

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Noviansah (2020) 'Objek Assesment, Pengetahuan, Sikap, dan Keterampilan', *Objek Assesment, Pengetahuan, Sikap, dan Keterampilan*, pp. 136–149.
- Annisa, S.N. and Suryaalsah, I.I. (2023) 'Formulasi Cookies dari Tepung Hati Ayam dan Tepung Kedelai Sebagai Makanan Sumber Zat Besi Pencegah Anemia Pada Remaja Putri', 4(1), pp. 14–27. Available at: <https://doi.org/10.24853/mjnf.4.1.14-27>.
- Anwar, I.V.F.S., Arifin, D.Z. and Aminarista, A. (2021) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Di Sman 1 Pasawahan Tahun 2020', *Journal of Holistic and Health Sciences*, 5(1), pp. 28–39. Available at: <https://doi.org/10.51873/jhhs.v5i1.121>.
- Aprilianti, A. and Sugesti, R. (2024) 'Hubungan Pola Menstruasi, Pola Makan Dan Keteraturan Minum Fe Terhadap Anemia Pada Remaja Di Smpn 1 Banyuresmi Kabupaten Garut Tahun 2023', *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah*, 3(5), pp. 2290–2304. Available at: <https://doi.org/10.55681/sentri.v3i5.2742>.
- Arismawati, D.F. *et al.* (2022) *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Bandung-Jawa Barat: Cv. Media Sains Indonesia
- Astuti, M., Maretta, M.Y. and Wulandari, R. (2023) 'Kadar Hemoglobin Remaja Putri Di Sma Al Islam 1 Surakarta', (June).
- Deviana, D. *et al.* (2023) 'Pengaruh Edukasi Anemia Dengan Video Animasi Terhadap Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Fe Remaja Putri di SMA Al Islam 1 Surakarta', *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), pp. 1–10.
- Elvira, F. and Rizqiya, F. (2022) 'Edukasi Gizi Mengenai Anemia Pada Remaja Putri di SMPN 6 Jakarta', *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), pp. 6–11.
- Farhan Kamilia, N.R.M. and Asih, L.W. (2024) 'Pengaruh Edukasi Anemia Melalui Media Video Terhadap Pengetahuan, Sikap, Serta Keberagaman Konsumsi Makanan Remaja', 13(September 2023), pp. 127–138.
- Fitria, A., Aisyah, S. and Sari Tarigan, J. (2021) 'Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Melalui Konsumsi Tablet Tambah Darah', *Rambideun : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), pp. 91–99. Available at: <https://doi.org/10.51179/pkm.v4i2.545>.
- Hidayati, Y. *et al.* (2023) 'Hubungan Pengetahuan, Sikap & Asupan Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Defisiensi Besi Pada Remaja Putri', *Midwifery: Jurnal Kebidanan dan Sains*, 1(2), pp. 52–59.
- Hutasoit, M. *et al.* (2022) 'Pengaruh Video Animasi tentang Pencegahan Anemia dengan Perubahan Pengetahuan Remaja Putri *The Effect Of Animation Videos On Anemia Prevention With The Knowledge Change Of Adolescent Women*', *Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 17(4), pp. 277–284.
- Lestari, L., Heryani, H. and Ariani, D. (2024) 'Edukasi Anemia pada Remaja Putri Melalui E-Leaflet Berbasis *WhatsApp Messenger*', *Archive: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), pp. 349–359. Available at: <https://doi.org/10.55506/arch.v3i2.114>.
- Maharani, S. (2020) 'Penyuluhan tentang Anemia pada Remaja', *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(1), p. 1. Available at: <https://doi.org/10.36565/jak.v2i1.51>.

