

STUDI DESKRIPTIF MENGENAI KESIAPAN MAHASISWA UK PETRA DALAM MENGKONSUMSI *PLANT-BASED DIET*

Kevin Kennardi Purnomo

Program Manajemen Perhotelan, Fakultas Ekonomi, Universitas Kristen Petra

Abstrak : Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui *eating habits* mahasiswa UK Petra sebagai responden serta kesiapannya dalam mengkonsumsi *plant-based diet* di masa mendatang, di mana terdapat keuntungan dan hambatan yang mempengaruhi kesiapan responden dalam mengkonsumsi salah satu pola makan sehat ini. Teknik analisa yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif, analisis mean, dan tabulasi silang. Hasil penelitian menunjukkan, responden perempuan lebih cenderung mau untuk melakukan *plant-based diet* di masa mendatang. Di saat bersamaan, responden cenderung tidak mampu untuk tidak mengkonsumsi daging setiap harinya. Istilah *plant-based diet* juga merupakan sesuatu yang masih asing, meskipun responden secara tidak sadar telah melakukannya dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci : *Plant-based diet, Eating Habits, Keuntungan dan Hambatan dalam Plant-based Diet, Kesiapan Mengkonsumsi Plant-based Diet.*

Abstract : The purpose of this research is to know about Petra Christian University students's eating habits also their readiness to eat a *plant-based diet*, which the benefits and barriers of the *plant-based diet* affected respondent's readiness to consume this healthy eating habits. The analysis technique that are used are descriptive quantitative, mean analysis, and cross tabulation. The result showed that female student more interested to do the *plant-based diet* in the future. At the same time, respondents still consume meat every day. The term plant-based diet is also something that is still unfamiliar, even though respondents unconsciously do it in everyday life .

Keywords : Plant-Based Diet, Eating Habits, Benefits and Barriers to the Consumption of a Plant-Based Diet, Readiness to Eat a Plant-Based Diet.

PENDAHULUAN

Di jaman yang serba modern ini, kesehatan merupakan prioritas utama. Masyarakat Indonesia, khususnya Surabaya mulai memilih untuk meninggalkan pola hidup lama yang tidak sehat. Di mana pola hidup ini kurang memperhatikan kesehatan, makanan yang dikonsumsi, dan zat-zat yang terkandung di dalamnya. Sebagian besar orang memilih untuk hidup sehat dengan berolahraga dan melakukan kebiasaan makan sehat untuk menjaga kesehatan tubuh (Sembada, 2006, p.8).

Pola hidup sehat dapat dilakukan dengan olahraga, istirahat, dan minum air putih yang memadai. Pola hidup sehat mencakup kesediaan untuk membatasi makan agar tidak berlebihan (terutama makanan yang mengandung gula dan kolesterol). Pola hidup yang sekarang banyak dianut orang ternyata sangat berpotensi rawan gangguan kesehatan dan menimbulkan penyakit, seperti diabetes. Gaya hidup dan pola makan ini sangat mengancam kualitas kesehatan,

karena mengandung gizi yang berlebih. Kelebihan gizi membuat orang menjadi kegemukan yang mengarah munculnya penyakit kronis, khususnya diabetes melitus (DM). Setiap orang mempunyai gaya dan pola hidup tersendiri. Setiap gaya hidup yang dijalani, baik sehat atau tidak sehat, sadar maupun tidak sadar, ada konsekuensi yang akan berdampak pada kualitas kehidupan. Pola hidup sehat akan menghindarkan diri dari aktivitas yang dapat mengganggu kesehatan dan menyebabkan penyakit. Pola hidup sehat pada dasarnya adalah kehidupan yang mengarah pada perilaku untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan tubuh. Hal ini dapat terlihat dari berbagai cara dan aktivitas yang dilakukan untuk menunjang kesehatan, misalnya dengan olahraga, istirahat, dan kebiasaan mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi (Irwansyah, 2006, p.222).

Kebiasaan makan (*eating habits*) berhubungan dengan masalah kesehatan serta mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan dalam kehidupan (Marks *et al.*, 2001, p.9). Seseorang yang sebagian besar mengkonsumsi makanan hewani yang banyak mengandung lemak, akan beresiko menderita penyakit seperti jantung koroner (*fatty liver*), kolesterol, darah tinggi atau rematik (Khomsan, 2009, p.8). Sebagai contoh, mengkonsumsi *junk food* tidak baik untuk kesehatan karena kebanyakan *junk food* ini mengandung lemak, garam, atau gula terlalu banyak sehingga tidak baik untuk kesehatan. Selain makanan yang dikonsumsi, kebiasaan di waktu muda akan memberi dampak kepada tubuh ketika dewasa. Oleh karena itu, salah satu tindakan yang dapat dilakukan untuk menjaga tubuh adalah dengan mengkonsumsi makanan yang sehat dan berguna bagi tubuh (Obisesan, 2011, p.25).

Salah satu kebiasaan makan sehat yang dapat dipilih adalah *plant-based diet*. *Plant-based diet* berarti mengkonsumsi makanan nabati yang berasal dari tanaman dan menghindari produk hewani, seperti daging dan produk susu. Yang termasuk makanan *plant-based diet* adalah sayur-sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan, dan biji-bijian. Idealnya, *plant-based diet* adalah *vegan* dengan sedikit fleksibilitas dalam pelaksanaannya. Perbedaan antara *plant-based diet* dan *vegan* akan dibahas pada bab berikutnya. Melakukan *plant based diet* tidaklah sulit. Dengan melakukan *plant-based diet*, seseorang akan mendapatkan nutrisi yang diperlukan tubuh dan dapat kesejahteraan manusia. Selain itu, dokter dan peneliti telah menemukan bahwa seluruh makanan *plant-based diet* baik untuk kesehatan tubuh. Semakin tinggi persentase mengkonsumsi makanan *plant-based*, semakin rendah risiko penyakit jantung, kanker, diabetes melitus, dan obesitas. Oleh karena itu, melakukan *plant-based diet* adalah suatu pilihan yang baik (Hever, 2011).

