

GAMBARAN KADAR HEMOGLOBIN PADA MAHASISWA DENGAN KEBIASAAN MENGGONSUMSI MI INSTAN DI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU TAHUN 2020

by Putri Welkriana

Submission date: 17-Dec-2021 08:32AM (UTC+0700)

Submission ID: 1732435946

File name: turnitin2.docx (45.58K)

Word count: 2676

Character count: 17323

**GAMBARAN KADAR HEMOGLOBIN PADA MAHASISWA DENGAN
KEBIASAAN MENGKONSUMSI MI INSTAN DI POLTEKKES
KEMENKES BENGKULU TAHUN 2020**

ABSTRAK

Latar Belakang : Perubahan gaya hidup masyarakat masa kini turut mempengaruhi pola konsumsi dengan maraknya makanan instan karena mi dapat diproses dengan mudah, disajikan dengan praktis. Mi instan adalah makanan favorit dari semua kalangan masyarakat terutama bagi orang yang memiliki kesibukan yang sangat banyak dan bertumpuk-tumpuk seperti mahasiswa sehingga mereka tidak sempat untuk membuat ataupun membeli makanan yang sehat. Tujuan penelitian ini adalah Untuk diketahuinya gambaran kadar hemoglobin pada mahasiswa dengan kebiasaan mengkonsumsi mi instan berdasarkan karakteristik responden (Jenis Kelamin, Minum Teh, Merokok, dan Tidur Malam) di Jurusan Analis Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2020.

Metode : Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan analisis data univariat. Sampel pada penelitian ini sebanyak 33 orang dengan menggunakan metode total populasi. Pemeriksaan dilakukan dengan menggunakan metode spektrofotometer.

Hasil : Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Kadar hemoglobin pada mahasiswa dengan kebiasaan mengkonsumsi mi instan berdasarkan karakteristik responden (jenis kelamin, minum teh, kebiasaan merokok, kebiasaan tidur malam), didapatkan Kadar Hemoglobin berdasarkan jenis kelamin hampir sebagian responden perempuan memiliki kadar hemoglobin tidak normal 30,3%, sedangkan sebagian kecil kadar hemoglobin responden laki-laki dalam kategori normal (12,1%), berdasarkan kebiasaan minum teh hampir sebagian memiliki kadar hemoglobin tidak normal yaitu (15,1%). Sedangkan responden yang minum teh kadang-kadang sebagian kecil memiliki kadar hemoglobin tidak normal (15,1%), berdasarkan kebiasaan merokok didapatkan sebagian kecil responden yang merokok memiliki kadar hemoglobin normal (9,1%) dan hampir sebagian responden yang tidak merokok memiliki kadar hemoglobin tidak normal normal (30,3%), berdasarkan kebiasaan tidur malam sebagian kecil responden laki-laki yang sering tidur malam memiliki kadar hemoglobin normal (25%). dan sebagian kecil responden perempuan memiliki kadar hemoglobin tidak normal (25%).

Kesimpulan : sebagian besar responden memiliki kadar hemoglobin normal.

Kata Kunci : Hemoglobin, Mi Instan

PENDAHULUAN

Berdasarkan data yang dikeluarkan *World Instant Noodle Association* (WINA) pada 2015, konsumsi mi instan di Indonesia mencapai 13,2 miliar bungkus dalam satu tahun. Dengan asumsi jumlah penduduk yang mencapai 260 juta orang, maka setiap satu orang Indonesia rata-rata mengkonsumsi 51 bungkus pertahun. Dengan

konsumsi 13,2 miliar bungkus setahun, Indonesia berada di urutan ke 2 di dunia setelah China (Jannah, 2019).

Mi instan adalah makanan favorit dari semua kalangan masyarakat terutama bagi orang yang memiliki kesibukan yang sangat banyak dan bertumpuk-tumpuk sehingga mereka tidak sempat untuk membuat ataupun membeli makanan yang sehat seperti mahasiswa. Akan tetapi, mi instan belum dapat dianggap sebagai makanan penuh (*wholesome food*) karena belum mencukupi kebutuhan gizi yang seimbang bagi tubuh. Mi yang terbuat dari terigu mengandung karbohidrat dalam jumlah besar, tetapi kandungan protein, vitamin, zat besi dan mineralnya hanya sedikit. Pemenuhan gizi mi instan dapat diperoleh jika ada penambahan sayuran dan sumber protein (Ningsih, 2017).

