

**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**

**Karlina Listra Peni<sup>1</sup>; M.Arifin Siregar<sup>2</sup>; Fitri Ardiani<sup>2</sup>**

**<sup>1</sup>Program Sarjana Kesehatan Masyarakat FKM USU**

**<sup>2</sup>Departemen Gizi Kesehatan Masyarakat FKM USU,  
Medan, 20155, Indonesia**

**Email : [karlinalistra@gmail.com](mailto:karlinalistra@gmail.com)**

*Abstrack*

*Until now this degenerate disease like Diabetes, Hipercholesterolemia, Gout has been the cause of death in the world. This pattern of food is the most important key to ensure the health, one of them is vegetarian. From a check was committed to 6 of 10 people for a non vegetarian is the level of cholesterol and uric acid are high. The purpose of this research was to tell the diversity of food, blood sugar, cholesterol, and uric acid between the vegans and non vegetarian in Maha Vihara Maitreya Cemara Asri District Percut Sei Tuan Deli Serdang 2014.*

*The kind of this research is observational in the study of latitude (cross sectional study). The population is vegans and non vegetarian. And collecting samples of purposive sampling with the number of samples are 30 people each group. Gathering data was done in an interview with food frequency method and to check a blood sugar, cholesterol and uric acid.*

*The research shows that there's a difference diet, vegans and non vegetarian, the average blood sugar respondents, which is 98,3 (sd 5,8) and in the non vegetarian average blood sugar 144,2 (sd 51,3); the average levels of cholesterol respondents, which is 142,9 (sd 27,3) and on the non vegetarian average cholesterol 222,0 (sd 32,7); the average levels of uric acid respondents, which is 4,8 (sd 0,7) and in the non vegetarian, average urric acid 6,2 (sd 1,5).*

*Suggested vegans to maintain a diet and exercise to stay stablelike of blood sugar, cholesterol and uric acid, and for non vegetarian is expected to increase food vegetable like vegetables and fruit instead of animal food, other than that to do exercise regularly to keep health and avoid disease and degenerative.*

***Keywords: Diversity of food, Blood sugar, Cholesterol, Uric acid, Vegans, Non Vegetarian***

## Pendahuluan

Perkembangan zaman dan era globalisasi yang terjadi saat ini membawa perubahan-perubahan dalam kehidupan. Peningkatan pendapatan pada kelompok masyarakat tertentu menyebabkan perubahan dalam gaya hidup, terutama pada pola makan. Indonesia saat ini mengalami permasalahan beban ganda dalam menghadapi masalah gizi. Dimana ketika permasalahan gizi kurang belum teratasi, muncul permasalahan baru yaitu permasalahan gizi lebih. Gizi kurang banyak dihubungkan dengan penyakit-penyakit infeksi, sedangkan gizi lebih sering dianggap sebagai sinyal awal dan munculnya keluhan penyakit-penyakit degeneratif/non infeksi yang sekarang ini banyak terjadi di Indonesia. Tingginya prevalensi penyakit degeneratif menyebabkan tingginya angka morbiditas dan mortalitas di Indonesia (Hanan, 2005).

Hingga saat ini penyakit degeneratif telah menjadi penyebab kematian terbesar di dunia. Hampir 17 juta orang meninggal lebih awal setiap tahun akibat epidemi global penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif sangat dipengaruhi oleh pola konsumsi pangan. (WHO, 2002).

Penyakit degeneratif mencakup penyakit diabetes mellitus, hiperkolesterolemia, asam urat, dan lain-lain. Pada tahun 2003 WHO (World Health Organization) mengatakan prevalensi diabetes di dunia diperkirakan 194 juta, jumlah ini akan diperkirakan menjadi 335 juta ditahun 2025 sebagai konsekuensi dari harapan hidup yang lebih lama, gaya hidup santai dan perubahan pola makan penduduk (WHO, 2003).

