

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanti, F. (2019). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri SMAN 1 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan Tahun 2019. *Jurnal Doppler Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, 3(2), 18–21.
- Budiarti, A., Anik, S., & Wirani, N. P. G. (2021). Studi Fenomenologi Penyebab Anemia Pada Remaja Di Surabaya. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(2).
<https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i2.246>
- Cia, A., Annisa, H. N., & Lion, H. F. (2022). Asupan Zat Besi dan Prevalensi Anemia pada Remaja Usia 16-18 Tahun. *Window of Health : Jurnal Kesehatan*, 04(02), 144–150.
<https://doi.org/10.33096/woh.vi.248>
- Fadila Putri, T., & Risca Fauzia, F. (2022). Hubungan Konsumsi Sumber Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Smp Dan Sma Di Wilayah Bantul. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(2), 400–411.
- Fitriany, J., & Saputri, A. I. (2018). Anemia Defisiensi Besi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(1202005126), 1–30.
- Fridalni, N. dkk. (2020). Pengaruh Pemberian Zat Besi, Vitamin B6 Dan Zinc Terhadap Kadar Hemoglobin Remaja Putri Anemia Di Kecamatan Nanggalo Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 2(2), 91–94.
- Indrawatiningsih, Y., Hamid, S. A., Sari, E. P., & Listiono, H. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 331.
<https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1116>
- Kusudaryati, D. P. D., & Prananingrum, R. (2018). Hubungan Asupan Protein Dan Status Gizi Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Anemia. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 16(1), 47. <https://doi.org/10.26576/profesi.303>
- Lewa, A. F. (2016). Hubungan Asupan Protein, Zat Besi dan Vitamin C

- dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di MAN 2 Model Palu. *Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 3(1), 26–31.
- Mursyidah Halim Baha, Sitti Patimah, Sumiaty, Fatmah Afrianty Gobel, & Andi Nurlinda. (2021). Hubungan Konsumsi Zat Besi, Protein, Vitamin C dengan Kejadian Anemia Remaja Putri Kabupaten Majene. *Window of Public Health Journal*, 2(4), 657–669. <https://doi.org/10.33096/woph.v2i4.258>
- Ningsih, E. P. (2021). *Hubungan Asupan Potein, Zat Besi Dan Vitamin C Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Di SMA N 9 Padang*.
- Novita Sari, E. (2020). Novita Sari, Eka. 2020. “Open Acces Acces.” *Jurnal Bagus* 02(01): 402–6. *Jurnal Bagus*, 02(01), 402–406.
- Nurazizah, Y. I., Nugroho, A., Nugroho, A., Noviani, N. E., & Noviani, N. E. (2022). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Journal Health and Nutritions*, 8(2), 44. <https://doi.org/10.52365/jhn.v8i2.545>
- Putri, M. P., Dary, D., & Mangalik, G. (2022). ASUPAN PROTEIN, ZAT BESI DAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI. *Journal of Nutrition College*. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i1.31645>
- Salsabil, I. S., & Nadhiroh, S. R. (2023). *Literature Review: Hubungan Asupan Protein , Vitamin C , dan Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Literature Review: Correlation Between Intake of Protein , Vitamin C , and Iron with Anemia Among Adolescent Girls*. 516–521.
- Sholicha, C. A., & Muniroh, L. (2019). HUBUNGAN ASUPAN ZAT BESI, PROTEIN, VITAMIN C DAN POLA MENSTRUASI DENGAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 1 MANYAR GRESIK
[Correlation Between Intake of Iron, Protein, Vitamin C and Menstruation Pattern with Haemoglobin Concentration among . *Media Gizi Indonesia*, 14(2), 147. <https://doi.org/10.20473/mgi.v14i2.147-153>
- Simanungkalit, S. F., & Simarmata, O. S. (2019). Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Remaja Putri yang Berhubungan dengan Status

