

GAMBARAN ASUPAN NUTRISI DIMASA PANDEMI PADA MAHASISWA

by Novita Dewi

Submission date: 10-Feb-2022 02:09AM (UTC+0000)

Submission ID: 1758926022

File name: tur2_jurnal_asupan_nutrisifix.docx (71.87K)

Word count: 2898

Character count: 17187

GAMBARAN ASUPAN NUTRISI DIMASA PANDEMI PADA MAHASISWA

Novita Dewi ¹⁾, Neni Memunah ²⁾, Ronasari Mahajiputri

^{1),2),3)} FIKES Universitas Tribhuwana Tunggaladewi

Novita2unitri@gmail.com

Abstrak

Kebutuhan asupan nutrisi merupakan kebutuhan mendasar makhluk hidup. Pemenuhan asupan nutrisi yang tepat berdampak terhadap terpenuhinya gizi seseorang sehingga meningkatkan imunitas tubuh dalam melawan virus covid-19. Penelitian ini bertujuan menggambarkan asupan nutrisi dimasa pandemic pada mahasiswa. Pendekatan crossectional dengan metode diskriptif eksploratif, didapatkan 108 sampel dari populasi sebanyak 400 mahasiswa menggunakan purposive sampling. Pengambilan data melalui geogole form. Hasil penelitian ini sebanyak 18 responden (52,9%) semester 2, sebanyak 27 responden (79%) usianya 20-22 tahun, terdapat 33 sampel (97%) uang sakunya kurang satu setengah juta, sebanyak 47 responden (94%) kategori jarang konsumsi buah, sayuran dalam tiap harinya. Sebanyak 26 sampel (52%) semester enam sebesar 34 responden (96%) memiliki uang saku kurang satu setengah juta, sebanyak 14 responden (100%) mengkonsumsi vitamin. Peneliti selanjutnya direkomendasikan untuk meneliti korelasi asupan nutrisi dengan berbagai kejadian penyakit salah satunya diabetes melitus.

Keyword: nutrisi, makanan bergizi, konsumsi sayur, buah, vitamin

DESCRIPTION OF NUTRITION INTAKE IN THE PANDEMIC PERIOD OF STUDENTS

Novita Dewi ¹⁾, Supriyadi ²⁾, Errict Indra Cita³⁾

^{1), 2), 3)} FIKES Tribhuwana Tunggaladewi University

novita2unitri@gmail.com

Abstract

The need for nutritional intake is a basic need of living things. The fulfillment of the right nutritional intake has an impact on the fulfillment of one's nutrition so that it increases the body's immunity in fighting covid-19. Purpose studi to describe nutritional intake during a pandemic in college students. Cross-sectional approach with exploratory descriptive method, obtained 108 samples from a population of 400 students using purposive sampling. Retrieval of data via google form. The results of this study were 18 respondents (52.9%) in semester 2, 27 respondents (79%) were aged 20-22 years, there were 33 samples (97%) whose pocket money was less than one and a half million, as many as 47 respondents (94%) category rarely consume fruit, vegetables in every day. A total of 26 samples (52%) in the sixth semester of 34 respondents (96%) had an allowance of less than one and a half million, as many as 14 respondents (100%) consumed vitamins. Further researchers are recommended to examine the correlation of nutritional intake with various disease events, one of which is diabetes mellitus.

Keyword: consumption of vegetables, and fruits, nutrition, nutritious food, vitamins

Latar Belakang

Pandemik COVID-19 menjadi trend utama, dibutuhkan keseriusan penanganannya dalam hal kesehatan. Hasil sequencing dan identifikasi SARS-CoV-2 awal tahun 2020 penyebab covid-19 (Chan, et al., 2020, Huang, et al., 2020). Data WHO 2020 dibulan Maret diperoleh satu juta kasus, kematiannya tercatat 75 ribu (Ayres, 2020).

Pengidap COVID yang terkonfirmasi terjadi pada saat penurunan system imunitas tubuh mengakibatkan terjangkitnya virus covid-19. Gejala covid berupa batuk kering, sesak, hipertermi, berujung hilang nyawa (Hui, D, et al, 2020). Peningkatan *die* penderita covid memerlukan usaha peningkatan imunitas tubuh.

