

DAFTAR PUSTAKA

- Arifah, N., Anjalina, I., Febriana, A. I., Khairunnisa, E., Amir, N. P., Aprilisa, W., Muzhaffar, Z., & Manyullei, S. (2022). Penyuluhan Kesehatan Tentang Anemia Pada Siswa Di Smpn2 Galesong Selatan Kabupaten Takalar. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 176–182.
- Fitri, L. (201). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Pekerja Wanita Di Pt.Indah Kiat Pulp And Paper (Ikpp) Tbk Perawang Tahun 2016. *Jurnal Endurance*, 1(3), 152. <https://doi.org/10.22216/Jen.V1i3.1579>
- Fitriany, J., & Saputri, A. I. (2018). Anemia Defisiensi Besi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(1202005126), 1–30.
- Ghaniyannisa, A. W., Dewa, I., Supariasa, N., Hadisuyitno, J., & Setyobudi, I. (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), 160–167.
- Junengsih, J. J., & Yuliasari, Y. Y. (2022). Hubungan Asupan Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Smu 98 Di Jakarta Timur. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 5(1), 55–65. <https://doi.org/10.32668/Jitek.V5i1.68>
- Maharani, S. (2020). Penyuluhan Tentang Anemia Pada Remaja. *Jurnal Abdimas Kesehatan (Jak)*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.36565/Jak.V2i1.51>
- Muchtar, F., Sabrin, S., Effendy, D. S., Lestari, H., & Bahar, H. (2022). Pengukuran Status Gizi Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Masalah Gizi Di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe.

Abdi Masyarakat, 4(1), 43–48.
<https://doi.org/10.58258/Abdi.V4i1.3782>

Munawaroh, M., & Winarni. (2023). *Pengaruh Pemberian Jus Buah Bit Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Dengan Anemia* Winarni Universitas 'Aisyiyah Surakarta. 1(4), 248–260. <https://doi.org/10.59680/Anestesi.V1i4.554>

Ngatu, E. R., & Rochmawwati, L. (2021). The Relationship Between The Knowledge About Anemia For The Adolescent And The Fulfillment Of The. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 6(1), 16–26.

Puspikawati, S. I., Sebayang, S. K., Dewi, D. M. S. K., Fadzilah, R. I., Alfayad, A., Wrdoyo, D. A. H., Pertiwi, R., Adnin, A. B. A., Devi, S. I., Manggali, T. R., Septiani, M., & Yunita, D. (2021). Pendidikan Gizi Tentang Anemia Pada Remaja Di Kecamatan Banyuwangi Jawa Timur. *Media Gizi Kemas*, 10(2), 278–283.

Putri, M. R., Sulistiani, R. P., Jauharany, F. F., & Isworo, J. T. (2023). Hubungan Asupan Zat Besi (Fe), Zink, Vitamin B12 Dan Kafein Dengan Kadar Hemoglobin Pada Siswi Di Sma Negeri 2 Semarang. *Seminar Nasional Publikasi Hasil-Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 688–699.

Rusdi, F. Y., Helmizar, H., & Rahmy, H. A. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Instagram Terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Sman 2 Padang. *Journal Of Nutrition College*, 10(1), 31–38. <https://doi.org/10.14710/Jnc.V10i1.29271>

Salsabil, I. S., & Nadhiroh, S. R. (2023). Literature Review: Hubungan Asupan Protein, Vitamin C, Dan Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Media Gizi Kemas*, 12(1), 516–521. <https://doi.org/10.20473/Mgk.V12i1.2023.516-521>

Suffah, F. A., Sholikhah, D. M., & Rahma, A. (2023). Hubungan Konsumsi

Sumber Zat Besi, Asam Folat, Dan Kobalamin Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sekolah Menengah Atas Kecamatan Menganti. *Ijmt: Indonesian Journal Of Midwifery Today*, 3(1), 27. <https://doi.org/10.30587/ijmt.V3i1.6799>

Supriyadi, N. A., & Mastuti, E. (2023). Dampak Body Image Pada Remaja Putri : Literature Review. *Psikologi Dan Kesehatan Mental*.

Surbakti, K. (2017). Pengaruh Game Online Terhadap Remaja. *Jurnal Curere*, 1(1), 29.

Ummah, M. S. (2019). Hubungan Asupan Protein Dan Asupan Zat Besi (Fe) Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri Sman 1 Nguter Kabupaten Sukoharjo. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14.

Yunita, F. A., Parwatiningsih, S. A., Hardiningsih, M., Nurma Yuneta, A. E., Kartikasari, M. N. D., & Ropitasari, M. (2020). The Relationship Between Young Women 'S Knowledge About Iron Consumption And The Incidence Of Anemia In Junior High School 18 Surakarta. *Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(1), 36.

