



Masalah gizi kekurangan energi protein dan status gizi pada remaja vegetarian

Sayyida Naylla Hayfa Syach¹, Haida Eka Lestari²

^{1,2}Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

¹sayyidanayllahayfasynch@gmail.com, ²haidaekalstr@gmail.com

Info Artikel :

Diterima :

11 Februari 2023

Disetujui :

16 Februari 2023

Dipublikasikan :

25 Februari 2023

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui masalah gizi KEP (Kekurangan Energi Protein) dan status gizi pada remaja vegetarian. Desain penelitian merupakan penelitian kualitatif bersifat studi pustaka (library research) yang menggunakan literatur lainnya sebagai objek utama. Data yang dikumpulkan berupa data-data kepustakaan yang telah dipilih, dicari, disajikan dan dianalisis dengan menggunakan dua database (Google Scholar, Science Direct). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan vegetarian dapat memberikan lebih banyak serat, vitamin C, dan antioksidan daripada pola makan non-vegetarian. Namun, remaja vegetarian harus memperhatikan asupan protein, kalsium, zat besi, dan vitamin B12. Banyak makanan nabati dapat menjadi sumber protein yang baik, tetapi kalsium, zat besi, dan vitamin B12 dapat diperoleh dari suplemen atau makanan yang diperkaya. Dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan asupan energi dan protein yang signifikan antara kelompok vegetarian dan non-vegetarian. Akan tetapi, asupan lemak dan kolesterol pada anak kelompok vegetarian lebih rendah dibandingkan dengan kelompok non-vegetarian. Terkait asupan vitamin dan mineral, kelompok vegetarian mendapat lebih sedikit vitamin B12, zat besi, kalsium dan vitamin D dibandingkan dengan kelompok non-vegetarian.

Kata kunci: Vegetarisme, Pola Hidup Masa Kini, Tumbuh Kembang, Status Gizi Remaja

ABSTRACT

This study aims to determine the nutritional problems of KEP (protein energy deficiency) and the nutritional status of vegetarian adolescents. The research design is qualitative research in the nature of library research, which uses other literature as the main object. The data collected is in the form of library data that has been selected, searched, presented, and analysed using two databases (Google Scholar and Science Direct). The results show that a vegetarian diet can provide more fibre, vitamin C, and antioxidants than a non-vegetarian diet. However, young vegetarians should pay attention to their intake of protein, calcium, iron, and vitamin B12. Many plant foods can be good sources of protein, but calcium, iron, and vitamin B12 can be obtained from supplements or fortified foods. It can be concluded that there is no significant difference in energy and protein intake between the vegetarian and non-vegetarian groups. However, the intake of fat and cholesterol in the vegetarian group was lower than that of the non-vegetarian group. Regarding vitamin and mineral intake, the vegetarian group received less vitamin B12, iron, calcium, and vitamin D than the non-vegetarian group.

Keywords : Vegetarianism, Today's Lifestyle, Growth and Development, Nutritional Status of Adolescents



©2022 Penulis. Diterbitkan oleh Arka Institute. Ini adalah artikel akses terbuka di bawah lisensi Creative Commons Attribution NonCommercial 4.0 International License. (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan suatu kondisi fisik, mental dan sosial yang sejahtera secara utuh dimana menjadi perhatian umum banyak orang agar terbebas serta terhindar dari penyakit. Asupan zat gizi merupakan hal yang penting untuk diperhatikan dalam menangani permasalahan kesehatan. Selain itu, pengetahuan yang baik sangat diperlukan untuk memilih makanan yang akan dikonsumsi agar sesuai dengan kebutuhan tubuh kita. Remaja pada masa ini merupakan generasi milenial, dimana generasi milenial cenderung mengikuti pola hidup modern dan selalu mengikuti trend yang sedang berkembang. Pola hidup yang sehat berkaitan dengan upaya seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan. Di era saat ini, makanan memiliki kemajuan yang pesat dalam variannya, mulai dari olahan hewani dan nabati. Di Indonesia, kini mulai bertiup trend baru kebiasaan makan, terutama dikalangan penduduk usia muda. Vegetarian menjadi pilihan suatu gaya hidup seseorang baik karena alasan

keyakinan maupun karena kesehatan. Pola penyakit saat ini telah mengalami transisi epidemiologi dari penyakit menular menjadi penyakit tidak menular. Menurut Duo Li (2014) vegetarian merupakan gaya hidup sebagai upaya preventif terjadinya penyakit tidak menular.

