

**RERATA INDEKS MASSA TUBUH PADA POPULASI  
VIHARA NM DAN PUSDIKLAT BM DENGAN POLA MAKAN  
VEGAN DAN LACTO-OVO**

**SKRIPSI**



**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Kedokteran (S.Ked) pada Fakultas Kedokteran  
Universitas Tarumanagara Jakarta**

**ANDREW CHRISTIAN CHANG**

**405110178**

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
JAKARTA**

**2015**

## ABSTRACT

### MEAN BODY MASS INDEX TOWARD POPULATION IN NM AND BM MONASTERY PREFERRED VEGAN DAN LACTO-OVO DIET

ANDREW CHRISTIAN CHANG

*The problem of nutrition status become a major health issue in worldwide. Vegetarian diets may contribute with nutrition status. The objective of this cross-sectional study was to compare the mean of Body Mass Index (BMI) between lacto-ovo vegetarian and vegan diet. Respondents were 120 men and women including 56 with vegan diet and 64 with lacto-ovo diet aged 35-50 years who become vegetarian for one years, consecutively selected among individuals attending Nurani Maitreya and Buddhis Maitreyawira monastery. Data were collected from June to December 2013, using food recall questionnaire to know respondent dietary pattern where as microtoise and SECA scale to measure respondent weight and height. Independent T-Test was applied to test statistical difference of BMI in both lacto-ovo vegetarian and vegan diet. The result were managed using SPSS 20 software. The study found no correlation of body mass index between vegan and lacto-ovo ( $p = 0,08$ ; mean difference = 1,25). However, mean BMI of vegan and lacto-ovo diet in this study were normal.*

*Keywords : Body Mass Index, vegan, lacto-ovo*

## ABSTRAK

### RERATA INDEKS MASSA TUBUH PADA POPULASI VIHARA NM DAN PUSDIKLAT BM DENGAN POLA MAKAN VEGAN DAN LACTO-OVO

ANDREW CHRISTIAN CHANG

Dewasa ini masalah status gizi menjadi salah satu masalah yang mendapat perhatian dalam dunia kesehatan. Pola makan vegetarian diperkirakan memberikan kontribusi terhadap status gizi seseorang. Tujuan dari penelitian uji potong lintang ini untuk mengetahui perbedaan rerata indeks massa tubuh pada masyarakat dengan pola makan vegan murni dan lacto-ovo vegetarian. Responden yang diikutsertakan sebanyak 120 responden – 56 vegan dan 64 lacto-ovodengan usia 35-50 tahun dan telah menerapkan pola makan vegetarian selama kurang lebih 1 tahun, baik laki-laki maupun perempuan yang dipilih secara *consecutive-non random sampling* yang tinggal di Vihara Nurani Maitreya dan Pusdiklat Biddish Maitreyawira. Data dikumpulkan dari Juni-Desember 2013 menggunakan kuisioner untuk mengetahui pola makan responden, *microtoise* untuk mengukur tinggi badan dan timbangan SECA untuk menimbang berat badan. Data diolah secara statistik dengan SPSS versi 20. Uji T-Test tidak berpasangan digunakan untuk menguji secara statistik perbedaan rerata IMT antara responden dengan pola makan lacto-ovo vegetarian dan vegan. Penelitian ini tidak mendapatkan perbedaan rerata Indeks Massa Tubuh antara responden dengan pola makan vegan dan lacto-ovo vegetarian ( $p=0,08$ , *mean difference* = 1,25). Rerata IMT pada pola makan lacto-ovo vegetarian dan vegan mempunyai IMT yang tergolong normal.

Kata kunci :Indeks Massa Tubuh, Vegan, Lacto-Ovo

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH .....	v
ABSTRACT .....	vi
ABSTRAK .....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR SINGKATAN .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
<b>1. PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Perumusan Masalah.....	3
1.2.1 Pernyataan Masalah.....	3
1.2.2 Pertanyaan masalah.....	3
1.3 Hipotesis Penelitian .....	3
1.4 Tujuan Penelitian .....	3
1.4.1 Tujuan umum .....	3
1.4.2 Tujuan khusus .....	3
1.5 Manfaat Penelitian .....	4
<b>2. TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>5</b>
2.1 Pola Makan.....	5