Indonesia sendiri merupakan negara dengan jumlah penderita diabetes ke 4 terbanyak di dunia setelah Cina, India dan Amerika Serikat. Pada tahun 2000 di Indonesia terdapat 8,4 juta penderita diabetes dan diperkirakan akan mengalami peningkatan menjadi 21,3 juta pada tahun 2030 (Soegondo dkk, 2009). Untuk kolesterol sendiri, di Indonesia pada tahun 2006, penyakit jantung yang diperoleh dari kadar kolesterol yang tinggi merupakan penyebab kematian pertama, dengan angka mortalitas 14% (Risikesdas, 2007).

Setiap makhluk hidup membutuhkan makanan. Makanan dapat membantu dalam mendapatkan energi, membantu pertumbuhan badan dan otak. Setiap makanan mempunyai kandungan gizi yang berbeda. Protein, karbohidrat, lemak dan lain-lain adalah salah satu contoh gizi yang akan kita dapatkan dari makanan. *Back to Nature* atau kembali ke alam merupakan salah satu upaya manusia untuk menyelaraskan diri dengan kehidupan alam. Makanan alami untuk kebutuhan manusia tidak akan menghalangi menikmati hidup bahagia dan selaras dengan alam. Oleh karena itu pengetahuan tentang gizi menjadi penting bagi kita guna mempertahankan derajat kesehatan yang lebih optimal. Pengaturan pola makanan bukan rahasia lagi sebagai salah satu kunci terpenting untuk menjamin kesehatan. Oleh karena itu, tidaklah heran jika saat ini semakin banyak ditemukan berbagai konsep alternatif tentang *healthy food* misalnya berupa diet berdasarkan golongan darah, jus kombinasi, herbal dan juga vegetarian (Meyni, 2010).

Menurut *American Institute for Cancer Research*, banyak orang ingin beralih ke pola makan vegetarian. Akan tetapi beberapa dari mereka khawatir tentang kekurangan protein dan gizi. Penelitian ilmiah telah membuktikan bahwa protein nabati merupakan protein yang berkualitas tinggi dan dengan mengonsumsi beraneka ragam makanan nabati adalah salah satu hal terbaik yang dapat dilakukan untuk kesehatan. Tetapi kebanyakan tumbuh-tumbuhan kekurangan satu atau dua asam amino. Untuk menyiasatinya dengan melakukan kombinasi antara dua protein yang berbeda pada asam amino yang akan menghasilkan protein komplementari. Selain itu untuk memenuhi kecukupan vitamin B<sub>12</sub> dapat diperoleh dari susu kedelai dan ragi atau dengan suplemen vitamin B<sub>12</sub> (Adriani,2012).

Menurut Dwyer (1988) dan Kahn (1983) pada Arundhana (2012), bahwa beberapa penelitian menunjukkan bahwa vegetarian memiliki insiden yang lebih rendah terhadap penyakit diabetes, hipertensi, jantung, dan batu empedu dibanding yang bukan vegetarian. Hal ini dikarenakan pada kelompok vegetarian dalam penelitian tersebut memiliki IMT yang lebih rendah dibandingkan semi vegetarian dan non-vegetarian. Selain itu penelitian oleh *Seventh-day Adventist* juga menyebutkan bahwa tingkat kematian akibat penyakit kronik seperti penyakit diabetes mellitus, jantung koroner, hipertensi, kanker, dan obesitas pada vegetarian lebih rendah dibandingkan pada non-vegetarian.

Data-data menunjukkan bahwa orang dengan pola makan vegetarian

umumnya lebih sehat dan berumur panjang dibanding mereka yang non vegetarian. Sebagai contohnya, penelitian pada tahun 2009 di bulan Maret oleh *The American Dietetic Association* seperti yang dikutip dari Ltaminsyah (2009), pada lebih dari 500.000 orang-orang yang berusia 50-71 tahun di Amerika dan didapati bahwa orang-orang dewasa yang mengonsumsi paling banyak daging merah lebih berkemungkinan untuk meninggal dalam waktu 10 tahun lebih cepat daripada mereka yang paling sedikit mengonsumsi daging merah, kebanyakan karena penyakit kardiovaskular dan kanker.