Yunita, F. A., Parwatiningsih, S. A., Hardiningsih, Yuneta, A. E. N., Kartikasari, M. N. D., & Ropitasari. (2020). The Relationship Between The Level Of Knowledge Of Teenagers (Girl) About Iron Consumption With The Incidence Of Anemia In Smp 18 Surakarta. *Placentum Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(1), 2020.

Sari, M., & Wulandari, D. (2021). Dampak anemia terhadap kualitas hidup remaja putri di sekolah menengah atas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(3), 212–220.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan



PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI

LEMBAR PERSETUJUAN SEBELUM PENELITIAN (PSP)

(informed consent)

Keikutsertaan siswi dalam penelitian ini tidak ada resiko apapun. Keseluruhan identitas pribadi dan jawaban yang siswi berikan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian ini, dan dijamin kerahasiannya dan tidak disebarluaskan. Jika siswi yang mendapat kesempatan ingin mengajukan pertanyaan mengenai sesuatu yang berhubungan dengan penelitian ini maka dapat menghubungi nomor handphone 085766557670.

Apa bila siswi setuju berpartisipasi maka saya mohon untuk bersedia menandatangani mengisi identitas dan lembar persetujuan sebelum penelitian.

Nama : Naura Atika Ramadhani
Usia : 16 tahun.
Alamat : Jl. Pancasila, dsn I. Tanjung Morawa
No.HP : 081260291566

Atas perhatian dan kesediannya, saya ucapkan terimakasih.

Dengan ini saya secara sukarela dan penuh kesadaran tanpa adanya paksaan menyatakan bersedia ikut serta dalam penelitian. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa adanya tekanan dari pihak manapun.

Lubuk Pakam,.....2025

Lubuk Pakam, 24.05.....2025

Peneliti

Responden

(Ayu Nurintan Manalu)


(Naura Atika R.)

25

Lampiran 2 Kuisisioner

Lampiran2. Kuisisioner

Gambaran Asupan Fe Dan Status Anemia Pada Siswi SMA NEGERI 1 TJ.MORAWA

I. Identitas Sampel

Nama : Naura Afica Ramadhani
Tanggal Lahir : 16 September 2008
Kelas : X merdeka 3
Alamat : Jl. Pancasila, dsn I, tamping morawa
Pekerjaan Ayah : wira swasta
Pekerjaan Ibu : ibu rumah tangga
Pendidikan Ayah : SLTA / sederajat
Pendidikan ibu : SLTA / sederajat
Jumlah uang jajan / hari : Rp. 15.000

II. Kadar Hb

Kadar Hb : mg/dl

Tanda Tangan Subyek


(Naura Afica P.)

Lampiran 3 Formulir Food Recall 24 Jam

Nama : Naura Atika R.

Tanggal : 24-05-2025

III. Formulir Food Recall 24 Jam

Waktu Makan	Urutan Waktu (Jam)	Nama Hidangan /Makanan /Minuman	Rincian Bahan Makanan / Minuman	URT/Porsi Hidangan		Estimasi Berat Makanan/Minuman				
				Jumlah	URT	Gram	Matang (Gr)	Mentah Kotor (Gr)	BDD	Mentah Bersih (Gr)
Pagi	06-30	Nasi putih	Beras putih	2	kg	100	100	100	100	
		Tumis ayam sawi	Daging ayam	3	sdm	30	30	57,7	58	
			Sawi hijau	5	sdm	50	50	60,9	82	
			Mayon	1	sdm	30	30	30	100	
Selingan										
Makan Siang	13.30	Nasi putih	Beras putih	2	kg	100	100	100	100	
		Tempe tahu	Tempe	3	plg	80	80	80	100	
			Mentah	1	sdm	10	10	10	100	
			Kac. panjang	3	sdm	30	30	37,5	80	
		Jend	Jend	1	bh	100	100	133,3	45	

Selingan										
Makan Malam	1830	Nasi putih	Beras putih	2	kg	100	600	100	100	
		Tempe tahu	Tempe	3	kg	60	60	60	100	
			Minyak	1	dm	10	10	10	100	
			Kac. panjang	3	dm	30	30	37,5	100	

Enumerator

Shinta G.L.
(LIN SHINTA G.L.)

