

**Laporan Penelitian
Pengalaman Belajar Riset**

**PENGETAHUAN, PERSEPSI DAN PERILAKU PARA VEGETARIS
TENTANG CARA BERVEGETARIAN
DI KOTA PALEMBANG**

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



Disusun oleh :

Verdiansah

04013100031

**Fakultas Kedokteran
Universitas Sriwijaya**

2005

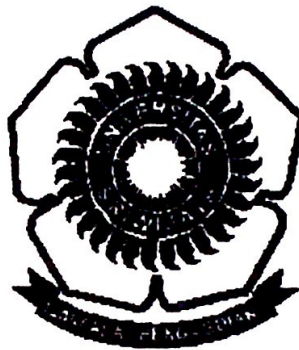
S
613.2607
Ver
p
C-05/28/
2005

Laporan Penelitian
Pengalaman Belajar Riset



**PENGETAHUAN, PERSEPSI DAN PERILAKU PARA VEGETARIS
TENTANG CARA BERVEGETARIAN
DI KOTA PALEMBANG**

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



12511 /
12773

Disusun oleh :

Verdiansah
04013100031

**Fakultas Kedokteran
Universitas Sriwijaya
2005**

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGETAHUAN, PERSEPSI DAN PERILAKU PARA
VEGETARIS TENTANG CARA BERVEGETARIAN DI KOTA
PALEMBANG**

Oleh
Verdiansah
04013100031

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

**Fakultas Kedokteran
Universitas Sriwijaya**

Indralaya, Juni 2005

Dosen Pembimbing Substansi

dr. Nazly Hanim, DA. Nut
NIP 130344904

Dosen Pembimbing Metodologi

dr. Syarif Husin, MS.
NIP 132015145



Dekan Fakultas Kedokteran
Universitas Sriwijaya

dr. Zarkasih Anwar Sp.A (K)
NIP130539792

Halaman Persembahan

Rasa Syukur Kepada Tuhan Yang Maha Esa atas karunia yang diberikan kepada aku sehingga aku bisa menyelesaikan laporan PBR ini sebagai bagian dari syarat untuk memperoleh sebutan Sarjana Kedokteran

Laporan Pengalaman Belajar Riset ini ku persembahkan untuk,.....

Keluarga ku yang Tercinta,

Papa yang selama ini telah memberi dorongan dan semangat supaya aku bisa menyelesaikan PBR ini, dan kuucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya atas jerih payah yang papa lakukan sehingga aku bisa kuliah di FK Unsri.

Mama yang telah banyak memberi perhatian, kasih sayang dan juga tak henti-hentinya mendoakan keberhasilan anakmu ini.

Kepada Saudara tertuaku, Ce Vivi yang dengan sabar membantu dan memberi saran serta dukungan yang sangat berguna. Thanks sudah mau membantu menggantikan aku mencuci baju di pagi hari selama ujian semesteran.

Ce Vera yang telah menjadi inspirasi untuk maju, juga telah banyak membantu dan menjadi teladanku. Dan juga terimakasih telah memperkenalkan Oriflame sebagai bisnis keluarga.

Nandes, kakak laki-laki sekaligus teman terbaikku. Selalu memberiku motivasi dan arahan disaat aku sedang bingung. Juga teman bermain yang asyik terutama main game.

Kiki, anjingku paling baik dan lucu yang telah menemaniku selama 10 tahun lebih.

Kepada Teman-teman satu perjuangan,

Nico Poundra dan sekeluarga yang merupakan teman terbaikku sejak dari SD sampai Kuliah (Kalo di pikir-pikir bosen jugo lihat muko kau he..he..) sekaligus patner bisnis yang baik sehingga bisnis Oriflame bisa maju berkembang. Thanks telah menjadi rival terberat jadi aku terpacu untuk lebih maju lagi dalam segala hal. Inget dak perjalanan kito ke Jambi, dan Bangko (Pantat aku sampai kejang naik bus 12 jam, tapi asik jugo). Juga sudah nemeni aku ngetik PBR sampe jam 9 malam di rental. Thanks untuk semua bantuannya, Sori kalau sudah ngerepoti. PBR ini kupersembahkan juga untuk keluarga kau. Saran aku jangan suka Play Boy.