- Marfuah, D. and Pertiwi Dyah Kusudaryati, D. (2021) 'Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi dan Asupan Zat Besi Pada Remaja Putri', *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 18(2), pp. 116–123. Available at: <https://doi.org/10.26576/profesi.v18i2.73>.
- 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.
- Munir, R., Sari, A. and Hidayat, D.F. (2022) 'Pendidikan Kesehatan : Pengetahuan Remaja Tentang Anemia', *Jurnal Pemberdayaan dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)*, 1(02), pp. 83–93. Available at: <https://doi.org/10.34305/jppk.v1i02.432>.
- Natalia Kristin, Lewi Jutomo and Daniela L.A Boeky (2022) 'Hubungan Asupan Zat Gizi Besi Dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri', *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(3), pp. 189–195. Available at: <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v1i3.1077>.
- Novita Sari, E. (2020) 'Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri', *Jurnal Bagus*, 02(01), pp. 402–406.
- Nurbadriyah, W.D. (2019) 'Buku Anemia Defisiensi Besi', *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), pp. 1–14.
- Permatasari, T., Briawan, D. and Madanijah, S. (2020) 'Hubungan Asupan Zat Besi Dengan Status Anemia Remaja Putri Di Kota Bogor', *Prepotif : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), pp. 95–101. Available at: <https://doi.org/10.31004/prepotif.v4i2.935>.
- 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>.
- Ramayanti, T.J. *et al.* (2023) 'Pengaruh Edukasi Menggunakan Video Animasi Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Anemia Dan Tablet Fe', 43, pp. 19–23.
- Rusdi, F.Y., Helmizar, H. and 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), pp. 31–38. Available at: <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i1.29271>.
- Seventeen, W.L., Arnova, I. and Fitriano, Y. (2023) 'Pengaruh Faktor Demografis (Usia , Jenis Kelamin , dan Penghasilan) Terhadap Kepatuhan Wajib Pajak di Kota Bengkulu', 11(2), pp. 1221–1226.
- Sugiyanto, M.R. and Mashar, H.M. (2024) 'Ghidza : Jurnal Gizi dan Kesehatan Pengaruh Edukasi dengan Media Video Animasi ” Jajanan Sehat ”', 8(1), pp. 1–5.
- Wandini, K. *et al.* (2020) 'Preferensi Konsumsi Makanan Sumber Kalsium Dan Zat Besi Pada Remaja SMAN 113 Jakarta', (November), pp. 35–49.
- Wati, S.W., Sulistiani, R.P. and Ayuningtyas, A. (2022) 'Hubungan Asupan Zat Besi , Protein , Vitamin C dan Status Gizi dengan Kadar Hemoglobin pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang', *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, 5, pp. 1367–1376.

- Wulan Febry Dwistika, Kurniati Dwi Utami, J.A. (2023) 'Pengaruh Edukasi Anemia Dengan Video Animasi Terhadap Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dan Kadar', *Advances in Social Humanities Research*, 1(8), pp. 112–124.
- Yunita, F.A. *et al.* (2020) 'Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Konsumsi Zat Besi Dengan Kejadian Anemia di SMP 18 Surakarta', *Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 8(1), p. 36.

Lampiran 1. Keterangan Layak Etik



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.01.26.2637/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2026

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :

The research protocol proposed by

Peneliti utama : Maya Novita Sapitri
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan judul:

Title

“Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Video Animasi Terhadap Pengetahuan Dan Konsumsi Makanan Sumber Zat Besi Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 4 Lubuk Pakam”

“The Effect of Nutrition Education with Animated Videos on Knowledge and Consumption of Foods Sourced from Iron in Adolescent Girls at SMP Negeri 4 Lubuk Pakam”

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 17 April 2026 sampai dengan tanggal 17 April 2027.

This declaration of ethics applies during the period April 17, 2026 until April 17, 2027.



April 17, 2026
Chairperson,



Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 2. 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, 25 Juli 2025

Nomor : KH.03.01/XLV.13/1336/2025
Lampiran : 1 (Satu)
Perihal : Ijin Penelitian

Kepada Yth:
Kepala Sekolah SMP Negeri 4 Lubuk Pakam
di-

Tempat

Sesuai dengan kurikulum Diploma Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi dimana mahasiswa diwajibkan menyusun Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Bapak Berlin Sitanggang, SST, M.Kes untuk melakukan Penelitian di Sekolah SMP Negeri 4 Lubuk Pakam. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama	NIM	Judul
1.	Maya Novita Sapitri	P01031222090	Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Animasi Terhadap Pengetahuan Dan Konsumsi Makanan Sumber Zat Besi Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 4 Lubuk Pakam

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



Lampiran 3. Surat Balasan Izin Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG
DINAS PENDIDIKAN
UPT SATUAN PENDIDIKAN FORMAL
SMP NEGERI 4 LUBUK PAKAM**

