

## Edukasi Perilaku Hidup Sehat dengan Mengonsumsi Makanan Berbasis Tanaman Pada Masa Pandemi Covid-19

Latifahtur Rahmah<sup>1\*</sup>, Zaldy Iskandar<sup>2</sup>, Irra Chrisyanti Dewi<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup> Akademi Kuliner dan Patiseri OTTIMMO Internasional  
e-mail: [latifahturrahmah@ottimmo.ac.id](mailto:latifahturrahmah@ottimmo.ac.id)<sup>1</sup>

\* Penulis Korespondensi: E-mail: [latifahturrahmah@ottimmo.ac.id](mailto:latifahturrahmah@ottimmo.ac.id)

### Abstract

*The COVID-19 pandemic has significantly affected student behavior in buying food and beverages. Healthy eating patterns can be chosen based on plant-based foods. Education about plant-based food was held at SMKN 8 Surabaya. There are a total of 35 student representatives consisting of 5 different skill competencies, namely multimedia, hospitality, catering, beauty, and fashion. Education about plant-based food at SMKN 8 Surabaya is carried out using the lecture method with power point media, discussions and presentations. The education session went smoothly, all participants listened well, the question and answer session went well because the students were enthusiastic about asking questions. In the task session with the discussion method, students can present well about the menu for a day which consists of breakfast, lunch, dinner, and snacks in accordance with the concept of plant-based food. From the results of the evaluation, it was found that an average of 100% of the participants could answer the questions well. After being educated about plant-based foods, it is hoped that students can make healthy eating menus that can be selected based on plant-based foods and consume them regularly. Plant-based foods are very good for consumption because they bring benefits in terms of students physical health, psychological health of students, providing animal rights to creating environmental protection.*

*Keywords: Education, Plant Based Food, Students.*

### Abstrak

Pandemi COVID-19 secara signifikan mempengaruhi perilaku pelajar dalam membeli makanan dan minuman. Pola konsumsi makan yang sehat dapat dipilih berpedoman pada *plant based food* atau makanan berbasis tanaman. Edukasi mengenai makanan berbasis tanaman diadakan di SMKN 8 Surabaya. Terdapat total 35 perwakilan siswa yang terdiri dari 5 kompetensi keahlian yang berbeda yaitu multimedia, perhotelan, jasa boga, tata kecantikan, dan tata busana. Edukasi mengenai makanan berbasis tanaman di SMKN 8 Surabaya dilakukan dengan menggunakan metode ceramah dengan media *power point*, diskusi dan presentasi. Sesi pemberian edukasi berjalan dengan lancar semua peserta mendengarkan dengan baik, sesi tanya jawab berjalan baik karena siswa antusias bertanya. Pada sesi tugas dengan metode diskusi siswa dan siswi dapat mempresentasikan dengan baik mengenai menu makan dalam sehari yang terdiri dari makan pagi, makan siang, makan malam, dan camilan yang sesuai dengan konsep makanan berbasis tanaman. Dari hasil evaluasi didapatkan hasil rata-rata 100% peserta dapat menjawab pertanyaan dengan baik. Setelah diadakan edukasi mengenai makanan berbasis tanaman diharapkan siswa dan siswi dapat membuat menu makan yang sehat yang dapat dipilih didasarkan pada makanan berbasis tanaman dan mengonsumsinya secara teratur. Makanan berbasis tanaman sangat baik untuk dikonsumsi karena membawa manfaat dalam hal kesehatan fisik siswa, kesehatan psikologis siswa, memberikan hak-hak hewan hingga menciptakan perlindungan lingkungan.

**Kata Kunci:** Edukasi, Makanan Berbasis Tanaman, Siswa.

### PENDAHULUAN

Kantor Negara China Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mulai memberikan informasi terkait kasus *pneumonia* dengan etiologi yang tidak diketahui di Kota Wuhan, Hubei. Kondisi tersebut ditetapkan sebagai virus corona jenis baru (2019-nCoV) yang

belum pernah terdeteksi sebelumnya. Selanjutnya, penyakit yang disebabkan oleh 2019-CoV itu diberi nama COVID-19. Keesokan harinya, WHO menyatakan penyakit itu sebagai pandemi (Huang et al., 2020).

