

## **PENGETAHUAN TENTANG VEGETARIAN DAN POLA MAKAN PENGUNJUNG DI RESTORAN *LOVING HUT* JALAN DEMANGAN BARU NO. 16 YOGYAKARTA**

Penulis 1: Trisna Rahayu  
Penulis 2: Rizqie Auliana, M.Kes  
Universitas Negeri Yogyakarta  
e-mail: trisnarahayu31@gmail.com

Oleh: Trisna Rahayu, Pendidikan Teknik Boga, Universitas Negeri Yogyakarta  
e-mail: trisnarahayu31@gmail.com

### **Abstrak**

Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengetahuan pengunjung tentang vegetarian dan pola makan pengunjung di Restoran *Loving Hut* Jalan Demangan Baru no 16 Yogyakarta. Jenis penelitian termasuk penelitian *survey*. Pelaksanaan Penelitian dilakukan mulai bulan Mei 2016 sampai Januari 2017. Sampel penelitian diperoleh sebanyak 80 orang yang ditentukan dengan tabel *Isac* dan *Michael* dengan taraf signifikansi kesalahan 5%. Pengumpulan data menggunakan metode tes dan *Food Recall* 24 jam. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif. Pengujian instrumen menggunakan uji validitas, reliabilitas dan *items analysis* yang mencakup uji daya beda soal dan tingkat kesukaran butir soal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan pengunjung tentang vegetarian pada kelompok pengunjung vegetarian termasuk kategori sangat tinggi dan tinggi yaitu 41,8%, sedangkan pengetahuan pada pengunjung non vegetarian termasuk kategori tinggi yaitu 38,09%. Pola makan pengunjung dibedakan menjadi dua, yaitu pengunjung yang vegetarian sebanyak 21,2% dan non vegetarian sebanyak 78,75%, sehingga rata-rata pola makan pengunjung di Restoran *Loving Hut* adalah non vegetarian.

**Kata kunci: pengetahuan vegetarian, pola makan**

### ***KNOWLEDGE OF VEGETARIAN AND FOOD CONSUMPTION PATTERN VISITORS IN A RESTAURANT LOVING HUT OF THE DEMANGAN BARU NO. 16 YOGYAKARTA***

#### **Abstract**

*This study attempts to knowing knowledge about vegetarian visitors and food consumption pattern visitors in a restaurant loving hut of the demangan baru no 16 yogyakarta. This research is survey. This reasearch star in may 2016 until january 2017. The sample obtained as many as 80 people determined by table isac and michael with standard significant 5% mistake. Data collection in a test and food recall 24 hours. Data analysis technique using analysis descriptive. Testing instrument using the test validity, reliability and items analysis includes testing different power problem and difficulty level grain problem. The result of research suggests that the knowledge about a vegetarian visitors in the category visitors vegetarian is very high and high at 41,8 %, While knowledge on visitors including non vegetarian category namely of high 38,09 %. Food consumption pattern visitors divided into two , namely visitors was vegetarian as many as 21.2 % and non a vegetarian as many as 78,75 %, So that eating an average pattern visitors in loving hut restaurant is non vegetarian*

**Keywords: Vegetarian knowledge, food consumption pattern**

## **PENDAHULUAN**

Lebih dari semua kematian di dunia baik negara maju maupun negara berkembang seperti Indonesi, disebabkan oleh penyakit tidak

menular. Penyebab utama adalah asupan makanan dan minuman yang kaya energi, kaya lemak jenuh, gula, dan garam, tetapi kurangnya asupan serat ( Nafsiah Mboi, 2014).

Berkembangnya pola makan vegetarian yang dijadikan sebagai diet untuk kesehatan, karena dapat mengurangi dan menghindari munculnya berbagai jenis penyakit seperti, wasir, penyakit saluran pencernaan, maupun penyakit degeneratif kronis seperti kanker, jantung, dan diabetes militus (Susianto, 2008). Hasil penelitian diketahui bahwa latar belakang pelaku vegetarian dipengaruhi oleh faktor biologis, faktor psikologis, dan faktor sosial (Bagus Nuswantoro, 2011). Demikian juga halnya kepercayaan pada umat Budha Maitereya penganut kepercayaan ini melarang mengonsumsi makanan-makanan dari makhluk hidup sehingga menjadikan pola makan vegetarian (Marmili Yartini, 2007).

