



Mengidentifikasi Perbedaan Pola Hidup, Pola Makan dan Kesehatan Non-Vegetarian dengan Vegetarian

Najmi B.Q¹, Salwa H.P², Dahlan M.H.K³, Nursafudin G.A⁴, Marlan R.N⁴

SMP Alfa Centauri

Kelompok PSI

ABSTRAK

Vegetarian adalah pilihan seseorang atau suatu umat yang memilih untuk tidak mengonsumsi produk hewani dan turunannya. Menjadi seorang vegetarian memiliki resiko tinggi terhadap kekurangan zat gizi. Seseorang yang memilih untuk menjadi vegetarian harus bisa memenuhi kebutuhan nutrisi dalam dirinya tanpa mengonsumsi produk hewani. Hal ini, menjadi salah satu alasan bagi kami untuk meneliti pola hidup, pola makan, dan kesehatan para vegetarian. Kami akan mencari tahu dengan cara menyebar kuesioner yang sudah dibuat berisikan Pola Hidup, Pola Makan dan Nutrisi, Dampak Kesehatan, Dukungan dan Informasi. Kami akan mengetahui bagaimana perbedaan dari seorang vegetarian dan non-vegetarian berdasarkan hasil kuesioner. Responden yang akan diambil adalah 23 orang Masyarakat vegetarian dan 23 orang non vegetarian. Dari hasil penelitian, paling banyak jenis vegetarian yang diikuti adalah Lacto-ovo Vegetarian atau yang masih mengonsumsi produk hewani seperti susu dan telur. Jika dikelompokkan dari jenis kelamin, Wanita lebih dominan mengikuti pola hidup vegetarian dibanding Pria. Dari rentan usia, rata-ratanya memiliki usia dari 30-50 tahun dengan jangka waktu menjadi vegetariannya sudah lebih dari 3 tahun. Rata-rata seorang vegetarian mengonsumsi sayuran setiap hari dan buah-buahan beberapa kali seminggu. Lalu, alasan utama responden menjadi vegetarian paling banyak karena mengikuti Agama/kepercayaan. Dari hasil kuesioner responden umumnya sangat puas dengan pola makan vegetarian yang mereka lakukan dan menghasilkan dampak yang sangat baik. Responden yang seorang vegetarian semuanya merasa cukup mendapat dukungan dan mendapatkan informasi tentang vegetarian dari internet/blog.

Kata Kunci: Pola Hidup, Pola Makan, Kesehatan, *Vegetarian*

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Pola hidup vegetarian jika diterapkan dengan benar akan berdampak baik bagi kesehatan tubuh dikarenakan dapat menurunkan resiko terkena penyakit tidak menular (PTM) antara lain hipertensi, penyakit jantung koroner dan sebagainya. Jika Pola Hidup vegetarian tidak diterapkan dengan benar maka akan menimbulkan efek buruk bagi kesehatan. Penelitian terdahulu menyatakan bahwa beberapa orang memilih bervegetarian sebagai sebuah gaya hidup saja, mereka hanya ikut-ikutan dan memiliki pengetahuan yang rendah mengenai manfaat vegetarian. Pemilihan makanan yang tidak bervariasi dan pengetahuan yang kurang memadai tentang sumber zat gizi pada makanan sangat mempengaruhi ketersediaan zat gizi di dalam tubuh yang dapat berdampak bagi kesehatan (Kano, 2023).

Kami akan mencari tahu dengan cara menyebar kuesioner yang sudah kami buat berisikan Pola Hidup, Pola Makan, Nutrisi, Dampak Kesehatan, Dukungan dan Informasi. Untuk mencari tahu bagaimana perbedaan dari seorang vegetarian dan non-vegetarian berdasarkan hasil kuesioner mengenai pola hidup, dengan berdasarkan kategori jenis kelamin dan juga rentan usia.

2. Rumusan Masalah

- Bagaimana perbedaan pola hidup, pola makan dan kesehatan vegetarian dengan non-vegetarian?
- Apakah menjadi vegetarian akan kekurangan energi untuk melakukan kegiatan sehari-hari?

3. Tujuan Penelitian

- Untuk mengetahui pola hidup dan kebiasaan umat vegetarian.
- Dapat mengkategorikan macam – macam vegetarian berdasarkan kelompok umur dan jenis kelamin.
- Berapa lama rata-rata Masyarakat vegetarian sudah menjalani pola hidup vegetarian.

4. Dugaan Awal

Dugaan awal penelitian ini adalah seseorang yang menjadi vegetarian akan kekurangan nutrisi yang ada pada produk hewani dalam dirinya karena tidak mengonsumsi produk tersebut, Seorang vegetarian umumnya sama sekali tidak mengonsumsi produk hewani.

