

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pola makan vegetarian merupakan suatu cara pengaturan pola makan dimana hanya memakan tumbuhan dan tidak mengonsumsi makanan yang berasal dari makhluk hidup seperti daging, unggas, ikan atau hasil olahannya. Terdapat tiga macam jenis vegetarian berdasarkan cara pembatasan makanan yaitu vegan, laktovegetarian dan lakto-ovo-vegetarian (Jim dan Truswell, 2014).

Berdasarkan pembatasan asupan makan tersebut dapat dikatakan bahwa pola makan vegetarian sebagai hal yang kontroversional. Namun, pola makan vegetarian telah menjadi trend seperti halnya di Yogyakarta. Fenomena ini terlihat dari adanya beberapa tempat makan yang menyediakan menu khusus vegetarian di Yogyakarta maupun Surabaya (Damayanti, 2013).

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh *American Dietetic Association* (ADA) menunjukkan bahwa jumlah vegetarian di Amerika pada tahun 2006, sekitar 4,9 juta (2,3%) penduduk dewasa menjadi vegetarian dan sekitar 1,4% menjadi vegetarian tipe vegan, sedangkan di Kanada sekitar 900 orang penduduk dewasanya menjadi vegetarian. Di negara Indonesia jumlah vegetarian juga mengalami peningkatan. Jumlah vegetarian yang terdaftar di komunitas *Indonesia Vegetarain Society* (IVS) saat berdiri tahun 1998 adalah sekitar 5.000 anggota dan meningkat menjadi 60.000 anggota pada tahun 2007. Angka ini hanya merupakan sebagian kecil dari jumlah vegetarian yang sesungguhnya karena tidak semua vegetarian terdaftar menjadi anggota (Rizky dkk, 2013). Berdasarkan data tahun 2016 jumlah anggota yang terdaftar di komunitas *Indonesia Vegetarain Society* (IVS) kota Surabaya sebanyak 1.100 anggota.

Bentuk pola makan vegetarian dibedakan terkait dengan apa yang dikonsumsi. Vegan merupakan jenis vegetarian yang sama sekali tidak mengonsumsi daging hewan serta produk hewani. Lakto-vegetarian masih mengonsumsi susu dan produk olahannya dan Lakto-ovo-vegetarian masih mengonsumsi makanan sumber nabati, susu dan telur (Jim dan Truswell, 2014).

Komponen pada pola makan vegetarian adalah mengonsumsi lebih banyak karbohidrat dan makanan berserat dengan proporsi yang lebih besar daripada nonvegetarian. Perbedaan komponen pola makan tersebut tentunya mempengaruhi jumlah konsumsi makanan dan zat-zat gizi yang kemungkinan memberikan dampak berbeda terhadap status gizi dan kesehatan (Arisman, 2009).

Salah satu penyebab meningkatnya jumlah orang yang memilih untuk menjalankan diet vegetarian adalah karena alasan kesehatan. Pada beberapa tahun terakhir, penyakit degeneratif telah menjadi penyakit terbanyak di dunia. Pola makan kurang sehat dan tidak seimbang seperti mengonsumsi makanan tinggi lemak, rendah serat, serta kurangnya mengonsumsi buah dan sayuran mengakibatkan peningkatan resiko terjadinya penyakit degeneratif seperti tekanan darah tinggi, jantung, stroke, diabetes mellitus, dan penyakit lainnya (Suryani, 2011).

Disamping itu, orang-orang memilih penerapan pola makan vegetarian semakin hari semakin bertambah. Hal ini dikarenakan kesadaran masyarakat akan perlunya pola hidup sehat dengan bahan alami semakin meningkat. Buah dan bahan makanan sayuran menjadi primadona dibandingkan dengan daging-dagingan yang berlemak yang sering dituduh sebagai penyebab datangnya penyakit (Bodhikirti, 2009).

Pada orang yang menerapkan pola makan vegetarian cenderung memperoleh keuntungan yaitu status gizi yang baik. Hal ini terjadi karena pola makan vegetarian terdiri dari asupan lemak jenuh yang rendah, asupan serat yang tinggi, dan asupan buah serta sayur yang cenderung lebih banyak. Vegetarian juga tercatat memiliki kadar kolesterol dan tingkat tekanan darah yang lebih rendah daripada non-vegetarian (Jim dan Truswell, 2014).

Menurut (Moore, 2012) perencanaan pola makan pada vegetarian harus direncanakan dengan hati-hati. Hal ini dikarenakan pada pola makan vegetarian terjadi kemungkinan asupan zat gizi yang tidak adekuat atau tidak memenuhi kebutuhan. Di sisi yang lain terdapat anggapan bahwa pola makan vegetarian tidak baik untuk kesehatan. Hal ini dikaitkan pada pola makan vegetarian terdapat pembatasan jumlah konsumsi bahan makanan sehingga dapat menyebabkan

kekurangan zat gizi didalam tubuh, seperti kekurangan protein, zat besi, dan vitamin, sehingga dapat mengakibatkan badan menjadi cepat lemas, dan lelah (Bodhikirti, 2009).

