

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gaya hidup vegetarian semakin berkembang dari tahun ke tahun yang berawal dari suatu kebutuhan seseorang baik karena alasan agama maupun alasan kesehatan. Pola makan vegetarian telah menjadi pola makan yang mulai banyak menjadi pilihan masyarakat saat ini. Vegetarian adalah orang yang hidup dari mengonsumsi produk yang berasal dari tumbuhan (nabati) dengan atau tanpa susu dan telur, tetapi secara keseluruhan menghindari untuk mengonsumsi daging, unggas dan hewan laut. Secara umum, vegetarian dikelompokkan menjadi vegetarian ovo untuk vegetarian yang masih mengonsumsi telur, vegetarian lakto untuk vegetarian yang masih mengonsumsi susu, vegetarian lakto ovo untuk yang masih mengonsumsi telur dan susu serta hasil produk olahannya, dan vegan yaitu vegetarian murni yang hanya mengonsumsi makanan nabati saja (Jannah, 2011).

Hasil survei yang dilakukan oleh *American Dietetic Association* (ADA) menunjukkan tahun 2005, sekitar 3% anak-anak berusia 8 sampai dengan 18 tahun dan remaja juga menjadi vegetarian dan sekitar 1% menjadi vegan. Populasi vegetarian orang dewasa pada tahun 2006 sekitar 4,8 juta jiwa atau 2,3% di Amerika menjadi vegetarian dan menegaskan bahwa mereka benar-benar tidak lagi mengonsumsi daging, ikan, dan produk hewani lainnya, dan sekitar 1,4% populasi orang dewasa di Amerika menjadi vegan. Berdasarkan survei pada tahun 2002 dalam Jannah (2010), sekitar 4% vegetarian pada orang-orang dewasa di Kanada diperkirakan mewakili 900.000 penduduknya. Pada umumnya vegetarian lebih banyak dijumpai pada kaum wanita dengan persentase 6,5% dibandingkan kaum pria yang memiliki persentase 4,1%.

Menurut data yang diperoleh dari *Indonesia Vegetarian Society* (IVS), jumlah komunitas vegetarian yang terdaftar di Indonesia pada tahun 1998 adalah sekitar 5000 orang, pada tahun 2007 mengalami peningkatan sekitar 60.000 orang, dan pada tahun 2010 telah mencapai 500.000 orang. Sementara untuk jumlah anggota komunitas IVS di wilayah khususnya DKI Jakarta pada tahun 2016 sampai 2017 tercatat \pm 12.000 orang. Angka ini merupakan sebagian kecil dari jumlah penganut vegetarian yang sesungguhnya di Indonesia, karena tidak

semua penganut vegetarian mendaftarkan diri sebagai anggota IVS (Kakilo, Tomastola, & Ranti, 2016).

Penyakit kardiovaskular merupakan penyebab kematian nomor satu secara global, yaitu sebagai penyebab 9,4 juta kematian setiap tahun yang disebabkan oleh penyakit kardiovaskular dan 45% kematian tersebut disebabkan oleh penyakit jantung koroner (WHO, 2013). Kematian yang disebabkan oleh penyakit kardiovaskular, terutama penyakit jantung koroner dan stroke diperkirakan akan terus meningkat mencapai 23,6 juta kematian pada tahun 2030. Berdasarkan diagnosis dokter atau gejala, prevalensi penyakit jantung koroner di Indonesia sebesar 1,5% atau diperkirakan sekitar 2.650.340 orang. Prevalensi stroke di Indonesia berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan atau gejala sebesar 12,1%, diperkirakan sebanyak 2.137.941 orang (Risksedas, 2013).

Kolesterol adalah lemak yang terdapat di dalam aliran darah atau sel tubuh yang sebenarnya dibutuhkan untuk pembentukan dinding sel dan sebagai bahan baku beberapa hormon. Namun apabila kadar kolesterol dalam darah berlebihan atau hiperkolesterolemia maka bisa mengakibatkan penyakit jantung koroner dan stroke. Menurut Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) yang dikutip Budiarti, tahun 2004 prevalensi hiperkolesterolemia di Indonesia pada rentang usia 25-65 tahun sebesar 11,2%. Faktor risiko yang berhubungan dengan kadar kolesterol total dibagi dalam faktor risiko yang dapat diubah dan faktor risiko yang tidak dapat diubah. Faktor risiko yang tidak dapat diubah meliputi usia, jenis kelamin dan genetik, sedangkan faktor risiko yang dapat diubah meliputi diet, aktivitas fisik dan status gizi (NHLBI, 2012). Salah satu cara mencegah peningkatan kadar kolesterol dalam darah adalah mengubah pola makan menjadi seorang vegetarian. Penelitian Rossell (2004) pada kurang lebih 1033 wanita post menopause di British dengan *cross sectional study* menunjukkan bahwa konsumsi kedelai dapat menurunkan kadar kolesterol darah.

Diet vegetarian kaya akan konsumsi lemak tak jenuh (MUFA dan PUFA), serat, antioksidan dan rendah kolesterol. Diet vegetarian memiliki manfaat kesehatan diantaranya adalah mencegah dan melindungi tubuh seseorang dari berbagai penyakit kronik salah satunya penyakit jantung koroner. Vegetarian non-vegan masih mengonsumsi produk hewani yaitu berupa telur, susu dan hasil

produk olahannya, sedangkan vegetarian vegan murni tidak mengonsumsi produk hewani sama sekali dan menjalani pola makan nabati (Susianto, 2014). Telur, susu dan hasil produk olahannya mengandung lemak jenuh dan kolesterol sehingga jika dikonsumsi secara berlebihan maka dapat meningkatkan kadar kolesterol total. Kelompok vegetarian vegan cenderung rendah lemak jenuh dan kolesterol serta tinggi serat (Pamungkas, 2012).

Beberapa penelitian diantaranya penelitian *Seventh-day Adventist*, menyebutkan bahwa tingkat kematian akibat penyakit kronik seperti penyakit jantung koroner, hipertensi, kanker, diabetes mellitus tipe 2, dan obesitas pada vegetarian lebih rendah dibandingkan pada non vegetarian (Adieni, 2008). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sutiari pada tahun 2008, menunjukkan bahwa rata-rata kadar serum kolesterol total Kadar kolesterol HDL lebih tinggi secara signifikan ($p < 0,05$) pada kelompok vegan, dan kolesterol LDL serta rasio kolesterol total dengan HDL lebih rendah signifikan ($p < 0,05$) dibandingkan dengan kelompok non vegan. Hasil dari Uji korelasi pearson menunjukkan ada hubungan nyata antara kadar profil lipid darah dengan berat badan dan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada kelompok vegetarian dan non vegetarian. Namun beberapa penelitian yang dilakukan oleh Setiyani tahun 2012 di Surabaya, Semarang, dan Yogyakarta serta Pamungkas tahun 2012 dalam Siahaan, Nainggolan, & Lestarina (2015) menyatakan bahwa kelompok vegetarian memiliki kadar kolesterol dan trigliserida lebih rendah dibandingkan dengan non vegetarian.

Hasil penelitian Yuhana (2016), menunjukkan ada hubungan asupan energi, asupan protein, asupan lemak dan kadar kolesterol total, tetapi tidak ada hubungan asupan karbohidrat, indeks massa tubuh dengan kadar kolesterol total. Menurut Dwyer (1988) dan Kahn (1983) pada Arundhana (2012) dalam Peni (2014), beberapa penelitian menunjukkan bahwa kelompok vegetarian memiliki insiden yang lebih rendah terhadap penyakit kronik seperti jantung koroner, hipertensi, dibandingkan dengan kelompok non vegetarian. Hal ini dikarenakan pada kelompok vegetarian dalam penelitian tersebut memiliki IMT yang lebih rendah dibandingkan semi vegetarian dan non vegetarian.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wahjoeni, Mewo, & Paruntu (2016), kadar kolesterol total dalam darah pada kelompok vegetarian lakto-ovo adalah normal dan memiliki kadar yang lebih rendah dibandingkan kelompok non vegetarian. Namun hasil penelitian mengenai kolesterol total pada vegetarian dan non vegetarian di atas usia 65 tahun, vegetarian memiliki kolesterol total lebih tinggi dibandingkan dengan non vegetarian (Deriemaeker *et al* dalam Wahjoeni, Mewo, & Paruntu, 2016). Hal ini sesuai dengan pendapat Baraas yang dikutip oleh Wahjoeni, Mewo, & Paruntu (2016), bahwa kolesterol total lebih tinggi kadarnya pada usia yang semakin tua dikarenakan aktivitas reseptor LDL makin berkurang.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Mira dikutip oleh Wahjoeni, Mewo, & Paruntu (2016), menyatakan bahwa kolesterol total pada vegan lebih rendah dibandingkan dengan kelompok vegetarian lakto-ovo karena masih mengonsumsi produk hewani berupa telur, susu dan hasil produk olahannya. Menurut *National Cholesterol Education Program* yang dikutip oleh Mira dalam Wahjoeni, Mewo, & Paruntu (2016), bahwa produk hewani seperti telur, susu dan produk olahannya tersebut mengandung lemak jenuh dan kolesterol sehingga jika dikonsumsi berlebihan maka dapat meningkatkan kadar kolesterol total.