Penelitian yang berjudul “Studi Deskriptif Mengenai Kesiapan Mahasiswa UK Petra dalam Mengkonsumsi *Plant-based Diet*” ini merupakan penelitian replikasi dari penelitian terdahulu, yaitu penelitian yang berjudul “*Consumers’ readiness to eat a plant-based diet*” (Lea *et al.*, 2006). Penelitian ini berbicara mengenai salah satu kebiasaan makan sehat (*healthy eating habits*), yaitu *plant-based diet*. *Plant-based diet* adalah pola makan yang mengkonsumsi makanan nabati dan mengurangi konsumsi daging, telur, dan produk susu (Lea *et al.*, 2006, p.342). Tujuan dari *plant-based diet* adalah untuk memaksimalkan konsumsi makanan nabati dan meminimalkan makanan hewani (Tuso *et al.*, 2013, p.62). Terdapat keuntungan dan hambatan dalam *plant-based diet* yang dapat mempengaruhi kesiapan seseorang dalam melakukan *plant-based diet*.

Keuntungan dari *plant-based diet* antara lain menjaga berat badan, mencegah penyakit, dan menghemat biaya. Sedangkan hambatan dalam *plant-based diet* antara lain pilihan makanan nabati terbatas, kurangnya informasi, dan kurangnya pengetahuan dan kemampuan memasak (Lea *et al.*, 2003, p.508-509).

Penulis telah melakukan survei awal yang untuk 30 mahasiswa (15 pria dan 15 wanita) Universitas Kristen Petra. Berdasarkan survei tersebut, dapat disimpulkan bahwa hampir seluruh responden yang telah disurvei tersebut belum mengetahui istilah *plant based diet*. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan agar penulis dapat mengetahui *eating habits* responden, persepsi responden mengenai keuntungan dan hambatan dalam *plant-based diet*, dan mengetahui kesiapan responden terhadap *plant-based diet* di masa mendatang.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, perlu diadakan penelitian bagaimana kesiapan mahasiswa UK Petra dalam mengkonsumsi makanan bergizi berdasarkan tumbuhan dijabarkan sebagai berikut:

1. Bagaimana *eating habits* mahasiswa UK Petra?
2. Bagaimana persepsi mahasiswa UK Petra terhadap keuntungan dan hambatan dari *plant-based diet*?
3. Bagaimana kesiapan mahasiswa UK Petra terhadap *plant-based diet* di masa mendatang?

Tujuan Penelitian

1. Mengetahui *eating habits* mahasiswa UK Petra.
2. Mengetahui persepsi mahasiswa UK Petra terhadap keuntungan dan hambatan dari *plant-based diet*.
3. Mengetahui kesiapan mahasiswa UK Petra terhadap *plant-based diet* di masa mendatang.

Batasan Penelitian

Dalam perancangan penelitian “Studi Deskriptif Mengenai Mahasiswa UK Petra dalam *Plant-based Diet*” ini tidak terlepas dari *target audience*. *Target audience* dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Kristen Petra.

1. Wilayah penelitian dan permasalahan mencakup wilayah Universitas Kristen Petra.
2. Obyek yang akan diteliti yaitu tentang makanan *plant-based diet* dan mahasiswa Universitas Kristen Petra sebagai *target audience* secara mendalam.
3. Waktu pelaksanaan dilakukan pada tahun 2015.