- Anemia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 47(3), 175–182.
<https://doi.org/10.22435/bpk.v47i3.1269>
- Soedijanto, S. G. A., Kapantow, N. H., & Basuki, A. 2015. (2015). Hubungan Antara Asupan Zat Besi dan Protein dengan Kejadian Anemia pada Siswi Smp Negeri 10 Manado. *Jurnal Ilmiah Farmasi*, 4(4), 327–332.
- Telisa, I., & Eliza, E. (2020). Asupan zat gizi makro, asupan zat besi, kadar haemoglobin dan risiko kurang energi kronis pada remaja putri. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 80.
<https://doi.org/10.30867/action.v5i1.241>
- Tuti Surtimanah. (2023). Determinan Gejala Anemia pada Remaja Putri. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(6), 1179–1186. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i6.3449>
- Ulwaningtyas, A. (2022). Hubungan Kebiasaan Sarapan, Asupan Protein, Asupan Zat Besi, Siklus Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Di Sman 1 Cikampek. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 5(2), 46. <https://doi.org/10.30633/jsm.v5i2.1580>
- USDEKA MULIANI. (2022). Perbedaan Asupan Protein, Fe, Vit B6, Vit C, Dan Status Kek Pada Remaja Putri Anemia Dan Non Anemia 20220419. *Riset Ilmu Kesehatan*, 1(2), 81–91.
- 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.

Lampiran 1. Master Tabel

No	Kode Sampel	Identitas	Tanggal lahir	Umur (THN)	Kelas	Kadar Hb	Kat Hb	Kode	JUMLAH ASUPAN MAKAN				% AKG 2019	% AKG	Kategori
									PROTEIN						
									Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3	Rata-rata			
1	A01	HS	29/04/2010	13	VIII-B	7,5	Anemia	2	27,6	21,8	33,5	28	65	43	Defisit
2	A02	RP	29/06/2010	13	VIII-A	14,2	Tidak Anemia	1	38,9	49,5	41,1	43	65	66	Defisit
3	A03	LD	02/05/2011	12	VII-B	14,8	Tidak Anemia	1	52,7	42,8	55	50	55	91	Sedang
4	A04	JC	19/07/2012	11	VII-A	10,6	Anemia	2	46,3	50,3	61,2	53	55	96	Sedang
5	A05	CS	09/06/2011	12	VII-B	12,2	Tidak Anemia	1	44,6	54,8	38,5	46	55	84	Sedang
6	A06	VS	08/05/2011	13	VII-A	13,5	Tidak Anemia	1	56,3	67,9	52,8	59	65	91	Sedang
7	A07	RA	29/04/2011	13	VII-B	12,5	Tidak Anemia	1	66,3	27,8	53,2	49	65	76	Kurang
8	A08	KTP	26/03/2011	13	VII-A	14	Tidak Anemia	1	41	52,9	36,8	44	65	67	Defisit
9	A09	AS	04/02/2009	15	VIII-B	10,7	Anemia	2	44,6	34,2	19,5	33	65	50	Defisit
10	A10	LM	15/06/2011	12	VII-A	14	Tidak Anemia	1	38,4	48,8	54,9	47	55	86	Sedang
11	A11	BS	07/04/2010	14	VIII-B	15,1	Tidak Anemia	1	56,9	54,9	46,5	53	65	81	Sedang
12	A12	JA	22/10/2010	13	VII-A	10,8	Anemia	2	14,1	33,7	19,5	22	65	35	Defisit
13	A13	HC	23/01/2011	13	VII-A	12,2	Tidak Anemia	1	64	57,7	52,8	58	65	89	Sedang
14	A14	EH	08/10/2011	12	VII-B	12,5	Tidak Anemia	1	65,5	100,7	47,9	71	55	130	Baik
15	A15	RCS	11/12/2010	13	VIII-A	13,7	Tidak Anemia	1	88,1	76,6	64,8	77	65	118	Baik