Keterbatasan jenis makanan pada vegetarian seperti kekurangan asupan zat besi, vitamin A, vitamin C, vitamin B12, asam folat, atau karena kekurangan zat gizi secara umum menyebabkan vegetarian lebih rentan untuk mengalami defisiensi zat gizi, sehingga mengakibatkan masalah kesehatan seperti terjadinya anemia. Terjadinya anemia ditandai dengan penurunan kadar hemoglobin dalam darah. Hemoglobin adalah unsur utama penyusun sel darah merah yang merupakan protein kaya zat besi dan berfungsi membantu sel darah merah mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Kandungan zat besi lebih banyak ditemui pada protein hewani dibanding sayuran, selain itu zat besi pada sayuran akan lebih lambat diserap oleh tubuh. Sehingga hal inilah yang dapat menyebabkan vegetarian sering lebih rentan terkena anemia (Sutirti, 2008).

Zat besi yang terdapat pada produk nabati disebut zat besi non heme yang mempunyai ketersediaan biologik sedang hingga rendah. Adanya fitat dan oksalat yang banyak pada makanan nabati bersifat menghambat penyerapan zat besi non heme. Kekurangan zat besi dapat menyebabkan terjadinya anemia gizi besi (AGB) yang masih merupakan masalah gizi utama di Indonesia (Almatsier, 2009).

Protein merupakan zat gizi yang esensial bagi tubuh karena selain berfungsi sebagai sumber energi bagi tubuh juga berfungsi sebagai zat pembangun dan pengatur. Protein berperan penting pula dalam transportasi zat besi dalam tubuh. Kekurangan zat besi menyebabkan kadar hemoglobin di dalam darah lebih rendah dari normalnya. Protein menjadi salah satu zat gizi yang masih dipertanyakan pemenuhannya pada vegetarian karena protein nabati adalah protein yang tidak komplet yaitu tidak mengandung satu atau lebih asam amino esensial. Namun dua jenis protein yang terbatas dalam asam amino yang berbeda, bila dimakan secara bersamaan di dalam tubuh dapat menjadi susunan protein komplet. Hal inilah yang harus menjadi perhatian dalam menyusun menu vegetarian (Almatsier, 2009).

Vitamin C dapat meningkatkan daya tahan terhadap infeksi karena memiliki pengaruh terhadap fungsi kekebalan. Selain itu vitamin C memiliki peranan dalam penyerapan zat besi non hem dari protein nabati. Salah satu upaya untuk mengatasi kadar hemoglobin rendah didalam darah yaitu dengan mengkonsumsi makanan mengandung vitamin C untuk membantu penyerapan zat besi (Almatsier, 2009).

Vitamin A yang dapat membantu pemeliharaan zat besi didalam plasma dan jaringan, yang akhirnya membantu meningkatkan pembentukan sel darah merah untuk mensintesis hemoglobin. Selain itu, vitamin lain yang mempengaruhi terbentuknya kadar hemoglobin dalam darah adalah vitamin B12. Vitamin B12 digunakan untuk sistesis sel. Kekurangan vitamin B12 dapat menimbulkan anemia pernisiiosa. Keadaan ini terjadi akibat gangguan dari penyerapan vitamin tersebut (E.Beck, 2011).

Pada penelitian Dewi (2009) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan ($p=0,016$) antara asupan protein dengan kadar hemoglobin responden. Namun tidak terdapat hubungan antara asupan vitamin B12, vitamin C dan Fe dengan kadar hemoglobin pada vegetarian.

Pada penelitian Jannah (2011) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan asupan protein dan vitamin B12 antara vegetarian vegan dan nonvegan. Namun tidak terdapat perbedaan kadar hemoglobin, asupan, besi, zink, tembaga, folat, vitamin B6, vitamin C, fitat, oksalat dan tanin antara vegetarian nonvegan dan vegan.

Di tengah meningkatnya animo masyarakat dalam memilih vegetarian sebagai pola makan, peneliti tertarik ingin meneliti tentang hubungan pola makan vegetarian dengan status gizi dan kejadian anemia pada komunitas *Indonesia Vegetarian Society* Cabang Surabaya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas menunjukkan apakah terdapat hubungan pola makan vegetarian dengan status gizi dan kejadian anemia pada komunitas *Indonesia Vegetarian Society* Cabang Surabaya.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pola makan vegetarian dengan status gizi dan kejadian anemia pada komunitas *Indonesia Vegetarian Society* Cabang Surabaya.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat konsumsi responden pada pola makan vegetarian yang dipraktikan oleh komunitas *Indonesia Vegetarian Society* Cabang Surabaya.
- b. Mengidentifikasi status gizi responden pada komunitas *Indonesia Vegetarian Society* Cabang Surabaya.
- c. Mengidentifikasi kejadian anemia responden pada komunitas *Indonesia Vegetarian Society* Cabang Surabaya.
- d. Menganalisis hubungan pola makan vegetarian (karbohidrat dan lemak) dengan status gizi pada komunitas *Indonesia Vegetarian Society* Cabang Surabaya.
- e. Menganalisis hubungan pola makan (protein, vitamin A, vitamin C, vitamin B12 dan mineral Fe) vegetarian dengan kejadian anemia pada komunitas *Indonesia Vegetarian Society* Cabang Surabaya.

1.4 Manfaat Penelitian

- 1.4.1 Bagi peneliti, untuk meningkatkan pengetahuan peneliti dan memberikan informasi mengenai hubungan pola makan vegetarian dengan status gizi dan kejadian anemia
- 1.4.2 Bagi masyarakat, untuk memberikan informasi mengenai pola makan vegetarian serta hubungannya dengan kadar hemoglobin dalam darah dan status gizi
- 1.4.3 Bagi instansi, sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya