

DAFTAR PUSTAKA

- Abror, M., Maghribi, F., Ayu, I., Padmiari, E., Putu, P., Sugiani, S., ... Kemenkes, P. (n.d.). HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI PROTEIN DAN ZAT BESI DENGAN KEKURANGAN ENERGI KRONIS DAN ANEMIA PADA WUS VEGETARIAN, 8(2), 90–100.
- Anamisa, D. R. (2015). Rancang Bangun Metode OTSU Untuk Deteksi Hemoglobin. *S@Cies*, 5(2), 106–110. <https://doi.org/10.31598/sacies.v5i2.64>
- Anggraini, L., Lestariana, W., & Susetyowati, S. (2015). Asupan gizi dan status gizi vegetarian pada komunitas vegetarian di Yogyakarta. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(4), 143. <https://doi.org/10.22146/ijcn.22986>
- ARIF, S. (2016). Hubungan Kadar Hemoglobin (Hb) Dengan Kebugaran Jasmani Pada Tim Sepakbola Putra Usia 18 Tahun Elfaza Fc Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(3), 25–32.
- Arnanda, Q. P., Fatimah, D. S., Lestari, S., Widiyastuti, S., & Oktaviani, D. J. (2019). Jurnal (2019) Ananda Et Al Hubungan Kadar Hemoglobin, Eritrosit, Dan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Farmasi Universitas Padjadjaran Angkatan 2016. *Farmaka Fakultas Farmasi Universitas Padjadjaran*, 17(2), 15–23.
- Ba'ka, L., Assa, I., Asriati, A., Bouway, D. Y., Tutuop, K. L., & Adimuntja, N.
- P. (2023). Pengetahuan Dan Sikap Wanita Usia Subur Pada Penyakit Anemia Di Kampung Yoka. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 5(2), 626–631. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v5i2.18640>
- Chairlan, C. C., Mardiana, M. M., & Djajaningrat, H. D. (2018). Pemeriksaan Kadar Hemoglobin Sebagai Identifikasi Awal Anemia Pada Komunitas Vegetarian Di Wilayah Jakarta Barat. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 5(1), 1–10. <https://doi.org/10.32668/jitek.v5i1.53>
- Dalam, D., Untuk, R., Sebagian, M., Madya, A., & Kesehatan, A. (2021). Hemoglobin (Hb) Metode Sahli Dan Point Of Care Testing (Poct) Naskah Publikasi Program Studi D-Iii Analis Kesehatan Stikes Ngudia Husada Madura Hemoglobin (Hb) Metode Sahli Dan Point Of Care Testing (Poct).
- Facebook, K. (2023). Pengaruh Pola Makan dan Status Gizi pada Kelompok Vegetarian, 2(2), 163–170.
- Febriani, A. Y. U., & Sijid, S. T. A. (2021). Review : Anemia Defisiensi Besi, (November), 137–142.
- Hastuty, M., & Wulandari, S. (2018). Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Anemia Pada Kelompok Indonesia Society (IVS) DI Pekanbaru. *Jurnal*

Doppler Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, 2(1), 15–22.

- Heryanto, A., Wihandani, D. M., & Wiryanthini, I. A. D. (2021). Perbandingan Kadar Hemoglobin Pada Kelompok Vegetarian Dan Non-Vegetarian Di Kota Denpasar. *E- Jurnal Medika Udayana*, 10(2), 74. <https://doi.org/10.24843/mu.2021.v10.i2.p14>
- Hiola, F. A. A., & Mulyaningsih, S. (2021). Studi Literatur :Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Literature. *Jurnal Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 3, 14–24.
- Indonesia, M., & Jakarta, D. K. I. (2023). *Jurnal Teknologi Bank Darah*, 7(7), 57–70.
- Jacob, D. E. (2018). *JURNAL NASIONAL ILMU KESEHATAN (JNIK)*, 1, 1–16.
- Kano, E. G. P. (2023). Analisis Perbedaan Status Gizi Antara Kelompok Vegetarian Dan Non-Vegetarian Pada Usia Dewasa Di Surabaya. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 9(2), 128–136. <https://doi.org/10.22487/htj.v9i2.662>
- Kas, S. R., & Musyahidah Mustakim. (2022). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Upaya Pencegahan Anemia Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sma Negeri Kabupaten Soppeng. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(3), 52–58. <https://doi.org/10.56127/jukeke.v1i3.304>
- Khosasih, R., & Novianty, A. (2022). Motivasi Perilaku Mengatur Makan Pada Remaja Vegetarian. *Seri Seminar Nasional Ke IV Universitas Tarumanegara*, (September 1847), 111–122.
- Kristianti, S., & Wibowo, T. A. (2014). Hubungan Anemia dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Imogiri , Bantul , Yogyakarta Tahun 2013, 3(1), 33–38.
- Kurniawan, S. P. (2018). Sistem Pakar untuk Diagnosis Penyakit Anemia Menggunakan Metode Certainty Faktor dengan Mesin Inferensi Forward Chaining Berbasis Web. *Jurnal Mahasiswa Teknik Informatika*, 2(1), 123–130. Retrieved from <https://ejournal.itn.ac.id/index.php/jati/article/view/451>
- Kusdalinah, Suryani, D., Nugroho, A., & Yunita. (2023). Pengaruh Kombinasi Asupan Protein, Vitamin C Dan Tablet Tambah Darah Terhadap Kadar Hemoglobin Remaja Putri. *Media Gizi Indonesia (National Nutrition Journal)*, 18(1), 21–26. Retrieved from <https://ejournal.unair.ac.id/MGI/article/view/41978>
- Mégier, C., Peoc'h, K., Puy, V., & Cordier, A. G. (2022). Iron Metabolism in Normal and Pathological Pregnancies and Fetal Consequences. *Metabolites*, 12(2). <https://doi.org/10.3390/metabo12020129>

- Muhammad Fakhrol Hardani, Amelia Rumi, & Nurul Fatiah Fitriana. (2023). Analisis Pengetahuan terhadap Sikap Penggunaan Napza di Masyarakat Kota Palu. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(11), 2178–2184. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i11.3776>
- Nidianti, E., Nugraha, G., Aulia, I. A. N., Syadzila, S. K., Suciati, S. S., & Utami, N. D. (2019). Pemeriksaan Kadar Hemoglobin dengan Metode POCT (Point of Care Testing) sebagai Deteksi Dini Penyakit Anemia Bagi Masyarakat Desa Sumberono, Mojokerto. *Jurnal Surya Masyarakat*, 2(1), 29. <https://doi.org/10.26714/jsm.2.1.2019.29-34>
- Nugroho, F. A., Handayani, D., & Apriani, Y. (2015). ASUPAN PROTEIN NABATI DAN KEJADIAN ANEMIA, 10(November), 165–170.
- Priyanto, L. D. (2018). The Relationship of Age, Educational Background, and Physical Activity on Female Students with Anemia. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6(2), 139. <https://doi.org/10.20473/jbe.v6i22018.139-146>
- Purwo Sri Rejeki & Rizka Eka Prasetya 2021. Diet Ketegonik. Surabaya: Airlangga University Press
- Rahmat. (2019). Hubungan Kadar Hemoglobin Terhadap Kapasitas Aerobik Pada Pemain Sepaktakraw Sma Negeri 26 Bone, *m(1533141058)*, 1–11.
- Rahmatullah, W., Abdullah, S., & Mardiyarningsih, A. (2023). Perbedaan Kadar Hemoglobin Menggunakan Metode Hb Meter Dan Hematology Analyzer. *Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 12(1), 56–63. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v12i1.2336>
- Saputro. (2015). Pemberian Vitamin C Pada Latihan Fisik Maksimal dan Perubahan Kadar Hemoglobin dan Jumlah Eritrosit. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 4(3), 32–40.
- Tambunan, H., & Maritalia, D. (2023). Perbandingan Hasil Pemeriksaan Kadar Hemoglobin dengan Metode Sahli dan Metode Digital. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, Vol 14(April), 41–43. Retrieved from <http://forikes-ejournal.com/index.php/SF>
- Tsabita, S. K., Puteri, R. W., & Ramadhani, L. N. (2023). Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional —Veteranl Jakarta Email korespondensi:, 1(1), 17–23.
- Vegetarian, D. A. N., & Britania, D. I. (2021). KONSEP DIRI : ANALISIS KESADARAN LINGKUNGAN KAUM VEGAN, 11(1), 10–17. <https://doi.org/10.9744/scriptura.11.1.10-1>
- Wulandari, R. D. (2018). Kelainan pada Sintesis Hemoglobin : Thalassemia dan Epidemiologi Thalassemia Abnormalities in Haemoglobin Synthesis : Thalassemia and It ' s Epidemiology. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, 2071(2), 33–43.

Yuliawati, S., Ekawati, D., Machdalena, S., & Nafhanda, M. (2024). Midang: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat eISSN: 2986-657X, 2(3), 131–138.

Yusrin, N. A., Ananti, Y., & Merida, Y. (2023). Efektivitas Seduhan Daun Labu Siam dan Seduhan Daun Salam Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri.

LAMPIRAN I

ETHICAL CLEARANCE



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
& Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION "ETHICAL EXEMPTION"

No.01.26.1346/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : SITI ALYA MULINI
Principal In Investigator

Nama Institusi : POLTEKKES KEMENKES MEDAN
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"GAMBARAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU-IBU ANGGOTA VEGETARIAN YAYASAN BUDDHA TZU CHI KOTA MEDAN"

"PICTURE OF HEMOGLOBIN LEVELS IN MOTHERS WHO ARE MEMBERS OF THE BUDDHA TZU CHI FOUNDATION IN MEDAN CITY"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 30 Juni 2025 sampai dengan tanggal 30 Juni 2026.

This declaration of ethics applies during the period June 30, 2025 until June 30, 2026.



June 30, 2025
Chairperson,



Dr. Lestari Rahmah, MKT

LAMPIRAN 2

SURAT IZIN PENELITIAN



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13.5
Medan, Sumatera Utara 20136
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

Nomor : KH.02.04/F.XXII.12/ 275-1-1 /2025
Perihal : Izin Penelitian

22 April 2025

Kepada Yth :
Bapak Pimpinan
Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia
Di _____
Tempat

Dengan ini kami sampaikan, dalam rangka penulisan Karya Tulis Ilmiah untuk memenuhi persyaratan Ujian Akhir Program (UAP) Jurusan Teknologi Laboratorium Medis diperlukan penelitian.

Dalam hal ini kami mohon, kiranya Bapak / Ibu bersedia memberi kemudahan terhadap mahasiswa/i kami.

No	Nama	NIM	Judul Penelitian
1	Flower Lina Nadeak	P07534022011	Gambaran Kadar Kolesterol Pada Ibu-ibu Anggota Komunitas Vegetarian Buddha Tzu Chi Kota Medan
2	Siti Alya Mulini	P07534022284	Gambaran Kadar Hemoglobin Pada Ibu-ibu Anggota Komunitas Vegetarian Buddha Tzu Chi Kota Medan
3	Suhaila Tsabitah Sihotang	P07534022138	Gambaran Kadar Asam Urat Pada Ibu-ibu Anggota Komunitas Vegetarian Buddha Tzu Chi Kota Medan

Untuk izin Penelitian di Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia .Hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan tersebut adalah tanggung jawab mahasiswa/i.

Demikianlah surat ini disampaikan, atas bantuan dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.