Imunitas tubuh diperoleh dari nutrisi dari pola hidup sehat (Izazi, Kusuma, 2020). Sehat tubuh akan mengoptimalkan fungsional sel akibat peran zat gizi dalam nutrisi. Imunitas yang efektif dalam mengatasi patogen, merespon dengan cepat dalam mengatasi peradangan kronis, sebaliknya jika nutrisi kurang tubuh melemah dan infeksi menjadi mudah menyerang. (Alwarawrah, Kiernan, MacIver, 2018, Zhang, Liu, 2020). Hal tersebut mengakibatkan *early die* tujuh puluh persen akibat hipertensi dan

anemia komplikasi ke stroke (Aritonang, 2012), namun bila berlebihan nutrisinya maka terjadi peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT) berupa gemuk, mudah terserang radang, berakibat mudah terinfeksi virus seperti flu, berbagai komplikasi lainnya (Alwarawrah, Kiernan, MacIver, 2018) gangguan meningkat makin parah (Liu, He, Liu, et al. 2020). Pencegahan komplikasi lebih dini sehingga tidak terserang virus.

Virus covid dapat dicegah dengan meningkatkan imun dari tubuh (Wulan & Agusni, 2015, Susilo, et al., 2020), diperoleh dari konsumsi gizi yang seimbang yaitu berbagai vitamin, mineral, dan senyawa bioaktif, yang terkandung dalam sayuran (Siswanto & Ernawati, 2013). Pedoman panduan konsumsi gizi seimbang meliputi konsumsi multivitamin dan suplemen pembatasan garam dan lemak, menghindari minuman alkohol dan rokok. Kemenkes (2020)

Fenomena terdapatnya masalah pembiayaan hidup berupa keterlambatan maupun pengurangan biaya. Hal tersebut berpotensi terganggunya asupan nutrisi dimahasiswa. Peneliti menganggap prioritas meneliti "Gambaran asupan nutrisi pada masa pandemi pada mahasiswa".

METODE PENELITIAN

Riset ini memakai desain *diskretif*. *Eksploratif* pendekatannya *crosssectional*, responden 108 pada 400 populasinya mahasiswa menggunakan *purposif sampling*. Adapun kriteria inklusi ialah mahasiswa dalam kondisi tidak sakit,, eksklusinya mahasiswa mengalami sakit, dan tidak ada akses internet. Alat pengambilan data *google form* Pelaksanaannya dibulan Maret 2020.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Umum

Data umum penelitian ini berupa sebaran semester, usia dan jumlah uang saku dalam 1 bulan. Berikut tabel distribusi frekuensinya dicantumkan dibawah ini:

Tabel 1 sosiodemografi mahasiswa

Data	Frekuensi	%
Semester		
Empat	44	40.7
Enam	60	55.6
delapan	4	3.7
Usia (tahun)		
17-19	11	10.2
20-22	80	74.1
23-25	16	14.8
>25	1	.9
Uang saku	102	94.4
Kurang satu setengah juta		
Lebih satu setengah juta	6	5.6
Total	108	100.0

(Sumber : data olahan)

Tabel satu menyatakan terbanyak responden semester 6 ada 60 orang (55.6%), terbesar sampel usianya 20

hingga 22 tahun sejumlah 80 sampel (74.1%), terbanyak sampel uang sakunya kurang satu setengah juta yaitu sejumlah 102 orang (94.4 %).

Data khusus

Data khusus penelitian meliputi makanan yang bergizi, konsumsi buah dan sayuran setiap harinya.

Konsumsi makanan yang bergizi

Konsumsi makanan yang bergizi disajikan dalam tabel 2.

Tabel 2 diperoleh terbanyak sampel semester dua jarang konsumsi makan yang mengandung gizi sebanyak 15 orang (52%), terbanyak responden usianya 20-23 tahun jarang mengkonsumsi makanan bergizi sebanyak 20 orang (60%). Responden hampir keseluruhan uang sakunya kurang dari satu setengah juta mengaku hamper tidak pernah makan makanan mengandung gizi sebanyak 33 orang (97%).

Konsumsi Sayuran Buah Tiap Hari

Crosstab mengkonsumsi buah , sayuran setiap harinya disajikan pada tabel 3.

Tabel 3 menunjukkan terbanyak sampel semester 6 hampir tidak pernah makan buah dan sayuran rutin tiap hari sebesar 26 orang (52%). Terbanya sampel usianya 20 hingga 23 tahun hamper tidak

pernah makan buah, sayuran perhari sebesar 34 orang (68%). Sampel hampir keseluruhan memakan buah, sayuran perhari mempunyai uang sakunya dibawah satu setengah sebesar 47 orang (94%).