16	A16	NM	20/10/2010	12	VIII-B	12,8	Tidak Anemia	1	37,6	54,5	79,4	57	55	104	Baik
17	A17	AT	28/10/2011	12	VII-B	8,5	Anemia	2	17,6	55,9	27,7	34	55	61	Defisit
18	A18	MA	12/12/2009	14	VIII-B	10,2	Anemia	2	35,5	43,2	20,8	33	65	51	Defisit
19	A19	RS	02/01/2009	15	VIII-B	14,9	Tidak Anemia	1	35,4	79,3	47,5	54	65	83	Sedang
20	A20	PDH	14/11/2010	13	VIII-B	14,4	Tidak Anemia	1	49,3	68,6	51,7	57	65	87	Sedang
21	A21	YS	08/06/2010	12	VIII-B	14,6	Tidak Anemia	1	40,6	50,7	81,5	58	65	89	Sedang
22	A22	MED	09/01/2010	13	VIII-B	10,5	Anemia	2	32,6	67,2	30,2	43	65	67	Defisit
23	A23	TP	19/06/2012	11	VII-B	14,6	Tidak Anemia	1	42,5	79,2	71,2	64	55	117	Baik
24	A24	MN	10/07/2010	13	VIII-A	14,8	Tidak Anemia	1	50,7	33,7	27,8	37	65	58	Defisit
25	A25	CA	25/07/2010	13	VIII-A	13,5	Tidak Anemia	1	57	71,5	63,3	64	65	98	Sedang
26	A26	DL	05/12/2010	13	VIII-B	7	Anemia	2	43,1	29,6	20,6	31	65	48	Defisit
27	A27	AS	19/12/2011	12	VII-B	15	Tidak Anemia	1	60,4	67,1	67	65	55	118	Baik
28	A28	GA	22/10/2010	13	VII-B	14,4	Tidak Anemia	1	48,2	77,1	66,7	64	65	98	Sedang
29	A29	RAK	18/04/2010	13	VIII-B	13,6	Tidak Anemia	1	64,6	64,4	60,6	63	65	97	Sedang
30	A30	JM	05/04/2010	14	VIII-A	12,5	Tidak Anemia	1	33	68,2	87,8	63	65	97	Sedang
31	A31	IN	02/11/2010	13	VIII-A	13	Tidak Anemia	1	46,4	52,6	65,7	55	65	84	Sedang
32	A32	RP	27/10/2010	13	VII-B	14,3	Tidak Anemia	1	54,8	69,8	75,5	67	65	103	Baik

No	Kode Sampel	Identitas	Tanggal lahir	Umur (THN)	Kelas	Kadar Hb	Kat Hb	Kode	JUMLAH ASUPAN MAKAN				% AKG 2019	% AKG	Kategori
									ZAT BESI						
									Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3	Rata-rata			
1	A01	HS	29/04/2010	13	VIII-B	7,5	Anemia	2	1,9	2,2	5,4	3	15	21	Defisit
2	A02	RP	29/06/2010	13	VIII-A	14,2	Tidak Anemia	1	2,6	2,7	2,3	3	15	17	Defisit
3	A03	LD	02/05/2011	12	VII-B	14,8	Tidak Anemia	1	54,7	9,6	5,6	23	8	291	Baik
4	A04	JC	19/07/2012	11	VII-A	10,6	Anemia	2	5,5	4,3	8,6	6	8	77	Kurang
5	A05	CS	09/06/2011	12	VII-B	12,2	Tidak Anemia	1	7,9	53,8	10	24	8	299	Baik
6	A06	VS	08/05/2011	13	VII-A	13,5	Tidak Anemia	1	9	9,3	6,6	8	15	55	Defisit
7	A07	RA	29/04/2011	13	VII-B	12,5	Tidak Anemia	1	55,1	3,7	7,2	22	15	147	Baik
8	A08	KTP	26/03/2011	13	VII-A	14	Tidak Anemia	1	3,6	4,4	4,8	4	15	28	Defisit
9	A09	AS	04/02/2009	15	VIII-B	10,7	Anemia	2	2,9	2,7	6,7	4	15	27	Defisit
10	A10	LM	15/06/2011	12	VII-A	14	Tidak Anemia	1	9,9	9,5	10,7	10	8	125	Baik
11	A11	BS	07/04/2010	14	VIII-B	15,1	Tidak Anemia	1	7,5	9,9	9,9	9	15	61	Defisit
12	A12	JA	22/10/2010	13	VII-A	10,8	Anemia	2	3	3	2,4	3	15	19	Defisit
13	A13	HC	23/01/2011	13	VII-A	12,2	Tidak Anemia	1	7,5	5,9	7,9	7	15	47	Defisit
14	A14	EH	08/10/2011	12	VII-B	12,5	Tidak Anemia	1	6,8	56,8	5,4	23	8	288	Baik
15	A15	RCS	11/12/2010	13	VIII-A	13,7	Tidak Anemia	1	7,5	105,6	7,4	40	15	268	Baik