Ketua Jurusan TLM

Nita Andriani Lubis, S.Si, M.Biomed
NIP. 198012242009122001



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara

LAMPIRAN 3

KARTU BIMBINGAN



Kementerian Kesehatan
 Direktorat Jenderal
 Sumber Daya Kesehatan Manusia
 Poltekkes Medan
 & Jalan Jamin Ginting KM 13,5
 Medan, Sumatera Utara 20137
 ☎ (061) 8368633
 🌐 <https://poltekkes-medan.ac.id>

**PRODI D-III JURUSAN TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS
 POLTEKKES KEMENKES MEDAN**

KARTU BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH TAHUN 2025

Nama : Siti Alya Mulini
NIM : P07534022284
Dosen Pembimbing : Sri Widia Ningsih, M. Si
Judul : Gambaran Kadar Hemoglobin Pada Ibu-Ibu Anggota Komunitas Vegetarian Yayasan Buddha Tzu Chi Kota Medan

No.	Hari/Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1.	Senin, 06 Januari 2025	Pengarahan dan diskusi Judul	<i>[Signature]</i>
2.	Kamis, 09 Januari 2025	ACC Judul	<i>[Signature]</i>
3.	Senin, 13 Januari 2025	Pengajuan Tentatif	<i>[Signature]</i>
4.	Selasa, 11 Februari 2025	Bimbingan Bab I-III	<i>[Signature]</i>
5.	Kamis, 20 Februari 2025	Perbaikan Bab I-III	<i>[Signature]</i>
6.	Senin, 03 Maret 2025	perbaikan Bab I-III	<i>[Signature]</i>
7.	Senin, 24 Maret 2025	ACC Proposal	<i>[Signature]</i>
8.	Jumat, 25 April 2025	Revisi Proposal	<i>[Signature]</i>
9.	Sabtu, 17 Mei 2025	Penelitian	<i>[Signature]</i>
10.	Selasa, 20 Mei 2025	Bimbingan Bab IV-V	<i>[Signature]</i>
11.	Rabu, 28 Mei 2025	Perbaikan Bab IV-V	<i>[Signature]</i>
12.	Kamis, 12 Juni 2025	ACC KTI	<i>[Signature]</i>

Medan, 13 Juni 2025
 Dosen Pembimbing

[Signature]
 Sri Widia Ningsih, M. Si
 NIP: 19810917201212001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://itc.kominfo.go.id/verifyPDF>.



LAMPIRAN 4

INFORM CONCEND

Lampiran 1



LEMBAR PERNYATAAN PENELITIAN

Kepada Yth. Bapak/Ibu/Saudara, kami meminta kesediannya untuk berpartisipasi dalam penelitian yang berjudul "Gambaran Kadar Hemoglobin Pada Anggota Ibu-Ibu Komunitas Vegetarian Yayasan Buddha Tzu Chi Kota Medan". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kadar hemoglobin pada komunitas vegetarian dengan hubungan tidak mengonsumsi sumber zat besi dari hewani, sementara seseorang vegetarian mendapatkan sumber zat besi dari nabati seperti tahu, tempe, sayuran, kacang-kacangan, serta biji-bijian dll. Adapun manfaat dalam penelitian ini adalah sebagai bahan edukasi serta referensi untuk responden dan masyarakat dalam menjaga pola hidup sehat terutama dalam memilih makanan yang sehat dan seimbang.

Dalam penelitian ini, saya selaku peneliti akan melakukan pengambilan darah vena responden sebagai bahan untuk melakukan pemeriksaan hemoglobin. Pengambilan darah vena akan dilaksanakan pada Sabtu 17 Mei 2025 pukul 08.00-11.00 WIB yang bertempat di Jing-Si Book's Cafe Jalan Perintis, Kota Medan. Darah vena akan diambil di pergelangan tangan kanan atau kiri responden dan diambil sebanyak 1 ml. Pada saat pengambilan darah vena, responden akan merasakan sedikit sakit dan nyeri pada bagian yang ditusuk, setelah darah diambil bekas tusukan jarum akan ditutup dengan menggunakan plasterin. Responden akan mengetahui kondisi kesehatan yang berkaitan dengan kadar hemoglobin, sehingga responden dapat menindaklanjuti tindak perawatan atau pemeriksaan medis.

