

**GAMBARAN TINGKAT KONSUMSI ENERGI DAN PROTEIN PADA
VEGETARIAN SERTA FAKTOR-FAKTOR YANG
MEMPENGARUHINYA**

Artikel Penelitian

Disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi pada
Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro



**ELIYA AFRIANI
G2C004256**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG
2008**

GAMBARAN TINGKAT KONSUMSI ENERGI DAN PROTEIN PADA VEGETARIAN SERTA FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHINYA

Eliya Afriani¹ Hertanto Wahyu Subagio²

ABSTRAK

Latar belakang: Hasil dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa diet vegetarian dapat menurunkan resiko dari penyakit degeneratif seperti diabetes, beberapa kanker dan penyakit kardiovaskular. Bagaimanapun, pembatasan konsumsi bahan makanan hewani pada diet vegetarian dapat mempengaruhi asupan energi dan protein. Jenis vegetarian, alasan vegetarian, pengetahuan dan pengeluaran konsumsi makanan diduga dapat mempengaruhi tingkat konsumsi energi dan protein pada vegetarian.

Tujuan : Untuk mendiskripsikan tingkat konsumsi energi dan protein pada vegetarian serta mengevaluasi faktor-faktor yang mempengaruhinya.

Metode: Rancangan penelitian *crosssectional* dengan jumlah subjek penelitian 50 orang, umur 13-74 tahun di *Indonesian Vegetarian Society* Semarang. Asupan dihitung dengan menggunakan FFQ semi kuantitatif. Kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data identitas subjek, jenis vegetarian, alasan menjadi vegetarian, dan pengetahuan. Pengeluaran konsumsi makanan individu dihitung dengan mengalikan bahan makanan yang dikonsumsi satu bulan dengan standar harga bahan makanan. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan korelasi *Pearson product moment*.

Hasil: Sebesar 34% subjek mempunyai Tingkat Konsumsi Energi defisiensi berat, 62% mempunyai Tingkat Konsumsi Protein normal. Berdasarkan jenis vegetarian Tingkat Konsumsi Energi defisiensi berat lebih banyak terdapat pada kelompok vegan (16%). Variabel pengeluaran konsumsi makanan individu berhubungan dengan tingkat konsumsi energi dan protein.

Simpulan: Sebagian besar subyek mempunyai tingkat konsumsi energi defisiensi dan tingkat konsumsi protein normal. Faktor yang berhubungan dengan tingkat konsumsi energi dan protein adalah pengeluaran konsumsi makanan.

Kata Kunci: vegetarian, energi, protein, pengetahuan, pengeluaran

¹Mahasiswa Program Study Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

²Dosen Program Study Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

LEVEL OF ENERGY AND PROTEIN CONSUMPTION ON VEGETARIAN AND ITS DETERMINANTS

Eliya Afriani¹ Hertanto Wahyu Subagio²

ABSTRACT

Background: The result of several studies show that vegetarian diets are able to reduce the risk of degenerative disease such as diabetes, some cancer and cardiovascular diseases. However, limited consumption animal's food on vegetarian could influence energy and protein intake. Vegetarian types, the reasons to be a vegetarian, knowledge and individual's food consumption outcome are expected could influence level of energy and protein consumption on vegetarian.

Objective: To describe the level of energy and protein consumption in vegetarian and to evaluate determinants of level energy and protein intake.

Design : A cross sectional study was conducted 50 vegetarian, age 13-74 years in Indonesian Vegetarian Society Semarang. The nutritional intake was assessed using semi quantitative food frequency questionnaire. Questionnaire was used to collect subject identity data, vegetarian types, reason to be vegetarian and knowledge. Individual's food consumption outcome was counted by multiply food that consumed a month with food price standard. Data were analyzed univariate and bivariate by Pearson Product Moment.

Result : About 34% subject have severe deficiency level of energy consumption and 62% subject have normal level of protein consumption. Based on vegetarian types, 16 % vegans have severe deficiency level of energy consumption. There is correlation between individual's food consumption outcome with level of energy and protein consumption on vegetarian.

Conclusion: Most of subject have deficiency level of consumption energy and normal level of consumption protein. Individual's food consumption outcome was associated with level of energy and protein consumption on vegetarian.

Keyword : vegetarian, energy, protein, knowledge, outcome

¹Student at Nutrition Study Programme of Medical Faculty, Diponegoro University

²Lecturer at Nutrition Study Programme of Medical Faculty, Diponegoro University