16	A16	NM	20/10/2010	12	VIII-B	12,8	Tidak Anemia	1	2,4	3,5	8,2	5	8	59	Defisit
17	A17	AT	28/10/2011	12	VII-B	8,5	Anemia	2	1,5	4,3	2,8	3	8	36	Defisit
18	A18	MA	12/12/2009	14	VIII-B	10,2	Anemia	2	3,3	3	2,3	3	15	19	Defisit
19	A19	RS	02/01/2009	15	VIII-B	14,9	Tidak Anemia	1	3,5	3,1	5,6	4	15	27	Defisit
20	A20	PDH	14/11/2010	13	VIII-B	14,4	Tidak Anemia	1	8,1	8,5	13,2	10	15	66	Defisit
21	A21	YS	08/06/2010	12	VIII-B	14,6	Tidak Anemia	1	7,6	12,8	7,5	9	8	116	Baik
22	A22	MED	09/01/2010	13	VIII-B	10,5	Anemia	2	1,6	6,8	2,3	4	15	24	Defisit
23	A23	TP	19/06/2012	11	VII-B	14,6	Tidak Anemia	1	7,4	104,4	10,4	41	8	509	Baik
24	A24	MN	10/07/2010	13	VIII-A	14,8	Tidak Anemia	1	4,3	3,5	5	4	15	28	Defisit
25	A25	CA	25/07/2010	13	VIII-A	13,5	Tidak Anemia	1	7,5	9,4	58,5	25	15	168	Baik
26	A26	DL	05/12/2010	13	VIII-B	7	Anemia	2	6,7	2,5	1,9	4	15	25	Defisit
27	A27	AS	19/12/2011	12	VII-B	15	Tidak Anemia	1	8,9	2,5	8,8	7	8	84	Sedang
28	A28	GA	22/10/2010	13	VII-B	14,4	Tidak Anemia	1	5,7	9,5	56,8	24	15	160	Baik
29	A29	RAK	18/04/2010	13	VIII-B	13,6	Tidak Anemia	1	4,5	12,5	6,6	8	15	52	Defisit
30	A30	JM	05/04/2010	14	VIII-A	12,5	Tidak Anemia	1	3,5	6,2	8,4	6	15	40	Defisit
31	A31	IN	02/11/2010	13	VIII-A	13	Tidak Anemia	1	7,4	6,3	10,5	8	15	54	Defisit
32	A32	RP	27/10/2010	13	VII-B	14,3	Tidak Anemia	1	8,8	6,1	10,4	8	15	56	Defisit

Lampiran 2. Hasil Uji Statistik SPSS

A. Univariat

1. Frekuensi Umur

umur					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11	2	6.3	6.3	6.3
	12	8	25.0	25.0	31.3
	13	17	53.1	53.1	84.4
	14	3	9.4	9.4	93.8
	15	2	6.3	6.3	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

2. Frekuensi Kelas

kelas					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	VII-A	8	25.0	25.0	25.0
	VII-B	9	28.1	28.1	53.1
	VIII-A	7	21.9	21.9	75.0
	VIII-B	8	25.0	25.0	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

3. Frekuensi Asupan Protein

asupan protein					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	baik	6	18.8	18.8	18.8
	sedang	15	46.9	46.9	65.6
	defisit	10	31.3	31.3	96.9
	kurang	1	3.1	3.1	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

4. Frekuensi Zat Besi

		asupan zat besi			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	baik	10	31.3	31.3	31.3
	sedang	1	3.1	3.1	34.4
	kurang	1	3.1	3.1	37.5
	defisit	20	62.5	62.5	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

5. Frekuensi Anemia

		Anemia			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak anemia	24	75.0	75.0	75.0
	anemia	8	25.0	25.0	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

B. Bivariat

1. Hubungan Asupan Protein Dengan Anemia

asupan protein * anemia Crosstabulation

			anemia		Total
			tidak anemia	anemia	
asupan protein	baik	Count	6	0	6
		% within asupan protein	100.0%	0.0%	100.0%
		% within anemia	25.0%	0.0%	18.8%
		% of Total	18.8%	0.0%	18.8%
	sedang	Count	14	1	15
		% within asupan protein	93.3%	6.7%	100.0%
		% within anemia	58.3%	12.5%	46.9%
		% of Total	43.8%	3.1%	46.9%
	defisit	Count	3	7	10
		% within asupan protein	30.0%	70.0%	100.0%
		% within anemia	12.5%	87.5%	31.3%
		% of Total	9.4%	21.9%	31.3%
	kurang	Count	1	0	1
		% within asupan protein	100.0%	0.0%	100.0%
		% within anemia	4.2%	0.0%	3.1%
		% of Total	3.1%	0.0%	3.1%
Total		Count	24	8	32
		% within asupan protein	75.0%	25.0%	100.0%
		% within anemia	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	75.0%	25.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	15.822 ^a	3	.001
Likelihood Ratio	16.424	3	.001
Linear-by-Linear Association	8.280	1	.004
N of Valid Cases	32		

a. 6 cells (75.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .25.

