

Laporan Penelitian
Pengalaman Belajar Riset

**PROPORSI SERAT PADA MAKANAN YANG DIKONSUMSI
VEGETARIS DI KOTA PALEMBANG**

Diajukan sebagai sebagian syarat untuk memperoleh
sebutan Sarjana Kedokteran



Disusun oleh :
Nico Poundra Mulia
04013100033

**Fakultas Kedokteran
Universitas Sriwijaya**

2005

S
613.2607
Mul
P
C-051280
2005

Laporan Penelitian
Pengalaman Belajar Riset



**PROPORSI SERAT PADA MAKANAN YANG DIKONSUMSI
VEGETARIS DI KOTA PALEMBANG**

Diajukan sebagai sebagian syarat untuk memperoleh
sebutan Sarjana Kedokteran



12512 /
12794
#0

Disusun oleh :
Nico Poundra Mulia
04013100033

**Fakultas Kedokteran
Universitas Sriwijaya**

2005

LEMBAR PENGESAHAN

**PROPORSI SERAT PADA MAKANAN YANG DIKONSUMSI
VEGETARIS DI KOTA PALEMBANG**

Oleh

Nico Poundra Mulia
04013100033

telah dinilai dan dinyatakan diterima sebagai sebagian 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 mengalir tak berkehabisan kepada Allah SWT atas karunia yang diberikan kepadaku hingga diriku dapat menempuh pendidikan di Fakultas Kedokteran UNSRJ dan menyelesaikan laporan PBR ini sebagai sebagian syarat untuk mendapat sebutan Sarjana Kedokteran.

Laporan penelitian Pengalaman Belajar Riset ini kupersembahkan pada ...

Kedua orang tuaku yang sangat kucintai, walau tak pernah terucap tapi aku tahu jutaan terimakasih pun tak akan cukup untuk kuhaturkan pada kalian. Seumur hidup ini aku ingin terus berbakti pada mama dan papa, yang telah memberiku kebahagiaan.

Mario Saputra, adikku yang paling kubanggakan karena telah menunjukkan prestasi dan mampu membuat kami bangga atas kemampuannya yang luar biasa. Terus maju dan lampau kakakmu ini. Jangan pernah menyamai seseorang jika ingin mengunggulinya. Be the Best!

Verdiansah dan keluarga, kalian adalah teladan bagiku... kalian telah memberiku sebuah keberanian untuk memiliki mimpi yang patut dikejar. Dian, kaulah yang selalu membuatku berpikir positif dan berjiwa besar. Kau bersedia menemaniku di saat pedih dan bahagia, memberiku dukungan dan semangat untuk terus berjuang. Kau adalah rival ku yang paling tangguh sekaligus sahabat terbaik seumur hidupku.

Teman-temanku di F7...

Cipta, cowok sporty dan tempat curhat paling asyik kalo ngomongi cewek. semoga dapat jodoh yang terbaik. Putri Indah Larasati, dengan sifat periang dan banyak 'keunikan' lainnya... hingga membuat kelompok ini dipenuhi canda dan tawa. Tiara, yang semakin dewasa dan membuat kami sadar bahwa sudah saatnya bagi kami untuk berkeluarga. Irca, cewek penggoda yang sangat dibutuhkan dalam perjuangan menghadapi intrik di FK ini. Victorious, cowok pendiam yang mau terus maju dan semakin meningkat kemampuannya. Sangat bangga dan menyenangkan bisa menjadi bagian dari kalian.

Ria Damai Yanti, yang paling banyak memberiku semangat dan dukungan. Aku takkan pernah lupa dengan kebaikan dan kenangan maniez dengan Ria selama di FK. Sejak pertemuan pertama di FK dan hingga sekarang, Ria adalah satu-satunya cewek yang paling baik dan bisa akrab denganku.

Okta, yang selalu siap memberi bantuan dan bersedia menjadi tempat curhat bagiku.

Neni, yang pernah memberi kesan padaku sehingga aku sanggup mengeluarkan kemampuan terbaikku.