5. Manfaat

Manfaat dari penelitian ini adalah non-vegetarian jadi tahu apakah pola hidup vegetarian ini baik atau buruk. Untuk memberikan pengetahuan mengenai vegetarian, Memberikan informasi mengenai pola hidup, pola makan dan kesehatan vegetarian dengan non-vegetarian.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Pengertian Vegetarian

Vegetarian secara umum merupakan pengaturan makan atau diet tanpa lauk hewani dari daging sapi, kambing, domba, ayam, bebek, ikan dan sebagainya (Kano, 2023). Vegetarian adalah pilihan seseorang atau suatu umat yang memilih untuk tidak mengkonsumsi produk hewani dan turunannya seperti daging, ikan, maupun kerang-kerangan karena mereka menentang pembunuhan hewan untuk dimakan. Menjadi vegetarian memiliki resiko tinggi terhadap kejadian kekurangan beberapa zat gizi seperti protein, zat besi, kalsium, asam amino, asam lemak, omega 3, omega 6, vitamin D, dan Vitamin B12. Protein merupakan zat gizi yang paling berisiko tinggi mengalami defisiensi pada vegetarian serta memiliki fungsi yang sangat esensial bagi tubuh dalam pembentukan hemoglobin (Hb).

2. Jenis-jenis Vegetarian

Jenis vegetarian dibagi menjadi 3 ini meliputi, pure vegetarian, lacto vegetarian, dan lacto ovo vegetarian. Pure vegetarian merupakan kelompok vegetarian yang sama sekali sudah tidak memakan produk atau makanan berbasis protein hewani dan mengandalkan sepenuhnya pada protein nabati. Lacto Vegetarian, sesuai dengan namanya kelompok ini masih bisa mengkonsumsi susu yang mengandung laktosa, tetapi tidak mengkonsumsi daging dan produk olahan lainnya selain susu. Lacto-ovo vegetarian merupakan kelompok yang menoleransi telur dan susu, tetapi tidak mengkonsumsi segala jenis daging (Lestari dkk, 2023). Secara umum, vegetarian di kelompokkan menjadi ovo-vegetarian untuk vegetarian yang masih mengkonsumsi telur, lacto-vegetarian untuk vegetarian yang masih mengkonsumsi susu, dan Lacto-ovo-vegetarian untuk yang masih mengkonsumsi telur dan susu serta hasil produk olahannya, dan vegan yaitu vegetarian murni yang hanya mengkonsumsi makanan nabati saja (Sukmawati et al., 2021).

Menurut Junieni dkk (2022), ada beberapa jenis vegetarian yang baru dimasukkan yaitu, Meat reductionist Diet mengkonsumsi sedikit daging yang dipilih, Semi – Vegetarian mengkonsumsi sedikit daging, Pesco – Vegetarian hanya mengkonsumsi ikan, dan Pollo – Vegetarian hanya mengkonsumsi daging unggas.

Oleh karena itu, kami mengelompokkan vegetarian menjadi 6 kelompok yaitu:

- Vegan (tidak mengkonsumsi produk hewani sama sekali)
- Lacto-vegetarian (mengkonsumsi produk susu)
- Ovo-vegetarian (mengkonsumsi telur)
- Lacto-ovo vegetarian (mengkonsumsi produk susu dan telur)
- Pesco-vegetarian (mengkonsumsi ikan)
- Semi-vegetarian (mengkonsumsi sedikit daging)

3. Manfaat Vegetarian

Perilaku mengatur makan vegetarian memiliki berbagai manfaat kesehatan, seperti resiko yang lebih rendah untuk terkena penyakit cardiovascular. Individu yang melakukan diet vegetarian memiliki kadar kolesterol serta level trigliserida lebih rendah dalam darah, yang meminimalisir kemungkinan terkena penyakit cardiovascular, hipertensi, dan diabetes melitus tipe dua (Purwana, Suandi, & Paryanto, 2010).

