

DAFTAR PUSTAKA

- Angrainy, R. (2017) 'Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Ibu Hamil dalam Pencegahan Anemia Pada Kehamilan Di Puskesmas Rumbai Bukit Tahun 2016', *Jurnal Endurance*, 2(1), p. 62. Available at: <https://doi.org/10.22216/jen.v2i1.1654>.
- Arma, N. et al. (2021) 'Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Langkat Anemia gizi terutama yang merupakan kelainan gizi yang paling sering ditemui di negara berkembang Keadaan ini membawa efek keseluruhan terbesar dalam hal Anemia defisiensi besi re', *Journal Of Midwifery Senior*, 5(1), pp. 25–36.
- Atik, N.S., Susilowati, E. and Kristinawati (2022) 'Gambaran Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di SMK Wilayah Dataran Tinggi', *Jurnal Indonesia Kebidanan*, 6(2), pp. 61–68. Available at: <http://ejr.stikesmuhkudus.ac.id/index.php/ijb/article/view/1731/1033>.
- Aulya, Y., Siauta, J.A. and Nizmadilla, Y. (2022) 'Analisis Anemia pada Remaja Putri', *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(4), pp. 1377–1386. Available at: <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>.
- Dwi Aridya, N. et al. (2023) 'The Differences Erythrocyte and Hemoglobin Levels of Biology Students and Sports Students Universitas Negeri Padang', *Serambi Biologi*, 8(1), pp. 38–43.
- Ghaniyannisa, A.W. et al. (2023) 'Pengetahuan dan Sikap Siswa Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi Seimbang dengan Media Video Animasi pada Siswa Kelas IV di SDN Sukun 2 Kota Malang Knowledge and Attitude of the Students Before and After Counseling on Balanced Nutrition with Animation Vide', *Nutriture Journal*, 02(3), pp. 160–167. Available at:

<https://doi.org/10.31290/nj.v2i3.4072>.

Handriyanti, R.F. (2022) 'Hubungan Pengetahuan Gizi, Frekuensi Konsumsi Inhibitor Zat Besi, Asupan Vitamin C, Zat Besi, Dan Protein Dengan Kejadian Anemia Pada Siswi Smkn 5 Kota Bekasi', *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 5(2), p. 28. Available at: <https://doi.org/10.30633/jsm.v5i2.1533>.

Hardiansyah, A., Violeta, Z.S. and Arifin, M. (2023) 'Pengetahuan Tentang Anemia, Asupan Protein, Zat Besi, Seng Dan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri', *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 18(4), p. 213. Available at: <https://doi.org/10.35842/mr.v18i4.802>.

Indriani, F. et al. (2023) 'Factors Related to Incidence of Anemia in Adolescent Girl Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri', *INCH: Journal of Infant And Child Healthcare*, 2(1), pp. 33–39.

Lestari, I.P., Lipoeto, N.I. and Almurdi, A. (2018) 'Hubungan Konsumsi Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Murid SMP Negeri 27 Padang', *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(3), p. 507. Available at: <https://doi.org/10.25077/jka.v6i3.730>.

Muchtar, F. and Effendy, D.S. (2023) 'Penilaian Asupan Zat Besi Remaja Putri Di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe', *Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), pp. 171–179.

Novita Sari, E. (2020) 'Novita Sari, Eka. 2020. "Open Acces Acces." Jurnal Bagus 02(01): 402–6.', *Jurnal Bagus*, 02(01), pp. 402–406.

Permanasari, I., Jannaim, J. and Wati, Y.S. (2020) 'Hubungan Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri di SMAN 05 Pekanba', *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 8(2), p. 313. Available at: <https://doi.org/10.20527/dk.v8i2.8149>.