Jalan Pantai Labu Desa Sekip Lubuk Pakam Kode Pos 20517
Email : smpnegeri4.lubukpakam@yahoo.co.id, Website : <http://smpn4.lubukpakam.sch.id>
NPSN : 10260539 NSS : 201070116002

SURAT KETERANGAN BALASAN

Nomor : 423.1/ 312 /SMPN.4/2025

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, Kepala UPT SPF SMP Negeri 4 Lubuk Pakam Kec. Lubuk Pakam Kab. Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara, Berdasarkan surat dari Kemenkes Poltekkes Medan Nomor : KH.03.01/XIV.13/1336/2025, Hal : Ijin Penelitian, maka dengan ini memberikan izin kepada nama yang tertera dibawah ini, yang beridentitas yakni :

Nama	: Maya Novita Sapitri
NIM	: P01031222090
Judul Penelitian	: Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Animasi Terhadap Pengetahuan Dan Konsumsi Makanan Sumber Zat Besi Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 4 Lubuk Pakam.

Yang digunakan untuk menyusun Skripsi sesuai dengan Kurikulum Diploma Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi, untuk itu mahasiswa melakukan penelitian di UPT SPF SMP Negeri 4 Lubuk Pakam,

Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan seperlunya.

Lubuk Pakam, Agustus 2025

Plt. Kepala UPT SPF

SMP Negeri 4 Lubuk Pakam,



Lampiran 4. *Informed Consent*

PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN (*INFORMED CONSENT*)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Kelas :

Umur :

No Hp (*whatsapp*) :

Menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Medan yang bernama Maya Novita Sapitri dengan judul “Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Video Animasi Terhadap Pengetahuan Dan Konsumsi Makanan Sumber Zat Besi Pada Remaja Putri di SMP Negeri 4 Lubuk Pakam”.

Saya memahami penelitian ini dimaksudkan untuk kepentingan peneliti dalam menyelesaikan usulan skripsi dan tidak merugikan saya dalam segi apapun dan jawaban yang saya berikan akan dijaga kerahasiaannya. Persetujuan ini saya buat secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari manapun. Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat digunakan bagaimana semestinya.

Lubuk Pakam, 2025
Responden

(.....)

Lampiran 5. SAP

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Tema	: Makanan Sumber Zat Besi
Sub Tema	: Mengenali tentang Makanan Sumber Zat Besi
Tempat	: Ruang kelas SMP Negeri 4 Lubuk Pakam
Waktu	: 30 menit
Metode	: Edukasi dengan media video animasi
Sasaran	: Siswa kelas VII, VIII, IX di SMP Negeri 4 Lubuk Pakam sesuai dengan sampel
Pemateri	: Maya Novita Sapitri

1. Tujuan

a. Tujuan Umum

Setelah diberikan penyuluhan dengan media video animasi, sasaran mampu memahami tentang Isi Piringku

b. Tujuan Khusus

- ❖ Memahami Pengertian Zat Besi
- ❖ Menjelaskan Penyebab Kekurangan Zat Besi
- ❖ Memahami Anemia Defisiensi Besi
- ❖ Menjelaskan Dampak Kekurangan Zat Besi
- ❖ Menjelaskan Tanda dan Gejala Anemia
- ❖ Menjelaskan Pencegahan Kekurangan Zat Besi

2. Materi

- ❖ Pengertian Zat Besi
- ❖ Penyebab Kekurangan Zat Besi
- ❖ Anemia Defisiensi Besi
- ❖ Dampak Kekurangan Zat Besi
- ❖ Tanda dan Gejala Anemia
- ❖ Pencegahan Kekurangan Zat Besi

3. Metode

- ❖ Diskusi dan Tanya Jawab

4. Media

- ❖ Video Animasi

❖ PPT (*Power Point*)

5. Kegiatan Penyuluhan

No	Tahap	Waktu	Kegiatan	Indikator Keberhasilan
1	Pembukaan	5 menit	Pembukaan penyuluhan memperkenalkan diri Menjelaskan tujuan penyuluhan Melakukan pre test	Mendapatkan Respon Menyelesaikan Kuesioner
2	Penyajian	15 menit	Menjelaskan power point edukasi makanan sumber zat besi dan diikuti dengan pemutaran media video animasi mengenai: Pengertian Zat Besi Penyebab Kekurangan Zat Besi Anemia Defisiensi Besi Dampak Kekurangan Zat Besi Tanda dan Gejala Anemia Pencegahan Kekurangan Zat Besi	Menyimak dan mendengarkan
3	Diskusi Dan Tanya Jawab	5 menit	Memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya tentang materi yang kurang dipahami	Memberikan pertanyaan Menyampaikan kesimpulan hasil penyuluhan
4	Penutup	5 menit	Melakukan post test Mengucapkan terimakasih atas partisipasi dan salam	Menyelesaikan Kuisisioner Mendengarkan Menjawab salam