Mulai bermunculan berbagai restoran vegetarian. Salah satu restoran vegetarian yang ada di Yogyakarta adalah *Loving Hut*, Restoran *Loving Hut* sendiri tidak hanya sekedar menawarkan berbagai olahan makanan vegetarian, namun juga ingin mengajak konsumen untuk hidup 'back to nature' dan pentingnya kesehatan sehingga menyebabkan adanya perubahan pola makan yang lebih baik. Kecenderungan tersebut terjadi karena akhir-akhir ini banyak penyakit yang disebabkan oleh makanan yang banyak mengandung bahan pengawet dan kolesterol (Anang Wahyudi, 2010).

Faktor yang menjadikan alasan seseorang makan di restoran vegetarian adanya rasa penasaran dan adanya rasa ingin tahu terhadap pola makan vegetarian (Agnesia Hendrika, 2011)

Konsumen yang memilih mengonsumsi makanan vegetarian di Restoran *Loving Hut*, belum tentu memiliki pengetahuan yang memadai mengenai makanan vegetarian. Pengunjung yang mengonsumsi makanan vegetarian di Restoran

*Loving Hut* bisa jadi didasari keinginan sesaat, atau hanya sekedar mengonsumsi saja dan bukan termasuk seseorang yang vegetarian. Sehingga perlu dilakukan penelitian berkenaan tentang pengetahuan pengunjung tentang vegetarian, seberapa tahu pengunjung tentang vegetarian dan apakah pengunjung di Restoran *Loving Hut* sudah menerapkan pola makan vegetarian atau mengonsumsi vegetarian hanya coba-coba ikut tren dan sebenarnya bukan seseorang vegetarian.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *survey*, dengan metode kuantitatif dan analisis data menggunakan statistik deskriptif, karena data penelitian berupa angka-angka sedangkan analisis deskriptif adalah statistik yang berfungsi untuk mendiskripsikan atau memberi gambaran terhadap obyek yang diteliti, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku secara umum (Sugiyono, 2013).

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian dilakukan pada bulan Mei 2016 sampai dengan Januari 2017. Pelaksanaan penelitian di Restoran *Loving Hut* Jalan Demangan Baru No 16 Yogyakarta.

### **Populasi dan Sampel**

Populasi pada penelitian ini adalah pengunjung Restoran *Loving Hut* dengan menggunakan teknik *sample insidental* dengan jumlah 80 pengunjung.

### **Prosedur**

Prosedur dalam penelitian ini adalah:

1. Melakukan kajian terhadap masalah dan menyusun landasan teori.

2. Menyusun instrumen penelitian berdasarkan landasan teori dan tujuan penelitian.
3. Pengambilan data
4. Mengelompokkan data atas dasar variabel
5. Analisis data
6. Membuat simpulan

### Data, Intrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yaitu dengan metode tes dan *Food Recall* 24 Jam. Yaitu pengunjung diberikan tes pengetahuan tentang vegetarian 24 soal, sehingga didapat nilai masing-masing responden. Metode *Food Recall* 24 jam dilakukan untuk mengetahui jenis makanan apa saja yang dikonsumsi responden, sehingga didapat tentang pola makan responden termasuk dalam kategori vegerian atau non vegetarian.

### Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan analisis data dilakukan beberapa uji coba instrumen yaitu valditas, reabilitas dan *Items Analysis* yang mencakup uji daya beda dan tingkat kesukaran butir soal.

Kemudian, dilakukan analisis data dengan tabel distribusi frekuensi, Mean (rata-rata), Median (Me), Modus (Mo), dan Simpangan Baku (SD).