Hasil studi pendahuluan pada dewasa muda usia 20-40 tahun vegetarian di Pusdiklat Buddhis Maytreyawira daerah Jakarta Barat diperoleh pengecekan kadar kolesterol total sebanyak 18 orang masih dalam ambang batas tinggi atau sedang yaitu lebih dari 200 mg/dl atau rata-rata 216 mg/dl dari 20 responden yang dijadikan sampel untuk data penelitian awal. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, peneliti tertarik untuk melihat perbedaan asupan energi, zat gizi makro, serat, indeks massa tubuh, dan aktivitas fisik, berdasarkan kadar kolesterol total pada dewasa muda vegetarian di *Indonesia Vegetarian Society* Jakarta tahun 2017. Kota Jakarta dipilih sebagai lokasi penelitian karena jumlah komunitas vegetarian di kota Jakarta meningkat dari tahun ke tahun.

B. Identifikasi Masalah

Hiperkolesterolemia adalah suatu keadaan dimana kadar kolesterol darah melebihi 250 mg/dl (Mahan and Escott-Stump 2008 dalam Waloya, 2013). Hiperkolesterolemia dapat meningkatkan resiko terkena penyakit kardiovaskular. Kolesterol merupakan salah satu senyawa kimia golongan lemak yang banyak terdapat dalam makanan dan tubuh kita. Faktor resiko yang mempengaruhi kadar kolesterol dalam darah ada dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal diantaranya faktor genetik, hormon, usia dan jenis kelamin, sedangkan faktor eksternal adalah faktor resiko yang dapat diubah diantaranya pola makan (asupan protein, lemak, karbohidrat, kolesterol dan serat), indeks massa tubuh, aktivitas fisik atau olahraga, merokok, dan stres.

Salah satu upaya dalam mencegah peningkatan kadar kolesterol dalam darah atau hiperkolesterolemia adalah dengan menjadi seorang vegetarian. Vegetarian adalah orang yang hidup dari mengonsumsi makanan yang rendah lemak jenuh, tinggi serat dan antioksidan, cenderung lebih banyak mengonsumsi bahan makanan jenis kacang-kacangan, biji-bijian, buah-buahan dan sayuran.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mira dikutip Wahjoeni, Mewo, & Paruntu (2016), menunjukkan bahwa kolesterol total pada vegetarian vegan lebih rendah dibandingkan dengan kelompok vegetarian lakto-ovo karena masih mengonsumsi produk hewani berupa telur, susu dan hasil produk olahannya. Selain itu hasil dari uji korelasi pearson menunjukkan ada hubungan nyata antara kadar profil lipid darah dengan berat badan dan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada kelompok vegetarian dan non vegetarian (Sutiari, 2008). Pada usia remaja menuju dewasa, perubahan gaya hidup dan usia mempengaruhi aktivitas fisik seseorang. Hal ini sesuai dengan penelitian Kurniawati (2015), bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kadar kolesterol darah dan kadar LDL.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan, maka peneliti akan membatasi topik penelitian ini hanya pada asupan energi, zat gizi makro, serat,

indeks massa tubuh, dan aktivitas fisik berdasarkan kadar kolesterol total pada dewasa muda vegetarian di *Indonesia Vegetarian Society* Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Apakah ada perbedaan antara asupan energi, zat gizi makro (protein, lemak, dan karbohidrat), serat, indeks massa tubuh, dan aktivitas fisik berdasarkan kadar kolesterol total pada dewasa muda vegetarian di *Indonesia Vegetarian Society* Jakarta ?

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui perbedaan antara asupan energi, zat gizi makro (protein, lemak, dan karbohidrat), serat, indeks massa tubuh, dan aktivitas fisik berdasarkan kadar kolesterol total pada dewasa muda vegetarian di *Indonesia Vegetarian Society* Jakarta.

