

**SKRIPSI**



**HUBUNGAN POLA MAKAN, ASUPAN PROTEIN, LEMAK,  
SERAT DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP STATUS GIZI  
PADA VEGETARIAN DI *INDONESIA VEGETARIAN SOCIETY*  
(IVS) JAKARTA**

**OLEH**

**RACHMAHIDA FAI NURWARI**

**1505025109**

**PROGRAM STUDI GIZI**

**FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA**

**JAKARTA**

**2019**

**SKRIPSI**



**HUBUNGAN POLA MAKAN, ASUPAN PROTEIN, LEMAK,  
SERAT DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP STATUS GIZI  
PADA VEGETARIAN DI *INDONESIA VEGETARIAN SOCIETY*  
(IVS) JAKARTA**

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk  
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi**

**OLEH**

**RACHMAHIDA FAI NURWARI**

**1505025109**

**PROGRAM STUDI GIZI**

**FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA**

**JAKARTA**

**2019**

## HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi dengan judul

Hubungan Pola Makan, Asupan Protein, Lemak, Serat dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Pada Kelompok Vegetarian di Indonesia Vegetarian Society (IVS) Jakarta

merupakan hasil sendiri dan sepanjang pengetahuan dan keyakinan saya bukan plagiat dari karya ilmiah yang telah dipublikasikan sebelumnya atau ditulis orang lain. Semua sumber, baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya tulis dengan benar sesuai dengan pedoman dan tata cara pengutipan yang berlaku. Apabila ternyata di kemudian hari Skripsi ini, baik sebagian maupun keseluruhan merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus menerima sanksi berdasarkan perundang-undangan dan aturan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA

Jakarta, 07 Oktober 2019



Rachmahida Fai Nurwari

1505025109

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rachmahida Fai Nurwari  
NIM : 1505025109  
Program Studi : Gizi  
Fakultas : Ilmu – Ilmu Kesehatan  
Jenis Karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)** atas skripsi yang berjudul Hubungan Pola Makan, Asupan Protein, Lemak, Serat dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Pada Kelompok Vegetarian di Indonesia Vegetarian Society (IVS) Jakarta

beserta perangkat yang ada. Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 07 Oktober 2019

Yang menyatakan,



Rachmahida Fai Nurwari

## PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Rachmahida Fai Nurwari

NIM : 1505025109

Program Studi : Ilmu Gizi

Judul Skripsi : Hubungan Pola Makan, Asupan Protein, Lemak, Serat dan Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi Pada Vegetarian di *Indonesia Vegetarian Society (IVS) Jakarta*

Skripsi dari mahasiswa tersebut di atas telah diperiksa dan disidangkan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA

Jakarta, 01 November 2019

Pembimbing I

Pembimbing II



Nur Setiawati Rahayu, S.Pd., M.KM



Nursyifa Rahma Maulida, M. Gizi

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Rachmaida Fai Nurwari

NIM : 1505025109

Program Studi : Gizi

Judul Skripsi : Hubungan Pola Makan, Asupan Protein, Lemak, Serat dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Pada Vegetarian di Indonesia *Vegetarian Society (IVS) Jakarta*.

Skripsi dari mahasiswa tersebut di atas telah berhasil dipertahankan di hadapan tim penguji dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA.

Jakarta, 01 November 2019

### TIM PENGUJI

Pembimbing I: Nur Setiawati Rahayu, S.Pd., M.K.M

Penguji I : Iswayudi, S. TP., M.Si

Penguji II : Widya Asih Lestari, M.K.M

(  )  
(  )  
(  )

## Daftar Riwayat Hidup



### A. Data Pribadi

- a. Nama lengkap : Rachmahida Fai Nurwari
- b. Nomor induk mahasiswa : 1505025109
- c. Tempat, tanggal lahir : Jakarta, 11 Desember 1996
- d. Agama : Islam
- e. Jenis Kelamin : Perempuan
- f. Alamat : Jl. Lumbu Barat IIB No. 88 Rt 04/09,  
Kelurahan Bojong Rawalumbu, Kecamatan Rawalumbu, Bekasi Timur  
17116
- g. Email : [didarachmahida@gmail.com](mailto:didarachmahida@gmail.com)