Uci Sefriani, yang bisa membuat kakak senang dan tertawa ketika bersamamu.

Uci memang aneh, kok bisa ya kakak akrab dengan Uci... kayaknya sesama orang Bandung Agung bisa cepet akrab, walau sering ribut tapi itu Uci yang paling menyenangkan. Satu kata yang bisa membuat kakak inget dengan Uci.... Areso. Sarang ham nida.

Iliham, Hendri, Andri

Terima kasih atas bimbingannya selama ini dan salut buat kepemimpinanmu selama di FK

Syska, Mefi, Febri, Puspa, Meirina, Vira dan cewek- cewek Oriflame yang telah menjadi partner yang baik di Oriflame... semoga kerjasama kita akan terus maju dan semakin sukses.

Soma, Enty, Lenong

Sekelompok wanita yang misterius... tipe jenius, sanguinis, dan paling lucu... enak banget buat begombal

Tuki, Yunita, Nurwan, Wance, Zul Aizat dan seluruh teman-teman seperjuangan dalam bermain bulutangkis... semoga kita tetap bisa terus main bulutangkis bersama.

Almuhir, rekan bisnis yang dapat diandalkan dan mau menemani merekrut DL dengan motor Supra Fit nya.. kita telah melewati masa-masa sulit, aku yakin kau bisa jadi orang sukses. Jangan ceroboh lagi ya, thanx for all.

Cici, Ima, Sari, Wie, Yeyen, Reny, Ziske, Fera... teman belajar kelompok yang menyenangkan, thanx buat dukungannya.

Agoes, Dasa, Dedi, Deny, Arry, Zili, Renaldy ...

Teman jalan-jalan yang paling asyik, teman berenang dan teman ngobrol yang paling nyambung.

Mimi, Nyu2p, Dian Isti, Cucen ...

Kelompok KKT yang paling sering sekelompok ama kami dan teman jaga malam yang asyik,

Seluruh rekan Oriflame yang berjaya besar, kalian telah mendidikku dengan pengalaman berharga dalam menempuh perjalanan hidup dan membuatku semakin dewasa. Aku sangat mengharapkan kita dapat sukses bersama dan meraih impian. Perjalanan beribu-ribu mil dimulai dari satu langkah.

*Seluruh temanku di FK, kalian adalah yang terbaik yang pernah hadir dalam hidupku.
I'll always remember you forever when we're not together.*

Berjuang !

ABSTRAK

PROPORSI SERTA PADA MAKANAN YANG DIKONSUMSI VEGETARIS DI KOTA PALEMBANG

(Nico Poundra Mulia; 54 halaman; Mei 2005)

Gaya hidup modern mulai mempengaruhi pola makan masyarakat yang menimbulkan masalah-masalah baru terhadap kesehatan. Masyarakat lebih memilih mengkonsumsi asupan pangan padat kalori, kaya lemak dan kurang serat. Namun, terdapat sekelompok kaum yang tetap memilih bahan alami sebagai bahan asupan pangan mereka, yang dikenal dengan sebutan kaum vegetaris. Vegetaris tersebut percaya bahwa kandungan serat berguna bagi kesehatan. Oleh karena itu, dalam penelitian ini akan dideskripsikan bagaimana karakteristik vegetaris di kota Palembang dan gambaran konsumsi mereka. Hal lain yang akan diperhatikan adalah berapa besar asupan serat rata-rata yang dikonsumsi mereka serta kondisi kesehatan mereka. Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi para vegetaris di Kota Palembang dalam menyusun pola makan mereka dan juga berguna bagi institusi lainnya.

Jenis penelitian yang dilakukan adalah survei dekriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Vihara Eka Dharma Manggala, Vihara Dharma Kirti, Vihara Maitreya Kirti, Gereja Advent dan beberapa restoran vegetarian. Pengumpulan data dilakukan selama 4 minggu yaitu pada tanggal 4 April 2005 – 30 April 2005. Populasi penelitian adalah seluruh vegetaris yang berhasil diwawancarai. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara terstruktur dan menggunakan kuesioner.

