BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Vegetarian telah menjadi salah satu pilihan gaya hidup masyarakat di berbagai negara, termasuk di Indonesia. Pada saat berdiri tahun 1998, jumlah vegetarian yang terdaftar pada Indonesian Vegetarian Society (IVS) sekitar 5000 anggota dan meningkat menjadi 60.000 anggota pada tahun 2007 dan sekitar 500.000 orang pada tahun 2010. Angka ini merupakan sebagian kecil dari jumlah yang sesungguhnya karena tidak semua vegetarian menjadi anggota. Gaya hidup vegetarian mengutamakan asupan yang berasal dari nabati daripada hewani beserta olahannya. Beragam alasan yang melatar belakangi seseorang menjadi vegetarian mulai dari faktor agama, faktor kesehatan dan berkaitan dengan sikap etis terhadap hak asasi hewan. Vegetarian ini berasal dari bahasa Latin yaitu *vegetus* yang berarti keseluruhan, sehat, segar, lincah, dan penuh dengan daya semangat hidup.

Menjadi seorang vegetarian adalah sebuah pilihan dan bukan merupakan sebuah paksaan. Ada banyak pertimbangan yang bisa mengiringi seseorang untuk berubah dari pecinta daging menjadi seorang vegetarian. Mengonsumsi buah dan sayur setiap hari akan memberikan banyak dampak positif pada kesehatan. Memang untuk menjadi penganut vegetarian tidak mudah, apalagi jika selama ini Anda sering mengonsumsi bahan makanan hewani. Oleh karena itu, Anda harus memahami motivasi Anda untuk menjadi seorang vegetarian. Untuk menjaga agar pola makan vegetarian tetap sehat, maka makanan yang dikonsumsi harus

mengandung nutrisi yang baik. Makanan yang disarankan bervariasi, tergantung tipe vegetarian pelakunya. Pola hidup seorang vegetarian memiliki beberapa manfaat kesehatan bagi pelakunya, diantaranya adalah bisa memperpanjang umur, menjaga kesehatan jantung, menjauhkan diri dari penyakit berbahaya seperti kanker, tidak membuat gemuk, membersihkan racun di dalam tubuh, menguatkan tulang, dan masih banyak lagi manfaat lainnya. Pola makan vegetarian bukan merupakan suatu hal yang aneh lagi, bahkan sudah menjadi trend sebagai gaya hidup yang sehat.

Berdasarkan hasil kuesioner, banyak masyarakat kota Bandung yang memiliki gaya hidup yang kurang sehat dan pola makan yang tidak sehat, terutama para pekerja muda dan mahasiswa. Dari gaya hidup dan pola makan yang tidak sehat itu rata-rata dari mereka memiliki masalah kesehatan. Contoh masalah kesehatan yang di alami adalah obesitas atau kelebihan berat badan sehingga banyak diantara mereka yang ingin melakukan diet karena alasan kesehatan. Pada 2009 *Academy of Nutrition and Dietetics* melakukan sebuah riset, dan dapat disimpulkan bahwa pola makan nabati berhubungan dengan rendahnya tekanan darah dan kolesterol. Pola makan ini juga mengurangi risiko terkena diabetes tipe 2. Namun, pola makan vegetarian mensyaratkan perencanaan yang matang. Pola makan yang tidak terencana menyebabkan pelakunya berisiko kekurangan kalori dan nutrisi lainnya, terutama bila makanan yang dikonsumsi 100 persen mentah. Kekurangan kalori dan nutrisi akan menyebabkan rasa lemas, pusing, tidak konsentrasi, dan metabolisme yang lambat. Karena itulah harus dipikirkan dengan baik setiap makanan pengganti agar tidak sampai kekurangan gizi.

1.2 Data dan Fakta

a. Fenomena

Vegetarian semakin populer di dunia termasuk di Indonesia. Vegetarianisme di dasari berbagai motivasi yang berbeda. Oleh kebanyakan orang vegetarianisme dijadikan pilihan tepat untuk diet dalam mengatasi masalah kegemukan dan masalah kesehatan.

b. Isu

Dari sisi vegetarian, bahwa pilihan memakan daging mengandung banyak konsekuensi, dari masalah kesehatan hingga kerusakan lingkungan. Dan juga para vegetarian memikirkan sikap etis terhadap hak asasi hewan.

c. Opini

Pada 2009 *Academy of Nutrition and Dietetics* melakukan sebuah riset, dan dapat disimpulkan bahwa pola makan nabati berhubungan dengan rendahnya tekanan darah dan kolesterol. Pola makan vegetarian juga mengurangi resiko terkena diabetes tipe 2. Secara keseluruhan, pola makan ini mengurangi resiko kanker dan penyakit kronis lainnya.

The American Diet Association menegaskan jika direncanakan dengan baik, diet vegetarian pasti sehat, cukup gizi, bahkan dapat mencegah dan mengobati penyakit tertentu.

Kesimpulan hasil penelitian tim dari *Loma Linda University, AS*, menyebutkan : dibanding para penyantap daging, pelaku vegetarian hidup 15 tahun lebih lama.

1.3 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang serta data dan fakta di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1.3.1 Identifikasi Masalah Umum

1. Banyaknya masyarakat yang memiliki gaya hidup kurang sehat karena kesibukan masing-masing
2. Banyak masyarakat yang memiliki masalah kesehatan karena pengaruh dari gaya hidup yang kurang sehat dan pola makan yang tidak sehat
3. Masyarakat yang mengalami obesitas atau kelebihan berat badan ingin melakukan diet karena alasan kesehatan
4. Banyak masyarakat yang tidak tahu akan manfaat menjadi seorang vegetarian.
5. Kurangnya media informasi yang memuat tentang gaya hidup sehat ala vegetarian

1.3.2 Identifikasi Masalah Khusus

Memberikan informasi mengenai gaya hidup sehat ala vegetarian yang memiliki dampak positif untuk kesehatan kepada masyarakat yang dimana memiliki gaya hidup kurang sehat sehingga memiliki masalah kesehatan. Agar informasi yang

disampaikan dapat diterima dengan baik sehingga masyarakat lebih peduli akan menjaga kesehatan dimasa sekarang dan dimasa mendatang.