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

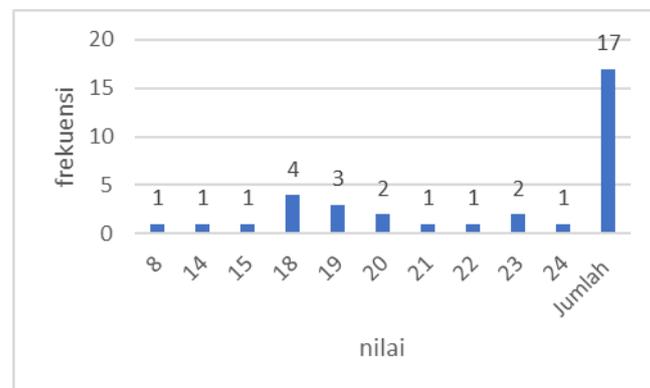
### A. Hasil Penelitian

#### 1. Data Penelitian

##### a. Variabel Pengetahuan Tentang Vegetarian

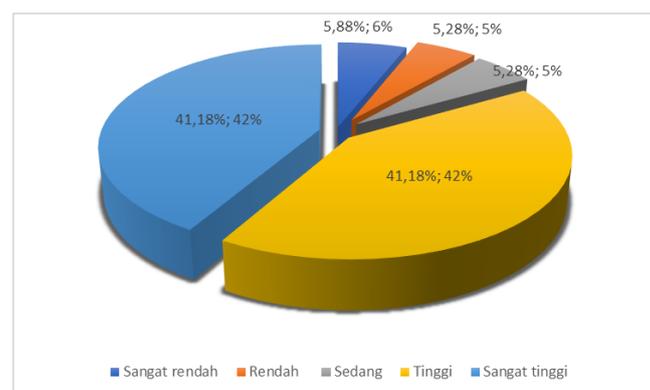
Data diperoleh dari hasil tes pilihan ganda yang berjumlah 24 soal dengan penilaian skor benar 1 dan skor salah 0. Pada pengetahuan pengunjung kelompok vegetarian diperoleh skor tertinggi yaitu 24 dan skor terendah yaitu 8 dari skala skor tertinggi yaitu 24 dan skor terendah

*Pengetahuan Tentang Vegetarian.... (Trisna Rahayu) 3* yaitu 0. Dari data yang didapat, hasil analisis menunjukkan nilai *mean* (M) sebesar 18,76, *median* 19,00 (Me), *modus* (Mo) 18,00, dan *standar devisiasi* (SD) 3,84.



Gambar 1. Histogram Pengetahuan pada Pengunjung Vegetarian

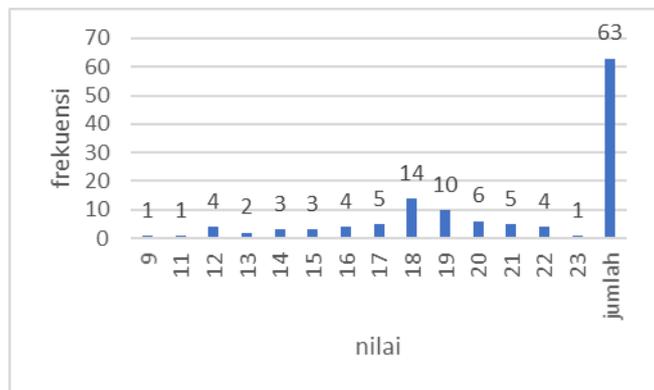
Dari histogram di atas dapat disusun diagram kecenderungan skor yang didapatkan dari variabel pengetahuan tentang vegetarian yang bertujuan untuk mengetahui rentang nilai dan jumlah responden dalam beberapa kategori. Kategori dalam kecenderungan skor dibagi menjadi lima yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi.



Gambar 2. Kecenderungan Skor Pengetahuan Pengunjung Vegetarian.

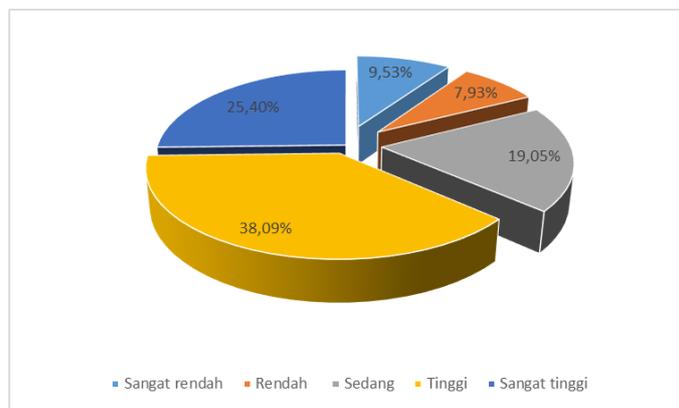
Dengan melihat kecenderungan skor tersebut dapat disimpulkan bahwa pengunjung kelompok vegetarian di Restoran Loving Hut Jalan Demangan Baru No 16 Yogyakarta dalam variabel pengetahuan tentang vegetarian termasuk kategori sangat tinggi dan tinggi.

