

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Diet vegetarian menunjukkan peningkatan pesat setiap tahunnya. Hal ini terlihat dengan meningkatnya jumlah populasi vegetarian di dunia serta meningkatnya publikasi artikel ilmiah dan non ilmiah tentang vegetarian. Pada survei 1997 terdapat 1% penduduk Amerika Serikat yang vegetarian, kemudian meningkat menjadi 2,5% pada tahun 2000, 2,8% pada tahun 2003.¹ Penduduk Inggris yang bervegetarian pada tahun 1987 sebanyak 3%, meningkat hampir dua kali lipat pada tahun 1997 menjadi 5,4%. Newspoll Survei pada tahun 2000 melaporkan terdapat 2% penduduk Australia adalah vegetarian dan 18% penduduk lebih menyukai makanan vegetarian, sedangkan di India pada tahun 2003 terdapat lebih dari 50% penduduknya adalah vegetarian. Jumlah vegetarian yang terdaftar pada Indonesia Vegetarian Society (IVS) saat berdiri pada tahun 1998 sekitar lima ribu orang dan meningkat menjadi enam puluh ribu anggota pada tahun 2007.² dan jumlahnya diprediksi bertambah menjadi 500.000 orang pada tahun 2010.¹ Jumlah anggota IVS Surabaya pada Desember 2012 diperkirakan sebanyak 2.000-an orang.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa vegetarian memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) yang relatif lebih rendah dibandingkan dengan non vegetarian. Umumnya IMT pada orang yang sudah vegetarian selama lebih dari 5 tahun memiliki IMT yang lebih rendah daripada yang kurang dari 5 tahun dan yang non vegetarian. Hal ini disebabkan karena diet vegetarian memiliki asupan makanan yang rendah lemak jenuh, rendah kolesterol, dan tinggi serat seperti buah-buahan dan sayur-sayuran.⁴⁻⁵

Penelitian Brathwaite pada 111 orang vegetarian, mendapatkan rata-rata 62 orang yang sudah vegetarian lebih dari 5 tahun memiliki bentuk tubuh yang lebih ramping daripada rata-rata 49 orang yang sudah menjadi vegetarian kurang dari 5 tahun dan yang non vegetarian. Rata-rata IMT pada orang yang sudah vegetarian lebih dari 5 tahun yaitu 25. Sedangkan rata-rata IMT pada orang yang sudah vegetarian kurang dari 5 tahun dan yang non vegetarian yaitu 26,8 dan 26,6.⁵

Zat besi yang berasal dari daging merah merupakan zat besi yang mudah diserap oleh tubuh. Zat besi yang terdapat didalam tumbuhan sangat sedikit yang bisa diserap oleh tubuh. Sehingga para vegetarian yang mengonsumsi makanan berbasis tumbuhan akan mengalami kesulitan dalam memperoleh zat besi. Zat besi

digunakan dalam pembuatan hemoglobin (Hb). Hb yang terlalu sedikit dalam darah menyebabkan anemia.⁶ Makanan nabati juga mengandung senyawa fitat dan oksalat yang dapat menghambat penyerapan zat besi non heme. Kekurangan zat besi dapat menyebabkan terjadinya anemia defisiensi besi yang masih merupakan masalah gizi utama di Indonesia.⁷

Vitamin B₁₂ banyak ditemukan hampir pada makanan berbasis hewan termasuk daging merah, unggas, makanan laut, susu, keju, dan telur. Vitamin B₁₂ diproduksi oleh bakteri dalam usus besar dan makanan nabati umumnya tidak ada sumber vitamin B₁₂. Oleh karena itu, nutrisi bagi vegetarian khususnya vegan yang memilih diet yang seluruhnya berbasis tanaman perlu diperhatikan status vitamin B₁₂.⁸ Anemia megaloblastik disebabkan oleh terjadinya defisiensi vitamin B₁₂ dan asam folat.⁹

Penelitian Bhatnagar dan Mahajani mengenai prevalensi anemia pada 30 orang vegetarian, mendapatkan 40% menderita anemia sedang dan 60% menderita anemia ringan. Hb pada vegetarian yaitu 10.09 ± 0.95 g/dl dan yang non vegetarian yaitu 12.07 ± 1.08 g/dl.¹⁰