Penelitian mengenai perbedaan kadar gula darah, kolesterol dan asam urat pada masyarakat dengan pola makan vegetarian dan non vegetarian belum pernah dilakukan. Dengan mengetahui kadar gula darah, kolesterol maupun asam urat, masyarakat diharapkan dapat mengantisipasi terjadinya penyakit degeneratif yang antara lain diabetes mellitus, kolesterol dan asam urat baik pada vegetarian maupun non vegetarian.

.Di Perumahan Cemara Asri sendiri terdapat Maha Vihara Maitreya yang berada di bawah naungan Keluarga Vegetarian Maitreya Indonesia (KVMI). KVMI merupakan perkumpulan vegetarian aliran Maitreya yang tersebar di Indonesia. Walaupun aliran Maitreya sangat menganjurkan pola makan vegetarian pada umatnya, namun pola makan vegetarian merupakan pilihan masing-masing individu tanpa ada tekanan atau paksaan, sehingga masih ada yang menjalankan pola makan non vegetarian. Selain itu banyaknya

ditemukan makanan siap saji di sepanjang Perumahan Cemara Asri memudahkan masyarakat untuk mengonsumsi makanan tersebut yang berpeluang terhadap penyakit degeneratif. Berdasarkan survey awal, ditemukan sejumlah orang yang mengalami keluhan diabetes mellitus, dan kematian akibat jantung koroner. Selain itu, dari pemeriksaan yang dilakukan terhadap 6 dari 10 orang non vegetarian terdapat angka kadar kolesterol dan asam urat yang tinggi. Semakin banyaknya angka kesakitan dan kematian akibat penyakit degeneratif, khususnya diabetes mellitus, kolesterol dan asam urat, maka penulis berminat untuk mengetahui 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.

### **Tujuan**

Untuk mengetahui 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.

### **Metode Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional dengan rancangan studi potong lintang (*cross sectional study*), untuk mengetahui keragaman makanan dan kadar gula darah, kolesterol serta asam urat terhadap kelompok vegetarian dan non vegetarian (Kasjono dan Yasril, 2009).

Penelitian ini dilakukan di Maha Vihara Maitreya Cemara Asri

Kecamatan Percut Sei Tuan Deli Serdang. Alasan pemilihan lokasi karena pada tempat ini khususnya di Maha Vihara Maitreya terdapat kelompok vegetarian IVS (Indonesia Vegetarian Society). Selain itu banyaknya ditemukan makanan siap saji di sepanjang Komplek Perumahan Cemara Asri yang diduga memicu timbulnya penyakit degeneratif. Untuk melihat perbedaan kadar glukosa darah, kolesterol dan asam urat pada kelompok tersebut ditentukan pembandingan yaitu kelompok non vegetarian di Perumahan Cemara Asri.

Waktu penelitian ini dimulai sejak bulan Agustus 2014 pada saat dimulainya survey lokasi sampai dengan Desember 2014. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh vegetarian yang ada di Maha Vihara Maitreya Cemara Asri Kecamatan Percut Sei Tuan Deli Serdang dan sebagai populasi pembandingan adalah penduduk yang bukan vegetarian yang tinggal di Maha Vihara Maitreya Cemara Asri Kecamatan Percut Sei Tuan Deli Serdang.

Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yang termasuk ke dalam teknik *non probably sampling* (Dahlan, 2010). Dengan teknik *purposive sampling*, penulis mengambil semua subjek yang baru dan akan diteliti sampai jumlah subjek terpenuhi. Alasan dalam pengambilan teknik ini adalah karena tidak ditemukannya *sampling frame* pada populasi yang akan diteliti. Berdasarkan perhitungan sampel diperoleh besar sampel untuk penelitian ini adalah 30 orang dengan perbandingan besar sampel kelompok vegan dan kelompok non vegetarian adalah 1:1 sehingga besar sampel

kelompok vegan adalah 30 orang vegetarian dan besar sampel kelompok pembandingan adalah 30 orang non vegetarian. Besar sampel secara keseluruhan adalah 60 orang.

## Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian tentang perbedaan kadar gula darah, kolesterol dan asam urat responden menurut kelompok vegetarian dan bukan vegetarian dapat diperlihatkan dalam tabel berikut :

### 1. Kadar Gula darah Responden Penelitian.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Vegan dan Non Vegetarian Berdasarkan Kadar Gula Darah**

No. Kadar Gula Darah	Vegan		Non Vegetarian	
	f	%	f	%
1 Normal	30	100,0	26	86,7
2 Tidak Normal	0	0,0	4	13,3
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>

Hasil penelitian dari 30 responden vegan dan 30 responden non vegetarian menunjukkan kadar gula darah normal pada kelompok vegetarian yaitu sebanyak 30 orang (100,0%) dan 26 orang (86,7%) pada kelompok non vegetarian. Sedangkan kadar gula darah tidak normal pada vegetarian adalah 0 orang (0,0%) dan 4 orang (13,3%) pada non vegetarian.

### 2. Kolesterol Responden Penelitian.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Vegan dan Non Vegetarian Berdasarkan Kadar Kolesterol**

No. Kadar Kolesterol	Vegan		Non Vegetarian	
	f	%	f	%
1 Normal	30	100,0	26	86,7
2 Tidak Normal	0	0,0	4	13,3
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>

Hasil penelitian dari 30 responden vegan dan 30 responden non vegetarian menunjukkan kadar kolesterol normal pada kelompok vegetarian yaitu sebanyak 30 orang (100,0%) dan 18 orang (60,0%) pada kelompok non vegetarian. Sedangkan kadar kolesterol tidak normal pada vegetarian adalah 0 orang (0,0%) dan 12 orang (40,0%) pada non vegetarian.

### 3. Asam Urat Responden Penelitian.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Vegan dan Non Vegetarian Berdasarkan Kadar Asam Urat**

No. Kadar Asam Urat	Vegan		Non Vegetarian	
	f	%	f	%
1 Normal	30	100,0	19	63,3
2 Tidak Normal	0	0,0	11	36,7
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>

Hasil penelitian dari 30 responden Vegan dan 30 responden non vegetarian menunjukkan kadar asam urat normal pada kelompok vegetarian yaitu sebanyak 30 orang (100,0%) dan 19 orang (63,3%) pada kelompok non vegetarian. Sedangkan kadar asam urat tidak normal pada vegetarian adalah 0 orang (0,0%) dan 11 orang (36,7%) pada non vegetarian.

#### 4. Perbedaan Kadar Gula Darah, Kolesterol dan Asam Urat.

**Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Perbedaan Kadar Gula Darah, Kolesterol dan Asam Urat Antara Kelompok Vegan dan Kelompok Non Vegetarian**

Variabel	Mean		SD		P-value
	Vegan	Non Vegetarian	Vegan	Non Vegetarian	
Kadar Gula Darah	98,3	144,2	5,8	51,3	0,000
Kadar Kolesterol	142,9	222,0	27,3	32,7	0,000
Kadar Asam urat	4,8	6,2	0,7	1,5	0,000

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kadar gula darah responden vegan yaitu 98,3 dengan SD 5,8 sedangkan pada kelompok non vegetarian rata-rata gula darah 144,2 dengan SD 51,3. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value 0,000 yang artinya  $p < 0,05$  berarti ada perbedaan secara signifikan kadar gula darah antara kelompok vegetarian dengan kelompok non vegetarian.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kadar kolesterol responden vegetarian yaitu 142,9 dengan SD 27,3 sedangkan pada kelompok non vegetarian rata-rata kolesterol 222,0 dengan SD 32,7. 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.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kadar asam urat responden vegetarian yaitu 4,8 dengan SD 0,7 sedangkan pada kelompok non vegetarian rata-rata asam urat 6,2 dengan SD 1,5. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value 0,000 yang artinya  $p < 0,05$  berarti ada perbedaan secara signifikan kadar asam urat antara kelompok vegetarian dengan kelompok non vegetarian.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kadar gula darah responden vegetarian yaitu 98,3 dengan SD 5,8 sedangkan pada kelompok non vegetarian rata-rata gula darah 144,2 dengan SD 51,3. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value 0,000 yang artinya  $p < 0,05$  berarti ada perbedaan secara signifikan kadar gula darah antara kelompok vegetarian dengan kelompok non vegetarian.