- Permata Sari, H. *et al.* (2016) 'Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Di Wilayah Kabupaten Banyumas Iron Deficiency Anemia Among Adolescent in Banyumas', *Jurnal Kesmas Indonesia*, 8(1), pp. 16–31.
- Pratama, D. and Sari, Y.P. (2021) 'Karakteristik Perkembangan Remaja | Jurnal Edukasimu', *Edukasimu.org*, 1(3), pp. 1–9. Available at: <http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/49>.
- Putri, H.P., Andara, F. and Sufyan, D.L. (2021) 'Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Video Terhadap Peningkatan Pengetahuan PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI DI JAKARTA TIMUR', (September). Available at: <https://doi.org/10.24912/jbmi.v4i2.11608>.
- Putri, T.F. and Fauzia, F.R. (2022) 'Hubungan Konsumsi Sumber Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Smp Dan Sma Di Wilayah Bantul', *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 13(2), pp. 400–411. Available at: <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i2.1540>.
- Ratna Dewi Finasari *et al.* (2023) 'Hubungan Asupan Zat Besi dan Zink dengan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Bumiratu Tahun 2022', *Jurnal Gizi Aisyah*, 6(1), pp. 51–60.
- Sulistiyawati, N. and Nurjanah, A.S. (2018) 'Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Studi Kasus Pada Siswa Putri SMAN 1 Piyungan Bantul', *Jurnal Kesehatan Samodra Biru*, 9(2), pp. 1–7.
- Suprihanto, D. (2022) 'Tahun 2022', *Popo*, 1(2), pp. 1–5.
- Yunida, S. *et al.* (2022) 'Usia dengan Kejadian Anemia dan Defisiensi Zat Besi pada Ibu Hamil', *Journal of Telenursing (JOTING)*, 4(1), pp. 20–27. Available at: <https://doi.org/10.31539/joting.v4i1.3232>.
- Yusrin, N.A., Ananti, Y. and Merida, Y. (2023) 'Efektivitas Seduhan Daun

Labu Siam dan Seduhan Daun Salam Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri', *Journal of Health (JoH)*, 10(2), pp. 177–185. Available at: <https://doi.org/10.30590/joh.v10n2.628>.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



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

Lubuk Pakam, 30 April 2025

Nomor : KH.03.01/XIV.13/644/2025
Lampiran : -
Perihal : Surat Izin Penelitian

Kepada Yth:
Kepala Sekolah SMP Negeri 4 Pantai Labu
di Tempat

Sesuai dengan Kurikulum Prodi Diploma III Gizi dimana mahasiswa semester VI diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Dini Lestrina, DCN, M.Kes untuk melakukan Penelitian di Sekolah SMP Negeri 4 Pantai Labu Kecamatan Deli Serdang Tahun 2024. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama	NIM	Judul
1	Nia Br Silalahi	P01031122129	Hubungan Pengetahuan tentang Anemia dan Asupan Zat Besi dengan Kadar Hemoglobin (Hb) Siswa yang Anemia di SMP Negeri 4 Pantai Labu Kecamatan Deli Serdang Tahun 2024..
2	Syelin Simanjuntak	P01031122142	Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dengan Status Anemia Siswa di SMP Negeri 4 Pantai Labu Kecamatan Deli Serdang Tahun 2024.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerja samanya diucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan,



Riris Oppusunggu, S. Pd. M. Kes

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://whs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tts.kominfo.go.id/verifyPDF>.



 Dikirim dengan ComScan

Lampiran. 2. Surat Telah Melakukan Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG
DINAS PENDIDIKAN
UPT SATUAN PENDIDIKAN FORMAL
SMP NEGERI 4 PANTAI LABU SATU ATAP**

Jl. Harapan Dsn IV Desa Denai Sarang Burung Kecamatan Pantai Labu – Kode Pos 20553

NPSN : 10264648

smpn4pantailabu@yahoo.com

NSS : 212070114039

Pantai Labu, 8 Mei 2025

Nomor : 400.3.11/ 14 /SMPN-4/2025
Hal : Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian
Lampiran : -

Kepada Yth
Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Medan
Di Tempat

Kepala SMP Negeri 4 Pantai Labu dengan ini menerangkan bahwa Nama-nama dibawah ini :

NO	NAMA	NIM	DOSEN PEMBIMBING	JUDUL
2	GLORIA SIMANJUNTAK	P01031122018	DINI LESTRINA DCN, M.KES	PERBEDAAN ASUPAN PROTEIN, ZAT BESI, ASAM FOLAT DAN VITAMIN C PADA SISWI ANEMIA DAN YG TIDAK ANEMIDI SMP NEGERI 4 PANTAI LABU KABUPATEN DELI SERDANG
3	NIA BR SILALAH	P01031122129		HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG ANEMIA DAN ASUPAN ZAT BESI DENGAN KADAR HEMOGLOBIN (HB) SISWI YANG ANEMIA DI SMP NEGERI 4 PANTAI LABU KABUPATEN DELI SERDANG
4	SYELIN SIMANJUNTAK	P01031122142		HUBUNGAN KEPATUHAN KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH (TTD) DENGAN STATUS ANEMIA SISWI DI SMP NEGERI 4 PANTAI LABU KABUPATEN DELI SERDANG

Telah selesai melaksanakan Penelitian di SMP Negeri 4 Pantai Labu untuk keperluan Penyusunan Karya Tulis Ilmiah.

