

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Vegetarian**

##### **2.1.1 Definisi**

Menurut Rudd (dalam Kuang, 2001) menyatakan bahwa vegetarian bukanlah berasal dari kata *vegetables* (sayuran), melainkan berasal dari bahasa latin yakni '*vegetus*' yang berarti aktif, yang hidup, teguh, bergairah dan kuat. Menurut KBBI, vegetarian adalah orang yang tidak makan daging, tetapi makan sayuran dan hasil tumbuhan karena alasan keagamaan atau kesehatan.

##### **2.1.2 Klasifikasi Vegetarian**

Menurut penelitian yang dilakukan oleh *Vegetarian Nation*, vegetarian dibagi menjadi beberapa jenis berdasarkan makanan yang tidak dikonsumsi, seperti :

###### *1. Vegan*

*Vegan* adalah salah satu jenis vegetarian yang ketat, di mana penganutnya sama sekali tidak mengonsumsi sumber hewani, bahkan menghindari produk apa pun yang berasal dari hewan atau diujicobakan ke hewan.

###### *2. Lacto vegetarian*

*Lacto vegetarian* adalah jenis vegetarian yang masih boleh mengonsumsi produk *dairy* seperti yogurt, keju, dan susu.

###### *3. Ovo vegetarian*

*Ovo vegetarian* adalah jenis vegetarian yang tidak boleh mengonsumsi daging dan produk susu, tapi masih mengonsumsi telur.

###### *4. Lacto-ovo vegetarian*

*Lacto-ovo vegetarian* adalah gabungan dari *lacto* dan *ovo vegetarian*. *Lacto-ovo vegetarian* melarang daging hewan tetapi masih mengonsumsi produk hewani seperti susu dan telur.

### 5. *Pescatarian*

*Pescatarian* adalah pola makan yang tidak mengonsumsi daging, telur, dan produk susu tetapi masih mengonsumsi makanan laut.

### 6. *Pollotarian*

*Pollotarian* adalah jenis vegetarian yang tidak mengonsumsi daging merah dan makanan laut tetapi masih mengonsumsi daging ayam. Pola makan ini disebut "*semi-vegetarian*"

### 7. *Flexitarian*

*Flexitarian* adalah pola makan vegetarian yang masih mengonsumsi produk hewani di waktu tertentu. Pola makan ini biasanya dilakukan oleh orang yang baru menganut pola makan vegetarian sehingga masih dalam tahap penyesuaian.

## 2.2 Faktor yang mempengaruhi seseorang menjadi vegetarian

Menurut *Down to Earth* ada lima alasan seseorang untuk menjadi vegetarian, yaitu:

#### 1. Mengurangi resiko penyakit jantung

Makanan vegetarian cenderung mengandung lebih sedikit lemak jenuh dan kolestrol serta memiliki asupan nutrisi nabati yang tinggi dibandingkan pola makan biasa. Menurut Dr. Dean Ornish (2015), pasien yang menjalani pola makan vegetarian rendah lemak dapat tercegah dari penyakit jantung koroner.

#### 2. Mencegah kanker

Mengonsumsi buah dan sayur secara teratur dipercaya dapat mengurangi resiko terkena penyakit kanker. Menurut penelitian yang dilakukan oleh *Oxford Population Health*, orang yang menganut pola hidup vegetarian memiliki kemungkinan 14% lebih rendah untuk terkena kanker dibandingkan dengan orang yang mengonsumsi daging secara rutin (lebih dari lima kali per minggu).

#### 3. Menjaga berat badan

Orang yang menganut pola hidup vegetarian cenderung memiliki

indeks massa tubuh yang lebih rendah karena mengonsumsi makanan yang tinggi akan serat dan energi seperti buah dan sayur.

4. Memperpanjang masa hidup

Umumnya, pola makan vegetarian mengandung tinggi serat, nutrisi, antioksidan, vitamin, dan mineral yang akan memperkuat sistem kekebalan tubuh dan memperlambat proses penuaan.

5. Mengurangi eksploitasi pada binatang (*animal's sake*)

Banyak orang yang memutuskan untuk menjadi vegetarian untuk melindungi hewan-hewan ternak dari eksploitasi dan penyembelihan.