Pada pengetahuan responden non vegetarian diperoleh skor tertinggi 23 dan skor terendah 9, dari skala skor tertinggi 24 dan skor terendah 0. Dari data yang didapat, hasil analisis menunjukkan nilai *mean* (M) sebesar 17,58, *median* 18,00 (Me), *modus* (Mo) 18,00, dan *standar deviasi* (SD) 3,05.



Gambar 3. Histogram Pengetahuan pada Pengunjung Non Vegetarian

Dari histogram tersebut dapat disusun tabel kecenderungan skor variabel pengetahuan tentang vegetarian kedalam lima kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangst rendah.



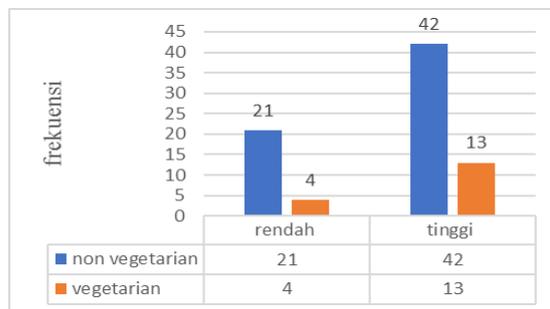
Gambar 4. Kecenderungan Skor Pengetahuan Pengunjung Non Vegetarian.

Dengan melihat kecenderungan skor tersebut dapat disimpulkan bahwa pengunjung non vegetarian dalam pengetahuan tentang vegetarian termasuk kategori tinggi yaitu 38,09%.

Variabel pengetahuan tentang vegetarian memiliki tujuh indikator yaitu :

1) Pengetahuan tentang pengertian vegetarian

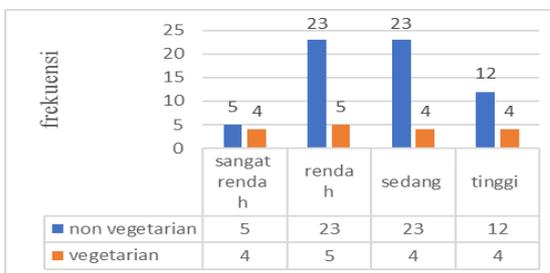
Pada indikator pengetahuan tentang pengertian vegetarian, pengunjung kelompok vegetarian dan pengunjung non vegetarian, termasuk kategori tinggi.



Gambar 5. Histogram Pengetahuan Tentang Vegetarian

2) Pengetahuan tentang sejarah vegetarian

Pada indikator pengetahuan tentang sejarah vegetarian, pengunjung kelompok vegetarian termasuk kategori rendah, sedangkan Pada pengunjung non vegetarian termasuk dalam kategori rendah dan sedang.



Gambar 6. Histogram Pengetahuan Tentang Sejarah Vegetarian.

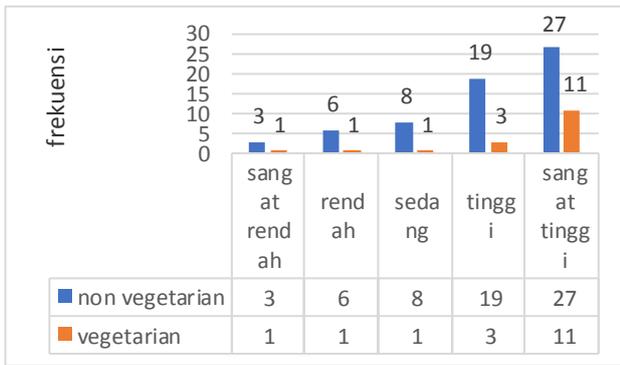
3) Pengetahuan tentang jenis vegetarian.

Pada indikator pengetahuan tentang jenis vegetarian, pengunjung kelompok vegetarian termasuk kategori sangat tinggi, sedangkan pada pengunjung non vegetarian, termasuk kategori sangat tinggi.