Perubahan gaya hidup masyarakat masa kini turut mempengaruhi pola konsumsi dengan maraknya makanan instan. Makanan instan atau siap saji kian digemari sebagai makanan pengganti nasi. Salah satunya adalah mi instan yang sekarang ini banyak beredar terutama di kalangan remaja sebagai makanan populer (Marlenywati, 2015). Pergeseran pola konsumsi ini dimungkinkan karena mi dapat diproses dengan mudah, disajikan dengan praktis dan dapat memenuhi selera sebagian besar masyarakat, baik orang dewasa maupun anak-anak. Promosi mi dengan berbagai jenis produk, ukuran dan harga yang terjangkau diberbagai tempat membuat produk mi baru cepat dikenal oleh masyarakat (Ningsih, 2017).

Memilih makanan cepat saji seperti mie instan sebagai pilihan dalam mengatasi rasa lapar menjadi salah satu alternatif. selain harganya yang murah dan mudah di dapatkan, rasanya yang bervariasi juga menjadi daya tarik tersendiri bagi remaja dalam mengkonsumsinya. Kandungan karbohidrat dan lemak yang tinggi, namun rendah protein, serat, vitamin dan mineral. Tidak membuat remaja mengurangi kebiasaan dalam mengkonsumsi mie instan tersebut. Asupan yang seharusnya dipenuhi dengan mengkonsumsi makanan yang kaya akan asupan gizi, vitamin terutama zat besi seperti daging, ikan, buah dan sayuran-sayuran hijau yang dapat membantu proses pembentukan sel darah merah. Dan menghindari terjadinya kasus anemia akibat sel darah merah yang disebabkan asupan zat besi yang kurang.

Hemoglobin merupakan zat protein yang terdapat dalam sel darah merah yang memberi warna merah pada darah dan merupakan pengangkut oksigen utama dalam tubuh. Pembentukan hemoglobin memerlukan bahan-bahan penting, yaitu besi (Fe), vitamin B12, dan asam folat, zat besi merupakan komponen utama pembentukan heme pada hemoglobin. Rendahnya asupan zat besi dalam makanan merupakan faktor utama yang dapat memicu terjadinya anemia defisiensi zat gizi. Zat besi terdapat pada makanan seperti daging, ikan dan unggas (*heme iron*) dan pada tumbuhan seperti sayur, buah dan biji-bijian (*nonheme iron*). Zat besi yang berasal dari heme lebih mudah diserap oleh tubuh dibandingkan non heme. Asupan zat besi yang tidak adekuat dapat menyebabkan simpanan zat besi dalam tubuh akan berkurang sehingga suplai zat besi di sumsum tulang untuk pembentukan hemoglobin menjadi tidak adekuat. Akibat yang ditimbulkan adalah jumlah eritrosit protoporfirin bebas meningkat, terjadilah produksi eritrosit mikrositik dan nilai hemoglobin turun (Mantika, 2014).

Kekurangan nutrisi dapat berupa rendahnya asupan zat besi yang dapat menyebabkan terjadinya anemia defisiensi besi. Anemia merupakan suatu keadaan

10
dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah dibawah normal yang diakibatkan oleh defisiensi salah satu atau beberapa zat gizi yang dibutuhkan dalam pembentukan sel darah merah. Kekurangan Hemoglobin dapat menyebabkan terjadinya anemia defisiensi besi adalah asupan protein yang rendah (Widyaji, 2017).