Demikian surat keterangan ini diperbuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepala SMP Negeri 4 Pantai Labu



UNTUNG NARPATI, M.Pd
NIP. 19770427 200801 1 014

Lampiran 3. Surat Ethical Clearance



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Jl. 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.01.26.1115/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

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

Peneliti utama : Nia Br Silalahi
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Hubungan Pengetahuan Tentang Anemia Dan Asupan Zat Besi Dengan Kadar Hemoglobin (Hb) Siswi Yang Anemia Di SMP Negeri 4 Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang"

"The Relationship Between Knowledge About Anemia and Iron Intake with Hemoglobin (Hb) Levels of Anemic Female Students at SMP Negeri 4 Pantai Labu, Deli Serdang Regency"

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 28 Mei 2025 sampai dengan tanggal 28 Mei 2026.

This declaration of ethics applies during the period May 28, 2025 until May 28, 2026.



May 28, 2025
Chairperson,

Dr. Lestari Rahmah, MKT

00175/EE/2025/0159231271

Lampiran 4. Master Data

MASTER TABEL PENELITIAN REMAJA PUTRI SI SMP NEGERI 4 PANTAI LABU Kab. Deli Serdang

No	Nama	Kelas	Umur	Kadar Hb	Status anemia	Pengetahuan tentang anemia		AKG Zat Besi Remaja Putri (mg)	Asumsi Fe				
						Skor	Kategori		H1 (mg)	H2 (mg)	H3 (mg)	Rata" (mg)	ket
1.	RPA1	7.1	13	9.5	Anemia sedang	10	Kurang	15	10,7	11,8	11,2	11,2	Kurang
2.	RPA2	7.1	13	11.7	Anemia ringan	15	Baik	15	13,9	15,7	15,9	15,1	Cukup
3.	RPA3	7.1	13	10.42	Anemia sedang	15	Baik	15	11,3	10,9	11,2	11,1	Kurang
4.	RPA4	7.2	13	9.45	Anemia sedang	9	Kurang	15	9,9	5,9	7,8	7,8	Kurang
5.	RPA5	7.2	13	10.8	Anemia sedang	9	Kurang	15	10,8	11,3	11,2	11,1	Kurang
6.	RPA6	7.2	13	10.53	Anemia sedang	11	Kurang	15	10,4	12,2	12,9	11,8	Kurang
7.	RPA7	7.2	13	9.4	Anemia sedang	10	Kurang	15	10,4	10,9	11,3	10,8	Kurang
8.	RPA8	7.3	13	10	Anemia sedang	9	Kurang	15	7,9	10,2	9,4	9,1	Kurang
9.	RPA9	7.3	13	10.54	Anemia sedang	11	Kurang	15	10,3	11,2	11,9	11,1	Kurang
10.	RPA10	7.3	13	11.4	Anemia ringan	10	Kurang	15	10,3	10,9	11,8	11	Kurang
11.	RPA11	7.4	13	11.32	Anemia ringan	16	Baik	15	11,6	12,3	12,0	11,2	Kurang
12.	RPA12	7.4	13	9.8	Anemia ringan	10	Kurang	15	9,6	10,3	10,9	10,2	Kurang
13.	RPA13	7.4	13	8	Anemia berat	10	Kurang	15	7,5	9,6	11,8	9,6	Kurang

