

Mengetahui Tingkat Pengetahuan dan kesadaran Generasi Z dalam Menerapkan Diet Rendah Karbohidrat

by Nazmi Izdihar Nur Aliyah

Submission date: 24-May-2024 01:07PM (UTC+0700)

Submission ID: 2387009741

File name: ANTIGEN_-_VOL.2,_NO.2_MEI_2024_hal_100-109.docx (53.09K)

Word count: 2857

Character count: 17842

Mengetahui Tingkat Pengetahuan dan kesadaran Generasi Z dalam Menerapkan Diet Rendah Karbohidrat

Nazmi Izdihar Nur Aliyah
Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Nisrina Qurrotul'aini
Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Widhi Nurrohman
Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

10 Josephin Berliana Terra Rosa
Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Alamat: Jl. Raya Jakarta KM. 4, Pakupatan, Kota Serang, Banten, 42118
Korespondensi penulis: nazmiizdiharn@gmail.com

Abstract. Low-carb diets are one of the strategies for weight loss for people with obesity, diabetes, or some other diseases that require dieting in order to reduce the consumption of carbohydrates in food. Gen Z is accustomed to the digital world and easy access to information, some of them have a good understanding of carbohydrate diets and their effects on health. This journal aims to determine the level of knowledge, awareness, and how many have implemented a low-carb diet among generation Z. From 60 respondents who filled out the questionnaire, it was found that 78.3% of Generation Z already knew what a low-carb diet was, and 66.7% of Generation Z were interested in trying a low-carb diet.

Keywords: Diet Benefits, Gen Z, Health Effects, Ketogenic Diet, Low Carb Diet

12
Abstrak. Diet rendah karbohidrat merupakan salah satu strategi untuk menurunkan berat badan bagi penderita obesitas, diabetes, atau beberapa penyakit lain yang membutuhkan diet dalam rangka mengurangi konsumsi karbohidrat pada makanan. Gen Z terbiasa dengan dunia digital dan akses mudah terhadap informasi yang mudah, beberapa dari mereka memiliki pemahaman yang baik tentang diet karbohidrat dan efeknya pada kesehatan. Jurnal ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan, kesadaran, dan berapa banyak yang telah menerapkan diet rendah karbohidrat di kalangan generasi Z. Dari 60 responden yang mengisi kuesioner didapatkan hasil sebanyak 78,3% generasi Z telah mengetahui apa itu diet rendah karbohidrat, serta sebanyak 66,7% generasi Z tertarik mencoba diet rendah karbohidrat.

Kata kunci: Diet Ketogenik, Diet Rendah Karbohidrat, Efek Kesehatan, Gen Z, Manfaat Diet

PENDAHULUAN

12
Diet rendah karbohidrat merupakan salah satu strategi untuk menurunkan berat badan bagi penderita obesitas, diabetes, atau beberapa penyakit lain yang membutuhkan diet dalam rangka mengurangi konsumsi karbohidrat pada makanan. Diet merupakan pengaturan pola makan, baik dari segi porsi, ukuran, maupun kandungan nutrisi yang dikonsumsi. Kata diet sendiri berasal dari bahasa Yunani yang bermakna “cara hidup”. Menurut ilmu gizi, diet merupakan suatu ungkapan untuk jumlah makanan yang dikonsumsi oleh seseorang ataupun suatu organisme tertentu. Sedangkan di Indonesia, kata diet lebih sering diartikan sebagai

upaya untuk menurunkan berat badan atau mengatur tingkat asupan zat gizi tertentu (Kaluku, 2023)

¹⁶ Generasi Z atau yang sering disebut dengan Gen Z merupakan generasi yang lahir pada tahun 2000-an. Generasi yang terlahir bersamaan dengan lahirnya perkembangan teknologi ini digolongkan sebagai penduduk asli digital (*digital native*). Generasi ini erat hubungannya dengan arus informasi virtual yang besar baik dalam bentuk penggunaan media sosial sejak masa remaja, terlibat dalam permainan video game baik secara daring (*online*) maupun luring (*offline*) (Rachmawati & Purwaningrum, 2019).