Kebiasaan makan di berbagai negara telah berubah sebagai akibat dari situasi pandemi COVID-19. Situasi pandemi menimbulkan masalah kelebihan berat badan dan konsekuensi kesehatannya. Pentingnya untuk membudayakan perilaku positif terkait makanan yang dikembangkan selama isolasi mandiri, terutama yang terkait dengan frekuensi makan, kualitas dan jenis makanan (Skotnicka et al., 2008). Kebiasaan makanan berkaitan dengan masalah kesehatan dan kesejahteraan memegang peranan dalam hidup (Marks et al., 2001). Penelitian telah memberikan hasil yang menyatakan bahwa konsumsi makanan sampah atau *junk food* berakibat buruk bagi kesehatan karena kebanyakan makanan sampah memiliki kadar garam, gula hingga lemak, terlalu tinggi kadarnya sehingga berdampak buruk untuk tubuh. Selain makanan yang dikonsumsi saat ini, kebiasaan konsumsi makanan pada saat muda akan memberi akumulasi dampak kepada tubuh di masa depan. Terdapat salah satu tindakan yang tepat untuk memelihara Kesehatan badan yaitu dengan mengonsumsi makanan tinggi bernutrisi dan tinggi antioksidan yang berguna bagi Kesehatan tubuh (Obisesan, 2011).

Pandemi COVID-19 secara signifikan mempengaruhi perilaku konsumsi makanan pelajar. Sejak WHO menyatakan COVID-19 sebagai pandemi, banyak perubahan dalam kehidupan masyarakat. Layanan pesan antar makanan memudahkan masyarakat luas hingga siswa - siswi memilih untuk mengonsumsi makanan cepat saji. Tingginya konsumsi makanan cepat saji dapat memicu terjadinya obesitas, yang dalam beberapa penelitian diketahui memiliki hubungan dengan kejadian COVID-19, tingkat keparahannya, dan kematian akibat COVID-19 bahkan di kalangan anak muda. Makanan tersebut tinggi kalori, sodium dan lemak. Edukasi dan sosialisasi mengenai gizi seimbang perlu ditingkatkan untuk mencegah masalah obesitas di masa pandemi COVID-19 (Sabilla & Mustakim, 2021). Obesitas menjadi salah komorbid yang dikaitkan dengan keparahan gejala COVID-19 dikarenakan Obesitas sendiri dapat menyebabkan gangguan kardiovaskular, gangguan respirasi, gangguan imun, dan juga inflamasi kronis (Adimara dkk, 2021).

Kebiasaan makan yang sehat salah satunya adalah dengan mengonsumsi makanan berbasis tanaman yang tinggi akan nutrisi dan antioksidan. Makanan berbasis tanaman berarti mengonsumsi makanan jenis tanaman atau nabati dan menghindari jenis makanan hewani, seperti makanan yang berbahan utama daging dan susu. Diet dengan makanan berbahan tanaman bisa menggunakan biji-bijian, sayuran, umbi, buah-buahan semua. Diet makanan berbasis tanaman adalah *vegan* namun memiliki sedikit fleksibilitas dalam implementasinya. Melakukan diet makanan berbasis tanaman tidak sulit karena makanan berbahan tanaman sangat mudah ditemui. Dengan melakukan makanan berbasis tanaman bisa mendapatkan nutrisi serta antioksidan yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan tubuh dan diharapkan menjadi sehat. Menurut dokter hingga peneliti bahwa dengan melakukan diet berbasis makanan berbahan tanaman baik untuk kesehatan tubuh. Semakin seseorang memiliki persentase konsumsi makanan berbasis tanaman yang tinggi dapat meminimalkan risiko obesitas hingga penyakit jantung, kanker dan diabetes (Hever, 2011).