Keikutsertaan pada penelitian ini bersifat sukarela, jika setuju untuk menjadi responden pada penelitian ini responden benar-benar memahami tentang penelitian ini, lalu diminta untuk menandatangani formulir *Informed Consent* sebagai responden penelitian. Keseluruhan data dan hasil pemeriksaan dalam penelitian ini akan diolah hanya untuk kepentingan peneliti dan akan saya jamin kerahasiaannya, responden diberi kesempatan untuk menanyakan semua hal yang belum jelas sehubungan dengan penelitian ini.

Lampiran 2

INFORMED CONSENT FORM

Saya telah membaca dan/atau memperoleh penjelasan informasi penelitian. Saya sepenuhnya memahami tentang tujuan, manfaat, dan risiko yang mungkin timbul dalam penelitian, serta telah diberi kesempatan untuk bertanya dan memperoleh jawaban, sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri dari keikut-sertaan, maka saya setuju/tidak setuju*) menjadi responden penelitian ini dengan berjudul :

“ Gambaran Kadar Hemoglobin Pada Ibu-Ibu Anggota Komunitas Vegetarian Yayasan Buddha Tzu Chi Kota Medan”

Saya menyatakan kesukarelaan menjadi responden dalam penelitian ini tanpa tekanan/paksaan siapapun. Saya akan diberikan salinan lembar penjelasan dan formulir persetujuan yang telah saya tandatangani untuk arsip saya.

Saya setuju :

Ya/Tidak*)

*coret yang tidak perlu

	Tanggal	Tanda Tangan
Nama Responden : <i>Miranda</i>	<i>17 Mei 2025</i>	
Usia : <i>46 tahun</i>		
Jenis Kelamin : <i>Perempuan</i>		
Jenis Vegetarian : <i>vegan</i>		
Nomor Sampel : <i>01</i>		

LAMPIRAN 5

LEMBAR KUESIONER

Lampiran 1

KUESIONER ADAPTASI GAMBARAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU-IBU ANGGOTA KOMUNITAS VEGETARIAN DI KOTA MEDAN

Hari/Tanggal : Sabtu / 19 April 2025

A. IDENTITAS RESPONDEN

1. Nama : R. Firda

2. Tempat/tanggal lahir : Medan / 19 sept 1978

3. Usia : 46 th

4. Pendidikan Terakhir : S2 Kesehatan Masyarakat

5. Pekerjaan : BA - Rukh
TA - Rukh

Petunjuk pengisian : Berikan tandak check ☒ pada jawaban yang sesuai.

B. KARAKTERISTIK VEGETARIAN

1. Jenis vegetarian Saat Ini

- a) Vegan ☒
- b) Lacto-ovo ☐
- c) Lacto-Vegetarian ☐
- d) Ovo-Vegetarian ☐
- e) Vegan Mental ☐
- f) Pescetarian ☐

