

ABSTRAK

HUBUNGAN POLA MAKAN VEGETARIAN DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PELITA HARAPAN

Xaviera N, Kalumpiu JF

Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan, Tangerang, Banten, Indonesia

Vegetarian merupakan jenis diet yang melibatkan sedikit atau tidak mengonsumsi hewan dan produk hewani lainnya. Banyak bukti ilmiah yang menunjukkan bahwa diet vegetarian yang sehat menawarkan keuntungan signifikan dibandingkan dengan makanan yang mengandung daging dan makanan lain yang berasal dari hewan. Namun, terlepas dari manfaat kesehatan dan nutrisi, tetap menjadi sebuah kekhawatiran bahwa kekurangan gizi tertentu adalah hal yang umum di kalangan vegetarian. Pernah dilaporkan bahwa kekurangan gizi tidak ditemukan pada siswa SD yang telah menganut pola makan vegetarian sejak lahir sampai umur 10 tahun yang diukur dengan pengukuran tinggi badan menurut umur. Namun, belum banyak dilaporkan hubungan pola makan vegetarian pada orang dewasa melalui pengukuran indeks massa tubuh (IMT).

Tujuan: Mengetahui hubungan pola makan vegetarian dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

Metode: Desain penelitian menggunakan studi *cross-sectional* dengan teknik *purposive sampling*. Data pola makan diperoleh menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) dan status gizi diperoleh dari indeks massa tubuh (IMT) responden. Data yang diperoleh akan dianalisa dengan metode analitik komparatif kategorik tidak berpasangan (*Chi-square*).

Hasil: Tidak terdapat hubungan antara pola makan vegetarian dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan ($p=0.27$).

Sebanyak 25 sampel vegetarian (73,5%) mempunyai status gizi normal dan sebanyak 9 (26,5%) mempunyai status gizi tidak normal. Dari 9 sampel tersebut, 6 (66,7%) dalam kategori kurus dan 3 (33,3%) dalam kategori gemuk.

Kata Kunci: Pola makan vegetarian, status gizi, mahasiswa

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN VEGETARIAN EATING PATTERN WITH NUTRITIONAL STATUS ON FACULTY OF MEDICINE STUDENTS IN UNIVERSITAS PELITA HARAPAN

Xaviera N, Kalumpiu JF

Faculty of Medicine, Universitas Pelita Harapan, Tangerang, Banten, Indonesia

Vegetarian is a type of diet that involves little or no consumption of animals and other animal products. A lot of scientific evidence shows that a vegetarian diet offers more significant advantages compared to foods containing meat and other foods obtained from animals. However, despite the health and nutritional benefits, it is not uncommon that vegetarian diet is lacking in certain nutrients. It has been reported that malnutrition is not found in elementary students who have adopted a vegetarian diet from birth to age 10 as measured by height measurements by age. However, it has not been widely reported the relationship between vegetarian diet in adults through measurement of body mass index (BMI).

Objective: *Knowing the relationship between vegetarian eating patterns and nutritional status among students of the Faculty of Medicine, University of Pelita Harapan.*

Method: *The study design used a cross-sectional study with a purposive sampling technique. Diet data were obtained using the Food Frequency Questionnaire (FFQ) and nutritional status was obtained from the respondent's body mass index (BMI). The data obtained will be analyzed by the categorical comparative analytical method unpaired (Chi-square).*

Results: *There is no relationship between vegetarian diet with nutritional status in students of the Faculty of Medicine, University of Pelita Harapan ($p = 0.27$). A total of 25 vegetarian samples (73,5%) had normal nutritional status and 9 (26.5%) had abnormal nutritional status. Of the 9 samples, 6(66,7%) are in the underweight category and 3 (33,3%) are in the overweight category.*

Keywords: *Vegetarian eating pattern, nutritional status, college students*