Lampiran 4 Data SPSS

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	39	55,7	55,7	55,7
	16	31	44,3	44,3	100,0
	Total	70	100,0	100,0	

Kelas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	X10	7	10,0	10,0	10,0
	X11	7	10,0	10,0	20,0
	X2	7	10,0	10,0	30,0
	X3	7	10,0	10,0	40,0
	X4	7	10,0	10,0	50,0
	X5	7	10,0	10,0	60,0
	X6	7	10,0	10,0	70,0
	X7	7	10,0	10,0	80,0
	X8	7	10,0	10,0	90,0
	X9	7	10,0	10,0	100,0
	Total	70	100,0	100,0	

Kategori

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Anemia	15	21,4	21,4	21,4
	Tidak Anemia	55	78,6	78,6	100,0
	Total	70	100,0	100,0	

kategori_fe

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Cukup	8	11,4	11,4	11,4
	Kurang	62	88,6	88,6	100,0
	Total	70	100,0	100,0	

Lampiran 5 Master Tabel

No	Nama	Umur	Kelas	Kadar Hb	Status anemia	AKG Zat Besi Remaja Putri (mg)	Asupan Fe			
							H1 (mg)	H2 (mg)	Rata"(mg)	ket
1.	ER	15	X2	14,2	Tidak Anemia	15	12,6	11,8	12,2	Kurang
2.	NB	15	X2	12,9	Tidak Anemia	15	13,5	11,2	12,4	Kurang
3.	KN	16	X2	11,8	Anemia	15	10,5	12,1	11,3	Kurang
4.	SA	15	X2	9,5	Anemia	15	10	8,5	9,3	Kurang
5.	SF	15	X2	14,1	Tidak Anemia	15	15,1	14,3	14,7	Kurang
6.	AA	16	X2	15,7	Tidak Anemia	15	11,3	12,6	12,0	Kurang

7.	AW	16	X2	16,2	Tidak Anemia	15	5,7	6,5	6,1	Kurang
8.	KA	15	X3	11,6	Anemia	15	7,3	5,2	6,3	Kurang
9.	AN	15	X3	16,5	Tidak Anemia	15	11,5	10,6	11,1	Kurang
10.	ZP	15	X3	16,2	Tidak Anemia	15	12	12,6	12,3	Kurang
11.	SW	16	X3	11,5	Anemia	15	11,3	12,2	11,8	Kurang
12.	AK	16	X3	14,9	Tidak Anemia	15	16,8	17,6	17,2	Cukup
13.	OA	16	X3	12,7	Tidak Anemia	15	13,1	12,4	12,8	Kurang
14.	PY	16	X3	13,0	Anemia	15	9,7	10,8	5,6	Kurang
15.	AH	16	X4	11,0	Anemia	15	6,5	5,7	6,1	Kurang

16.	KM	15	X4	9,8	Anemia	15	4,8	3,1	4,0	Kurang
17.	SM	15	X4	16,1	Tidak Anemia	15	13,2	9,7	11,5	Kurang
18.	SP	15	X4	16,2	Tidak Anemia	15	10,8	13,7	12,3	Kurang
19.	IN	15	X4	14,3	Tidak Anemia	15	10,2	11,6	10,9	Kurang
20.	HP	16	X4	13,9	Tidak Anemia	15	10,2	10,8	10,5	Kurang
21.	VL	16	X4	11,8	Anemia	15	7,8	6,4	7,1	Kurang
22.	CB	16	X5	17,5	Tidak Anemia	15	15,9	14,9	15,4	Cukup
23.	YA	16	X5	13,0	Tidak Anemia	15	16,3	15,9	16,1	Cukup
24.	DD	16	X5	15,1	Tidak Anemia	15	13,8	12,8	13,3	Kurang

25.	NA	16	X5	17,4	Tidak Anemia	15	12,9	12,1	12,5	Kurang
26.	HA	15	X5	17,0	Tidak Anemia	15	15,9	17,6	16,8	Cukup
27.	NS	15	X5	17,2	Tidak Anemia	15	13,6	13	13,3	Kurang
28.	PK	15	X5	11,3	Anemia	15	11,5	10,6	11,1	Kurang
29.	OL	15	X6	14,9	Tidak Anemia	15	5,9	6,0	6,0	Kurang
30.	JF	15	X6	14,8	Tidak Anemia	15	14,9	15,1	15,0	Cukup
31.	AR	15	X6	11,5	Anemia	15	12,6	11,5	12,1	Kurang
32.	SM	16	X6	14,9	Tidak Anemia	15	5,10	5,1	5,1	Kurang
33.	SL	15	X6	15,7	Tidak Anemia	15	11,6	11,5	11,6	Kurang

34.	RA	16	X6	13,5	Tidak Anemia	15	6,7	11,0	8,9	Kurang
35.	RV	16	X6	13,2	Tidak Anemia	15	15,9	15,1	15,5	Cukup
36.	AC	16	X7	10,4	Anemia	15	11,2	11,1	11,2	Kurang
37.	VC	15	X7	15,0	Tidak Anemia	15	7,8	7,8	7,8	Kurang
38.	WL	15	X7	14,7	Tidak Anemia	15	11,2	11,1	11,2	Kurang
39.	NS	15	X7	12,3	Tidak Anemia	15	12,9	11,8	12,4	Kurang
40.	GE	15	X7	11,3	Anemia	15	11,3	10,8	11,1	Kurang
41.	AB	16	X7	10,5	Anemia	15	9,4	9,1	9,3	Kurang
42.	W	15	X7	15,3	Tidak Anemia	15	11,9	11,1	11,5	Kurang
43.	RG	15	X8	18,4	Tidak Anemia	15	11,8	11	11,4	Kurang
44.	ZA	15	X8	14,8	Tidak Anemia	15	12,9	12,2	12,6	Kurang