### B. Keterangan Pribadi

#### 1. Riwayat Pendidikan

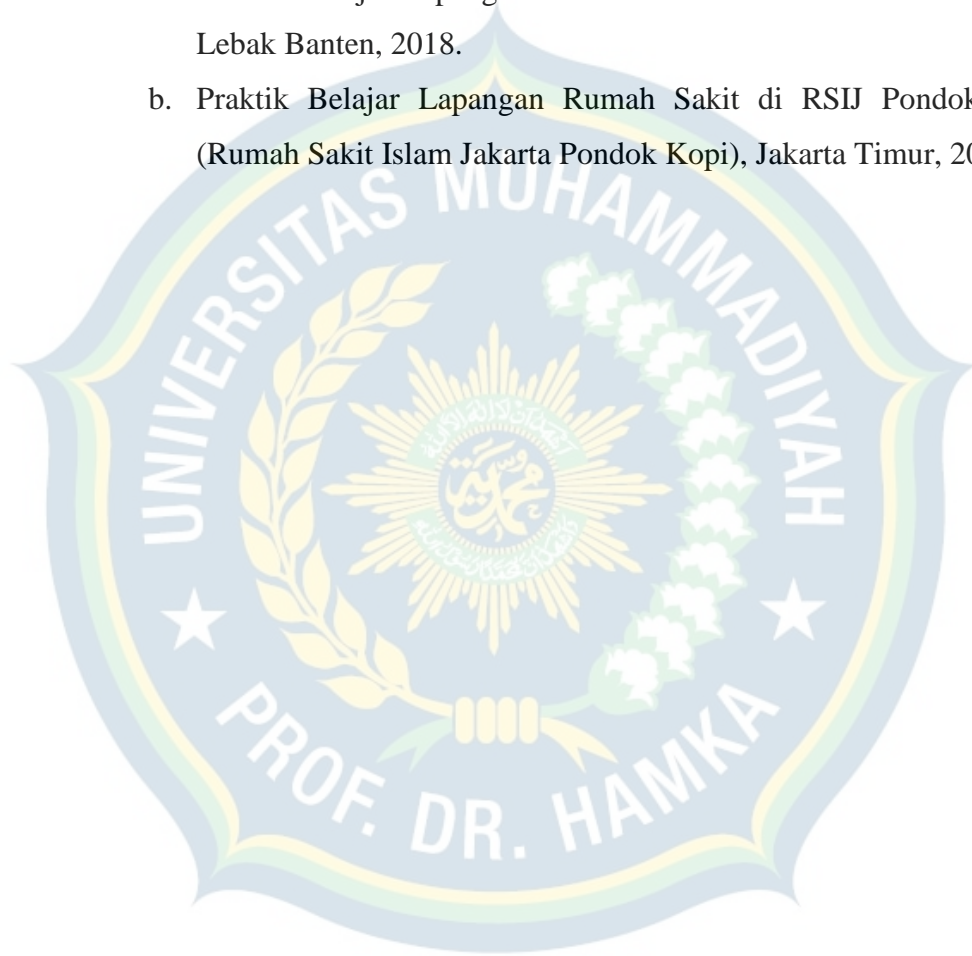
- a. Tahun 2001 – 2003 : TK RA Muslimat
- b. Tahun 2003 – 2009 : SDN Bojong Rawalumbu IX
- c. Tahun 2009 – 2012 : SMP Widya Nusantara
- d. Tahun 2012 – 2015 : SMA Negeri 13 Bekasi
- e. Tahun 2015 – 2019 : Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi  
Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof.  
Dr. HAMKA

## 2. Riwayat Organisasi

Tahun	Organisasi	Posisi
2016 – 2017	Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah (IMM)	Anggota bidang Tabligh

## 3. Pengalaman Kerja Lapangan

- a. Praktik Belajar Lapangan Gizi Komunitas di Kecamatan Cimarga, Lebak Banten, 2018.
- b. Praktik Belajar Lapangan Rumah Sakit di RSIJ Pondok Kopi (Rumah Sakit Islam Jakarta Pondok Kopi), Jakarta Timur, 2019.





## HALAMAN PERSERSEMBAHAN

Alhamdulillah, Alhamdulillahirabbil'alamin....

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan kelancaran, kemudahan serta tantangan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Alhamdulillah after all this time, finally, i can finish it, alhamdulillah

Rasa syukur dan terimakasih kepada Allah SWT sehingga aku bisa sampai pada titik ini, titik akhir perkuliahan.

Sebuah karya kecilku, ku persembahkan untuk :

Kedua orang tuaku yang tercinta, Ayah (Anwar Munawar) dan Ibu (Nur Asyuri Anky) dan nenek (Djojo AU) yang selalu mendukung dengan doa dan motivasi yang membangun agar dapat menyelesaikan perkuliahan serta penelitian ini dengan baik

Kakakku Vita Fai Nurwari (Pai) yang selalu memberikan semangat dan juga doa terbaiknya serta mendengarkan segala keluh kesahku dalam menjalani skripsi ini

Teman – teman seperjuangan semester akhir (nury, eva, dina, sinta, ismi) yang selalu memberikan motivasi, membantu dan mendengarkan keluh kesahku selama skripsi

Terimakasih semua, Alhamdulillah salah satu cita – cita telah tercapai walau banyak rintangan, tapi Alhamdulillah Allah memberikan kesempatan untukku mencapai cita – citaku.