Berdasarkan observasi awal, mahasiswa Jurusan Analis Kesehatan tingkat 3 yang mengkonsumsi mi instan sebanyak 70 orang (80,46%). Hal tersebut diperkuat dengan keseharian mahasiswa Analis Kesehatan memiliki kesibukan akademis yang sangat padat, baik dari segi kuliah maupun kegiatan kemahasiswaan. Kesibukan yang alami oleh Mahasiswa Jurusan Analis Kesehatan tersebut menyebabkan mahasiswa harus membagi waktunya antara kebutuhan pribadi dengan kebutuhan akademik.

Kebiasaan yang sering terjadi pada mahasiswa adalah menunda waktu makan. Seringkali mereka hanya makan ketika makan siang dan makan malam saja, sedangkan makan pagi tidak dilakukan karena keterbatasan waktu, sehingga mereka tidak sempat untuk membuat ataupun membeli makanan yang sehat (Ningsih, 2017).

Konsumsi mi instan di kalangan mahasiswa khususnya remaja dan dewasa awal berpengaruh kepada status gizi dan peningkatan risiko menurunnya kadar hemoglobin yang akan menyebabkan anemia. Pengetahuan yang buruk dan minimnya uang saku mahasiswa akan dapat meningkatkan perilaku konsumsi mi instan. Berdasarkan latar belakang tersebut menjadikan peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai gambaran kadar hemoglobin pada mahasiswa dengan kebiasaan mengkonsumsi mi instan di Jurusan Analis Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2020.

METODE

Penelitian ini dilakukan pada bulan November 2019-April 2020 di Jurusan Analis Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu dengan jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa tingkat 3 Prodi DIII Teknologi Laboratorium Medis Tahun 2020 yang mengkonsumsi mi instan dan tinggal di kost. Sampel yang diambil pada penelitian ini adalah seluruh anggota populasi berjumlah 33 orang Total Populasi. Pemeriksaan sampel darah dilakukan di Laboratorium Analis Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu untuk dilihat kadar Hemoglobin dari sampel penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis unuvariat digunakan untuk melihat distribusi frekuensi kadar hemoglobin pada mahasiswa dengan kebiasaan mengkonsumsi mi instan di Jurusan Analis Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2020 berdasarkan Karakteristik responden (Jenis Kelamin, Minum Teh, Merokok, dan Tidur Malam) dengan jumlah 33 sampel. Hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1 Distribusi frekuensi kadar hemoglobin pada mahasiswa dengan kebiasaan mengkonsumsi mi instan berdasarkan Karakteristik responden (Jenis Kelamin, Minum Teh, Merokok, dan Tidur Malam) di Jurusan Analis Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Kadar Hb Mahasiswa Dengan Kebiasaan Mengkonsumsi Mi Instan Berdasarkan Karakteristik Responden			Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Laki- Laki	Normal	4	12,1%
		Tidak Normal	0	0
	Perempuan	Normal	19	57,6%
		Tidak Normal	10	30,3%
Minum Teh	Tiap Hari	Normal	10	30,3%
		Tidak Normal	5	15,1%
	Kadang-kadang	Normal	13	39,4%
		Tidak Normal	5	15,1%
Merokok	Merokok	Normal	3	9,1%
		Tidak Normal	0	0
	Tidak Merokok	Normal	20	60,6%
		Tidak Normal	10	30,3%
Tidur Malam	Tidur malam	Normal	12	36,4%
		Tidak Normal	4	12,1%
	Tidak tidur malam	Normal	11	33,3%
		Tidak Normal	6	18,2%

Pada Tabel 1 didapatkan Kadar Hemoglobin berdasarkan jenis kelamin hampir sebagian responden perempuan memiliki kadar hemoglobin tidak normal 30,3%, sedangkan sebagian kecil kadar hemoglobin responden laki-laki dalam kategori normal (12,1%), berdasarkan kebiasaan minum teh hampir sebagian memiliki kadar hemoglobin tidak normal yaitu (15,1%). Sedangkan responden yang minum teh kadang-kadang sebagian kecil memiliki kadar hemoglobin tidak normal (15,1%), berdasarkan kebiasaan merokok didapatkan sebagian kecil responden yang merokok memiliki kadar hemoglobin normal (9,1%) dan hampir sebagian responden yang tidak merokok memiliki kadar hemoglobin tidak normal normal (30,3%), berdasarkan kebiasaan tidur malam sebagian kecil responden laki-laki yang sering tidur malam memiliki kadar hemoglobin normal (25%). dan sebagian kecil responden perempuan memiliki kadar hemoglobin tidak normal (25%).