2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir, jenis vegetarian dan lama menjadi vegetarian pada dewasa muda vegetarian di *Indonesia Vegetarian Society* Jakarta.
2. Mengidentifikasi kadar kolesterol total pada dewasa muda vegetarian di *Indonesia Vegetarian Society* Jakarta.
3. Mengidentifikasi asupan energi pada dewasa muda vegetarian di *Indonesia Vegetarian Society* Jakarta.
4. Mengidentifikasi asupan protein pada dewasa muda vegetarian di *Indonesia Vegetarian Society* Jakarta.
5. Mengidentifikasi asupan lemak pada dewasa muda vegetarian di *Indonesia Vegetarian Society* Jakarta.
6. Mengidentifikasi asupan karbohidrat pada dewasa muda vegetarian di *Indonesia Vegetarian Society* Jakarta.
7. Mengidentifikasi asupan serat pada dewasa muda vegetarian di *Indonesia Vegetarian Society* Jakarta.

8. Mengidentifikasi indeks massa tubuh pada dewasa muda vegetarian di *Indonesia Vegetarian Society* Jakarta.
9. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada dewasa muda vegetarian di *Indonesia Vegetarian Society* Jakarta.
10. Menganalisis perbedaan asupan energi berdasarkan kadar kolesterol total pada dewasa muda vegetarian di *Indonesia Vegetarian Society* Jakarta.
11. Menganalisis perbedaan asupan protein berdasarkan kadar kolesterol total pada dewasa muda vegetarian di *Indonesia Vegetarian Society* Jakarta.
12. Menganalisis perbedaan asupan lemak berdasarkan kadar kolesterol total pada dewasa muda vegetarian di *Indonesia Vegetarian Society* Jakarta.
13. Menganalisis perbedaan asupan karbohidrat berdasarkan kadar kolesterol total pada dewasa muda vegetarian di *Indonesia Vegetarian Society* Jakarta.
14. Menganalisis perbedaan asupan serat berdasarkan kadar kolesterol total pada dewasa muda vegetarian di *Indonesia Vegetarian Society* Jakarta.
15. Menganalisis perbedaan indeks massa tubuh berdasarkan kadar kolesterol total pada dewasa muda vegetarian di *Indonesia Vegetarian Society* Jakarta.
16. Menganalisis perbedaan aktivitas fisik berdasarkan kadar kolesterol total pada dewasa muda vegetarian di *Indonesia Vegetarian Society* Jakarta.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan mengenai perbedaan antara asupan energi, zat gizi makro (protein, lemak, dan karbohidrat), serat, indeks massa tubuh, dan aktivitas fisik berdasarkan kadar kolesterol total pada dewasa vegetarian sehingga dapat menjadi bahan

ilmu dan media pembelajaran untuk menerapkan ilmu pengetahuan yang diperoleh selama menuntut ilmu di bangku kuliah. Selain itu penelitian dilakukan sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana (S1) Gizi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan di Universitas Esa Unggul Jakarta.

2. Bagi Komunitas Vegetarian di IVS Jakarta

Dapat memberikan informasi kepada anggota di komunitas vegetarian ini mengenai asupan energi, zat gizi makro (protein, lemak, dan karbohidrat), serat, indeks massa tubuh, dan aktivitas fisik berdasarkan kadar kolesterol total mereka. Hasil penelitian juga diharapkan dapat memberikan tambahan informasi ilmiah tentang asupan gizi penting serta faktor-faktor yang mempengaruhi kadar kolesterol darah bagi kelompok vegetarian, agar lebih menjaga dan memperbaiki pola makan hidup sehat serta terhindar dari berbagai macam gangguan akibat penyakit kardiovaskular.

3. Bagi Program Studi Gizi Universitas Esa Unggul

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan serta bermanfaat sebagai bahan informasi untuk merencanakan, melaksanakan dan mengevaluasi program perencanaan gizi serta penanggulangan masalah gizi. Selain itu diharapkan dapat menjadi ilmu yang berguna sebagai bahan pembelajaran serta perbendaharaan bacaan di perpustakaan Universitas Esa Unggul Jakarta.

