

Gambaran Asupan Zat Gizi (Protein, Besi, Serat, Vit C) dan Kadar Hb Pada Vegan Dan Vegetarian

Feri Herdianto¹, Marlenywati², Iskandar Arvan³

- ¹ Perminatan Gizi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak Tahun 2017 (e-mail: Amory172@gmail.com)
- ² Perminatan Gizi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak (e-mail: misslencheu@gmail.com)
- ³ Perminatan Kesehatan Lingkungan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak (e-mail: iskandar_arfan@yahoo.com)

ABSTRAK

Vegetarian di Indonesia tergabung dalam suatu organisasi yang bernama Vegetarian secara umum ialah orang yang tidak mengosumsi daging, baik daging sapi, ayam, kambing hingga ikan dan hanya memakan sayur-sayuran, buah-buahan maupun bahan nabati lainnya (Marpaong, 2013). Tujuan penelitian ini adalah menggambarkan asupan zat gizi (protein, zat besi, serat, vitamin C) dan kadar Hb pada vegan dan vegetarian di Kota Pontianak.

Penelitian menggunakan desain *crosssectional*. Sampel penelitian sebanyak 30 responden 15 Vegan dan 15 Vegetarian yang diambil menggunakan teknik *Accidental sampling*. Menggunakan uji statistik uji *Chi-square*.

Hasil analisis menggambarkan kurang asupan protein 53.3% (16 orang), kurang zat besi 60.0% (18 orang), kurang serat 53.3% (16 orang) dan cukup vitamin C 96.7% (29 orang) dengan kadar Hb yang normal 76.7% (23 orang) pada Vegan Dan Vegetarian di Kota Pontianak.

Disarankan bagi masyarakat khususnya Vegan dan Vegetarian di Kota Pontianak untuk menjaga pola makan dengan memperbanyak makanan berserat dan mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi.

Kata Kunci: asupan zat protein, zat besi, serat, vitamin C dan kadar Hb