

**VEGETARIAN PADA REMAJA DITINJAU
DARI KEDOKTERAN DAN ISLAM**



3213

Oleh :

Syafitri Yuliani, S. Ked

110.2003.263

**Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat
untuk mencapai gelar DOKTER MUSLIM**

Pada

FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS YARSI

JAKARTA

DESEMBER 2010

ABSTRAK

VEGETARIAN PADA REMAJA DITINJAU DARI SUDUT KEDOKTERAN DAN ISLAM

Perkembangan zaman tidak hanya memberikan dampak positif tetapi juga dampak negatif. Gaya hidup yang sehat diikuti pola makan yang tidak teratur serta pengaturan gizi yang tidak seimbang mengakibatkan turunnya tingkat kesehatan manusia.

Pengertian vegetarian secara umum yaitu orang yang tidak mengonsumsi daging hewan. Para vegetarian hanya memakan sayur – sayuran, buah – buahan, kacang – kacangan dan bahan nabati lainnya. Kelompok ini disebut vegetarian murni atau vegan. Namun ada vegetarian yang tidak murni yaitu mereka yang masih mengonsumsi daging dan produk hewan tertentu.

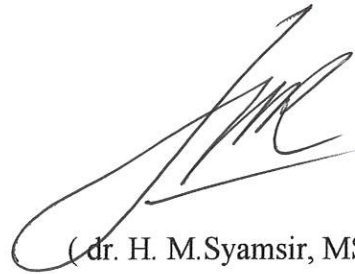
Pola makan vegetarian mengganti protein hewani dengan protein nabati. Variasi makanan dan pengaturan nutrisi yang sesuai dengan gizi seimbang akan menghindarkan vegetarian dari defisiensi gizi. Pola makan vegetarian yang benar dapat mengurangi resiko penyakit jantung, hipertensi, LDL, kolesterol dan IMT. Hal ini dikarenakan pola makan vegetarian memberikan asupan serat yang cukup dan menurunkan asupan kolesterol. Penggunaan pola makan vegetarian dari sudut pandang Islam, dibolehkan sejauh dengan pola makan vegetarian tersebut sudah mencukupi nutrisi dan tidak membahayakan bagi penganut vegetarian, akan tetapi bagi remaja yang tidak bermasalah dengan kesehatannya sebaiknya tetap mengonsumsi makanan yang mengandung protein hewani yang tidak berlebihan. Kaitan pandangan Kedokteran dan Islam dapat dipertimbangkan pada variasi makanan yang dikonsumsi dan pengaturan nutrisi yang disesuaikan dengan umur dan kondisi tubuh serta sampai ada dalil syar'i yang menjelaskan bahwa makanan itu haram.

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah kami setujui untuk dipertahankan dihadapan Komisi Penguji Skripsi, Fakultas Kedokteran UNIVERSITAS YARSI.

Jakarta, Desember 2010

Komisi Penguji Skripsi



(dr. H. M. Syamsir, MS)

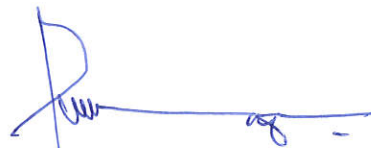
Penguji Bidang Medik



(dr. Retno Kuntarti, M. GIZI)

Pembimbing Medik

Penguji Bidang Agama



(dra. Siti Marhamah, M. Ag)

Pembimbing Agama

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah- Nya dan hanya atas kehendak – Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ **VEGETARIAN PADA REMAJA DITINJAU DARI KEDOKTERAN DAN ISLAM** “.

Adapun skripsi ini merupakan salah satu untuk mencapai gelar profesi pada Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Jakarta. Dalam melaksanakan penulisan skripsi ini penulis menyadari bahwa masih banyak hal – hal yang kurang sempurna baik dari segi materi ataupun penyajian secara editorial, hal ini dikarenakan keterbatasan wawasan dan pengetahuan serta keterbatasan waktu penulis. Sehubungan dengan hal tersebut penulis mengharapkan saran dan kritik yang konstruktif dari para pembaca guna kesempurnaan skripsi ini.

Pada kesempatan ini perkenankanlah penulis menyampaikan ungkapan rasa terima kasih kepada :

1. **Prof. Dr. HJ. Qomariyah, MS, PKK, AIFM**, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas YARSI
2. **Dr. H. M. Syamsir, MS**, selaku Ketua Komisi Penguji yang telah pula berkenan meluangkan waktunya untuk menguji dan memberikan masukan kepada penulis dalam skripsi ini.
3. **Dr. RetnoKuntarti, M. Gizi** selaku pembimbing medik yang telah pula berkenan meluangkan waktunya membimbing penulis di bidang medik dalm pembuatan skripsi ini.

4. **Dra. Siti Marhamah M.Ag**, selaku pembimbing agama yang telah berkenan meluangkan waktunya membimbing penulis di bidang Islam dalam pembuatan skripsi ini.
5. Kedua orang tua yang telah memberikan dorongan semangat dan doa, serta kasih sayangnya kepada penulis.
6. Teman – teman penulis yang selalu membantu dan memberikan dorongan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi.
7. Seluruh dosen Fakultas Kedokteran Universitas YARSI yang telah memberikan ilmu serta bimbingan selama penulis mengikuti pendidikan.

Akhir kata dengan mengucapkan Alhamdulillah, penulis memohon kepada Allah SWT semoga memberikan balasan atas semua jasa yang telah diberikan dengan ikhlas, Amin

Jakarta, Desember 2010

(Penulis)

DAFTAR ISI

JUDUL	
ABSTRAK.....	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii

BAB I. PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG	1
1.2 PERMASALAHAN	3
1.3 TUJUAN	3
1.4 MANFAAT	4

BAB II. VEGETARIAN PADA REMAJA DITINJAU DARI KEDOKTERAN

A. REMAJA

2.1 DEFINISI	5
2.2 PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN REMAJA	5
2.3 KEBUTUHAN ZAT - ZAT GIZI PADA REMAJA	7
B. VEGETARIAN	11
2.4. PERKEMBANGAN VEGETARIAN	11
2.5 DEFINISI DAN JENIS - JENIS VEGETARIAN	12

2.6	PENGARUH POLA MAKAN VEGETARIAN PADA KESEHATAN.....	13
2.7	CARA MENJALANKAN POLA MAKAN VEGETARIAN PADA REMAJA	13
BAB III. VEGETARIAN PADA REMAJA DITINJAU DARI SUDUT ISLAM		
	ISLAM	19
3.1	VEGETARIAN DALAM PANDANGAN ISLAM	19
3.2	PANDANGAN ISLAM TENTANG VEGETARIAN PADA REMAJA	25
BAB IV. KAITAN PANDANGAN KEDOKTERAN DAN ISLAM TENTANG VEGETARIAN PADA REMAJA		
	VEGETARIAN PADA REMAJA	28
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN		
	5.1 KESIMPULAN	30
	5.2 SARAN	31

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Pedoman Gizi Seimbang	14
Gambar 2. Piramida pola Makan Vegetarian	15

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kombinasi Bahan Pangan Untuk Memenuhi kebutuhan Asam Amino	6
Tabel 2. Perbandingan Nilai Penanda Kesehatan Antara Remaja Vegetarian Dan Non vegetarian.....	17

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Manusia yang menjalankan pola hidup vegetarian telah dikenal sejak berabad - abad sebelum masehi, misal pada ajaran Hindu dan Budha di India. Pola hidup vegetarian ini berkembang terus dengan pesat di jaman modern dengan konsep dan tujuan tidak hanya atas landasan spiritualitas tetapi juga berdasarkan atas faktor kesehatan, moral, budaya, estetika dan selera. Vegetarian adalah sebutan bagi orang yang hanya makan tumbuh-tumbuhan dan tidak mengkonsumsi makanan yang berasal dari mahluk hidup seperti daging, unggas, ikan atau hasil olahannya. Vegetarian pertama kali dikenalkan oleh Joseph Brotherton di Northwood Villa, Kent, Inggris tahun 1847. Di masa kini alasan kesehatan merupakan pertimbangan utama untuk mengikuti pola makan vegetarian dikarenakan kesadaran masyarakat yang banyaknya penyakit disebabkan oleh makanan yang tidak sehat. Vegetarian dapat dilakukan oleh siapa saja bahkan untuk bayi, balita, remaja dan orang lansia. Banyak remaja beralih ke pola makan vegetarian dengan berbagai alasan terutama untuk menjaga penampilan fisik dengan harapan terhindar dari kegemukan (Ivs, 2008).