Hendra Cipta, temen aku dari sejak 1 SMU. Dari dulu dak pernah berubah, tetap sporty, cuek dan keras kepala, yang paling kentara masih tetap suka gombal samo cewek-cewek. Tapi yang jelas Cipta teman yang setia kawan dan enak diajak bejalan. Kau orang pertama yang memotivasi aku untuk selesaikan PBR ini. Thanx atas Bantuannya selama ini. Tapi kalau pacak kurangi gombalnya.

Victorius, cowok yang dak banyak rasan. Kalau diajak maen ikut tapi kalau diajak belajar bareng, males minta ampun. Thanx sudah bantu aku titip kopian Rp 65. jadi aku biso irit (laen kali titip lagi ye). Victor ini uwongnyo diam tapi dalam menghanyutkan.....Rajin dikit oi!

ABSTRAK

PENGETAHUAN, PERSEPSI, DAN PERILAKU PARA VEGETARIS TENTANG CARA BERVEGETARIAN DI KOTA PALEMBANG, SUMATERA SELATAN

(Verdiansah, 2005, 58 halaman)

Saat ini ilmu pengetahuan dan teknologi telah berkembang sangat pesat. Namun, diantara segala sesuatu yang serba modern dan canggih masih dapat dijumpai orang-orang yang menginginkan suatu perubahan yaitu *back to nature*. Salah satu diantaranya adalah vegetarianisme. Vegetarianisme adalah suatu paham yang dianut oleh sekelompok orang yang tidak mau mengkonsumsi produk hewani. Hal ini juga telah terjadi di kota Palembang

Penelitian ini bertujuan untuk memasyarakatkan pola hidup bervegetarian dengan pengetahuan, persepsi, dan perilaku yang baik dan benar sehingga masyarakat Indonesia dapat menjadi vegetarian yang baik. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang melibatkan 33 sampel penelitian dan dilakukan secara cross sectiona!.

Dari 33 responden yang diteliti, mayoritas responden menjalankan vegetarian jenis lacto ovo (57,7%) sedangkan hanya ada satu responden (3,0%) yang menjalankan flucturian vegetarian. Alasan responden menjadi vegetarian yang paling banyak adalah karena ajaran agama (90,9%) dan kesehatan (78,8%). Terdapat 29 responden yang menjalankan frekuensi makan tiga kali sehari dengan porsi makan satu piring disertai menu makan yang bervariasi. Dengan menjalankan pola makan demikian, para responden merasa tubuh mereka lebih sehat (98,9%).

Dapat disimpulkan dari hasil penelitian bahwa pengetahuan, persepsi, dan perilaku responden cukup baik. Hal ini disebabkan semakin mudahnya mendapatkan informasi mengenai vegetarian itu sendiri. Sehingga responden dapat bervegetarian dengan cara yang baik dan benar.

Walaupun pengetahuan, persepsi dan perilaku responden sudah cukup baik tetapi masih dibutuhkan informasi-informasi dalam bidang kesehatan sehingga para vegetarian dapat lebih meningkatkan status gizi mereka. Dengan demikian akan dapat memasyarakatkan vegetarian di masa yang akan datang

Kata kunci : pengetahuan, persepsi, perilaku, vegetarian.

Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

KATA PENGANTAR

Saat ini restoran vegetarian sudah mulai dibuka dimana-mana, selain itu baik Gereja maupun Vihara sudah mulai menganut vegetarinisme. Hal ini akan menjadi dasar dari penelitian untuk lebih mendeskripsikan masalah-masalah yang berhubungan dengan vegetarian baik dalam pengetahuan, persepsi dan perilaku bervegetarian para vegetaris khususnya di Kota Palembang. Oleh karena itu, pengalaman belajar riset ini akan mengambil topik pembahasan dengan judul **“Pengetahuan, persepsi dan perilaku para vegetaris tentang cara bervegetarian di Kota Palembang”**

