

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Diet vegetarian yaitu pengaturan pola makan yang tidak mengonsumsi semua daging hewan baik daging sapi, kambing, ayam, ikan, maupun daging hewan lainnya dan hanya mengonsumsi sayur-sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan, biji-bijian maupun bahan nabati lainnya. Kelompok vegetarian dibagi menjadi tiga yaitu vegetarian murni, vegetarian lacto, vegetarian lacto-ovo (Susianto *dkk*, 2008). Berdasarkan pembatasan asupan makan tersebut dapat dikatakan bahwa pola makan vegetarian sebagai hal yang tidak wajar atau masih dianggap asing di kalangan masyarakat. Namun, beberapa tahun belakangan ini mulai bermunculan restoran yang menyediakan menu khusus untuk vegetarian dan media massa yang menampilkan program tentang pola makan vegetarian sehingga pola makan vegetarian semakin digemari dan populer di kalangan masyarakat.

Pola makan vegetarian diterapkan selain alasan kesehatan juga karena kepercayaan. Semakin tahun jumlah vegetarian semakin bertambah. Hal tersebut dibuktikan dengan jumlah vegetarian yang terdaftar pada *Indonesia Vegetarian Society* (IVS) saat berdiri pada tahun 1998 adalah sekitar 5.000 anggota dan meningkat menjadi 85.000 anggota pada tahun 2007 dengan memiliki 46 cabang yang tersebar di seluruh nusantara. Angka ini merupakan sebagian kecil dari jumlah vegetarian yang sesungguhnya, karena tidak semua vegetarian mendaftar menjadi anggota (Susianto, 2008). Surabaya merupakan salah satu cabang *Indonesia Vegetarian Society* dengan anggota terbesar di Jawa Timur. Berdasarkan data tahun 2016 jumlah anggota yang terdaftar di komunitas *Indonesia Vegetarian Society* (IVS) cabang Surabaya sebanyak 1.100 anggota

Pola makan pada vegetarian yang menghindari daging harus direncanakan dengan hati-hati karena kemungkinan dapat terjadi asupan zat gizi yang tidak adekuat atau tidak memenuhi kebutuhan dan menimbulkan efek tidak baik untuk kesehatan seperti anemia, defisiensi vitamin dan mineral. Asumsi hal tersebut salah

selama vegetarian mengkonsumsi beragam jenis makanan dan dapat memenuhi zat gizi tubuh (Hartono, 2014).

Vegetarian tercatat memiliki kadar kolesterol dan tingkat tekanan darah yang lebih rendah daripada non-vegetarian dan jangka panjang vegetarian berhubungan dengan penurunan risiko kematian karena jantung iskemik (Hartono, 2014). Pola makan vegetarian menjadi salah satu alternatif yang mampu mencegah dan menyembuhkan penyakit-penyakit degeneratif. Menurut Susianto (2010), 90-97% penyakit jantung dapat dihindari dengan pola makan vegetarian atau diet vegetarian, 40-60% penyakit kanker dapat dihindari dengan tidak makan daging dan 80-90% penyakit degeneratif seperti jantung, kanker, stroke, hipertensi, diabetes melitus dapat dicegah dengan diet nabati (vegetarian).

Hal tersebut juga ditunjang oleh penelitian Kakilo, dkk (2015) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara kadar glukosa darah dan kadar LDL ($p=0,067$) pasien yang diberikan diet lacto ovo vegetarian dan non vegetarian namun terdapat perbedaan kadar Kolesterol Total ($p=0,015$), HDL ($p=0,017$), dan Trigliserida ($p=0,026$) pasien yang diberikan diet lacto ovo vegetarian dan non vegetarian. Kadar kolesterol total dan trigliserida pada pasien diet lacto ovo vegetarian lebih rendah daripada pasien non vegetarian. Sedangkan menurut penelitian Siahaan, dkk (2015) menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna ($p<0,05$) antara asupan energi, karbohidrat, dan serat dengan kadar trigliserida dan glukosa darah (KGD) sampel komunitas vegetarian, dimana hubungan tersebut memiliki keeratan pada tingkat sedang dan kuat. Kadar trigliserida dan glukosa darah pada vegetarian berada dalam batas normal.