Hasil penelitian ini menunjukkan variasi karakteristik responden dalam hal tingkatan umur, pendidikan, pekerjaan dan agama. Sebagian besar responden berumur 13 – 48 tahun dengan mayoritas laki-laki yang merupakan warga keturunan China. Mayoritas responden memilih bervegetarian jenis lacto ovo. Mereka juga telah bervegetarian selama 1 – 11 tahun dengan berbagai alasan. Mereka mengaku banyak mendapatkan manfaat setelah bervegetarian dan sebagian besar responden tidak pernah berobat ke dokter/ RS dalam 6 bulan terakhir. Mereka juga melakukan buang air besar setiap hari. Responden merasa bahwa asupan serat mereka cukup, tapi pada umumnya sebagian besar responden memiliki asupan serat 34-45 gram/hari. Tingkat pengetahuan mereka terhadap serat juga cukup baik dan asupan serat yang mereka konsumsi perhari di atas standar. Asupan serat yang tertinggi dimiliki oleh vegetarian jenis lacto ovo, vegans dan pesco. Asupan serat terendah dimiliki oleh responden dengan jenis vegetarian lacto ovo dan pesco. Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa proporsi serat pada makanan yang dikonsumsi oleh vegetaris di Kota Palembang cukup tinggi dan melebihi Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan. Disarankan agar Departemen Kesehatan melalui Yankes mulai mengadakan penyuluhan dan memasyarakatkan pola hidup vegetarian sehingga dapat dikenal luas oleh seluruh lapisan masyarakat.

Kata kunci : serat, vegetarian, AKG

FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA

KATA PENGANTAR

Restoran vegetarian mulai dibuka dimana-mana. Beberapa vihara mengajarkan untuk bervegetarian. Penganut agama Kristen Advent juga menjalankan pola makan vegetarian. Bagaimana sebenarnya pola makan vegetarian tersebut ? Pertanyaan inilah yang menjadi dasar penelitian untuk lebih mengetahui dan menggali serta mendeskripsikan masalah-masalah yang berkaitan dengan pola makan vegetarian tersebut, terutama mengenai asupan serat yang dikonsumsi kaum vegetaris di Kota Palembang. Oleh karena itu, dalam Pengalaman Belajar Riset ini, permasalahan vegetarian ini diangkat menjadi topik pembahasan dengan judul **“Proporsi Serat Pada Makanan Yang Dikonsumsi Vegetaris Di Kota Palembang”**

Setelah melalui proses, akhirnya penelitian ini dapat terlaksana dengan lancar sampai tersusunnya laporan ini. Kepada Allah SWT rasa syukur saya mengalir tak berkehabisan karena saya masih diberi-Nya karunia untuk menyelesaikan laporan ini. Terima kasih yang sebesar-besarnya disampaikan kepada seluruh responden yang telah bersedia menjadi subjek penelitian karena tanpa mereka mustahil akan ada laporan ini. Tidak lupa ucapan terima kasih dari lubuk hati yang paling dalam dihaturkan kepada para pembimbing yaitu dr. Nazly Hanim,DA.Nut. dan dr. Syarif Husin,. MS. yang dengan sabar memberikan bimbingan dari awal sampai selesainya laporan penelitian ini. Selain itu, ucapan terima kasih saya sampaikan kepada Pendeta Henky selaku pendeta Gereja Advent; dan Sutina selaku penanggung jawab Vihara

Maitreya; dan semua pihak yang telah membantu dari awal sampai akhir penelitian ini. Tidak lupa saya sampaikan rasa terima kasih pada para teman dan sahabat saya yaitu Verdiansah, Hendra Cipta, Victorius, Putri Indah, Irca dan Tiara Destafia yang telah memberikan dukungan selama ini. Akhir kata saya ucapkan rasa hormat saya kepada orang tua yang telah memberikan bantuan moral dan materi kepada saya.

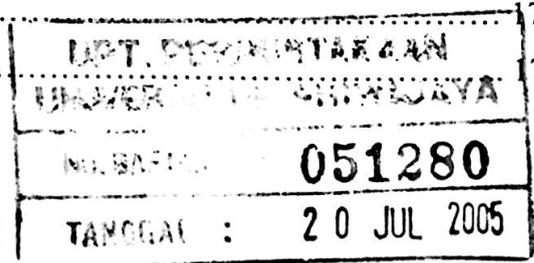
Masih banyak kekurangan yang dirassakan dalam laporan ini. Kepada mereka yang kelak membaca laporan ini, dan menemukan hal-hal yang janggal atau bahkan bertentangan dengan yang Anda ketahui, diharapkan dapat memberikan sumbangan berupa kritik dan saran yang akan lebih membangun laporan ini. Akhir kata, semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Semoga Tuhan Yang Maha Esa selalu meridhoi langkah kita. Amin.

Palembang, Mei 2005

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul	i
Lembar Pengesahan	ii
Halaman Persembahan	iii
Abstrak	v
Kata Pengantar	vi
Daftar Isi	viii
Daftar Tabel	x
Daftar Lampiran	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan masalah	3
I.3 Tujuan Penelitian	3
I.4 Manfaat	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
II.1 Jenis vegetarian	5
II.2 Makanan Untuk Vegetarian	6
II.3 Serat Dalam Makanan Vegetarian	9
II.4 Peranan Serat Terhadap Kesehatan	12
II.4.1 Serat Dapat Meningkatkan Kesehatan	13
II.4.2 Serat Mencegah Aneka Penyakit	14
BAB III METODE PENELITIAN	17
III.1 Jenis Penelitian	17



III.2 Lokasi dan Waktu	17
III.3 Populasi dan Sampel	17
III.4 Variabel	17
III.5 Cara Pengumpulan Data	18
III.6 Batasan Operasional	19
III.7 Analisis Data	21
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	22
IV.1 Karakteristik Responden	22
IV.2 Riwayat Vegetarian	24
IV.3 Kondisi Kesehatan Responden	28
IV.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Vegetarian.....	31
IV.5 Riwayat Vegetarian Menurut Jenis Vegetarian	35
IV.6 Pengetahuan Responden Mengenai Serat	38
IV.7 Asupan Serat Responden	40
IV.8 Makanan Yang Umumnya Dikonsumsi Oleh Vegetarian	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	45
Daftar Pustaka	47
Lampiran	48

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.	Distribusi Responden Menurut Umur Dan Jenis Kelamin 22
Tabel 2.	Distribusi Responden Menurut Pekerjaan Dan Tingkat Pendidikan 23
Tabel 3.	Distribusi Responden Menurut Agama Dan Suku Bangsa 24
Tabel 4.	Distribusi Responden Menurut Jenis Vegetarian Yang Mereka Jalani 24
Tabel 5.	Distribusi Responden Menurut Umur Mulai Menjadi Vegetarian.. 25
Tabel 6.	Distribusi Responden Menurut Lamanya Menjadi Vegetarian 25
Tabel 7.	Distribusi Responden Menurut Alasan Menjadi Vegetarian 26
Tabel 8.	Distribusi Responden Menurut Makanan Yang Pantang Dimakan .. 27
Tabel 9.	Distribusi Responden Menurut Manfaat Yang Diperoleh Setelah Menjadi Vegetarian 27
Tabel 10.	Distribusi Keadaan Kesehatan Responden Dalam 6 Bulan Terakhir 28
Tabel 11.	Distribusi Frekuensi Kunjungan Responden ke Dokter/ RS Dalam 6 Bulan Terakhir 29
Tabel 12.	Distribusi Penyakit Atau Alasan Responden Mengunjungi Dokter/ RS Dalam 6 Bulan Terakhir 29
Tabel 13.	Distribusi Responden Menurut Riwayat Kehamilan Bagi Wanita Yang Telah Menikah 30
Tabel 14.	Distribusi Responden Menurut Frekuensi Buang Air Besar 30
Tabel 15.	Distribusi Jenis Kelamin Responden Menurut Jenis Vegetarian 31
Tabel 16.	Distribusi Umur Responden Menurut Jenis Vegetarian 32
Tabel 17.	Distribusi Pekerjaan Responden Menurut Jenis Vegetarian 32
Tabel 18.	Distribusi Tingkat Pendidikan Responden Menurut Jenis Vegetarian 33