Dari hasil penelitian kadar hemoglobin pada mahasiswa dengan kebiasaan mengkonsumsi mi instan di Jurusan Analis Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu pada 33 orang mahasiswa didapatkan kadar hemoglobin normal sebanyak 23 orang (69,7%). Dari 23 orang mahasiswa dengan kadar hemoglobin normal paling banyak didapatkan pada mahasiswa berjenis kelamin perempuan yaitu 19 orang. Menurut (Nugrahani, 2014) beberapa faktor yang mempengaruhi kadar hemoglobin seseorang diantaranya adalah jenis kelamin, yang mana pada perempuan sering dijumpai tidak normal dibandingkan laki-laki karena perempuan lebih mudah mengalami penurunan kadar hemoglobin dari pada laki-laki, terutama

pada perempuan saat menstruasi yang disebabkan oleh keluarnya darah yang banyak yang terjadi selama beberapa hari dan mengalami penurunan kadar hemoglobin.

Namun pada penelitian ini didapatkan kadar hemoglobin normal pada mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan, hal ini juga dikarenakan jumlah responden perempuan lebih banyak daripada responden laki-laki yaitu 29 orang (87,9%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 4 orang (12,1%). Berdasarkan data yang didapatkan bahwa responden perempuan lebih pandai mengolah makanan instan seperti sayur dan telur yang kaya akan vitamin dan protein yang baik untuk pembentukan hemoglobin.

Pada tabel 1 berdasarkan jenis kelamin kadar hemoglobin normal juga didapatkan pada responden laki-laki yang berjumlah 4 orang (12,1%). Selain jenis kelamin, aktivitas fisik juga dapat mempengaruhi kadar hemoglobin seseorang, Aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi kadar Hb ialah aktivitas fisik intensitas sedang hingga berat (Gunadi, 2016), hal ini juga didukung dari hasil pendataan responden laki-laki mempunyai kebiasaan melakukan olah raga seperti futsal dan *jogging*.

Saat melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga akan terjadi peningkatan aktivitas metabolik yang tinggi, asam yang diproduksi berupa ion hidrogen dan asam laktat akan semakin banyak, hal ini akan menyebabkan terjadinya penurunan pH. Afinitas antara oksigen dan hemoglobin akan menurun apabila pH darah rendah. Apabila afinitas tarik antara oksigen dan hemoglobin menurun, maka hemoglobin akan melepaskan lebih banyak oksigen sehingga meningkatkan pengiriman oksigen ke otot (Gunadi, 2016).

Pada tabel 1 berdasarkan jenis kelamin didapatkan juga kadar hemoglobin tidak normal pada 10 mahasiswa perempuan. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan tidak normalnya kadar hemoglobin pada perempuan yaitu masa menstruasi yang dialami perempuan setiap bulan, saat menstruasi yang disebabkan oleh keluarnya darah yang banyak yang terjadi selama beberapa hari dan mengalami penurunan kadar hemoglobin (Nugrahani, 2014).

Pada tabel 1 berdasarkan minum teh didapatkan kadar hemoglobin normal pada responden mengonsumsi teh berjumlah 23 orang (69,7%), sedangkan kadar hemoglobin tidak normal pada responden yang mengonsumsi teh didapatkan 10 orang (30,3%). Kadar hemoglobin yang tidak normal pada mengonsumsi teh disebabkan oleh tanin pada teh dapat menghambat proses penyerapan zat besi yang bersumber dari non-heme sebesar 79-94% jika dikonsumsi bersamaan pada saat makan. Kandungan teh yang dapat memengaruhi penyerapan zat besi dari makanan disebut tanin. Penurunan absorpsi besi dapat menimbulkan anemia karena besi merupakan salah satu komponen yang membentuk struktur eritrosit. Pengaruh penghambatan tanin dapat dihindarkan dengan cara tidak minum teh pada saat makan dan setelah selesai makan agar tidak mengganggu penyerapan zat besi. Tanin yang terdapat dalam teh dapat menurunkan absorpsi zat besi sampai dengan 80%. Minum teh satu jam sesudah makan dapat menurunkan absorpsi hingga 85%. Batas aman untuk mengonsumsi tanin dalam sehari adalah 750 mg/hari atau setara dengan 5 cangkir teh berukuran 200 ml (Lubis, 2016).