45.	RZ	15	X8	13,8	Tidak Anemia	15	10,9	10,2	10,6	Kurang
46.	WA	16	X8	15,4	Tidak Anemia	15	11,8	9,6	10,7	Kurang
47.	DP	16	X8	15,6	Tidak Anemia	15	15,2	14,3	14,8	Kurang
48.	MP	16	X8	15,0	Tidak Anemia	15	9,4	8,0	8,7	Kurang
49.	CZ	16	X8	17,6	Tidak Anemia	15	6,6	5,4	6,0	Kurang
50.	DF	15	X9	11,1	Anemia	15	13,8	12,8	13,3	Kurang
51.	NN	15	X9	13,1	Tidak Anemia	15	12,9	12,1	12,5	Kurang
52.	VY	15	X9	17,2	Tidak Anemia	15	13,9	12,6	13,3	Kurang
53.	WI	16	X9	13,2	Tidak Anemia	15	13,6	13	13,3	Kurang
54.	RK	15	X9	16,2	Tidak Anemia	15	11,5	10,6	11,1	Kurang
55.	DV	15	X9	13,6	Tidak Anemia	15	5,9	6,0	6,0	Kurang
56.	AR	16	X9	14,9	Tidak Anemia	15	14,9	15,1	15,0	Kurang

57.	TP	16	X10	16,1	Tidak Anemia	15	12,6	11,5	12,1	Kurang
58.	RS	15	X10	15,4	Tidak Anemia	15	8,2	11,9	10,1	Kurang
59.	FA	15	X10	14,4	Tidak Anemia	15	9,5	10,8	10,2	Kurang
60.	AP	16	X10	14,1	Tidak Anemia	15	12	12,6	12,3	Kurang
61.	PC	15	X10	15,8	Tidak Anemia	15	11,3	12,2	11,8	Kurang
62.	JT	16	X10	16,2	Tidak Anemia	15	11,8	12,6	12,2	Kurang
63.	SA	16	X10	15,8	Tidak Anemia	15	13,1	12,4	12,8	Kurang
64.	NF	15	X11	16,2	Tidak Anemia	15	9,7	10,8	10,3	Kurang
65.	NH	15	X11	17,0	Tidak Anemia	15	6,5	5,7	6,1	Kurang
66.	DK	15	X11	17,0	Tidak Anemia	15	15,5	16,6	16,1	Cukup
67.	KS	15	X11	13,7	Tidak Anemia	15	5,9	6,0	6,0	Kurang
68.	SR	16	X11	17,3	Tidak Anemia	15	14,9	15,1	15,0	Cukup

69.	NV	15	X11	9,6	Anemia	15	11,6	10,5	11,1	Kurang
70.	DS	16	X11	11,6	Anemia	15	5,10	5,1	5,1	Kurang

Lampiran 6 Hasil Uji Pendahuluan

No	Nama	Usia (tahun)	Kadar Hb	Kategori
1.	Amirah I Harahap	15	10,3	Anemia
2.	Cinta Yonika	15	10,9	Anemia
3.	Nazwa Viona	15	11,8	Anemia
4.	Lidia Wati Isabella Br Manalu	15	9,6	Anemia
5.	Savirianti	15	7,2	Anemia
6.	Dara Puspita Saragih	15	11,4	Anemia
7.	Kartiak R Napitupulu	15	12,9	Tidak Anemia
8.	Finka Arslanda	15	13,5	Tidak Anemia
9.	Jessica Try Amanda	15	12,8	Tidak Anemia
10.	Maria C Napitupulu	15	16,0	Tidak Anemia
11.	Maria C Pasaribu	15	13,4	Tidak Anemia
12.	Mey Lina Putri	15	12,3	Tidak Anemia
13.	Melany H Simamora	15	14,7	Tidak Anemia
14.	Raisa Amira	15	12,7	Tidak Anemia
15.	Aisyah Wulandari	15	13,8	Tidak Anemia
16.	Nabila Hasna Amira	15	12,9	Tidak Anemia
17.	Anindya R Rahira	15	14,6	Tidak Anemia
18.	Aulia P.Br Tarigan	15	14,2	Tidak Anemia
19.	Vita Gustina	15	13,7	Tidak Anemia
20.	Nadya Farhana	15	13,7	Tidak Anemia