Tabel 19.	Distribusi Agama Responden Menurut Jenis Vegetarian	34
Tabel 20.	Distribusi Suku Bangsa Responden Menurut Jenis Vegetarian	34
Tabel 21.	Distribusi Umur Responden Mulai Menjadi Vegetarian Menurut Jenis Vegetarian	35
Tabel 22.	Distribusi Lamanya Responden Menjadi Vegetarian Menurut Jenis Vegetarian	35
Tabel 23.	Distribusi Alasan Responden Menjadi Vegetarian Menurut Jenis Vegetarian	36
Tabel 24.	Distribusi Manfaat Yang Dirasakan Responden Setelah Menjadi Vegetarian Menurut Jenis Vegetarian	37
Tabel 25.	Distribusi Makanan Yang Pantang Dimakan Responden Menurut Jenis Vegetarian	37
Tabel 26.	Distribusi Responden Menurut Pengetahuan Tentang Jumlah Asupan Serat Perhari	38
Tabel 27.	Distribusi Responden Menurut Pengetahuan Tentang Manfaat Serat	39
Tabel 28.	Distribusi Responden Menurut Pengetahuan Tentang Bahan Makanan Yang Mengandung Serat	39
Tabel 29.	Distribusi Responden Menurut Pandangan Mereka Tentang Asupan Serat Yang Mereka Konsumsi	40
Tabel 30.	Nilai Gizi terendah dan Tertinggi Dari Menu Makanan Responden Sehari-hari	40
Tabel 31.	Distribusi responden Menurut Asupan Serat Yang Dikonsumsi Perhari	41
Tabel 32.	Distribusi Asupan serat Perhari Dari Tiap Responden Berdasarkan Umur	41
Tabel 33.	Distribusi Asupan serat Responden Perhari Berdasarkan Jenis Vegetarian	42

DAFTAR LAMPIRAN

	Hal aman
Lampiran 1. Daftar pertanyaan	48
Lampiran 2. Daftar Sampel Vegetaris	52
Lampiran 3. Daftar Kandungan Serat Pada Sebagian Makanan	53
Lampiran 4. Foto Kegiatan	54

BAB I

PENDAHULUAN

I.1. Latar Belakang

Gaya hidup tradisional berangsur-angsur mulai bergeser ke arah gaya hidup moderen, terutama di daerah perkotaan, sarat dengan alat bantu elektronik, sehingga meminimalkan aktivitas fisik. Semakin meningkatnya asupan pangan padat kalori, kaya lemak dan kurang serat menimbulkan masalah-masalah baru terhadap kesehatan. Namun, sebagian masyarakat tetap memilih bahan alami sebagai bahan asupan pangan mereka, yang dikenal dengan sebutan kaum vegetaris. Vegetaris percaya bahwa kandungan serat dalam produk nabati sangat berguna bagi kesehatan.

Kembali ke alam (*back to nature*) merupakan salah satu upaya manusia untuk hidup menyelaraskan diri dengan kehidupan alam. Vegetarian adalah salah satu bentuk tekad kembali ke alam. Pola makan vegetaris dapat menghindarkan diri dari sejumlah penyakit zaman moderen seperti penyakit jantung koroner, penyumbatan pembuluh darah, kanker usus besar, hipertensi, diabetes melitus, dll. Sejalan dengan meningkatnya angka kematian akibat beberapa penyakit zaman moderen tersebut maka sekarang ini mulai timbul kesadaran untuk memilih gaya hidup vegetarian. Secara umum vegetarian berarti tidak menyantap makanan yang berasal dari hewani. Mereka memiliki keyakinan yang lalu berkembang menjadi semboyan bahwa makan daging bukan jaminan baiknya kesehatan dan tidak makan daging tidak berarti buruknya tingkat kesehatan seseorang.¹