Pada masa remaja, khususnya pada remaja perempuan umumnya sering terjadi kekhawatiran akan berat badan dan bentuk badan yang dirasa tidak terlihat menarik ataupun tidak memiliki bentuk tubuh seperti selebriti yang biasa tampil di televisi dan media sosial. Hal tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Daniella dan Mersudi pada tahun 2022 ² kepada anak muda menyatakan bahwa terdapat sekitar 60% orang yang mendapatkan saran dari orang-orang disekitarnya untuk melakukan diet. Adapun teman sekolah atau teman kampus menyumbang sebanyak 40% dalam keterpengaruhan anak muda untuk melakukan diet, sedangkan pada peringkat kedua adalah orang tua sebanyak 28,6%, lalu disusul oleh kakak/adik sebesar 15,6%. Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa orang terdekat lah yang paling banyak mempengaruhi anak muda atau generasi z ini untuk melakukan diet.

Menurut penelitian yang dilakukan Dewi dan Adriyanti pada tahun 2020 yang berjudul Hubungan *Body Image* Terhadap Status Gizi Remaja Putri di SMK Analisis Kesehatan Tunas Medika menyatakan bahwa dari 30 responden remaja, terdapat sekitar 81,1% remaja melakukan diet yang tidak sehat dan sekitar 18,9% remaja melakukan diet ekstrim. Diet yang biasanya mereka lakukan adalah melewati waktu makan tertentu seperti pagi, siang atau malam ² dan mengonsumsi produk pelangsing berat badan.

¹ Salah satu jenis diet rendah karbohidrat yang banyak mengandung lemak dan protein menurut (Tashandra, 2021) adalah diet keto (ketogenik). Tujuan utama diet ini adalah untuk mendorong tubuh ke dalam kondisi *metabolisme yang* dikenal sebagai ketosis, di mana lemak digunakan sebagai sumber energi utama tubuh, bukan karbohidrat. Ketika tubuh dalam keadaan ketosis, lemak dipecah oleh otak dan tubuh menjadi molekul keton, yang dapat digunakan sebagai bahan bakar. Dalam penerapan diet ketogenik, komposisi dari bahan makanan harus terdiri dari 75% - 80% lemak, 15% - 20% protein, dan hanya 10 - 20 gram karbohidrat per hari. Konsumsi karbohidrat lebih dari 50 gram per hari akan secara langsung menghentikan program diet ketogenik (*metabolisme lemak*) yang berlangsung (Prasetyo, 2016).

Pola penerapan diet ketogenik yang berupa ⁵tinggi lemak dan rendah karbohidrat dengan protein yang cukup, dapat membantu mengendalikan ⁵kejang pada beberapa penderita epilepsi. Epilepsi sendiri merupakan penyakit yang ditandai dengan kelainan saraf kronis pada otak, ditandai dengan terjadinya minimal dua kali kejang yang tidak beralasan atau refleks dengan selang waktu lebih dari 24 jam antara kejang pertama dan kedua. (Sugandi et al., 2022) Saat ini, sekitar 50 juta orang di seluruh dunia hidup dengan epilepsi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa negara-negara berpendapatan rendah dan menengah memiliki angka yang lebih tinggi, termasuk 7 hingga 14 per 1.000 orang (Yolanda et al., 2019).

Sebuah penelitian menemukan bahwa obat anti epilepsi (OAE) ⁵dapat mengobati kejang pada 70% pasien, namun 20-30% pasien menderita epilepsi yang resisten terhadap obat. Diet ketogenik merupakan pengobatan yang dapat digunakan untuk pasien yang tidak merespons OAE. Yang harus ⁵diperhatikan adalah jenis diet ketogenik yang digunakan harus sesuai dengan pasien untuk mencapai kepatuhan, tolerabilitas, dan efektivitas terbaik (Kurnia et.al., 2021).

Selain dari manfaat penerapan diet ketogenik terdapat juga efek negatif yang dapat dirasakan saat melakukan jenis diet ini. Menurut Syahriani & Damayanty (2022), diet ketogenik memiliki efek samping mengganggu siklus menstruasi. Apabila berat badan menurun, maka hormon estrogen juga ikut menurun. Hal ini bukan pertanda baik karena hormon utama yang berperan dalam siklus menstruasi adalah hormon estrogen. Selain mengganggu siklus menstruasi, diet ketogenik memiliki efek merugikan lain seperti keram otot, bau mulut dan perubahan buang air besar.

Selain diet ketogenik terdapat ¹jenis diet lain yang sama-sama mengurangi kadar karbohidrat yang dikonsumsi yaitu ¹diet Atkins. Diet Atkins adalah salah satu jenis diet yang mengurangi karbohidrat tetapi meningkatkan ¹konsumsi protein dan lemak sambil menurunkan berat badan dengan cepat dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Diet ini bertujuan ¹meningkatkan konsumsi protein dan lemak sehat, seperti daging, ikan, telur, kacang-kacangan, dan produk susu rendah lemak, dan mengurangi ¹karbohidrat, terutama karbohidrat sederhana seperti gula, tepung, dan biji-bijian olahan.