14.	RPA14	8.1	14	10.8	Anemia sedang	11	Kurang	15	9,6	10,3	11,2	10,3	Kurang
15.	RPA15	8.1	14	8	Anemia berat	10	Kurang	15	8,9	5,9	9,4	8,0	Kurang
16.	RPA16	8.1	15	10.9	Anemia sedang	10	Kurang	15	3,8	5,9	6,6	5,4	Kurang
17.	RPA17	8.1	14	10.2	Anemia sedang	11	Kurang	15	8,2	11,9	9,7	9,9	Kurang
18.	RPA18	8.1	14	10.35	Anemia sedang	10	Kurang	15	9,5	10,8	11,8	10,7	Kurang
19.	RPA19	8.1	14	10.3	Anemia sedang	10	Kurang	15	12	12,6	11,8	10,8	Kurang
20.	RPA20	8.1	14	10.53	Anemia sedang	16	Baik	15	11,3	12,2	11,9	11,1	Kurang
21.	RPA21	8.1	14	10.2	Anemia sedang	10	Kurang	15	11,8	12,6	11,9	10,6	Kurang
22.	RPA22	8.2	14	10.53	Anemia sedang	10	Kurang	15	13,1	12,4	13,6	13	Kurang
23.	RPA23	8.2	14	10.6	Anemia sedang	9	Kurang	15	9,7	10,8	11,5	10,6	Kurang
24.	RPA24	8.2	14	9.9	Anemia sedang	10	Kurang	15	6,5	5,7	5,9	6,0	Kurang
25.	RPA25	8.2	14	11.33	Anemia ringan	15	Baik	15	14,6	15,8	14,9	15,1	Cukup
26.	RPA26	8.2	14	9.81	Anemia sedang	9	Kurang	15	10,7	11,3	12,6	11,5	Kurang
27.	RPA27	8.2	14	8.1	Anemia sedang	10	Kurang	15	5,5	4,7	5,10	5,1	Kurang
28.	RPA28	8.2	14	10.2	Anemia sedang	6	Kurang	15	13,2	9,7	11,6	11,5	Kurang
29.	RPA29	8.3	14	10.53	Anemia sedang	15	Baik	15	10,8	13,7	12,9	10,8	Kurang
30.	RPA30	8.3	14	7.9	Anemia berat	10	Kurang	15	10,2	11,6	11,9	11,2	Kurang
31.	RPA31	8.3	14	10.11	Anemia sedang	9	Kurang	15	10,2	10,8	11,6	10,8	Kurang
32.	RPA32	8.3	14	10.8	Anemia sedang	9	Kurang	15	7,8	6,4	5,3	6,5	Kurang

33.	RPA33	8.3	14	10.54	Anemia sedang	12	Kurang	15	11,9	12,9	11,4	12	Kurang
34.	RPA34	8.4	14	10.54	Anemia sedang	10	Kurang	15	11,3	11,9	12,6	11,9	Kurang
35.	RPA35	8.4	14	11.4	Anemia ringan	15	Baik	15	14,8	14,9	15,7	15,1	Cukup
36.	RPA36	8.4	14	10.26	Anemia sedang	11	Kurang	15	14,2	10,7	12,6	12,5	Kurang

Lampiran 5. Hasil Olah Data

Uji normalitas data

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pengetahuan	.289	36	.000	.805	36	.000
asupan_zat_besi	.195	36	.001	.902	36	.004
kadar_hb	.173	36	.008	.879	36	.001

a. Lilliefors Significance Correction

Frequency Table

kelas

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 7.1	3	8.3	8.3	8.3
7.2	4	11.1	11.1	19.4
7.3	3	8.3	8.3	27.8
7.4	3	8.3	8.3	36.1
8.1	8	22.2	22.2	58.3
8.2	7	19.4	19.4	77.8
8.3	5	13.9	13.9	91.7
8.4	3	8.3	8.3	100.0
Total	36	100.0	100.0	

umur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 13	13	36.1	36.1	36.1
14	22	61.1	61.1	97.2
15	1	2.8	2.8	100.0
Total	36	100.0	100.0	

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
asupan_zat_besi	36	5.1	15.1	10.847	2.4732
pengetahuan	36	6	16	10.92	2.383
Valid N (listwise)	36				

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
kadar_hb	36	7.9	11.7	10.186	.9528
Valid N (listwise)	36				

Uji kolerasi sperman

Correlations

			pengetahuan	asupan_zat_besi	kadar_hb
Spearman's rho	pengetahuan	Correlation Coefficient	1.000	.512**	.404*
		Sig. (2-tailed)	.	.001	.015
		N	36	36	36
	asupan_zat_besi	Correlation Coefficient	.512**	1.000	.415*
		Sig. (2-tailed)	.001	.	.012
		N	36	36	36
	kadar_hb	Correlation Coefficient	.404*	.415*	1.000
		Sig. (2-tailed)	.015	.012	.
		N	36	36	36

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 6. Informed Consent

SURAT PERNYATAAN BERSEDIA MENJADI SAMPEL PENELITIAN (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, merupakan siswi SMP Negeri 4 Lubuk Pakam

Nama : SEKAR SARI
Umur : 14
Tempat/ tanggal lahir : SAMANG BURUNG 20-10-2010
Alamat : DESA DENAI SAMANG BURUNG
No. Hp/Wa :

Bersedia dan mau menjadi Sampel Penelitian dengan judul "Hubungan Pengetahuan Tentang Anemia Dan Asupan Zat Besi Dengan Kadar Hemoglobin (Hb) Siswi SMP Negeri 4 Pantai Labu Kab. Deli Serdang." yang akan dilakukan oleh :

Nama : Nia Br Silalahi
Alamat : Jln. Barisan Gereja HKI, Petapahan, Kec. Lubuk Pakam
Instansi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan
Jurusan Gizi Prodi Diploma III
No. Hp : 081260365994

Tanjung Morawa, 11.....JANUARI 2024

Responden



(.....SEKAR SARI.....)