Lampiran 6. Lembar Kuesioner Pengetahuan

**PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN VIDEO ANIMASI TERHADAP
PENGETAHUAN DAN KONSUMSI MAKANAN SUMBER ZAT BESI
PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 4 LUBUK PAKAM**

A. IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Umur :

Kelas :

Hari/Tanggal :

No. Whatsapp :

B. PETUNJUK PENGGUNAAN

Disilang (x) jawaban yang tepat untuk memberikan skor pada kolom yang telah disediakan.

1. Apakah yang dimaksud dengan Anemia?
 - a. Kekurangan darah
 - b. Tekanan darah tinggi
 - c. Tekanan darah rendah
 - d. Kadar Hb (hemoglobin) dalam darah di bawah normal
2. Siapakah yang paling berisiko terkena anemia?
 - a. Remaja Putri
 - b. Remaja Putra
 - c. Balita
 - d. Lansia
3. Apa saja tanda dan gejala dari Anemia?
 - a. Diare dan kejang
 - b. Jantung berdebar-debar
 - c. Nyeri dada dan kaki pegal
 - d. Cepat lelah, pucat pada kulit dan telapak tangan
4. Anemia pada remaja putri dapat dicegah dengan banyak mengkonsumsi ?
 - a. Makanan yang berlemak seperti coklat
 - b. Makanan sumber zat besi, seperti daging sapi, hati ayam

- c. Makanan yang lunak seperti bubur
 - d. Makanan yang mengandung banyak penyedap rasa
5. Pemeriksaan untuk mengetahui adanya anemia adalah.....
- a. Pemeriksaan trombosit
 - b. Pemeriksaan gula darah
 - c. Pemeriksaan tekanan darah
 - d. Pemeriksaan kadar hemoglobin
6. Remaja putri tidak mengalami anemia bila kadar hemoglobin berada pada?
- a. 9 gr/dl
 - b. 10 gr/dl
 - c. 11 gr/dl
 - d. 12 gr/dl
7. Apakah dampak anemia pada remaja?
- a. Bibir pecah-pecah
 - b. Tidak mudah lelah
 - c. Tidak mudah sakit
 - d. Konsentrasi belajar menurun
8. Anemia sering terjadi pada remaja karena?
- a. Mengalami menstruasi
 - b. Kebutuhan yang meningkat karena pertumbuhan
 - c. Kurangnya asupan makanan yang mengandung zat besi
 - d. Semua benar
9. Apa fungsi utama zat besi dalam tubuh.....
- a. Mengatur suhu tubuh
 - b. Membantu pembentukan hormon
 - c. Membentuk sel darah merah
 - d. Mengatur tekanan darah
10. Zat besi dari sumber hewani disebut.....
- a. Non-heme iron
 - b. Organik iron
 - c. Heme iron
 - d. Inorganik iron

11. Zat besi dari sumber nabati disebut.....
 - a. Organik iron
 - b. Non-heme iron
 - c. Heme iron
 - d. Inorganik iron
12. Faktor apa yang menyebabkan wanita kehilangan zat besi yang berlebihan dalam tubuh?
 - a. Menstruasi
 - b. Terlalu banyak mengkonsumsi makanan berlemak
 - c. Banyak mengkonsumsi karbohidrat
 - d. Kelelahan
13. Kebiasaan yang dapat menghambat penyerapan zat besi oleh tubuh adalah
 - a. Kebiasaan merokok
 - b. Sering mengkonsumsi vitamin C
 - c. Kebiasaan tidur terlalu larut malam
 - d. Kebiasaan minum Teh/kopi bersamaan sewaktu makan
14. Vitamin berikut yang membantu penyerapan zat besi didalam tubuh adalah
 - a. Vitamin A
 - b. Vitamin C
 - c. Vitamin D
 - d. Vitamin E
15. Bahan makanan kaya zat besi yang mudah diserap dalam tubuh adalah...
 - a. Sumber hewani dan vitamin c
 - b. Sumber nabati dan vitamin c
 - c. Sumber hewani dan nabati
 - d. Semua salah
16. Menurut anda, makanan atau minuman di bawah ini yang dapat mempermudah penyerapan zat besi adalah
 - a. Teh
 - b. Susu
 - c. Tahu dan tempe
 - d. Sayuran hijau dan buah-buahan yang mengandung vitamin C