Baik diet keto ataupun diet atkins, sebaiknya diet juga harus dilakukan bersamaan dengan aktivitas fisik seperti berolahraga, karena menerapkan pola diet tanpa adanya aktivitas fisik akan dirasa ⁷kurang optimal untuk hasil akhirnya. Bahkan menurut Rafiq dkk. (2021) menyatakan ⁷bahwa sebaiknya perlu penyeimbangan diet dan aktivitas fisik (kombinasi) dalam penurunan berat badan dan kolesterol supaya hasilnya lebih optimal. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik saling berkaitan dengan diet untuk menurunkan berat badan tubuh dan juga kolesterol.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2024 secara daring dalam bentuk kuesioner di Google Form. Jenis penelitian yang digunakan adalah studi literatur (*literature review*). Data penelitian yang digunakan adalah kualitatif dan deskriptif. Pertama-tama, kuesioner dibuat untuk memudahkan proses penelitian dan mendapatkan responden, kemudian disebarluaskan melalui sosial media seperti WhatsApp, Instagram, X, dan Telegram. Pencarian responden berlangsung selama 1 hari dan didapatkan 60 responden dengan rata-rata umur 16-23 tahun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses pengumpulan data dilakukan pada bulan Mei 2024 secara daring dalam bentuk kuesioner di Google Form, yang kemudian disebarluaskan melalui sosial media seperti WhatsApp, Instagram, X, dan Telegram. Setelah dilakukan pencarian responden yang berlangsung selama 1 hari, jumlah responden yang didapatkan sebanyak 60 orang dengan rata-rata umur 16-23 tahun. Kemudian responden dikategorikan berdasarkan pengetahuan, pernah mencoba, pengetahuan manfaat, pengetahuan efek kesehatan, dan ingin mencoba tentang diet rendah karbohidrat.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Gen Z tentang Diet Rendah Karbohidrat

Kategori	n	%
Sangat mengetahui	7	11,7
Mengetahui	47	78,3
Tidak mengetahui	6	10
Total	60	100

Berdasarkan tabel 1, dapat dilihat bahwa pengetahuan Gen Z tentang diet rendah karbohidrat sebagian besar (78,3%) berada pada kategori sudah mengetahui tentang diet rendah karbohidrat. Hal ini menunjukkan bahwa diet rendah karbohidrat di kalangan anak Gen Z merupakan hal yang sudah sering didengar. Churuangsuk (2020) menyatakan bahwa diet rendah karbohidrat telah menjadi populer untuk menurunkan berat badan dan sebagai strategi yang mungkin untuk pengelolaan diabetes tipe 2. Meskipun tidak lebih unggul dari diet

7 penurunan berat badan konvensional, intervensi diet rendah karbohidrat dapat menghasilkan penurunan berat badan dan meningkatkan kontrol glukosa pada orang dengan obesitas dan diabetes tipe 2.

Bahkan di dalam buku yang ditulis Rejeki dan Prasetya (2021:49) dijelaskan bahwa diet ketogenik bertujuan untuk mencapai kondisi ketosis dengan mengurangi asupan karbohidrat (biasanya tidak lebih dari 50 gram per hari), serta tinggi lemak dan protein. Sehingga diet ini biasanya dilakukan oleh para olahragawan yang membutuhkan jumlah protein lebih banyak untuk pertumbuhan masa otot.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Pernah Mencoba Diet Rendah Karbohidrat

Kategori	n	%
13 Pernah	22	26,7
Belum Pernah	38	63,3
Total	60	100

Berdasarkan tabel 2, dapat dilihat bahwa lebih dari setengah responden Gen Z (63,3%) berada pada kategori belum pernah mencoba diet rendah karbohidrat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Churuangsuk pada tahun 2020 yang menyebutkan bahwa hampir setengah (<50%) dari responden yang dimiliki pernah mencoba diet rendah karbohidrat ini. Kemungkinan banyak Gen Z belum pernah mencoba diet rendah karbohidrat ini dikarenakan adanya efek samping akibat tubuh yang kekurangan glukosa dan energi sehingga mengakibatkan lemas pada tubuh, sebab jumlah energi yang kita miliki berasal dari karbohidrat. Fauziyah (2022) menyebutkan bahwa efek samping yang diterima oleh tubuh saat melakukan diet rendah karbohidrat antara lain sembelit, mudah lelah, poliuria, mual, muntah, perubahan nafsu makan, dan sakit kepala yang sering terjadi.