Kebutuhan gizi remaja dan eksekutif muda relatif besar, karena mereka masih mengalami pertumbuhan. Selain itu, remaja umumnya melakukan aktivitas fisik lebih tinggi dibanding usia lainnya, sehingga diperlukan zat gizi yang lebih banyak. Perubahan fisik karena pertumbuhan yang terjadi akan mempengaruhi status kesehatan dan gizinya. Ketidakseimbangan antara asupan kebutuhan atau kecukupan akan menimbulkan masalah gizi, baik itu berupa masalah gizi lebih maupun gizi

kurang. Masalah gizi pada remaja akan berdampak negatif pada tingkat kesehatan masyarakat, misalnya penurunan konsentrasi belajar, risiko, penurunan kebugaran jasmani (gizi, 2002).

Remaja vegetarian mempunyai kebutuhan nutrisi yang sama dengan remaja non vegetarian. Umur 13 - 19 tahun adalah masa pertumbuhan dan perubahan yang cepat, oleh sebab itu kebutuhan nutrisi mereka menjadi sangat tinggi selama masa tersebut. Remaja yang membatasi asupan yang tidak tepat beresiko pada status gizi dan kesehatan remaja, seperti pertumbuhan remaja terganggu dan gangguan pencernaan. Remaja dengan pola makan yang salah akan menyebabkan terjadinya penumpukan lemak di pembuluh darah yang bisa memicu timbulnya diabetes, kanker, hipertensi, penyakit jantung serta stroke. Sedangkan remaja yang makan tidak teratur bisa terkena penyakit gastritis atau tukak lambung (Ivs, 2009).

Diet vegetarian yang sehat dan bervariasi mencakup buah, sayur mayur, padi – padian, kacang – kacangan dan biji – bijian, termasuk produk susu dan telur bagi lakto ovo vegetarian. Diet vegetarian mengandung rendah lemak, tinggi serat dan kaya vitamin (Vegansociety, 2008; Ivs, 2009).

Beberapa penelitian membuktikan bahwa pola makan vegetarian dapat menurunkan tekanan sistol sebanyak 5 mmHg dan pada pola makan vegetarian ini kematian akibat penyakit jantung lebih rendah 24 % jumlahnya dari pada orang – orang yang non vegetarian. Penelitian yang dilakukan oleh Marcel tahun 1999 pada 1205 remaja didapatkan remaja yang non vegetarian memiliki berat badan baik dibandingkan dengan remaja vegetarian dan pematangan seksual yang normal pada laki – laki dan perempuan yang vegetarian (Key, 2003).

Berdasarkan penelitian diatas maka penulis tertarik pada judul vegetarian pada remaja ditinjau dari Kedokteran dan Islam sebagai bahan skripsi agama untuk

membahas makanan yang halal dan haram menurut Islam serta pandangan Islam tentang vegetarian pada remaja.

1.2 PERMASALAHAN

- a. Apakah manfaat vegetarian terhadap kesehatan?
- b. Bagaimana pengaruh pola makan vegetarian terhadap pertumbuhan dan perkembangan remaja?
- c. Bagaimana cara menjalankan pola makan dengan gizi seimbang pada vegetarian?
- d. Bagaimana pandangan Islam terhadap vegetarian pada remaja?

1.3 TUJUAN

Umum:

Memberikan informasi tentang dampak pola makan vegetarian pada remaja ditinjau dari Kedokteran dan Islam diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan perubahan pola makan pada masyarakat.

Khusus:

1. Diketuinya manfaat vegetarian terhadap kesehatan?
2. Diketuinya pengaruh pola makan vegetarian terhadap pertumbuhan dan perkembangan remaja?
3. Diketuinya cara menjalankan pola makan gizi seimbang pada vegetarian?
4. Diketuinya pandangan Islam terhadap vegetarian pada remaja?

1.4 MANFAAT

a. Bagi penulis

Menambah pengetahuan dan pemahaman tentang vegetarian pada remaja ditinjau dari Kedokteran dan Islam,serta mendapat pengalaman dalam penulisan karya ilmiah.

b. Untuk Civitas Akademika Universitas Yarsi

Menambah bahan pustaka sebagai masukan bagi Civitas Akademika Universitas YARSI mengenai vegetarian pada remaja ditinjau dari Kedokteran dan Islam.

c. Bagi masyarakat

Memberikan informasi sehingga menambah pengetahuan dan pemahaman untuk dapat menjalankan pola makan vegetarian dengan gizi seimbang. menguasai lebih jauh tentang penatalaksanaan vegetarian pada remaja ditinjau dari Kedokteran dan Islam.

BAB II

VEGETARIAN PADA REMAJA DITINJAU DARI KEDOKTERAN

A. REMAJA

2.1 DEFINISI

Remaja didefinisikan sebagai tahap perkembangan transisi yang membawa individu dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yang ditandai dengan perubahan fisik karena pubertas serta perubahan kognitif dan sosial. Periode ini umumnya dimulai sekitar usia 12 tahun hingga akhir masa pertumbuhan fisik, yaitu sekitar usia 20 tahun (Seifert dkk, 1987).

2.2 PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN REMAJA

Pertumbuhan diartikan sebagai suatu penambahan dalam ukuran bentuk, berat atau ukuran tubuh serta bagian-bagiannya, sedangkan perkembangan menunjuk pada perubahan - perubahan dalam bentuk atau bagian tubuh dan integrasi ke dalam satu kesatuan fungsional bila pertumbuhan itu berlangsung. Secara umum, terjadi pertumbuhan dan perkembangan fisik yang sangat pesat dalam masa remaja awal (12 atau 13 – 17 atau 18 tahun). Anak yang sedang dalam masa pertumbuhan membutuhkan nutrisi lengkap agar dapat tumbuh kembang dengan optimal dan sehat. Makanannya harus mengandung tujuh nutrisi lengkap, yaitu karbohidrat, lemak, protein, vitamin B12, vitamin D, zat besi, kalsium, serta seng. Jika menganut vegetarian jenis lakto ovo yang masih boleh mengonsumsi susu dan telur, akan lebih baik sebab kebutuhan asam amino esensialnya akan terpenuhi. Asam amino esensial adalah delapan jenis asam amino yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan hanya bisa diperoleh dari makanan, yaitu isoleusin, leusin, lisin, methionin, fenilalanin,

threonin, triptofan, dan valin. Protein bagi kaum vegetarian terutama lakto - ovo selalu cukup dan tidak ada masalah. Dalam makanan nabati mengandung satu atau dua asam amino yang esensial dengan jumlah sedikit, yaitu metionin, lisin atau triptofan. Untuk mengatasinya cukup lakukan variasi makanan, mengkombinasikan beberapa bahan makanan dalam menu sehari – hari yang bertujuan supaya asam amino yang ada saling melengkapi dan memiliki nilai nutrisi yang tinggi (Yudhi, 1998; Susianto dkk, 2007).

Tabel 1: Kombinasi Bahan Pangan Untuk Memenuhi kebutuhan Asam Amino

Bahan Pangan	Asam Amino yang kurang	Kombinasi yang dianjurkan
Padi – padian	Isoleusin	Beras + kacang - kacangan
	Lisin	Jagung + kacang – kacangan
Kacang – kacangan	Triptofan	Kacang – kacangan + Beras
	Metionin	Kacang polong + gandum
		Kacang kedelai+ gandum + Beras
Sayuran	Isoleusin	Brokoli
	Metionin	Kol + serelia + jamur + Kembang kol

(Sumber : Widjaja, 2007)

2.3 KEBUTUHAN ZAT - ZAT GIZI PADA REMAJA

2.3.1. Energi

Aktifitas fisik merupakan salah satu faktor yang perlu diperbolehkan untuk menentukan kebutuhan energi pada remaja, seperti olahraga yang diikuti baik dalam kegiatan di sekolah maupun di luar sekolah. Remaja dan eksekutif muda yang aktif dan banyak melakukan olahraga memerlukan asupan energi yang lebih besar dibandingkan yang kurang aktif. Sejak lahir hingga usia 10 tahun, energi yang dibutuhkan relatif sama dan tidak dibedakan antara laki-laki dan perempuan. Pada masa remaja terdapat perbedaan kebutuhan energi untuk laki-laki dan perempuan karena perbedaan komposisi tubuh dan kecepatan pertumbuhan.

Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VI (WKNPG VI) tahun 1998, menganjurkan angka kecukupan gizi (AKG) energi untuk remaja dan dewasa muda perempuan 2000 - 2200 kkal, sedangkan untuk laki-laki antara 2400 - 2800 kkal setiap hari. AKG energi ini dianjurkan sekitar 60% berasal dari sumber karbohidrat. Makanan sumber karbohidrat adalah: beras, terigu dan hasil olahannya (mie, spaghetti, macaroni), umbi-umbian (ubi jalar, singkong), jagung, gula, dan lain-lain. Lemak sangat penting untuk pembuatan hormon dan berbagai fungsi kimia dalam tubuh. Namun dalam diet vegetarian lemak harus dikonsumsi hemat. Secara khusus, diet vegetarian yang sehat harus mengandung hanya jumlah yang sangat kecil lemak jenuh. The American Heart Association dan ahli gizi yang paling merekomendasikan konsumsi lemak harian total harus kurang dari 30 persen dari total kalori, dengan asupan lemak jenuh kurang dari 8 - 10 persen dari total kalori, ahli lainnya merekomendasikan tingkat yang lebih rendah, terutama untuk orang dengan kolesterol darah yang meningkat atau masalah obesitas (vegansociety, 2008; healthyplace, 2008).

2.3.2. Protein

Kebutuhan protein juga meningkat pada masa remaja, karena proses pertumbuhan yang sedang terjadi dengan cepat. Protein juga diperlukan untuk pertumbuhan, memelihara jaringan tubuh, mengatur metabolisme tubuh, sumber tenaga dan fungsi kekebalan. Pada awal masa remaja, kebutuhan protein remaja perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki, karena memasuki masa pertumbuhan cepat lebih dulu. Pada akhir masa remaja, kebutuhan protein laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan karena perbedaan komposisi tubuh. Kecukupan protein bagi remaja 1,5 - 2,0 gr/kg BB/hari. AKG protein remaja dan dewasa muda adalah 48 - 62 gr per hari untuk perempuan dan 55 - 66 gr perhari untuk laki-laki. Makanan sumber protein hewani bernilai biologis lebih tinggi dibandingkan sumber protein nabati, karena komposisi asam amino esensial yang lebih baik, dari segi kualitas maupun kuantitas. Berbagai sumber protein adalah: daging merah (sapi, kerbau, kambing), daging putih (ayam, ikan, kelinci), susu dan hasil olahannya (keju, mentega, putih telur) dan sumber protein nabati adalah kacang dan biji – bijian (vegansociety, 2008; healthyplace, 2008).

2.3.3. Kalsium

Kebutuhan kalsium pada masa remaja relatif tinggi karena, percepatan pertumbuhan otot, kerangka dan perkembangan endokrin lebih besar dibandingkan masa anak dan dewasa. Lebih dari 20 persen pertumbuhan tinggi badan dan sekitar 50 persen massa tulang dewasa dicapai pada masa remaja. AKG kalsium untuk remaja dan dewasa muda adalah 600 - 700 mg per hari untuk perempuan dan 500 - 700 mg untuk laki-laki. Sumber kalsium yang paling baik adalah susu dan hasil olahannya. Asupan kalsium adalah elemen penting dalam pola makan vegetarian yang sehat. Sumber kalsium susu kedelai yang diperkaya kalsium, sayuran berdaun

hijau (misalnya kangkung), kacang-kacangan dan biji (misalnya almond, kacang Brazil, wijen, bunga matahari, biji rami), tahu, rumput laut peterseli (vegansociety, 2008; healthyplace, 2008).

2.3.4. Besi

Kebutuhan zat besi pada remaja juga meningkat karena terjadinya pertumbuhan cepat. Kebutuhan besi pada remaja laki-laki meningkat karena meningkatnya volume darah dan peningkatan konsentrasi hemoglobin (Hb). Setelah dewasa, kebutuhan zat besi menurun. Pada perempuan, kebutuhan yang tinggi akan zat besi terutama disebabkan kehilangan zat besi selama menstruasi. Hal ini mengakibatkan perempuan lebih rawan terhadap anemia zat besi dibandingkan laki-laki. Perempuan dengan konsumsi zat besi yang kurang atau mereka dengan kehilangan zat besi yang meningkat, akan mengalami anemia akibat defisiensi gizi zat besi. Defisiensi zat besi akan, mengakibatkan meningkatnya kebutuhan akan zat besi. Sumber bahan makanan zat besi dari hewani mempunyai manfaat yang lebih tinggi dibandingkan sumber nabati.

Status zat besi dalam tubuh juga mempengaruhi efisiensi penyerapan zat besi. Pada remaja dengan defisiensi zat besi maka penyerapan zat besi akan lebih efisien dibandingkan yang tidak defisiensi zat besi. Zat gizi yang dapat meningkatkan penyerapan zat besi dari sumber nabati adalah vitamin C serta sumber protein hewani tertentu, seperti daging dan ikan. Sedangkan zat yang dapat menghambat penyerapan besi antara lain adalah kafein, tannin, fitat, seng, dan lain - lain. AKG besi untuk remaja dan dewasa muda perempuan 19 - 26 mg setiap hari, sedangkan untuk laki-laki 13 - 23 mg per hari. Makanan yang banyak mengandung zat besi adalah hati, daging merah (sapi, kambing, domba), daging putih (ayam, ikan), kacang-kacangan, sayuran hijau (vegansociety, 2008; healthyplace, 2008).

2.3.5.Seng(Zinc)

Seng diperlukan untuk pertumbuhan serta kematangan seksual remaja, terutama untuk remaja laki-laki. AKG seng adalah 15 mg per hari untuk remaja dan dewasa muda perempuan dan laki-laki. Makanan yang banyak mengandung zat seng adalah produk susu, telur, kacang, kacang, kacang, biji-bijian, ragi, sayuran hijau, gandum dan sereal gandum utuh (vegansociety, 2008; healthyplace, 2008).

2.3.6.Vitamin

Kebutuhan vitamin juga meningkat selama masa remaja karena pertumbuhan dan perkembangan cepat yang terjadi. Karena kebutuhan energi meningkat, maka kebutuhan beberapa vitamin pun meningkat, antara lain yang berperan dalam metabolisme karbohidrat menjadi energi seperti vitamin B1, B2 dan B3. Untuk sintesis DNA dan RNA diperlukan vitamin B6, asam folat dan vitamin B12, sedangkan untuk pertumbuhan tulang diperlukan vitamin D yang cukup. Vitamin A, C dan E untuk pembentukan dan penggantian sel. Makanan yang banyak mengandung vitamin adalah buah – buahan, sayur – sayuran (vegansociety,2008; healthyplace, 2008).

2.3.7 Serat

Serat pangan adalah bagian dicerna dari makanan karbohidrat. Juga dikenal sebagai polisakarida non-pati (NSP), serat datang dalam dua jenis: serat larut dan serat larut. Sebagian besar makanan nabati mengandung kedua jenis serat tetapi proporsi bervariasi. Serat mempunyai fungsi menurunkan kolesterol dan memperlancar pencernaan. Serat dalam biji - bijian dan sayuran sebagian besar adalah 2 / 3 tidak larut dan 1 / 3 larut, sementara buah kira-kira 1/2 -1/2 dan serat dalam bubur gandum, barley dan kacang-kacangan adalah sekitar 65 % larut. Vegetarian biasanya jauh lebih tinggi di serat dan lebih mungkin untuk memenuhi

level yang direkomendasikan serat 20 - 35 gram per hari. Sebagai perbandingan, pemakan daging rata-rata sekitar 12 gram serat per hari. Serat tak larut terutama selulosa. Sumber yang baik adalah biji - bijian, seperti gandum, jagung, beras, sayuran dan kacang - kacangan (vegansociety,2008; healthyplace, 2008).

