

BAB 4

HASIL PENELITIAN

4.1 Karakteristik Responden

Hasil penelitian yang telah dilakukan di Vihara NM dan Pusdiklat BM pada bulan Juni – Desember 2013 sebanyak 120 responden yang memenuhi kriteria inklusi yang diikutsertakan dalam penelitian yang terdiri dari 54 berasal dari Vihara NM, dan 66 berasal dari Pusdiklat BM sebagai sampel. Sebanyak 56 responden dari 120 responden yang diikutsertakan dalam penelitian, mempunyai pola makan vegan dan 64 responden mempunyai pola makan lacto-ovo. Data demografik responden dapat dilihat pada Tabel 4.1.

Tabel 4.1 Karakteristik Demografik Responden

Variabel	Lacto-Ovo (n = 64)	Vegan (n = 56)
Jenis Kelamin		
Laki-laki n(%)	30(46,9%)	18(32,1%)
Perempuan n (%)	34 (53,1%)	38 (67,9%)
Usia	39,45 ± 2,95	41,67 ± 4,88
BB (x±SD)	59,76 ± 13,3	53,89 ± 10,46
TB (x±SD)	1,64 ± 0,08	1,6 ± 0,11
IMT (x±SD)	22,36 ± 3,74	21,11± 4,1
Status gizi		
Kurus n(%)	6 (9,4%)	7 (12,5%)
Normal n(%)	49 (76,6%)	47 (83,9%)
Gemuk n(%)	9 (14,1%)	2(3,6%)

Hasil analisis diperoleh rerata indeks massa tubuh pada responden dengan pola makan lacto-ovo vegetarian lebih tinggi daripada rerata indeks massa tubuh pada responden dengan pola makan vegan. Berdasarkan status gizi, diperoleh responden dengan status gizi kurus, normal dan gemuk terbanyak pada pola makan lacto-ovo vegetarian. Berdasarkan faktor risiko yang dapat mempengaruhi status gizi, hampir seluruh responden dengan pola makan lacto-ovo vegetarian dan vegan tidak memiliki kebiasaan merokok dan minum alkohol. Hampir seluruh responden dengan pola makan

lacto-ovo vegetarian tidak berolahraga dibandingkan dengan responden dengan pola makan vegan.

Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Faktor Risiko

Variabel	Lacto-Ovo	Vegan
Merokok		
Ya	0 (0%)	1 (1,8%)
Tidak	100 (100%)	55 (98,2 %)
Alkohol		
Ya	2 (3,1%)	0 (0 %)
Tidak	62 (96,9%)	56 (100%)
Olahraga		
Ya	11 (17,2%)	16 (28,6%)
Tidak	53 (82,8%)	40 (71,4%)

4.2 Asupan Nutrisi Responden

Hasil wawancara terhadap 120 responden melalui *food-recall*, didapatkan asupan nutrisi responden terdiri atas energi, protein, lemak, karbohidrat, serat, PUFA, kolestrol, Vit.A, Vit.E, Vit.C, Vit.B1, Vit. B2, Vit.B6, asam folat, sodium, kalium, kalsium, magnesium, fosfor, besi, zink. Data asupan energi, makronutrien dan mikronutrien dapat dilihat pada table 4.3.

Tabel 4.3 Rerata Asupan Harian Responden Berdasarkan Kelompok Makan dan Anjuran

Makronutrien dan Mikronutrien	Lacto-ovo vegetarian	Vegan	Anjuran
Energi	L: 1.747,22 kcal P: 1.236,5 kcal	L: 1.769,39 kcal P: 1.171,07 kcal	L:1.800 kcal P:1.200 kcal
Protein	L: 54,63 g P: 41,4 g	L: 54,08 g P: 37,18 g	L: 56 g P: 46 g
Lemak	51,76 g	47,38 g	60 g
Karbohidrat	176,17 g	169,58 g	130 g
Serat	12,83 g	10,05 g	15 g
PUFA	11,88 mg	9,17 mg	15 mg
Kolesterol	76,01 mg/dL	47,96 mg/dL	160-200 mg/dL
Vit.A	691,64 µg	422,48 µg	700-900µg
Vit.E	5,06 mg	2,27 mg	15 mg
Vit.C	42,08 mg	23,51 mg	75-90 mg
Vit.B1	,53 mg	,47 mg	1,1-1,2 mg
Vit.B2	,64 mg	,51 mg	1,1-1,3 mg
Vit.B6	2,28 mg	,83 mg	1,3-1,7 mg
As. Folat	212,69 mg	181,78 mg	400 mg
Sodium	404,01 mg	347,8 mg	2.300 mg*
Kalium	1.310,36 mg	1.022,57 mg	4.700 mg
Kalsium	336,2 mg	317,93 mg	1.000-1.200mg
Magnesium	269,95 mg	256,62 mg	L:400-420 mg P:310-320 mg
Fosfor	615,3 mg	634,03 mg	700 mg
Besi	11,06 mg	9,83 mg	L/ P<50th:8 mg P(<50 th:18
Zink	5,99 mg	5,08 mg	8-11 mg

36

Tabel 4.4 Perbedaan rerata Indeks Massa Tubuh pada lacto-ovo dan vegan

Pola makan	Rerata Indeks Massa Tubuh	P value
Lacto-ovo vegetarian	22,36	0,086
Vegan	21,11	
Perbedaan	1,25	

Hasil statistik uji T tidak berpasangan didapatkan nilai p untuk rerata Indeks Massa Tubuh = 0,086. Karena nilai p lebih dari 0,05, maka tidak ditemukan adanya perbedaan bermakna rerata Indeks Massa Tubuh pada responden dengan pola makan vegan dan lacto-ovo vegetarian. Hasil menunjukkan rerata Indeks Massa Tubuh yang lebih tinggi pada pola makan lacto-ovo dengan selisih sebesar 1,25 Kg/m².