**MENGETAHUI TINGKAT PENGETAHUAN DAN KESADARAN GENERASI Z DALAM
MENERAPKAN DIET RENDAH KARBOHIDRAT**

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Manfaat Diet Rendah Karbohidrat

Kategori	n	%
Sangat bermanfaat	36	60
Biasa saja	16	26,7
Tidak bermanfaat	5	8,3
Tidak mengetahui	3	5
Total	60	100

Berdasarkan tabel 3, dapat dilihat bahwa pengetahuan Gen Z tentang manfaat diet rendah karbohidrat sebagian besar (60%) berada pada kategori sangat bermanfaat. Hal ini menunjukkan bahwa Gen Z mengetahui bahwa diet rendah karbohidrat ini sangat bermanfaat bagi tubuh. Hal ini sesuai dengan pernyataan Masrika, et al. (2021), bahwa diet rendah karbohidrat memberikan manfaat perubahan profil lipid yang lebih baik seperti kadar kolesterol total dan triasilgliserol. Pada tabel 3 ini juga, sebanyak 3 responden masih belum mengetahui manfaat dari diet rendah karbohidrat. Pengetahuan tentang manfaat ini juga harus dipahami oleh responden supaya pada saat akan memulai diet rendah karbohidrat, responden sudah mengetahui apa yang akan terjadi pada tubuhnya.

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Efek Kesehatan Diet Rendah Karbohidrat

Kategori	n	%
Sangat besar	37	60
Biasa saja	18	30
Tidak bermanfaat	5	8,3
Tidak mengetahui	3	5
Total	60	100

Berdasarkan tabel 4, sebanyak 37 orang atau 61,7% menganggap bahwa efek kesehatan yang diperoleh diet rendah karbohidrat sangat besar, sebanyak 18 orang atau 30% merasa bahwa efek kesehatan diet rendah karbohidrat biasa saja, dan sebanyak 5 orang atau 8,3% tidak

mengetahui efek kesehatan diet rendah karbohidrat. Berdasarkan hasil yang ada, hampir dari setengah responden merasakan efek yang besar dari penerapan diet rendah karbohidrat.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Fauziyah & Santosa (2022) terhadap 120 pasien obesitas menunjukkan bahwa diet rendah karbohidrat menyebabkan penurunan berat badan lebih besar selama periode 24 minggu dibandingkan diet rendah lemak. Walaupun diet rendah karbohidrat secara signifikan mengurangi triasilgliserol (TAG) dibandingkan dengan diet rendah lemak, diet tersebut dapat meningkatkan kolesterol *low density lipoprotein* (LDL), secara signifikan, yang dapat berdampak negatif pada tubuh.

Menurut penelitian Gotera dan Sugitha (2023), diet rendah karbohidrat, terutama ketogenik memiliki efek samping dan juga kekurangan. Efek samping yang dihasilkan dari diet ini adalah “keto flu” yang mencakup nyeri punggung, sakit kepala, sembelit, dan juga diare, yang biasanya masih ringan. Namun, menurut pernyataan Mayung (2023) dijelaskan juga bahwa diet ketogenik atau diet rendah karbohidrat ini efektif menurunkan frekuensi kejang pada anak dengan epilepsi yang tidak dapat disembuhkan dengan obat, apapun variasi diet ketogeniknya.

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Ingin Mencoba Diet Rendah Karbohidrat atau Tidak

Kategori	n	%
Ya	40	66,7
Tidak	20	33,3
Total	60	100

Berdasarkan tabel 5, sebanyak 40 orang atau 66,7% ingin mencoba diet rendah karbohidrat, sedangkan 20 orang lainnya atau 33,3% tidak ingin mencoba diet rendah karbohidrat. Hasil tersebut menunjukkan adanya ketertarikan yang cukup besar dari generasi Z akan hal baru yang belum pernah dilakukan pada bidang kesehatan. Namun, perlu diingat bahwa diet ini tidak boleh dilakukan dengan sembarangan. Lebih baik melakukan konsultasi terlebih dahulu dengan ahlinya untuk mengetahui apa yang dibutuhkan oleh tubuh masing-masing individu. Hal ini sejalan dengan buku yang ditulis oleh Widiyawati (2023) bahwa program diet yang tepat harus sesuai dengan usia dan kebutuhan tubuh dan disarankan untuk

MENGETAHUI TINGKAT PENGETAHUAN DAN KESADARAN GENERASI Z DALAM MENERAPKAN DIET RENDAH KARBOHIDRAT

berkonsultasi dengan ahli gizi atau dokter untuk mengetahui angka kebutuhan gizi harian (AKG).