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun.

Peneliti



(Nia Br Silalahi)



Dikanda dengan CamScanner

Lampiran 7. Lembar Pengisian Koesioner

Lampiran 2 :

KUESIONER PENGETAHUAN ANEMIA DAN ASUPAN ZAT BESI

	Tanggal Wawancara : 11. September 2025	No.
Responden :		
A. Karakteristik Responden		
1. Nama	: SETIAN SARI	
2. Umur	: 14	
3. Alamat	: DESA DENAI SARANG burung	
4. Suku	: JAWA	
5. No. Hp	:	
B. Pengetahuan Tentang Anemia Gizi		
Petunjuk : Untuk jawaban benar diberi skor 1, jika jawaban salah diberi skor 0.		
1. Apa yang dimaksud dengan kekurangan darah?		
☐ a. Penyakit yang menyerang tulang ☐ b. Penyakit kulit yang disebabkan oleh infeksi ☒ c. Kondisi kurangnya sel darah merah atau hemoglobin ☐ d. Kelainan otot yang menyebabkan kram		
2. Gejala umum dari kekurangan darah adalah?		
☐ a. Mual dan muntah ☒ b. Lelah, lemah, dan mudah pusing ☐ c. Radang tenggorokan ☐ d. Pembengkakan pada tangan dan kaki		
3. Salah satu dampak kekurangan darah pada remaja adalah:		
☒ a. Konsentrasi belajar menurun ☐ b. Menambah energi ☐ c. Bibir pecah – pecah ☐ d. meningkatkan risiko obesitas		

4. Kekurangan darah membuat seseorang merasa?
☐ a. Kuat
☒ b. Mudah Lelah
☐ c. Selalu Bahagia
☐ d. Semangat
5. Warna kulit yang pucat bisa menjadi tanda?
☒ a. Kekurangan darah
☐ b. Kesehatan
☐ c. Kebahagiaan
☐ d. Sehat
6. Makanan apa yang sebaiknya dikonsumsi untuk mencegah kekurangan darah?
☐ a. Makanan cepat saji
☒ b. Makanan yang kaya zat besi dan vitamin C
☐ c. Makanan yang tinggi gula
☐ d. Makanan kaleng
7. Jika kamu merasa lelah, lemas, atau mudah pusing, kemungkinan kamu mengalami:
☐ a. Flu
☐ b. Kekurangan darah/anemia
☒ c. Alergi
☐ d. Infeksi
8. Apakah kekurangan darah akan mempengaruhi masa pertumbuhan remaja?
☐ a. Berpengaruh pada tinggi badan yang tidak mencapai optimal
☐ b. Berpengaruh pada berat badan yang meningkat
☒ c. Tidak berpengaruh pada tinggi badan dan berat badan
☐ d. Tidak berpengaruh terhadap berat badan
9. Apakah kekurangan darah bisa diobati dengan mengonsumsi suplemen zat besi (TTD)?
☒ a. Ya, bisa membantu
☐ b. Tidak ada pengaruhnya
☐ c. Tidak tau
☐ d. Mungkin saja
10. Siapa yang lebih rentan mengalami kekurangan darah?
☒ a. Remaja putri
☐ b. Remaja putra
☐ c. Pria dewasa
☐ d. Wanita usia lanjut
11. Apakah yang dimaksud dengan zat besi?

CS Diposkan dengan Contribution

- a. Mineral penting dalam tubuh
☒ b. Vitamin yang diperlukan untuk kesehatan.
☐ c. Protein yang memberikan energi.
☐ d. Karbohidrat untuk kekuatan otot.
12. Fungsi utama zat besi dalam tubuh adalah?
☒ a. Meningkatkan nafsu makan
☐ b. Membantu pembentukan hemoglobin
☐ c. Memperkuat tulang
☐ d. Menurunkan berat badan
13. Kekurangan zat besi dapat menyebabkan?
☐ a. Obesitas
☒ b. Kekurangan darah/anemia
☐ c. Diabetes
☐ d. Hipertensi
14. Manfaat zat besi adalah untuk?
☐ a. Meningkatkan nafsu makan
☒ b. Membantu mengangkut oksigen dalam darah
☐ c. Mengurangi berat badan
☐ d. Meningkatkan berat badan
15. Apa saja makanan yang kaya akan zat besi?
☒ a. Buah dan sayur hijau
☐ b. Roti dan kue
☐ c. Daging merah, hati, dan sayuran hijau
☐ d. Minyak dan margarin
16. Dibawah ini yang merupakan makanan sumber zat besi atau makanan penambah darah yang berasal dari hewani adalah :
☐ a. Ikan dan nasi
☐ b. Tahu dan Tempe
☒ c. Hati ayam dan daging sapi
☐ d. Bayam
17. Dibawah ini yang merupakan makanan sumber zat besi atau makanan penambah darah yang berasal dari nabati adalah:
☒ a. Daun singkong dan bayam
☐ b. Tahu dan tempe
☐ c. Ikan dan nasi
☐ d. Hati ayam
18. Buah yang bisa membantu penyerapan zat besi adalah?
☒ a. Jeruk
☐ b. Pisang
☐ c. Mangga