Pola Makan Vegetarian

6) Pengetahuan tentang keunggulan vegetarian

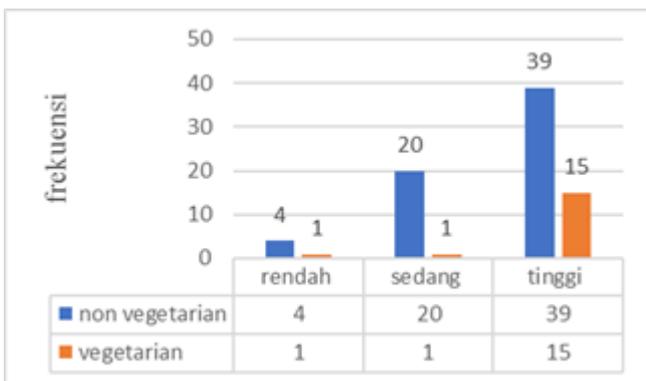
Pada indikator pengetahuan tentang keunggulan vegetarian, pengunjung kelompok vegetarian termasuk kategori tinggi, sedangkan pada pengunjung non vegetarian, termasuk kategori sedang.



Gambar 7. Histogram Pengetahuan Tentang Jenis Vegetarian

4) Pengetahuan tentang bahan pangan vegetarian.

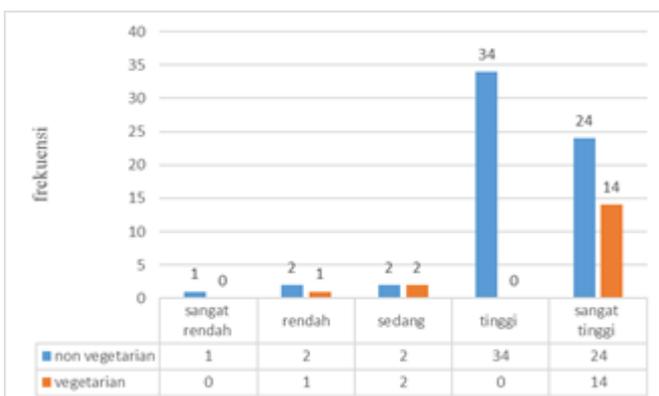
Pada indikator pengetahuan tentang bahan pangan vegetarian, pengunjung kelompok vegetarian, dan pengunjung non vegetarian, termasuk kategori tinggi.



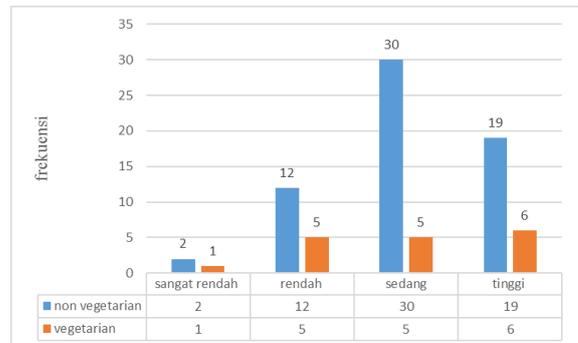
Gambar 8. Histogram Pengetahuan Tentang Bahan Pangan Vegetarian

5) Pengetahuan tentang pola makan vegetarian.

Pada indikator pengetahuan tentang pola makan vegetarian, pengunjung pada kelompok vegetarian, dan pengunjung non vegetarian, termasuk kategori tinggi.



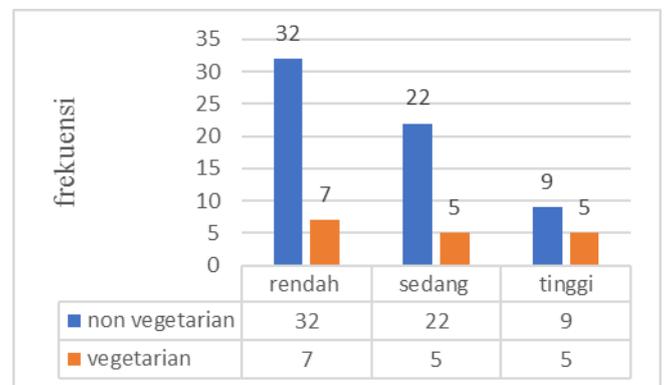
Gambar 9. Histogram Pengetahuan Tentang



Gambar 10. Histogram Pengetahuan Tentang Keunggulan Vegetarian

7) Pengetahuan tentang kekurangan vegetarian

Pada indikator pengetahuan tentang kekurangan vegetarian, pengunjung kelompok vegetarian dan pengunjung non vegetarian, termasuk kategori rendah.