Manfaat makanan berbasis tanaman terhadap manusia telah dibahas dengan baik dalam beberapa dekade terakhir. Makanan berbasis tanaman adalah pilihan yang baik karena telah ditunjukkan bahwa diet membawa manfaat dalam hal kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hak-hak hewan dan perlindungan lingkungan. Terdapat tujuh faktor yang mempengaruhi makanan herbal, termasuk: masalah kesehatan, spiritualitas, kecintaan terhadap hewan, masalah lingkungan, pengetahuan makanan, skema makanan mewah dan hubungan sosial (Nguyen et al., 2020). Berdasarkan uraian tersebut maka perlu diadakan edukasi mengenai makanan berbasis tanaman di SMKN 8 Surabaya.

### METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan penyuluhan Edukasi mengenai makanan berbasis tanaman ini diawali dengan menjalin hubungan dengan pihak sekolah SMKN 8 Surabaya. Pertemuan dengan pihak SMKN 8 membahas kesiapan siswa untuk menerima edukasi. Hasil kerja sama tersebut adalah pihak SMKN 8 bersedia mempersiapkan tempat yang longgar sesuai protokol kesehatan sebagai fasilitas edukasi. Pihak SMKN 8 Surabaya juga bersedia menghadirkan perwakilan antar jurusan sejumlah 2 orang per kelas. Terdapat total 35 perwakilan siswa yang terdiri dari 5 kompetensi keahlian yang berbeda yaitu tata kecantikan, multimedia, jasa boga, perhotelan dan tata busana. Setelah diadakan edukasi mengenai makanan berbasis tanaman di SMKN 8 Surabaya diharapkan perwakilan siswa dapat menyebarkan ilmunya pada teman sekelasnya yang lain.

Edukasi mengenai makanan berbasis tanaman di SMKN 8 Surabaya dilakukan dengan menggunakan metode ceramah dengan media *power point* dan diskusi. Terdapat satu dosen berperan sebagai narasumber edukasi. Hari Jumat, 24 September 2021 pada pukul 08.00- 11.00 WIB. Untuk mengetahui pemahaman pengetahuan peserta maka dilakukan pengambilan tes evaluasi menggunakan google form diakhir acara. Diakhir acara peserta juga diberikan kesempatan untuk menyampaikan pesan dan kesan di Google Form.

### HASIL dan PEMBAHASAN

Sebelum acara di mulai pengabdian telah menyiapkan pertanyaan terkait dengan 5 pokok bahasan utama yang kemudian dijawab oleh narasumber. Penyuluhan ini di bagi menjadi 3 sesi. Sesi pertama yaitu pemberian edukasi dengan menggunakan media *power point* sesi kedua tanya jawab dan sesi ke tiga diskusi kelompok yang dilanjutkan presentasi hasil diskusi antar kelompok.

Pelaksanaan penyuluhan Edukasi mengenai makanan berbasis tanaman di SMKN 8 Surabaya dibagi menjadi 5 pokok bahasan utama yaitu: 1) Pengertian makanan berbasis tanaman; 2) Konsep makanan berbasis tanaman; 3) Manfaat makanan berbasis tanaman; 4) Jenis makanan berbasis tanaman; dan 5) Pembuatan menu makanan berbasis tanaman.

Terdapat Pemberlakuan protokol kesehatan dalam kondisi *new normal* saat ini. *New normal* merupakan transisi yang berhubungan dengan budaya kesehatan yang ada disaat pandemi COVID-19 dimana terjadi perubahan sosial dalam hal persepsi masyarakat dalam menjalankan prosedur kesehatan (Muhyiddin, 2020). Terdapat beberapa perubahan dalam upaya pemberian edukasi seperti pengecekan *social distancing* dengan cara menjaga jarak satu dengan yang lain dan penggunaan alat pelindung diri seperti masker dengan benar tanpa dilepas-lepas. Pemberlakuan protokol kesehatan terlihat pada Gambar 1 berikut.



Gambar 1. Peserta terlihat memenuhi protokol kesehatan saat edukasi makanan berbasis tanaman.

Setelah dilakukan pengecekan sesuai protokol Kesehatan di masa pandemi covid-19 selanjutnya penyuluh melakukan pengenalan dan pemberian materi dengan menggunakan media *power point*. Edukasi oleh salah satu dosen Akademi Kuliner dan Patiseri OTTIMMO Internasional dapat dilihat pada Gambar 2 berikut.



Gambar 2. Pemberian edukasi makan berbasis tanaman di SMKN 8 Surabaya

Penyuluhan ini dibagi menjadi 3 sesi. Sesi pertama yaitu pemberian edukasi dengan metode menggunakan *power point*. Makanan berbasis tanaman adalah diet yang fokus terhadap konsumsi makanan nabati namun juga mencakup sejumlah kecil produk hewani yang masih menawarkan manfaat nutrisi dan kesehatan (Bilgin, 2021).

Makan berbasis tanaman telah menjadi populer sebagai konsep untuk mengurangi jejak lingkungan dari pola makan dan meningkatkan kesehatan manusia dan kesejahteraan hewan. Meskipun persentase vegetarian dan vegan rendah dibandingkan dengan omnivora, jumlah mereka telah meningkat secara signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Penggunaan produk pangan non-hewani selain alternatif daging juga meningkat dan kecenderungan ini merupakan peluang bagi industri pangan. Selain itu, pemilihan dan kombinasi makanan yang memadai penting untuk mencapai penerimaan konsumen sekaligus mencegah efisiensi gizi pada mereka yang memilih jenis diet ini (Alcorta et al., 2021).

Faktor penghambat yang paling sering dilaporkan dari diet makanan berbasis tanaman adalah kenikmatan makan daging dan kesulitan untuk menghentikan konsumsi daging. Ini diikuti dengan pertimbangan kesehatan, misalnya, kurangnya berbagai bahan dalam makanan. Faktor kenyamanan dan rasa juga merupakan insentif penting, serta sifat yang tidak relevan dari beberapa sumber informasi nutrisi nabati. Selain itu, hambatan sosial, diskriminasi negatif, dan efek negatif pada kesehatan mental yang terkait dengan mereka juga dapat menjadi penghalang, seperti juga hambatan keuangan (Fehér et al., 2020). Secara tradisional, produk makanan berbasis tanaman dipasarkan terutama kepada konsumen yang mengikuti pola makan vegan atau vegetarian dan oleh karena itu secara ketat mengecualikan produk hewani tertentu dari pola makan mereka. Namun, peningkatan signifikan dalam permintaan produk nabati tidak didorong oleh vegan atau vegetarian, tetapi oleh flexitarian: kelompok konsumen yang beragam namun besar yang secara aktif berusaha mengurangi konsumsi produk hewani mereka ke tingkat yang berbeda-beda (Gebhardt, 2020).

Manfaat utama nutrisi makanan berbasis tanaman adalah banyak faktor yang terkait dengan pengurangan risiko pengembangan berbagai penyakit kronis. Manfaat kesehatan makanan berbasis tanaman (penurunan tingkat lemak tubuh dan obesitas, peningkatan kandungan nutrisi penting, dan pengurangan faktor risiko yang menyebabkan penyakit) (Fehér et al., 2020). Pendapat lain mengenai jenis manfaat kesehatan dari pola konsumsi makanan berbasis tanaman yaitu; 1) Menurunkan kolesterol, tekanan darah, dan gula darah; 2) Pembalikan atau pencegahan penyakit jantung Umur lebih Panjang, 3) Berat badan lebih sehat; 4) Risiko kanker dan diabetes yang lebih rendah; 5) Dapat memperlambat perkembangan jenis kanker tertentu; 6) Gejala *arthritis rheumatoid* yang lebih baik; 7) Obat yang lebih sedikit; 8) Biaya makanan yang lebih rendah, 9) Baik untuk lingkungan (Pollan, 2013).

Memang, ada banyak makanan berbasis tanaman yang banyak komponen pelindung tubuh didalamnya dan proses teknologi yang sangat beragam diterapkan padanya. Secara global, pola makanan berbasis tanaman merupakan sumber yang kaya akan komponen pelindung dari semua jenis asalkan pemrosesan yang diterapkan pada makanan tidak terlalu *drastic* (Gebhardt, 2020).