Kepada Tuhan Yang Maha Esa saya ucapkan syukur karena telah memberi saya kesempatan untuk menyelesaikan laporan ini. Terima kasih kepada seluruh responden yang telah turut membantu dalam proses dan pengumpulan data sehingga laporan ini dapat selesai dengan baik. Tak lupa saya ucapkan terima kasih kepada para pembimbing yaitu, dr. Nazly Hanim, DA.Nut. dan dr. Syarif Husin, MS. yang telah dengan sabar memberikan bimbingan dari awal sampai selesai laporan ini. Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada Pendeta Henky sebagai ketua di gereja Advent dan Sutina sebagai penanggung jawab di Vihara Maitreya Khirti. Dan juga pihak-pihak lain yang telah membantu penyelesaian laporan ini. Tidak lupa saya sampaikan kepada teman-teman saya yaitu Nico Poundra Mulia, Hendra Cipta, Victorious, Irca, Tiara Destafia dan Putri Indah Larasati yang telah memberi dukungan selama ini.

Masih banyak kekurangan yang dirasakan dalam laporan ini, oleh karena itu saya siap menerima saran dan kritik yang akan lebih menyempurnakan laporan ini. Saya juga berharap agar laporan ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Palembang, Juni 2005

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman judul	i
Lembar Pengesahan.....	ii
Abstrak.....	iii
Kata Pengantar.....	iv
Daftar Isi.....	v
Daftar Tabel.....	viii
Daftar Lampiran.....	xi

BAB I PENDAHULUAN

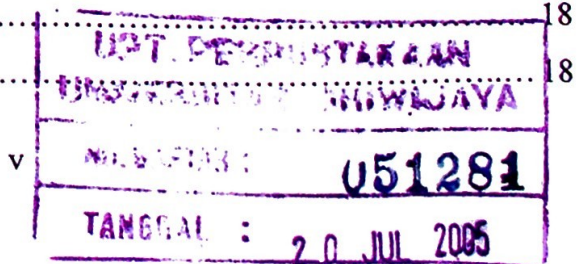
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan Penelitian.....	3
I.4 Manfaat.....	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

II.1 Pengertian dan Jenis Vegetarian.....	6
II.2 Manfaat Bervegetarian.....	8
II.3 Alasan Bervegetarian.....	9
II.4 Pengetahuan Tentang Hidup Bervegetarian.....	10

BAB III METODE PENELITIAN

III.1 Jenis Penelitian.....	18
III.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	18
III.3 Populasi dan Sampel.....	18
III.4 Variabel.....	18



III.5 Cara Pengumpulan Data.....	19
III.6 Batasan Operasional.....	20
III.7 Analisis Data.....	22

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

IV.1 Karakteristik Responden.....	23
IV.1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Vegetarian	26
IV.2 Pengetahuan Responden.....	30
IV.2.1 Pengetahuan Mengenai Arti dan Jenis Vegetarian.....	30
IV.2.2 Pengetahuan Mengenai Pola Makan.....	31
IV.2.3 Pengetahuan Mengenai Zat Gizi.....	33
IV.2.4 Pengetahuan Mengenai Penyakit Yang Beresiko.....	34
IV.2.5 Pengetahuan Mengenai Manfaat Bervegetarian.....	34
IV.2.6 Pengetahuan Responden Berdasarkan Jenis Vegetarian.....	35
IV.3 Persepsi Responden.....	38
IV.3.1 Alasan Bervegetarian.....	38
IV.3.2 Persepsi Terhadap Jenis Vegetarian Terbaik.....	39
IV.3.3 Persepsi Terhadap Pola Makan.....	39
IV.3.4 Persepsi Terhadap Zat Gizi yang Perlu Diperhatikan.....	41
IV.3.5 Persepsi Responden Berdasarkan Jenis Vegetarian.....	41
IV.4 Perilaku Responden.....	43
IV.4.1 Sejarah Vegetarian.....	43
IV.4.2 Pola Makan.....	45
IV.4.3 Perilaku Responden Berdasarkan Jenis Vegetarian.....	46
IV.4.4 Penyakit yang Pernah Diderita	49
IV.4.5 Manfaat yang Dirasakan	50
IV.4.6 Kesulitan yang Dialami.....	50
IV.4.7 Kerugian yang Dirasakan.....	51