2. Apakah anda pernah menjalani jenis vegetarian yang lain ?

- a) Ya, Jenis vegetarian ^{lacto-ovo} Selama 2 th/bln ☒
- b) Tidak ☐

3. Sudah berapa lama anda menjadi vegetarian

- a) > 1 Tahun ☐
- b) 2 Tahun ☐
- c) 2.5 Tahun ☐
- d) > 3 tahun ^{11 tahun} ☒

4. Apa alasan anda menjadi vegetarian

Jawab: Ingin mengontrol gaya hidup sehat / demi kesehatan

Lampiran 2. Kuesioner Perilaku Makan

KUESIONER PERILAKU MAKAN

A. Pertanyaan Pengetahuan

YA / TIDAK

- | | | |
|--|-------------------------------------|--------------------------|
| 1. Apakah kamu tahu tentang anemia? | ☒ | ☐ |
| 2. Apakah anemia suatu keadaan dimana kadar hemoglobin ? dalam darah kurang dari normal? | ☒ | ☐ |
| 3. Apakah cepat lelah dan pucat pada kulit dan telapak tangan tanda dan gejala anemia? | ☒ | ☐ |
| 4. Apakah kesegaran tubuh berkurang menjadi dampak anemia terhadap WUS (wanita usia subur)? | ☒ | ☐ |
| 5. Apakah kurangnya mengkonsumsi buah dan sayur dapat menghambat penyerapan zat besi oleh tubuh adalah? | ☒ | ☐ |
| 6. Apakah menstruasi penyebab wanita kehilangan zat besi yang berlebihan? | ☒ | ☐ |
| 7. Apakah hati ayam dan daging sapi merupakan sumber zat besi merupakan makanan penambah darah yang berasal dari hewani? | ☒ | ☐ |
| 8. Apakah gejala pusing, mata bekunang-kunang dan kurangnya konsentrasi termasuk tanda gejala dari anemia? | ☒ | ☐ |
| 9. Apakah jenis kelamin perempuan lebih rentan terkena anemia dibandingkan laki-laki? | ☒ | ☐ |
| 10. Apakah faktor tingkat pengetahuan menjadikan seseorang yang memiliki pengetahuan tentang anemia yang baik cenderung lebih rendah resiko terkena anaemia dibandingkan seseorang yang memiliki pengetahuan yang kurang cenderung lebih tinggi resiko terkena anemia? | ☒ | ☐ |

B. Prilaku Makanan**YA / TIDAK**

- | | | |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Apakah kamu setiap hari sarapan pagi? | ☐ | ☒ |
| 2. Apakah kamu memakan daging merah (sapi, kambing, hati)? | ☐ | ☒ |
| 3. Apakah kamu selalu mengkonsumsi buah-buahan
Yang tinggi Vit C untuk membantu penyerapan zat besi
pencegahan anemia ? | ☒ | ☐ |
| 4. Apakah kamu mengkonsumsi tahu, tempe, kacang-kacangan
dan biji-bijian sebagai sumber zat besi? | ☒ | ☐ |
| 5. Apakah kamu setuju jika minum air jeruk setelah makan
dapat membantu penyerapan zat besi ketimbang minum teh/kopi? | ☒ | ☐ |
| 6. Apakah kamu sering mengkonsumsi minuman yang
bersoda (pepsi,seprit,fanta, dll) ? | ☐ | ☒ |
| 7. Apakah kamu setiap hari meminum susu? | ☐ | ☒ |
| 8. Apakah kamu sering mengkonsumsi suplemen
penambah darah? | ☐ | ☒ |
| 9. Apakah pola makan yang tidak seimbang akan menyebabkan
terjadinya kekurangan gizi? | ☒ | ☐ |
| 10. Apakah kamu sering mengkonsumsi makanan siap saji ? | ☐ | ☒ |

C. Prilaku Sikap

YA / TIDAK

- | | | |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Apakah menurut anda vegetarian adalah sebuah trend ? | ☐ | ☒ |
| 2. Apakah menurut anda vegetarian sebuah gaya hidup? | ☒ | ☐ |
| 3. Apakah menurut anda vegetarian sebuah pola hidup? | ☒ | ☐ |
| 4. Apakah menurut anda pola makan anda ada hubungannya dengan Vegetarian ? | ☒ | ☐ |
| 5. Apakah anda memperhatikan kandungan zat besi saat memilih Makanan vegetarian anda ? | ☐ | ☒ |
| 6. Apakah kamu sering berolahraga ? | ☒ | ☒ |
| 7. Apakah kamu mengonsumsi suplemen penambah darah Ketika lelah, lesu, capek sehabis beraktivitas? | ☐ | ☒ |
| 8. Apakah kamu sering sarapan dengan roti dan teh ? | ☐ | ☒ |
| 9. Apakah kamu mengonsumsi tablet penambah darah pada Saat datang bulan? | ☐ | ☒ |
| 10. Apakah kamu mengonsumsi tablet penambah darah jika Kamu sering mengalami pusing, berkunang-kunang dan bahkan Pingsan apa yang anda lakukan? | ☐ | ☒ |