KESIMPULAN DAN SARAN

Pengetahuan Gen Z terhadap diet rendah karbohidrat sudah melebihi 50%, yaitu sebanyak 78,3% pada kategori tahu, sebanyak 11,7% pada kategori sangat tahu, dan sebanyak 10% pada kategori tidak tahu. Hal ini menunjukkan bahwa diet rendah karbohidrat di kalangan Gen Z merupakan hal yang sering didengar walaupun masih banyak yang belum pernah mencoba karena diet ini biasanya diterapkan pada penderita epilepsi, obesitas, maupun diabetes. Para responden menganggap bahwa diet ini akan sangat bermanfaat dan memiliki efek besar bagi tubuh mereka apabila diterapkan. Sebanyak 66,7% menyatakan bahwa mereka ingin mencoba diet rendah karbohidrat sementara 33,3% lainnya tidak ingin mencoba diet ini. Perlu diketahui bahwa diet rendah karbohidrat harus didampingi ahlinya karena memiliki efek samping bagi tubuh.

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan segala rahmat dan karunia-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan jurnal dengan topik “Mengetahui Tingkat Pengetahuan dan kesadaran Generasi Z dalam Menerapkan Diet Rendah Karbohidrat” tepat pada waktunya. Jurnal ini dibuat untuk memenuhi tugas Mata Kuliah Bahasa Indonesia, Program Studi Gizi Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. Kami mengucapkan terima kasih kepada Bapak Agus Iriana M.Pd. selaku dosen pengampu Mata kuliah Bahasa Indonesia yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta dukungan selama pembuatan jurnal ini. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam kelancaran pembuatan jurnal ini.

DAFTAR REFERENSI

- Churuangsuk, C., Lean, MEJ & Combet, E. (2020). Diet rendah dan rendah karbohidrat: tantangan dan peluang untuk manajemen dan pencegahan diabetes tipe 2. *Proses. Nutrisi. sosial*. 1, 1–16. <https://doi.org/10.1017/S0029665120000105>

- Daniella, N., & Marsudi, M. (2022). Perancangan Buku Ilustrasi Pola Diet Yang Benar Di Kalangan Anak Muda Perempuan. *Barik-Jurnal S1 Desain Komunikasi Visual*, 3(2), 89-103.
- Dewi, Gusti Kumala, and Esa Zilda Adriyanti. Hubungan body image dan diet terhadap status gizi remaja putri di SMK Analis Kesehatan Tunas Medika. *Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi Universitas Binawan* 1.1 (2020): 11-17.
- Fauziyah, Mihdatun & Santosa, Dicky & Purwitasari,. (2022). Scoping Review: Perbandingan Pengaruh Diet Rendah Lemak dan Diet Rendah Karbohidrat (Diet Keto) terhadap Penurunan Berat Badan pada Obesitas Dewasa. *Bandung Conference Series: Medical Science*. 2. 10.29313/bcsms.v2i1.120.
- Gotera, W., & SUGITHA, K. S. L. (2023). Manfaat Diet Ketogenik pada Tata Laksana Obesitas. *Cermin Dunia Kedokteran*, 50(8), 451-458.
- Kaluku, K. (2023). *Manajemen Dietetik Masyarakat*. Media Sains Indonesia <http://repo.poltekkes-maluku.ac.id/id/eprint/253>
- Kurnia, B., Nangoy, E., & Posangi, J. (2021). Diet Ketogenik untuk Penyakit Epilepsi Resisten Obat. *Jurnal Biomedik: JBM*, 13(3), 282-292. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.3.2021.31946>
- Masood, W., Annamaraju, P., Suheb, M. Z. K., & Uppaluri, K. R. (2023). *Ketogenic diet*. In StatPearls [Internet]. StatPearls Publishing.
- Masrika, N. U. E., Arsyad, A., Yustisia, I., & Djabir, Y. Y. (2021). Efek Diet Tinggi Protein, Rendah Karbohidrat, Rendah Lemak pada Tikus Wistar Jantan terhadap Perubahan Berat Badan, Kadar Glukosa dan Kolesterol. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 6(1), 33-37.
- Mayung, C. (2023). Efektivitas Diet Ketogenik dalam Penurunan Frekuensi Kejang pada Anak Dengan Epilepsi Resisten Obat. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 1(1), 43-55.
- Munawaroh, S. (2023, February). Pengaruh Perilaku Diet Dengan Kacang Merah dalam Penurunan Berat Badan Remaja Putri. In *Jurnal Forum Kesehatan: Media Publikasi Kesehatan Ilmiah* (Vol. 13, No. 1, pp. 1-6).
- Prasetyo, N. (2016). Protokol Ketofastosis. Protokol Ketofastosis.
- Rachmawati, F., & Purwaningrum, J. P. (2019). Model discovery learning berbasis etnomatematika pada bangun ruang untuk Menumbuhkan kemampuan Literasi dan Karakter Nasionalisme Pada Generasi Z 4.0. *AKSIOMA: Jurnal Matematika dan Pendidikan Matematika*, 10(2), 254-260 <https://doi.org/10.26877/aks.v10i2.4837>
- Rafiq, A. A., Sutono, S., & Wicaksana, A. L. (2022). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Penurunan Berat Badan dan Tingkat Kolesterol pada Orang dengan Obesitas: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)*, 5(3), 167-178. <https://doi.org/10.22146/jkkk.60362>
- Rejeki, P. S., & Prasetya, R. E. (2021). *Diet ketogenik*. Airlangga University Press.