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA**  
**FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN**  
**PROGRAM STUDI GIZI**

Skripsi, Oktober 2019

Rachmahida Fai Nurwari

**“Hubungan Pola Makan, Asupan Protein, Lemak, Serat dan Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi Pada Vegetarian di *Indonesia Vegetarian Society (IVS) Jakarta*”**

**viii + 89 halaman, 26 tabel, 3 gambar + 6 lampiran**

**ABSTRAK**

Masalah gizi utama pada kelompok vegetarian umumnya disebabkan karena tidak seimbangnya asupan makanan yang dikonsumsi terutama pada asupan protein. Penelitian ini mengkaji pola makan, asupan protein, lemak, serat dan aktivitas fisik terhadap status gizi pada kelompok vegetarian di *Indonesia Vegetarian Society (IVS) Jakarta*. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan desain penelitian *Cross-sectional*. Sampel pada penelitian ini adalah seluruh populasi kelompok vegetarian di IVS yang masuk kedalam kriteria inklusi dan eksklusi. Uji statistik yang digunakan adalah Chi-Square dengan status gizi pada vegetarian sebagai variabel dependen sedangkan pola makan, asupan protein, lemak, serat dan aktivitas fisik sebagai variabel independen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar anggota IVS memiliki status gizi yang normal, 61,7%. Pola makan yang tidak sesuai dengan piramida makanan vegetarian, 76,6%. Asupan protein dan lemak masih dalam kategori cukup, 42,6% sedangkan asupan serat cenderung kurang yaitu 61,7%. Aktivitas fisik yang dimiliki anggota IVS mayoritas ringan, 83%. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan lakto ovo vegetarian dengan status gizi ( $p\text{-value} = 0,03$ ).

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Asupan, Pola Makan, Status Gizi, Vegetarian

**UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA**  
**FACULTY OF HEALTH SCIENCES OF NUTRITION**

Thesis, October 2019

Rachmahida Fai Nurwari

***“Relationship between Food Pattern, Protein Intake, Fat, Fiber and Physical Activity of Nutritional Status in Vegetarians at the Indonesian Vegetarian Society (IVS) Jakarta”***

*viii + 89 pages, 26 tables, 3 pictures + 6 attachment*

**ABSTRACT**

*The main nutritional problem in the vegetarian group is generally caused by unbalanced food intake consumed mainly in protein intake. This study examines food pattern, protein intake, fat, fiber and physical activity on nutritional status in vegetarian groups in the Indonesian Vegetarian Society (IVS) Jakarta. This type of research is a descriptive study with a cross-sectional research design. The sample in this study was the entire population of vegetarian groups in IVS that included the inclusion and exclusion criteria. The statistical test used was Chi-Square with nutritional status in vegetarians as the dependent variable while the food pattern, intake of protein, fat, fiber and physical activity as independent variables. The results showed that most IVS members had normal nutritional status, 61.7%. Eating patterns that are not in accordance with the vegetarian food pyramid, 76.6%. Protein and fat intake is still in the sufficient category, 42.6% while fiber intake tends to be less that is 61.7%. The majority of physical activity owned by IVS members is mild, 83%. Statistical test results show that there is a significant relationship between the vegetarian ovo lacto diet and nutritional status ( $p$ -value = 0.03).*

***Keywords : Physical Activity, Food Intake, Food Pattern, Nutritional Status, Vegetarianism***

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR COVER</b>	
<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN</b>	
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI</b>	
<b>HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING</b>	
<b>HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI</b>	
<b>RIWAYAT HIDUP</b>	
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b>	
<b>KATA PENGANTAR</b>	
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian.....	3
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
E. Ruang Lingkup Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI.....</b>	<b>6</b>
A. Vegetarian.....	6
a. Pengertian Vegetarian .....	6
b. Jenis – Jenis Vegetarian .....	7
c. Alasan – Alasan Menjadi Vegetarian.....	8
B. Pola Makan .....	9
a. Pengertian Pola Makan .....	9
b. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan .....	10
c. Piramida Makanan Vegetarian .....	10
d. Perbedaan piramida gizi seimbang vegetarian dan piramida gizi seimbang .....	14
e. Asam Amino Kacang - Kacangan.....	14
f. Cara Mengukur Pola Makan .....	23
C. Asupan Makan .....	24
a. Pengertian Asupan Makan .....	24
b. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Asupan Makan .....	25
c. Protein .....	26
d. Lemak.....	29
e. Serat.....	32
f. Cara Mengukur Asupan Makan .....	35
D. Aktivitas Fisik.....	36
a. Pengertian Aktivitas Fisik .....	36
b. Syarat – Syarat Aktivitas Fisik.....	37
c. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik .....	38
d. Cara Mengukur Aktivitas Fisik .....	39