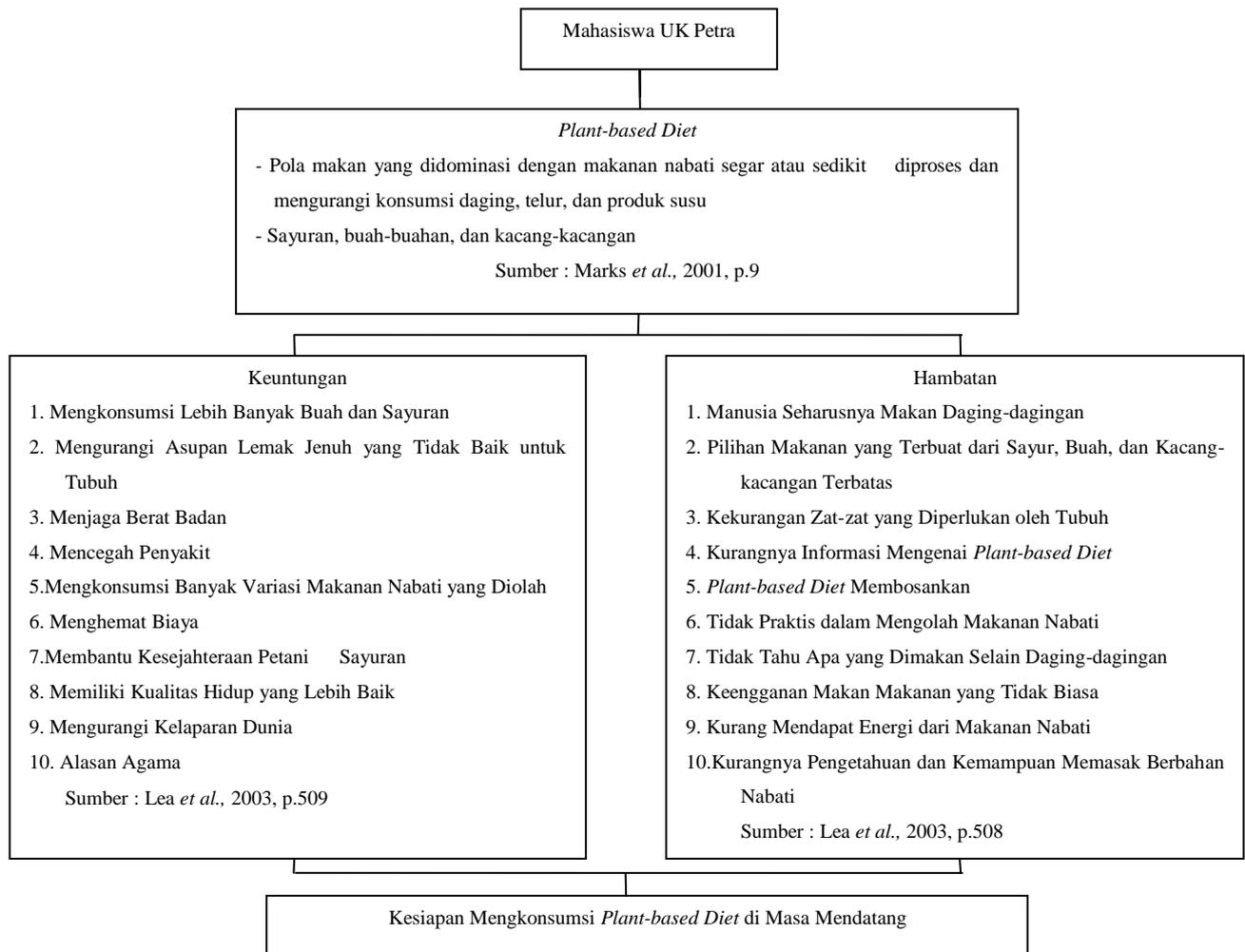
Manfaat Penelitian

Perancangan tugas akhir berjudul Studi Deskriptif Mengenai Kesiapan Mahasiswa UK Petra dalam Mengkonsumsi Makanan Bergizi Berdasarkan Tumbuhan ini bermanfaat bagi penulis dan juga *target audience*.

1. Manfaat yang didapat oleh penulis, penulis dapat lebih mendalami objek kajiannya, yaitu makanan *plant-based diet* yang mungkin kurang digemari oleh anak muda jaman sekarang. Penulis juga dapat lebih mengenal *target audience*, dalam hal ini sesama mahasiswa UK Petra.

2. Manfaat yang didapat oleh *target audience* (mahasiswa Universitas Kristen Petra), adalah responden akan lebih mengenal makanan *plant-based diet*. Setelah itu, responden dapat memutuskan untuk mulai mengonsumsi makanan *plant-based diet*.

Kerangka Pemikiran



METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk sebagai penelitian deskriptif, karena memberikan gambaran populasi Mahasiswa Universitas Kristen Petra. Penelitian deskriptif dimaksudkan untuk mendeskripsikan secara sistematis dan akurat suatu situasi atau area populasi tertentu yang bersifat faktual. Penelitian deskriptif dapat pula diartikan sebagai penelitian yang dimaksudkan untuk memotret fenomena individual, situasi, atau kelompok tertentu. Dengan kata lain, tujuan penelitian deskriptif adalah mendeskripsikan seperangkat peristiwa atau kondisi populasi saat ini (Danim *et al.*, 2003, p.69).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah suatu pendekatan yang bersifat obyektif, mencakup pengumpulan dan analisis data kuantitatif serta menggunakan metode pengujian statistik (Hermawan, 2005, p.18).

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Kristen Petra dengan total mahasiswa sebanyak 7.714 orang, sehingga termasuk populasi terbatas/finit. Selain itu, metode *sampling* yang digunakan adalah *non-probability sampling*, jenis *judgmental sampling*, dengan kriteria berupa pertimbangan bahwa responden merupakan mahasiswa Universitas Kristen Petra, dengan sampel sebanyak 300 orang yang berasal dari angkatan 2012, 2013, dan 2014 masing-masing sebanyak 100 orang.

Metode dan Prosedur Pengumpulan Data

Data primer dalam penelitian ini diambil melalui penyebaran kuesioner. Kuesioner dibagikan kepada mahasiswa Universitas Kristen Petra, dengan sampel sebanyak 300 orang (angkatan 2012, 2013, dan 2014 masing-masing sebanyak 100 orang). Kuesioner yang dibagikan terdiri dari 2 bagian kuesioner (dengan menggunakan kombinasi antara *open-ended* dan *close-ended question*), yaitu profil responden dan kesiapan responden dalam melakukan *plant-based diet* di masa mendatang.

Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional adalah definisi berdasarkan karakteristik yang diamati dari sesuatu yang telah didefinisikan (Nursalam, 2008, p.101). Terdapat dua variabel dalam penelitian ini, yaitu faktor-faktor yang menjadi keuntungan dan hambatan dalam *plant-based diet*. Keuntungan adalah sesuatu yang didapat atau dihasilkan setelah melakukan sesuatu, dalam konteks ini adalah *plant-based diet* (Arifin, 2007, p.13). Berikut beberapa keuntungan dari konsumsi *plant-based diet* (Lea *et al.*, 2003, p.509):

1. Mengonsumsi lebih banyak buah dan sayuran
2. Mengurangi asupan lemak jenuh yang tidak baik untuk tubuh
3. Menjaga berat badan
4. Mencegah penyakit
5. Mengonsumsi banyak variasi makanan nabati yang diolah
6. Menghemat biaya
7. Membantu kesejahteraan petani sayuran
8. Memiliki kualitas hidup yang lebih baik
9. Mengurangi kelaparan dunia
10. Alasan agama

Sedangkan hambatan adalah hal-hal yang mempengaruhi, entah disengaja atau tidak, yang dapat menghambat keinginan seseorang untuk mengonsumsi *plant-based diet* (Basyaib, 2006, p.100). Berikut beberapa hambatan dalam mengonsumsi *plant-based diet* (Lea *et al.*, 2003, p.508):

1. Manusia seharusnya makan daging-dagingan
2. Pilihan makanan yang terbuat dari sayur, buah, dan kacang-kacangan terbatas
3. Kekurangan zat-zat yang diperlukan oleh tubuh

4. Kurangnya informasi mengenai *plant-based diet*
5. *Plant-based diet* membosankan
6. Tidak praktis dalam mengolah makanan nabati
7. Tidak tahu apa yang dimakan selain daging-dagingan
8. Keengganan makan makanan yang tidak biasa
9. Kurang mendapat energi dari makanan nabati
10. Kurangnya pengetahuan dan kemampuan memasak berbahan nabati

Teknik Analisa Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisa tabulasi silang. Metode ini digunakan karena data yang dianalisis terdiri dari dua variabel atau lebih. Tabulasi silang merupakan metode analisis kategori data nominal, ordinal, interval, serta kombinasi diantaranya. Prosedur tabulasi silang digunakan untuk menghitung banyaknya kasus yang mempunyai kombinasi nilai-nilai yang berbeda dari dua variabel dan menghitung harga-harga statistik beserta ujinya (Indratno, 1998, p.49).

Penelitian ini juga menggunakan teknik analisis mean. *Mean* adalah nilai rata-rata dari hasil observasi terhadap suatu variabel dan merupakan jumlah dari seluruh observasi dibagi dengan jumlah observasinya (Istijanto, 2005, p.95).

Tingkat persetujuan responden mengenai macam-macam keuntungan dan hambatan dalam *plant-based diet* diukur dalam skala likert. Peneliti akan mengkategorikan *mean* yang didapat menggunakan interval poin yang dibedakan menjadi kelas – kelas berdasarkan hasil nilai maksimal dikurangi nilai minimal dan dibagi dengan nilai maksimalnya, yaitu $(5-1)/5$, sehingga akan didapati interval 0,8 poin, yang akan dibedakan menjadi kelas – kelas sebagai berikut (Zaman, 2009):

1. Nilai 1,00 - 1,80 = Sangat Buruk
2. Nilai 1,81 - 2,60 = Buruk
3. Nilai 2,61 - 3,40 = Cukup Baik
4. Nilai 3,41 - 4,20 = Baik
5. Nilai 4,21 – 5,00 = Sangat Baik

ANALISA DATA DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Angkatan*Sejauh Mana Crosstabulation

			Sejauh Mana		Total
			Pernah Dengar	Tidak Pernah Dengar	
Angkatan	2012	Count	24	76	100
		%	24.0%	76.0%	100.0%
	2013	Count	21	79	100
		%	21.0%	79.0%	100.0%
	2014	Count	18	82	100
		%	18.0%	82.0%	100.0%
Total		Count	63	237	300
		%	21.0%	79.0%	100.0%

Tabel 1 menunjukkan pemetaan antara angkatan dengan sejauh mana responden di UK Petra Surabaya pernah mendengar *plant-based diet*. Berdasarkan informasi dari tabel di atas dapat diketahui sebagian besar responden tidak pernah mendengar istilah *plant-based diet* sebelumnya. Responden yang pernah mendengar tentang *plant-based diet* sebelumnya, mendapatkan info tersebut dari

berbagai sumber, seperti internet, keluarga, koran, majalah, *personal trainer fitness*, saudara, seminar, teman, dan televisi.

Tabel 2. Angkatan*Frekuensi *Plant-based Diet Crosstabulation*

			Frekuensi <i>Plant-based Diet</i>			Total
			Tidak Sama Sekali	1-2 Kali	Setiap Kali Makan	
Angkatan	2012	Count	12	57	31	100
		%	12.0%	57.0%	31.0%	100.0%
	2013	Count	22	56	22	100
		%	22.0%	56.0%	22.0%	100.0%
	2014	Count	10	70	20	100
		%	10.0%	70.0%	20.0%	100.0%
Total		Count	43	184	73	300
		%	14.3%	61.3%	24.3%	100.0%

Tabel 2 menunjukkan pemetaan antara angkatan dengan frekuensi responden di UK Petra Surabaya dalam mengkonsumsi makanan *plant-based diet*. Berdasarkan informasi dari tabel di atas dapat diketahui bahwa konsumsi makanan *plant-based diet* responden cukup baik. Hal ini dapat diketahui dari frekuensi responden untuk mengkonsumsi makanan *plant-based diet* setiap harinya, sebagian besar responden mengkonsumsi sebanyak 1-2 kali per harinya.

Tabel 3. Angkatan*Frekuensi *Non Plant-based Diet Crosstabulation*

			Frekuensi <i>Non Plant-based Diet</i>			Total
			Tidak Sama Sekali	1-2 Kali	Setiap Kali Makan	
Angkatan	2012	Count	5	50	45	100
		%	5.0%	50.0%	45.0%	100.0%
	2013	Count	1	41	58	100
		%	1.0%	41.0%	58.0%	100.0%
	2014	Count	0	44	56	100
		%	0.0%	44.0%	56.0%	100.0%
Total		Count	6	135	159	300
		%	2.0%	45.0%	53.0%	100.0%

Tabel 4.10. menunjukkan pemetaan antara angkatan dengan frekuensi responden di UK Petra Surabaya dalam mengkonsumsi makanan *non plant-based diet*. Berdasarkan informasi dari tabel di atas dapat diketahui bahwa konsumsi makananan *non plant-based diet* responden setiap harinya (daging, ikan, dan produk susu) masih tinggi. Hal ini dapat diketahui dari frekuensi responden untuk mengkonsumsi makanan *non plant-based diet*, responden cenderung untuk mengkonsumsinya setiap kali makan.

Tabel 4. Angkatan*Kesiapan *Crosstabulation*

			Kesiapan		Total
			Ya	Tidak	
Angkatan	2012	Count	46	54	100
		%	46.0%	54.0%	100.0%
	2013	Count	56	44	100
		%	56.0%	44.0%	100.0%
	2014	Count	49	51	100
		%	49.0%	51.0%	100.0%
Total		Count	151	149	300
		%	50.3%	49.7%	100.0%

Tabel 4 menunjukkan pemetaan antara angkatan dengan kesiapan responden di UK Petra Surabaya dalam mengkonsumsi *plant-based diet* di masa mendatang. Berdasarkan informasi dari tabel di atas dapat diketahui bahwa responden cenderung memiliki kesiapan untuk melakukan *plant-based diet* di masa mendatang. Urutan responden yang siap melakukan *plant-based diet* dilihat

dari angkatan berturut-turut adalah angkatan 2013, angkatan 2014, dan angkatan 2012.