Konsumsi Vitamin

Crosstab mengkonsumsi vitamin dan tingkat semester, uang saku, dan usia dapat dilihat di tabel dibawah.

Tabel 2 *crosstab* mengkonsumsi zat bergizi dan usia, uang saku dan semester

Mengkonsumsi gizi	Semesternya						Usianya						Uang sakunya					
	4	%	6	%	8	%	17-19	%	20-22	%	23-25	%	>25	%	< 1.5 jt	%	> 1.5 jt	%
Jarang	18	52.9	15	44.1	0	0	4	11.8	27	79	3	8.8	0	0	33	97	1	3
Sering	9	30	19	63.3	2	6.6	2	6.6	20	67	6	20	2	7	28	93.3	2	6.7
Selalu	16	37.2	25	58.1	2	4.6	4	9.3	32	74	6	14	0	0	40	93	3	7

(Sumber : data olahan)

Tabel 3 *crosstab* mengkonsumsi buah, sayuran dan usia, uang saku dan semester

Mengonsumsi buah, sayuran	Semesternya						Usianya						Uang sakunya					
	4	%	6	%	8	%	17-19	%	20-22	%	23-25	%	>25	%	< 1.5 jt	%	> 1.5 jt	%
Jarang	22	44	26	52	2	4	6	12	34	68	10	20	0	0	47	94	3	6
Sering	19	46.3	19	46.3	3	7.4	4	10	33	80.5	2	4.9	2	4.9	39	95.1	2	4.9
Selalu	2	14.2	12	85.7	0	0	0	0	11	78.6	2	12	1	7.1	13	92.9	1	7.1

(Sumber : data olahan)

Tabel 4 *crosstab* mengkonsumsi vitamin dan usia, uang saku dan semester

Mengonsumsi vitamin	Semester						Usia						Uang sakunya					
	4	%	6	%	8	%	17-19	%	20-22	%	23-25	%	>25	%	< 1.5 juta	%	> 1.5 juta	%
Tidak pernah	3	21.4	11	78.6	0	0	1	7.1	9	64.3	4	28.6	0	0	14	100	0	0
Jarang	18	41.9	22	51.2	1	2.3	5	11.6	32	74.4	3	6.9	0	0	39	90.7	2	8.3
Sering	13	44.8	15	51.7	1	3.4	1	3.4	21	72.4	5	17.2	2	7	28	96.6	1	3.4
Selalu	9	37.5	14	58.3	1	4.2	3	12.5	19	79.2	2	8.3	0	0	21	87.5	3	12.5

(Sumber : data olahan)

Berdasarkan tabel 4 dapat didapatkan sampel menggunakan vitamin hampir setengah kategori hampir tidak pernah sebesar 41 sampel (38.0 %).

Tabel 4 menunjukkan bahwa terbanyak semester 6 jarang mengkonsumsi vitamin sebanyak 22 orang (51.2%), terbanyak responden usianya 20-22 tahun mengkonsumsi vitamin 32 orang (74.4%). Hampir seluruhnya responden memiliki uang saku < 1.5 juta jarang mengkonsumsi vitamin.

PEMBAHASAN

Mengonsumsi Zat Bergizi

Riset ini diperoleh hasil sampel semester 2 jarangya makan makanan yang bergizi. Namun beda riset tentang pola mengkonsumsi makanan terbanya 56,7% pada mahasiswa kategori cukup (Dwira, 2017). Sejalan riset terdapat setengah mahasiswa (50%) pola makannya tidak benar (Husnah, 2012), beda riset Mustathi'atun (2016) bahwa pola makannya mahasiswa rerata 49,93 kategori sedang berarti mengkonsumsi makanannya zat gizi cukup.

Riset ini versus bahwa asupan nutrisi yang bergizi berupa zat gizi seperti lemak, protein, karbohidrat, vitamin, mineral, dan air (Devi, 2010). Fungsi karbohidrat adalah sebagai sumber energi, dan metabolisme protein dibantu pengaturannya (Arisman, 2010). Penyimpanan karbohidrat dihati bentuknya glikogen, di jaringan lemak sebagai cadangannya (Almatsier, 2011). Tingginya konsumsi lemak beserta karbohidrat berakibat potensi obesitas dan hierglikemia (Muscogiuri, Barrea, Savastano, & Colao, 2020), jika kondisi tersebut berlanjut lama komplikasi ke gangguan paru-paru, jantung, dan diabetes melitus. Kematian covid-19 akibat komorbid (Wu, et al., 2020), maka dimasa karantina dianjurkan mengkonsumsi sintesis serotonin sekaligus melatonin

(Muscogiuri, Barrea, Savastano, & Colao, 2020).