2. Hubungan Zat Besi Dengan Anemia

asupan zat besi * anemia Crosstabulation

			anemia		Total
			tidak anemia	anemia	
asupan zat besi	baik	Count	10	0	10
		% within asupan zat besi	100.0%	0.0%	100.0%
		% within anemia	41.7%	0.0%	31.3%
		% of Total	31.3%	0.0%	31.3%
	sedang	Count	1	0	1
		% within asupan zat besi	100.0%	0.0%	100.0%
		% within anemia	4.2%	0.0%	3.1%
		% of Total	3.1%	0.0%	3.1%
	kurang	Count	0	1	1
		% within asupan zat besi	0.0%	100.0%	100.0%
		% within anemia	0.0%	12.5%	3.1%
		% of Total	0.0%	3.1%	3.1%
	defisit	Count	13	7	20
		% within asupan zat besi	65.0%	35.0%	100.0%
		% within anemia	54.2%	87.5%	62.5%
		% of Total	40.6%	21.9%	62.5%
Total		Count	24	8	32
		% within asupan zat besi	75.0%	25.0%	100.0%
		% within anemia	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	75.0%	25.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	7.733 ^a	3	.052
Likelihood Ratio	10.092	3	.018
Linear-by-Linear Association	4.454	1	.035
N of Valid Cases	32		

a. 5 cells (62.5%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .25.

Lampiran 3. Informed Consent

PERNYATAAN KETERSEDIAAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama :
Tempat Tgl Lahir :
Alamat :
Kelas :

Bersedia dan mau berpartisipasi menjadi sampel penelitian ini sampai selesai dengan judul penelitian “Hubungan Asupan Protein, Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri Di SMP Nasrani 5 Medan” yang akan dilakukan oleh :

Nama : Dickson Ibran Nababan
Alamat : Jl. Taduan No. 107 Medan
Instansi : Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi Prodi-DIII
No. HP : 085369909241

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

Lubuk Pakam, 2023

Peneliti

Sampel

(Dickson Ibran Nababan)

(.....)

Lampiran 4. Data Identitas Sampel

HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN, ZAT BESI DENGAN KEJADIAN ANEMIA REMAJA PUTRI SMP NASRANI 5 MEDAN

Tanggal wawancara :

No. Sampel :

Identitas sampel	
Nama	
Jenis kelamin	
Tanggal lahir	
Umur	
Kelas	
Alamat	
Kadar Hb	

Lampiran 5. Formulir Food Recall Selama 3 Hari Tidak Berturut-turut

FORMULIR *FOOD RECALL* INDIVIDU

Identitas Sampel

Nama Sampel : Kode Sampel :
 Jenis Kelamin : Alamat :
 Umur : Kelas :
 Petugas : Tgl wawancara :

Waktu Makan	Menu Makanan	Bahan Makanan	Banyaknya	
			URT	*Berat (gram)
Pagi/Jam :				
Selingan Pagi/Jam :				
Siang/Jam :				
Selingan Sore/Jam :				

Malam/jam :				
Selingan/jam :				

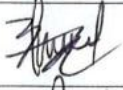
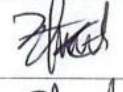
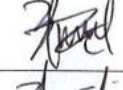
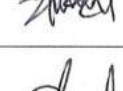
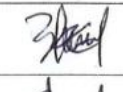
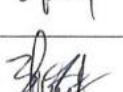
Enumerator

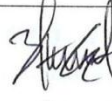
Lampiran 6. Bukti Bimbingan

Nama : Dickson Ibran Nababan

Nim : P01031121110

Judul : Hubungan Asupan Protein, Zat Besi Dengan Kejadian
Anemia Remaja Putri di SMP Nasrani 5 Medan

No	Tanggal	Judul/Topik Bimbingan	T.tangan Mahasiswa	T.tangan Pembimbing
1	18 Sep 2023	Perkenalan dan diskusi judul		
2	20 Sep 2023	Diskusi judul		
3	22 Sep 2023	Pengajuan Judul		
4	23 Sep 2023	Mencari referensi penelitian seperti jurnal		
5	30 Sep 2023	Pengajuan BAB I, BAB II dan BAB III		
6	10 Okt 2023	Refisi BAB I, BAB II, BAB III		
7	30 Okt 2023	Meminta izin untuk penelitian kepada Kepala Sekolah SMP Nasrani 5 Medan		
8	13 Nov 2023	Revisi BAB I, BAB II dan BAB III		
9	5 Des 2023	Revisi BAB I, BAB II dan BAB III		
10	13 Des 2023	Pembuatan PPT		
11	15 Des 2023	Penandatanganan surat pernyataan persetujuan usulan penelitian		
12	18 Des 2023	Seminar Usulan Penelitian		
13	18 Feb 2024	Revisi BAB 1,2,3 oleh penguji		
14	20 Feb 2024	Penulisan BAB IV		