Tabel 5. Crosstab dan Mean Responden*Keuntungan

No.	Keuntungan		STS	TS	CS	S	SS	Total	Mean	Kategori
			Count	%	Count	%	Count			
1	Mengonsumsi lebih banyak buah dan sayuran	Count	1	8	32	77	33	151	3.88	Baik
		%	0.7%	5.3%	21.2%	51.0%	21.9%	100.0%		
2	Mengurangi asupan lemak jenuh yang tidak baik untuk tubuh	Count	2	21	24	75	29	151	3.72	Baik
		%	1.3%	13.9%	15.9%	49.7%	19.2%	100.0%		
3	Menjaga berat badan	Count	4	16	27	65	39	151	3.79	Baik
		%	2.6%	10.6%	17.9%	43.0%	25.8%	100.0%		
4	Mencegah penyakit	Count	0	4	24	67	56	151	4.16	Baik
		%	0.0%	2.6%	15.9%	44.4%	37.1%	100.0%		
5	Mengonsumsi banyak variasi makanan nabati yang diolah	Count	1	6	51	67	26	151	3.74	Baik
		%	0.7%	4.0%	33.8%	44.4%	17.2%	100.0%		
6	Menghemat biaya	Count	2	22	52	55	20	151	3.46	Baik
		%	1.3%	14.6%	34.4%	36.4%	13.2%	100.0%		
7	Membantu kesejahteraan petani sayuran	Count	5	23	45	58	20	151	3.43	Baik
		%	3.3%	15.2%	29.8%	38.4%	13.2%	100.0%		
8	Memiliki kualitas hidup yang lebih baik	Count	0	17	37	65	32	151	3.74	Baik
		%	0.0%	11.3%	24.5%	43.0%	21.2%	100.0%		
9	Mengurangi kelaparan dunia	Count	5	30	45	52	19	151	3.33	Cukup Baik
		%	3.3%	19.9%	29.8%	34.4%	12.6%	100.0%		
10	Alasan agama	Count	12	33	41	50	15	151	3.15	Cukup Baik
		%	7.9%	21.9%	27.2%	33.1%	9.9%	100.0%		
Total		Count	32	180	378	631	289	1510	3.67	Baik
		%	2.1%	11.9%	25.0%	41.8%	19.1%	100.0%		

Tabel 5 menunjukkan pemetaan antara responden dengan persepsi terhadap keuntungan dari *plant-based diet*. Berdasarkan informasi dari tabel di atas diperoleh mean rata-rata yaitu 3.67. Dari angka ini dapat diketahui secara umum persepsi responden terhadap keuntungan dari *plant-based diet* termasuk dalam kategori baik. Selain itu dapat diperoleh 3 mean tertinggi yaitu 4.16 dari poin “Mencegah penyakit”, 3.88 dari poin “Mengonsumsi lebih banyak buah dan sayuran”, dan 3.79 dari poin “Menjaga berat badan”. Dari hasil analisis mean, responden beranggapan bahwa *plant-based diet* yang merupakan pola makan sehat yang mengonsumsi sayur dan buah. Seperti yang dijelaskan pada bab sebelumnya, terlalu banyak mengonsumsi daging tanpa diimbangi dengan *plant-based diet* tidak baik bagi tubuh dan dapat menimbulkan berbagai penyakit. Makanan *plant-based diet* mengandung zat-zat yang penting bagi tubuh, seperti vitamin, mineral, dan serat. Selain memiliki kandungan zat-zat penting yang tinggi, makanan *plant-based diet* lebih mudah dicerna oleh tubuh. Oleh karena itu, dari data yang diperoleh, dapat diketahui bahwa *plant-based diet* memiliki manfaat bagi kesehatan tubuh, seperti menjaga berat badan dan mengurangi asupan lemak jenuh.

Dari tabel diketahui ada 3 mean terendah yaitu 3.15 dari poin “Alasan agama”, 3.33 dari poin “Mengurangi kelaparan dunia”, dan 3.43 dari poin “Membantu kesejahteraan petani sayuran”. Dari hasil analisis mean, responden kurang menyadari bahwa *plant-based diet* juga dapat bermanfaat bagi pemeluk agama tertentu yang tidak memperbolehkan untuk membunuh binatang. Mengurangi kelaparan dunia maksudnya lahan, tenaga, air yang digunakan untuk menghasilkan daging sangat besar jika dibandingkan dengan yang dibutuhkan

untuk makanan *plant-based diet*. Ada baiknya jika seseorang mengonsumsi makanan *plant-based diet* dan mengurangi konsumsi daging, karena selain baik untuk kesehatan juga dapat untuk mengatasi masalah kelaparan. Selain itu, *plant-based diet* juga bermanfaat meningkatkan kesejahteraan petani sayuran karena apabila konsumsi sayuran meningkat maka otomatis produktivitas petani sayuran akan meningkat.

Responden yang memiliki pendapat lain mengenai keuntungan dari *plant-based diet*, antara lain kulit bersih, membuat lebih pintar dan kuat, membuat tubuh segar, memperlancar pencernaan, mengikuti tren, mengurangi angka kematian usia muda, menyeimbangkan kandungan gizi pada tubuh, dan menyeimbangkan pola makan.

Tabel 6. Crosstab dan Mean Responden*Hambatan

No.	Hambatan							Total	Mean	Kategori
			STS	TS	CS	S	SS			
1	Manusia seharusnya makan daging-dagingan	Count	0	4	28	83	34	149	3.99	Baik
		%	0.0%	2.7%	18.8%	55.7%	22.8%	100.0%		
2	Pilihan makanan yang terbuat dari sayur, buah, dsb. terbatas	Count	3	24	32	60	30	149	3.60	Baik
		%	2.0%	16.1%	21.5%	40.3%	20.1%	100.0%		
3	Kekurangan zat-zat yang diperlukan oleh tubuh	Count	3	12	32	61	41	149	3.84	Baik
		%	2.0%	8.6%	21.5%	40.9%	27.5%	100.0%		
4	Kurangnya informasi mengenai <i>plant-based diet</i>	Count	0	8	23	68	50	149	4.07	Baik
		%	0.0%	5.4%	15.4%	45.6%	33.6%	100.0%		
5	<i>Plant-based diet</i> membosankan	Count	0	9	50	60	30	149	3.74	Baik
		%	0.0%	6.0%	33.6%	40.3%	20.1%	100.0%		
6	Tidak praktis dalam mengolah makanan nabati	Count	3	24	52	49	21	149	3.41	Baik
		%	2.0%	16.1%	34.9%	32.9%	14.1%	100.0%		
7	Tidak tahu apa yang dimakan selain daging-dagingan	Count	5	24	42	60	18	149	3.42	Baik
		%	3.4%	16.1%	28.2%	40.3%	12.1%	100.0%		
8	Keengganan makan makanan yang tidak biasa	Count	3	14	36	67	29	149	3.70	Baik
		%	2.0%	9.4%	24.2%	45.0%	19.5%	100.0%		
9	Kurangnya mendapat energi dari makanan nabati	Count	3	28	50	53	15	149	3.33	Cukup Baik
		%	2.0%	18.8%	33.6%	35.6%	10.1%	100.0%		
10	Kurangnya pengetahuan dan kemampuan memasak berbahan nabati	Count	13	41	50	30	15	149	2.95	Cukup Baik
		%	8.7%	27.5%	33.6%	20.1%	10.1%	100.0%		
Total		Count	33	188	395	591	283	1490	3.61	Baik
		%	2.2%	12.6%	26.5%	39.7%	19.0%	100.0%		

Tabel 6 menunjukkan pemetaan antara responden dengan persepsi terhadap hambatan dari *plant-based diet*. Berdasarkan informasi dari tabel diperoleh mean rata-rata yaitu 3.61. Dari angka ini dapat diketahui secara umum persepsi responden terhadap hambatan dari *plant-based diet* termasuk dalam kategori baik. Selain itu dapat diperoleh 3 mean tertinggi yaitu 4.07 dari poin “Kurangnya informasi mengenai *plant-based diet*”, 3.99 dari poin “Manusia seharusnya makan daging-dagingan”, 3.84 dari poin “Kekurangan zat-zat yang diperlukan oleh tubuh”. Dari hasil analisis mean, responden masih merasa kesulitan dalam memperoleh informasi yang benar mengenai *plant-based diet*. Selain itu ada pendapat yang mengatakan bahwa manusia seharusnya makan daging. Di samping itu, beberapa zat yang terkandung dalam makanan *plant-based diet* mungkin tidak sebesar yang terkandung dalam daging, misalnya zat besi. Zat besi yang berasal dari daging merah merupakan yang paling mudah diserap oleh tubuh, sedangkan zat besi yang berasal dari tumbuhan sulit untuk diserap oleh tubuh. Responden setuju dengan pendapat ini apabila hanya mengonsumsi tumbuhan dikhawatirkan akan kekurangan zat-zat tertentu.

Dari tabel diketahui ada 3 mean terendah yaitu dari 2.95 poin “Kurangnya pengetahuan dan kemampuan memasak berbahan nabati”, 3.33 dari poin “Kurang mendapat energi dari makanan nabati”, dan 3.41 dari poin “Tidak praktis dalam mengolah makanan nabati”. Kurangnya pengetahuan dan kemampuan memasak maksudnya responden kurang mengetahui variasi dalam memasak dan mengolah makanan nabati. Mengolah makanan nabati juga dirasa tidak praktis. Sebagai contoh, akan sangat merepotkan dalam memilih makanan di restoran yang sama sekali tidak mengandung daging. Selain itu, apabila hanya mengkonsumsi makanan nabati dan tidak mengkonsumsi daging, maka akan kekurangan zat penting, seperti protein. Di mana protein berfungsi sebagai sumber energi dalam tubuh. Dari hasil analisis mean, 3 poin ini merupakan yang terendah yang artinya responden tidak setuju dengan pendapat-pendapat di atas.

Responden yang memiliki pendapat lain mengenai hambatan dari *plant-based* diet, antara lain alergi, ingin menambah berat badan, sayur tidak enak, dan tidak tertarik.

PEMBAHASAN

Karakteristik responden adalah mahasiswa UK Petra sebanyak 300 orang yang terdiri dari angkatan 2012, 2013, dan 2014 masing-masing sebanyak 100 orang. Responden didominasi oleh mahasiswa yang berasal dari Jurusan Manajemen Bisnis dan Desain Komunikasi Visual dan mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan. Untuk sejauh mana responden pernah mendengar *plant-based diet* responden cenderung tidak pernah mendengar *plant-based diet* sebelumnya. Responden yang pernah mendengar tentang *plant-based diet* sebelumnya, mendapatkan info tersebut dari berbagai sumber, seperti internet, keluarga, koran, majalah, personal *trainer fitness*, saudara, seminar, teman, dan televisi.

Untuk frekuensi responden mengkonsumsi makanan *plant-based diet* setiap harinya terkait seberapa sering responden mengkonsumsi makanan *plant-based diet* per harinya, responden cenderung konsumsinya 1-2 kali sehari. Untuk frekuensi responden mengkonsumsi makanan *non plant-based diet* setiap harinya terkait seberapa sering responden mengkonsumsi makanan *non plant-based diet* per harinya, responden cenderung konsumsinya setiap kali makan. Dari data yang diperoleh, dapat diketahui bahwa istilah *plant-based diet* masih asing bagi responden dilihat dari banyaknya responden yang belum pernah mendengar istilah tersebut. Padahal, responden sebenarnya telah melakukan pola makan sehat ini dengan mengkonsumsi makanan *plant-based diet* sebanyak 1-2 kali sehari. Di samping itu, responden masih mengkonsumsi makanan *non plant-based diet* setiap kali makan atau sebanyak 3 kali sehari.

Responden cenderung mau melakukan *plant-based diet* di masa mendatang. Kesiapan responden untuk melakukan *plant-based diet* di masa mendatang dilihat dari angkatan berturut-turut adalah angkatan 2013, 2014, dan 2012. Untuk angkatan 2012, responden yang berjenis kelamin perempuan lebih siap dibandingkan laki-laki. Untuk angkatan 2013, responden yang berjenis kelamin laki-laki lebih siap dibandingkan perempuan. Sedangkan untuk angkatan 2014, responden yang berjenis kelamin perempuan lebih siap dibandingkan laki-laki.