Riset ini beda dengan hasil masukan nutrisi makro yaitu asupan energi sebesar 92.3%, cukupnya asupan dari protein 63.4 %, kurangnya asupan dari karbohidrat 92.3% dan kurangnya asupan dari lemak 86.53% (Cornia dan Adriani, 2018). Namun beda risetnya Putri, Sugini dan Cintari (2018) menyatakan mengkonsumsi zat gizi makro berlebihan yakni lemak, karbohidrat dan protein sebesar 62%, 624%, 54.4%, beda pula riset Halimah (2014) menyatakan tingkatan mengkonsumsi energinya kategori cukup sebesar 14 sampel (33,3%), tingkat konsumsi lemak kurang sebanyak 15 orang (35,7%). Beda riset dari Hidayat (2016) didapatkan mengkonsumsi makanan kategori memiliki resiko kesehatan, tergolong cukup tinggi di mahasiswanya kampus X.. risetnya beda dengan Arifin (2015) menyatakan terbesar pola makan anak usianya tiga hingga lima tahun. Beda juga riset Nidayanti (2019) didapatkan asupan dari gizi yakni protein dan sebesar 48,4% dan 77,4%. Namun juga beda riset Salamah (2019) mengkonsumsi energi jumlah cukup 33,3%, lemak kategori kurang sekaligus baik (35,7%) di kalangan atlet taekwondo. Beda pula riset Aningsih

(2011) bahwa mengkonsumsi energi kategori baik sebesar 47 %.

Konsumsi asupan makanan faktor lainnya yang berpengaruh dalam mengkonsumsi makanan yang bergizi dikarenakan faktor berupa kognisi sampel pada semester 2 didapatkan kognisinya kategori rendah. Hal itu sejalan teori tingginya pendidikan mengakibatkan mudahnya menerima info (Ariani, 2017). Setara riset Ramadhana (2018) kognisi gizi yang baik di remaja wanita sebesar 74.5%. Riset Amrullah, Putra, dan Kahar (2020) menyatakan terbanyak 81.5% pengetahuan tentang gizi baik pada ibu anak berusia tiga sampai lima tahun. Sesuai riset Pratiwi (2011) menyatkan terdapat efek signifikan faktor predisposisinya berupa kognisi pada ritme makannya siswa. Begitu pula riset Dewi (2013) terdapat kolerasi kognisi gizi, sikapnya pada gizi dengan ritme konsumsinya diperoleh kolerasi positif rnya 0,545. Mengonsumsi energi kategori baik sebesar 47 sampel pada 57 siswa (Aningsih, 2013). Amrullah, Putra, dan Kahar (2020) diperoleh 81.5% kognisi gizi kategori baik pada ibu yang anak berusia tiga hingga lima tahun. Setara riset ada efek kognisi gizi pada pola makannya anak (Myrnawati, Anita, 2016).

Mengonsumsi makan-makanan yang mengandung gizi dan status gizi berkaitan berupa kognisi tentang gizi mempengaruhi status gizi dengan indicator IMT (Indek Massa Tubuh). Riset yang setara ada kolerasi kognisi makanan bergizi terhadap statusnya bergizi. Sejalan Karmila (2019) terdapat kolerasi kognisi ibunya anak terhadap pola MPASI terhadap statusnya nutrisi. bertentangan riset Ilham (2019) tak terdapat kolerasi bermakna kolerasi gizi terhadap statusnya bergizi. Riset Liana, Suharno, Panjaitan (2017) tak terdapat kolerasinya signifikan kognisi terhadap IMT analisisnya *Chi Square* (0.189).

Faktor lainnya kognisi, mengkonsumsi makan yang mengandung gizi, usia juga berpengaruh. Terbanyaknya usia 20 hingga 22 tahun. Seide riset yang sampelnya 25 (37,3%) (Roring, Posangi, Manampiring, 2020). Risetnya Husnah (2012) juga berusia kurang 24 tahun terdapat terbanyak 18 sampel (38 %), berusia 62,96% polanya konsumsi makanannya salah dibanding dengan yang berusia lebih duapuluh empat tahun.

