

Original Artikel

Analisis Keterkaitan Pola Hidup Vegan terhadap Lingkungan

Agnes DeYuli Br Sagala¹, Karina Athatania Sutami², Nizan Syaira Azarine³, Rama Wijaya
Abdul Rozak⁴, Yatti Sugiarti⁵, Reza Badruzzaman⁶

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Pendidikan Indonesia

Program Studi Pendidikan Teknologi Agroindustri

Jl. Dr. Setiabudhi nomor 229, Bandung

Email: agnesdeyuli@upi.edu¹

Editor: TMH

Diterima: 02/05/2023

Direview: 05/12/2023

Publish: 09/12/2023

Hak Cipta:

©2023 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah Lisensi Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 Internasional.

Abstract

Latar Belakang: Penelitian ini dilakukan untuk menunjukkan pilihan diet vegetarian dan vegan atas dasar kepedulian pada lingkungan

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh pola hidup vegaan terhadap lingkungan.

Metode: Metodologi penelitian kualitatif deskriptif digunakan dalam penelitian ini. Data utama yang dikumpulkan melalui survei dikirim ke responden melalui *Google Form*. Kuesioner terbuka dan tertutup dengan balasan. Didapatkan 35 yang menanggapi survei online yang kami sediakan. Data yang diperoleh kemudian diproses dengan cara berikut, secara bertahap yaitu tabulasi data, analisis dan deskripsi data, serta pembahasan.

Hasil: Sebagian responden sudah mengenal apa itu pola hidup vegan. Namun, sebagian besar dari mereka sama sekali belum pernah mencoba menerapkan pola hidup vegan. Hanya 10 dari 35 responden yang pernah mencoba pola hidup vegan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pola hidup vegan mempengaruhi lingkungan dan berdampak positif bagi lingkungan

Kesimpulan: Pola hidup vegan terbukti berpengaruh positif terhadap lingkungan karena lebih ramah lingkungan.

Kata Kunci: diet, pola hidup, vegan

Pendahuluan

Pola makan vegetarian adalah pola makan vegan, sebuah perilaku yang benar-benar mencerminkan fakta bahwa industri daging adalah penyumbang utama pemanasan global.¹ Di era perubahan teknologi yang sangat cepat, setiap orang memiliki akses informasi yang mudah. Sering kali, kita memahami bahwa pola makan vegan dapat melindungi lingkungan.² Jika sebelumnya jurnalisme lingkungan hanya membahas bencana alam dan sumber daya alam, kini topik yang lebih penting dan relevan seperti pemanasan global sering diliput.³ Dengan meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap lingkungan, langkah-langkah perlindungan lingkungan seperti pengurangan limbah, pembatasan konsumsi energi, dan penggunaan bahan-bahan yang tidak beracun terus digalakkan.⁴

Individu yang tidak makan produk hewani, termasuk makanan olahan dan daging, dikenal sebagai vegan. Pola makan vegan adalah pola makan yang mengecualikan semua bentuk daging, produk susu, dan telur. Saat ini, menjadi vegan berarti lebih dari sekadar mengikuti pola makan yang mengutamakan produk segar.⁵ Menjadi vegan juga berarti mengubah cara hidup Anda. Seorang vegan tidak menggunakan hal-hal seperti pakaian dan kosmetik yang berasal dari hewan selain menghindari sumber makanan hewani. Gaya hidup vegan setara dengan menyadari efek pembuatan bahan makanan dan semua barang lain yang terbuat dari hewan terhadap lingkungan.⁶