Vegan adalah suatu pola diet yang tidak mengkonsumsi makanan yang berasal dari hewan baik hewan yang hidup di air, darat, maupun udara, selain itu juga tidak mengkonsumsi susu, telur, serta hasil olahannya. Pola diet vegan ini dianggap sebagai pola diet yang sehat sehingga dapat mencegah terjadinya penyakit degeneratif, obesitas dan kanker (Susianto, 2008).

Pada vegan konsumsi lemak jenuh dan kolesterol tergolong rendah. Karbohidrat akan berperan sebagai pengganti lemak jenuh pada kelompok vegan sehingga asupannya akan lebih tinggi (Hartono, 2014). Karbohidrat dikonsumsi

bersamaan dengan asupan kaya serat, tinggi protein sehingga peningkatan kadar trigliserida dapat menurun begitu pula dengan tekanan darah dan kolesterol juga akan mengalami penurunan sehingga dalam batas normal (Widiyaningrum, 2012).

Berdasarkan pola makan vegetarian yang semakin digemari dan memiliki dampak kesehatan yang baik untuk tubuh terutama vegan serta belum pernah dilakukan penelitian pada komunitas *Indonesia Vegetarian Society* (IVS) cabang Surabaya mengenai pola makan vegetarian dengan kadar kolesterol total, trigliserida dan tekanan darah sehingga peneliti tertarik ingin meneliti tentang hubungan pola makan vegetarian dengan kadar kolesterol total, trigliserida dan tekanan darah pada komunitas *Indonesia Vegetarian Society* cabang Surabaya.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan pola makan vegetarian dengan kadar kolesterol total, trigliserida dan tekanan darah pada komunitas *Indonesia Vegetarian Society* (IVS) cabang Surabaya?

1.3. Tujuan

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pola makan vegetarian dengan kadar kolesterol total, trigliserida dan tekanan darah pada komunitas *Indonesia Vegetarian Society* (IVS) cabang Surabaya.

1.3.2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi pola makan vegetarian yang dipraktikan oleh komunitas *Indonesia Vegetarian Society* (IVS) cabang Surabaya.
- b. Mengidentifikasi kadar kolesterol total, trigliserida dan tekanan darah pada komunitas *Indonesia Vegetarian Society* (IVS) cabang Surabaya.
- c. Menganalisis hubungan tingkat konsumsi protein, lemak, karbohidrat dan serat dengan Kadar Kolesterol Total pada komunitas *Indonesia Vegetarian Society* (IVS) cabang Surabaya.

- d. Menganalisis hubungan tingkat konsumsi protein, lemak, karbohidrat dan serat dengan Kadar Trigliserida pada komunitas *Indonesia Vegetarian Society* (IVS) cabang Surabaya.
- e. Menganalisis hubungan tingkat konsumsi protein, lemak, karbohidrat dan serat dengan Tekanan Darah pada komunitas *Indonesia Vegetarian Society* (IVS) cabang Surabaya.
- f. Menganalisis hubungan pola makan vegetarian dengan kadar kolesterol total pada komunitas *Indonesia Vegetarian Society* (IVS) cabang Surabaya.
- g. Menganalisis hubungan pola makan vegetarian dengan kadar trigliserida pada komunitas *Indonesia Vegetarian Society* (IVS) cabang Surabaya.
- h. Menganalisis hubungan pola makan vegetarian dengan tekanan darah pada komunitas *Indonesia Vegetarian Society* (IVS) cabang Surabaya.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi Peneliti

Dapat menambah ilmu pengetahuan, informasi, pengalaman dan mengembangkan ilmu pengetahuan yang telah didapatkan.

1.4.2. Bagi Masyarakat

Dapat memberikan informasi pola makan vegetarian dan hubungan pola makan vegetarian dengan kadar kolesterol total, trigliseria dan tekanan darah.

1.4.3. Bagi Instansi

Dapat digunakan sebagai bahan referensi dan menjadi bahan masukan untuk penelitian selanjutnya.