

# HUBUNGAN DIET VEGETARIAN MURNI DENGAN KADAR HEMOGLOBIN DAN KEBUGARAN PADA REMAJA KOMUNITAS *INDONESIAN VEGETARIAN SOCIETY* (IVS) DI PUSDIKLAT BUDDHIS MAITREYAWIRA TAHUN 2019

Mitha Octaviana Pratami

## Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan asupan diet vegetarian murni dengan kadar hemoglobin (hb) dan kebugaran pada remaja komunitas *Indonesian Vegetarian Society* (IVS) di Pusdiklat Buddhis Maitreyawira. Adanya pantangan makanan pada vegan menyebabkan keterbatasan yang akan berisiko mengalami kekurangan zat gizi tertentu seperti karbohidrat, protein, lemak, zat besi (fe), dan vitamin C yang memiliki fungsi esensial bagi tubuh yang akan berpengaruh terhadap pembentukan kadar hb. Metode penelitian ini menggunakan rancangan observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja vegan sebanyak 69 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan *recall* 2 x 24 jam, nilai kadar hb diperoleh dari pengambilan darah vena dengan alat digital (GCHb) dan nilai kebugaran diperoleh dari tes 3 menit naik-turun bangku dengan metode YMCA. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji korelasi *Pearson* dan uji korelasi *Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan asupan karbohidrat, protein, dan lemak dengan kadar hb ( $p > 0.05$ ), namun ada hubungan asupan fe dan vitamin C dengan kadar hb ( $p < 0.05$ ). Tidak ada hubungan asupan protein dan lemak dengan kebugaran ( $p > 0.05$ ), namun ada hubungan asupan karbohidrat, fe, dan vitamin C dengan kebugaran ( $p < 0.05$ ). Diharapkan vegan dapat meningkatkan asupan zat gizi makro dan mikro baik dalam kuantitas maupun kualitas sehingga kadar hb dan kebugaran dapat tetap terjaga dengan baik.

**Kata Kunci** : Vegan, Fe, Vitamin C, Kadar hb, Kebugaran.

# **RELATIONSHIP OF VEGAN DIETS WITH HEMOGLOBIN AND FITNESS LEVELS IN INDONESIAN VEGETARIAN SOCIETY (IVS) COMMUNITIES TEENAGER AT PUSDIKLAT BUDDHIS MAITREYAWIRA IN 2019**

**Mitha Octaviana Pratami**

## **Abstract**

This study was conducted to determine the relationship of vegan diets with hemoglobin (hb) levels and fitness in community Indonesian Vegetarian Society (IVS) teenager at Pusdiklat Buddhist Maitreyawira. The existence of dietary restrictions on vegans causes limitations that will be at risk of experiencing a shortage of certain nutrients such as carbohydrates, protein, fat, iron (fe), and vitamin C which have essential functions for the body which will affect the formation of hb levels. The method of this study used an observational design with a cross sectional approach. The population in this study were 69 vegan teenagers. Data collection was carried out with 2 x 24-hour recall, hb level values obtained from taking venous blood with a digital device (GCHb) and fitness values obtained from a 3-minute up and down bench test using the YMCA 3-minutes steptest method. Data analysis in this study used Pearson correlation test and Spearman correlation test. The results showed that there was no correlation between carbohydrate, protein, and fat intake with hb levels ( $p > 0.05$ ), but there was a correlation between fe and vitamin C intake with hb levels ( $p < 0.05$ ). There was no correlation between protein and fat intake with fitness ( $p > 0.05$ ), but there was a correlation between carbohydrate, fe, and vitamin C intake with fitness ( $p < 0.05$ ). It is expected that vegans can increase the intake of macro and micro nutrients both in quantity and quality so that the level of Hb and fitness can be maintained properly.

**Keywords:** Vegan, Fe, Vitamin C, Hb level, Fitness.