Uang sakunya juga menjadi penyebab mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi sampel. Sosial ekonomi berpengaruh terhadap mengkonsumsi pangan (Sulistyoningsih, 2011). Tingkat

Sosial dan ekonominya tolok ukurnya jumlah keuangan saku. Sehingga daya beli makanan yang mengandung gizi berpengaruh terhadap kuantitas dan makanan jadi merendah. Riset ini seide terdapat kolerasi dan income keluarganya terhadap statusnya bergizi terhadap anak-anak (Putri, 2015). Setara riset Wulanta, Amisi, Punuh (2019) ada kolerasi *income family* terhadap statusnya bergizi anak-anak berusia 24 hingga 59 bulannya ($P=0.034$) terhadap 21 sampel. Sejalan riset Myrnowati, Anita, (2016) bahwa ada efek positifnya status ekonominya dengan ritme konsumsi makanan anak. Seide hasil riset sosialnya dan ekonominya baik, begitu pula statusnya gizi juga baik sekaligus kurang sebesar 84.2% dan 6%, namun berbagai tingkatnya sosialnya ekonominya yang buruk didapatkan dari statusnya bergizi kurang sekaligus baik-baik berupa 0%, dan 15,7% terhadap siswa SD pada inti perkotaan (Sebataraja, Oenzil, Asterina (2014).

Mengonsumsi buah, sayuran buah perhari

Riset menghasilkan terbesar sampel tingkatan semesternya enam bahwa hampir tidak pernah makan buah, sayuran perhari. Namun beda riset tentang 77,1% mengonsumsi sayuran berkurang,

sebesar 92,1 % kategori berkurang masukan buah-buahan di remajnya dewasa (Bahira, 2012). Riset Arisman (2012) diperoleh remajnya dewasa cenderung mengurangi konsumsi sayur dan buah. Namun beda pendapat pemenuhan konsumsi buah dan sayur adalah persyaratan terpenuhinya menu yang keseimbangan gizinya sesuai (Mitchell, 2012), salah satunya mengonsumsi banyak sayur dan buah yang berkecukupan (Izwardy, 2019).

Mengonsumsi buah sayuran perhari disebabkan adanya kognisi, mahasiswa tingkat semesternya enam, pada umumnya berpengetahuan > baiksehubungan sudah lama studinya. Sependapata riset terdapat tak terdapat kolerasinya kognisi bergizi terhadap asupan makanan-makanan mengandung rserat (Zuharia, 2013). Sampel berusia terbanyak 21 hingga 22 tahun, pada usia itu pengalaman mereka belum cukup. Seide riset berusia 21 hingga 22 tahun sebesar 46,1% (Cornia, I A, Adriani, M 2018).

Jumlah keuangan saku sampel riset ini terbesar dari keseluruhan kurang dari satu setengah juta. Keuangan tersebut jauh kurang dari UMR di perkotaan, berakibat mendahulukan yang utama mengonsumsi makanan, sesuai riset

menunjukkan terkadang makan pagi menu gorengan di kantin seperti tahu bakso mendowan, dan bakwan (Dwira, 2017). Sulistyoningsih tahun 2011 menyatakan bahwa sosialnya ekonominya dalam kategori cukup berdominansinya berpengaruh pada konsumsinya berupa income keluarga beserta harganya, yakni keuangan sakunya, namun berbeda pendapat Kemenkes tahun 2020 berupa buah dan sayur yang cukup mencegah terinfeksi dari covid yakni segar dan tak olahan makanan yang dikonsumsi sehari-hari (Giakoumis, 2020). Sama riset tak adanya toleransi konsumsi folat terhadap fungsi kognitif di lansia (Rahmawati, Pramantara, dan Purba, 2012).

Mengonsumsi Vitamin-vitamin

Riset menyatakan setengah dari sampel hampir saja tingkat semesternya enam, bermakna berlalu 3 tahun belajar di kampus, paparan info kesehatan terutama vitamin sudah banyak. Vitamin berupa :K,E,D,C,B1,B6 dan A. Beda pendapat tentang penggunaan vit.C berfungsi dalam transfer bentuk ferritin dari transferin besi dari hati ke plasma (Almatzier, 2009), reduksinya bentuk besinya berasal dari menjadi feron pada dalam usus-usus menyebabkan mudahnya terabsorbinya, bahkan