Vegetarian merupakan gaya hidup seseorang yang menerapkan pola makan tanpa mengkonsumsi produk hewani dan hanya mengkonsumsi hasil dari tumbuhan saja. Terutama pada kalangan muda. Selain itu, menurut Sumiasih (2015) pola hidup vegetarian merupakan pola hidup tanpa kekerasan melainkan bisa diganti dengan tumbuh-tumbuhan, dimana tidak membunuh makhluk lain hanya untuk memenuhi kebutuhan nutrisi. Makanan vegetarian dipilih orang untuk dikonsumsi sebagai pilihan diet pribadi. Pada seorang vegan diketahui serat yang dikonsumsi lebih banyak daripada non-vegan (Setianingsih, 2013).

Disamping banyaknya manfaat kesehatan yang di dapat dari pola hidup vegetarian, adanya pembatasan sumber makanan hewani menyebabkan vegetarian memiliki risiko defisiensi zat gizi tertentu. Menurut Junieni yang dimuat dalam *Global Health Science Journal*, remaja vegan hanya mengonsumsi makanan yang terbuat dari bahan makanan nabati, sedangkan bahan makanan nabati cenderung rendah zat besi. Remaja membutuhkan zat gizi khususnya protein untuk proses tumbuh kembang. Penelitian oleh Siahaan, G et al (2015) menemukan bahwa asupan energi remaja berkisar 2000 kkal. Anemia pada vegetarian disebabkan oleh penyerapan zat besi yang tidak optimal karena adanya zat-zat penghambat seperti serat dalam buah dan sayur. Seorang vegan belum tentu mengetahui pengetahuan yang memadai mengenai makanan vegetarian. Penyakit metabolisme dapat muncul dikarenakan efek yang ditimbulkan oleh cara bervegetarian yang salah.

Absennya konsumsi protein hewani dalam konsumsi sehari-hari tentu akan berdampak pada rendahnya asupan protein dalam tubuh yang dibutuhkan untuk tumbuh kembang remaja, serta akan mempengaruhi zat mikro gizi lainnya yang membutuhkan keberadaan protein. Protein sebagai zat bahan pembangun dimana yang tersedia untuk tubuh dalam jumlah yang sangat diperlukan dapat memainkan peran yang baik dalam pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh. Sumber protein hewani adalah daging, telur, susu, ikan, kerang, dan produk olahannya. Pangan sumber protein nabati adalah kacang kedelai, kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti tempe, tahu dan susu kedelai. Secara umum, protein hewani lebih baik kualitasnya daripada protein nabati. Dalam jurnal Junieni dalam *Global Health Science Journal*, tingginya asupan serat pada diet makanan nabati juga berkaitan dengan tingginya fitat dan oksalat dimana dapat mengganggu penyerapan zat gizi dalam tubuh. Untuk memenuhi kecukupan gizi seorang vegetarian, vegetarian harus makan makanan yang cukup bervariasi dan seimbang. Selain itu, kekurangan protein memperlambat peningkatan pubertas. Disarankan untuk memperhatikan asupan protein untuk memaksimalkan pertumbuhan dan perkembangan remaja.

Masih banyak remaja yang menjalani gaya hidup vegetarian namun masih belum memahami arti sebenarnya dari vegetarisme, sehingga hal ini masih menjadi kontroversi. Berdasarkan pemaparan di atas maka kami bermaksud melakukan penelitian untuk memberikan informasi tentang pengaruh gaya hidup vegetarian terhadap pengaruh rendahnya konsumsi protein yang dibutuhkan oleh pertumbuhan dan perkembangan tubuh khususnya pada kaum muda. Absennya konsumsi protein hewani dalam konsumsi sehari-hari tentu akan berdampak pada rendahnya asupan protein dalam tubuh yang dibutuhkan untuk tumbuh kembang remaja, serta akan mempengaruhi zat mikro gizi lainnya yang membutuhkan keberadaan protein. Protein sebagai zat bahan pembangun dimana yang tersedia untuk tubuh dalam jumlah yang sangat diperlukan dapat memainkan peran yang baik dalam pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh. Sumber protein hewani adalah daging, telur, susu, ikan, kerang, dan produk olahannya. Pangan sumber protein nabati adalah kacang kedelai, kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti tempe, tahu dan susu kedelai. Secara umum, protein hewani lebih baik kualitasnya daripada protein nabati. Dalam jurnal Junieni dalam *Global Health Science Journal*, tingginya asupan serat pada diet makanan nabati juga berkaitan dengan tingginya fitat dan oksalat dimana dapat mengganggu penyerapan zat gizi dalam tubuh. Untuk memenuhi kecukupan gizi seorang vegetarian, vegetarian harus makan makanan yang cukup bervariasi dan seimbang. Selain itu, kekurangan protein memperlambat peningkatan pubertas. Disarankan untuk memperhatikan asupan protein untuk memaksimalkan pertumbuhan dan perkembangan remaja.