Gambar 11. Histogram Pengetahuan Tentang Kekurangan Vegetarian

b. Variabel Pola Makan Pengunjung

Pola makan pengunjung di Restoran *Loving Hut* dibedakan menjadi dua yaitu pengunjung kelompok vegetarian dan non vegetarian. Jumlah pengunjung kelompok vegetarian dan non vegetarian dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Pola Makan Pengunjung

No	Pengunjung	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Vegetarian		
	a. Vegan	14	17,5%
	b. Lacto-ovo vegetarian	3	3,75 %
2	Non Vegetarian	63	79%
	Jumlah	80	100%

Dari tabel diatas diperoleh jumlah pengunjung vegetarian jenis vegan sebanyak 17,5% (14 orang), jumlah pengunjung vegetarian jenis lacto ovo vegetarian sebanyak 3,75% (3 orang).

Jumlah pengunjung non vegetarian sebanyak 79% (63 orang). Sehingga dapat disimpulkan pengunjung Restoran *Loving Hut* lebih banyak pengunjung non vegetarian.

Perbedaan pola makan pengunjung kelompok vegetarian dan kelompok non vegetarian dapat dilihat dari jenis konsumsi protein. Jenis protein yang dikonsumsi kelompok vegetarian dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Jenis Protein yang Dikonsumsi Pengunjung Vegetarian

Pola makan	Protein Nabati	Jumlah Responden	Persentase Responden
Lauk pauk	Soya	1	5,8%
	Tempe	1	5,8%
	Telur, tempe rolade	1	5,8%
	Tempe	1	5,8%
	Jamur	2	11,76%
	Tempe, tahu	3	17,64
	Tempe, telur	1	5,8%
	Soya, jamur	1	5,8%
		Tempe, tahu, soya	1
	Tempe, jengkol	1	5,8%
	Tempe,soya, jamur	1	5,8%
	Tidak menggunakan lauk	3	17,64
Jumlah		17	100%
Susu	Susu kedelai	3	17,64%
	Susu sapi	2	11,76%

	Tidak mengonsumsi	12	70,58%
	Jumlah	17	100%

Jenis protein kategori lauk pauk, yang paling tinggi di konsumsi responden kelompok vegetarian adalah tahu dan tempe dengan persentase pengunjung 17,64%, Sedangkan minuman jenis susu yang paling tinggi di konsumsi yaitu susu kedelai dengan persentase pengunjung 17,64%.

Untuk pengunjung non vegetarian, jenis protein yang dikonsumsi dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Jenis Protein yang Dikonsumsi Pengunjung Non Vegetarian

Pola makan	Protein hewani	Jumlah	Persentase Responden (%)
Lauk pauk	Telur	6	9,52 %
	Telur, jeroan	1	1,58 %
	Ayam	8	12,69%
	Ayam, bakso	5	7,9%
	Bakso	4	6,3%
	Cumi, sosis, tempe, tahu	1	1,58%
	Ayam goreng, ikan, lele	4	6,3%
	Ikan, tempe tahu	2	3,17%
	Sate kambing, bakso	3	4,76%
	Ayam, tempe	5	7,9%
	Ayam, kepiting	1	1,58%
	Tempe, tahu, telur,	3	4,76%
	Sate kambing, bakso.	1	1,58%
	Udang	1	1,58%
	Jeroan	1	1,58%
	Ayam, telur , tempe	3	4,76%
	Babi, telur	2	3,17%
	Ayam, telur	3	4,76%
	Tempe	1	1,58%
	Ikan, ayam, terong	1	1,58%
	Soya, ikan	1	1,58%
	Ayam, tempe tahu	2	3,17%
	Soya	1	1,58%

	Tuna, daging sapi	1	1,58%
	Tahu tempe	2	3,17%
Jumlah		63	100%
\Minuman	Yougurt	5	7,99 %
	Susu Sapi	2	3,17 %
	Tidak mengonsumsi minuman	56	88,88%
Jumlah		63	100%

Jenis protein kategori lauk pauk, yang paling tinggi di konsumsi responden non vegetarian adalah berasal dari unggas yaitu ayam dengan persentase pengunjung 12,69%, Sedangkan minuman jenis susu yang paling tinggi di konsumsi yaitu susu sapi dengan persentase pengunjung 3,17%.