Tidak diragukan lagi, motivasi utama untuk menjadi vegan adalah kesehatan. Karena hanya makanan nabati yang dikonsumsi, makanan tersebut merupakan sumber serat, mineral, dan vitamin yang baik. Magnesium, asam folat, vitamin C dan E, dan fitokimia lainnya tersedia untuk tubuh.⁷ Selain itu, mengutip dari Daily Meal, sebuah penelitian menemukan bahwa pola makan nabati dapat meningkatkan harapan hidup manusia dan menghemat triliunan dolar dalam upaya memerangi pemanasan global. Menurut penelitian, jika orang menerapkan pola makan vegetarian, jumlah kematian di seluruh dunia dapat dikurangi hingga 7,3 juta pada tahun 2050, dan emisi karbon dapat dikurangi hingga 63 persen.⁸ Studi ini diterbitkan dalam *Journal of Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. Selain itu, hanya dengan menurunkan pengeluaran perawatan kesehatan, perubahan nutrisi manusia ini dapat menghasilkan penghematan tahunan hingga US\$1 triliun (Rp. 13,2 kuadriliun). Para peneliti menemukan bahwa penghematan tersebut dapat memberikan keuntungan khusus bagi negara-negara miskin yang membutuhkan bantuan medis.⁹

Tak hanya itu, mengutip Daily Meal, studi tersebut menyimpulkan bahwa diet berbasis tumbuhan bisa membuat harapan hidup manusia lebih panjang dan menghemat triliunan dolar dalam upaya melawan pemanasan global.¹⁰ Studi yang dipublikasikan di Jurnal *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* itu memperkirakan dunia bisa mengurangi angka kematian hingga 7,3 juta jiwa di 2050 mendatang dan memangkas emisi karbon hingga 63 persen, jika manusia berpindah ke pola makan vegetarian. Tidak hanya itu, perubahan pola makan manusia ini bisa menghemat pengeluaran hingga US\$1 triliun (Rp13,2 kuadriliun) per tahun, hanya dari penurunan biaya kesehatan. Para peneliti mengungkapkan, penghematan itu bisa memberikan keuntungan tersendiri bagi negara-negara berkembang yang membutuhkan bantuan kesehatan.¹¹

Survei ini secara khusus dilakukan untuk menunjukkan pilihan pola makan vegetarian dan vegan berdasarkan pertimbangan lingkungan. Oleh karena itu, berdasarkan penjelasan di atas, latar belakang orang menjadi vegetarian atau vegan dijelaskan berdasarkan keyakinan, komitmen, dan gagasan konsep diri yang kompleks. Kami tertarik untuk menemukan betapa pentingnya pola makan vegan sebagai pilihan terbaik untuk menjaga kepekaan lingkungan. Maka dari itu, penelitian ini kami lakukan untuk mengetahui pengaruh pola hidup vegaan terhadap lingkungan. Dari latar belakang belakang tadi, didapatkan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan hasil analisis dari responden mengenai keterkaitan pola hidup vegan dengan lingkungan dan mengetahui pengaruh pola hidup vegan terhadap lingkungan.

Metode

Metodologi penelitian kualitatif deskriptif digunakan dalam penelitian ini. Data utama yang dikumpulkan melalui survei dikirim ke responden melalui *Google Form*. Kuesioner terbuka dan tertutup dengan balasan. Terutama bagi yang melakukan diet vegan khususnya,

harus memenuhi persyaratan tambahan untuk membalas kuesioner. Didapatkan 35 yang menanggapi survei online yang kami sediakan. Data yang diperoleh kemudian diproses dengan cara berikut, secara bertahap. Tanggapan responden diperiksa. Kemudian dalam penelitian ini, kelompok jawaban disebut sebagai kategori jawaban. Pengklasifikasian jawaban didasarkan pada kesamaan konsep jawaban responden. Setelah data dibagi ke dalam kategori jawaban, data tersebut dideskripsikan dan diteliti untuk menentukan dan memperjelas makna berdasarkan tanggapan responden. Tahap terakhir adalah proses mengagregasi, mendeskripsikan, menganalisis, dan mendiskusikan hasil sintesis tanggapan responden. Pembahasannya menyeluruh. Artinya, bagian sebelumnya tidak lagi disebutkan.