G. Keterbaruan Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1	Nadya Istara Putri	Hubungan Asupan Serat dan Lemak Total Dengan Kadar Kolesterol Total Pada Anggota Polisi Polres Rembang	2016	Jenis Penelitian ini adalah <i>observasional</i> dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> .	Tidak ada hubungan antara asupan serat dengan kadar kolesterol total darah, sedangkan hal lain menunjukkan $p < 0,05$ yang berarti ada hubungan asupan lemak total dengan kadar kolesterol total darah
2	Regina Wahjoeni, Yanti M. Mewo, Michaela E. Paruntu	Gambaran Kadar Kolesterol Total Darah pada Mahasiswa Vegetarian Lacto-Ovo	2016	Penelitian bersifat deskriptif	Hasil penelitian ditemukan 23 orang (92%) dengan kadar kolesterol total normal dan 2 orang (8%) dengan kadar kolesterol total pada ambang batas tinggi pada mahasiswa vegetarian lakto-ovo
3	Dara Isra Yuhana	Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Indeks Massa Tubuh Terhadap Kadar Kolesterol Total pada Karyawan Universitas Esa Unggul	2016	Penelitian dengan pendekatan <i>cross-sectional</i>	Hasil uji korelasi hubungan asupan, kesimpulannya ada hubungan asupan energi, asupan protein, asupan lemak dengan kadar kolesterol total, tidak ada hubungan asupan karbohidrat, indeks massa tubuh dengan kadar kolesterol total.
4	Sarlin Kakilo, Yohanis A. Tomastola, Irza N Ranti	Perbedaan Kadar Glukosa Darah dan Profil Lipid Pasien yang diberikan Diet Lacto Ovo Vegetarian dan Non Vegetarian	2016	Penelitian deskriptif <i>observasional analitik</i> menggunakan rancangan <i>cross sectional</i> .	Hasil analisis statistik uji wilcoxon menunjukkan terdapat perbedaan antara kadar kolesterol total kelompok lakto ovo vegetarian dan non vegetarian dengan nilai $p < 0,05$ ($p=0,015$)
5	Dini Lestrina, Ginta Siahaan, Efendi Nainggolan	Hubungan Pola Konsumsi Ala Vegetarian Terhadap Lemak Visceral	2016	Penelitian ini bersifat <i>observasional</i> dengan rancangan <i>cross-sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan, lingkaran pinggang pada vegan berbeda dengan non vegan ($p=0,008$), tetapi IMT tidak berbeda ($p=0,105$). Asupan jumlah energi dan jumlah protein secara statistik tidak berbeda ($p>0,05$), tetapi ditemukan perbedaan asupan karbohidrat ($p=0,001$) dan jumlah lemak ($p=0,005$) pada vegan dan non-vegan.

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
6	Ginta Siahaan, Effendi Nainggolan, Dini Lestrina	Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Trigliserida dan Kadar Glukosa Darah Vegetarian	2015	Metode Penelitian ini bersifat <i>Observasional</i> dengan desain <i>cross sectional</i>	Ada hubungan bermakna ($p < 0,05$) antara asupan energi dengan Trigliserida dengan keeratan hubungannya pada tingkat sedang, begitupun terdapat hubungan antara asupan KH dengan Trigliserida ($p < 0,05$) dengan keeratan hubungannya pada tingkat sedang pada kelompok vegetarian. Terdapat hubungan yang kuat antara serat dengan Trigliserida darah pada komunitas vegetarian, Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value 0,000 yang artinya $p < 0,05$ berarti ada perbedaan secara signifikan kadar kolesterol antara kelompok vegetarian dengan kelompok non vegetarian.
7	Karlina Listra Peni, M. Arifin Siregar, Fitri Ardiani	Keragaman Makanan dan Kadar Gula Darah, Kolesterol serta Asam Urat antara Kelompok Vegan dan Non Vegetarian di Maha Vihara Maitreya Cemara Asri Kecamatan Percut Sei Tuan Deli Serdang Tahun 2014	2014	Jenis penelitian ini adalah penelitian <i>observasional</i> dengan rancangan studi potong lintang (<i>cross sectional</i> <i>study</i>)	Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value 0,000 yang artinya $p < 0,05$ berarti ada perbedaan secara signifikan kadar kolesterol antara kelompok vegetarian dengan kelompok non vegetarian.
8	Tunggul Waloya, Rimbawan, Nuri Andarwulan	Hubungan Antara Konsumsi Pangan dan Aktivitas Fisik dengan Kadar Kolesterol Darah Pria dan Wanita Dewasa di Bogor	2013	Desain penelitian yang dilakukan ini adalah <i>cross</i> <i>sectional</i>	Hasil regresi stepwise menunjukkan bahwa asupan protein, karbohidrat, dan kolesterol tidak berpengaruh nyata terhadap kadar kolesterol darah. Tingkat aktivitas fisik dan jenis kelamin berpengaruh nyata terhadap kadar kolesterol darah ($p < 0,05$). Asupan serat pangan dan asupan lemak berpengaruh nyata terhadap kadar kolesterol darah ($p < 0,10$)
9	Mira Rizky Pamungkas	Perbedaan Kadar Kolesterol Total dan Trigliserida Pada Wanita Vegetarian Tipe Vegan dan Non Vegan	2012	Desain penelitian <i>cross</i> <i>sectional</i> dengan pendekatan kuantitatif kualitatif	Tidak terdapat perbedaan yang signifikan kadar kolesterol total ($p = 0,073$) dan trigliserida ($Z = -0,146$; $p = 0,084$) antara wanita vegan dan non vegan, tetapi terdapat perbedaan yang signifikan IMT antara vegan dan non vegan