Persepsi responden terhadap keuntungan dari *plant-based diet*, keuntungan yang paling sesuai dengan pemikiran responden berturut-turut adalah poin “Mencegah penyakit”, “Mengonsumsi lebih banyak buah dan sayuran”, dan “Menjaga berat badan”. Makanan *plant-based diet* yang terdiri atas buah, sayur, dan kacang-kacangan ini bermanfaat untuk kesehatan tubuh dan dapat mencegah penyakit. Selain dapat mencegah penyakit, makanan *plant-based diet* juga mengandung zat-zat yang diperlukan oleh tubuh, seperti vitamin, mineral, dan serat. Vitamin dan mineral merupakan komponen penting dalam tubuh dan dapat menurunkan kadar lemak dalam tubuh. Serat juga dapat memperlancar pencernaan sehingga berat badan dapat terjaga.

Sedangkan persepsi responden terhadap keuntungan dari *plant-based diet*, keuntungan yang paling tidak sesuai dengan pemikiran responden berturut-turut adalah poin “Alasan agama”, “Mengurangi kelaparan dunia”, dan “Membantu kesejahteraan petani sayuran”. Dengan melakukan *plant-based diet*, secara tidak langsung beberapa orang juga melaksanakan ajaran agama tertentu. Responden kurang menyadari manfaat *plant-based diet* bagi lingkungan, seperti membantu kesejahteraan petani sayuran dan mengurangi kelaparan dunia, karena makanan *plant-based diet* membutuhkan sumber daya yang relatif kecil jika dibandingkan dengan sumber daya yang dibutuhkan untuk menghasilkan daging.

Persepsi responden terhadap hambatan dalam *plant-based diet*, hambatan yang paling sesuai dengan pemikiran responden berturut-turut adalah poin “Kurangnya informasi mengenai *plant-based diet*”, “Manusia seharusnya makan daging-dagingan”, dan “Kekurangan zat-zat yang diperlukan oleh tubuh”. Sedangkan persepsi responden terhadap hambatan dalam *plant-based diet*, hambatan yang paling tidak sesuai dengan pemikiran responden berturut-turut adalah poin “Kurangnya pengetahuan dan kemampuan memasak berbahan nabati”, “Kurang mendapat energi dari makanan nabati”, dan “Tidak praktis dalam mengolah makanan nabati”. Responden merasa sulit untuk memperoleh informasi mengenai pola makan yang sehat ini dan merasa bahwa responden perlu untuk mengonsumsi daging dan akan kekurangan zat-zat tubuh yang penting apabila hanya mengonsumsi makanan nabati.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Melihat dari profil responden, dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden lebih didominasi oleh responden yang berjenis kelamin perempuan. Responden cenderung tidak pernah mendengar *plant-based diet* sebelumnya. Frekuensi responden dalam mengonsumsi makanan *plant-based diet* dan *non plant-based* setiap harinya, responden cenderung mengonsumsi makanan *plant-based* 1-2 kali sehari dan makanan *non plant-based diet* setiap kali makan. Dalam kesiapan responden melakukan *plant-based diet* di masa mendatang, responden cenderung yang mau melakukan *plant-based diet* di masa mendatang. Berdasarkan angkatan, responden dari angkatan 2013 merupakan responden yang paling siap untuk mengonsumsi *plant-based* di masa mendatang, kemudian angkatan 2014 dan 2012.

Sedangkan berdasarkan jenis kelamin, responden berjenis kelamin perempuan lebih siap untuk mengonsumsi *plant-based* di masa mendatang daripada responden berjenis kelamin laki-laki.

2. Persepsi responden mengenai keuntungan dalam *plant-based diet* yang didapat, dengan mengonsumsi makanan *plant-based diet* responden akan mengonsumsi lebih banyak makanan nabati, seperti buah, sayur, dan kacang-kacangan. Makanan nabati ini bermanfaat untuk mencegah penyakit, selain itu mengandung zat-zat yang diperlukan oleh tubuh, misalnya serat. Dengan kandungan serat yang cukup, berat badan dapat terjaga. Akan tetapi, responden kurang menyadari manfaat lain dari *plant-based diet*, seperti melaksanakan ajaran agama tertentu dan manfaat bagi lingkungan, dapat mengurangi kelaparan dunia serta membantu kesejahteraan petani sayuran.
3. Persepsi responden mengenai hambatan dalam *plant-based diet* yang didapat, responden mengalami kesulitan untuk memperoleh informasi mengenai *plant-based diet*. Selain itu, responden merasa bahwa manusia seharusnya makan daging-dagingan dan apabila hanya mengonsumsi makanan nabati maka akan kekurangan beberapa zat yang diperlukan oleh tubuh. Di samping itu, responden merasa hambatan untuk mengonsumsi *plant-based diet* bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan kemampuan memasak makanan nabati ataupun merasa tidak praktis dalam mengolah makanan nabati. Responden juga kurang setuju apabila mengonsumsi makanan nabati maka akan kekurangan energi yang diperlukan tubuh.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti dapat memberikan beberapa saran, antara lain sebagai berikut:

1. Dari hasil penelitian, istilah *plant-based diet* merupakan sesuatu yang masih asing bagi kebanyakan orang walaupun secara tidak sadar mahasiswa telah melakukan *plant-based diet* dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, istilah *plant-based diet* perlu disosialisasikan kepada mahasiswa melalui berbagai kegiatan. Misalnya, dengan diadakan seminar bertemakan *plant-based diet*.
2. Mahasiswa perlu diberi dorongan dan motivasi untuk melakukan *plant-based diet* karena *plant-based diet* merupakan pola makan sehat yang bermanfaat untuk kesehatan dan dapat mencegah penyakit dan menjaga berat badan. Dorongan dan motivasi ini dapat berupa pengenalan *plant-based diet* melalui seminar dan media lain, seperti *website* dan poster. Dengan ini mahasiswa diharapkan dapat lebih mengenal dan dapat melakukan *plant-based* dalam kehidupan sehari-hari. Mahasiswa juga dapat memahami keuntungan dari *plant-based diet*, karena *plant-based diet* juga dapat memberikan dampak positif bagi lingkungan.

DAFTAR REFERENSI

- Anwar, F. & Khomsan, A. (2006). *Makan tepat, badan sehat*. Jakarta: Hikmah.
- Arifin, J. (2007). *Cara cerdas menilai kinerja perusahaan berbasis Komputer*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.