CS Diposkan dengan Contribution

d. Melon

19. Vitamin apa yang dapat membantu meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh?

- a. Vitamin A
- ~~b. Vitamin C~~
- c. Vitamin E
- d. Vitamin D

20. Kebiasaan yang dapat menghambat penyerapan zat besi oleh tubuh adalah?

- ~~a. Kebiasaan merokok~~
- b. Kebiasaan minum teh dan kopi bersamaan sewaktu makan
- c. Kurang berolahraga dan tidur terlalu malam
- d. Kebiasaan makan lama

Sumber : Krinalia Haref, 2019

Lubuk Pakam, 2024

Pewawancara

Alia Br. Sialih.....

Lampiran 8. Lembar Pengisian Food Recall

HARI 1 (03 Mei 2025)

=====

HASIL PERHITUNGAN DIET/

=====

=====

Nama Makanan	Jumlah	energy	carbohydr.
--------------	--------	--------	------------

pagi

nasi putih	60 g	78,0 kcal	17,2 g
tempe goreng	60 g	212,4 kcal	9,2 g

Meal analysis: energy 290,4 kcal (22 %), carbohydrate 26,3 g (26 %)

siang

nasi putih	80 g	104,0 kcal	22,9 g
bakso pentol	80 g	296,0 kcal	0,1 g
pisang goreng	130 g	205,4 kcal	22,8 g

Meal analysis: energy 605,4 kcal (46 %), carbohydrate 45,7 g (44 %)

nasi putih	100 g	130,0 kcal	28,6 g
daging ayam goreng	60 g	199,2 kcal	2,2 g
minyak kelapa sawit	10 g	86,2 kcal	0,0 g

Meal analysis: energy 415,4 kcal (32 %), carbohydrate 30,8 g (30 %)

=====

HASIL PERHITUNGAN

=====

=====

Zat Gizi	hasil analisis nilai	rekomendasi nilai/hari	persentase pemenuhan
----------	-------------------------	---------------------------	-------------------------

energy	1311,2 kcal	1900,0 kcal	69 %
water	0,0 g	2700,0 g	0 %
protein	51,7 g(16%)	48,0 g(12 %)	108 %
fat	77,9 g(52%)	77,0 g(< 30 %)	101 %

carbohydr.	102,9 g(32%)	351,0 g(> 55 %)	29 %
dietary fiber	4,3 g	30,0 g	14 %
alcohol	0,0 g	-	-
PUFA	17,4 g	10,0 g	174 %
cholesterol	128,2 mg	-	-
Vit. A	538,6 µg	800,0 µg	67 %
carotene	0,0 mg	-	-
Vit. E	0,0 mg	-	-
Vit. B1	0,3 mg	1,0 mg	29 %
Vit. B2	0,5 mg	1,2 mg	39 %
Vit. B6	1,2 mg	1,2 mg	101 %
folic acid eq.	0,0 µg	-	-
Vit. C	7,8 mg	100,0 mg	8 %
sodium	90,3 mg	2000,0 mg	5 %
potassium	1002,3 mg	3500,0 mg	29 %
calcium	76,6 mg	1000,0 mg	8 %
magnesium	128,7 mg	310,0 mg	42 %
phosphorus	481,3 mg	700,0 mg	69 %
iron	4,2 mg	15,0 mg	28 %
zinc	6,4 mg	7,0 mg	91 %

HARI 2 (05 Mei 2025)

=====

HASIL PERHITUNGAN DIET/

=====

Nama Makanan	Jumlah	energy	carbohydr.
--------------	--------	--------	------------

pagi

roti kukis	100 g	283,9 kcal	52,5 g
------------	-------	------------	--------

Meal analysis: energy 283,9 kcal (18 %), carbohydrate 52,5 g (28 %)

siang

roti kukis	100 g	283,9 kcal	52,5 g
cireng/bakwan	100 g	539,9 kcal	39,2 g
es mambo/es lilin	70 g	49,0 kcal	12,6 g