## B. Pembahasan

Dalam penelitian ini variabel yang diteliti adalah pengetahuan tentang vegetarian dan pola makan pengunjung di Restoran *Loving Hut*.

### 1. Pengetahuan Tentang Vegetarian

Pada variabel pengetahuan tentang vegetarian, pengetahuan pengunjung di kelompokan menjadi dua yaitu pengetahuan pengunjung vegetarian dan pengunjung non vegetarian.

Data yang diperoleh, terhadap pengetahuan tentang vegetarian kelompok vegetarian, yang mencakup indikator pengetahuan tentang pengertian vegetarian, pengetahuan tentang sejarah vegetarian, pengetahuan tentang jenis vegetarian, pengetahuan tentang bahan pangan vegetarian, pengetahuan tentang pola makan vegetarian, kekurangan vegetarian dan keunggulan vegetarian, rata-rata pengetahuan pengunjung pada kelompok vegetarian kategori tinggi sampai sangat tinggi. Pengunjung pada kelompok vegetarian memiliki pengetahuan tinggi sampai sangat tinggi, karena pada

kelompok vegetarian sudah menerapkan pola makan vegetarian sehingga sudah paham tentang vegetarian, dan tidak diragukan lagi bahwa pengunjung kelompok vegetarian ini memiliki pengetahuan yang sangat tinggi.

Data yang diperoleh, terhadap pengetahuan tentang vegetarian kelompok non vegetarian, yang mencakup indikator pengetahuan tentang pengertian vegetarian, pengetahuan tentang sejarah vegetarian, pengetahuan tentang jenis vegetarian, pengetahuan tentang bahan pangan vegetarian, pengetahuan tentang pola makan vegetarian, kekurangan vegetarian dan keunggulan vegetarian, rata-rata pengetahuan pengunjung non vegetarian kategori tinggi. Pengunjung pada kelompok non vegetarian mayoritas mahasiswa, sehingga memiliki pengetahuan yang baik, meskipun bukan kelompok vegetarian.

Dapat disimpulkan bahwa pengetahuan pengunjung di Restoran *Loving Hut* termasuk pada kategori pengetahuan tinggi, sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Meyni F Saragih (2009), menunjukkan bahwa pengetahuan tinggi tentang vegetarian dimana vegetarian merupakan anjuran di agama Budha Maitreya, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Suryani (2011), menyimpulkan bahwa masih kurang pengetahuan mahasiswa FK USU tentang vegetarian, dimana tindakan mahasiswa FK USU terhadap pola makan vegetarian hanya sebatas persepsi.

### 2. Pola Makan Pengunjung

Dilihat dari data pola makan pengunjung di Restoran *Loving Hut*, pola makan pengunjung dibedakan menjadi dua yaitu pengunjung yang vegetarian dan pengunjung non vegetarian. Pengunjung yang datang ke Restoran *Loving Hut*

lebih banyak pengunjung non vegetarian dibandingkan pengunjung vegetarian, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak hanya seseorang yang vegetarian saja yang memilih makan di restoran vegetarian, sama halnya penelitian yang dilakukan oleh Desman Manurung (2008) yang menjelaskan faktor seseorang makan di restoran vegetarian karena kebiasaan makan sebagai vegetarian, atau sebagai gaya hidup dan trend, alasan lain juga karena sekedar ingin mencoba, mengonsumsi vegetarian untuk kesehatan dan sebagai tempat melepas rasa lapar.

Perbedaan pola makan pengunjung vegetarian dan pengunjung non vegetarian dapat dilihat jenis protein yang dikonsumsi.

Jenis protein kategori lauk pauk, yang paling tinggi di konsumsi responden vegetarian adalah dari jenis protein nabati seperti kacang-kacangan, kedelai, dan biji-bijian. Pada kelompok non vegetarian sumber protein yang dikonsumsi dari jenis hewani.