Lampiran 7 Bukti Bimbingan KTI

Bukti Bimbingan KTI

Nama : Ayu Nurintan Manalu

Nim : P01031122057

Judul : Gambaran Asupan Fe Dan Status Anemia
Pada Siswi SMA Negeri 1 Tanjung Morawa

Dosen Pembimbing : Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes

No	Tanggal	Judul / Topik Bimbingan	T.Tangan Mahasiswa	T.Tangan Pembimbing
1	Rabu, 16 Oktober 2024	Penyerahan surat permintaan sebagai dosen pembimbing		
2	Jumat, 25 Oktober 2024	Pembahasan Jurnal, Diskusi dan Pengajuan Judul		
3	Senin, 28 Oktober 2024	ACC judul		
4	Rabu, 06 November 2024	Pengajuan BAB I		
5	Senin, 18 November 2024	Revisi Bab I		
6	Senin, 25 November 2024	Pengajuan BAB II dan BAB III		

16	Selasa, 3 Juni 2025	ACC penguji 2		
17	Selasa, 10 Juni 2025	Mengajukan bab IV & V		
18	Rabu, 11 Juni 2025	Revisi bab IV & V		
19	Kamis 12 Juni 2025	Revisi bab IV & V		
20	Selasa, 17 Juni 2025	Revisi bab IV & V		
21	Jumat, 20 Juni 2025	Seminar Hasil		
22	Senin, 04 Agustus 2025	Revisi KTI Bab IV dan V		
23	Selasa, 05 Agustus 2025	ACC KTI dengan Pembimbing		
24	Kamis, 18 September 2025	ACC KTI dengan penguji I		
25	Jumat, 26 September 2025	ACC KTI dengan penguji II		

7	Selasa, 03 Desember 2024	Diskusi Kuesioner Dengan Asupan Fe		
8	Selasa, 12 Desember 2024	Revisi BAB I, II, dan III		
9	Senin, 16 Desember 2024	Revisi Keseluruhan Usulan Penelitian		
10	Selasa, 17 Desember 2024	Penandatanganan Surat Pernyataan Persetujuan Usulan Penelitian		
11	Kamis, 19 Desember 2024	Seminar Proposal		
12	Jumat, 10 Januari 2025	Revisi proposal		
13	Selasa, 29 April 2025	Revisi Proposal		
14	Senin, 19 Mei 2025	ACC revisi proposal ke pembimbing		
15	Rabu, 28 Mei	ACC penguji 1		

Lampiran 8 Dokumentasi

1. Melakukan Food Recall



2. Melakukan Cek Kadar Hemoglobin



Lampiran 9 Food recall 2 hari

Hari ke -1

Nama Panelis : KA

=====

==

HASIL PERHITUNGAN DIET

=====

==

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

bihun	35 g	133,3 kcal	32,0 g
telur ayam	55 g	85,3 kcal	0,6 g
sawi hijau	45 g	6,8 kcal	0,9 g
minyak kelapa sawit	10 g	86,2 kcal	0,0 g

Meal analysis: energy 311,6 kcal (17 %), carbohydrate 33,5 g (13 %)

pisang ambon	100 g	92,0 kcal	23,4 g
tepung terigu	20 g	72,8 kcal	15,3 g
minyak kelapa	5 g	43,1 kcal	0,0 g

Meal analysis: energy 207,9 kcal (11 %), carbohydrate 38,7 g (15 %)

beras putih giling	100 g	360,9 kcal	79,5 g
daging ayam	60 g	170,9 kcal	0,0 g
adonan tepung terigu	15 g	54,6 kcal	11,4 g
minyak kelapa sawit	10 g	86,2 kcal	0,0 g

Meal analysis: energy 672,6 kcal (36 %), carbohydrate 90,9 g (35 %)

beras putih giling	100 g	360,9 kcal	79,5 g
tempe kedele murni	100 g	199,1 kcal	17,0 g
minyak kelapa sawit	10 g	86,2 kcal	0,0 g
bayam segar	30 g	11,1 kcal	2,2 g

Meal analysis: energy 657,3 kcal (36 %), carbohydrate 98,7 g (38 %)

=====

==

HASIL PERHITUNGAN

=====

==

Zat Gizi	hasil analisis nilai	rekomendasi nilai/hari	persentase pemenuhan
energy	1849,5 kcal	1900,0 kcal	97 %
water	0,0 g	2700,0 g	0 %
protein	62,3 g(14%)	48,0 g(12 %)	130 %
fat	62,1 g(29%)	77,0 g(< 30 %)	81 %
carbohydr.	261,8 g(57%)	351,0 g(> 55 %)	75 %
dietary fiber	7,7 g	30,0 g	26 %
alcohol	0,0 g -	-	
PUFA	9,0 g	10,0 g	90 %
cholesterol	280,6 mg	-	-
Vit. A	1928,9 µg	800,0 µg	241 %
carotene	0,0 mg	-	-
Vit. E	0,0 mg	-	-