E. Status Gizi.....	40
a. Pengertian Status Gizi.....	40
b. Penilaian Status Gizi.....	41
F. Kerangka Teori.....	44
<b>BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL DAN HIPOTESIS.....</b>	<b>45</b>
A. Kerangka Konsep.....	45
B. Definisi Operasional.....	46
C. Hipotesis.....	49
<b>BAB IV METODE PENELITIAN.....</b>	<b>50</b>
A. Rancangan Penelitian.....	50
B. Lokasi dan Waktu.....	50
C. Penentuan Populasi dan Sampel.....	50
D. Pengumpulan Data.....	51
E. Metode Pengumpulan Data.....	52
F. Pengolahan Data.....	53
G. Analisis Data.....	58
<b>BAB V HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>60</b>
A. Gambaran Umum Perkumpulan Vegetarian di IVS.....	60
B. Gambaran Hasil Univariat.....	61
C. Analisis Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Pada Vegetarian di Indonesia Vegetarian Society (IVS) Jakarta.....	67
D. Analisis Hubungan Pola Makan Kelompok Lakto Ovo Vegetarian dengan Status Gizi Pada Vegetarian di Indonesia Vegetarian Society (IVS) Jakarta.....	67
E. Analisis Hubungan Pola Makan Kelompok Vegan dengan Status Gizi Pada Vegetarian di Indonesia Vegetarian Society (IVS) Jakarta.....	68
F. Analisis Hubungan Asupan Protein dengan Status Gizi Pada Vegetarian di Indonesia Vegetarian Society (IVS) Jakarta.....	69
G. Analisis Hubungan Asupan Lemak dengan Status Gizi Pada Vegetarian di Indonesia Vegetarian Society (IVS) Jakarta.....	70
H. Analisis Hubungan Asupan Serat dengan Status Gizi Pada Vegetarian di Indonesia Vegetarian Society (IVS) Jakarta.....	71
I. Analisis Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pada Vegetarian di Indonesia Vegetarian Society (IVS) Jakarta.....	72
<b>BAB VI PEMBAHASAN.....</b>	<b>73</b>
<b>BAB VII SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>82</b>
A. Kesimpulan.....	82
B. Saran.....	82
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>84</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Asam Amino dalam Kacang Kedelai.....	15
Tabel 2.2 Asam Amino dalam Kacang Hijau .....	16
Tabel 2.3 Asam Amino dalam Gandum.....	17
Tabel 2.4 Asam Amino dalam Kacang Tanah .....	18
Tabel 2.5 Asam Amino dalam Kacang Merah.....	19
Tabel 2.6 Asam Amino dalam Kacang Tolo.....	21
Tabel 2.7 Asam Amino dalam Susu Sapi .....	22
Tabel 2.8 <i>Physical Activity Ratio</i> (PAR) Berbagai Aktivitas Fisik .....	40
Tabel 2.9 Kategori Ambang Batas IMT untuk Indonesia.....	43
Tabel 5.1 Gambaran Pola Makan Vegetarian .....	61
Tabel 5.2 Gambaran Pola Makan Lakto Ovo Vegetarian .....	62
Tabel 5.3 Gambaran Pola Makan Vegan .....	62
Tabel 5.4 Gambaran Asupan Protein Vegetarian.....	63
Tabel 5.5 Gambaran Asupan Lemak Vegetarian .....	63
Tabel 5.6 Gambaran Asupan Serat Vegetarian .....	64
Tabel 5.7 Gambaran Aktivitas Fisik Vegetarian.....	65
Tabel 5.8 Gambaran Status Gizi Vegetarian.....	65
Tabel 5.9 Gambaran Status Gizi Lakto Ovo Vegetarian.....	66
Tabel 5.10 Gambaran Status Gizi Vegan.....	66
Tabel 5.11 Distribusi Pola Makan Vegetarian dengan Status Gizi.....	67
Tabel 5.12 Distribusi Pola Makan Kelompok Lakto Ovo Vegetarian dengan Status Gizi.....	68
Tabel 5.13 Distribusi Pola Makan Kelompok Vegan dengan Status Gizi.....	69
Tabel 5.14 Distribusi Asupan Protein Kelompok Vegetarian dengan Status Gizi	69
Tabel 5.15 Distribusi Asupan Lemak Kelompok Vegetarian dengan Status Gizi	70
Tabel 5.16 Distribusi Asupan Serat Kelompok Vegetarian dengan Status Gizi....	71
Tabel 5.17 Distribusi Aktivitas Fisik Kelompok Vegetarian dengan Status Gizi..	72