METODE PENELITIAN

Pencarian literatur dilakukan dengan menggunakan penjelasan studi pustaka, baik dari jurnal maupun buku. Kata kunci: vegetarisme, pola hidup masa kini, tumbuh kembang, status gizi remaja.

Artikel penelitian aktual dan literature review yang digunakan dipublikasikan di jurnal nasional dan internasional dalam 10 tahun terakhir. Penelitian kepustakaan naratif (non-systematic narrative research) untuk mensintesis pengetahuan dari 3 artikel terpilih dalam pekan pembelajaran Mata Kuliah Bahasa Indonesia dalam bentuk penelitian tentang vegetarisme dan pengembangan remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara umum, pola makan vegetarian adalah kebiasaan makan seseorang tanpa makan daging atau bagian lain seperti telur atau susu dari berbagai jenis hewan. Diet vegetarian, yaitu hindari makan daging merah dan putih, termasuk ikan dan kerang lainnya. Menurut Jueni dalam *Global Health Science Journal*, pola makan yang serupa pada pola makan nabati, termasuk diet makrobiotik rendah daging dan produk susu, dan diet vegetarian dimana ikan/kerang adalah satu-satunya daging hewan yang dikonsumsi. Studi tentang Growth Spurt pada remaja telah berfokus terutama pada efek asupan protein yang terkait dengan pola makan vegetarian. Dalam penelitiannya dijelaskan beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mengikuti pola makan vegetarian memiliki pertumbuhan yang sama dengan remaja non-vegetarian, meskipun ada penelitian yang menunjukkan bahwa remaja vegetarian dapat memiliki tinggi badan yang lebih rendah dibandingkan dengan non-vegetarian. Namun, hal ini kemungkinan disebabkan oleh faktor lain seperti asupan nutrisi yang tidak cukup atau genetik. Dengan pola makan vegetarian, konsumsi daging benar-benar dihilangkan dan sebagai semi-vegetarian. Nutrisi lain yang diamati meliputi asupan dan isoflavon. Pengaruh asupan protein hewani yang terkait dengan awal pubertas sebagian besar disebabkan oleh susu. Studi yang dilakukan oleh Jueni memberikan bukti baru bahwa anak perempuan dengan asupan makanan yang lebih tinggi selama masa pubertas dapat mengalami perkembangan payudara Tanner tahap 2 dan PHV 7-8 bulan lebih lambat dibandingkan anak perempuan dengan asupan makanan yang rendah. Namun, asupan khas isoflavon tampaknya tidak berhubungan dengan pubertas laki-laki. Remaja Vegan hanya makan makanan nabati, sedangkan makanan nabati cenderung rendah zat besi, jadi asupan zat besi harian digolongkan kurang (<65% dari AKG) oleh sebagian besar Pusat Pelatihan Buddhis Maitreyawira.

Pengaruh asupan protein hewani yang terkait dengan pubertas dini sebagian besar disebabkan oleh susu. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menunjukkan bahwa wanita yang minum lebih banyak susu saat masih anak-anak (usia 5-12) mulai menstruasi lebih awal. Pada anak laki-laki praremaja, susu skim, tetapi juga protein hewani dari daging, merangsang sekresi insulin dan faktor pertumbuhan. Insulin 1 (IGF-1). Efek yang mungkin dari nutrisi hewan, terutama produk susu, pada pubertas terkait dengan stimulasi sekresi IGF-1 yang dimediasi protein. Tingkat sirkulasi yang lebih tinggi dari hormon ini di masa kanak-kanak telah dikaitkan dengan pubertas lebih awal dalam beberapa penelitian. Namun, makanan hewani juga merupakan sumber nutrisi lain, terutama beberapa mikronutrien dan asam lemak, yang juga dapat memengaruhi waktu pematangan seksual. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kekurangan protein dalam konsumsi memperlambat gejala kemudaan. Pola makan vegetarian dapat memberikan lebih banyak serat, vitamin C, dan antioksidan daripada pola makan non-vegetarian. Namun, remaja vegetarian harus memperhatikan asupan protein, kalsium, zat besi, dan vitamin B12. Banyak makanan nabati dapat menjadi sumber protein yang baik, tetapi kalsium, zat besi, dan vitamin B12 dapat diperoleh dari suplemen atau makanan yang diperkaya.