Dari banyaknya penelitian yang dilakukan terhadap vegetaris, didapatkan bahwa para vegetaris mempunyai resiko yang lebih rendah untuk menderita penyakit seperti penyakit jantung koroner, diabetes melitus, dll. Contohnya suatu penelitian yang dilakukan oleh Reed Mangels, Ph.D, R.D. yaitu 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 vegetarian.² Pada

penelitian yang dilakukan oleh dr. Susan I. Barr didapat bahwa perempuan yang bervegetarian memiliki resiko lebih kecil mendapat gangguan dalam siklus menstruasi.³ Hasil penelitian di Inggris menyebutkan bahwa 3,5 juta orang Inggris menjadi vegetarian, kebanyakan berusia 16-21 tahun.⁴ Pengamatan dr. McCarrison menemukan bahwa suku Hunza yang mempunyai pola makan vegetarian memiliki daya tahan terhadap infeksi yang tinggi serta umur panjang. Di Indonesia sendiri telah dilakukan penelitian oleh Puslitbang Gizi Bogor yang menunjukkan bahwa konsumsi serat rata-rata penduduk Indonesia adalah sekitar 10-15 gram perhari. Angka konsumsi tersebut tentu saja masih jauh dari angka kecukupan yang dianjurkan.¹ The National Heart Lung and Blood Institute (NHLBI) menyatakan mengkonsumsi buah-buahan dan sayuran setiap hari dapat menurunkan tekanan darah, memperkecil resiko terkena penyakit jantung koroner, kanker dan penyakit degeneratif lainnya.⁴ Penelitian yang dilakukan oleh Mahasisiwi FK UNSRI yang bernama Euis Restetty menilai kecukupan gizi diit vegetarian pada kaum vegetarian di Kota Palembang. Pada penelitian tersebut, Euis tidak menilai kandungan serat pada semua bahan makanan yang dikonsumsi vegetaris sehingga merupakan peluang untuk diteliti lebih lanjut. Peneliti akan mencoba melihat kemungkinan hubungan antara asupan serat dengan kondisi kesehatan responden.

Pola makan vegetarian mungkin bagi sebagian masyarakat kita masih belum dikenal luas. Didalam masyarakat kita memang pengetahuan tentang vegetarian masih belum menyebar luas, dikarenakan masih kurangnya materi dan teori tentang vegetarian, sehingga sebagian besar masyarakat ada yang masih menganggap pola hidup vegetarian ini adalah pola hidup yang berada di kelas menengah ke atas.⁴ Banyak alasan untuk memilih gaya hidup vegetarian. Dalam penelitian ini akan dibahas proporsi serat yang dikonsumsi oleh vegetarian tersebut sehingga dapat diketahui asupan rata-rata serat yang dikonsumsi vegetaris. Dengan demikian diharapkan dengan penelitian ini dapat meningkatkan gizi kaum vegetaris dan masyarakat pada umumnya.

I.2. Rumusan Masalah

Restoran vegetarian di Kota Palembang semakin hari semakin bertambah yang mengindikasikan bahwa penganut pola makan vegetarian juga semakin meningkat. Menjadi vegetarian sudah diakui banyak manfaatnya, namun tetap saja ada kekurangannya. Keterbatasan pengetahuan tentang bahan makanan dan jenis makanan menyebabkan banyak penganut vegetarian rentan terkena defisiensi gizi. Para vegetarian juga mengonsumsi serat yang diduga melebihi dari jumlah yang dianjurkan.

Hal yang menjadi masalah adalah bagaimana karakteristik vegetaris di Kota Palembang serta bagaimana gambaran konsumsi mereka. Hal lain yang perlu diperhatikan adalah berapa besar asupan serat rata-rata yang dikonsumsi mereka serta perbandingannya dengan AKG. Jika telah diketahui konsumsi serat vegetaris tersebut maka dapat dilihat pula kondisi kesehatan mereka.