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Piramida Makan Vegan.....	11
Gambar 2.2 Piramida Makan Lakto Ovo Vegetarian.....	12
Gambar 2.3 Kerangka Teori.....	35
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	44



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Kuesioner Penelitian
Lampiran 2	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 3	Penimbangan Kacang – Kacangan
Lampiran 4	Surat Permohonan Izin Penelitian
Lampiran 5	Surat Persetujuan Etik
Lampiran 6	<i>Output</i> SPSS





# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Penelitian

Kata vegetarian berasal dari kata Latin *vegetus*, yang mempunyai arti kuat, aktif, dan bergairah. Vegetarian adalah orang yang tidak mengonsumsi semua daging hewan, baik daging sapi, kambing, ayam, ikan, maupun daging hewan lainnya. Kelompok vegetarian yang hanya mengonsumsi makanan nabati disebut vegan. Kelompok vegetarian yang mengonsumsi makanan nabati dan susu serta makanan olahan lainnya disebut lakto vegetarian, sedangkan kelompok vegetarian yang mengonsumsi makanan nabati, susu dan telur serta produk – produk olahannya disebut sebagai lakto ovo vegetarian (Melina & Davis, 2008).

Hasil survei yang dilakukan oleh beberapa negara menunjukkan adanya peningkatan jumlah penduduk yang menjadi vegetarian. Peningkatan kelompok vegetarian juga terjadi di Amerika Serikat. Hasil survey oleh *Vegetarian Resource Group* menunjukkan pada tahun 2008 penduduk vegetarian menunjukkan ada 2,3% penduduk. Angka tersebut meningkat menjadi 3% penduduk yang vegetarian dan 1% penduduk yang vegan pada tahun 2009. Hasil survei yang dilakukan oleh *National Restaurant Association* menunjukkan bahwa 20% pelanggan yang datang memilih makan sebagai vegetarian ketika mereka makan diluar rumah (Oliver's Travel, 2018). Sedangkan kelompok vegetarian yang berada di Indonesia adalah sekitar 125.000 penduduk yang tersebar di seluruh Indonesia, terdiri dari 30% vegan dan 70% lakto ovo vegetarian.

Berbagai penelitian mengungkapkan beberapa masalah yang kerap dialami oleh para vegetarian. Status gizi *underweight* sering kali terjadi pada vegetarian dikarenakan tidak seimbangnya makanan yang dikonsumsi oleh para vegetarian (Michael J Orlich, 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Farhana Akther dkk, pada tahun 2016 mengungkapkan bahwa 4% dari sampel penelitian mempunyai status gizi *underweight*. Begitupula dengan penelitian yang dilakukan oleh Wan Ying Gan dkk, pada tahun 2018

mengungkapkan bahwa dari 131 sampel vegetarian, ada sebanyak 31,3% (41 orang) yang mempunyai masalah *underweight*.

Faktor – faktor yang dapat mempengaruhi status gizi seorang vegetarian diantaranya adalah pola makan dan asupan makan. Faktor yang dapat mempengaruhi asupan makan seseorang terdiri dari ketersediaan pangan, daya beli dan pengetahuan gizi. Namun variabel yang diteliti pada penelitian ini adalah pola makan, asupan protein, lemak dan serat dan juga aktivitas fisik. Hal ini dikarenakan, menurut kerangka berfikir unicef (1990), asupan makan merupakan faktor langsung yang mempengaruhi status gizi.

Terdapat perbedaan status gizi yang signifikan antara kelompok vegetarian dengan non vegetarian (Anna-Liisa Elorinne dkk, 2016). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wan Ying Gan (2018) yang menyatakan bahwa perbandingan status gizi *underweight* antara vegetarian dan non vegetarian adalah 31.3% pada kelompok vegetarian dan 15.6% pada kelompok non vegetarian yang disebabkan karena kurangnya asupan makan terutama asupan protein.

Asupan makan yang paling berpengaruh pada status gizi vegetarian adalah protein, lemak dan serat (Michael J. Orlich, 2014). Asam amino yang terdapat pada protein sebagian besar berada pada makanan sumber protein hewani, sedangkan hanya kelompok lakto ovo vegetarian yang mengkonsumsi protein hewani berupa telur dan turunannya. Omega 6 dan omega 3 pada lemak juga lebih banyak terdapat pada makanan sumber protein hewani (Drs. Susianto dkk, 2007). Vegetarian tidak mengkonsumsi sumber protein hewani dikarenakan keyakinan yang mereka miliki dan salah satu alasannya adalah karena kesehatan, vegetarian percaya bahwa mengurangi makanan sumber protein hewani akan dapat menurunkan risiko jantung dan stroke (Yuliarti, 2009).