Kuisisioner ini dibuat berdasarkan adaptasi dari beberapa Penelitian milik orang lain yang sudah divalidasi Sumber : (Rai et al., 2024) dan (Febriany, 2019)

LAMPIRAN 6

SURAT LABORATORIUM



LABORATORIUM & KLINIK GATOT SUBROTO

Pusat : Jl. Jend. Gatot Subroto No. 85/42 (Sebelum Jembatan Wisma Benteng), Telp. (061) 4524236 - 4533325 - 4538701
Medan - 20114, Sumut, Penanggung jawab : Dr. Ricke Loesnihari, M.Ked (ClinPath), Sp.PK, Subsp.P.I.(K) (Hp - 08126025156)
Kritik dan saran : bit.ly/feedbacklabgatsu - Sampling - 0823 6322 9784, Hasil - 0852 9604 2770
Cabang : Jl. Merdeka No. 228 C (Depan Bank Mestika), Telp. (0622) 24342 - 435870, P. Siantar - 21118, Sumut
Penanggung jawab : Dr. Lamriah Lubis, SpPK (Hp - 085261992484), Sampling - 0852 7550 2602, Hasil - 0853 7021 9896



Medan, 07 Agustus 2025

No : 23/LKGS/VIII/2025
Perihal : **Surat Selesai Penelitian**

Kepada Yth,
Pimpinan Politeknik Kesehatan Medan
Jl. Jamin Ginting Km 13.5
Medan – Sumatera Utara

Dengan hormat,

Sehubungan dengan telah selesainya penelitian oleh mahasiswa sebagai berikut:

No	Nama	NIM	Judul Penelitian
1	Flower Lina Nadeak	P07534022011	Gambaran Kadar Kolesterol Pada Ibu-ibu Anggota Komunitas Vegetarian Buddha Tzu Chi Kota Medan
2	Siti Alya Mulini	P07534022284	Gambaran Kadar Kolesterol Pada Ibu-ibu Anggota Komunitas Vegetarian Buddha Tzu Chi Kota Medan
3	Suhaila Tsabitah Sihotang	P07534022138	Gambaran Kadar Kolesterol Pada Ibu-ibu Anggota Komunitas Vegetarian Buddha Tzu Chi Kota Medan

Dengan ini kami menyatakan bahwa yang bersangkutan telah menyelesaikan seluruh rangkaian kegiatan penelitian dengan baik dan dengan ini kami mengembalikan mahasiswa/i tersebut diatas ke Politeknik Kesehatan Medan.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Laboratorium Klinik Gatot Subroto Medan



GATOT SUBROTO
MEDAN

Gunawan Wibowo
Direktur

LAMPIRAN 7
SURAT SELESAI PENELITIAN



Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia

Kantor Cabang Medan

Jl. Boulevard Blok G1 No. 1 - 3, Cemara Asri

Medan 20371 - Indonesia

Telp. 061 - 6638986 Hp. 085278066511 Fax. 061 - 6638986

Email: sekretariattzuchimedan@gmail.com

Medan, 11 Agustus 2025

No. : 057/SUK/VIII/25

Hal. : **Surat Selesai Penelitian**

Kepada Yth :

Bapak Pimpinan Politeknik Kesehatan Medan

Jl Jamin Ginting KM 13,5

Medan-Sumatera Utara

Dengan hormat,

Sehubungan dengan datangnya surat dari Kemenkes Poltekkes Medan No.KH.02.04/F.XXII.12/275.1.1/2025 tanggal 22 April 2025. Perihal Izin Penelitian sebagai berikut :

No	Nama	NIM	Judul Penelitian
1	Flower Lina Nadeak	PO7534022011	Gambaran Kadar Kolesterol Pada Ibu-Ibu Anggota Komunitas Vegetarian Buddha Tzu Chi Kota Medan
2	Siti Alya Mulini	PO7534022284	Gambaran Kadar Kolesterol Pada Ibu-Ibu Anggota Komunitas Vegetarian Buddha Tzu Chi Kota Medan
3	Suhaila Tsabitah Sihotang	PO7534022138	Gambaran Kadar Kolesterol Pada Ibu-Ibu Anggota Komunitas Vegetarian Buddha Tzu Chi Kota Medan

Informasi dan Bidang Pelayanan Teknis Laboratorium nama di atas telah selesai melakukan penelitian di Yayasan Buddha Tzu Chi dan dengan ini kami mengembalikan mahasiswi tersebut di atas ke Politeknik Kesehatan Medan.