Pada Tabel 1 berdasarkan kebiasaan merokok didapatkan sebagian kecil kadar hemoglobin normal pada responden yang merokok (9,1%). Dikarenakan Hemoglobin merupakan suatu protein tetrametrik dalam eritrosit yang berikatan dengan oksigen serta bertugas dalam melepaskan oksigen tersebut ke dalam jaringan. Selain itu, hemoglobin juga nantinya akan berikatan dengan karbon dioksida untuk mengembalikannya ke paru. Karbon monoksida yang terkandung dalam rokok memiliki afinitas yang besar terhadap hemoglobin, sehingga memudahkan keduanya untuk saling berikatan membentuk karboksihemoglobin, suatu bentuk inaktif dari hemoglobin. Hal ini mengakibatkan hemoglobin tidak dapat mengikat oksigen untuk dilepaskan ke berbagai jaringan sehingga menimbulkan terjadinya hipoksia jaringan. Tubuh manusia akan berusaha mengkompensasi penurunan kadar oksigen dengan cara meningkatkan kadar hemoglobin. Hal tersebut didukung juga walaupun responden merokok dan mengkonsumsi mi instan, tetapi responden tetap mengimbangi dengan makan makanan yang bergizi dan berolahraga yang teratur (Wibowo, 2017).

Dari 33 responden hanya 16 orang yang memiliki kebiasaan tidur malam. Pada Tabel 1 berdasarkan kebiasaan tidur malam didapatkan sebagian kecil kadar hemoglobin tidak normal pada responden yang memiliki kebiasaan tidur malam sebanyak 4 orang (12,1%), sedangkan hemoglobin tidak normal pada responden yang tidak memiliki kebiasaan tidur malam sebanyak 6 orang (18,2%). Menurut Sarjono (2016) tidur didefinisikan sebagai suatu keadaan bawah sadar saat orang tersebut dapat dibangunkan dengan pemberian ransangan yang juga merupakan proses yang sangat dibutuhkan manusia untuk pembentukan sel-sel tubuh yang baru, perbaikan sel-sel tubuh yang rusak maupun untuk menjaga keseimbangan metabolisme dan biokimiawi tubuh.

Kualitas tidur yang digambarkan dengan waktu tidur yang kurang akan membawa dampak bagi tubuh karena proses biologis yang terjadi saat tidur akan ikut terganggu. Salah satunya adalah pembentukan kadar hemoglobin yang terganggu dimana akan terjadi perubahan dimana kadar hemoglobin menjadi lebih rendah dari nilai normalnya. Hal ini karena pada saat tidur, didalam tubuh terjadi perbaikan sel-sel rusak, apabila durasi tidur kurang dari waktu yang ideal, hal ini akan menyebabkan proses pembaharuan sel-sel tersebut akan berjalan secara tidak maksimal dan akan mengganggu proses pembuatan hemoglobin sehingga jumlah hemoglobin yang diproduksi tidak akan mencukupi kebutuhan tubuh (Sarjono, 2016).

Berdasarkan lembar ceklis yang telah dilakukan selama penelitian dari 33 responden yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi mi instan, didapatkan 7 orang responden mengkonsumsi mi instan tanpa menambahkan bahan tambahan yang dapat melengkapi kebutuhan gizi seperti sayur dan telur. Mi instan belum dapat dianggap sebagai makanan penuh karena belum dapat mencukupi gizi seimbang bagi tubuh. Pemenuhan kebutuhan gizi mi instan dapat diperoleh jika ada penambahan sayuran dan sumber protein (Ningsih, 2017).

