semua type vegetarian yang dapat diperoleh pada survey), asupan lemak dan protein para vegetarian di seluruh Kota Palembang. Penelitian ini akan menilai kecukupan gizi sehingga dengan demikian didapat gambaran kebaikan maupun keterbatasan dalam diet vegetarian. Penelitian ini akan dilaksanakan di beberapa vihara, gereja Advent, dan restoran vegetarian di Kota Palembang karena peneliti tinggal di tempat tersebut.

1.2. Rumusan Masalah

Meskipun menjadi vegetarian sudah cukup banyak manfaatnya, namun tetap saja ada kekurangan. Keterbatasan pengetahuan tentang bahan makanan dan jenis makanan menyebabkan penganut vegetarian akan kekurangan atau kelebihan asupan makanan tersebut.

Hal yang menjadi masalah adalah apakah asupan gizi mereka selama menjadi vegetarian sudah mencukupi kebutuhan tubuhnya. Jika tidak, apakah mereka mempunyai cara untuk mencukupinya, dan apakah mereka sadar atau tidak sadar akan kekurangan tersebut, oleh karena itu peneliti merumuskan masalah-masalah sebagai berikut:

- 1.2.1. Bagaimana karakteristik vegetarian di Kota Palembang?
- 1.2.2. Bagaimana komposisi bahan makanan yang terdapat pada makanan yang dikonsumsi vegetarian?
- 1.2.3. Berapa besar asupan lemak dan protein pada makanan vegetarian yang dikonsumsi vegetarian?
- 1.2.4. Apakah ada perbedaan besarnya asupan lemak dan protein yang dikonsumsi vegetarian dengan besaran normal pada AKG?

1.2.5. Bagaimana gambaran asupan lemak dan protein berbagai bahan makanan pada masing masing type vegetarian?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Meningkatkan status gizi masyarakat vegetaris di Kota Palembang dengan jalan memasyarakatkan pola hidup bervegetarian yang sehat serta memberitahukan kepada masyarakat vegetaris mengenai asupan lemak dan protein yang sehat dan seimbang.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a . Mengetahui karakteristik vegetaris di Kota Palembang.
- b . Mengetahui bahan makanan yang biasa dikonsumsi vegetaris.
- c . Mengetahui besarnya rata-rata asupan lemak dan protein yang dikonsumsi pada makanan vegetaris setiap hari.
- d . Membandingkan besarnya asupan lemak dan protein yang dikonsumsi vegetaris terhadap angka kecukupan gizi.
- e . Mengetahui perbandingan asupan lemak dan protein pada berbagai type vegetarian.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi para vegetarian

Dengan menilai asupan gizi pada makanan vegetaris, khususnya asupan lemak dan protein yang sehat dan seimbang maka diharapkan para vegetaris memperoleh informasi tentang pola konsumsi yang mereka jalani sekarang, dan apabila ternyata asupan gizinya kurang diharapkan para vegetaris dapat melengkapi pola makannya tersebut dengan makanan pengganti tertentu .

1.4.2. Bagi pembangunan

Vegetarianisme yang sehat dan seimbang mampu membentuk masyarakat yang sehat, dinamis, bertambahnya angka harapan hidup sehingga akan berpengaruh terhadap adanya peningkatan produktivitas kerja yang sangat menyokong peningkatan pembangunan .

1.4.3. Bagi institusi kesehatan, pendidikan dan keagamaan

Data hasil penelitian ini dapat melengkapi khasanah untuk kerangka pikir/rujukan penelitian yang akan dilakukan pada masa yang akan datang, akan diperkenalkannya pola makan sayur dan buah sejak dini pada institusi pendidikan dan keagamaan, dan sebagai dasar bagi pembuat kebijaksanaan dalam mengatur kebijaksanaan gizi di Kota Palembang dan Indonesia pada umumnya

1.4.4. Bagi masyarakat umum

Pola makan vegetarian yang adekuat dapat menjadi contoh / patokan dalam menyusun menu yang sehat dan seimbang yang dapat mencegah ataupun mengobati penyakit juga dapat menguramgi pandangan umum bahwa pola vegetarian hanyalah untuk golongan tertentu saja.

Daftar Pustaka

1. Prakoso, Murni Indrarti, *Gizi Untuk Pencegahan Penyakit Degeneratif*. Instalasi Gizi RSCM.
2. Sutarjo, Susirah. *Pengaturan Gizi Untuk Kesehatan Jantung*. Simposium sehari konsep Mutakhir Peningkatan Kesehatan Jantung Dan Pengaturan Gizi. Balai Kartini Jakarta, 9 November 1991.
3. Robinson, Corrine H. *Basic Nutrition and Diet Therapy*. Ed 5. New York: Machine Publishing Company, 1984.
4. Harper. *Biokimia ed-20*, terj. Dr.Ian Dharmawan. Jakarta; Penerbit Buku Kedokteran EGC.
5. Anonymous. *All About Vegetarian*. [http: www.ivu.com/vegetarian/gizi.htm](http://www.ivu.com/vegetarian/gizi.htm)
6. Anonymous. *Should I be Worry About Getting Enough Protein on a Vegetarian?*. [http: www.vrg.org/nutshell/faq.htm#protein](http://www.vrg.org/nutshell/faq.htm#protein)
7. S.Mulyono (Ed).2003.*Manfaat Tidak Makan Daging*. Jakarta:Dian Dharma.
8. Harvey, and Marilyn Diamond. *Hidup Sehat Sepanjang Masa*. . Jakarta: Delapratasa Publishing.2004
9. Waspadji, Sarwono & Karini Sukarji. *Daftar Bahan Makanan Penukar*. Balai Penerbit FKUI, Jakarta, 2004.
10. Guyton, MF. *Fisiologi Kedokteran*. Ed 9. Terj.Sutadji. Jakarta: CV. EGC.Penerbit Buku Kedokteran.
11. Hanim, Nazly. *Perencanaan Menu Adekuat*. Bagian Gizi FK.Unsri.
12. Ketaren, S. *Pengantar Teknologi Minyak Dan Lemak Pangan*. Jakarta UI.Press.1986.
13. Mesink, Ronald. *Effect of The Individual Saturated Fatty Acids on Serum Lipid and Lipoprotein Concentration*. The Journal of Clinical Nutrition, August 1993, vol 58. No 2. Hal 711s-714s.

14. Mann, V.George. *Coronary Heart Disease. The Dietary Sense and Non Sense.* London: Janus Publishing Company, 1993.
15. Byner, Kevine. *Understanding and Managing Cholesterol.* Illinois: Human Kinetic Book, 1991.
16. Journal Clinical of Nutrition.Oktober 1993, vol 58, no 4..
17. Sevilla, Consuelo G. *Pengantar Metode Penelitian.* Jakarta: Penerbit UI,1995.