Hasil

Pada penelitian Keterkaitan Pola Hidup Vegan terhadap Lingkungan, yang menjadi objek penelitiannya adalah responden dengan berbagai profesi yang berjumlah 35 responden. Kuesioner disebar menggunakan *Google form* di berbagai medsos. Sebanyak 35 kuesioner yang disebar, dan semua kuesioner dapat diproses. Hasil penyebaran kuesioner dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Hasil penyebaran kuisisioner

Keterangan	Jumlah
Kuesioner dihasilkan	35
Kuesioner tidak lengkap	(0)
Kuesioner yang dapat dianalisis	35

Kuisisioner yang sudah disebar ke berbagai sosial media, memiliki beberapa pertanyaan yang berhubungan dengan Keterkaitan Pola Hidup Vegan terhadap Lingkungan dengan keterangan sebagai berikut:

- 1 : Sangat Tidak Setuju
- 2 : Tidak Setuju
- 3 : Netral
- 4 : Setuju
- 5 : Sangat Setuju

Tabel 2. Hasil kuisisioner dari responden

No	Pertanyaan	Sangat Tidak Setuju (1)	Tidak Setuju (2)	Netral (3)	Setuju (4)	Sangat Setuju (5)
1.	Saya lebih menyukai sayuran daripada daging	6 (17,1%)	5 (14,3%)	16 (45,7%)	7 (20%)	1 (2,9%)
2.	Di lingkungan sekitar saya terdapat banyak tanaman tumbuh-tumbuhan	1 (2,9%)	5 (14,3%)	5 (14,3%)	13 (37,1%)	11 (31,4%)
3.	Teman-teman saya lebih menyukai sayuran	4 (11,4%)	4 (11,4%)	17 (48,6%)	9 (25,7%)	1 (2,9)
4.	Sayuran lebih ramah lingkungan karena tidak akan menimbulkan pemanasan global	3 (8,6%)	0 (0%)	4 (11,4%)	13 (37,1%)	15 (42,9%)

5.	Saya lebih menyukai diet dengan gaya vegan	4 (11,4%)	8 (22,9%)	10 (28,6%)	8 (22,9%)	5 (14,3%)
6.	Diet dengan gaya vegan adalah diet terbaik yang ramah lingkungan dan dapat mengurangi dampak buruk untuk lingkungan	2 (5,7%)	4 (11,4%)	12 (34,3%)	8 (22,9%)	9 (25,7%)

Selain itu, ada beberapa pertanyaan juga yang ditanyakan kepada responden, salah satunya adalah pemahaman responden mengenai vegan. Kebanyakan dari responden sudah mengetahui apa itu vegan. Vegan adalah orang yang tidak makan daging hewani atau makanan olahan apapun yang berasal dari hewan. Pola makan yang tidak mengandung daging, susu, atau telur disebut juga pola makan vegan. Menjadi vegan saat ini berarti lebih dari sekadar pola makan yang mendorong makan lebih banyak buah dan sayuran. Menjadi vegan juga berarti menjalani gaya hidup. Vegan tidak hanya menghindari produk hewani, tetapi juga menghindari penggunaan produk seperti pakaian dan kosmetik yang berasal dari hewan. Gaya hidup vegan identik dengan memperhatikan dampak lingkungan dari bahan makanan dan pembuatan semua jenis produk hewani.¹²

Pembahasan

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa hanya sebagian saja yang menjalankan pola hidup vegan. Mayoritas dari mereka netral. Namun, hampir seluruh responden setuju bahwa pola hidup vegan lebih ramah lingkungan dan tidak menyebabkan pemanasan global. Dengan menerapkan pola hidup vegan, kita sudah berkontribusi dalam mengurangi pemanasan global.¹³