Mahasiswa yang sering mengkonsumsi mi instan dapat dipengaruhi oleh pandangannya bahwa mengkonsumsi mi instan adalah hal yang biasa bagi anak kos-kosan serta mudah diolah. Mudahnnya memperoleh mi instan juga dapat mempengaruhi responden untuk mengkonsumsi mi instan. Hal ini dapat dilihat dari

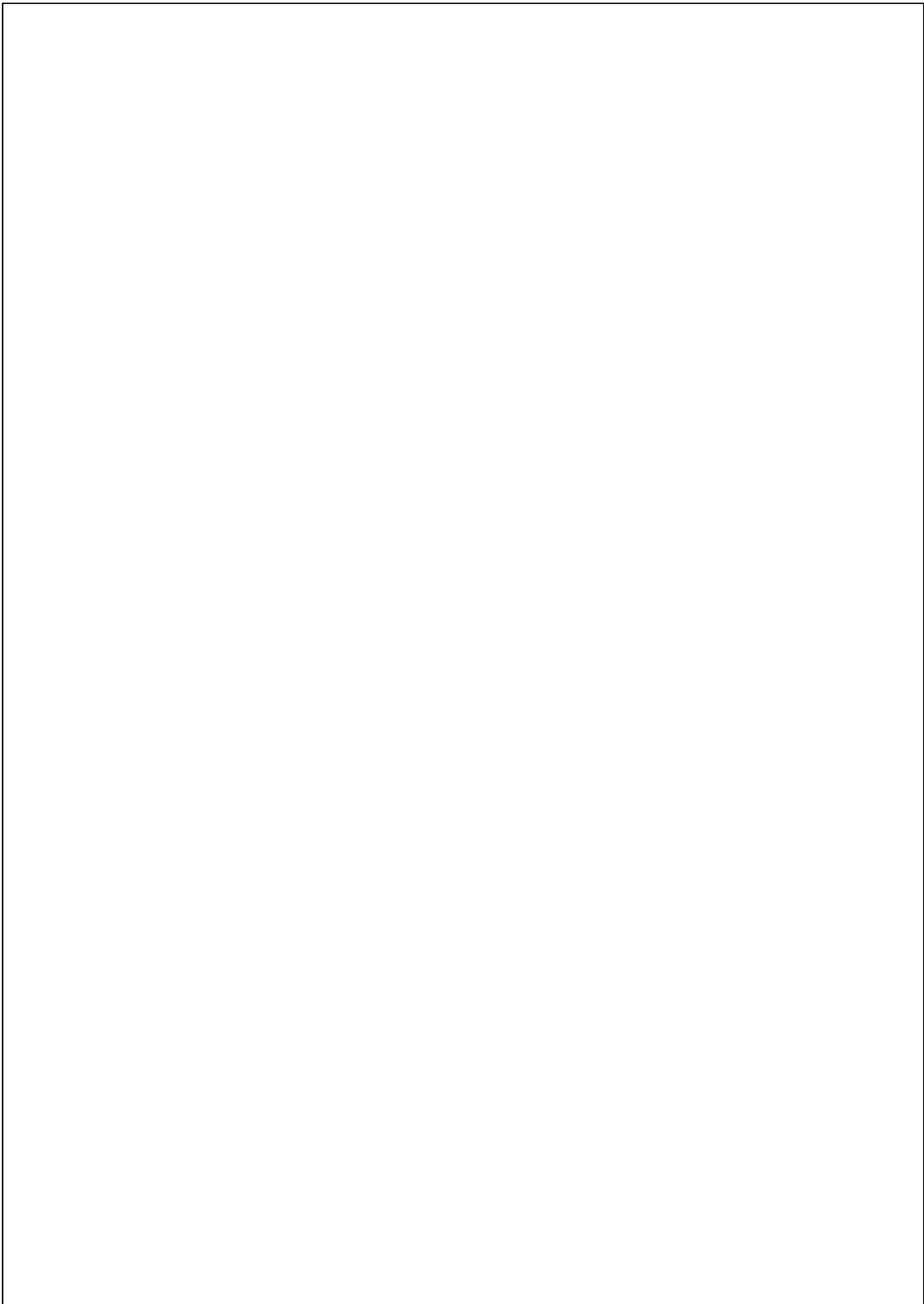
ketersediaan fasilitas penjualan mi instan seperti pasar, supermarket, mini market, dan warung. Selain itu mi instan juga mempunyai rasa yang enak, mengenyangkan, tidak membosankan, berharga murah dan terjangkau. Berbagai kelebihan yang dimiliki menjadi pertimbangan bagi seseorang dalam memilih mi instan untuk dikonsumsi. Selain pandangan terhadap kelebihan mi instan, seseorang juga beranggapan bahwa mi instan perlu divariasikan dengan makanan lain. Hal ini berkaitan dengan pengetahuan seseorang tentang gizi yang baik, dimana responden mengetahui bahwa mi instan belum mengandung zat-zat gizi yang dapat memenuhi kebutuhan gizi tubuh. Berkaitan dengan jumlah mi instan, responden tidak menyajikannya secara berlebihan dalam setiap kali makan dan juga memvariasikannya dengan makanan lain. Sebagian besar responden menyajikan 1 bungkus mi instan dalam setiap kali makan (Marlenywati, 2015).