Pada penelitian ini terdapat dua jenis vegetarian, yaitu kelompok vegetarian ada yang masih mengonsumsi susu sapi dan telur disebut dengan vegetarian kelompok *Lacto Ovo Vegan* dan hanya mengonsumsi protein nabati kelompok vegetarian jenis vegan. Penelitian yang sama dilakukan oleh Ni Ayu Gusti Sanggaryani Astadi (2015) menyimpulkan bahwa jenis protein yang dikonsumsi komunitas vegetarian berasal dari nabati dan komunitas vegetarian masih mengonsumsi susu sapi.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Pengetahuan pengunjung dikelompokkan menjadi dua yaitu pengetahuan pengunjung

kelompok vegetarian dan pengetahuan pengunjung non vegetarian. Pengetahuan pengunjung tentang vegetarian yang meliputi pengertian vegetarian, sejarah vegetarian, jenis vegetarian, bahan makan vegetarian, pola makan vegetarian, kekurangan, dan kelebihan vegetarian, pada kelompok vegetarian termasuk kategori sangat tinggi dan tinggi, sedangkan pada kelompok non vegetarian termasuk pada kategori tinggi.

Pola makan pengunjung dibedakan menjadi dua yaitu pengunjung yang vegetarian dan pengunjung non vegetarian. Persentase pengunjung non vegetarian lebih besar yaitu sekitar 78,75% (63 orang), sedangkan pengunjung vegetarian 21,2 % (17 orang). Kelompok vegetarianpun dikelompokkan lagi berdasarkan pola makannya, sehingga dihasilkan pada vegetarian kelompok vegan sejumlah 14 orang dengan persentase 82,35% dan vegetarian kelompok lacto ovo vegetarian sejumlah 3 orang dengan persentase 17,64%.

### **Saran**

Dilihat dari rata-rata pengetahuan pengunjung yang tinggi tentang makanan vegetarian diharap dapat diterapkan dalam pola makan sehari-hari, sedangkan untuk pengunjung vegetarian perlu adanya pengetahuan pengaturan pola makan yang terencana agar dapat memenuhi kebutuhan yang diperlukan oleh tubuh.

Restoran disarankan Tetap selalu memberikan izin bagi yang akan melakukan penelitian selanjutnya di restoran.

Untuk penelitian selanjutnya disarankan perlu diadakan penelitian lebih mendalam seiring dengan perkembangan waktu yang dapat mempengaruhi faktor-faktor yang diteliti.

Misalnya, pengetahuan dipengaruhi faktor pengalaman responden, pola makan dipengaruhi faktor status kesehatan, kepercayaan, hambatan dan peraturan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Agnesia Hendrika. 2011. *Dinamika Kognitif Kaum Vegan*. Skripsi (tidak diterbitkan) Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala.
- Anang Wahyudi. 2010. *Analisis Tingkat Kepuasan Konsumen Terhadap Mutu Produk Dan Pelayanan Restoran Vegetarian Karunia Baru Bogor*. Skripsi (tidak diterbitkan). Bogor : Fakultas Pertanian Institut Pertanian Bogor
- Ara Rossi. 2012. *250 Resep Sehat & Sedap Ala Vegetarian*. Yogyakarta: G-Media
- Bagus Nuswantoro. 2011. *Konsep Diri Prilaku Vegetarian*. Skripsi (tidak diterbitkan). Semarang: Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan UNNES
- Desman Manurung. 2008. *Keputusan Pembelian Dan Penilaian Konsumen Terhadap Restoran Vegetarian "Karunia Baru" Bogor*. Skripsi (tidak diterbitkan). Bogor: Agribisnis Fakultas Pertanian ITB
- Karina Padmasuri. 2015. *Iam Happy Vegetarian*. Yogyakarta: OCTOPUS Publishing House
- Marmili Yartini. 2007. *Konsep Diri Remaja Vegetarian*. Skripsi (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma
- Meyni F Saragih. 2009. *Vegetarian (Suatu Kajian Kebiasaan Makan pada Umat Buddha Maitreya)*. Skripsi (tidak diterbitkan). Medan : Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sumatera Utara.
- Nafsiah Mboi. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta :Menteri Kesehatan RI
- Ni Gusti Ayu Sanggrayani Astadi. 2015. *Tingkat Konsumsi Energi Protein dan Status Gizi Vegetarian Di Asrama Sri Radha Gopsivara Madhava Banyuning*. Skripsi (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta
- Sugiyono. 2013. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Suryani. 2011. *Perilaku Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara Terhadap Pola Makan Vegetarian Tahun 2011*. Skripsi (tidak diterbitkan) Medan: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatra Utara.
- Susianto. 2008. *Vegetarian Jilid I*. Yogyakarta: Indonesia Vegetarian Society.