METODE PENELITIAN

- Waktu: 22 November 2024, 11 Januari 2025 & 17 Januari 2025
- Tempat: Rumah makan “Kehidupan Tidak Pernah Berakhir”
- Metode Penelitian: Survey
- Instrumen Pengumpulan data: [KUESIONER POLA HIDUP VEGETARIAN.docx](#)

<https://forms.gle/yhMFgvLJJRYvevC66>

Metode penelitian yang digunakan adalah metode survey. Kuesioner survey disebar kepada masyarakat vegetarian dan non-vegetarian sebanyak 50 kuesioner. Metode survei dapat digunakan untuk mengumpulkan data mengenai pola makan, pola hidup, kebiasaan makan, Tempat penelitian untuk mencari responden dilakukan di Rumah makan “Kehidupan Tidak Pernah Berakhir” pada tanggal 22 November 2024, 11 Januari 2025 dan 17 Januari 2025. Kuesioner survey juga disebar secara *online* melalui *Instagram* akun komunitas vegetarian dengan media *google form*.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini kami menyebarkan 50 lembar kuesioner yang berisikan tentang “Pola Hidup Vegetarian” kepada responden, dengan berisikan 25 responden vegetarian dan 25 responden non-vegetarian. Namun, hasil yang kami dapatkan hanya berjumlah 23 responden vegetarian dan 23 responden non-vegetarian. Berdasarkan data dari Indonesia Vegetarian Society (IVS), jumlah vegetarian di Indonesia yang terdaftar sebagai anggota IVS berjumlah sekitar 160.000 anggota. (Kano, 2023)

Dari data yang kami peroleh, alasan seseorang menjadi vegetarian adalah 10 responden karena agama/kepercayaan, 16 responden karena kesehatan dan 4 responden karena etika/hewan.

Tabel 1. Total Distribusi Vegetarian dan non-Vegetarian Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah Vegetarian	Persentase	Jumlah Non-Vegetarian	Persentase
Pria	10	43,48 %	14	60,87 %
Wanita	13	56,52 %	9	39,13 %
Total	23	100 %	23	100 %

Berdasarkan data yang ada diperoleh hasil sebagai berikut, terdapat 23 responden yang memilih untuk menjadi seorang vegetarian, rata-rata yang memilih untuk menjadi vegetarian yaitu wanita dengan jumlah 13 responden dan 10 responden lainnya berjenis kelamin pria. Jumlah Wanita yang mengikuti vegetarian jika dibandingkan dengan non-vegetarian lebih banyak yang mengikuti vegetarian. Sedangkan untuk laki-laki lebih banyak yang tidak mengikuti vegetarian.

Tabel 2. Total Distribusi Vegetarian dan Non-Vegetarian Berdasarkan Usia

Kategori Usia	Jumlah Vegetarian	Persentase	Jumlah Non-Vegetarian	Persentase
Remaja (14-19 tahun)	1	4,35 %	5	21,74 %
Dewasa Awal (20-40 tahun)	10	43,48 %	12	52,17 %
Dewasa Madya (41-59 tahun)	9	39,13 %	6	26,08 %
Dewasa Akhir (60-80 tahun)	3	13,04 %	0	0 %
Total	23	100 %	23	100 %

Kisaran umur responden wanita yang memilih untuk menjadi seorang vegetarian yaitu 20 – 50 tahun, dan 30 – 70 tahun responden pria. Dewasa awal adalah kategori usia yang paling banyak atau mendominasi menjadi seorang vegetarian (43,48 %) ataupun non-vegetarian (52,17 %). Berdasarkan data yang diperoleh semakin tinggi usia maka akan semakin berpotensi untuk menjadi vegetarian yang karena untuk menjaga kesehatan.

Tabel 3. Total Distribusi Jenis Vegetarian dan non-Vegetarian

Kategori Jenis	Jumlah Vegetarian	Persentase	Jumlah non-Vegetarian	Persentase
Non-Vegetarian	0	0	23	100 %
Vegan	2	8,69 %	0	
Lacto-Ovo Vegetarian	13	56,52 %	0	
Lacto-Vegetarian	4	17,39 %	0	
Ovo-Vegetarian	1	4,35 %	0	
Semi-Vegetarian	2	8,69 %	0	
Pesco - Vegetarian	1	4,35 %	0	
Total	23	100 %	23	100 %

Umumnya jenis vegetarian yang paling banyak diikuti jenis vegetariannya yaitu *lacto-ovo* vegetarian atau yang masih mengkonsumsi produk turunan hewan seperti susu dan telur. Jadi, seorang vegetarian yang memilih jenis *lacto-ovo* vegetarian masih mendapatkan nutrisi yang ada dari susu atau telur dan tidak sepenuhnya menghindari produk turunan hewan karena suatu umat merasa susu dan telur tidak membuat hewan kehilangan nyawanya.

Tabel 4. Total Distribusi Vegetarian Berdasarkan Rentang Waktu

Kategori Waktu	Jumlah Vegetarian	Persentase
Kurang dari 6 bulan	2	8,69 %
6 bulan hingga 1 tahun	2	8,69 %
1-3 tahun	1	4,35 %
Lebih dari 3 tahun	18	78,26 %
Total	23	100 %

Untuk durasi responden menjadi vegetarian, 18 dari 23 responden sudah menjadi vegetarian lebih dari 1-3 tahun, 2 responden lainnya 6 hingga 1 tahun dan 2 responden menjadi vegetarian kurang dari 6 bulan, dan 1 responden terakhir menjadi vegetarian 1-3 tahun.