**MENGETAHUI TINGKAT PENGETAHUAN DAN KESADARAN GENERASI Z DALAM
MENERAPKAN DIET RENDAH KARBOHIDRAT**

- Sugandi, E., Dewi, D. R. L., & Wilson, W. (2022). Hubungan antara Depresi, Cemas, dan Stres terhadap Frekuensi Bangkitan Kejang pada Pasien Epilepsi. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 18(2), 220-228. <https://doi.org/10.14710/dmj.v8i1.23369>
- Syahriani, R., & Damayanty, A. E. (2022). Gambaran Siklus Menstruasi Pada Diet Ketogenik. *Jurnal Ilmiah Kohesi*, 6(2), 40-43.
- Tashandra, N. (2021, August 5). *5 jenis diet terpopuler selama pandemi, Mana Paling Sehat?* Halaman all. KOMPAS.com. Retrieved May 14, 2024, from <https://lifestyle.kompas.com/read/2021/08/05/150314120/5-jenis-diet-terpopuler-selama-pandemi-mana-paling-sehat?page=all>
- Widiyawati, R. (2023). BAB 4 Gizi Dan Diet. *Manajemen Penyehatan Makanan Dan Minuman: Teori Dan Praktik*, 78.
- Yolanda, N. G. A., Sareharto, T. P., & Istiadi, H. (2019). Faktor Faktor Yang Berpengaruh Pada Kejadian Epilepsi Intraktabel Anak Di Rsup Dr Kariadi Semarang. *Jurnal Kedokteran Diponegoro (Diponegoro Medical Journal)*, 8(1), 378-389. <https://doi.org/10.14710/dmj.v8i1.23369>

Mengetahui Tingkat Pengetahuan dan kesadaran Generasi Z dalam Menerapkan Diet Rendah Karbohidrat

ORIGINALITY REPORT

20%

SIMILARITY INDEX

19%

INTERNET SOURCES

4%

PUBLICATIONS

6%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	fkm.unair.ac.id Internet Source	3%
2	ejournal.unesa.ac.id Internet Source	3%
3	jurnal.stikeskesosi.ac.id Internet Source	3%
4	www.coursehero.com Internet Source	2%
5	ejournal.unsrat.ac.id Internet Source	2%
6	123dok.com Internet Source	1%
7	journal.ugm.ac.id Internet Source	1%
8	proceedings.unisba.ac.id Internet Source	1%
9	Submitted to Universitas Negeri Padang Student Paper	1%

10	Aspuri Aspuri. "Kemampuan Koneksi Matematis Siswa SMP dalam Menyelesaikan Soal Cerita: Studi Kasus di SMP Negeri 3 Cibadak", JIPM (Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika), 2019 Publication	1 %
11	repo.poltekkes-maluku.ac.id Internet Source	1 %
12	resepmenumakan.blogspot.com Internet Source	1 %
13	Submitted to Sogang University Student Paper	1 %
14	Submitted to Universitas Islam Indonesia Student Paper	1 %
15	jurnal.uinsu.ac.id Internet Source	1 %
16	www.liputan6.com Internet Source	1 %

Exclude quotes On

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography On