

DAFTAR PUSTAKA

- Sari, Ds dkk. (2020). Hubungan Lama Menstruasi Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 10(19), 18–23. <https://doi.org/10.52047/jkp.v10i19.56>
- Azizah, D. I. (2020). Asupan Zat Besi, Asam Folat, dan Vitamin C pada Remaja Putri di Daerah Jatinangor. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 4(4), 169. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.46425>
- Barat, K., Chian, S., & Santoso, A. H. (2021). Hubungan Status Gizi , Konsumsi Junk Food , Dan Asupan Lemak , Natrium Dan Gula Dalam Junk Food Dengan Kejadian Menarche Dini Pada Siswi Smp Di Smpn 02 Sungai masih ada yang pro dan juga kontra . Berdasarkan hasil jurnal penelitian dari Wahyuningtyias et . 01(02), 115–122.
- Daulay, S. (2017). Hubungan Status Gizi dengan Usia Merche pada Siswi Kelas VII Dan Kelas VIII SPMN 12 Pematangsiantar 2017. *Jurnal Maternal Dan Neonatal*, 2(1), 55–61.
- Dewi, A. P. (2018). Penetapan Kadar Vitamin C Dengan Spektrofotometri Uv-Vis Pada Berbagai Variasi Buah Tomat. *li*(1), 9–14.
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v11i1.424>
- Harahap, N. R. (2018). Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Nursing Arts*, 12(2), 78–90. <https://doi.org/10.36741/jna.v12i2.78>
- Karim, A. K., Zulfitriani, Z., & Khuzaifah, K. (2021). Penyuluhan Kesehatan tentang Stimulasi Tumbuh Kembang Balita. *Jurnal Pengabdian Bidan Nasuha*, 2(1), 24–29. <https://doi.org/10.33860/jpbn.v2i1.512>

- Kumalasari, D., Kameliawati, F., Mukhlis, H., & Krisatanti, D. A. (2019). Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja. *Wellness And Healthy Magazine*, 1(2), 187–192. <https://wellness.journalpress.id/wellness/article/view/v1i218wh>
- Kurniawan, M. Y., Briawan, D., & Caraka, R. E. (2015). Persepsi tubuh dan gangguan makan pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(3), 105. <https://doi.org/10.22146/ijcn.19287>
- Kusudaryati, D. P. D., & Prananingrum, R. (2018). Hubungan Usia, Asupan Vitamin C Dan Besi Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Anemia. *Urecol*, 8, 250–255.
- Kurniasih, E., Kuswari, M., & Nuzrina, R. (2022). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro (Protein, Lemak, Karbohidrat) Dan Zat Gizi Mikro (Zat Besi, Asam Folat, Vitamin B12) Dengan Kadar Hemoglobin Atlet Futsal Putri berperan pada penyimpanan dan transportasi. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan Manusia*, 2(April), 28–35.
- Lestarina, E., Karimah, H., Febrianti, N., Ranny, R., & Herlina, D. (2017). Perilaku Konsumtif di Kalangan Remaja. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2), 1–6. <https://doi.org/10.29210/3003210000>
- M. Fahrurrozi, D. T. (2021). Tinjauan Kadar Hemoglobin Terhadap Atlet Sepakbola Terlatih dan Tidak Terlatih. *Jurnal Stamina*, 2(September), 2013–2015.
- Martony, O. (2020). Junk Food Makanan Favorit Dan Dampaknya Terhadap Tumbuh Kembang Anak Dan Remaja. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Mouliza, N. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di MTS Negeri 3 Medan Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 545. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.912>
- Mualifah, L., Pangastuti, N., & Purwanta, P. (2019). Pendidikan Kesehatan Dapat Mempengaruhi Pengetahuan, Sikap Pra Remaja Menghadapi Menarche. *Journal of Holistic Nursing Science*, 6(2), 74–84.

- Purba, V. M., Sanusi, R., & Aritonang, E. Y. (2017). Hubungan Fungsi Keluarga Dengan Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Remaja Putri Usia Sekolah Dasar, 1(52), 138–144.
- Rais, M. (2017). Hubungan Asupan Zat Besi, Status Gizi Dan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri (Studi Kasus Di Asrama Putri SMA Islam Tepadu Abu bakar Yogyakarta Tahun 2017). \, 7–34.
- Retnaningsih, D., Wulandari, P., & Afriana, V. H. (2018). *Kesiapan menghadapi*. 57–64.
- Shariff, S. A., & Akbar, N. (2018). Hubungan Antara Status Gizi Dan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswi Prodi DIII Kebidanan Universitas Muslim Indonesia. *Window of Health*, 1(1), 34. <http://jurnal.fkmumi.ac.id/index.php/woh/article/view/woh1107>
- Siahaan, G., Siallagan, R. F., Purba, R., & Oppusungu, R. (2018). Mikronutrien Penyebab Anemia Pada Pengguna Narkoba Di Medan Tembung. *Media Gizi Indonesia*, 13(2), 183. <https://doi.org/10.20473/mgi.v13i2.183-193>
- Supriadi, D., Budiana, T. A., & Jantika, G. (2022). Kejadian Anemia Berdasarkan Asupan Energi, Vitamin B6, Vitamin B12, Vitamin C Dan Keragaman Makanan Pada Anak Sekolah Dasar Di Mi Pui Kota Cimahi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 13(01), 103–115. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v13i1.467>
- Siahaan, G., Siallagan, R. F., Purba, R., & Oppusungu, R. (2018). Mikronutrien Penyebab Anemia Pada Pengguna Narkoba Di Medan Tembung. *Media Gizi Indonesia*, 13(2), 183. <https://doi.org/10.20473/mgi.v13i2.183-193>
- Siallagan, D., Swamilaksita, P. D., & Angkasa, D. (2016). Pengaruh asupan Fe, vitamin A, vitamin B12, dan vitamin C terhadap kadar hemoglobin pada remaja vegan. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 13(2), 67. <https://doi.org/10.22146/ijcn.22921>

Tamrin, A. (2019). Asupan Zat Besi, Asam Folat, Dan Seng Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Paccerrakkang Kecamatan Biringakanaya Kota. *Media Gizi Pangan*, 26(2), 165.

<https://doi.org/10.32382/mgp.v26i2.1024>

Wijayanti, E., & Fitriani, U. (2019). Profil Konsumsi Zat Gizi Pada Wanita Usia Subur Anemia. *Media Gizi Mikro Indonesia*, 11(1), 39–48.

<https://doi.org/10.22435/mgmi.v11i1.216>

Lampiran 1. Master Tabel

No	Kode Sampel	Identitas	Tanggal lahir	Umur (THN)	Alamat	Kelas	Asupan Zat Gizi					Asupan Zat Gizi									Kadar Haemoglobi n
							Asam Folat					Vitamin C									
							Hari- I	Hari- II	Hari- III	Rata-rata	AKG 2019	%AKG	Kategori	Hari- I	Hari- II	Hari- III	Rata-rata	AKG 2019	AKG %		
1	A01	NS	25/01/2012	11	Jl. Kirab Remaja	VII-1	385	350	400	378,33	400	94,58%	BAIK	61,5	45,35	50,35	52,40	50	105%	BAIK	14,3
2	A02	KP	09/04/2011	12	Jl. Kirab Remaja	VII-1	370	285	360	338,33	400	84,58%	CUKUP	40,2	42,8	42,30	41,77	50	84%	CUKUP	12,2
3	A03	AP	31/05/2011	12	Aras Kabu	VII-2	345,7	387,9	376,6	370,07	400	92,52%	BAIK	32,21	36,52	44,87	37,87	50	76%	KURANG	13
4	A04	APT	10/02/2011	12	jl. Industri	VII-2	364,8	376,8	398,7	380,10	400	95,03%	BAIK	84,1	20,8	52,45	52,45	50	105%	BAIK	13,4
5	A05	DA	06/04/2011	12	Jl. Setia Budi Lubuk Pakam	VII-3	342,5	366,3	389,2	366,00	400	91,50%	BAIK	38,68	54,76	46,72	46,72	50	93%	BAIK	13,1
6	A06	DZ	29/01/2011	12	Bakaran Batu	VII-3	371,3	348,2	362,2	360,57	400	90,14%	BAIK	35,46	33,31	49,98	39,58	50	79%	KURANG	12,5
7	A07	IR	24/02/2011	12	Jl. Perdamaian	VII-5	358,7	346,9	347,7	351,10	400	87,78%	CUKUP	66,4	16,4	41,40	41,40	50	83%	CUKUP	12
8	A08	NSN	13/10/2010	13	Dsn. Manggis	VII-7	325,7	347,9	312,6	328,73	400	82,18%	CUKUP	50,89	54,76	52,34	52,66	65	81%	CUKUP	12
9	A09	AC	28/12/2011	12	Jl. Antara	VII-7	245,2	213,4	254,3	237,63	400	59,41%	KURANG	21,35	30,4	25,88	25,88	50	52%	KURANG	10,1
10	A10	L	05/07/2011	12	Jl. Pematang Jati	VII-8	378,6	368,7	345,6	364,30	400	91,08%	BAIK	54,67	64,75	59,71	59,71	50	119%	BAIK	13
11	A11	BIL	25/08/2011	12	Jl. Purwo	VII-9	214,4	243,2	345,5	267,70	400	66,93%	KURANG	35,79	35,3	42,76	37,95	50	76%	KURANG	11,7
12	A12	A	31/01/2012	11	Desa Tanjung Mulia	VII-9	397,2	376,8	396,6	390,20	400	97,55%	BAIK	43,56	53,89	50,98	49,48	50	99%	BAIK	13
13	A13	IAR	14/04/2010	13	Jl. Sunda	VIII-4	326,4	364,2	342,6	344,40	400	86,10%	CUKUP	28,8	80,9	54,85	54,85	65	84%	CUKUP	12,7
14	A14	AS	27/06/2010	13	Jl. Mesjid II	VIII-7	378,8	385,9	397,5	387,40	400	96,85%	BAIK	70,3	55	62,65	62,65	65	96%	BAIK	13,7
15	A15	SS	07/12/2010	13	Jl. Sempurna	VIII-8	237,8	275,7	254,8	256,10	400	64,03%	KURANG	16,3	16,3	16,30	16,30	65	25%	KURANG	11,7
16	A16	CH	15/09/2010	13	Jl. Perjuangan	VIII-9	342,2	364,3	354,3	353,60	400	88,40%	CUKUP	54,67	43,56	65,34	54,52	65	84%	CUKUP	12,5
17	A17	RAD	08/06/2010	13	Komplek BTN No. 58	VIII-10	297,5	315,1	334,2	315,60	400	78,90%	KURANG	48,45	54,23	72,21	58,30	65	90%	BAIK	12,6
18	A18	SA	20/08/2009	14	Jl. Penara	VIII-10	369,7	332,5	316,9	339,70	400	84,93%	CUKUP	50,76	48,65	55,65	51,69	65	80%	CUKUP	12,2
19	A19	BCS	01/03/2012	11	Jl. Ahmad Dahlan	VII-2	349,8	398,7	376,9	375,13	400	93,78%	BAIK	95,9	35,54	64,15	65,20	50	130%	BAIK	14,6
20	A20	F	15/09/2011	12	Jl. Damai	VII-5	343,6	378,9	378,9	367,13	400	91,78%	BAIK	35,21	44,12	38,88	39,40	50	79%	KURANG	13,2
21	A21	LT	29/09/2011	12	Aras Kabu	VII-4	367,8	339,6	398,7	368,70	400	92,18%	BAIK	62,7	29,4	46,05	46,05	50	92%	BAIK	13,6
22	A22	NS	11/08/2011	12	Aras Kabu	VII-4	373,3	339,8	388,9	367,33	400	91,83%	BAIK	57,98	65,45	71,20	64,88	50	130%	BAIK	13,5
23	A23	CR	23/04/2011	12	Aras Kabu	VII-4	129,8	324,2	283,4	245,80	400	61,45%	KURANG	10,3	23,4	16,85	16,85	50	34%	KURANG	8,2
24	A24	CT	26/03/2011	12	Jl. Bakti II	VII-4	387,9	367,8	346,8	367,50	400	91,88%	BAIK	67,78	38,2	46,34	50,77	50	102%	BAIK	13,3
25	A25	AM	03/07/2011	12	Jl. Inpres	VII-4	383,2	366,9	389,6	379,90	400	94,98%	BAIK	77	42,45	59,73	59,73	50	119%	BAIK	14,5
26	A26	KN	29/09/2011	12	Jl. Rahayu	VII-4	367,9	389,7	379,9	379,17	400	94,79%	BAIK	54,56	58,92	54,67	56,05	50	112%	BAIK	14,2
27	A27	DD	11/10/2011	12	Jl. Rahayu	VII-3	376,2	357,9	378,4	370,83	400	92,71%	BAIK	32,15	44,65	38,40	38,40	50	77%	KURANG	13,2
28	A28	NN	18/11/2012	11	Dsn. Manggis	VII-3	335,7	367,9	345,8	349,80	400	87,45%	CUKUP	38,98	45,76	43,67	42,80	50	86%	CUKUP	12,4
29	A29	RA	10/03/2010	13	Jl. Budiman	VII-9	337,9	380,9	395,7	371,50	400	92,88%	BAIK	41,22	54,78	48,00	48,00	65	74%	KURANG	13,7
30	A30	SSG	09/03/2011	12	Jl. Buntu	VII-9	324,6	278,3	351,2	318,03	400	79,51%	KURANG	65,58	52,76	48,78	55,71	50	111%	BAIK	13,6
31	A31	F	21/06/2011	12	Jl. Murni	VII-9	353,7	385,7	378,9	372,77	400	93,19%	BAIK	93,56	56,6	75,08	75,08	50	150%	BAIK	14,5
32	A32	NG	25/08/2012	11	Jl. Thamrin	VII-9	253,2	335,1	345,6	311,30	400	77,83%	KURANG	36,9	43,5	40,20	40,20	50	80%	CUKUP	12
33	A33	G	03/10/2011	12	Jl. Antara	VII-8	356,3	367,9	389,4	371,20	400	92,80%	BAIK	28,78	36,71	40,67	35,39	50	71%	KURANG	13
34	A34	FAL	20/01/2011	12	Jl. Pematang Jati	VII-8	278,1	315,6	346,9	313,53	400	78,38%	KURANG	35,67	54,23	44,86	44,92	50	90%	BAIK	12,5

Lampiran 2. Hasil Uji SPSS

A. Uji Univariat

Descriptive Statistics						
	N	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic
Asam_folat	34	237.63	390.20	349.3691	6.88474	40.14457
Vit_C	34	16.30	75.08	49.4462	2.24282	13.07778
Hb	34	8.20	14.60	12.8147	.21483	1.25267
Valid N (listwise)	34					

B. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Asam_folat	Vit_C	Hb
N		34	34	34
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	349.3691	49.4462	12.8147
	Std. Deviation	40.14457	13.07778	1.25267
Most Extreme Differences	Absolute	.218	.122	.140
	Positive	.155	.087	.093
	Negative	-.218	-.122	-.140
Test Statistic		.218	.122	.140
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 ^c	.200 ^{c,d}	.089 ^c
a. Test distribution is Normal.				
b. Calculated from data.				
c. Lilliefors Significance Correction.				
d. This is a lower bound of the true significance.				

C. Uji Bivariat (Rankspearman's)

Correlations				
			Asam_folat	Hb
Spearman's rho	Asam_folat	Correlation Coefficient	1	.838**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	34	34
	Hb	Correlation Coefficient	.838**	1
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	34	34
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).				

Correlations				
			Vit_C	Hb
Spearman's rho	Vit_C	Correlation Coefficient	1	.762**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	34	34
	Hb	Correlation Coefficient	.762**	1
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	34	34
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).				

Lampiran 3. Hasil Recall

Perhitungan Hasil Food Recall Hari ke 1

A09

Food	Amount	energy	carbohydr.
roti manis, teh manis (makan pagi)			
roti tawar manis	40 g	114,0 kcal	22,7 g
Teh	2 g	1,0 kcal	0,2 g
gula pasir	10 g	38,7 kcal	10,0 g
Meal analysis: energy 153,7 kcal (11 %), carbohydrate 32,9 g (16 %)			
nasi putih, gulai daun singkong, ikan teri sambal (makan siang)			
nasi putih	60 g	216,5 kcal	47,7 g
daun singkong mentah	45 g	16,7 kcal	3,3 g
santan	10 g	35,4 kcal	1,5 g
minyak kelapa	5 g	43,1 kcal	0,0 g
ikan teri segar	20 g	22,4 kcal	0,0 g
minyak kelapa	5 g	43,1 kcal	0,0 g
cabe merah	25 g	6,8 kcal	1,5 g
Meal analysis: energy 384,0 kcal (29 %), carbohydrate 54,0 g (27 %)			
bakso goreng (selingan siang)			
tepung terigu	60 g	218,4 kcal	45,8 g
daging ayam	30 g	85,5 kcal	0,0 g
minyak kelapa	5 g	43,1 kcal	0,0 g
Meal analysis: energy 347,0 kcal (26 %), carbohydrate 45,8 g (23 %)			
nasi putih, ikan teri sambal (makan malam)			
nasi putih	60 g	216,5 kcal	47,7 g
ikan teri segar	45 g	50,4 kcal	0,0 g
minyak kelapa	5 g	43,1 kcal	0,0 g
cabe merah	25 g	6,8 kcal	1,5 g
tomat masak	20 g	4,2 kcal	0,9 g
Meal analysis: energy 321,0 kcal (24 %), carbohydrate 50,1 g (25 %)			
susu vanila (selingan malam)			
tepung susu	20 g	92,8 kcal	10,3 g
gula pasir	10 g	38,7 kcal	10,0 g
Meal analysis: energy 131,5 kcal (10 %), carbohydrate 20,3 g (10 %)			

Hasil Perhitungan

Nutrient Content	Analyse d Value	recommended value/day	percentage fulfillment
energy	1337,1 kcal	2036,3 kcal	66 %
water	0,0 g	2450,0 g	0 %
protein	22,8 g(14%)	60,1 g(12 %)	77 %
fat	37,0 g(24%)	69,1 g(< 30 %)	54 %
carbohydr.	203,0 g(62%)	290,7 g(> 55 %)	70 %
dietary fiber	5,8 g	30,0 g	19 %
alcohol	0,0 g	-	-
PUFA	3,1 g	10,0 g	31 %
cholesterol	50,1 mg	-	-
Vit. A	610,1 µg	1000,0 µg	61 %
carotene	0,0 mg	-	-
Vit. E (eq.)	2,3 mg	12,0 mg	19 %
Vit. B1	0,4 mg	1,1 mg	34 %
Vit. B2	0,5 mg	1,3 mg	37 %
Vit. B6	0,9 mg	1,4 mg	66 %
tot. fol.acid	245,2 µg	400,0 µg	25 %
Vit. C	21,35 mg	90,0 mg	21 %
sodium	361,5 mg	2000,0 mg	18 %
potassium	1168,8 mg	2000,0 mg	58 %
calcium	315,4 mg	1200,0 mg	26 %
magnesium	182,7 mg	310,0 mg	59 %
phosphorus	608,0 mg	1250,0 mg	49 %
iron	6,9 mg	15,0 mg	41 %
zinc	3,9 mg	7,0 mg	56 %

Perhitungan Hasil Food Recall Hari ke 2

Food	Amount	energy	carbohydr.
nasi goreng (makan pagi)			
nasi putih	60 g	216,5 kcal	47,7 g
minyak kelapa	5 g	43,1 kcal	0,0 g
Meal analysis: energy 259,6 kcal (12 %), carbohydrate 47,7 g (15 %)			
roti coklat goreng (selingan pagi)			
tepung terigu	90 g	327,6 kcal	68,7 g
telur ayam	50 g	77,6 kcal	0,6 g
Coklat	10 g	47,7 kcal	6,3 g
minyak kelapa	5 g	43,1 kcal	0,0 g
Meal analysis: energy 496,0 kcal (23 %), carbohydrate 75,6 g (24 %)			
nasi putih, tumis bayam, ikan mas arsik (makan siang)			
nasi putih	60 g	216,5 kcal	47,7 g
bayam segar	30 g	11,1 kcal	2,2 g
kacang panjang mentah	15 g	5,2 kcal	1,2 g
minyak kelapa	5 g	43,1 kcal	0,0 g
Meal analysis: energy 377,6 kcal (18 %), carbohydrate 51,1 g (16 %)			
roti coklat goreng (selingan siang)			
tepung terigu	120 g	436,8 kcal	91,6 g
telur ayam	50 g	77,6 kcal	0,6 g
Coklat	20 g	95,4 kcal	12,7 g
minyak kelapa	5 g	43,1 kcal	0,0 g
Meal analysis: energy 652,9 kcal (31 %), carbohydrate 104,8 g (33 %)			
nasi putih, ikan mas goreng, tumis kacang Panjang (makan malam)			
nasi putih	50 g	180,4 kcal	39,8 g
ikan mas segar	45 g	58,5 kcal	0,0 g
minyak kelapa	5 g	43,1 kcal	0,0 g
kacang panjang mentah	15 g	5,2 kcal	1,2 g
minyak kelapa	5 g	43,1 kcal	0,0 g
Meal analysis: energy 330,4 kcal (16 %), carbohydrate 40,9 g (13 %)			

Hasil Perhitungan

Nutrient content	Analyse d Value	recommended value/day	percentage fulfillment
energy	2116,5 kcal	2036,3 kcal	104 %
water	0,0 g	2450,0 g	0 %
protein	30,9 g(12%)	60,1 g(12 %)	108 %
fat	63,0 g(26%)	69,1 g(< 30 %)	91 %
carbohydr.	320,1 g(61%)	290,7 g(> 55 %)	110 %
dietary fiber	8,2 g	30,0 g	27 %
alcohol	0,0 g	-	-
PUFA	5,0 g	10,0 g	50 %
cholesterol	484,3 mg	-	-
Vit. A	372,7 µg	1000,0 µg	37 %
carotene	0,0 mg	-	-
Vit. E (eq.)	4,5 mg	12,0 mg	37 %
Vit. B1	0,8 mg	1,1 mg	69 %
Vit. B2	0,9 mg	1,3 mg	66 %
Vit. B6	0,8 mg	1,4 mg	58 %
tot. fol.acid	213,4 µg	400,0 µg	21 %
Vit. C	30,4 mg	90,0 mg	30 %
sodium	180,7 mg	2000,0 mg	9 %
potassium	1160,4 mg	2000,0 mg	58 %
calcium	219,6 mg	1200,0 mg	18 %
magnesium	205,0 mg	310,0 mg	66 %
phosphorus	1029,3 mg	1250,0 mg	82 %
iron	6,5 mg	15,0 mg	54 %
zinc	6,5 mg	7,0 mg	93 %

Perhitungan Hasil Food Recall

Food	Amount	energy	carbohydr.
susu vanila (makan pagi)			
tepung susu	20 g	92,8 kcal	10,3 G
gula pasir	40 g	154,8 kcal	40,0 G
Meal analysis: energy 247,6 kcal (20 %), carbohydrate 50,3 g (33 %)			
bakso goreng (selingan pagi)			
daging ayam	30 g	85,5 kcal	0,0 G
tepung terigu	10 g	36,4 kcal	7,6 G
minyak kelapa	10 g	86,2 kcal	0,0 G
Meal analysis: energy 208,1 kcal (17 %), carbohydrate 7,6 g (5 %)			
nasi putih ikan dencis sambal (makan siang)			
nasi putih	50 g	180,4 kcal	39,8 g
ikan dencis segar	30 g	37,8 kcal	0,0 g
minyak kelapa	5 g	43,1 kcal	0,0 g
tomat masak	15 g	3,2 kcal	0,7 g
cabe merah	25 g	6,8 kcal	1,5 g
Meal analysis: energy 271,2 kcal (22 %), carbohydrate 41,9 g (27 %)			
Eskrim (selingan siang)			
Fruit ice cream	45 g	59,3 kcal	12,6 g
Meal analysis: energy 59,3 kcal (5 %), carbohydrate 12,6 g (8 %)			
nasi putih, ikan sambal, telur goreng (makan malam)			
nasi putih	25 g	90,2 kcal	19,9 g
tomat masak	15 g	3,2 kcal	0,7 g
telur ayam	50 g	77,6 kcal	0,6 g
minyak kelapa	5 g	43,1 kcal	0,0 g
Meal analysis: energy 294,9 kcal (24 %), carbohydrate 21,1 g (14 %)			

Hasil Perhitungan

Nutrient content	Analyse d Value	recommended value/day	percentage fulfillment
energy	1212,5 kcal	2036,3 kcal	60 %
water	30,6 G	2450,0 g	1 %
protein	25,0 g(16%)	60,1 g(12 %)	77 %
fat	45,5 g(33%)	69,1 g(< 30 %)	66 %
carbohydr.	153,9 g(51%)	290,7 g(> 55 %)	53 %
dietary fiber	1,9 G	30,0 g	6 %
alcohol	0,0 G	-	-
PUFA	3,1 G	10,0 g	31 %
cholesterol	287,5 mg	-	-
Vit. A	436,5 µg	1000,0 µg	44 %
carotene	0,0 mg	-	-
Vit. E (eq.)	4,1 mg	12,0 mg	34 %
Vit. B1	0,3 mg	1,1 mg	31 %
Vit. B2	0,7 mg	1,3 mg	57 %
Vit. B6	0,7 mg	1,4 mg	47 %
tot. fol.acid	254,3 µg	400,0 µg	25 %
Vit. C	25,88 mg	90,0 mg	26 %
sodium	283,9 mg	2000,0 mg	14 %
potassium	900,8 mg	2000,0 mg	45 %
calcium	381,0 mg	1200,0 mg	32 %
magnesium	108,5 mg	310,0 mg	35 %
phosphorus	596,7 mg	1250,0 mg	48 %
iron	7,9 mg	15,0 mg	37 %
zinc	4,9 mg	8,0 mg	56 %

Lampiran 4. Informed Consent

LEMBAR PERSETUJUAN ORANG TUA ATAU WALI

(INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama :

No HP :

Orang tua dari anak

Nama :

Kelas :

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul **“Hubungan Asupan Asam Folat, Vitamin C dengan Kadar Hemoglobin pada Siswi Remaja Pra Menarche di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam”** dan saya mengizinkan anak saya untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun dengan kondisi:

- a) Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya dan hanya dipergunakan untuk kepentingan ilmiah.
- b) Apabila saya menginginkan, saya boleh memutuskan anak saya untuk tidak berpartisipasi lagi dalam penelitian ini tanpa harus menyampaikan alasan apapun.

Lubuk Pakam,.2023

Tanda Tangan Orangtua

Tanda Tangan Peneliti

Lampiran 5. Lembar Informasi untuk Orang Tua / Wali

LEMBAR INFORMASI

Saya yang bernama Wong Adimen Manik, mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Jurusan Gizi Prodi D-III akan melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Asupan Asam Folat, Vitamin C dengan Kadar Hemoglobin pada Siswi Remaja Pra Menarche di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam”**.

Saya memohon kesediaan bapak/Ibu/Saudara/i untuk memberikan izin putri Anda untuk dapat berpartisipasi dalam penelitian ini.

A. Kesukarelaan berpartisipasi dalam penelitian

Bapak/Ibu/Saudara/i bebas memilih keikutsertaan dalam penelitian ini tanpa ada paksaan, putri anda juga bebas berubah pikiran/mengundurkan diri setiap saat tanpa dikenai sanksi apapun. Bila tidak bersedia berpartisipasi maka hal tersebut tidak akan mempengaruhi hubungan dengan peneliti.

B. Prosedur penelitian

Apabila Anda bersedia berpartisipasi, maka Anda diminta untuk menandatangani lembar persetujuan. Prosedur selanjutnya adalah:

- 1) Saya akan melakukan pengecekan status gizi anak dengan mengukur tinggi badan, berat badan dan lila pada sampel.
- 2) Saya akan melakukan pengecekan kadar seng darah pada siswi dengan cara pengambilan darah oleh tenaga analis kesehatan yang telah ahli di bidang nya.
- 3) Saya akan melakukan wawancara food recall 24 jam selama 3 hari tidak berturut- turut untuk mengetahui jumlah asupan asam folat, vitamin c pada siswi.

C. Kewajiban responden penelitian

Responden penelitian berkewajiban mengikuti petunjuk dan prosedur penelitian seperti yang tertulis diatas. Bila ada hal yang belum jelas, orangtua atau wali dapat menanyakan lebih lanjut kepada peneliti.

D. Risiko

Penelitian ini dilaksanakan pada jam pelajaran sehingga akan sedikit mengganggu aktivitas belajar mengajar.

E. Manfaat

Manfaat yang akan didapatkan adalah dapat meningkatkan pengetahuan tentang asupan asam folat, vitamin c yang dikonsumsi anak yang sangat dibutuhkan untuk proses pembentukan Hemoglobin. serta berperan penting dalam tumbuh kembang anak yang diharapkan dapat mencegah dan mempersiapkan anak untuk menghindari masalah gizi.

F. Kerahasiaan

Semua informasi yang berkaitan dengan identitas anak akan dirahasiakan dan hanya akan diketahui oleh peneliti. Hasil penelitian akan dipublikasikan tanpa melibatkan identitas anak tersebut.

G. Kompensasi

Peneliti menyediakan makanan pengganti darah/snack bagi setiap anak yang mengikuti penelitian.

H. Pembiayaan

Semua biaya yang timbul terkait dengan penelitian ini akan ditanggung oleh peneliti.

I. Informasi tambahan

Orangtua atau wali diberikan kesempatan untuk menanyakan semua hal yang belum jelas sehubungan dengan penelitian ini. Bila sewaktu-waktu membutuhkan penjelasan dan informasi lebih lanjut dapat menghubungi Wong Adimen Manik di no. HP. 082363131602 atau melalui email: wongadimenmanik@gmail.com.

Lampiran 6. Data Identitas Sampel

DATA IDENTITAS SAMPEL

**Hubungan Asupan Asam Folat, Vitamin C dengan Kadar pada Siswi
Remaja Pra Menarche di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam**

Tanggal wawancara :

No. Sampel :

Identitas Sampel		
1.	Nama	
2.	Umur	
3.	Tempat / Tanggal lahir	
3.	Jenis Kelamin	
4.	Kelas	
5.	Alamat	
6.	Mengalami Menstruasi a. Sudah pernah b. Belum pernah	

Lampiran 7. Daftar Siswi yang belum Menarche

No	Kode Siswa	Umur	Kelas
1	A01	11	VII-4
2	A02	12	VII-8
3	A03	11	VII-9
4	A04	12	VII-4
5	A05	14	VII-3
6	A06	12	VII-5
7	A07	12	VII-4
8	A08	12	VII-7
9	A09	12	VII-6
10	A10	12	VII-5
11	A11	12	VII-5
12	A12	12	VII-1
13	A13	12	VII-2
14	A14	12	VII-7
15	A15	11	VII-9
16	A16	11	VII-9
17	A17	12	VII-8
19	A19	12	VII-8
20	A20	12	VII-6
21	A21	12	VII-4
22	A22	12	VII-3
23	A23	12	VII-6
24	A24	12	VII-3
25	A25	12	VII-5
26	A26	11	VII-9
27	A27	13	VII-9
28	A28	12	VII-7
29	A29	13	VII-6
30	A30	13	VII-4
31	A31	14	VIII-4
32	A32	12	VII-1
33	A33	12	VII-5
34	A34	14	VIII-6
35	A35	12	VII-6
36	A36	13	VIII-2
37	A37	13	VIII-9
38	A38	12	VII-7
39	A39	13	IX-3
40	A40	11	VII-5
41	A41	12	IX-8
42	A42	13	IX-7

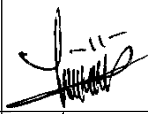
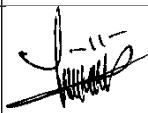
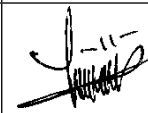
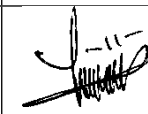
Lampiran 8. Bukti Bimbingan Usulan Penelitian

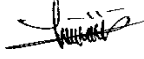
Nama : Wong Adimen Manik

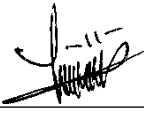
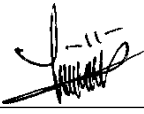
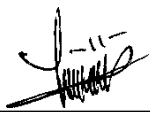
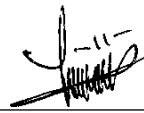
Nim : P01031121100

Judul : Hubungan Asupan Asam Folat, Vitamin C dengan Kadar Haemoglobin Pada Siswi Remaja Pra Menarche di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam.

Dosen Pembimbing : Ginta Siahaan, DCN, M.Kes

No	Tanggal	Judul/Topik Bimbingan	T. Tangan Mahasiswi	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	25 Sep 2023	Mensortir jurnal yang sesuai dengan penelitian		
6	26 Sep 2023	Merivew jurnal yang akan digunakan dalam Penelitian		
7	27 Sep 2023	Usulan penelitian diterima oleh dosen pembimbing		
8	30 Sep 2023	Mengajukan BAB I		

9	02 Okt 2023	Revisi BAB I		
10	06 Okt 2023	Mengajukan BAB II		
11	09 Okt 2023	Revisi BAB II		
12	16 Okt 2023	Meminta izin untuk penelitian kepada kepala sekolah SMP Negeri 3 Lubuk Pakam		
13	17 Okt 2023	Mengajukan BAB III		
14	18 Okt 2023	Revisi BAB III		
15	19 Okt 2023	Revisi keseluruhan usulan penelitian		
16	20 Okt 2023	Pembuatan dan pemeriksaan PPT oleh dosen pembimbing		
17	21 Okt 2023	Revisi pembuatan PPT		
18	22 Okt 2023	Penandatanganan surat pernyataan persetujuan usulan penelitian		
19	22 Nov 2023	Pengurusan Ethical clearance		

20	10 Jan 2024	Clearing data penelitian		
21	15 Jan 2024	Analisis Data		
22	23 Mar 2024	Penulisan BAB IV		
24	26 Mar 2024	Revisi BAB IV		
25	5 April 2024	Revisi BAB IV		
26	6 April 2024	Penulisan BAB V		
27	20 April 2024	Revisi BAB V		
28	21 April 2024	Revisi BAB V		
29	04 Mei 2024	Revisi Keseluruhan KTI		
30	05 Mei 2024	Revisi Pembuatan PPT		

Lampiran 9. Hasil Screening Sementara

DETEKSI DINI TANDA-TANDA ANEMIA

No	Kode Siswa	umur	Gejala
1	A01		1. tidak merasa letih, lesu, lunglai dan lalai 2. tidak merasa sering pusing, mata berkunang-kunang 3. tidak merasa sulit berkonsentrasi pada pelajaran 4. tahan pada kondisi dingin dan tidak gampang sakit
2	A22	12	1. tidak merasa letih, lesu, lunglai dan lalai 2. tidak merasa sering pusing, mata berkunang-kunang 3. tidak merasa sulit berkonsentrasi pada pelajaran 4. tahan pada kondisi dingin dan tidak gampang sakit
3	A21	12	1. tidak merasa letih, lesu, lunglai dan lalai 2. tidak merasa sering pusing, mata berkunang-kunang 3. tidak merasa sulit berkonsentrasi pada pelajaran 4. tahan pada kondisi dingin dan tidak gampang sakit
4	A20	12	1. tidak merasa letih, lesu, lunglai dan lalai 2. tidak merasa sering pusing, mata berkunang-kunang 3. tidak merasa sulit berkonsentrasi pada pelajaran 4. tahan pada kondisi dingin dan tidak gampang sakit
5	A23	12	1. letih, lesu, lunglai dan lalai 2. sering pusing, mata berkunang-kunang 3. sulit berkonsentrasi pada pelajaran

			4. tidak tahan pada kondisi dingin dan gampang sakit
6	A29	12	1. tidak merasa letih, lesu, lunglai dan lalai 2. tidak merasa sering pusing, mata berkunang-kunang 3. tidak merasa sulit berkonsentrasi pada pelajaran 4. tahan pada kondisi dingin dan tidak gampang sakit
7	A30	12	1. tidak merasa letih, lesu, lunglai dan lalai 2. tidak merasa sering pusing, mata berkunang-kunang 3. tidak merasa sulit berkonsentrasi pada pelajaran 4. tahan pada kondisi dingin dan tidak gampang sakit
8	A28	12	1. letih, lesu, lunglai dan lalai 2. sering pusing, mata berkunang-kunang 3. sulit berkonsentrasi pada pelajaran 4. tidak tahan pada kondisi dingin dan gampang sakit
9	A27	13	1. letih, lesu, lunglai dan lalai 2. sering pusing, mata berkunang-kunang 3. sulit berkonsentrasi pada pelajaran 4. tidak tahan pada kondisi dingin dan gampang sakit
10	A14	12	1. letih, lesu, lunglai dan lalai 2. sering pusing, mata berkunang-kunang 3. sulit berkonsentrasi pada pelajaran 4. tidak tahan pada kondisi dingin dan gampang sakit

Lampiran 10. Kuesioner Deteksi Dini

KUESIONER DETEKSI DINI TANDA-TANDA ANEMIA PADAREMAJA PUTRI SMP NEGERI 3 LUBUK PAKAM

Berat Badan : kg

Tinggi Badan : cm

No.	PERTANYAAN	YA	TIDAK
1.	Apakah Anda sering merasa letih, lelah, lesu, lunglaidan lalai (5L) ?		
2.	Apakah Anda sering pusing, mata berkunang-kunang dan pingsan ?		
3.	Apakah Anda merasa sering sulit berkonsentrasipadapelajaran ?		
4.	Apakah Anda sering tidak tahan pada kondisi dinginserta gampang sakit ?		