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

V.1. Kesimpulan	52
V.2. Saran	53
Daftar Pustaka	54
Lampiran	55

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin dan Umur.....	23
Tabel 2. Distribusi Responden Menurut Pekerjaan dan Tingkat Pendidikan.....	24
Tabel 3. Distribusi Responden Menurut Agama dan Suku Bangsa.....	24
Tabel 4. Distribusi Responden Menurut Status dan Tingkat Pendapatan.....	25
Tabel 5. Distribusi Responden Menurut Jenis Vegetarian yang Dilakukan.....	25
Tabel 6. Distribusi Responden Menurut Umur dan Jenis Vegetarian.....	26
Tabel 7. Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin dan Jenis Vegetarian.....	26
Tabel 8. Distribusi Responden Menurut Tingkat Pendidikan dan Jenis Vegetarian.	27
Tabel 9. Distribusi Responden Menurut Pekerjaan dan Jenis Vegetarian.....	27
Tabel 10. Distribusi Responden Menurut Agama dan Jenis Vegetarian.....	28
Tabel 11. Distribusi Responden Menurut Suku Bangsa dan Jenis Vegetarian.....	28
Tabel 12. Distribusi Responden Menurut Tingkat Pendapatan dan Jenis Vegetarian.....	29
Tabel 13. Distribusi Responden Menurut Status dan Jenis Vegetarian	29
Tabel 14. Distribusi Responden Menurut Pengertian Vegetarian dan Umur.....	30
Tabel 15. Distribusi Responden Menurut Pengetahuan Jumlah Jenis Vegetarian dan Lamanya Bervegetarian.....	30
Tabel 16. Distribusi Responden Menurut Pengetahuan Jenis Vegetarian.....	31
Tabel 17. Distribusi Responden Menurut Pengetahuan Frekuensi makan dan Jenis Kelamin.....	31
Tabel 18. Distribusi Responden Menurut Pengetahuan Kuantitas Makan dan Jenis Kelamin	32
Tabel 19. Distribusi Responden Menurut Pengetahuan Kualitas Makan.....	32
Tabel 20. Distribusi Responden Menurut Pengetahuan Zat Gizi dan Umur.....	33

Tabel 21. Distribusi Responden Menurut Pengetahuan Penyakit yang Beresiko...	34
Tabel 22. Distribusi Responden Menurut Pengetahuan Manfaat Vegetarian.....	34
Tabel 23. Distribusi Responden Menurut Pengetahuan Arti Vegetarian dan Jenis Vegetarian	35
Tabel 24. Distribusi Responden Menurut Pengetahuan Jumlah Jenis Vegetarian dan Jenis Vegetarian yang Dilakukan.....	35
Tabel 25. Distribusi Responden Menurut Pengetahuan Frekuensi Makan dan Jenis Vegetarian.....	36
Tabel 26. Distribusi Responden Menurut Pengetahuan Kuantitas Makan dan Jenis Vegetarian.....	36
Tabel 27. Distribusi Responden Menurut Pengetahuan Zat Gizi dan Jenis Vegetarian.....	37
Tabel 28. Distribusi Alasan Responden Bervegetarian	38
Tabel 29. Distribusi Responden Menurut Persepsi Jenis Vegetarian Terbaik dan Lamanya Bervegetarian	39
Tabel 30. Distribusi Responden Menurut Persepsi Frekuensi Makan dan Jenis Kelamin	39
Tabel 31. Distribusi Responden Menurut Persepsi Kuantitas Makan dan Jenis Kelamin	40
Tabel 32. Distribusi Responden Menurut Persepsi Zat Gizi yang Perlu Diperhatikan.....	41
Tabel 33. Distribusi Responden Menurut Persepsi Jenis Vegetarian Terbaik dan Jenis Vegetarian yang Dilakukan.....	41
Tabel 34. Distribusi Responden Menurut Persepsi Frekuensi Makan dan Jenis Vegetarian.....	42
Tabel 35. Distribusi Responden Menurut Persepsi Kuantitas Makan dan Jenis Vegetarian.....	42
Tabel 36. Distribusi Makanan yang Dipantang.....	43
Tabel 37. Distribusi Responden Menurut Lamanya Bervegetarian dan Umur...	44