2.2 Vegetarian.....	5
2.2.1 Definisi .....	5
2.2.2 Klasifikasi.....	6
2.2.3 Komposisi Zat Gizi.....	7
2.3 Status Gizi.....	15
2.3.1 Definisi.....	15
2.3.2 Klasifikasi.....	16
2.3.3 Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi.....	17
2.3.4 Penilaian Status Gizi.....	20
2.4 Vegetarian dan Status Gizi.....	20
2.5 Kerangka Teori.....	24
2.6 Kerangka Konsep.....	25
<b>3. METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>26</b>
3.1 Desain Penelitian .....	26
3.2 Tempat dan Waktu .....	26
3.3 Populasi Subjek Penelitian .....	26
3.3.1 Populasi Target.....	26
3.3.2 Populasi Terjangkau.....	26
3.4 Perkiraan Besar Sampel .....	26
3.5 Kriteria Inklusi dan Eksklusi .....	27
3.5.1 Kriteria Inklusi.....	27
3.5.2 Kriteria Eksklusi.....	27
3.6 Cara Kerja Penelitian .....	27
3.7 Variabel Penelitian .....	28
3.8 Instrumen Penelitian .....	28
3.9 Definisi Operasional .....	28
3.9.1 Pola Makan Vegetarian.....	28

3.9.2 Status Gizi.....	29
3.10 Pengumpulan Data .....	29
3.11 Analisis Data .....	30
3.12 Alur Penelitian .....	31
<b>4. HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
4.1 Karakteristik Responden.....	32
4.2 Asupan Nutrisi Responden.....	33
<b>5. PEMBAHASAN.....</b>	<b>35</b>
5.1 Karakteristik Responden.. ..	35
5.2 Asupan Makronutrien dan Mikronutrien .....	36
5.3 Perbedaan Rerata Indeks Massa Tubuh dengan Pola Makan Vegan dan Lacto-Ovo.....	38
5.4 Keterbatasan Penelitian.....	38
5.4.1 Bias Responden.....	38
5.4.2 <i>Chance</i> .....	39
<b>6. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>41</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>42</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh .....	16
Tabel 2.2 Klasifikasi status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh pada Kawasan Asia Pasifik .....	16
Tabel 3.1 Klasifikasi status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh pada Kawasan Asia Pasifik .....	29
Tabel 3.2 Kecukupan asupan nutrisi.....	29
Tabel 4.1 Karakteristik Demografik Responden .....	32
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Faktor Risiko .....	33
Tabel 4.3 Rerata Asupan Harian Responden Berdasarkan Kelompok Makan dan Anjuran.....	34
Tabel 4.4 Perbedaan rerata Indeks Massa Tubuh pada lacto-ovo dan Vegan.....	34

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Piramida makanan untuk kelompok vegetarian.....	7
--	---



## DAFTAR SINGKATAN

ADA	<i>American Dietetic Association</i>
BM	Buddhis Maitreyawira
BMI	<i>Body Mass Index</i>
BMR	<i>Basal Metabolic Rate</i>
CCK	<i>Cholecystokinin</i>
Depkes RI	Departemen Kesehatan Republik Indonesia
DNA	<i>Deoxyribonucleic Acid</i>
GIP	<i>Gastric Inhibitor Peptide</i>
GLP-1	<i>Glucagon Like Peptide - 1</i>
IMT	Indeks Massa Tubuh
IVU	<i>International Vegetarian Union</i>
KVMI	Kelompok Vegetarian Maitreya Indonesia
MUFA	<i>Mono Unsaturated Fatty Acid</i>
NCHS	<i>National Center for Health Statistics</i>
NM	Nurani Maitreya
PUFA	<i>Poly Unsaturated Fatty Acid</i>
REE	<i>Resting Energy Expenditure</i>
SFA	<i>Saturated Fatty Acid</i>
TEF	<i>Thermic Effect of Food</i>

TVP	<i>Textured Vegetable Protein</i>
USDA	<i>United States Department of Agriculture</i>
WHO	<i>World Health Organization</i>

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Penjelasan Kepada Subjek Penelitian.....	45
Lampiran 2	Lembar <i>Informed Consent</i> .....	46
Lampiran 3	Kuesioner.....	47