Menurut *American Dietetic Association (ADA)* terhadap wanita dengan berat badan berlebih mendapatkan hasil bahwa konsumsi buah dan sayuran dapat menurunkan risiko terjadinya Diabetes tipe 2. Selain itu, menurut penelitian Pritikin Longevity Center dan Dr. James Anderson dari Diabetes Clinic, Loma Linda University, risiko menderita Diabetes Mellitus pada non vegetarian 4 kali lipat dibanding vegetarian. Ketika diberikan diet vegetarian yang rendah lemak pada penderita Diabetes Mellitus, 50-75 % mampu lepas insulin dalam waktu kurang dari 4 minggu, dan 85-95 % mampu lepas pil. Demikian juga diungkapkan oleh *American Diabetes Association*, bahwa diet vegan yang rendah lemak menyebabkan penurunan berat badan lebih besar dan pengendalian glukosa darah (Emma, 2001).

Pola makan vegetarian menyebabkan penurunan kadar gula darah dan juga menjaga kestabilan berat badan. Dengan kata lain, dengan menjaga pola makan yaitu banyak mengonsumsi buah dan sayur, dapat memperkecil risiko terjadinya penyakit Diabetes Mellitus. Selain itu makanan yang dikonsumsi kelompok vegetarian lebih murah dibanding dengan makanan hewani seperti daging sapi, unggas dan ikan. Sayur-sayuran dan buah-buahan dapat lebih mudah dijangkau dan lebih murah selain itu dapat juga ditanam dipekarangan rumah sehingga dari segi ekonomi jauh lebih hemat (Yuliarti, 2009).

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kadar kolesterol responden vegetarian yaitu 142,9 dengan SD 27,3 sedangkan pada kelompok non vegetarian rata-rata gula darah 222,0 dengan SD 32,7. 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.

Suatu studi *cross sectional* yang dilakukan oleh Simone Grigoletto De Biase, dan kawan-kawan (2005) dari Universitas Katolik Sao Paulo, Brazil, seperti dikutip dari Raharjo (2014) dengan menggunakan 68 orang responden, 34 orang vegetarian dan 34 non vegetarian menyimpulkan bahwa kelompok vegetarian mempunyai kadar LDL kolesterol yang paling rendah secara signifikan dibandingkan dengan non vegetarian. Pola makan vegetarian merupakan pola makan yang dianggap sebagai pola makan yang sehat sehingga dapat mencegah terjadinya penyakit kronis (Dewell, 2008).

Frasser (2003) menyatakan bahwa kelompok vegetarian mempunyai total kolesterol dan LDL-kolesterol yang rendah, serta tekanan darah yang juga lebih rendah dibandingkan dengan kelompok yang bukan vegetarian. Menurut *American Dietetic Association (ADA) dan Dietitians of Canada*, bahwa diet vegetarian juga menunjukkan kadar kolesterol darah dan tekanan darah yang lebih rendah, kejadian hipertensi, diabetes tipe 2 dan kanker prostat dan kolon yang lebih rendah dibanding dengan yang bukan vegetarian. Dalam laporan kepada *The British Medical Journal*, Dr. CR Sirtori mengambil kesimpulan bahwa orang-orang dengan tipe kolesterol tinggi, kadarnya kolesterolnya akan menurun apabila mengganti protein hewani menjadi protein nabati, misalnya protein kacang kedelai, sebab mengandung asam metionin yang berpengaruh terhadap penurunan kadar kolesterol.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa kadar kolesterol pada vegetarian lebih rendah dan stabil daripada kadar kolesterol non vegetarian. Dengan mengonsumsi makanan nabati dapat memperkecil risiko meningkatnya kadar kolesterol dan terjadinya penyakit jantung koroner. Kata kunci pertama adalah mengetahui kadar kolesterol darah. Jika kolesterol darah tinggi maka alihkan makanan hewani yang berkolesterol tinggi menjadi makanan nabati. Pemberian diet vegetarian dapat menurunkan kadar LDL-kolesterol. Selain itu, pemberian diet vegetarian dapat menurunkan insiden terjadinya obesitas dan juga dapat menurunkan insiden aterosklerosis sehingga juga dapat menurunkan

morbiditas maupun mortalitas pada penyakit kardiovaskuler (Bangun, 2003).