Vit. B1	0,5 mg	1,0 mg	48 %
Vit. B2	0,9 mg	1,2 mg	72 %
Vit. B6	1,6 mg	1,2 mg	133 %
folic acid eq.	0,0 µg	-	-
Vit. C	30,1 mg	100,0 mg	30 %
sodium	133,4 mg	2000,0 mg	7 %
potassium	1397,9 mg	3500,0 mg	40 %
calcium	254,7 mg	1000,0 mg	25 %
magnesium	222,6 mg	310,0 mg	72 %
phosphorus	719,1 mg	700,0 mg	103 %
iron	7,3 mg	15,0 mg	49 %
zinc	6,4 mg	7,0 mg	91 %

Hari ke -2

Nama Panelis : KA

=====

==

HASIL PERHITUNGAN DIET/

=====

==

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

bihun	35 g	133,3 kcal	32,0 g
telur ayam	55 g	85,3 kcal	0,6 g
sawi hijau	45 g	6,8 kcal	0,9 g
minyak kelapa sawit	10 g	86,2 kcal	0,0

Meal analysis: energy 311,6 kcal (17 %), carbohydrate 33,5 g (13 %)

pisang ambon	100 g	92,0 kcal	23,4 g
tepung terigu	20 g	72,8 kcal	15,3 g
minyak kelapa	5 g	43,1 kcal	0,0 g

Meal analysis: energy 207,9 kcal (11 %), carbohydrate 38,7 g (15 %)

beras putih giling	100 g	360,9 kcal	79,5 g
daging ayam	60 g	170,9 kcal	0,0 g
adonan tepung terigu	15 g	54,6 kcal	11,4 g
minyak kelapa sawit	10 g	86,2 kcal	0,0 g

Meal analysis: energy 672,6 kcal (36 %), carbohydrate 90,9 g (35 %)

beras putih giling	100 g	360,9 kcal	79,5 g
tempe kedele murni	100 g	199,1 kcal	17,0 g
minyak kelapa sawit	10 g	86,2 kcal	0,0 g
bayam segar	30 g	11,1 kcal	2,2 g

Meal analysis: energy 657,3 kcal (36 %), carbohydrate 98,7 g (38 %)

=====

==

HASIL PERHITUNGAN

=====

==

Zat Gizi	hasil analisis	rekomendasi	persentase
	nilai	nilai/hari	pemenuhan
energy	1849,5 kcal	1900,0 kcal	97 %
water	0,0 g	2700,0 g	0 %
protein	62,3 g(14%)	48,0 g(12 %)	130 %
fat	62,1 g(29%)	77,0 g(< 30 %)	81 %
carbohydr.	261,8 g(57%)	351,0 g(> 55 %)	75 %
dietary fiber	7,7 g	30,0 g	26 %
alcohol	0,0 g	-	-
PUFA	9,0 g	10,0 g	90 %
cholesterol	280,6 mg	-	-
Vit. A	1928,9 µg	800,0 µg	241 %
carotene	0,0 mg	-	-
Vit. E	0,0 mg	-	-
Vit. B1	0,5 mg	1,0 mg	48 %
Vit. B2	0,9 mg	1,2 mg	72 %

Vit. B6	1,6 mg	1,2 mg	133 %
folic acid eq.	0,0 µg	-	-
Vit. C	30,1 mg	100,0 mg	30 %
sodium	133,4 mg	2000,0 mg	7 %
potassium	1397,9 mg	3500,0 mg	40 %
calcium	254,7 mg	1000,0 mg	25 %
magnesium	222,6 mg	310,0 mg	72 %
phosphorus	719,1 mg	700,0 mg	103 %
iron	7,3 mg	15,0 mg	49 %
zinc	6,4 mg	7,0 mg	91 %

HARI KE-1

Nama Panelis : KM

=====

==

HASIL PERHITUNGAN DIET/

=====

==

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

bihun	35 g	133,3 kcal	32,0 g
-------	------	------------	--------

telur ayam	55 g	85,3 kcal	0,6 g
------------	------	-----------	-------

sawi hijau	45 g	6,8 kcal	0,9 g
------------	------	----------	-------

minyak kelapa sawit	10 g	86,2 kcal	0,0 g
---------------------	------	-----------	-------

Meal analysis: energy 311,6 kcal (17 %), carbohydrate 33,5 g (13 %)

pisang ambon	100 g	92,0 kcal	23,4 g
--------------	-------	-----------	--------

tepung terigu	20 g	72,8 kcal	15,3 g
---------------	------	-----------	--------

minyak kelapa	5 g	43,1 kcal	0,0 g
---------------	-----	-----------	-------

Meal analysis: energy 207,9 kcal (11 %), carbohydrate 38,7 g (15 %)

beras putih giling	100 g	360,9 kcal	79,5 g
--------------------	-------	------------	--------

daging ayam	60 g	170,9 kcal	0,0 g
-------------	------	------------	-------

adonan tepung terigu	15 g	54,6 kcal	11,4 g
----------------------	------	-----------	--------

minyak kelapa sawit	10 g	86,2 kcal	0,0 g
---------------------	------	-----------	-------