peningkatan empat kali lipat jika zat besinya bercampur aduk dengan vit C (Almatsier, 2009). Almatsier tahun 2011 menyatakan vitamin dan mineral yang terkandung di sayuran maupun buah adalah kompleks zat organik yang sangat dibutuhkan tubuh. Berperan nutrisinya untuk pertahanan terhadap virus dengan konsumsi berbagai mineral dan vitamin berupa : Vitamin D,B,A,C, selenium, DHA, tembaga, EPA (asam lemak omega-3), dan seng (Zhang, Liu, 2020, Stephensen dan Zunino. di: Ross, Caballero Cousins, Tucker, Ziegler, 2020) berbagai vitamin mempengaruhi di imun tubuh, yakni vit. A berfungsi memelihara sel epitelnya yang berperan di imun tidak spesifik, vit.C berperan menetralkan radikalnya bebas karena peran antioksidannya, vit. E berperan menjaga pertahanan integritas dari membran sel juga akibat antioksidannya (Siswanto, Budisetyawati, Ernawati, 2013).

Riset Adhini tahun 2011 menyatakan vit.C dan A yang cukup kategori normal pada siswa sebagai atlet. Mengonsumsi vitamin-vitamin ternyata kurang cukup pada atlet sebesar 90% (Dewi dan Wirjatmadi, 2017). Riset Sukmajati tahun 2015 berkurangnya asupan dari vit.C, B6, B1, sebesar 94.4%, 58.3%, 97,2%. Seide risetnya bahwa

sampel yang konsumsi vit.E, C dan A di dalam kapsul suplemen 80%, 40%, dan 20% (Utami, Juniarsana, 2013), > tinggi mengonsumsi Vit.C pada atlet sepakbolanya berupa 70% AKG (2014), > tinggi pula sebanyak 96.2% di atletnya kategori normal (Mutahaya, 2008), namun beda riset menyatakan mengonsumsi vit. B6, B1, dan E kategori kurang di lansia sebesar 21.2%, 37.4%, dan 37.4%, (Rahmawati, Pramantar, dan Purba, 2012) Namun beda perlakuan vit. A sebanyak 69.1% tak dikonsumsi oleh balita (Fithiyana, 2018).

Konsumsi Vit berpengaruh pada asupan nutrisinya berupa keuangan saku mahasiswa. Kurang mengonsumsi oleh karena daya belinya barang rendah. Beda dari riset bahwa mahasiswa sampelnya 50% uangnya saku kurang (Hidayat, 2016). Juga Beda riset Suci (2011) yang menunjukkan keuangan saku kurang, nilai tengah tujuh ratus ribu lebih 52% pada 65 sampel.

KESIMPULAN

Riset kesimpulannya sebagai berikut:

1. Terbanyak sampel di semester dua jarang konsumsinya makan yang bergizi.

2. Terbanyak sampel usianya 20 hingga 22 tahun jarang-jarang konsumsinya makan-makanan mengandung gizi.
3. Terbanyak sampel keuangan sakunya kurang dari satu setengah juta kategori jarang-jarang konsumsinya makan-makanan mengandung gizi.
4. Terbesar sampel tingkat semesternya enam kategori jarang-jarang konsumsinya buah, sayur perharinya.
5. Terbesar sampel berusia 20 hingga 22 tahunnya jarang-jarang konsumsinya makan buah sayur perharinya
6. Terbanyak keuangan sampel keuangan sakunya kurang dari satu setengah juta konsumsinya sayur buah perharinya kategori jarang-jarang.
7. Tingkat semester enam hampir setengah kategori jarang-jarang konsumsinya vitamin.
8. Sampel hampir setengah usia 2 hingga 22 tahunnya kategori jarang-jarang konsumsinya buah dan sayur perhari.
9. Sampel kebanyakan hampir seluruh keuangan sakunya kurang dari satu setengah juta konsumsinya vitaminnya jarang-jarang.

SARAN

Rekomendasinya riset selanjutnya hubungan mengonsumsi mineral, vitamin, buah dan sayur terhadap penyakit efek

konsumsi yang berkurang dari zat gizi tersebut.

GAMBARAN ASUPAN NUTRISI DIMASA PANDEMI PADA MAHASISWA

ORIGINALITY REPORT

1 %	1 %	0 %	0 %
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	www.tandfonline.com Internet Source	<1 %
2	id.123dok.com Internet Source	<1 %
3	tipsmotivasihidup.blogspot.com Internet Source	<1 %
4	www.fatihaltayli.com.tr Internet Source	<1 %

Exclude quotes	Off	Exclude matches	Off
Exclude bibliography	On		

GAMBARAN ASUPAN NUTRISI DIMASA PANDEMI PADA MAHASISWA

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

/0

GENERAL COMMENTS

Instructor

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10