B. VEGETARIAN

2.4. PERKEMBANGAN VEGETARIAN

Istilah Vegetarian diciptakan pada tanggal 30 September 1847. Pertama kali digunakan secara formal oleh Joseph Brotherton di Northwood Villa, Kent, Inggris. Saat itu adalah pertemuan pengukuhan dari Vegetarian Society Inggris. Kata ini berasal dari bahasa Latin *vegetus*, yang berarti keseluruhan, sehat, segar, hidup. Pada umumnya faktor yang diperhatikan dalam menjaga kesehatan hanya banyaknya zat gizi yang dikonsumsi, yaitu semakin banyak akan semakin baik sehingga makanan yang mengandung lemak jenuh dan kolesterol juga dapat tinggi jumlahnya. Lemak jenuh dan kolesterol yang tinggi dapat menyebabkan penebalan dan pengerasan pada dinding pembuluh nadi (*aterosklerosis*) yang kemudian dapat menyebabkan penyumbatan pada pembuluh darah, sehingga suplai darah ke organ-organ tubuh terhambat.

Vegetarian sebaiknya mengetahui cara menyusun diet yang terencana baik demi memperoleh gizi yang diperlukan tubuh, dengan mengetahui kandungan yang terdapat pada tiap - tiap bahan makanan dari unsur - unsur nabati yang dikonsumsi, sehingga tiap orang dapat hidup sehat dengan pola makan vegetarian dan dapat menentukan jenis pola makan vegetarian yang mana dapat menggantikan kandungan makanan yang tidak terdapat dari sumber hewani sehingga kebutuhan gizi dapat tercukupi (Kurniawan, 1996).

2.5 DEFINISI DAN JENIS - JENIS VEGETARIAN

Vegetarian adalah sebutan bagi orang yang hanya makan tumbuh - tumbuhan dan tidak mengonsumsi makanan yang berasal dari makhluk hidup seperti daging, unggas, ikan atau hasil olahannya.

Vegetarian tidak semuanya sama karena ada macam-macam atau jenis-jenis vegetarian yang pada dasarnya dalam dietnya meninggalkan makanan hewani seperti daging, ikan, ayam, udang, dan sebagainya. Jenis – jenis vegetarian diantaranya : Vegan, yaitu kelompok vegetarian yang anti makanan dan minuman yang mengandung hewani. Kaum vegan tidak mengonsumsi madu, royaljeli, yogurt, sarang burung walet, dan lain sebagainya; Ovo-vegetarian, yaitu jenis vegetarian yang tidak makan minum yang mengandung hewani tetapi tetap konsumsi telur; Lacto-vegetarian, yaitu jenis vegetarian yang tidak makan minum yang mengandung hewani tetapi tetap konsumsi susu. Vegetarian ini tidak makan bawang bombay dan bawang putih; Lacto-Ovo vegetarian yaitu jenis vegetarian yang tidak makan minum yang mengandung hewani tetapi tetap konsumsi telur, susu dan produk olahannya seperti yoghurt, keju, butter milk, dan produk turunan susu dan telur lain; Pesco-vegetarian, yaitu vegetarian yang tidak makan minum yang mengandung hewani tetapi tetap konsumsi ikan serta produk turunannya; Pollo-vegetarian adalah vegetarian yang tidak makan minum yang mengandung hewani tetapi tetap konsumsi makanan mengandung unggas seperti ayam, bebek, burung dara, dan sebagainya. Jenis vegetarian ini kadang sekali-kali makan daging - dagingan, unggas - unggasan, ikan - ikanan, dan makanan minuman hewani lain jika ada acara tertentu (najwa, 2009).

2.6 PENGARUH POLA MAKAN VEGETARIAN PADA KESEHATAN

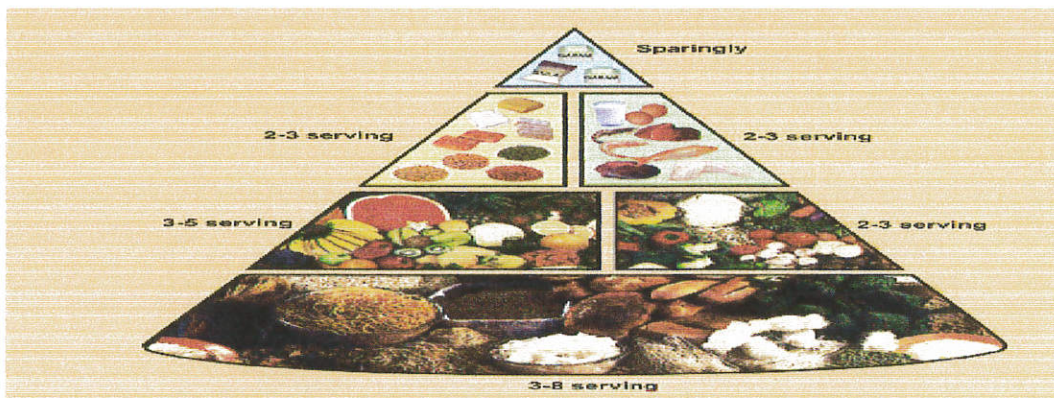
Pola makan vegetarian yang cenderung rendah lemak jenuh dan kolesterol mempunyai beberapa keuntungan, seperti diet vegetarian yang direncanakan dengan tepat adalah sehat, cukup gizi dan memberikan keuntungan bagi kesehatan untuk mencegah dan mengobati berbagai penyakit tertentu; dapat memenuhi kebutuhan protein, zat besi, seng, kalsium, vitamin D, vitamin B2 , vitamin B12, vitamin A, omega 3, asam lemak dan yodium; menurunkan kadar lemak jenuh dan kolesterol, meningkatkan kadar karbohidrat, serat, magnesium, kalium, folat dan antioksidan seperti vitamin C dan E serta fitokimia; memiliki indeks massa tubuh (IMT) yang lebih rendah daripada non-vegetarian demikian pula dengan tingkat kematian lebih rendah karena penyakit jantung daripada non-vegetarian; kadar kolesterol darah dan tekanan darah yang lebih rendah, kejadian hipertensi, diabetes tipe 2 dan kanker prostat dan kolon yang lebih rendah; cocok untuk semua kelompok umur dalam daur hidup termasuk ibu hamil, ibu menyusui, bayi, anak dan dewasa(Butland, 2003).

2.7 CARA MENJALANKAN POLA MAKAN VEGETARIAN PADA REMAJA

2.7.1 PRINSIP POLA MAKAN VEGETARIAN

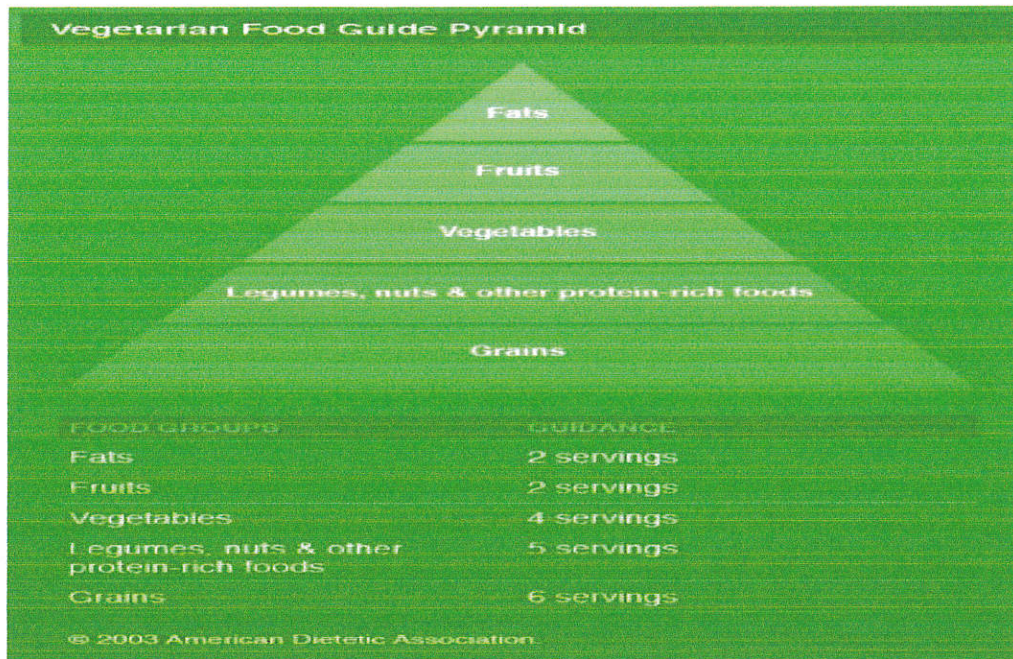
Pola makan vegetarian hampir sama dengan pola makan gizi seimbang dan dapat diterapkan pada semua umur. Perbedaannya pada pola makan vegetarian protein hewani digantikan sebagian atau seluruhnya dengan protein nabati, oleh sebab itu makanan yang dikonsumsi harus bervariasi dan pengaturan nutrisi yang disesuaikan, dengan umur dan kondisi tubuh. Selama prinsip dasar pola makan vegetarian diikuti dengan benar maka defisiensi gizi tidak akan terjadi. Sumber utama protein hewani adalah daging dan ikan, tetapi para vegetarian dapat memenuhi

kebutuhan protein dengan bahan pangan sebagai berikut : kacang – kacang seperti kedelai, kacang tanah, almond; olahan kacang kedelai seperti tahu, tempe, susu kedelai; serta berbagai jenis sayuran. Kandungan antioksidan pada sayuran dapat mengurangi penuaan dini, memperkuat tulang, dan menajamkan daya ingat, tetapi zat dalam sayuran sangat mudah hilang apabila kita memasaknya dengan tidak tepat, maka dari itu jika memasak sayur sebaiknya : jangan terlalu lama memasak sayur, karena semakin lama dipanaskan maka nutrisi di dalamnya akan terbuang percuma; metode masak yang paling dianjurkan adalah dengan dikukus; untuk sayuran dengan lapisan kulit yang dapat dimakan, sebaiknya tidak perlu dikupas; sayur yang sudah dimasak, usahakan tidak dipanaskan berkali-kali; jika kuah sayur yang kita masak masih bersisa, kreasikan untuk diolah menjadi sup agar nutrisi dan mineral yang larut dalam air tersebut dapat kita manfaatkan kembali (Susianto dkk, 2007 ; kompas, 2009).



Gambar 1: Pedoman Umum Gizi Seimbang
(Sumber: Gizi, 2010)

Diet sehat memerlukan perencanaan, dan piramida makanan dapat menjadi alat yang membantu. Piramida vegetarian menguraikan kelompok makanan dan pilihan makanan yang, jika dimakan dalam jumlah yang tepat, merupakan bentuk dasar dari diet vegetarian yang sehat.



Gambar 2: Piramida pola makan vegetarian
 Sumber: (mayoclinic, 2010)

2.7.2 PENELITIAN VEGETARIAN

Penelitian yang dilakukan di Jerman, meneliti tentang pertumbuhan badan vegetarian pada anak-anak, remaja dan dewasa muda, dimana subjeknya diambil dari subjek yang sehat, usia 6 – 30 tahun dan telah melakukan diet lakto ovovegetarian lebih dari tiga tahun. Sampel yang terpilih 82 subjek yang 72 % dengan jumlah 59 adalah vegetarian dari lahir dan 28 % dengan jumlah 23 vegetarian lebih dari tiga tahun. Subjek dibuat tiga kelompok, yaitu kelompok anak – anak (group A) terdiri dari anak perempuan yang berjumlah sembilan dengan usia 6 – 9 tahun dan anak laki – laki yang berjumlah sembilan yang berusia 6 – 11, kelompok remaja (group B) terdiri dari remaja perempuan yang berjumlah sepuluh dengan usia 10 – 15 dan remaja laki – laki yang berjumlah sepuluh dengan usia 12 – 17 tahun, kelompok dewasa muda (group C) terdiri dari dewasa muda perempuan yang berjumlah 31 dengan usia 16 – 30 tahun dan dewasa muda laki – laki yang berjumlah 13 dengan usia 18 – 30 tahun. Penelitian ini dilakukan dengan uji kohort yang mana

masing – masing dilakukan pemeriksaan tinggi badan, berat badan, pemeriksaann lemak dipermukaan kulit dan indeks masa tubuh. Hasilnya ditemukan asupan energi pada anak remaja dan dewasa muda yang vegetarian lebih rendah dari padayang non vegetarian, namun tinggi badan vegetarian tidak berbeda dengan yang non vegetarian. Karena asupan yang lebih rendah pada vegetarian maka ditemukan indek masa tubuh, berat badan dan lemak pada lipatan kulit lebih rendah dari pada non vegetarian, Namun masih termasuk pada kategori normal (Marcel, 1999). Penelitian di Australia mengenai hubungan antara gizi dan kesehatan dimana subjek diambil dari 207 remaja yang berusia 14 – 15 tahun dengan jumlah remaja perempuan 124 dan jumlah remaja laki – laki 83 dari lima sekolah menengah di Sydney. Penelitian ini menggunakan uji cross sectional. Penelitian ini mengambil darah 5 -10 ml pada masing – masing subjek setelah itu dilakukan analisis darah kolesterol, *low density lipoprotein* (LDL), *high density lipoprotein* (HDL), trigleserida, hemoglobin, vitamin B 12. Pada penelitian remaja di Australia pola makan vegetarian penyakit kardiovaskuler nilai lebih baik dari pada pola makan non vegetarian, yaitu pada penanda dari resiko penyakit kardiovaskuler diantaranya indeks massa tubuh, lingkaran pinggang, LDL, serta rasio kolesterol dan HDL, dimana rasio kolesterol dan HDL merupakan penanda penyakit kardiovaskuler, sedangkan hemoglobin sebagai penanda kadar zat besi dalam tubuh, dan tinggi badan tidak ada perbedaan antara pola makan vegetarian dan pola makan non vegetarian (Grant, 2008).

Tabel 2: Perbandingan Nilai Penanda Kesehatan antara Remaja Vegetarian Dan Nonvegetarian

Variabel	Kategori	Mean (95% CI)	Min	Max
Lingkar	Non-vegetarian	73.5 (72.0 – 75.0) **	59.5	113.5
Pinggang (CM)	Vegetarian	69.2 (67.4 – 70.9)	58.0	87.1
IMT (kg/m ²)	Non-vegetarian	21.9 (21.3 – 22.6) *	14.9	39.2
	Vegetarian	20.5 (19.6 – 21.3)	13.1	31.6
Kolesterolhol/HDL	Non-vegetarian	2.9 (2.8 – 3.0) **	2.0	4.9
	Vegetarian	2.7 (2.6 – 2.8)	1,7	3.8
LDL (mmol/L)	Non-vegetarian	2.3 (2.2 – 2.4) **	0.9	4.2
	Vegetarian	2.1 (1.9 – 2.2)	1.0	3.2
Berat Badan(kg)	Non-vegetarian	62.2 (60.0 – 64.4) *	36.2	130
	Vegetarian	57.8 (55.3 – 60.4)	37.3	85.9
Hemoglobin (g/L)	Non-vegetarian	143 (142 – 145)	87	164
	Vegetarian	142 (139 – 145)	109	168
Tinggi Badan (cm)	Non-vegetarian	168 (167-169)	150	192
	Vegetarian	168 (166 – 170)	153	188
Trigleserida mmol/L)	(Non-vegetarian	0.84 (0.78 – 0.90)	0.32	3.47
	Vegetarian	0.88 (0.79 – 0.97)	0.36	2.12
HDL, (mmol/L)	Non-vegetarian	1.43 (1.39 – 1.48)	0.85	2.40
	Vegetarian	1.49 (1.41 – 1.57)	0.93	2.23

Ket : * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

(Sumber : Grant, 2008)

2.7.3 KEUNTUNGAN DAN KERUGIAN VEGETARIAN

Beberapa keuntungan dari pola makan vegetarian : lebih hemat karena harga makanan nabati biasanya secara umum lebih murah dibandingkan dengan makanan hewani lebih sehat lahir dan batin serta memperpanjang usia hidup kita, makanan hewani umumnya masih mengandung zat kimia beracun seperti pestisida, karsinogen, merkuri, arsenik, dan sebagainya yang tidak bisa hilang dengan cara dibersihkan dengan air maupun dimasak, mendapatkan asupan kalsium nabati yang lebih murah dengan mengonsumsi susu kedelai, tahu, tempe, kacang merah kering, sayuran hijau tua, dan lain sebagainya lebih sehat karena makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan mudah dicerna oleh sistem pencernaan kita serta tidak mengakibatkan terjadinya penyumbatan pada peredaran darah makanan nabati membantu proses penyembuhan penyakit kronis dan berbahaya seperti kanker dan jantung, diet vegetarian yang sehat dan wajar bisa mengurangi berat bobot badan berlebih tanpa rasa lapar dengan nilai kalori yang sama dengan makanan hewani dan dengan kandungan antioksidan dalam buah dan sayur dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan dapat membantu mencegah kanker, memperlambat efek penuaan dan dapat mencegah penyakit seperti Alzheimer. Kerugian pada pola makan vegetarian diantaranya : gangguan kesehatan akibat kekurangan energi dan protein, gangguan kesehatan akibat kekurangan vitamin A, gangguan kesehatan akibat kekurangan zat besi (anemia gizi), gangguan kesehatan akibat kekurangan iodium (VeggieGlobal,2009; Kompas, 2009).