Hormat Kami,
Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia
Kantor Cabang Medan



LAMPIRAN 8

HASIL PENELITIAN KUESIONER

No	Nama	Pengetahuan	Prilaku	Sikap	Presentase	Presentasi
01	R1	100%	40%	40%	60%	Cukup Baik
02	R2	80%	50%	60%	63%	Cukup Baik
03	R3	100%	30%	50%	60%	Cukup Baik
04	R4	90%	40%	50%	53%	Kurang Baik
05	R5	80%	30%	20%	43%	Kurang Baik
06	R6	80%	50%	30%	53%	Kurang Baik
07	R7	70%	40%	40%	50%	Kurang Baik
08	R8	60%	40%	40%	46%	Kurang Baik
09	R9	90%	50%	50%	63%	Cukup Baik
10	R10	100%	40%	60%	66%	Cukup Baik
11	R11	80%	60%	50%	63%	Cukup Baik
12	R12	100%	50%	40%	63%	Cukup Baik
13	R13	90%	60%	80%	76%	Baik
14	R14	80%	40%	20%	46%	Kurang Baik
15	R15	70%	50%	30%	50%	Kurang Baik
16	R16	100%	40%	60%	66%	Cukup Baik
17	R17	40%	20%	40%	33%	Kurang Baik
18	R18	70%	60%	50%	60%	Cukup Baik
19	R19	80%	40%	20%	46%	Kurang Baik
20	R20	60%	40%	20%	40%	Kurang Baik
21	R21	90%	50%	50%	63%	Cukup Baik
22	R22	60%	40%	40%	46%	Kurang Baik
23	R23	90%	60%	30%	60%	Cukup Baik
24	R24	100%	70%	40%	70%	Cukup Baik
25	R25	100%	60%	40%	66%	Cukup Baik
26	R26	90%	30%	60%	60%	Cukup Baik
27	R27	100%	40%	60%	66%	Cukup Baik
28	R28	60%	60%	60%	60%	Cukup Baik
29	R29	80%	40%	20%	46%	Kurang Baik
30	R30	90%	20%	20%	43%	Kurang Baik

Nb: Pengetahuan 75 -100 = Baik

75 -56 = Cukup baik

< 56 = Kurang baik

Menurut: (Muhammad Fakhru Hardani et al., 2023)

LAMPIRAN 9

DOKUMENTASI PENELITIAN



Pengambilan Sampel



Pemeriksaan Sampel



Foto Bersama 17 mei 2024



Foto Bersama 18 mei 2025

TURNITIN

selesai - KTI-FIKS.docx

ORIGINALITY REPORT

18%

SIMILARITY INDEX

17%

INTERNET SOURCES

9%

PUBLICATIONS

10%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

ecampus.poltekkes-medan.ac.id

Internet Source

2%

2

repository.poltekkes-denpasar.ac.id

Internet Source

1%

3

repository.poltekkes-medan.ac.id

Internet Source

1%

4

Submitted to Badan PPSDM Kesehatan
Kementerian Kesehatan

Student Paper

1%

5

repository.uin-suska.ac.id

Internet Source

1%

6

journal.universitaspahlawan.ac.id

Internet Source

<1%

7

Submitted to Sriwijaya University

Student Paper

<1%

8

ocs.poltekkesbengkulu.ac.id

Internet Source

<1%

9

123dok.com

Internet Source

<1%

10

repository.stikesdrsoebandi.ac.id

Internet Source