I.3. Tujuan Penelitian

I.3.1. Tujuan umum

Memperbaiki pola makan vegetarian sehingga meningkatkan status gizi kaum vegetaris pada khususnya dan masyarakat pada umumnya sehingga vegetarianisme bisa dimasyarakatkan agar dapat dijadikan contoh pola hidup sehat.

I.3.2. Tujuan khusus

- Mengidentifikasi karakteristik vegetaris di Kota Palembang.
- Mengidentifikasi gambaran konsumsi berbagai bahan makanan yang mengandung serat pada vegetaris.
- Mengetahui besarnya asupan rata-rata serat pada makanan yang dikonsumsi vegetaris setiap hari.
- Mengetahui perbandingan besarnya asupan serat vegetaris dengan besaran normal serat berdasarkan AKG.

- Mengetahui ada tidaknya perbedaan asupan serat berdasarkan faham atau jenis vegetarian yang dianut.
- Mengetahui kondisi kesehatan dan pola kesakitan dari para vegetaris di Kota Palembang.

I.4. Manfaat

Penelitian ini bertujuan untuk membantu para vegetaris di Kota Palembang dalam menyusun pola makan mereka terutama yang mengandung serat agar dapat bermanfaat terhadap kesehatan. Jika pola makan tersebut salah dapat diusahakan suatu pendidikan tentang vegetarian terutama melalui lembaga pendidikan formal dan informal sehingga memiliki peran bagi institusi pendidikan.

Dengan mengetahui dan memahami gizi yang baik dan benar maka diharapkan dapat menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas dalam membangun negara. Bagi institusi pembangunan semoga data hasil penelitian ini dapat melengkapi dan menjadi dasar bagi pembuat kebijaksanaan dalam mengatur kebijaksanaan gizi di Indonesia. Bahan penelitian ini dapat menjadi acuan bagi institusi pemerintahan dalam menyusun peraturan-peraturan yang dapat dijalankan oleh institusi kesehatan. Bagi institusi kesehatan diharapkan dapat menjalankan dan memasyarakatkan pola makan vegetarian pada seluruh anggota masyarakat dengan cara mengadakan penyuluhan maupun seminar tentang pola makan vegetarian yang baik dan benar secara berkesinambungan. Penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan bacaan bagi kalangan akademik sehingga dapat memperluas cakrawala pengetahuan. Selain itu penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk penelitian selanjutnya dan sebagai pedoman bagi para vegetarian mengenai cara bervegetarian yang baik dan benar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ngafenan, Mohamad. 1996. *Gaya Hidup Modern Vegetarian*. Solo : Aneka.
2. Adams, Rachel. *Cases of Teen Vegetarianism*. <http://www.all4vegan.net.id/html>
3. Linan. *Kegemukan Akibat Kurang Serat*. <http://www.depkes.go.id/index.php>
4. Girang, Ogi. *Meatless*. <http://www.ivu.org/indonesia.tag>
5. Anonymous. *Food and News*. <http://www.cybermed.cbn.net.id/detil.asp>
6. Bangun. 2003. *Vegetarian : Pola Hidup Sehat*. Jakarta : Agromedia Pustaka.
7. Arisman. 2002. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta : EGC.
8. Hanim, Nazly. 2005. *Perencanaan Menu Adekuat*. Palembang : Bagian Gizi FK UNSRI.
9. Mulyono. 2003. *Manfaat Tidak Makan Daging*. Jakarta : Dian Rakyat.
10. Lewis, Vivienne. 1997. *Tetap Sehat dan Aktif di Atas Usia 40*. Semarang : Dahara Prize.
11. Williams, Sue Rodwell. 1990. *Nutrition and Diet Therapy*. Missouri : Times Mirror.
12. Kapoor. *Diets*. <http://www.bhj.org/body/diets/chap14htm>.
13. Murray, K. Robert. 1997. *Biokimia Harper*. Jakarta : EGC.