

**GAMBARAN PENGETAHUAN DAN SIKAP POLA MAKAN VEGETARIAN  
DI KELOMPOK REMAJA BUDDHA TZU CHI PEKANBARU**

**INDAH DWIYAN PUTRI**



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU**

**JURUSAN GIZI**

**2025**



**GAMBARAN PENGETAHUAN DAN SIKAP POLA MAKAN VEGETARIAN  
DI KELOMPOK REMAJA BUDDHA TZU CHI PEKANBARU**

**INDAH DWIYAN PUTRI**



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU  
JURUSAN GIZI  
2025**



## **PERNYATAAN KEASLIAN**

Saya menyatakan dengan sebenarnya bahwa Proposal Tugas Akhir yang berjudul "Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Pola Makan Vegetarian Di Kelas Teratai Buddha Tzu Chi Pekanbaru adalah berdasarkan hasil pemikiran, penelitian dan pemaparan asli dari penulis sendiri dengan arahan dari pembimbing yang merupakan bagian atau keseluruhan dari kegiatan yang tercantum pada tugas akhir ini semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Pekanbaru, 08 Juli 2025



Indah Dwiyan Putri

P032213411058



# HALAMAN PENGESAHAN

Judul Tugas Akhir : Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Pola Makan Vegetarian di Kelompok Remaja Buddha Tzu Chi Pekanbaru

Nama : Indah Dwiyan Putri

NIM : P032213411058

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh Ahli Madya Gizi pada Program Studi D3 Gizi Poltekkes Kemenkes Riau

Pembimbing

Yessi Alza, SST, M.Biomed



Penguji I

Dra. Lily Restusari, M.Farm, Apt



Penguji II

Yolahumaroh, SKM, MPH



Diketahui Oleh

Ketua Jurusan

Sri Mulyani, S.TP, M.Si

NIP. 197801232009122002



Tanggal Ujian: 08 Juli 2025

Tanggal Lulus:



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan usulan tugas akhir yang berjudul "Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Pola Makan Vegetarian di Kelompok Remaja Buddha Tzu Chi Pekanbaru" ini dapat selesai sesuai dengan yang diharapkan. Penyusunan usulan tugas akhir ini diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Ahli Madya pada Program Studi Gizi. Selama proses penyusunan usulan tugas akhir ini penulis banyak mendapatkan bimbingan, arahan dan dukungan dari berbagai pihak terkait, dengan itu penulis mengucapkan terimakasih setulus-tulusnya kepada:

1. Rully Hevrialni, SST, Bdn, M.Keb, MH selaku Direktur Politeknik Kesehatan Riau.
2. Sri Mulyani, STP, M.Si selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kemenkes Riau dan Pembimbing yang telah memberi kesempatan kepada saya menempuh pendidikan hingga saat ini dan meluangkan waktu dan tenaga dalam memberikan bimbingan, arahan, serta saran dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
3. Yessi Alza, SST, M.Biomed selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan saran serta berbagai pengalaman kepada penulis sehingga laporan Tugas Akhir ini dapat selesai dengan baik.
4. Yolahumaroh, SKM, MPH selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu dan tenaga dalam memberikan arahan serta saran kepada penulis untuk perbaikan usulan Tugas Akhir ini.
5. Dra. Lily Restusari, M.Farm, Apt selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu dan tenaga dalam memberikan arahan serta saran kepada penulis untuk perbaikan usulan Tugas Akhir ini.
6. Seluruh Dosen Jurusan Gizi Politeknik Kemenkes Riau yang telah memberikan ilmu dan mendidik penulis selama mengikuti perkuliahan di Politeknik Kemenkes Riau.
7. Kepada Yayasan Buddha Tzu Chi yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan pendidikan penulis baik dalam bentuk biaya ataupun dalam



bentuk dukungan untuk penulis selama ini.

8. Kepada Cece dan Koko yang selama ini yang telah membantu saya dalam memberikan dukungan dan nasehat.
9. Terimakasih kepada mama, yang sangat saya cintai dan hormati yang tak henti memberikan doa, dukungan, nasehat dan motivasi terbaik kepada penulis.
10. Terimakasih juga kepada mak yang telah meluangkan waktu untuk memenuhi kebutuhan penulis selama ini.
11. Terimakasih kepada seseorang yang akrab dengan sebutan bintang kecil yang senantiasa hadir memberikan semangat, memahami hari-hari sulit, dan tidak pernah lelah mendukung dari awal menulis, masa penelitian, hingga akhir penulisan ini.
12. Terimakasih juga kepada circel yang akrab dengan sebutan Shindi Dkk, yang telah menemani penulis dari masa awal kuliah hingga pengujung perjuangan pendidikan ini dan juga telah memberikan dukungan selama penulis dalam kesusahan menjalani perkuliahan.
13. Teman-teman seperjuangan penulis yang telah memberikan dukungan dan semangat kepada penulis.
14. Kepada semua pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan serta semangat kepada penulis secara langsung dan tidak langsung. Semoga Allah SWT membalas kebaikan mereka, Aamin Ya Rabbal Alamiin.



Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan usulan Tugas Akhir ini terdapat berbagai kekurangan, maka saran dan kritik yang bersifat membangun jauh lebih sempurna dari sebelumnya sangat penulis harapkan. Besar harapan penulis, semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat dan memiliki dampak positif bagi semua pihak yang membutuhkan. Akhir kata, semoga Allah SWT, berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu.

Pekanbaru, 08 Juli 2025

Indah Dwiyan Putri

P032213411058



## DAFTAR ISI

|                                                                                                 |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>                                                                | <b>i</b>    |
| <b>ABSTRAK .....</b>                                                                            | <b>ii</b>   |
| <b>ABSTRACT .....</b>                                                                           | <b>iii</b>  |
| <b>PERNYATAAN MENGENAI TUGAS AKHIR DAN SUMBER INFORMASI<br/>SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA.....</b> | <b>iv</b>   |
| <b>HALAMAN PENGUJI.....</b>                                                                     | <b>vii</b>  |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>                                                                  | <b>viii</b> |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                                                                      | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                                                          | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                                                       | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                                                                    | <b>xiv</b>  |
| <b>RIWAYAT HIDUP.....</b>                                                                       | <b>1</b>    |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                                                                   | <b>1</b>    |
| 1.1 Latar Belakang .....                                                                        | 1           |
| 1.2 Rumusan Masalah .....                                                                       | 2           |
| 1.3 Tujuan Penelitian.....                                                                      | 3           |
| 1.3.1 Tujuan Umum .....                                                                         | 3           |
| 1.3.2 Tujuan Khusus.....                                                                        | 3           |
| 1.4 Manfaat Penelitian .....                                                                    | 3           |
| 1.4.1 Peneliti .....                                                                            | 3           |
| 1.4.2 Bagi Remaja.....                                                                          | 3           |
| 1.4.3 Bagi Yayasan Buddha Tzu Chi Pekanbaru.....                                                | 3           |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>                                                             | <b>4</b>    |
| 2.1 Vegetarian.....                                                                             | 4           |
| 2.1.1 Pengertian Vegetarian.....                                                                | 4           |
| 2.2 Jenis-Jenis Vegetarian .....                                                                | 4           |
| 2.3 Manfaat dan Resiko Vegetarian .....                                                         | 5           |
| 2.4 Pengertian Remaja .....                                                                     | 9           |
| 2.5 Manfaat Vegetarian Bagi Remaja.....                                                         | 9           |
| 2.6 Faktor Pendukung Remaja Bervegetarian.....                                                  | 10          |
| <b>BAB III KERANGKA KONSEP .....</b>                                                            | <b>13</b>   |
| 3.1 Kerangka Konsep .....                                                                       | 13          |
| 3.2 Definisi Operasional .....                                                                  | 13          |



|                                                             |           |
|-------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>BAB IV METODE PENELITIAN.....</b>                        | <b>14</b> |
| 4.1 Jenis Penelitian.....                                   | 14        |
| 4.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....                        | 14        |
| 4.3 Populasi dan Sampel .....                               | 14        |
| 4.3.1 Populasi .....                                        | 14        |
| 4.3.2 Sampel.....                                           | 14        |
| 4.4 Jenis Data dan Teknik Pengumpulan Data.....             | 14        |
| 4.5 Pengolahan Data dan Analisis Data .....                 | 14        |
| <b>BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>                     | <b>16</b> |
| 5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....                   | 16        |
| 5.2 Karakteristik Responden .....                           | 16        |
| 5.3 Jenis Vegetarian.....                                   | 18        |
| 5.4 Pengetahuan Remaja Terhadap Pola Makan Vegetarian ..... | 19        |
| 5.5 Sikap Remaja .....                                      | 20        |
| <b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>                     | <b>22</b> |
| 5.6 Kesimpulan .....                                        | 22        |
| 5.7 Saran.....                                              | 22        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                                  | <b>23</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                                        | <b>25</b> |



## DAFTAR TABEL

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Tabel 1. Definisi Operasional.....           | 13 |
| Tabel 2. Karakteristik Responden .....       | 17 |
| Tabel 3. Jenis Vegetarian .....              | 18 |
| Tabel 4. Kategori Pengetahuan Responden..... | 19 |
| Tabel 5. Kategori Sikap Responden.....       | 20 |



## DAFTAR LAMPIRAN

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Lampiran 1. Identitas Diri .....        | 26 |
| Lampiran 2. Kuesioner Pengetahuan ..... | 27 |
| Lampiran 3. Kuesioner Sikap.....        | 29 |
| Lampiran 4. Master Data .....           | 30 |
| Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian..... | 36 |