Terdapat 8 jenis makanan berbasis tanaman menurut Price (2018) yang dijelaskan lebih detail pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Jenis- jenis Makanan Berbasis Tanaman

NO	Kategori	Contoh
1.	Tanaman Tidak bertepung	Bayam, wortel, kembang kol, asparagus, kacang hijau, kubis brussel, seledri, terong, jamur, bawang merah, bawang putih, tomat, selada, kacang polong gula, labu musim panas, paprika, artichoke, kubis, mentimun, kangkung, lobak, sawi, sawi, brokoli, bok choy
2.	Tanaman bertepung	Kentang, ubi, labu musim dingin, jagung, kacang hijau, singkong, pisang raja
3.	Buah-buahan	Apel, jeruk, pisang, beri, melon, pepaya, anggur, mangga, nanas, kiwi, aprikot, persik, nektarin
4.	Kacang, Kacang polong, Lentil atau Daging Alternatif yang tinggi protein	Makanan utuh: Kacang merah, kacang hitam, garbanzo, pinto, edamame (kedelai hijau), kacang polong hijau dan hitam, tahu, tempe Diproses: Kedelai olahan, bubuk protein tanaman atau roti
5.	Kacang dan Biji	Almond, kacang mete, biji bunga matahari, kenari, pistachio, biji rami, biji chia, selai kacang
6.	Bulir Utuh	Biji-bijian utuh: Oat, beras merah atau liar, soba, barley, gandum utuh, gandum hitam, bulgar, quinoa, farro, millet, sorgum Biji-bijian olahan: roti gandum utuh, sereal gandum utuh tanpa pemanis, tortilla gandum utuh, gandum utuh atau pasta nasi
7.	Lemak dan minyak	Makanan berlemak utuh: Alpukat, zaitun Minyak olahan: Canola, minyak zaitun extra virgin, minyak

NO	Kategori	Contoh
8.	Susu Alternatif	kelapa dan minyak biji rami Susu tanpa pemanis, seperti kedelai, almond, beras, dan rami (cari merek yang diperkaya dengan vitamin B12); kedelai, nasi dan keju susu almond

(Sumber: Price, 2018)

Sesi kedua yaitu tanya jawab. Peserta diberi kesempatan untuk bertanya mengenai materi makanan berbasis tanaman. Peserta terlihat antusias bertanya mengenai materi. Terlihat dari Gambar 3 berikut.



Gambar 3. Peserta memberikan pertanyaan mengenai makan berbasis tanaman.

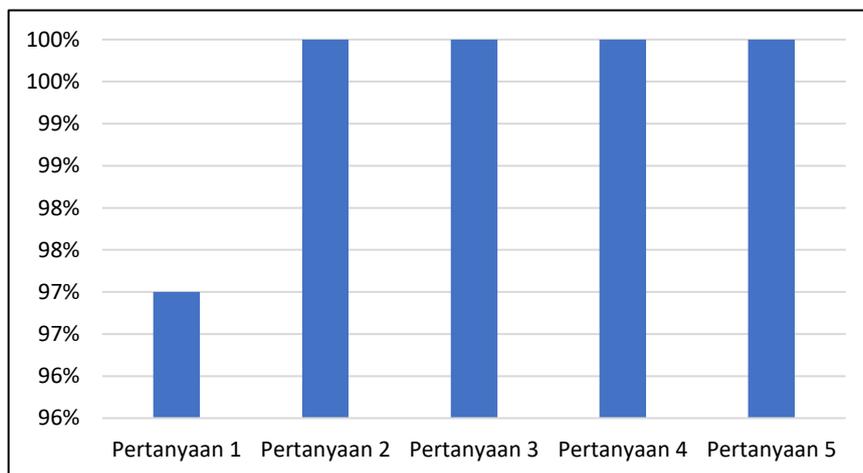
Sesi terakhir yaitu diskusi kelompok yang dilanjutkan presentasi hasil diskusi antar kelompok. Pertama-tama siswa dibagi menjadi 8 kelompok. Dalam 1 kelompok ada yang terdiri dari 6 dan 5 siswa. Pada proyek kelompok ini siswa diberi tugas untuk membuat menu makan dalam sehari yang terdiri dari makan pagi, makan siang, makan malam, dan camilan yang sesuai dengan konsep makanan berbasis tanaman