BAB III

VEGETARIAN PADA REMAJA DITINJAU DARI SUDUT ISLAM

3.1 VEGETARIAN DALAM PANDANGAN ISLAM

Gizi adalah bahan makanan yang mengandung zat-zat tertentu yang diperlukan oleh tubuh manusia dalam pertumbuhan dan perkembangannya. Dengan demikian, kehidupan manusia di dunia ini tidak akan berlangsung lebih lama apabila tidak tersedia bahan makanan. Disamping itu makanan merupakan kepentingan yang utama bagi kelangsungan hidup manusia, Allah SWT. Menyediakan berbagai bahan makanan untuk memenuhi kebutuhan hidup manusia. (meetabied, 2009) .

Sesuai dengan firman Allah SWT dalam Al-Qur'an Surah Al-An'am ayat 95 yang berbunyi :

﴿ إِنَّ اللَّهَ فَالِقُ الْحَبِّ وَالنَّوَى يُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَيِّتِ وَمُخْرِجُ الْمَيِّتِ
مِنَ الْحَيِّ ذَٰلِكُمُ اللَّهُ فَأَنَّى تُؤْفَكُونَ ﴿١٥﴾

Artinya : *“Sesungguhnya Allah menumbuhkan butir tumbuh-tumbuhan dan biji buah-buahan. dia mengeluarkan yang hidup dari yang mati dan mengeluarkan yang mati dari yang hidup. (yang memiliki sifat-sifat) demikian ialah Allah.*

Berdasarkan ayat tersebut di atas Allah SWT telah menciptakan diatas bumi ini tumbuh-tumbuhan, biji-bijian, daun-daunan semua itu di ciptaklan oleh Allah SWT, untuk dinikmati oleh manusia.

Makanan dan minuman merupakan salah satu kebutuhan primer yang harus dipenuhi sebagai salah satu hak atas tubuh yang berguna di dalam kebutuhan tubuh untuk memperoleh energi, pertumbuhan dan mendapatkan gizi yang baik di dalam memelihara kesehatan. Islam berpadangan bahwa hampir sebagian besar di bumi ini boleh dikonsumsi oleh umatnya, baik dari jenis hewani maupun nabati (Sediaoetomo, 1990).

Vegetarian adalah sebutan bagi orang yang hanya makan tumbuh – tumbuhan dan tidak mengonsumsi makanan yang berasal dari makhluk hidup seperti daging, unggas, ikan atau hasil olahannya. (najwa, 2009).

Prinsip dasar pola makan vegetarian sebenarnya sangat mirip dengan pola makan gizi seimbang yang dirancang oleh departemen kesehatan. Berbeda hanyalah jenis protein yang dikonsumsi. Pola makan vegetarian, protein hewani disubsitusi dengan protein nabati. Pola makan seperti ini bukan berarti mengharamkan makanan yang mengandung zat - zat yang bersifat hewani akan tetapi banyak orang yang memilih mengonsumsi pola makan vegetarian dikarenakan untuk kesehatan tubuhnya.(Aydid,1996; Susianto dkk, 2007).

Seperti yang terdapat didalam surat Abasa ayat 24 :

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَىٰ طَعَامِهِ ﴿٢٤﴾

Artinya. “....Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya”

Menurut kajian ilmu gizi bahwa bahan makanan yang diperoleh dibedakan menjadi bahan makanan hewani dan bahan makanan nabati. Daging sebagai bahan makanan sumber zat pembangun dan mempunyai nilai gizi yang teramat tinggi,

sangat baik untuk kebutuhan tubuh. Akan tetapi makan yang berlebihan atau konsumsi yang berlebihan akan menyebabkan dampak buruk terhadap kesehatan dikarenakan lemak dan kolesterol yang tinggi didalam darah sehingga menimbulkan obesitas, stroke, jantung koroner dan lain – lain. Apalagi tahun belakangan ini kematian yang terbesar pada orang yang cukup umur atau mendekati usia lanjut disebabkan oleh jantung koroner. Untuk menghindari penyakit tersebut vegetarian merupakan salah satu pola makan yang baik, karena makanan vegetarian mengandung kadar lemak dan kolesterol yang rendah sehingga mengurangi penimbunannya didalam darah, oleh karena itu vegetarian merupakan cara makan alternatif untuk dilakukan. Karena agama Islam sangat menganjurkan sesuatu yang bermanfaat untuk selalu dilaksanakan (Aydid, 1996).

Seperti yang terdapat pada surat Al-A'raf ayat 157 :

... وَيُجِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبِيثَاتِ وَيَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ ...

Artinya: "...Dan menghalalkan bagi mereka yang baik dan mengharamkan bagi mereka yang buruk "

Dan juga terdapat dalam kaidah fiqihnya yaitu:

أَلَا ضَلُّ فِي الْأَشْيَاءِ إِلَّا بَاحَةٌ حَتَّى يَدُلَّ الدَّلِيلُ
عَلَى تَحْرِيمِهَا

Artinya : "Hukum asal sesuatu itu dibolehkan sehingga ada dalil yang menunjukkan keharamannya"

Menurut syariat Islam, kehalalan suatu jenis makanan atau minuman ditentukan oleh empat hal, yaitu dari segi zat, sifat, cara pengolahan, dan akibat yang ditimbulkan jika mengkonsumsinya. Sebagian ulama menyatakan: Tiga yang pertama termasuk kategori halal dan yang terakhir di kategorikan thayib. Halal berdasarkan ketentuan *syari'i*. Menurut QuraishShihab, makanan *thayib* adalah makanan yang baik dan bergizi. Makanan *thayib* ini juga dapat dilihat dari segi kebersihan, rasa dan cara menyajikannya. Menurut ahli gizi, pada umumnya jenis makanan dan minuman yang halal menurut agama islam termasuk pula yang bersifat baik menurut pertimbangan ilmiah (Zuhroni et al, 2003).

Sifat halal atau haram berkaitan dengan kaidah-kaidah agama (keimanan) Islam sedangkan sifat baik (*thoyyib*) atau buruk harus ditelusuri lebih rinci dengan nalar dalam bentuk ilmu pengetahuan. Memang pada dasarnya jenis makanan yang halal menurut agama islam, termasuk pula yang bersifat baik menurut pertimbangan ilmu pengetahuan (sediotomo, 1990).

Seperti yang terdapat didalam firman ALLAH surat An Nahl ayat 114 :

فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ﴿١١٤﴾

Artinya: "Maka makanlah dari apa-apa yang telah Allah rezekikan kepada kamu yang halal lagi baik, dan syukurilah nikmat Allah, jika kamu hanya menyembah kepadanya." (QS. An-nahl 16: 114)

Persyaratan makanan yang baik menurut ilmu gizi ialah yang dapat memenuhi fungsi –fungsi yang terdapat di dalam tubuh, seperti fungsi pencernaan, persarafan dan lain-lain, yang ini harus sesuai dengan kebutuhan yang diperlukan tubuh. Maka, dari

asupan zat yang didapat dari bahan makanan harus seimbang dengan apa yang dibutuhkan tubuh (tidak kurang tidak lebih).sehingga tidak menimbulkan dampak jika terdapat kelebihan gizi seperti:obesitas.struke danjantung koroner atupun jika terdapat kekurangan gizi seperti:anemia (Aydid,1996; Sediaoetomo,1990; Yunus,1994).