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kadar asam urat responden vegetarian yaitu 4,84 dengan SD 0,741, sedangkan pada kelompok non vegetarian rata-rata gula darah 6,18 dengan SD 1,542. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value 0,000 yang artinya  $p < 0,05$  berarti ada perbedaan secara signifikan kadar asam urat antara kelompok vegetarian dengan kelompok non vegetarian.

Penelitian oleh Rhoswita tahun 2003 menyebutkan, asupan diet vegetarian seimbang dengan protein hewani dan konten purin disertai asupan cairan yang cukup dengan buah-buahan dan sayuran setelah diteliti dapat mengurangi risiko terserang asam urat dibandingkan dengan orang yang memakan segala jenis makanan. Penelitian Breslau yang melakukan uji coba pada 15 subjek selama 12 hari mengonsumsi makanan tinggi protein nabati dan protein hewani. Hasilnya, terdapat peningkatan ekskresi asam urat dan peningkatan risiko formasi batu asam urat pada kelompok dengan konsumsi protein hewani tinggi.

Risiko asam urat pada vegetarian lebih rendah daripada non vegetarian. Salah satu indikator tinggi rendahnya asam urat dapat dilihat dari formasi kristal atau batu asam urat. Pada prinsipnya, mencegah selalu lebih baik daripada mengobati. Untuk menjaga agar kadar asam urat darah tetap dalam batas normal, disarankan konsumsi makanan dan minuman yang tidak banyak mengandung purin. Tetapi jika sudah terlanjur mengalami penyakit ini, langkah terpenting adalah

semaksimal mungkin mengurangi konsumsi makanan dan minuman yang kaya akan zat purin. Makanan rendah purin dapat ditemukan pada sayur-sayuran maupun buah-buahan, sehingga orang-orang dengan diet vegetarian lebih rendah kadar asam uratnya dibanding dengan yang bukan vegetarian (Chindy 2009).

Orang-orang yang tergabung dalam kelompok vegetarian sebagian besar yaitu sebanyak 60,0% (18 orang) memilih untuk menjadi vegetarian dikarenakan atas kesadaran akan pentingnya kesehatan sesuai dengan tabel 4.3. Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui bahwa orang-orang dengan pola makan non vegetarian mengetahui mengenai pola makan vegetarian sebesar 90,0% (27 orang). Akan tetapi keinginan untuk menjadi vegetarian masih rendah dengan melihat jawaban responden yang mengatakan belum tertarik untuk menjadi vegetarian. Tinggi rendahnya kadar gula darah, kolesterol maupun asam urat merupakan salah satu tanda untuk mengetahui sejauh mana kesehatan seseorang. Banyak hal-hal yang mendasari tinggi rendahnya kadar gula darah, kolesterol maupun asam urat tersebut, antara lain pola makan, gaya hidup, dan olahraga. Berdasarkan penelitian terdahulu menyimpulkan bahwa pola makan vegetarian ternyata menghasilkan kadar gula darah, kolesterol dan asam urat yang lebih rendah dibandingkan dengan non vegetarian. Demikian juga dengan penelitian yang telah penulis lakukan. Selain itu, gaya hidup dan olahraga juga mengambil peranan penting dalam stabilnya kadar gula darah, kolesterol dan asam urat tersebut.

Olahraga yang rutin dilakukan berdampak baik bagi kesehatan jantung, kesehatan fisik dan menjaga agar makanan yang dikonsumsi tidak menjadi timbunan lemak. Sesuai dengan tabel 4.4 mengenai olahraga secara rutin dilakukan atau tidak, lebih dari setengah responden non vegetarian mengaku tidak melakukannya secara rutin. Hal ini berdampak kepada kadar gula darah, kolesterol dan asam uratnya menjadi lebih tinggi dibanding dengan kelompok vegetarian. Selain dari makanan yang dikonsumsi ada yang berasal dari kelompok hewani, olahraga yang tidak rutin dilakukan, akan memicu terjadinya penyakit kronis dikemudian hari.

