

DISTRIBUSI STATUS GIZI MENURUT POLA MAKAN VEGETARIAN PADA ORANG DEWASA DI VIHARA MAITREYA, JAKARTA BARAT PADA TAHUN 2014-2015

disusun oleh:

Rachel Callista Arianto¹, dr. Marcella E. Rumawas, MS, PhD²

Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara

ABSTRACT

DISTRIBUTION OF NUTRITIONAL STATUS ACCORDING TO VEGETARIAN DIET IN ADULTS IN VIHARA MAITREYA, JAKARTA BARAT PADA TAHUN 2014-2015

Nutritional problems, either deficiency or excess, have a devastating effect on human growth and development. Today, a vegetarian diet in Indonesia is increasing rapidly every year, and this vegetarian diet is associated with nutritional status.

The aim of this study is to determine the nutritional status, the type of vegetarian diet, as well as the distribution of nutritional status according to each type of vegetarian diet in Vihara Maitreya, West Jakarta from 2014-2015. In this cross-sectional study, the instruments used are microtoise (height measurer), uniscale (weight measurer) and questionnaires. Data are collected in form of height, weight, vegetarian diet, income, education, age, gender, chronic illness and physical activity of the respondents.

In 260 vegetarian respondents (mean age : 34.20 ± 9.28), 149 (57.3%) male and 111 (42.7%) female, undernutrition status are found in 23 (8.8%) respondents, adequate nutritional status in 190 (73.1%) respondents and excess nutritional status in 47 (18.1%) respondents. The vegetarian diet observed in this study are vegan in 56 (21.5%) respondents, ovovegetarian in 32 (12.3%) respondents, lactovegetarian in 19 (7.3%) respondents, ovolactovegetarian in 144 (55.4%) respondents, and semivegetarian in 9 (3.5%) respondents. There were no respondents followed pescovegetarian. Each group of vegetarian diet type has different effects on nutritional status. Undernutrition is most prevalent in the group of vegan diet consisting of 7 (12.5%) respondents, adequate nutritional status is most commonly found in dietary groups of lactovegetarian with 15 (78.9%) respondents and excess nutritional status is most commonly found in dietary groups of semivegetarian with 6 (66.7 %) respondents.

Keyword : nutritional status, vegetarian diet, adults

ABSTRAK

DISTRIBUSI STATUS GIZI MENURUT POLA MAKAN VEGETARIAN PADA ORANG DEWASA DI VIHARA MAITREYA, JAKARTA BARAT PADA TAHUN 2014-2015

Masalah gizi baik kekurangan maupun kelebihan memiliki dampak buruk terhadap tumbuh kembang manusia. Dewasa ini, pola makan vegetarian di Indonesia mengalami peningkatan yang pesat setiap tahunnya, dan pola makan vegetarian berhubungan dengan status gizi.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui status gizi, jenis pola makan vegetarian, serta distribusi status gizi menurut tiap jenis pola makan tersebut pada penganut vegetarian di Vihara Maitreya, Jakarta Barat pada tahun 2014-2015. Desain studi pada penelitian ini adalah *cross-sectional* dan instrumen penelitian yang digunakan adalah *microtoise* (alat pengukur tinggi badan), uniscale (alat pengukur berat badan) dan kuesioner. Data yang dikumpulkan berupa tinggi badan, berat badan, pola makan vegetarian, pendapatan, pendidikan, usia, jenis kelamin, penyakit kronis dan aktivitas fisik dari sampel penelitian.

Pada 260 responden vegetarian ini, didapatkan rerata usia 34.20 ± 9.28 tahun, 149 (57.3%) responden perempuan dan 111 (42.7%) responden laki-laki, didapatkan distribusi status gizi kurang (*underweight*) ditemukan sebanyak 23 (8.8%) responden, status gizi cukup 190 (73.1%) responden dan status gizi lebih (*overweight*) 47 (18.1%) responden. Dari penelitian tersebut juga didapatkan distribusi pola makan vegetarian (jenis/tipe) yaitu vegan 56 (21.5%) responden, ovovegetarian 32 (12.3%) responden, lactovegetarian 19 (7.3%) responden, ovolactovegetarian 144 (55.4%) responden, dan semivegetarian 9 (3.5%) responden. Tidak ditemukan responden yang menganut pola makan pescovegetarian. Dimana setiap kelompok pola makan vegetarian memiliki efek yang berbeda terhadap status gizi. Status gizi kurang paling banyak ditemukan pada kelompok pola makan vegan 7 (12.5%) responden, status gizi cukup paling banyak ditemukan pada kelompok pola makan lactovegetarian 15 (78.9%) responden dan status gizi lebih paling banyak ditemukan pada kelompok pola makan semivegetarian 6 (66.7%) responden.

Kata-kata kunci: status gizi, pola makan vegetarian, dewasa