Padadarnya, memakan suatu makanan seluruhnya adalah halal sampai ada dalil syar'i yang menjelaskan bahwa makanan itu haram.

Allah berfirman :

إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنزِيرِ وَمَا أُهْلَ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ
فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿١٧٣﴾

Artinya : "Sesungguhnya Allah hanya mengharamkan bagimu bangkai, darah, daging babi, dan binatang yang (ketika disembelih) disebut (nama) selain Allah. Tetapi barangsiapa dalam keadaan terpaksa (memakannya) sedang dia tidak menginginkannya dan tidak (pula) melampaui batas, maka tidak ada dosa baginya. Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang." (QS Al-Baqoroh : 173)

Dan Allah juga berfirman

حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنزِيرِ وَمَا أُهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ
وَالْمُنْحَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا
ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ وَأَنْ تَسْتَقْسِمُوا بِالْأَزْوَاجِ ذَٰلِكُمْ فِسْقٌ
الْيَوْمَ يَئِسَ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ دِينِكُمْ فَلَا تَخْشَوْهُمْ وَاخْشَوْنَ الْيَوْمَ
أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتِمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيْتُ لَكُمْ الْإِسْلَامَ دِينًا
فَمَنْ اضْطُرَّ فِي مَخْمَصَةٍ غَيْرٍ مُتَجَانِفٍ لِإِثْمٍ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿١٧٤﴾

Artinya : "Diharamkan bagimu (memakan) bangkai, darah, daging babi, (daging hewan) yang disembelih atas nama selain Allah, yang tercekik, yang terpukul, yang jatuh, yang ditanduk, dan diterkam binatang buas, kecuali yang sempat kamu menyembelinya, dan (diharamkan bagimu) yang disembelih untuk berhala. Dan (diharamkan juga) mengundi nasib dengan anak panah, (mengundi nasib dengan anak panah itu) adalah kefasikan. Pada hari ini (haji wada') orang-orang kafir telah putus asa untuk (mengalahkan) agamamu, sebab itu janganlah kamu takut kepada mereka dan takutlah kepada-Ku. Pada hari ini telah Kusempurnakan untuk kamu agamamu, dan telah Ku-cukupkan kepadamu nikmat-Ku, dan telah Ku-ridhai Islam itu jadi agama bagimu. Maka barang siapa terpaksa karena kelupuran tanpa sengaja berbuat dosa, sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang." (QS Al-Maidah (5:3))

Lalu, bagaimana dengan ayam, sapi, kambing dan yang lainnya yang tidak ada dalil yang menjelaskan bahwa itu adalah haram. Tentu saja jawabannya itu adalah boleh untuk dimakan. Dan tidaklah mereka diciptakan itu melainkan sebagai nikmat dari Allah Subhanahu wa Ta'ala untuk hamba-Nya yang membutuhkan energi dalam melakukan aktifitas untuk ibadah kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala.

﴿٨٨﴾ وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ

Artinya : "Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezekikan kepadamu, dan bertaqwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya." (QS. Al Maidah [5]: 88)

Jika hewan yang disembelih saja boleh untuk dimakan, maka terlebih lagi susu atau telur yang dihasilkan oleh hewan tersebut. Bahkan susu juga termasuk tanda-tanda kekuasaan Allah, sebagaimana dalam firman-Nya,

وَإِنْ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةٌ لِّسَيِّئَاتِكُمْ مِمَّا فِي بَطُونِهِمْ مِنْ بَيْنِ قَرْنَيْهِمْ وَإِنْ لَكُمْ فِي السَّيِّئَاتِ لَعِبْرَةٌ لِّسَيِّئَاتِكُمْ مِمَّا فِي بَطُونِهِمْ مِنْ بَيْنِ قَرْنَيْهِمْ وَإِنْ لَكُمْ فِي السَّيِّئَاتِ لَعِبْرَةٌ لِّسَيِّئَاتِكُمْ مِمَّا فِي بَطُونِهِمْ مِنْ بَيْنِ قَرْنَيْهِمْ

﴿١٦﴾

Artinya : *“Dan sesungguhnya pada binatang ternak itu benar-benar terdapat pelajaran bagi kamu. Kami memberimu minum dari pada apa yang berada dalam perutnya (berupa) susu yang bersih antara tahi dan darah, yang mudah ditelan bagi orang-orang yang meminumnya.”* (QS. An Nahl (16): 66)

3.2 PANDANAGN ISLAM TENTANG VEGETARIAN PADA REMAJA

Remaja didefinisikan sebagai tahap perkembangan transisi yang membawa individu dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yang ditandai dengan perubahan fisik karena pubertas serta perubahan kognitif dan sosial. Periode ini umumnya dimulai sekitar usia 12 tahun hingga akhir masa pertumbuhan fisik, yaitu sekitar usia 20 tahun (Seifer dkk, 1987).

Gizi sangat berpengaruh terhadap perkembangan pertumbuhan tubuh remaja karna gizi yang baik merupakan fungsi utama bagi upaya memperoleh kondisi fisik dan mental yang baik. Disamping itu gizi juga sebagai alat pembantu mencerdaskan kehidupan remaja karena gizi merupakan sebagai penopang atau pembantu terhadap pertumbuhan dan perkembangan remaja , gizi mempunyai pengaruh yang sangat penting dalam perkembangan kecerdasan remaja .

Anak yang sedang dalam masa pertumbuhan memang membutuhkan nutrisi lengkap agar dapat tumbuh kembang dengan optimal dan sehat. Makanannya harus mengandung tujuh nutrisi lengkap, yaitu karbohidrat, lemak, protein, vitamin B12, vitamin D, zat besi, kalsium, serta seng (Vegansociety, 2008; meetabied, 2009).

Vegetarian sebenarnya sangat mirip dengan pola makan dengan gizi simbang dan dapat diterapkan pada semua umur. Perbedaannya pada pola makan vegetarian hewani digantikan sebagian dengan protein nabati. Kuncinya ada pada variasi

makanan yang dikonsumsi dan pengaturan nutrisi yang disesuaikan. Dengan umur dan kondisi tubuh, misalnya untuk anak – anak yang dalam masa pubertas asupan protein harus ditingkatkan. Selama prinsip dasar pola makan vegetarian diikuti dengan benar maka defisiensi gizi tidak akan terjadi (Susianto dkk, 2007).

Pertumbuhan remaja yang pesat harus diimbangi asupan gizi yang cukup dan baik. Jika pada usia ini kebutuhan gizi tidak terpenuhi, akibatnya pertumbuhan terganggu. Sebaliknya jika asupan gizi berlebihan, dapat menyebabkan kegemukan atau obesitas. Makan dan minum yang kurang maupun berlebihan, dapat mengganggu proses-proses metabolisme dan fungsi sebagai organ tubuh .Terutama organ – organ tubuh yang penting sehingga diperlukan kinerja ekstra lebih keras terhadap organ tersebut dan juga gizi yang berlebihan dapat mengganggu sirkulasi darah sehingga akan terjadi kegemukan (Obesitas). Seseorang yang berbadan gemuk cenderung mengidap penyakit (Aydid,1996).

Seperti yang terdapat Pada firman Allah surat Al-A'Arif ayat 31:

﴿ ٣١ ﴾ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

Artinya: “...Makanlah dan minumlah, tetapi jangan berlebih – lebihan. Sesungguhnya Allah tiada mengasihi orang – orang yang berlebih – lebihan (melampaui batas)” (QS.Al-A'Arif 7:31)

Anjuran tidak berlebihan, *wala tusrifu* ini berlaku dalam semua bidang kehidupan bahkan menyangkut fenomena psikosomatik. Hal –hal yang dilakukan berlebihan akan mengundang mudharat. Tidak berlebihan memiliki pengertian yang dalam dan luas, sehingga ‘Ali Ibn Husain ibn waqid mengatakan : “ Allah menempatkan semua obat dalam separuh ayat ini”. Perut, dikatakan nabi adalah

rumah segala penyakit dan menjaga pola makan adalah permulaan pengobatan. Banyak pakar medis mengakui kebenaran pernyataan Nabi ini. Mereka sepakat dan sekaligus sebagai sumber penyakit (Zuhroni et al, 2003).