Meal analysis: energy 872,9 kcal (54 %), carbohydrate 104,3 g (56 %)

nasi putih	100 g	130,0 kcal	28,6 g
ikan kembung goreng	100 g	202,0 kcal	0,0 g
minyak kelapa sawit	10 g	86,2 kcal	0,0 g
tumis kangkung belu	30 g	27,6 kcal	0,6 g

Meal analysis: energy 445,8 kcal (28 %), carbohydrate 29,2 g (16 %)

=====

HASIL PERHITUNGAN

=====

Zat Gizi	hasil analisis nilai	rekomendasi nilai/hari	persentase pemenuhan
energy	1602,6 kcal	1900,0 kcal	84 %
water	0,0 g	2700,0 g	0 %
protein	41,6 g(11%)	48,0 g(12 %)	87 %
fat	77,1 g(42%)	77,0 g(< 30 %)	100 %
carbohydr.	186,0 g(47%)	351,0 g(> 55 %)	53 %
dietary fiber	7,8 g	30,0 g	26 %
alcohol	0,0 g	-	-
PUFA	32,2 g	10,0 g	322 %
cholesterol	59,0 mg	-	-
Vit. A	592,4 µg	800,0 µg	74 %
carotene	0,0 mg	-	-
Vit. E	0,0 mg	-	-
Vit. B1	0,6 mg	1,0 mg	59 %
Vit. B2	0,3 mg	1,2 mg	22 %
Vit. B6	0,3 mg	1,2 mg	28 %
folic acid eq.	0,0 µg	-	-
Vit. C	9,2 mg	100,0 mg	9 %
sodium	1207,5 mg	2000,0 mg	60 %
potassium	707,6 mg	3500,0 mg	20 %
calcium	92,6 mg	1000,0 mg	9 %
magnesium	118,2 mg	310,0 mg	38 %
phosphorus	691,4 mg	700,0 mg	99 %
iron	3,4 mg	15,0 mg	23 %
zinc	4,0 mg	7,0 mg	57 %

HARI 3 (07 Mei 2025)

=====

HASIL PERHITUNGAN DIET/

Nama Makanan	Jumlah	energy	carbohydr.
pagi			
nasi putih	100 g	130,0 kcal	28,6 g
semur tahu	80 g	109,6 kcal	8,5 g

Meal analysis: energy 239,6 kcal (26 %), carbohydrate 37,1 g (35 %)

siang			
nasi putih	100 g	130,0 kcal	28,6 g
semur tahu	80 g	109,6 kcal	8,5 g

Meal analysis: energy 239,6 kcal (26 %), carbohydrate 37,1 g (35 %)

malam			
nasi putih	100 g	130,0 kcal	28,6 g
daging ayam bagian paha	80 g	171,1 kcal	0,0 g
minyak kelapa sawit	10 g	86,2 kcal	0,0 g
tumis kangkung belu	30 g	27,6 kcal	0,6 g
teh manis	120 g	15,5 kcal	3,8 g

Meal analysis: energy 430,4 kcal (47 %), carbohydrate 33,0 g (31 %)

=====

HASIL PERHITUNGAN

Zat Gizi	hasil analisis nilai	rekomendasi nilai/hari	persentase pemenuhan
energy	909,6 kcal	1900,0 kcal	48 %
water	0,0 g	2700,0 g	0 %
protein	45,9 g(21%)	48,0 g(12 %)	96 %
fat	31,9 g(31%)	77,0 g(< 30 %)	41 %
carbohydr.	107,2 g(48%)	351,0 g(> 55 %)	31 %
dietary fiber	2,1 g	30,0 g	7 %
alcohol	0,0 g	-	-
PUFA	4,5 g	10,0 g	45 %

cholesterol	92,0 mg	-	-
Vit. A	609,6 µg	800,0 µg	76 %
carotene	0,0 mg	-	-
Vit. E	0,0 mg	-	-
Vit. B1	0,2 mg	1,0 mg	22 %
Vit. B2	0,4 mg	1,2 mg	29 %
Vit. B6	0,6 mg	1,2 mg	49 %
folic acid eq.	0,0 µg	-	-
Vit. C	7,2 mg	100,0 mg	7 %
sodium	93,7 mg	2000,0 mg	5 %
potassium	582,2 mg	3500,0 mg	17 %
calcium	95,4 mg	1000,0 mg	10 %
magnesium	123,2 mg	310,0 mg	40 %
phosphorus	419,8 mg	700,0 mg	60 %
iron	5,6 mg	15,0 mg	37 %
zinc	5,7 mg	7,0 mg	82 %