Kemudian studi tahun 2019 oleh Kadek Ayu Purwaningsing dan rekan menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan asupan energi dan protein yang signifikan antara kelompok vegetarian dan non vegetarian. Namun, asupan lemak dan kolesterol anak-anak pada kelompok vegetarian lebih rendah dibandingkan kelompok non-vegetarian. Mengenai asupan vitamin dan mineral, kelompok vegetarian mendapat lebih sedikit vitamin B12, zat besi, kalsium dan vitamin D dibandingkan dengan kelompok non vegetarian. Hal ini menunjukkan bahwa vegetarian lebih cenderung mendapat asupan gizi yang cukup dari sumber non vegetarian atau dengan. Suplemen diet harus diambil untuk memastikan diet seimbang. Sementara itu, hasil penilaian status gizi menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan status gizi yang signifikan antara kelompok vegetarian dan non vegetarian. Namun, ditemukan bahwa sebagian besar anak-anak vegetarian dan non-vegetarian mengalami kekurangan zat besi. Penelitiannya menunjukkan bahwa pola makan nabati yang seimbang dapat memberikan nutrisi yang cukup bagi anak-anak, tetapi perlu memperhatikan beberapa nutrisi utama seperti vitamin B12, zat besi, kalsium, dan vitamin D. Oleh karena itu, anak-anak vegetarian harus berkonsultasi dengan ahli gizi. Dapatkan panduan diet sehat dan seimbang. Selain itu, perlu juga diingat bahwa pola makan vegetarian tidak

selalu berarti sehat, sehingga perlu diperhatikan variasi makanan dan keseimbangan nutrisi pada pola makan vegetarian.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Trisna Rahayu pada tahun 2017, penelitian dilakukan dengan metode survey yang melibatkan 100 responden yang mengunjungi restoran Loving Hut di Jalan Demangan Baru No. 16 Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki informasi yang cukup tentang vegetarisme dan pola makan vegetarian. Responden juga mengetahui manfaat kesehatan dari pola makan vegetarian, seperti mengurangi risiko penyakit jantung, obesitas dan kanker. Namun, beberapa responden kekurangan informasi tentang sumber protein nabati yang dapat digunakan sebagai pengganti protein hewani. Selain itu, masih terdapat responden yang kurang memiliki informasi gizi yang cukup tentang diet vegetarian, seperti vitamin B12 dan zat besi. Berdasarkan hasil penelitian diasumsikan bahwa restoran Loving Hut akan memberikan informasi yang lebih lengkap tentang pola makan vegetarian dan sumber protein nabati yang dapat digunakan sebagai pengganti sumber protein hewani. Selain itu, juga penting untuk meningkatkan pendidikan masyarakat umum tentang pola makan vegetarian untuk meningkatkan kesadaran akan implikasi kesehatan dari pola makan vegetarian.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa pola makan vegetarian adalah kebiasaan makan tanpa memakan daging atau berbagai jenis protein hewani. Sedangkan diet vegetarian yaitu menghindari mengkonsumsi daging merah dan putih termasuk ikan kerang dan lainnya. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mengikuti pola makan vegetarian memiliki pertumbuhan yang sama dengan remaja non-vegetarian. Tetapi remaja vegetarian memiliki tinggi badan lebih rendah dibandingkan dengan remaja non-vegetarian. Hal ini disebabkan oleh asupan nutrisi yang tidak cukup atau genetik. Telah dilakukan studi oleh Jueni bahwa anak perempuan dengan asupan makanan yang lebih tinggi selama masa pubertas dapat mengalami perkembangan payudara Tanner tahap 2 dan PHV 7-8 bulan lebih lambat dibanding anak perempuan dengan asupan makanan yang rendah. Tidak ada perbedaan asupan energi dan protein secara signifikan dengan kelompok vegetarian dan non vegetarian. Tetapi, asupan lemak dan kolesterol anak-anak pada kelompok vegetarian lebih rendah dibandingkan kelompok non-vegetarian. Hasil penilaian status gizi menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan status gizi yang signifikan antara kelompok vegetarian dan non vegetarian. Namun, ditemukan bahwa sebagian besar anak-anak vegetarian dan non-vegetarian mengalami kekurangan zat besi. Dampak dari remaja vegetarian jika dibiarkan, dapat terjadi kekurangan protein, kekurangan vitamin dan mineral tertentu, seperti vitamin B-12, dan asam lemak omega-3, serta berisiko untuk kekurangan iodine karena nutrisi ini lebih banyak ditemukan pada produk hewani, serta dapat menyebabkan berbagai gejala anemia, mudah mengalami sariawan, penglihatan terganggu, depresi, dan kesemutan pada usia remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Lusiana, Wiryatun, Susetyowati. 2015. *Asupan Gizi dan Status Gizi Vegetarian pada Komunitas Vegetarian di Yogyakarta*. Jurnal Gizi Klinik Indonesia. Diakses dari <https://jurnal.ugm.ac.id/jgki/article/view/22986>
- Chang, William. 2019. *Perancangan Visual Buku Panduan Hidup Bervegetarian Yang Baik Bagi Vegetarian Pemula Usia 17-22 Tahun Di Semarang*. Tesis. UNIKA SOEGIJAPRANATA SEMARANG.
- Duo Li. 2014. *Effect Vegetarian Diet On Noncommunicable Disease*. Journal of the Science of Food and Agriculture. Vol. 94: 169 -173.
- Emilia, esi. 2009. *Pengetahuan, Sikap dan Praktek Gizi Pada Remaja dan Implikasinya Pada Sosialisasi Perilaku Hidup Sehat*. Media Pendidikan, Gizi dan Kuliner. Vol.1, No.1.
- Hermanto, restu. dkk. 2012. *Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Wanita Vegetarian*. Journal of Nutrition College. Volume 1, Nomor 1.
- Junieni, J. dkk. 2022. *Diet Vegetarian Terhadap "Growth Spurt" Remaja (Studi Literatur)*. GLOBAL HEALTH SCIENCE, 7 (2), 88-95.

