

## 7. LAMPIRAN

### 7.1. Hasil Plagscan



**1.62%** PLAGIARISM APPROXIMATELY

## Report #13369771

**PENDAHULUAN** Latar Belakang Pada era milenial saat ini, masyarakat secara umum lebih menyukai makanan siap saji. Di Indonesia masyarakatnya banyak mengkonsumsi makanan yang mengandung lemak jenuh, hal tersebut dikarenakan makanan yang mengandung lemak jenuh lebih praktis dan dapat menghemat waktu sehingga dapat memangkas waktu makan (Afifah et al., 2017). Menurut Lestari dan Dieny (2016) dan Wijayanti et al. (2019) sumber lemak yang paling banyak dikonsumsi di Indonesia adalah lemak jenuh seperti krim, mentega, minyak kelapa, keju, daging sapi, daging kambing, fast food, junk food, dan lain-lain. Tanpa disadari, lemak jenuh tersebut mempengaruhi penurunan imunitas, meningkatkan resiko inflamasi. Hal ini dipicu oleh tingginya hormon kortisol di dalam tubuh. Lemak jenuh yang masuk ke dalam tubuh harusnya menjadi cadangan energi untuk beraktivitas namun terjadi apabila terjadi penumpukan berlebih maka berdampak pada sistem metabolisme lemak yang tidak lancar, sehingga mengakibatkan beberapa resiko inflamasi dikarenakan penumpukan

REPORT CHECKED  
#133697719 JUL 2021, 8:58 AM

AUTHOR  
ANDRE KURNIAWAN

PAGE  
1 OF 49