15	5 Mei 2024	Pengurusan etichal cleareance		
16	10 Mei 2024	Penulisan BAB V		
17	17 Mei 2024	Revisi BAB IV dan BAB V oleh pembimbing		
18	03 juni 2024	Pembuatan dan Pemeriksaan PPT oleh pembimbing		
19	05 juli 2024	Revisi Karya Tulis Ilmiah oleh pembimbing		
20	12-20 oktober 2024	Revisi Karya Tulis Ilmiah oleh penguji 1 dan 2		
21	12 Desember 2024	Jilid Lux		

Lampiran 7 . Hasil Food Recal

HASIL PERHITUNGAN HARI PERTAMA

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

SARAPAN

donat	50 g	200,0 kcal	23,1 g
-------	------	------------	--------

Meal analysis: energy 200,0 kcal (40 %), carbohydrate 23,1 g (41 %)

MAKAN SIANG

mie + bakso (6) + kuah	50 g	74,0 kcal	9,9 g
pisang molen	30 g	63,6 kcal	5,5 g

Meal analysis: energy 137,6 kcal (28 %), carbohydrate 15,4 g (27 %)

Snack SORE

pisang goreng	100 g	158,0 kcal	17,5 g
---------------	-------	------------	--------

Meal analysis: energy 158,0 kcal (32 %), carbohydrate 17,5 g (31 %)

HASIL PERHITUNGAN

Zat Gizi	hasil analisis nilai	rekomendasi nilai/hari	persentase pemenuhan
energy	495,6 kcal	2036,3 kcal	24 %
water	0,0 g	2700,0 g	0 %
protein	9,8 g(8%)	60,1 g(12 %)	16 %
fat	26,9 g(47%)	69,1 g(< 30 %)	39 %
carbohydr.	56,0 g(45%)	290,7 g(> 55 %)	19 %
dietary fiber	3,2 g	30,0 g	11 %
alcohol	0,0 g	-	-
PUFA	14,6 g	10,0 g	146 %
cholesterol	33,2 mg	-	-
Vit. A	21,8 µg	800,0 µg	3 %
carotene	0,0 mg	-	-

Vit. E (eq.)	1,8 mg	12,0 mg	15 %
Vit. B1	0,1 mg	1,0 mg	9 %
Vit. B2	0,2 mg	1,2 mg	14 %
Vit. B6	0,6 mg	1,2 mg	48 %
tot. fol.acid	26,8 µg	400,0 µg	7 %
Vit. C	7,2 mg	100,0 mg	7 %
sodium	22,1 mg	2000,0 mg	1 %
potassium	439,0 mg	3500,0 mg	13 %
calcium	23,0 mg	1000,0 mg	2 %
magnesium	40,5 mg	310,0 mg	13 %
phosphorus	109,1 mg	700,0 mg	16 %
iron	1,0 mg	15,0 mg	7 %
zinc	1,3 mg	7,0 mg	19 %

HASIL PERHITUNGAN HARI KEDUA

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

SARAPAN

donat	50 g	200,0 kcal	23,1 g
-------	------	------------	--------

Meal analysis: energy 200,0 kcal (40 %), carbohydrate 23,1 g (41 %)

MAKAN SIANG

mie + bakso (6) + kuah	50 g	74,0 kcal	9,9 g
pisang molen	30 g	63,6 kcal	5,5 g

Meal analysis: energy 137,6 kcal (28 %), carbohydrate 15,4 g (27 %)

Snack SORE

pisang goreng	100 g	158,0 kcal	17,5 g
---------------	-------	------------	--------

Meal analysis: energy 158,0 kcal (32 %), carbohydrate 17,5 g (31 %)