Tak hanya itu, sebagian responden sudah mengenal apa itu pola hidup vegan. Namun, sebagian besar dari mereka sama sekali belum pernah mencoba menerapkan pola hidup vegan. Hanya 10 dari 35 responden yang pernah mencoba pola hidup vegan. Mereka mengatakan bahwa setelah mencoba pola gaya hidup vegan, badan mereka menjadi lebih segar dan ringan. Selain itu, berat badan mereka juga menjadi lebih stabil. Namun, ada beberapa juga yang merasakan lemas ketika pertama kali menerapkan pola hidup vegan ini. Hal ini tentu wajar, pasalnya badan yang tidak terbiasa dengan hal tersebut. Namun, seiring berjalannya waktu, kebiasaan tersebut akan memberikan dampak yang positif bagi tubuh.

Manfaat dari diet vegan bisa lebih efektif untuk membantu mengendalikan kolesterol jahat dan menurunkan kadar gula darah dalam tubuhnya.¹⁴ Kondisi ini penting untuk menjaga kesehatan organ jantung, mengingat kadar kolesterol, tekanan darah, dan kadar gula darah memengaruhi meningkatkan risiko penyakit jantung.¹⁵

Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian yang sudah kami lakukan ini adalah, pola hidup vegan terbukti berpengaruh positif terhadap lingkungan karena lebih ramah lingkungan. Pola hidup vegan ini menuntut kita agar memakan sayuran. Semakin banyak permintaan daging, semakin banyak Anda menghancurkan lingkungan yang mendukung kelangsungan hidup semua makhluk hidup di planet ini. Banyak manfaat bagi kesehatan ketika kita melaksanakan pola hidup vegan.

Konflik Kepentingan

Menyatakan bahwa penelitian ini independen dari konflik kepentingan individu dan

organisasi.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam membantu proses penelitian ini

Pendanaan

Sumber pendanaan diperoleh dari peneliti

References

1. Nasution M. Analisis Pola Makan Vegetarian Di Smu Advent 1 Medan. Unimed; 2014.
2. Bangun AP. Vegetarian: pola hidup sehat berpantang daging. AgroMedia; 2003.
3. Pratama R, Parinduri L. Penanggulangan pemanasan global. *Bul Utama Tek.* 2019;15(1):91–5.
4. Husain IHA. Ketahanan Dasar Lingkungan: Basic Environment. Vol. 1. SAH MEDIA; 2019.
5. Satwiko P. *Saya Vegan.* PT Kanisius; 2012.
6. Nathania L, Hartanto B. Konsep diri: Analisis kesadaran lingkungan kaum vegan dan vegetarian di Britania Raya. *Scriptura.* 2021;11(1):10–7.
7. Khosasih R, Novianty A. Motivasi Perilaku Mengatur Makan Pada Remaja Vegetarian. *Pros Serina.* 2022;2(1):111–22.
8. Angraini L, Lestariana W, Susetyowati S. Asupan gizi dan status gizi vegetarian pada komunitas vegetarian di Yogyakarta. *J Gizi Klin Indones.* 2015;11(4):143–9.
9. Ambrósio A, Vasconcelos L, Raposo M, Ferreira-Pêgo C. Impact of the year of graduation on the positioning of nutrition professionals regarding the vegetarian diet.
10. Kahraman A, Seven HA. Healthy daily meal planner. In: *Proceedings of the 7th annual workshop on genetic and evolutionary computation.* 2005. p. 390–3.
11. Craig WJ, Mangels AR. Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. *J Am Diet Assoc.* 2009;109(7):1266.
12. HIDAYAT AJIS. *Konsep Diri Pada Vegetarian.* Universitas Negeri Jakarta; 2019.
13. Rahmadania N. Pemanasan Global Penyebab Efek Rumah Kaca dan Penanggulangannya. *J Ilmu Tek.* 2022;2(3).
14. Yuliarti N. *Pilih Vegetarian Atau Non Vegetarian?* Gramedia Pustaka Utama; 2008.
15. Mobile M, di Indonesia PU. *Diet Vegan: Manfaatnya Menurut Penelitian.*