Dalam pembuatan menu makanan berbasis tanaman menggunakan metode piring sepiringan untuk membagi makanan dengan cara yang mudah dan sehat. Sarapan dapat mengonsumsi *oatmeal*, *quinoa*, atau *barley* dengan kacang, buah, dan almond tanpa pemanis, nasi, rami, atau susu kedelai. Rekomendasi selanjutnya adalah membuat *smoothie* dengan satu sendok makan pisang, susu almond tanpa pemanis, dan bisa menambahkan segenggam bayam atau sayuran berdaun hijau lainnya. Selanjutnya makan siang, pertama-tama mengisi  $\frac{1}{2}$  piring dengan sayuran non-tepung. lalu isi  $\frac{1}{4}$  piring dengan biji-bijian yang sehat atau sayuran bertepung, selanjutnya isi  $\frac{1}{4}$  piring dengan protein nabati, terakhir tambahkan buah, salad, dan 1 ons kacang. Sedangkan untuk Makan malam dapat dengan menikmati salad porsi besar sayuran non-tepung yang dimasak dengan kacang dan kentang atau gandum utuh (Pollan, 2013). Dengan diberikan beberapa edukasi makan berbasis tanaman siswa dan siswi SMKN 8 dapat membuat menu dan di presentasikan dengan sangat baik yang dapat terlihat pada Gambar 4 berikut.



Gambar 4. Presentasi mengenai menu makan berbasis tanaman di SMKN 8 Surabaya.

Pada akhir acara penyuluhan peserta diberi tes evaluasi dengan diberi *link* Google Form. Jumlah tes evaluasi yang diberikan yaitu sebanyak 5 butir. Evaluasi mengenai makanan berbasis tanaman pertanyaan pertama mengenai pengertian makanan berbasis tanaman, pertanyaan kedua mengenai konsep makanan berbasis tanaman, pertanyaan ketiga mengenai manfaat makanan berbasis tanaman, pertanyaan keempat mengenai jenis makanan berbasis tanaman dan pertanyaan kelima mengenai pembuatan menu makanan berbasis tanaman. Hasil dari tes evaluasi terdapat pada diagram batang Gambar 4 dibawah ini.



Gambar 4. Hasil evaluasi edukasi makanan berbasis makakan di SMKN 8

Dari hasil evaluasi didapatkan hasil rata-rata 100% peserta dapat menjawab pertanyaan namun pada pertanyaan pertama terdapat beberapa siswa tidak dapat menjawab pertanyaan karena dibingungkan antara makanan berbasis tanaman dan vegetarian.

Konsumsi makanan berbasis tanaman memiliki keuntungan oleh apa yang disebut Model *SHOULD*, dimana: (1) S mengacu pada *spirituality and social relationships* atau spiritualitas dan hubungan sosial; (2) H mengacu pada *Health* atau masalah kesehatan; (3)

O mengacu pada *outlook on life* yaitu pandangan hidup; (4) U mengacu pada *understanding of human body structures* atau pemahaman tentang struktur tubuh manusia; (5) L mengacu pada *love towards animals* atau cinta terhadap hewan; dan (6) D mengacu pada *diet knowledge* atau pengetahuan diet (Nguyen et al., 2020).

## KESIMPULAN

Pola konsumsi makan yang sehat dapat dipilih berpedoman pada makanan berbasis tanaman. Makanan berbasis tanaman berarti mengonsumsi makanan nabati dan menghindari produk hewani. Diet berdasarkan tanaman berbasis makanan dapat menggunakan sayuran, buah, umbi, kacang dan biji. Pengabdian masyarakat dengan metode edukasi mengenai makanan berbasis tanaman dilaksanakan di SMKN 8 Surabaya. Terdapat total 35 perwakilan siswa yang terdiri dari 5 kompetensi keahlian yang berbeda yaitu tata kecantikan, multimedia, jasa boga, perhotelan dan tata busana. Edukasi mengenai makanan berbasis tanaman dengan menggunakan metode ceramah menggunakan media *power point* hingga diskusi dan presentasi. Sesi pemberian edukasi berjalan dengan lancar semua peserta mendengarkan dengan baik, sesi tanya jawab berjalan baik karena siswa antusias bertanya dan pada sesi diskusi siswa dan siswi dapat mempresentasikan dengan baik mengenai menu makan dalam sehari yang terdiri dari makan pagi, makan siang, makan malam, dan camilan yang sesuai dengan konsep makanan berbasis tanaman.