Tabel 5. Kesulitan atau Tidaknya Mendapatkan Nutrisi dari Pola Makan yang Diikuti oleh Vegetarian dan Non-Vegetarian

Kesulitan Mendapatkan Nutrisi	Jumlah Vegetarian	Persentase	Jumlah Non-Vegetarian	Persentase
Ya	1	4,35 %	1	4,35 %
Tidak	20	86,96 %	19	82,61 %
Kadang-kadang	2	8,69 %	3	13,04 %
Total	23	100 %	23	100 %

Dari tabel di atas, Setelah dibandingkan umat vegetarian lebih tidak kekurangan nutrisi dibandingkan umat non-vegetarian.

Tabel 6. Dampak Perubahan Pola Makan yang Diikuti oleh Vegetarian dan Non-Vegetarian

Dampak	Jumlah Vegetarian	Jumlah Non-Vegetarian
Meningkatkan Energi	10	7
Meningkatkan Pencernaan	13	9
Menurunkan Berat Badan	7	2
Menurunkan Resiko Penyakit Tertentu	17	7
Lainnya (Lebih Bugar dan Sehat)	1	0
Lainnya (Psikologi Lebih Stabil dan Iman Lebih Kuat)	1	0

Data di atas adalah jumlah responden yang memilih dampak dari pola hidup yang mereka ikuti (responden bisa memilih lebih dari satu dampak). Namun, ada beberapa responden Non-Vegetarian yang tidak mengisi bagian dampak.

Dari selisih data yang diperoleh di atas terlihat bahwa responden yang memilih menjadi vegetarian dapat menurunkan berat badan dan menurunkan resiko terkena penyakit tertentu dibanding yang memilih menjadi non-vegetarian.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian yang kami lakukan yaitu setiap responden yang menjadi vegetarian mengonsumsi Sayuran, Buah - buahan, Produk olahan kedelai dan kacang-kacangan sebagai pengganti nutrisi yang tidak bisa didapatkan karena tidak mengonsumsi produk hewani. Dari hasil yang kami dapatkan Perbedaan Pola hidup, Pola makan dan Kesehatan Vegetarian dengan non-vegetarian tidak memiliki perbedaan yang signifikan. Bahkan, umat Vegetarian memiliki tubuh yang lebih sehat dibandingkan non-vegetarian.

Kami berharap sebaiknya jika ingin mendapatkan responden dengan lebih mudah, berdasarkan penelitian kami carilah menggunakan media sosial. Responden disarankan untuk menambah wawasannya mengenai pola hidup yang diikuti untuk menjaga kesehatan tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Junieni, Kaluku, K., Inamah. (2022). Diet Vegetarian Terhadap “Growth Spurt” Remaja (Studi Literatur). GLOBAL HEALTH SCIENCE.
- Kano, Esmeralda Gabriella Poblencia. (2023). ANALISIS PERBEDAAN STATUS GIZI ANTARA KELOMPOK VEGETARIAN DAN NON-VEGETARIAN PADA USIA DEWASA DI SURABAYA. Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako), (Vol.9 No.2).
- Lestari, A. D., Rosabila, D., Brata, H. D., Putra, L. R., Olita, V. I. (2023). Pengaruh Pola Makan dan Status Gizi pada Kelompok Vegetarian di Komunitas Facebook. Jurnal Analis, (Vol. 2 No. 2)
- Purwana, A., Suandi, I.K.G., Paryanto, P.E. (2010). Lipid Profiles of Vegetarian and Nonvegetarian Children at Risk of Overweight or Obesity. Paeditrica Indonesia, 50(5), 291- 294.
- Sukmawati, A., Sitoayu, L., Wahyuni, Y., Herliana Putri, V., & Artikel Abstrak, I. (2021). Nomor 1, Halaman 60-72. In Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia (Vol. 16).
- <https://www.instagram.com/veganfestivalsurabaya?igsh=Z201d25mdG10eDdj>
Akun Instagram @veganfestivalsurabaya
 - https://www.instagram.com/ria_gu?igsh=MXdyaDM3N3RrMmtzOQ==
Akun Instagram @ria_gu
 - <https://www.instagram.com/ivs.vsi?igsh=MXUzeTZlc2ZvZzRiZQ==>
Akun Instagram @ivs.vsi