KESIMPULAN

Kadar Hemoglobin berdasarkan jenis kelamin hampir sebagian responden perempuan memiliki kadar hemoglobin tidak normal 30,3%, sedangkan sebagian kecil kadar hemoglobin responden laki-laki dalam kategori normal (12,1%), berdasarkan kebiasaan minum teh hampir sebagian memiliki kadar hemoglobin tidak normal yaitu (15,1%). Sedangkan responden yang minum teh kadang-kadang sebagian kecil memiliki kadar hemoglobin tidak normal (15,1%), berdasarkan kebiasaan merokok didapatkan sebagian kecil responden yang merokok memiliki kadar hemoglobin normal (9,1%) dan hampir sebagian responden yang tidak merokok memiliki kadar hemoglobin tidak normal (30,3%), berdasarkan kebiasaan tidur malam sebagian kecil responden laki-laki yang sering tidur malam memiliki kadar hemoglobin normal (25%). dan sebagian kecil responden perempuan memiliki kadar hemoglobin tidak normal (25%).

SARAN

1. Bagi akademik yaitu hendaknya dapat mensosialisasikan kepada mahasiswa dalam mengkonsumsi mi instan agar nilai gizinya bermanfaat bagi tubuh sehingga bias mencegah terjadinya anemia defisiensi besi.
2. Bagi masyarakat yaitu supaya mengadakan perbaikan gizi terutama tingkat asupan zat besi dan agar menghindari mengkonsumsi mi instan secara berlebihan karena zat besi yang terkandung dalam mi instan sangatlah sedikit.
3. Bagi peneliti selanjutnya yaitu agar menganalisis atau mencari hubungan dan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi peningkatan dan penurunan kadar hemoglobin seperti penyakit sistemik, aktivitas fisik, usia, kecukupan besi dalam tubuh, dan pola makan. Penelitiannya dapat dilakukan dengan memperbanyak sampel yang diteliti, dan menggunakan metode pemeriksaan yang lebih efektif dan efisien sehingga didapatkan hasil yang lebih maksimal.



GAMBARAN KADAR HEMOGLOBIN PADA MAHASISWA DENGAN KEBIASAAN MENGGUNAKAN MI INSTAN DI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU TAHUN 2020

ORIGINALITY REPORT

16%

SIMILARITY INDEX

13%

INTERNET SOURCES

5%

PUBLICATIONS

3%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	digilib.esaunggul.ac.id Internet Source	1%
2	1library.net Internet Source	1%
3	Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya Student Paper	1%
4	ar.scribd.com Internet Source	1%
5	docobook.com Internet Source	1%
6	vanwilderwijaya.blogspot.com Internet Source	1%
7	Moudy Ramadhanti, Ria Amelia, Danny Luhulima. "GAMBARAN KADAR HEMOGLOBIN PADA PEROKOK AKTIF DI TERMINAL KAYURINGIN KOTA BEKASI", Jurnal Mitra Kesehatan, 2019	1%