Meal analysis: energy 672,6 kcal (36 %), carbohydrate 90,9 g (35 %)

beras putih giling	100 g	360,9 kcal	79,5 g
--------------------	-------	------------	--------

tempe kedele murni	100 g	199,1 kcal	17,0 g
--------------------	-------	------------	--------

minyak kelapa sawit 10 g 86,2 kcal 0,0 g

bayam segar 30 g 11,1 kcal 2,2 g

Meal analysis: energy 657,3 kcal (36 %), carbohydrate 98,7 g (38 %)

=====

==

HASIL PERHITUNGAN

=====

==

Zat Gizi	hasil analisis	rekomendasi	persentase
	nilai	nilai/hari	pemenuhan

energy	1849,5 kcal	1900,0 kcal	97 %
water	0,0 g	2700,0 g	0 %
protein	62,3 g(14%)	48,0 g(12 %)	130 %
fat	62,1 g(29%)	77,0 g(< 30 %)	81 %
carbohydr.	261,8 g(57%)	351,0 g(> 55 %)	75 %
dietary fiber	7,7 g	30,0 g	26 %
alcohol	0,0 g	-	-
PUFA	9,0 g	10,0 g	90 %
cholesterol	280,6 mg	-	-
Vit. A	1928,9 µg	800,0 µg	241 %
carotene	0,0 mg	-	-
Vit. E	0,0 mg	-	-
Vit. B1	0,5 mg	1,0 mg	48 %
Vit. B2	0,9 mg	1,2 mg	72 %
Vit. B6	1,6 mg	1,2 mg	133 %
folic acid eq.	0,0 µg	-	-

Vit. C	30,1 mg	100,0 mg	30 %
sodium	133,4 mg	2000,0 mg	7 %
potassium	1397,9 mg	3500,0 mg	40 %
calcium	254,7 mg	1000,0 mg	25 %
magnesium	222,6 mg	310,0 mg	72 %
phosphorus	719,1 mg	700,0 mg	103 %
iron	4,8 mg	15,0 mg	49 %
zinc	6,4 mg	7,0 mg	91 %

HARI KE-2

Nama Panelis : KM

=====

==

HASIL PERHITUNGAN DIET/

=====

==

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

roti tawar	80 g	219,1 kcal	41,5 g
mentega	10 g	71,0 kcal	0,0 g
teh manis	20 g	2,6 kcal	0,6 g

Meal analysis: energy 292,7 kcal (23 %), carbohydrate 42,2 g (21 %)

beras putih giling	100 g	360,9 kcal	79,5 g
ikan kembung	60 g	67,3 kcal	0,0 g
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal	0,0 g
kangkung	40 g	6,0 kcal	0,8 g
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal	0,0 g

Meal analysis: energy 520,4 kcal (41 %), carbohydrate 80,3 g (40 %)

beras putih giling	100 g	360,9 kcal	79,5 g
ikan kembung	60 g	67,3 kcal	0,0 g
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal	0,0 g

Meal analysis: energy 471,3 kcal (37 %), carbohydrate 79,5 g (39 %)

=====

==

HASIL PERHITUNGAN

=====			
==			
Zat Gizi	hasil analisis	rekomendasi	persentase
	nilai	nilai/hari	pemenuhan
energy	1284,4 kcal	1900,0 kcal	68 %
water	0,0 g	2700,0 g	0 %
protein	47,1 g(15%)	48,0 g(12 %)	98 %
fat	29,5 g(20%)	77,0 g(< 30 %)	38 %
carbohydr.	202,0 g(64%)	351,0 g(> 55 %)	58 %
dietary fiber	4,6 g	30,0 g	15 %
alcohol	0,0 g	-	-
PUFA	2,5 g	10,0 g	25 %
cholesterol	60,3 mg	-	-
Vit. A	997,7 µg	800,0 µg	125 %
carotene	0,0 mg	-	-
Vit. E	0,0 mg	-	-
Vit. B1	0,3 mg	1,0 mg	30 %
Vit. B2	0,3 mg	1,2 mg	25 %
Vit. B6	0,7 mg	1,2 mg	62 %
folic acid eq.	0,0 µg	-	-
Vit. C	10,0 mg	100,0 mg	10 %
sodium	582,3 mg	2000,0 mg	29 %
potassium	891,1 mg	3500,0 mg	25 %
calcium	113,1 mg	1000,0 mg	11 %
magnesium	203,3 mg	310,0 mg	66 %

phosphorus	581,8 mg	700,0 mg	83 %
iron	3,1 mg	15,0 mg	21 %
zinc	3,5 mg	7,0 mg	50 %

