

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gaya hidup vegetarian semakin berkembang dari tahun ke tahun yang berawal dari suatu kebutuhan seseorang baik karena 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 (Junieni 2021)

Asupan energi yang kurang pada vegetarian dapat diatasi dengan meningkatkan jumlah konsumsi bahan makanan tinggi energi seperti biji-bijian, buah dan minyak nabati. Rendahnya asupan energi disebabkan karena vegetarian memiliki banyak pantangan dalam mengonsumsi makanan hewani, tetapi vegetarian lakto ovo masih diperbolehkan untuk mengonsumsi makanan seperti susu, telur dan olahan lainnya. Permasalahan asupan energi yang kurang pada pola makan vegetarian dan lakto ovo dapat diatasi dengan meningkatkan jumlah konsumsi bahan makanan yang tinggi energi seperti biji-bijian, susu, telur dan olahan lainnya (Ejenia et al. 2023)

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. 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. (Adolph 2016)

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 (Adolph 2016)

Di Indonesia, vegetarian semakin diperhatikan sebagai gaya hidup sehat dan berkelanjutan, mendorong pertumbuhan komunitas vegetarian di berbagai daerah. di Kota Medan, salah satu komunitas yang aktif dalam mempromosikan gaya hidup vegetarian. Yayasan Buddha Tzu Chi salah satu yayasan yang anggotanya menganut vegetarian. Mayoritas anggota yayasan menganut lacto ovo vegetarian. Yayasan ini bergerak di bidang kemanusiaan dengan melakukan kegiatan amal. Yayasan Tzu Chi merupakan lembaga sosial kemanusiaan yang didirikan oleh Master Cheng Yen pada tahun 1966 dan berpusat di Hualien, Taiwan. Tzu Chi hingga kini telah tersebar ke 48 negara di dunia dan telah memberikan bantuan lebih dari 120 negara tanpa memandang suku, ras, dan agama karena Tzu Chi berprinsip pada cinta kasih universal. Di Indonesia Tzu Chi dimulai sejak tahun 1993, dan telah tersebar di 13 provinsi. Salah satunya di Medan yang berlokasi di Kompleks Cemara Asri Jl. Cemara Boulevard, Blok G 1, No. 1-3, Kelurahan Medan Estate, Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara

Selain organisasi Budha Tzu Chi organisasi IVS merupakan organisasi vegetarian yang berdiri sejak 8 Agustus 1998. Pada saat berdiri, IVS masih berbentuk Badan Hukum 'Yayasan' dan berubah menjadi Badan Hukum 'Perkumpulan' pada tahun 2015. Tahun 1999, IVS terdaftar sebagai anggota International Vegetarian Union (IVU). IVS juga terdaftar sebagai anggota World Vegan Organisation (WVO) pada 2017 lalu. Kini, IVS telah memiliki 62 cabang di seluruh Indonesia dan secara konsisten menyebarkan gaya hidup vegetarian melalui gerakan penghijauan dan peduli lingkungan

Penelitian Yoo et al (2004), menunjukkan bahwa pola makan dengan menu yang tidak seimbang dan berlebihan seperti makan tinggi protein, tinggi lemak dan tinggi karbohidrat, terutama karbohidrat murni yang disertai rendahnya asupan serat dapat mempengaruhi kadar lipoprotein, trigliserida, kadar kolesterol dalam darah yang berakibat meningkatnya kasus diabetes mellitus (Jian et al. 2015)

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan Wayan Sugi Lestari, Siti Wahyuningsih, Desty Ervira Puspaningtyas diet vegetarian diduga dapat mempertahankan kadar glukosa darah dalam ambang batas normal dan menurunkan beberapa komponen sindrom metabolic, Dan juga berdasarkan wawancara diatas, Penelitian tertarik melakukan penelitian terhadap Kadar Kolestrol Pada Ibu Di Komunitas Vegetarian Yayasan Tzu Chi Cabang Medan Penelitian ini Juga dilakukan untuk mengetahui adakah hubungan antara seseorang yang sedang menjalani vegetarian dan yang tidak menjalani vegetarian terhadap peningkatan kolesterol. (Nudhar and Oswari 2020)

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran kadar kolesterol pada kelompok ibu-ibu di komunitas vegetarian Yayasan Tzu Chi cabang Medan dan Indonesia Vegetarian Sociesty kota Medan?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran kadar kolesterol pada kelompok ibu-ibu dikomunitas vegetarian Kota Medan

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengukur kadar kolesterol ibu-ibu anggota komunitas vegetarian di kota Medan berdasarkan jenis vegetarian.
2. Untuk mengukur berapa lama kelompok vegetarian sudah menjalani pola makan vegetarian
3. Untuk mengetahui karakteristik umur, berdasarkan jenis vegetarian dijalani pada kelompok vegetarian

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun yang menjadi manfaat dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Memberikan informasi kepada masyarakat tentang hubungan antara pola makan vegetarian terhadap kadar kolestrol.
2. Melalui penelitian ini, peneliti dapat meningkatkan keterampilan dalam melakukan pengukuran kadar kolestrol darah ibu-ibu komunitas Yayasan Buddha Tzu Chi kota Medan
3. Sebagai sumber referensi Poltekkes Kemenkes Medan jika penelitiannya tentang Gambaran kadar Kolestrol Pada Ibu Di Komunitas Vegetarian.