HASIL PERHITUNGAN

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

energy	495,6 kcal	2036,3 kcal	24 %
water	0,0 g	2700,0 g	0 %
protein	9,8 g(8%)	60,1 g(12 %)	16 %
fat	26,9 g(47%)	69,1 g(< 30 %)	39 %
carbohydr.	56,0 g(45%)	290,7 g(> 55 %)	19 %
dietary fiber	3,2 g	30,0 g	11 %
alcohol	0,0 g	-	-
PUFA	14,6 g	10,0 g	146 %
cholesterol	33,2 mg	-	-
Vit. A	21,8 µg	800,0 µg	3 %
carotene	0,0 mg	-	-
Vit. E (eq.)	1,8 mg	12,0 mg	15 %
Vit. B1	0,1 mg	1,0 mg	9 %
Vit. B2	0,2 mg	1,2 mg	14 %
Vit. B6	0,6 mg	1,2 mg	48 %
tot. fol.acid	26,8 µg	400,0 µg	7 %
Vit. C	7,2 mg	100,0 mg	7 %
sodium	22,1 mg	2000,0 mg	1 %
potassium	439,0 mg	3500,0 mg	13 %
calcium	23,0 mg	1000,0 mg	2 %
magnesium	40,5 mg	310,0 mg	13 %
phosphorus	109,1 mg	700,0 mg	16 %
iron	1,0 mg	15,0 mg	7 %
zinc	1,3 mg	7,0 mg	19 %

HASIL PERHITUNGAN HARI KETIGA

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

SARAPAN

donat	50 g	200,0 kcal	23,1 g
-------	------	------------	--------

Meal analysis: energy 200,0 kcal (40 %), carbohydrate 23,1 g (41 %)

MAKAN SIANG

mie + bakso (6) + kuah	50 g	74,0 kcal	9,9 g
pisang molen	30 g	63,6 kcal	5,5 g

Meal analysis: energy 137,6 kcal (28 %), carbohydrate 15,4 g (27 %)

Snack SORE

pisang goreng 100 g 158,0 kcal 17,5 g

Meal analysis: energy 158,0 kcal (32 %), carbohydrate 17,5 g (31 %)

=====

HASIL PERHITUNGAN

=====

Zat Gizi	hasil analisis nilai	rekomendasi nilai/hari	persentase pemenuhan
energy	495,6 kcal	2036,3 kcal	24 %
water	0,0 g	2700,0 g	0 %
protein	9,8 g(8%)	60,1 g(12 %)	16 %
fat	26,9 g(47%)	69,1 g(< 30 %)	39 %
carbohydr.	56,0 g(45%)	290,7 g(> 55 %)	19 %
dietary fiber	3,2 g	30,0 g	11 %
alcohol	0,0 g	-	-
PUFA	14,6 g	10,0 g	146 %
cholesterol	33,2 mg	-	-
Vit. A	21,8 µg	800,0 µg	3 %
carotene	0,0 mg	-	-
Vit. E (eq.)	1,8 mg	12,0 mg	15 %
Vit. B1	0,1 mg	1,0 mg	9 %
Vit. B2	0,2 mg	1,2 mg	14 %
Vit. B6	0,6 mg	1,2 mg	48 %
tot. fol.acid	26,8 µg	400,0 µg	7 %
Vit. C	7,2 mg	100,0 mg	7 %
sodium	22,1 mg	2000,0 mg	1 %
potassium	439,0 mg	3500,0 mg	13 %
calcium	23,0 mg	1000,0 mg	2 %
magnesium	40,5 mg	310,0 mg	13 %
phosphorus	109,1 mg	700,0 mg	16 %
iron	1,0 mg	15,0 mg	7 %
zinc	1,3 mg	7,0 mg	19 %

Lampiran 8. Surat Izin Penelitian

	KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN Jl. Jamin Ginting KM. 13,3 Kel. Laseh Medan Tentungan Kode Pos :20136 Telapan : 061-8388633 - Fax : 061-8388644 Website : www.poltekkes-medan.ac.id, email : poltekkes_medan@yahoo.com	
---	---	---

Lubuk Pakam, 3 November 2023

Nomor : KM.03.01/00/02/03/ 3163 / 2023
Lampiran : -
Perihal : Surat Survei Penelitian