## **Kesimpulan dan Saran**

### **Kesimpulan**

1. Pola makan vegetarian telah beraneka ragam dan terencana dengan baik yang dapat dilihat dari jumlah dan jenis bahan makanan, dimana para vegetarian telah mengonsumsi empat atau lebih makanan nabati sedangkan pola makan non vegetarian masih kurang beraneka ragam.
2. Terdapat perbedaan kadar gula darah pada kelompok vegetarian dengan non vegetarian. Hal ini disebabkan pola makan vegetarian lebih terjaga dari sumber makanan yang menyebabkan meningkatnya kadar gula darah, yaitu hanya mengonsumsi makanan nabati sedangkan non vegetarian lebih banyak mengonsumsi makanan yang mengandung glukosa tinggi dan makanan siap saji. Selain itu

rutinitas olahraga kelompok vegetarian lebih rutin dilakukan daripada non vegetarian.

3. Terdapat perbedaan kadar kolesterol pada kelompok vegetarian dan non vegetarian. Hal ini dikarenakan vegetarian hanya mengonsumsi makanan dari sumber nabati yang banyak mengandung kolesterol baik, sedangkan non vegetarian mengonsumsi baik makanan nabati maupun hewani dan juga makanan siap saji (*junk food*) yang banyak mengandung kolesterol jahat.
4. Terdapat perbedaan kadar asam urat antara kelompok vegetarian dengan non vegetarian. Hal ini sejalan dengan kadar kolesterol dalam tubuh. Jika kadar kolesterol tinggi dapat memicu tingginya kadar asam urat. Asam urat pada vegetarian baik karena sumber makanan hanya dari sumber nabati, sedangkan pada non vegetarian lebih tinggi karena banyak mengonsumsi sumber hewani seperti makanan laut

### **Saran**

1. Bagi kelompok vegan diharapkan tetap menjaga pola makan dan olahraga agar kadar gula darah, kolesterol dan asam urat tetap dalam batas normal.
2. Bagi kelompok non vegetarian agar dapat mempertimbangkan pola makan vegetarian untuk dilakukan sebagai pola makan sehari-hari yang bermanfaat untuk mencegah terjadinya penyakit degeneratif.

3. Bagi kelompok non vegetarian yang belum ingin menjalani pola makan vegetarian, diharapkan untuk memperbanyak makan makanan nabati seperti sayur dan buah disamping makanan hewani lainnya.
4. Bagi kelompok non vegetarian diharapkan untuk melakukan olahraga secara rutin untuk menjaga kesehatan dan menghindari penyakit degeneratif.

#### Daftar Pustaka

- Adriani M, Wirjatmadi B. 2012. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana.
- Bangun A. 2003. *Vegetarian Pola Hidup Sehat Berpantang Daging*. Jakarta: Agromedia Pustaka
- Chindy T. 2009. *Veggie versus Asam Urat*.  
<http://onlyoneearth.wordpress.com> Akses tanggal 25 September 2014.
- Depkes RI. 2007. *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2007*.
- Emma S. 2001. *Buah dan Sayur Untuk Terapi*. Jakarta : Penebar Swadaya.
- Meyni F. 2009. *Vegetarian Suatu Kajian Kebiasaan Makan Pada Umat Buddha Maitreya*. Skripsi Departemen Antropolgi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sumatera Utara.
- Raharjo L. 2014. *Pengaruh Diet Vegan Terhadap Kadar LDL-Kolesterol Darah*. Jurnal Departemen Biokimia

Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.

- Rhoswita A. 2003. *Faktor-faktor yang Memengaruhi Kepatuhan Diet Pada Penderita Asam Urat di Puskesmas Mandiraja I Kabupaten Banjarnegara Provinsi Jawa Tengah*. Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Yuliarti. N. 2009. *The Vegetarian Way Panjang Umur, Sehat & Cerdas*. Yogyakarta: ANDI.