Dari hasil evaluasi didapatkan hasil rata-rata 100% peserta dapat menjawab pertanyaan dengan baik. Setelah diadakan edukasi mengenai makanan berbasis tanaman di SMKN 8 Surabaya, perwakilan siswa dapat membuat menu makanan berbasis tanaman dan menjadikannya konsumsi sehari-hari. Makanan berbasis tanaman sangat baik untuk dikonsumsi karena membawa manfaat dalam hal kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hak-hak hewan, perlindungan lingkungan.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada LPPM Akademi Ottimmo dan SMKN 8 Surabaya yang telah memberikan *support* dalam pelaksanaan edukasi mengenai *plant based food* atau makanan berbasis tanaman.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adimara, A., Prahasanti, K., & Airlangga, M. P. (2021). Obesitas Mempengaruhi Tingkat Keparahan Pasien COVID-19. *Online) Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, 10(2), 222–242.
- Alcorta, A., Porta, A., Tárrega, A., Alvarez, M. D., & Pilar Vaquero, M. (2021). Foods for Plant-Based Diets: Challenges and Innovations. *Foods*, 10(2), 1–23. <https://doi.org/10.3390/foods10020293>
- Bilgin, P. (2021). *The Plant-Based Plan*. Belgium: Alpro Foundation.
- Fehér, A., Gazdecki, M., Véha, M., Szakály, M., & Szakály, Z. (2020). A Comprehensive Review Of The Benefits Of and The Barriers To The Switch To A Plant-Based Diet. *Sustainability (Switzerland)*, 12(10), 1–18. <https://doi.org/10.3390/su12104136>
- Gebhardt, B. (2020). *Plant-Based For The Future Insights On European Consumer Scope Of This Study*. EIT Food.
- Hever, J. (2011). *The Complete Idiot ' S Guide To Plant Based Nutrition* . USA : Penguin Group.
- Huang at all(2020). Clinical Features Of Patients Infected With 2019 Novel Coronavirus In Wuhan, China. *The Lancet*, 395(10223), 497–506. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30183-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30183-5)

- Marks, G. C., Webb, K., Rutishauser, I. H., & Riley, M. (2001). Monitoring Food Habits In The Australian Population Using Short Questions BT. National Food And Nutrition Monitoring And Surveillance Project.
- Muhyiddin. (2020). Covid-19, New Normal, dan Perencanaan Pembangunan Di Indonesia. *Jurnal Perencanaan Pembangunan: The Indonesian Journal Of Development Planning*, 4(2), 240–252. <https://doi.org/10.36574/jpp.v4i2.118>.
- Nguyen, T. L., Tai, D. H., Hien, L. T., Quynh, D. M., & Son, P. N. (2020). A Novel Model To Predict Plant-Based Food Choice-Empirical Study In Southern Vietnam. *Sustainability (Switzerland)*, 12(9), 1–25. <https://doi.org/10.3390/su12093847>.
- Obisesan, O. (2011). General Health And Safety Tips In The African Perspective. Xlibris Corporation.
- Pollan, M. (2013). The Plant-Based Diet. In Kaiser Permanente Patient Information Leaflet. KAISER PERMANENTE.
- Price, D. (2018). Whole Food Plant Based Interview. Yavapai Regional Medical.
- Sabilla, M., & Mustakim, M. (2021). Fast Foods Consumption Among Public Health Students In Dki Jakarta Province During Covid-19 Pandemic. *Al Insyirah International*. 213–225.
- Skotnicka, M. K. K., Kłobukowski, F., And, E. W., & Małgorzewicz, S. (2008). Dietary Habits Before And During The COVID-19 Epidemic In Selected European Countries Dietary Habits Before And During The COVID-19 Epidemic In Selected European Countries. 1–11.