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
10	Ermia Edyanto, Niken Puruhita	Perbedaan Kadar Kolesterol LDL dan HDL Antara Wanita Vegetarian Tipe Vegan dan Non Vegan	2012	Dua kelompok wanita vegetarian, 23 orang pada masing-masing kelompok vegan dan non-vegan	Tidak terdapat perbedaan bermakna pada kadar serum kolesterol LDL dan HDL antara vegetarian vegan dan non-vegan, baik sebelum maupun setelah memperhitungkan variabel aktivitas fisik, indeks massa tubuh (IMT), asupan lemak total, PUFA, MUFA, SFA, kolesterol total, dan serat total ($p > 0,05$). Analisis multivariat menunjukkan bahwa variabel-variabel yang paling berpengaruh terhadap kadar kolesterol LDL yaitu usia dan aktivitas fisik. Hasil penelitian ini juga menemukan adanya perbedaan IMT yang bermakna antara vegetarian vegan dan non-vegan ($p = 0,011$)
11	Indah Tri Handayani	Hubungan Asupan Lemak Jenuh, Lemak Tidak Jenuh dan Serat Makanan dengan Kadar Kolesterol Darah pada Kelompok Vegetarian di Kota Semarang	2009	Jenis penelitian ini adalah <i>explanatory research</i> (penelitian penjelasan) dengan pendekatan <i>cross sectional study</i>	Hasil penelitian kesimpulannya ada hubungan asupan lemak jenuh dan asupan serat makanan dengan kadar kolesterol darah pada kelompok Vegetarian, sedangkan asupan lemak tidak jenuh tidak berhubungan dengan kadar kolesterol darah pada kelompok Vegetarian. Ada perbedaan nyata rata-rata kadar serum kolesterol total antara masyarakat lakto vegetarian dan lakto-ovo vegetarian dengan non vegetarian, Sedangkan analisis hubungan menunjukkan ada hubungan nyata antara profil lipid darah dengan berat badan dan IMT. Namun hasil penelitian lain menunjukkan tidak ada perbedaan tingkat konsumsi energi dan zat gizi lainnya (protein, lemak, Fe dan vitamin C) yang nyata ($p > 0,05$) di antara masyarakat vegetarian dan non vegetarian.
12	Ni Ketut Sutiari	Konsumsi, Status Gizi, dan Kesehatan Masyarakat Vegetarian dan Non Vegetarian di Bali	2008	Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan desain <i>cross sectional study</i>	

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
13	Eliya Afriani	Gambaran Tingkat Konsumsi Energi Dan Protein pada Vegetarian Serta Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya	2008	Rancangan penelitian <i>cross-sectional</i>	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. Kesimpulannya 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.

Perbedaan penelitian dibandingkan penelitian-penelitian sebelumnya yaitu :

1. Penelitian ini lebih mengarah kepada usia dewasa muda yang sudah menjadi vegetarian dan tergabung dalam komunitas IVS (*Indonesia Vegetarian Society*) di Kota Jakarta dan sekitarnya.
2. Peneliti ingin melihat perbedaan asupan energi, zat gizi makro, serat, IMT dan aktivitas fisik berdasarkan kadar kolesterol total pada dewasa muda vegetarian.
3. Penelitian ini merupakan gabungan dari tiga faktor dominan yang selalu mempengaruhi kadar kolesterol total seseorang diantaranya yaitu Asupan Gizi, IMT, dan Aktivitas Fisik yang berhubungan dengan kadar kolesterol total.
4. Belum banyak penelitian yang meneliti tentang komunitas vegetarian ini.