Sedangkan pada jenis makanan sumber protein nabati yang sering dikonsumsi oleh vegetarian adalah tahu dan tempe rata – rata dikonsumsi oleh responden dengan frekuensi 3 kali seminggu. Sedangkan kacang – kacangan dikonsumsi rata rata < 3 kali seminggu (1-2 kali dalam seminggu) dan kacang kedelai dikonsumsi rata – rata oleh para vegetarian dengan

frekuensi 2 – 3 kali sehari (Sutiari, 2008). Sehingga, makanan yang dikonsumsi oleh vegetarian kurang beragam. Hal ini tidak sejalan dengan surat pada Al-Quran untuk memakan beragam makanan, hal ini dijelaskan dalam surat Al-Mu'minin ayat 51, yang berbunyi :

﴿٥١﴾ يٰٓاَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوْا مِنَ الطَّيِّبٰتِ وَاَعْمَلُوْا صٰلِحًا اِنِّىۡ بِمَا تَعْمَلُوْنَ عَلِيْمٌ

Artinya : Hai rasul-rasul, makanlah dari makanan yang baik-baik, dan kerjakanlah amal yang saleh. Sesungguhnya Aku Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi pada vegetarian adalah aktivitas fisik (Krithiga Shridhar, 2014). Pada piramida makanan vegetarian, untuk memiliki status gizi yang baik, kelompok vegetarian harus mengikuti piramida tersebut dan diimbangi dengan melakukan aktivitas fisik setiap harinya (Yuliarti. 2009).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 26 Januari 2019 di *Indonesia Vegetarian Society* cabang Jakarta yang bertempat di Cengkareng Jakarta Barat dari 20 orang yang datang, terdapat 8 orang yang mempunyai tubuh yang kurang ideal (kurus). Hal inilah yang menjadi latar belakang penulis melakukan penelitian hubungan pola makan, asupan protein, lemak, serat dan aktivitas fisik terhadap status gizi di *Indonesia Vegetarian Society* (IVS) Jakarta.

## B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian dalam latar belakang, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah ada hubungan antara pola makan dengan status gizi pada kelompok vegetarian di IVS Jakarta?
2. Apakah ada hubungan yang antara asupan protein, lemak dan serat dengan status gizi pada kelompok vegetarian di IVS Jakarta?
3. Bagaimanakah hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi kelompok vegetarian di IVS Jakarta?

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara pola makan, asupan protein, lemak, serat dan aktivitas fisik terhadap status gizi pada vegetarian di *indonesian vegetarian society (IVS) Jakarta*.

#### 2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran umum pola makan pada setiap kelompok vegetarian di Indonesia Vegetarian Society (IVS) Jakarta.
2. Menganalisis hubungan antara asupan protein pada vegetarian di Indonesia Vegetarian Society (IVS) Jakarta.
3. Menganalisis hubungan antara asupan lemak pada vegetarian di Indonesia Vegetarian Society (IVS) Jakarta.
4. Menganalisis hubungan antara asupan serat pada vegetarian di Indonesia Vegetarian Society (IVS) Jakarta.
5. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik terhadap status gizi pada vegetarian di Indonesia Vegetarian Society (IVS) Jakarta.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Bagi Institusi

Agar institusi IVS dapat lebih memperhatikan status gizi para anggotanya sehingga para anggota IVS mempunyai status gizi yang baik dengan tetap menerapkan pola makan yang seimbang.

#### 2. Manfaat Bagi Peneliti

Agar peneliti dapat mengetahui mengenai hubungan antara pola makan, asupan protein, lemak, serat dan aktivitas fisik dengan status gizi pada kelompok vegetarian yang berada di IVS.

#### 3. Manfaat Bagi Masyarakat

Agar masyarakat lebih mengetahui mengenai vegetarian serta faktor – faktor yang mempengaruhi status gizi pada vegetarian dan dapat menerapkan pola makan vegetarian namun dengan tetap menerapkan

makanan yang seimbang agar mempunyai status gizi yang baik agar dapat mempunyai gaya hidup yang sehat.

#### 4. Manfaat Bagi Peneliti Lain

Agar dapat menjadi referensi peneliti yang lain untuk melakukan penelitian yang lebih baik dan juga dapat bermanfaat bagi peneliti yang meneliti hal yang serupa.