Lampiran 11. Surat Ijin Penelitian



**Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan**

Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

Lubuk Pakam, 2 Mei 2024

Nomor : KH.03.03/F.XXII.13/1302/2024
Lampiran : -
Perihal : Surat Izin Penelitian

Kepada Yth:
Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Lubuk Pakam

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 Ginta Siahaan, DCN, M.Kes untuk melakukan Penelitian di Sekolah SMP Negeri 3 Lubuk Pakam. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama	NIM	Judul
1	Devi Priska Rosvenia Silalahi	P01031121010	Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Kadar IGF-1 pada Siswi Remaja Pra Menarche di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam.
2	Ladysa Fheby Amalia	P01031121073	Hubungan Asupan Protein dengan Kadar IGF-1 pada Siswi Remaja Pra Menarche di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam.
3	Novalina Lusiana Simarsoit	P01031121087	Hubungan Asupan dengan Kadar Seng Darah pada Siswi Remaja Pra Menarche di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam.
4	Ade Yuliananda	P01031121102	Hubungan Asupan Protein dan Zat Besi dengan Kadar Haemoglobin pada Siswi Remaja Pra Menarche di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam.
5	Zericho Purba	P01031121049	Hubungan Asupan Protein dengan Kadar Albumin pada Siswi Remaja Pra Menarche di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam.
6	Wong Adimen	P01031121100	Hubungan Asupan Asam Folat, Vitamin C

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://wbk.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keabsahan tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tts.keminfo.go.id/verifypdf>.



Lampiran 12. Surat Balasan Ijin Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG
DINAS PENDIDIKAN
UPT SATUAN PENDIDIKAN FORMAL
SMP NEGERI 3 LUBUK PAKAM

Alamat : Jl. Dr. Setia Budi Gang Sunda Lubuk Pakam Kode Pos 20512
E-mail : smpn3lubukpakam@gmail.com Telp : (061) 7955046
NSS : 202070116392 NPSN : 10213900

SURAT-KETERANGAN
Nomor : 400.3.5/138 /SMPN.3/2024

Berdasarkan Sesuai dengan Surat Nomor : KM.03.03/F.XXII.13/1302.1/2023 tanggal 02 Mei 2024 Perihal Surat Izin Penelitian di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam untuk Penyusunan Karya Tulis Ilmiah, maka Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Lubuk Pakam dengan ini menerangkan mahasiswa dibawah ini :

No	Nama	NIM	JUDUL
1	Devi Priska Rosvenia Silalahi	P0103112010	Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Kadar IGF-1 pada Siswi Remaja Pra Menarche di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam.
2	Ladysa Fheby Amalia	P01031121073	Hubungan Asupan Protein dengan Kadar IGF-1 pada Siswi Remaja Pra Menarche di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam.
3	Novalina Lusiana Simarsoit	P01031121087	Hubungan Asupan dengan Kadar Seng Darah pada Siswi Remaja Pra Menarche di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam.
4	Ade Yuliananda	P01031121102	Hubungan Asupan Protein dan Zat Besi dengan Kadar Hemoglobin pada Siswi Remaja Pra Menarche di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam.
5	Zericho Purba	P01031121049	Hubungan Asupan Protein dengan Kadar Albumin pada Siswi Remaja Pra Menarche di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam.
6	Wong Adimen	P01031121049	Hubungan Asupan Asam Folat, Vitamin C dengan Kadar Hemoglobin pada Siswi Remaja Pra Menarche di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam.

Benar telah melakukan Penelitian di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam pada tanggal 09 Januari 2024 guna melengkapi data Penyusunan Karya Tulis Ilmiah.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Lubuk Pakam, 06 Mei 2024
Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Lubuk Pakam



HEPHERA S. Sidi, M.Si
NIP. 19720226199412 2 003

Lampiran 13. Ethical Clearance

 **KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
Jl. Jamin Ginting Km. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos 20136
Telepon: 061-8368633 Fax: 061-8368644
email : kepk.poltekkesmedan@gmail.com



PERSETUJUAN KEPK TENTANG
PELAKSANAAN PENELITIAN BIDANG KESEHATAN
Nomor: 01.25.266 /KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2023

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian usulan penelitian yang berjudul :

“Hubungan Asupan Asam Folat, Vitamin C Dengan Kadar Hemoglobin Pada Siswi Remaja Pra Menarche Di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam”

Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/ Peneliti Utama : **Wong Adimen Manik**
Dari Institusi : **Prodi D-III Gizi Poltekkes Kemenkes Medan**

Dapat disetujui pelaksanaannya dengan syarat :
Tidak bertentangan dengan nilai – nilai kemanusiaan dan kode etik penelitian..
Melaporkan jika ada amandemen protokol penelitian.
Melaporkan penyimpangan/ pelanggaran terhadap protokol penelitian.
Melaporkan secara periodik perkembangan penelitian dan laporan akhir.
Melaporkan kejadian yang tidak diinginkan.

Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa berlaku maksimal selama 1 (satu) tahun.

Medan, 21 november 2023
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Poltekkes Kemenkes Medan

✓ Ketua,

Dr. Jhonson P Sihombing, MSc, Apt.
NIP. 196901302003121001

Lampiran 14. Dokumentasi



. Wawancara dengan Mencatat Jenis dan Jumlah Bahan Makanan yang Dikonsumsi Sampel Selama 24 Jam yang Lalu



Pengambilan Sampel Darah Untuk Pemeriksaan Kadar Haemoglobin Oleh Tenaga Analis Kesehatan

Lampiran 15. Surat Pernyataan Keaslian KTI

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Wong Adimen Manik
Nim : P01031121100

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 dibatalakan)

Yang membuat pernyataan



(Wong Adimen Manik)

Lampiran 16. Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama	: Wong Adimen Manik Tempat/Tanggal
Lahir	: Pangegean, 13 Juli 2001Jumlah
Anggota Keluarga	8
Alamat	: Dusun Lokasi Desa Bandar Baru
No. HP	: 0822-1199-3004
Riwayat Pendidikan	: 1. SD Negeri 030419 Pangegean 2. SMP Negeri 6 Panggegean 3. SMA Negeri 1 Sigunung
Hobi	: Play Footbal
Motto	: jangan hanya bermimpi, wujudkan