Dalam pengaturan gizi makan dokter gizilah ahlinya, maka ketika seseorang menjalankan pola makan vegetarian dianjurkan baginya untuk konsultasi ke dokter sebagai ahlinya. Berobatlah di jalan Allah dengan mencari keridhaan-Nya, bila tidak mengerti tentang sesuatu maka bertanyalah pada ahlinya, sebagaimana firman Allah SWT :

قَسَّأُوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

Artinya : “ Bertanyalah kepada orang yang lebih ahli jika kamu tidak mengetahui “ (QS. An-Nahl (16) ;43).

Berdasarkan ayat diatas dapat diambil kesimpulan, jika seorang sakit dianjurkan untuk berobat dan bertanyalah kepada ahlinya dan berobatlah dengan menggunakan sesuatu yang halal dan baik, yaitu tidak menimbulkan efek buruk setelah menggunakannya.

Dengan menjalankan pola makan vegetarian khususnya pada remaja, maka menurut penulis dibolehkan sejauh dengan pola makan vegetarian tersebut sudah mencukupi nutrisi dan tidak membahayakan bagi penganut vegetarian, akan tetapi bagi remaja yang tidak bermasalah dengan kesehatannya sebaiknya tetap mengkonsumsi makananan yang mengandung protein hewani yang tidak berlebihan.

BAB IV

KAITAN PANDANGAN KEDOKTERAN DAN ISLAM TENTANG VEGETARIAN PADA REMAJA

1. Dilihat dari sudut pandang Kedokteran , pola makan vegetarian dapat digunakan untuk menjaga kesehatan, dimana menurunkan kadar lemak jenuh, tingkat kematian lebih rendah karena penyakit jantung daripada pola makan nonvegetarian; kadar kolesterol darah dan tekanan darah yang lebih rendah.

Lemak jenuh dan kolesterol yang tinggi dapat menyebabkan penebalan dan pengerasan pada dinding pembuluh nadi (*aterosklerosis*) yang kemudian dapat menyebabkan penyumbatan pada pembuluh darah.

2. Islam sangat menganjurkan sesuatu yang bermanfaat untuk selalu dilaksanakan, dimana vegetarian pola makan yang baik, karena makanan vegetarian mengandung kadar lemak dan kolesterol yang rendah sehingga mengurangi penimbunannya di dalam darah. Memakan suatu makanan seluruhnya adalah halal sampai ada dalil syar'i yang menjelaskan bahwa makanan itu haram. Maka ketika seseorang menjalankan pola makan vegetarian dianjurkan baginya untuk konsultasi ke dokter sebagai ahlinya. Berobatlah di jalan Allah dengan mencari keridhaan- Nya, bila tidak mengerti tentang sesuatu maka bertanyalah pada ahlinya dengan menggunakan sesuatu yang halal dan baik, yaitu tidak bersifat dan tidak menimbulkan efek buruk setelah menggunakannya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN

1. Diet vegetarian yang direncanakan dengan tepat adalah sehat, cukup gizi dan memberikan keuntungan bagi kesehatan untuk mencegah dan mengobati berbagai penyakit seperti hipertensi , DM tipe dua, menurunkan kadar lemak jenuh dan kolesterol.
2. Pada remaja dengan pola makan non vegetarian memiliki Berat badan BMI,kolesterol , LDL, Vitamin B 12 lebih meningkat jika dibandingkan dengan remaja dengan pola vegetarian.
3. Pola makan vegetarian dengan cara variasi makanan yang dikonsumsi dan pengaturan nutrisi yang disesuaikan, serta umur dan kondisi tubuh yang akan melakukan pola makan vegetarian. Selama prinsip dasar pola makan vegetarian diikuti dengan benar maka defisiensi gizi tidak akan terjadi.
4. Pandangan Islam terhadap vegetarian murni pada remaja bertentangan dengan ajaran Agama Islam.

5.2 SARAN

1. Bagi Pengguna pola Makan Vegetarian

Bagi Remaja yang akan menggunakan pola makan vegetarian dapat mengatur nutrisi yang akan yang sesuai dengan kebutuhan, jika perlu datang kepada dokter ahlinya.

2. Institusi Kesehatan

Istitusi kesehatan baik Rumah sakit, Puskesmas, Medis maupun Paramedis dapat menjelaskan kepada kepada masyarakat ataupun para remaja mengenai pemilihan bahan makanan pada vegetarian , manfaatnya dan efek samping teerhdap pola makan vegetarian tersebut.

3. Pemerintah

Diharapkan pemerintah dapat memberikan informasi, sarana dan pra sarana yang dibutuhkan masyarakat yang menggunakan pola makan vegetarian.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Qur'an dan Terjemahnya. 2004. Departemen Agama Republik Indonesia, Jakarta.
- Aydid M H . 1996. Sehat itu Nikmat Telaah Hadits Tentang Kesehatan. hal 7 -26.
Gema Insani Pres, Jakarta,
- Butland B. 2003. Vegetarian diets. Journal of The American Dietetic Association,
Vol. 103:748-765.
- Drvegan. 2009 . Jenis – Jenis Vegetarian, diunduh dalam www.drvegan.wordpress.com (diakses 6 November 2010).
- Grant R, Bilgin A, Zaeuschmer C. 2008. The relative Impact of a Vegetable-rich Diet on Key Markers of Health in a Cohort of Australian Adolescents. Asia Pac J Clin Nutr, Vol 17: 107-115.
- Gizi. 2010. Pedoman Umum Gizi Seimbang diunduh dalam www.gizi.net (diakses 21 oktober 2010).
- Gsianturi. 2001. Kebutuhan Gizi diunduh dalam www.gizi.net (diakses 4 Oktober 2010).
- Healthyplace. 2008. Nutrision diunduh dalam www.healthyplace.com (diakses 15 November 2010).
- Ivs. 2008. Sejarah Vegetarian diunduh dalam www.ivs-online.org (diakses 4 Oktober 2010).
- Kurniawan H.D. 1996. Sehat Tanpa Daging. Penerbit Majelis Agama Budha Mahayana Indonesia (Majabumi), Jakarta. Cetakan I
- Kompas. 2009. Keuntungan Vegetarian diunduh dalam www.female.kompas.com (Diakses 3 November 2010).

- Key T. 2003. Mortality in British vegetarians: review and preliminary results from EPIC-Oxford. *The American Journal Of clinical Nutrition*. Vol. 78, No. 3, 533S-538S.
- Marcel, Peter, Ann. 1999. Growth, Development, and Physical Fitness of Flemish Vegetarian Children, Adolescents, and Young Adults. *American Journal Clinical Nutrition*. Vol. 70 : 579S – 85S.
- Mary, Muscari E. 2005. Keperawatan Pediatrik edisi 3 EGC. diunduh dalam www.yudhim.blogspot.com (Diakses 6 oktober 2010).
- Mayoclinic . 2010. Vegetarian Diet Pyramid diunduh dalam www.mayoclinic.com (diakses 22 November 2010).
- Meetabied. 2009. Pengaruh Gizi diunduh dalam www.meetabied.wordpress.com (diakses 4 november 2010).
- Najwa. 2009. Jenis – Jenis Vegetarian diunduh dalam www.organisasi.org (diakses 7 Oktober 2010).
- Susianto, Widjaja H, Mailoa H. 2007. Diet Enak ala Vegetarian. Penebar Swadaya, Jakarta
- Sodiaotama A.D. 1990. Ilmu Gizi menurut Pandangan Islam. Dian Rakyat, Jakarta. Cetakan 1
- Seifert KL, Hoffnung RJ. 1987. *Child and Adolescent Development*. Boston diunduh dalam www.tumbuh-kembang-anak.com (diakses 4 oktober 2010).
- Vegansociety. 2008. Nutrition diunduh dalam www.vegansociety.com (diakses 20 November 2010).
- Veggieglobal. 2009. Antioxidants diunduh dalam www.Veggieglobal.com (diakses 20 november 2010).

Yunus Z. 1994. Kesehatan Menurut Islam. Hal 12 – 14. Penerbit Pustaka, Bandung.

Zuhroni, Riani N, Nazarudin N. 2003. Islam untuk Disiplin Ilmu Kesehatan dan Kedokteran 2. Hal 41 – 58. Depag RI, Jakarta,