8	dephyn.wordpress.com Internet Source	1 %
9	Marlenywati Marlenywati, Sari Kurniasih. "HUBUNGAN ANTARA ASUPAN PROTEIN, ZAT BESI, VITAMIN C, KONSUMSI KOPI, KONSUMSI TEH, KONSUMSI OBAT CACING DAN KONSUMSI TABLET FE PADA SAAT HAID DENGAN KADAR HEMOGLOBIN SISWI SMA NEGERI 2 PONTIANAK TAHUN 2019", Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa, 2020 Publication	1 %
10	repository.ipb.ac.id Internet Source	1 %
11	Elita Susanti, Anang Anang, Lina Rismayani. "PENGETAHUAN SERTA PERILAKU KESEHATAN GIGI DAN MULUT DENGAN PERIODONTITIS", JDHT Journal of Dental Hygiene and Therapy, 2021 Publication	1 %
12	malang-post.com Internet Source	<1 %
13	www.slideshare.net Internet Source	<1 %
14	eprints.undip.ac.id Internet Source	<1 %

15	adoc.pub Internet Source	<1 %
16	sangobion.co.id Internet Source	<1 %
17	jurnal.fk.umi.ac.id Internet Source	<1 %
18	nasehulwan8.blogspot.com Internet Source	<1 %
19	Mark M. Waleleng, Linda W.A. Rotty, Efata Polii. "Perbandingan Kadar Hemoglobin Pengguna Rokok Elektrik dan Rokok Konvensional pada Pria Dewasa di Manado", e-CliniC, 2018 Publication	<1 %
20	Mely Purnadianti, Nita Ermawati, Rere Nadhif Berlian. "Comparison of Smoking Habits and Coffee Consumption In Adolescents Against Hemoglobin Levels In Mojoroto Kediri City", Medicra (Journal of Medical Laboratory Science/Technology), 2021 Publication	<1 %
21	ejournal.unsrat.ac.id Internet Source	<1 %
22	es.scribd.com Internet Source	<1 %

jurnal.stikesphi.ac.id

23

Internet Source

<1 %

24

karya-ilmiah.um.ac.id

Internet Source

<1 %

25

repository.ung.ac.id

Internet Source

<1 %

26

setara.net

Internet Source

<1 %

27

Fillah Fithra Dieny, Ria Fitri Setyaningsih, A Fahmy Arif Tsani. "Kualitas diet berhubungan dengan defisiensi besi pada atlet remaja putri", *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 2021

Publication

<1 %

28

blog.unnes.ac.id

Internet Source

<1 %

29

diskusifkm.blogspot.com

Internet Source

<1 %

30

klinis.wordpress.com

Internet Source

<1 %

31

rakhmanitakhania.blogspot.com

Internet Source

<1 %

32

ilmiahtesis.wordpress.com

Internet Source

<1 %

33

Panca Nursela, Dwi Marlina Syukri, Devi Kurniasari, Yulistiana Evayanti, Nurul Isnaini.

<1 %

"PEMBERIAN BUAH BIT TPEMBERIAN BUAH
BIT TERHADAP KENAIKAN KADAR HB IBU
HAMILERHADAP KENAIKAN KADAR HB IBU
HAMIL", Jurnal Kebidanan Malahayati, 2021

Publication

34

Putri Widelia Welkriana. "PERBEDAAN KADAR
GLUTATION PEROKSIDASE PADA PENDERITA
TB DALAM MASA PENGOBATAN KURANG
DARI 6 BULAN DAN LEBIH DARI 6 BULAN DI
KOTA BENGKULU TAHUN 2019", Klinikal Sains
: Jurnal Analisis Kesehatan, 2020

Publication

<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

GAMBARAN KADAR HEMOGLOBIN PADA MAHASISWA DENGAN KEBIASAAN MENGGONSUMSI MI INSTAN DI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU TAHUN 2020

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

/100

GENERAL COMMENTS

Instructor

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8