Tabel 38. Distribusi Responden Menurut Lamanya Bervegetarian dan Jenis Vegetarian	44
Tabel 39. Distribusi Responden Menurut Frekuensi Makan dan Jenis Kelamin	45
Tabel 40. Distribusi Responden Menurut Kuantitas Makan dan Jenis Kelamin... .	45
Tabel 41. Distribusi Responden Menurut Frekuensi Makan dan Jenis Vegetarian.	46
Tabel 42. Distribusi Responden Menurut Kuantitas Makan dan Jenis Vegetarian .	46
Tabel 43. Distribusi Responden Menurut Menu Makan	47
Tabel 44. Distribusi Responden Menurut Sumber Karbohidrat, Protein, Vitamin, dan Mineral	48
Tabel 45. Distribusi Penyakit yang Pernah Dididita Responden Selama Bervegetarian.....	49
Tabel 46. Distribusi Manfaat yang Dirasakan Responden Selama Bervegetarian..	50
Tabel 47. Distribusi Kesulitan Responden Selama Bervegetarian.....	50
Tabel 48. Distribusi Kerugian Responden Selama Bervegetarian.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran Kuesioner Penelitian	55

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Saat ini ilmu pengetahuan dan teknologi telah berkembang sangat pesat. Namun, diantara segala sesuatu yang serba modern dan canggih masih dapat dijumpai orang-orang yang menginginkan suatu perubahan yaitu *back to nature*.¹ Semua orang pasti sepakat bahwa yang alami adalah yang terbaik terutama makanan yang alami sangat penting untuk kesehatan. Hal seperti ini sudah sering terjadi dan dapat dilihat terutama di negara-negara maju seperti Amerika, Eropa, Jepang dan sebagainya. Di Indonesia hal ini pun sudah mulai menjamur.

Salah satu perubahan perilaku yang sejalan dengan *back to nature* adalah vegetarianisme.¹ Vegetarianisme adalah suatu paham yang dianut oleh sekelompok orang yang tidak mau memakan dan memakai produk-produk hewani karena para vegetarian adalah orang-orang yang menghargai dan mengakui hak hewan untuk hidup. Seperti yang dikatakan oleh Ernest Thompson Seton (1860-1964, ahli pengetahuan alam, pelukis/ ilustrator dan penulis Amerika) "Hewan adalah makhluk hidup dengan perasaan dan keinginan yang mirip dengan perasaan dan keinginan kita, hanya berbeda dalam kadar. Hak-hak mereka harus diakui."²

Untuk orang-orang yang beragama Budha percaya akan adanya reinkarnasi yaitu manusia yang hidup di waktu yang lampau bisa saja terlahir kembali menjadi hewan sesuai dengan karma buruknya, vegetarianisme lebih dianggap sebagai ajaran agama daripada cara pola makan yang berhubungan dengan kesehatan, karena itu mereka menganutt vegetarianisme.⁶ Tetapi sekarang banyak sekali orang yang terutama di negara maju yang memutuskan untuk mengubah pola kehidupan mereka sebagai seorang vegetarian karena alasan kesehatan. Dari banyaknya penelitian didapatkan bahwa para vegetarian mempunyai resiko yang lebih rendah untuk menderita suatu penyakit kronis seperti penyakit hati, hipertensi, dan beberapa jenis kanker³ Suatu penelitian yang dilakukan oleh Reed Mangels menghasilkan 70% laki-

laki dan 57% wanita yang bervegetarian mempunyai biaya rutin untuk kesehatan yang lebih rendah dibandingkan dengan 30% laki-laki dan 21% wanita yang non-vegetarian⁴. Pada penelitian yang dilakukan oleh Susan I. Barr terhadap 23 vegetarian wanita dan 22 non-vegetarian wanita yang berumur antara 20-40 tahun didapatkan bahwa wanita yang bervegetarian memiliki resiko lebih kecil untuk mendapatkan gangguan dalam siklus menstruasi karena kurang mendapatkan stress akibat kelebihan makanan seperti yang dialami oleh yang non-vegetarian.⁵ Selain alasan-alasan yang telah dikemukakan di atas, masih banyak lagi alasan lain yang dapat membuat seseorang menjadi vegetaris yaitu karena kepedulian akan hak-hak hewan dan kepedulian akan lingkungan.⁴

Sebelumnya pernah dilakukan penelitian oleh mahasiswi Fakultas Kedokteran Sriwijaya yang bernama Euis Restetty. Penelitiannya menilai kecukupan gizi diit vegetarian pada kaum vegetarian di Kota Palembang. Pada penelitian tersebut, Euis tidak memamparkan tingkat pengetahuan, persepsi, dan perilaku para vegetaris sehingga ini merupakan peluang untuk meneliti lebih lanjut mengenai hal tersebut.

Fenomena ini semakin lama semakin banyak ditemui tidak hanya di kalangan orang tua dan dewasa saja bahkan juga dapat ditemui di kalangan remaja dan anak-anak. Untuk itu penting sekali mengetahui cara-cara bervegetarian yang baik sehingga kesehatan seseorang yang bervegetarian tetap dapat dijaga karena bisa saja terjadi kekurangan suatu nutrisi atau element yang diperlukan oleh tubuh seperti vitamin B-12 dan calcium bila tidak disertai dengan suatu pengetahuan yang cukup tentang pola makan vegetarian yang baik.⁶

Pengetahuan dan persepsi tentang vegetarian merupakan prasyarat untuk dapat melakukan pola hidup vegetarian dengan baik dan benar sehingga dapat dicapai kondisi kesehatan yang optimal dari seorang vegetarian. Karena itu akan dilakukan suatu penelitian untuk mendapatkan data tentang kaum vegetaris, khususnya tentang persepsi atau alasan yang mendasari seseorang untuk memilih hidup bervegetarian serta tingkat pengetahuan para vegetaris mengenai cara-cara bervegetarian yang baik dan benar, sehingga dampak-dampak negatif seperti malnutrisi dari bervegetarian

dapat dihindari. Penelitian vegetarian telah diteliti pada tahun sebelumnya dengan responden dari umat vihara yang bervegetarian. Saat ini telah banyak restoran-restoran vegetarian di kota Palembang, karena itu penelitian yang akan dilakukan ini bertujuan untuk memberikan gambaran perubahan pengetahuan, persepsi, dan perilaku tentang cara bervegetarian yang terjadi di kota Palembang.

I.2 Rumusan Masalah

Saat ini di kota Palembang telah ada beberapa restoran-restoran vegetarian. Hal ini dapat berarti bahwa vegetarianisme mulai menjamur di kota Palembang. Restoran-restoran vegetarian tersebut tentunya akan mempengaruhi pola hidup masyarakat. Sehingga mereka dapat dengan mudah memperoleh dan mendapatkan makanan vegetarian. Sebagian masyarakat dapat mengubah pola hidup mereka menjadi vegetarian. Hal ini terjadi di berbagai golongan usia seperti balita, remaja, sampai dewasa. Sehingga diperlukan pengetahuan, persepsi, dan perilaku yang baik dalam bervegetarian. Untuk itu perlu diketahui:

- a) Bagaimana pengetahuan tentang cara hidup bervegetarian dari berbagai jenis aliran vegetarian dan dari berbagai kelompok masyarakat.
- b) Bagaimana sikap mereka terhadap cara hidup bervegetarian dan segala konsekuensinya.
- c) Bagaimana perilaku mereka dalam menjalankan pola hidup bervegetarian.

I.3 Tujuan

Tujuan Umum

Memasyarakatkan pola hidup bervegetarian dengan pengetahuan, persepsi, dan perilaku yang baik dan benar sehingga masyarakat Indonesia dapat menjadi vegetarian yang baik.

Tujuan Khusus

- a) Mengidentifikasi karakteristik vegetaris di Kota Palembang

- b) Mendeskripsikan pengetahuan mengenai jenis-jenis vegetarian.
- c) Mendeskripsikan pengetahuan mengenai pola makan yang baik dalam bervegetarian.
- d) Mendeskripsikan pengetahuan mengenai zat-zat gizi esensial.
- e) Mendeskripsikan pengetahuan mengenai jenis-jenis penyakit yang beresiko tinggi bagi para vegetaris.
- f) Mendeskripsikan pengetahuan mengenai manfaat-manfaat hidup bervegetarian.
- g) Mendeskripsikan sikap terhadap pola hidup bervegetarian.
- h) Mendeskripsikan jenis vegetarian yang di jalankan para vegetaris dan alasannya.
- i) Mendeskripsikan cara-cara para vegetaris memenuhi zat-zat gizi esensial selama bervegetarian.
- j) Mendeskripsikan jenis-jenis penyakit yang beresiko tinggi pada vegetarian yang pernah dialami selama bervegetarian.

I.4 Manfaat

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan sumbangsih bagi pembangunan dengan meningkatkan kesadaran masyarakat akan manfaat pola hidup bervegetarian sehingga mereka dapat mengikuti pola hidup bervegetarian seperti halnya negara-negara maju yang telah banyak mengikuti pola hidup bervegetarian.

Penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi masyarakat ilmiah dan dunia kedokteran dalam memberikan penyuluhan dan pendidikan kepada masyarakat tentang pentingnya pola hidup bervegetarian yang baik dan benar.

Dalam bidang akademik penelitian ini dapat menambah khasanah pengetahuan bagi mahasiswa dan sebagai bahan referensi untuk melakukan penelitian yang akan datang.

Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi institusi pemerintahan dalam menyusun peraturan yang dapat dijalankan oleh institusi kesehatan sehingga dapat

memasyarakatkan pola makan vegetarian pada seluruh anggota masyarakat. Hal ini dapat dilakukan dengan mengadakan penyuluhan atau pun seminar tentang pola makan yang baik dan benar secara berkesinambungan.

Penelitian ini juga dapat menjadi pedoman bagi para vegetaris agar mereka dapat melakukan pola hidup bervegetarian dengan pengetahuan, persepsi, dan perilaku yang baik dan benar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ngafenan, Mohamad. 1996. *Gaya Hidup Modern Vegetarian, Lebih Sehat tanpa Daging*. CV Aneka. Solo.
2. Sumantri, Bambang. 1999. *Pedoman Hidup Sehat dan Bahagia*. RS. Medika Gria Group Progress.
3. Adams, Rachels. *Vegetarian Journal* Sept/Oct 1998. *Three Cases of Teen Vegetarianism*. www.all4vegan.net.
4. Mangels, Reed. *Vegetarian Diet has Potential for Reducing Health Care Costs*. www.nutrition.hotline.
5. Si, Barr & KC, Janelle. 2000. *Vegetarian vs Non vegetarian Diets, Dietary Restraint & Subclinical Ovulatory Disiurbances, Prospective 6-month study*. *Am J Clin Nutr*.
6. Kurniawan, Hussar Djamin. Januari 1996. *Sehat tanpa Daging, Tinjauan Ilmiah tentang Hubungan Makanan Vegetarian dengan Kesehatan*. Majelis Agama Budha Mahayana Indonesia. Cetakan I.
7. *Vegetarianism, The Perfect Way to A Healthy and Peacefull Life*. 1999
8. Irawan HSR, Agus. *Vegetarian, Cara Hidup Sehat dan Panjang Umur*. Carya Remadja. Bandung
9. Linan, L. Mei 2000. *Vegetarian OK dengan Kuartet Nabati*. Maitreyawira.
10. White, Ellen G. 1991. *Petunjuk Diet dan Makanan Anda*. Indonesia Publishing House. Bandung