### E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara pola makan, asupan protein, lemak, serat dan aktivitas fisik dengan status gizi pada vegetarian di IVS Jakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *cross sectional*, menggunakan pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk mengukur status gizi berdasarkan IMT, kuesioner pola makan dan asupan makan menggunakan *Semi Quantitative Food Frequency Quantitative* (SQ-FFQ) dan aktivitas fisik melalui *Physical Activity Level* (PAL). Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli dan Agustus 2019 dan dilakukan di daerah Cengkareng Jakarta Barat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, Leily,. Nasoetion, Amini.(2008). Diktat Kuliah Ilmu Gizi Dasar : Protein. Bogor : Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia Institiut Pertanian Bogor.
- Anna-Liisa E., Georg A., Iris E., Hanna K., Annukka P., Irma S., Ursula T., Sari V., Juha L.(2016).Food and Nutrient Intake and Nutritional Status of Finnish Vegans and Non-Vegetarians.*Journal.pone.0148235*
- Almatsier, Sunita.(2002).*Prinsip Dasar Ilmu Gizi*.Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Annisa, Ana., Afifah, Diana Nur.(2015).Kadar Protein, Nilai Cerna Protein In Vitro dan Tingkat Kesukaan Kue Keing Komplementasi Tepung Jagung dan Kacang Merah Sebagai Makanan Tambahan Anak Gizi Kurang.*Journal of Nutrition Collage*, Volume 4, Nomor 2, Tahun 2015, Halaman 365-371.
- Astawan, Made.(2009).*Sehat dengan Hidangan Kacang dang Biji – Bijian*.Jakarta : Penebar Swadaya
- Badan Litbang Pertanian.(2012).*Kacang Tanah : Sumber Pangan Sehat dan Menyehatkan*.Edisi 21-27, No.3449.
- Bowen, Liza., Dhillon, Preet K., Shridhar, Krithiga.(2014).Nutritional profile of Indian Vegetarian diets-the Indian Migration Study (IMS). Agrawal et al. *Nutrition Journal* 2014 13:55.
- Damayanthi, Evy,. Madanijah, Siti.(2008). Diktat Kuliah Ilmu Gizi Dasar : Lemak. Bogor : Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia Institiut Pertanian Bogor.
- Dwiriani, Cesilia Meti.(2008).Diktat Kuliah Ilmu Gizi Dasar : Energi. Bogor : Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia Institiut Pertanian Bogor.
- Effendi YH.(2013).*Patofisiologi gizi*. Bogor:IPB Press.
- Farhana A., Khodeza A., Babu K., Mizanur R., Mesbah U.(2016).Assessment of Nutritional Status & Health Condition Among Vegetarian and Non-vegetarian Adult at Tangail Sadar Upazila in Tangail District. *International Journal of Nutrition and Food Sciences*; 5(4): 241-245
- Fatmah.(2011).*Gizi Kebugaran dan Olahraga*. Bandung : Lubuk Agung.
- Firiani, Novi Khaila.(2017).*Metabolisme Karbohidrat : Tinjauan Biokimia dan Patologis*.Malang : UB Press.

- Irianto, Djoko Pekok.(2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahraga*. Yogyakarta : C.V Andi Offset.
- Istiany, Ari.Rusilanti,.(2013).*Gizi Terapan*.Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Jason A. Penniecook-Sawyers, Karen Jaceldo-Siegl, Jing Fan, Larry Beeson, Synnove Knutsen, Patti Herring, and Gary E. Fraser.(2016).Vegetarian dietary patterns and the risk of breast cancer in a low-risk population. *Br J Nutr*. 2016 May ; 115(10): 1790–1797.
- Jason A., Karen J., Jing F., Larry B., Synnove K., Patti H., and Gary E.(2016).Vegetarian dietary patterns and the risk of breast cancer in a low-risk population.*Br J Nutr. Author manuscript* 115(10): 1790–1797
- Kusharto, M. Clara, Suhardjo.(2010). *Prinsip – prinsip ilmu gizi*. Yogyakarta : Kanisius.
- Lap T. Le, Joan Sabaté, Pramil N. Singh and Karen Jaceldo-Siegl .(2018). The Design, Development and Evaluation of the Vegetarian Lifestyle Index on Dietary Patterns among Vegetarians and Non-Vegetarians. *Nutrients* 2018, 10, 542.
- Lusia A., Wiryatun L., Susetyowati.(2015).Asupan gizi dan status gizi vegetarian pada komunitas vegetarian di Yogyakarta.*Jurnal Gizi Klinik Indonesia*.vol.11 hal 143-149
- Marcia C. Teixeira Martins, Karen Jaceldo-Siegl, Jing Fan, Pramil Singh and Gary E. Fraser.(2015).Short- and long-term reliability of adult recall of vegetarian dietary patterns in the Adventist Health Study-2 (AHS-2). *Journal of Nutritional Science* (2015), vol. 4, e11, page 1 of 12.
- Michael J. Orlich, Karen Jaceldo-Siegl, Joan Sabaté, Jing Fan, Pramil N. Singh, and Gary E. Fraser.(2014).Patterns of food consumption among vegetarians and non-vegetarians.*Br J Nutr*. 2014 November ; 112(10): 1644–1653.
- Min-Min T., Carina K., Daniel D.(2016).Religiosity, dietary habit, intake of fruit and vegetable, and vegetarian status among Seventh Day Adventists in West Malaysia.*Journal of Behavioral Medicine* ISSN 0160-7715
- Nasoetion, Amini, Madanijah, Siti.(2008). *Diktat Kuliah Ilmu Gizi Dasar : Karbohidrat*. Bogor : Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor.
- Ni Ketut Sutiari.(2008).*Konsumsi, Status Gizi, Dan Kesehatan Masyarakat Vegetarian Dan Nonvegetarian Di Bali*.Thesis.Institut Pertanian Bogor.