- Arisworo, D., Yusa, & Sutresna, N. (2006). *Ipa terpadu (biologi, kimia, fisika)*. Yogyakarta: Grafindo.
- Bangun, A.P. (2003). *Menangkal penyakit dengan jus buah & sayuran*. Jakarta: AgroMedia.
- Basyaib, H. (2006). *Membela kebebasan: Percakapan tentang demokrasi liberal*. Jakarta: Pustaka Alvabet.
- Ben & Karen. (2007). *Langsing tanpa diet: Lakukan sesuatu yang berbeda!* Jakarta: Gramedia.
- Budiarto, E. (2001). *Biostatistika*. Jakarta : EGC.
- Chandra, B. (1995). *Pengantar statistik kesehatan*. Jakarta: EGC.
- Chandra, B. (2005). *Pengantar kesehatan lingkungan*. Jakarta: EGC.
- Danim, S., & Darwis. (2003). *Metode penelitian kebidanan: Prosedur, kebijakan, dan etik*. Jakarta: EGC.
- Dewantara, A. (2008). *Rumus kantong matematika SMA*. Yogyakarta: Pustaka Widyatama.
- Furchan, A. (2004). *Pengantar penelitian dalam pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Ginting, N.F.H. (2011). *Manajemen pemasaran*. Cetakan Pertama. Bandung: CV Yrama Widya.
- Gray, A. (2015). *Eat well! Healthy eating habits for weight loss*. MindFull Media.
- Hamidin, A.S. (2010). *Kebaikan air putih*. Yogyakarta: Media Pressindo.
- Hermawan, A. (2005). *Penelitian bisnis: Paradigma kuantitatif*. Jakarta: Grasindo.
- Hever, J. (2011). *The complete idiot's guide to plant based nutrition*. USA: Penguin Group.
- Indratno, I. & Irwinsyah R. (1998). *Aplikasi analisis tabulasi silang (crosstab) dalam perencanaan wilayah dan kota*.
- Irwansyah. (2006). *Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan*. Yogyakarta: Grafindo.
- Istijanto. (2005). *Aplikasi praktis riset pemasaran*. Jakarta: Gramedia.
- Jannah, U.R., Suryahadi, & Hardjomidjojo H. (2012, Februari). *Strategi pemasaran wafer ransum komplit untuk ternak sapi*.
- Khomsan, A. (2009). *Rahasia sehat makanan berkhasiat*. Jakarta: Kompas.
- Khomsan, A. & Anwar, F. (2008). *Sehat itu mudah*. Jakarta: Hikmah.
- Kotler, P. & Keller, K.L. (2009). *Manajemen pemasaran edisi 13 jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Lea, E., & Worsley, A. (2003). *Benefits and barriers to the consumption of a vegetarian diet in Australia*. *Public Health Nutr* 6, 505–511.
- Lea, E., Crawford, C., & Worsley, A. (2005). *Public views of the benefits and barriers to the consumption of a plant-based diet*. *Eur J Clin Nutr*.
- Lea, E.J., Crawford, D., & Worsley, A. (2006). *Consumers' readiness to eat a plant-based diet*. 60, 342-351.
- Marks, G.C., Webb, K., Rutishauser, I. & Riley, M. (2001). *Monitoring food habits in the australian population using short questions*. Commonwealth Department of Health and Aged Care: Canberra, 1-43.
- Marshall, J. (2004). *Makanan sumber tenaga*. London: Octopus.

- Murdoko, E.W.H. (2006). *Personal quality management: Mengefektifkan pengelolaan diri dengan mengaktifkan empat pilar kualitas pribadi*. Jakarta: Gramedia.
- Moller, A. (2010). *118 Cara gampang menyelamatkan bumi sekaligus menghemat uang*. Jakarta: Gramedia.
- NN. 5 *Kesalahan diet yang sering dilakukan vegetarian*. (2011). Retrieved from <http://www.healthy-diet-shakes.com/Kesalahan-Diet-yang-Sering-Dilakukan-Vegetarian.html>
- NN. *Cara membuat menu vegetarian seminggu kedepan*. (2013). Retrieved from <http://artikelduniawanita.com/cara-membuat-menu-vegetarian-seminggu-kedepan.html>
- NN. *Sekilas sejarah*. Retrieved June, 10 2015, from <http://pmk-online.petra.ac.id/SekilasUKP/tabid/55/Default.aspx>
- Nursalam. (2008). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan Edisi 2*. Jakarta: Salemba Medika.
- Tuso, P.J., Ismail, M.H., Benjamin & Bartolotto, C. (2013). *Nutritional update for physicians: Plant-based diets*. 17(2), 61-66.
- Obisesan, O. (2011). *General health and safety tips, a-z.....in the african perspective*. USA: Xlibris Corporation.
- Planck, N. (2007). *Real food: Hidup bebas penyakit dengan makanan alami*. Yogyakarta: B-first.
- Puspasari, A. (2010). *Fat book: rich in thin/fat life*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Salikin, K.A. (2003). *Sistem pertanian berkelanjutan*. Yogyakarta: Kanisius.
- Sari, N. (2015). *Vegetarian : pilihan menjanjikan untuk hidup sehat*. *academia.edu*. Retrieved from http://www.academia.edu/5156965/Vegetarian_Pilihan_Menjanjikan_untuk_Hidup_Sehat
- Sembada. (2006). *Informasi & peluang bisnis*. Jakarta: Yayasan Swakarya.
- Setyosari, P. (2010). *Metode penelitian pendidikan dan pengembangan*. Jakarta: Kencana.
- Subarnas, N. (2007). *Terampil berkreasi*. Yogyakarta: Grafindo.
- Sumarwan, U. (2011). *Perilaku konsumen teori dan penerapannya dalam pemasaran edisi 2*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Susianto, W.H., & Mailoa, H. (2008). *Diet enak ala vegetarian*. Jakarta: Penebar Plus.
- Susianto. (2010). *The miracle of vegan*. Jakarta: Qanita.
- Wasserman, M. (2014). *Plant-based diet for dummies*. USA: Wiley.
- Winata, M. (2003). *Lauk lezat tanpa daging*. Jakarta: Gramedia.
- Zaman, M.M. (2009). *The 4th international conference on business and management research: Are the annual reports of public sector entities readable?*. Bali: Australian Evidence.