### 2.3 Karakteristik pola hidup vegetarian

Selama beberapa tahun terakhir, vegetarianisme menjadi semakin populer di kalangan masyarakat Indonesia. Menurut Karim Taslim (2023), Wakil Sekjen *Indonesia Vegetarian Soci  t  * (IVS), komunitas vegetarian dan *vegan* di Indonesia saat ini diperkirakan sudah mencapai 1 persen dari total populasi masyarakat. Secara keseluruhan, pola makan vegetarian cenderung lebih rendah akan lemak jenuh dan protein hewani serta tinggi serat, vitamin C dan E, dan karotenoid. Anak-anak yang mengikuti pola makan vegetarian cenderung memiliki resiko lebih rendah untuk terkena obesitas.

Menurut Jamie Stacey (2021), anak-anak dengan pola hidup vegetarian memiliki indeks massa tubuh dan kekuatan yang lebih rendah. Anak dengan pola hidup vegetarian juga lebih rentan untuk kekurangan vitamin, zat besi, dan protein. Menurut *healthychildren.org* diperlukan perhatian khusus untuk menyusun pola diet vegetarian pada anak agar tidak mengalami kekurangan nutrisi. Maka, pola hidup vegetarian ini lebih direkomendasikan untuk orang dewasa.

### 2.4 Perilaku konsumen

#### 2.4.1 Psikologis

Menurut Kotler dan Keller (2009) pilihan membeli seseorang dipengaruhi oleh dua faktor psikologis utama yaitu motivasi dan persepsi.

Motivasi adalah dorongan yang timbul pada diri seseorang secara sadar atau tidak sadar untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu. Orang yang menganut gaya hidup vegetarian cenderung mempunyai tujuan untuk menjadi lebih sehat tetapi pada jaman sekarang, alasan untuk menjadi vegetarian sudah berubah, ada yang sekedar mengikuti *trend* atau karena lingkungan.

Kedua, persepsi. Menurut Robbins dan Judge (2008) persepsi adalah sebuah proses dimana individu mengatur dan menginterpretasikan kesan-kesan sensoris mereka guna memberikan arti bagi lingkungan mereka. Menurut Susanto (2019) gaya hidup merupakan *frame of reference* yang dipakai seseorang dalam bertingkah laku dan konsekuensinya akan membentuk pola perilaku tertentu. Terutama bagaimana seseorang ingin dipersepsikan oleh orang lain, sehingga gaya hidup sangat berkaitan dengan bagaimana membentuk *image* yang baik di mata orang lain.

#### **2.4.2 Pribadi**

Menurut Kotler (2008), faktor pribadi meliputi usia dan tahap siklus hidup, pekerjaan, keadaan ekonomi, gaya hidup serta kepribadian. Profil konsumen vegetarian dapat dilihat dari tiga aspek yaitu aktivitas, minat, dan opini. Aktivitas dapat dilihat dari kegiatan sehari-hari yang dilakukan. Minat merupakan faktor yang mempengaruhi proses pengambilan keputusan konsumen dan opini merupakan pendapat yang berasal dari pribadi vegetarian.

#### **2.4.3 Sosial**

Menurut Plummer (1983) gaya hidup adalah cara hidup individu yang diidentifikasi dari aktivitas mereka, apa yang mereka anggap penting dalam hidupnya (ketertarikan) dan apa yang mereka pikirkan tentang dunia sekitarnya (pendapat). Pemilihan gaya hidup merupakan salah satu cara untuk mengekspresikan identitas sosial. Seorang yang menganut pola hidup vegetarian akan cenderung memiliki nilai, moral

dan wawasan yang lebih tinggi. Selain itu, lingkungan juga menjadi faktor pendukung dalam memilih pola hidup seperti lingkungan keluarga, teman, ataupun kerja.

#### **2.4.4 Kebudayaan**

Unsur kebudayaan adalah nilai-nilai, bahasa, mitos, adat istiadat, ritual, hukum, dan artefak, atau produk yang diturunkan dari satu generasi ke generasi berikutnya (Lamb, Hair, dan Daniel, 2011). Agama merupakan salah satu alasan terbesar dalam faktor kebudayaan. Contohnya, dalam agama buddha melarang umatnya untuk mengonsumsi daging dan menjadi vegetarian.