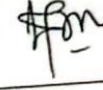
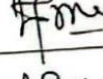
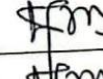
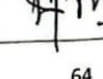
Lampiran 9. Bukti Bimbingan

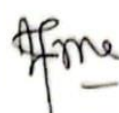
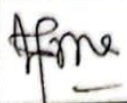
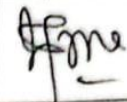
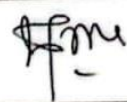
Nama : Nia Br Silalahi

NIM : P01031122108

Judul : Hubungan Pengetahuan Tentang Anemia Dan Asupan Zat Besi Dengan Kadar Hemoglobin (Hb) Siswi SMP Negeri 4 Pantai Labu Kab. Deli Serdang

Pembimbing : Dini Lestrina, DCN, M.Kes, RD

NO	TANGGAL BIMBINGAN	TOPIK BIMBINGAN	TTD MAHASISWA	TTD PEMBIMBING
1	16 Oktober 2024	Mendiskusikan Topik Yang Akan Diteliti		
2	21 Oktober 2024	Pengembangan Topik Penelitian Yang Telah Dipilih Untuk Melihat Masalah		
2	23 Oktober 2024	Menyusun Judul Berdasarkan Topic		
3	30 Oktober 2024	Mendiskusikan Bab 1 Yang Telah Di Susun		
4	5 November 2024	Mendiskusikan Bab 1 Dan Bab 2 Yang Telah Disusun		
5	21 November 2024	Mendiskusikan Bab 1 - Bab 3 Yang Telah Disusun		
6	2 Desember 2024	Mendiskusikan Bab 1- Bab 3 Yang Telah Disusun		
7	4 Desember 2024	Mendiskusikan Bab 1- Bab 3 Dan Lamiran Yang Telah Disusun		
8	11 Desember 2024	Mendiskusikan Bab 1- Bab 3 Dan Lamiran Yang Telah Disusun		
9	16 Desember 2024	Acc Proposal		
10	22 Desember 2024	Mendiskusikan Perbaikan Proposal		

		Sesuai Dengan Masukan Dari Penguji		
11	23 Desember 2024	Mendiskusikan Perbaikan Proposal Sesuai Dengan Masukan Dari Penguji		
12	15 Mei 2025	Mendiskusikan Penulisan Hasil Dan Pembahasan		
13	16 Mei 2025	Mendiskusikan Penulisan Hasil Dan Pembahasan		
14	19 Mei 2025	Mendiskusikan Penulisan Hasil Dan Pembahasan Serta Kesimpulan Dan Saran		
15	20 Mei 2025	Mendiskusikan Penulisan Hasil Dan Pembahasan Serta Kesimpulan Dan Saran		
16	21 Mei 2025	Mendiskusikan Penulisan Hasil Dan Pembahasan Serta Kesimpulan Dan Saran		
17	22 Mei 2025	Mendiskusikan Perbaikan Karya Tulis Ilmiah Dari Penguji		
18	22 Mei 2025	Mendiskusikan Perbaikan Karya Tulis Sesuai Dengan Buku Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah		

Lampiran 10. PERNYATAAN

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : NIA BR SILALAH

Nim : P01031122129

Menyatakan bahwa data penelitian yang terdapat di KTI saya adalah benar saya ambil dan bila tidak, saya bersedia mengikuti ujian ulang (ujian utama saya dibatalkan).

Yang membuat pernyataan,



(Nia Br Silalahi.....)

Lampiran 11. Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama Lengkap : Nia Br Silalahi
Tempat/Tanggal Lahir : Berastagi, 21 Agustus 2002
Jumlah anggota Keluarga : 5
Alamat Rumah : Desa Narigunung 1, Kec.Tiganderket, Kab Karo
No Hp/Telp : 081260365994
Riwayat Pendidikan : 1. SD : SDN 044833 Narigunung
2. SMP : SMP Negeri 1 Tiganderket
3. SMA : SMA Negeri 1 Kutabuluh
Hobby : Memasak
Motto : Serahkanlah Perbuatanmu Kepada TUHAN,
Maka Terlaksanalah Segala Rencanamu (Amsal 16 : 3)

Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian

Gambar 2 Dokumentasi Penelitian