- Peter C., Peter D., Inge H., Marcel H., Patrick M.(2013).Dietary pattern analysis: a comparison between matched vegetarian and omnivorous subjects. *Nutrition Journal* 2013, 12:82
- Peter C., Tom D., Inge H., Peter D., Barbara V., Willem De K., Marcel H., Patrick M.(2014).Comparison of Nutritional Quality of the Vegan, Vegetarian, Semi-Vegetarian, Pesco-Vegetarian and Omnivorous Diet.*Nutrients*. ISSN 2072-6643.
- Purawisastra, Suryana., Slamet, Dewi S., Soetrisno, Uken S S.(1993). Perubahan Kandungan Protein dan Konsumsi Asam Amino Kedelai Pada Waktu Pembuatan Tempe dan Tahu. *Peneliti Gizi Makan* 1993, 16 : 117-124.
- Ranjita Misra, Padmini Balagopal, Sudha Raj, and Thakor G. Patel.(2018). Vegetarian Diet and Cardiometabolic Risk among Asian Indians in the United States. *Journal of Diabetes Research Volume 2018, Article ID 1675369*.
- Rukmana, Rahmat.(2006). Kacang Hijau Budi Daya dan Pascapanen.Yogyakarta : Kanisus.
- Shiri Sherf-Dagan, Karen Hod, Assaf Buch. Limor Mardy-Tilbor, Ziva Regev, Tair Ben-Porat, Nasser Sakran, David Golteln and Asnat Raziel.(2017).Health and Nutrition Status of Vegetarian Candidates for Bariatric Surgery and Practical Recommendations.*Nutrition Journal* 2017, 13:48.
- Sitompul, Saulina.(1997).Komposisi Asam – Asam Amino dari Biji – Bijian dan Kacang – Kacangan. Balai Penelitian Ternak Ciawi, P.O Box 221, Bogor 16002.
- Susianto., Widjaja, Hendry., Mailoa, Helda., (2007). *Diet Enak Ala Vegetarian*. Jakarta : Penebar Swadaya.
- Susianto.(2010). *The Miracle of Vegan*. Jakarta : Qanita.
- Sutapa Agrawal, Christopher J Millett, Preet K Dhillon, SV Subramanian and Shah Ebrahim.(2014).Type of vegetarian diet, obesity and diabetes in adult Indian population.*Agrawal et al. Nutrition Journal* 2014, 13:89
- Wahjuni, Sri.(2013). *Metabolisme Biokimia*.Denpasar.Udayana University Press.
- Wan Ying G., Shirley B., Mei Yee S., Hock Eng K.(2018).Comparing the nutritional status of vegetarians and non-vegetarians from a Buddhist Organisation in Kuala Lumpur, Malaysia.*Malaysian Journal of Nutrition* 24(1): 89-101
- Wanty, Nurmasari Widyastuti, Enny Probosari.(2017).Asupan Zat Gizi Makro, Status Gizi dan Status Imun pada Vegetarian dan Non-Vegetarian..*Journal of Nutrition Collage Volume 6, Nomor 3. ISSN : 2337-6236*



Yuliarti, Nurheti.(2008). *Pilih vegetarian atau non vegetarian plus minus pilihan anda dari segi kesehatan*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.

Yuliarti, Nurheti.(2009). *The Vegetarian Way : Panjang umur, sehat dan cerdas*. Yogyakarta : ANDI.