-
- Padmasuri, Karina. 2015. *I'm A Happy Vegetarian*. CV. Solusi Distribusi. Yogyakarta. Diakses dari <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/boga/article/view/8292>
- Purwaningsih, dkk. 2019. *Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Anak Vegetarian dan Non Vegetarian Kelas 3-6 Sekolah Dasar Di Bhaktivedanta Dharma School*. E-JURNAL MEDIKA, VOL. 8 NO.1
- Putri, R. dkk. 2020. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Sehat Pada Remaja SMA Di Kota Semarang*. JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT (e-Journal) Vol 8, No 4.
- Rahayu, Trisna. 2017. *Pengetahuan Tentang Vegetarian dan Pola Makan Pengunjung Di Restoran Loving Hut Jalan Demangan Baru No. 16 Yogyakarta*. Skripsi. Diakses: <https://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/boga/article/download/8292/7887>
- Setyaningsih, Ardiati. dkk. 2013. *Hubungan Status Vegetarian Dengan Derajat Sindroma Premenstruasi Pada Remaja*. Journal of Nutrition College, Vol 2, No 1.
- Sheela J, Sunita G, Savita S, Sulbha J. 2014. *Association Of Body Mass Index With Menstrual Cycle Irregularities In Women Between 16 – 40 Year Age*. PJMS. 4(1): 59-61.
- Siahaan G, Nainggolan E, Lestrina D. 2015. *Hubungan Asupan Zat Gizi Dengan Trigliserida Dan Kadar Glukosa Darah Pada Vegetarian*. Indonesia J Hum Nutr. 2(1):48-59
- Sumiasih, Ni Nyoman. 2015. *Pola Hidup Vegetarian Mendampakan Keutuhan dan Pelestarian Lingkungan Hidup*. Jurnal Skala Husada. 12(2)
- Wahyuni, Yulia. dkk. 2018. *Gangguan Siklus Menstruasi Kaitannya Dengan Asupan Zat Gizi Pada Remaja Vegetarian*. Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition), 6 (2)
- Y. Wahyuni, dan R. Dewi. 2018. *Gangguan Siklus Menstruasi Kaitannya Dengan Asupan Zat Gizi Pada Remaja Vegetarian*. Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition), vol. 6, no. 2, pp. 76-81. Diakses: <https://doi.org/10.14710/jgi.6.2.76-81>.