Kepada Yth.
Bapak/ Ibu Kepala Sekolah SMP Nasrani 5 Medan

di _
Tempat

Sesuai dengan kurikulum Prodi Diploma III Gizi dimana mahasiswa semester V diwajibkan menyusun Proposal Karya Tulis Ilmiah. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes untuk melakukan Survei Penelitian di Sekolah SMP Nasrani 5 Medan. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama	NIM	Judul
1	Aprina Paskalia Sinurat	P01031121052	Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Remaja Putri Anemia di SMP Nasrani 5 Medan
2	Dickson Ibran Nababan	P01031121110	Hubungan Asupan Protein Zat Besi terhadap Kejadian Remaja Anemia di SMP Nasrani 5 Medan

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Kepala Jurusan Gizi
Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes
NUR 199406231890032001

Lampiran 9. Surat Balasan



PERKUMPULAN PERGURUAN NASRANI MEDAN

KEP. MENKUM DAN HAM RI : AHU - 95.AH.01.08 TAHUN 2015

SMP SWASTA NASRANI 5 MEDAN

NDS : G.170120050 NSS : 2040760013967

Jl. Turi No. 108 Telp. 061 - 7892167 Medan

SURAT KETERANGAN

Nomor : 83 /SMP Nas.5/SK/11/2023

Berdasarkan sesuai dengan surat No.KM.03.01/00/02/03/2163.1/2023. Perihal survei pendahuluan Penelitian di SMP Nasrani 5 Medan untuk Penyusunan Proposal Karya Tulis Ilmiah, maka kepala Sekolah SMP Nasrani 5 Medan dengan ini menerangkan mahasiswa dibawah ini :

No	Nama	NIM	Judul
1	Aprina Paskalia Simurat	P01031121052	Hubungan Pola Makan dengan status Gizi pada Remaja Putri Anemia di SMP Nasrani 5 Medan.
2	Dickson Ibran Nababan	P01031121110	Hubungan Asupan Protein Zat Besi terhadap Kejadian Remaja Anemia di SMP Nasrani 5 Medan.

Benar telah melakukan Survei Pendahuluan Penelitian di SMP Nasrani 5 Medan, Pada Tanggal 04 November 2023 guna melengkapi data penyusunan Proposal Karya Tulis Ilmiah.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Medan, 5 November 2023
Kepala SMP Nasrani 5 Medan

Dr. Gusmanin Sidebang M.Pd.K.

Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian

Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. melakukan wawancara dengan menggunakan Food Recall pada Remaja putri SMP Nasrani 5 Medan



Gambar 2. Pengambilan sampel darah kadar Hb pada remaja putri SMP Nasrani 5 Medan

Lampiran 11. Nilai Kadar Hemoglobin

Nama	Kelas	Kadar Hb
AO1	VIII B	7.4
AO4	VII A	10.6
A09	VIII B	10.7
A12	VII A	11.5
A17	VII B	11.2
A22	VIII B	10.5
A26	VIII B	7.7

Lampiran 12. Surat Peryataan

saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dickson Ibran Nababan

Nim : P01031121110

Menyatakan bahwa data penelitian yang terdapat dikarya tulis ilmiah saya adalah benar saya ambil dan bila tidak saya bersedia mengikuti ujian ulang (ujian utama saya dibatalkan)

Yang membuat pernyataan



(Dickson Ibran Nababan)

Lampiran 13. Daftar Riwayat Hidup

Daftar Riwayat Hidup

Nama Lengkap : Dickson Ibran Nababan

Tempat/Tanggal Lahir : Medani, 04 Agustus 2002

Jumlah Anggota Keluarga : 4 Orang

Alamat Rumah : Jl. Taduan No. 107 Medan

No. Hp/Telp : 085369909241

Riwayat Pendidikan : 1. SD Nasrani 3 Medan
2. SMP Nasrani 5 Medan
3. SMA Negeri 14 Medan
4. Poltekkes Kemenkes Medan

Hobby : Futsal

Lampiran 14. EC

**Kemenkes**

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 APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL "
No: 01.26 474 /KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2024

Protokol Penelitian yang diusulkan oleh :
The Research Protocol Proposed By

Peneliti Utama : DICKSON IBRAN NABABAN
Principil In Investigator

Nama Institusi : Prodi D-III Gizi Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan Judul :
Title

"HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN, ZAT BESI TERHADAP KEJADIAN ANEMIA REMAJA PUTRI DI SMP NASRANI 5 MEDAN."

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.

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 Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu 22 Juli 2024 sampai 22 Juli 2025
This declaration of ethics applies during the period 22 July 2024 until 22 July 2025

Medan, 22 July 2024
Ketua/chairperson



dr. Lestari Rahmah, MKT.
NIP.197106222002122003

Dipindai dengan CamScanner