Penelitian Yani dkk, menunjukkan bahwa dari 30 orang vegetarian didapatkan 20 orang dengan Hb normal (66,7%) dan 10 orang dengan Hb di bawah normal (33,7%). Selain itu, pada penelitian ini didapatkan bahwa tidak ada hubungan antara asupan besi dengan kadar Hb serta tidak ada hubungan antara asupan vitamin C dengan kadar Hb. Hal ini disebabkan sampel vegetarian banyak mengkonsumsi sumber zat besi nonheme yang berasal dari makanan nabati dan terdapatnya faktor penghambat absorpsi zat besi yaitu kalsium, posfat, bekatul, asam fitat dan polifenol.¹¹ Penelitian di Semarang memberikan hasil bahwa tingkat kecukupan asupan vitamin B₁₂ dan zat besi pada vegetarian sebanyak 80,4% dan 47,1 % termasuk kategori kurang. Sebanyak 85,4% vegetarian yang tidak mengkonsumsi suplemen mengalami kekurangan asupan vitamin B₁₂.¹²

Berdasarkan hal-hal yang dipaparkan diatas, didapatkan bahwa pada vegetarian memiliki asupan gizi yang kurang seperti kurangnya vitamin B₁₂ dan zat besi yang bisa diserap oleh tubuh sedikit sehingga membuat para vegetarian lebih cenderung menderita anemia. Selain itu, para vegetarian memiliki status gizi yang lebih rendah daripada yang non vegetarian. Oleh karena itu,

peneliti ingin meneliti hubungan status gizi dengan derajat dan jenis anemia pada vegetarian di Vihara Thien Bao

1.2 Identifikasi Masalah

Peneliti melakukan survei awal mengenai penganut vegetarian di Vihara Thien Bao dan didapatkan bahwa sebagian besar umat agama Buddha Maitreya di Vihara Thien Bao terdaftar sebagai anggota IVS. Menurut salah satu pengurus IVS jumlah anggota yang terdaftar sebanyak 2000-an.

Vegetarian memiliki beberapa kekurangan asupan gizi, terutama zat besi dan vitamin B₁₂ karena zat besi dan vitamin B₁₂ banyak dijumpai pada makanan berbasis hewan. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa penganut diet vegetarian memiliki kadar Hb yang lebih rendah daripada yang non vegetarian. Tingkat kejadian anemia pada vegetarian cenderung lebih tinggi daripada yang non vegetarian. IMT pada vegetarian lebih rendah daripada IMT pada non vegetarian. Penelitian yang menghubungkan antara status gizi, yang dalam penelitian ini diukur dengan IMT, dan kejadian anemia pada vegetarian masih kurang yang dilihat dari pemeriksaan darah lengkap.

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas dan survei awal yang dilakukan oleh peneliti mengenai penganut vegetarian di Vihara Tian Bao, maka peneliti ingin melakukan penelitian mengenai hubungan status gizi dengan derajat dan jenis anemia pada vegetarian.

1.3 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara status gizi dengan derajat dan jenis anemia pada vegetarian?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk menganalisis hubungan antara status gizi dengan derajat dan jenis anemia pada vegetarian.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Menganalisis gambaran tingkat asupan energi, karbohidrat, lemak, protein, zat besi dan vitamin B₁₂ pada kelompok vegetarian
2. Menganalisis gambaran status gizi pada kelompok vegetarian
3. Menganalisis gambaran derajat anemia pada kelompok vegetarian

4. Menganalisis gambaran jenis anemia pada kelompok vegetarian
5. Menganalisis hubungan status gizi dengan derajat anemia pada kelompok vegetarian
6. Menganalisis hubungan status gizi dengan jenis anemia pada kelompok vegetarian

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat teoritis di bidang ilmu kedokteran mengenai hubungan status gizi dengan derajat dan jenis anemia pada vegetarian
2. Menambah referensi di Fakultas Kedokteran Widya Mandala Surabaya pada bidang Gizi dan Hematologi

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi Pendidikan
Dapat menambah wawasan bagi para pembaca dan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya
2. Bagi Masyarakat
Masyarakat dapat menambah informasi dan wawasan tentang asupan energi, karbohidrat, lemak, protein, zat besi, dan vitamin B₁₂. Masyarakat juga dapat menambah informasi dan wawasan tentang status gizi pada vegetarian,

resiko anemia pada diet vegetarian dan jenisnya serta hubungannya agar mengetahui upaya pencegahannya sehingga tingkat kejadian anemia pada vegetarian dapat berkurang.

3. Bagi Peneliti

Peneliti dapat menambah wawasan tentang hubungan status gizi dengan derajat dan jenis anemia pada vegetarian dan sebagai syarat kelulusan program pendidikan kedokteran S1 di Fakultas Kedokteran Widya Mandala.