Lampiran 10 Surat Penelitian



Kementerian Kesehatan
 Direktorat Jenderal
 Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Poltekkes Medan
 Jalan Jember Gading KM. 11,5
 Medan, Sumatera Utara 20137
 ☎ (061) 8368933
 🌐 <http://poltekkes-medan.ac.id>

Lubuk Pakam, 26 Mei 2025

Nomor : KH.03.01/XIV.13/866/2025
 Lampiran : 1 (Satu)
 Perihal : Surat Izin Penelitian

Kepada Yth:
 Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Tanjung Morawa
 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 Urbanus Sihotang, SKM, M. Kes untuk melakukan Penelitian di Sekolah SMA Negeri 1 Tanjung Morawa. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama	NIM	Judul
1	Rinda Wulandari Ritonga	P01031122035	Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Status Gizi pada Remaja SMA Negeri 1 Tanjung Morawa.
2	Ayu Nurintan Manalu	P01031122057	Gambaran Asupan Fe dan Status Anemia pada Siswi SMA Negeri 1 Tanjung Morawa.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya 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://peta.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://peta.keminfo.go.id/verifyPDF>.



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Badan Besar Sertifikasi Elektronik (B2iE), Badan Siber dan Sandi Negara

Lampiran 11 Surat Balasan Izin Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1 TANJUNG MORAWA
Jl. Sultan Serdang Psr VIII No. 151 Kec. Tanjung Morawa



Website : www.sman1tanjungmorawa.co.id

NPSN 10214138

email : sman1tanjungmorawa@gmail.com

kode pos 20362

SURAT KETERANGAN

Nomor. 800.2/ 433 /SMAN 1/V/2025

Sesuai dengan surat Ibu Ketua Jurusan Kemenkes Poltekkes Medan Nomor KH.03.01/XIV.13/866/2025, tentang izin melaksanakan penelitian, maka dengan ini Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Tanjung Morawa, menerangkan bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : AYU NURINTAN MANALU
NIM : P01031122057
Dosen Pembimbing : URBANUS SIHOTANG, SKM, M.KES
Judul Penelitian : Gambaran Asupan Fe dan Status Anemia pada siswi SMA Negeri 1 Tanjung Morawa

Benar telah selesai melaksanakan penelitian di SMA Negeri 1 Tanjung Morawa selama 5 hari pada tanggal 23 Mei s/d 27 Mei 2025, serta berkelakuan baik selama mengadakan penelitian.

Demikian Surat Keterangan ini di perbuat untuk dapat digunakan semestinya.

Tanjung Morawa, 28 Mei 2025
Kepala Sekolah,



MAKMUR EFENDY SITOMPUL, S.Pd, M.Si
Pembina
NIP 19710623 200604 1 014

Lampiran 12. Surat Pernyataan Keaslian KTI

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ayu Nurintan Manalu

Nim : P01031122057

Menyatakan bahwa data penelitian yang terdapat di Karya Tulis Ilmiah saya adalah benar saya ambil dan bila tidak saya bersedia mengikuti ujian ulang (ujian utama saya dibatalkan)

Yang membuat pernyataan,

(Ayu Nurintan Manalu)

Lampiran 13. Daftar Riwayat Hidup

Nama Lengkap : Ayu Nurintan Manalu
Tempat/Tgl Lahir : Sei Rampah, 19 November 2000
Jumlah Anggota Keluarga : 7 orang
Alamat Rumah : Gempolan Dusun I, Kec. Sei Ramban, Kab.
Serdang Bedagai, Prov. Sumatera Utara
No Hp/Telp : 081260291566
Riwayat Pendidikan : SD Negeri 102017 Sei Rampah
SMP Negeri 1 Sei Ramban
SMA Negeri 1 Sei Ramban
Hobby : Berenang
Motto : "Gagal itu kunci dari kesuksesanmu."

Lampiran 14. Etchical 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.01.26.2222/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

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

Peneliti utama : Ayu Nurintan Manalu
Principal In Investigator

Nama Institusi : Politeknik Kesehatan Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"GAMBARAN ASUPAN FE DAN STATUS ANEMIA PADA SISWI SMA NEGERI 1 TANJUNG MORAWA"

"OVERVIEW OF FE INTAKE AND ANEMIA STATUS IN STUDENTS AT STATE SENIOR HIGH SCHOOL 1 TANJUNG MORAWA"

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 03 Oktober 2025 sampai dengan tanggal 03 Oktober 2026.

This declaration of ethics applies during the period October 03, 2025 until October 03, 2026.



October 03, 2025
Chairperson,



Dr. Lestari Rahmah, MKT

01078/EE/2025/0159231271