17. Cepat lelah, pucat, pusing, mata berkunang, konsentrasi belajar menurun termasuk dalam?
- Tanda dan gejala anemia
 - Penyebab anemia
 - Dampak anemia
 - Pengertian anemia
18. Dibawah ini yang merupakan makanan sumber zat besi atau makanan penambah darah yang berasal dari hewani adalah
- Ikan dan nasi
 - Tahu dan Tempe
 - Ikan asin dan seafood
 - Hati ayam dan daging sapi
19. Dibawah ini yang merupakan makanan sumber zat besi atau makanan penambah darah yang berasal dari nabati adalah
- Ikan dan nasi
 - Tahu dan tempe
 - Ikan asin dan seafood
 - Hati ayam dan daging sapi
20. Anemia pada remaja putri dapat dicegah dengan mengkonsumsi?
- Tablet tambah darah
 - Daging sapi dan hati ayam
 - Sayuran hijau
 - Semua benar

Kunci Jawaban :

- | | |
|-------|-------|
| 1. D | 11. B |
| 2. A | 12. A |
| 3. D | 13. D |
| 4. B | 14. B |
| 5. D | 15. A |
| 6. D | 16. D |
| 7. D | 17. A |
| 8. D | 18. D |
| 9. C | 19. B |
| 10. C | 20. D |

Lampiran 7. Formulir Semi FFQ

FORMULIR SEMI *FOOD FREQUENCY QUESTIONNAIRE* (FFQ)

SUMBER PANGAN ZAT BESI

Nama :

Tanggal Wawancara :

Tanggal Lahir :

No	Bahan Makanan	Satu Porsi (g)	Frekuensi Konsumsi (Skor Konsumsi Pangan)					
			>3 kali /hari	1 kali /hari	3-6 kali/ minggu	1-2 kali/ minggu	2 kali sebulan	Tidak pernah
			(50)	(25)	(15)	(10)	(5)	(0)
A.	Makanan Pokok							
1.	Nasi	$\frac{3}{4}$ gls (100)						
2.	Bihun	$\frac{1}{2}$ gls (50)						
3.	Ubi Jalar	1 bh sdg (135)						
4.	Kentang	2 bj sdg (210)						
5.	Jagung	$\frac{1}{2}$ gls (120)						
B.	Hewani							
1.	Hati Ayam	1 ptg sdg (30)						
2.	Daging Sapi	1 ptg sdg (35)						
3.	Udang	5 ekr sdg (35)						
4.	Kerang	$\frac{1}{2}$ gls (90)						
5.	Telur Bebek	1 btr (50)						
6.	Telur Ayam	1 btr (55)						
7.	Ikan	$\frac{1}{3}$ ekr sdg (40)						
C.	Nabati							
1.	Tempe	2 ptg sdg (50)						
2.	Tahu	2 ptg (100)						
3.	Kacang Hijau	2 sdm (20)						
4.	Kacang Merah	2 sdm (20)						
5.	Kacang Tanah	2 sdm (15)						
D.	Sayuran							
1.	Bayam Merah	1 gls (100)						
2.	Kangkung	1 gls (100)						
3.	Daun Kacang Panjang	1 gls (100)						
4.	Jamur Kuping	1 gls (100)						

5.	Sawi	1 gls (100)						
E.	Buah-Buahan							
1.	Jambu Biji	1 bh bsr (100)						
2.	Anggur	20 bh (125)						
3.	Salak	2 bh sdg (65)						
4.	Markisa	$\frac{3}{4}$ bh sdg (35)						
5.	Mangga	$\frac{3}{4}$ bh bsr (90)						
6.	Kedondong	2 bh sdg (120)						
7.	Pepaya	1 ptg bsr (110)						

Lampiran 8. Master Tabel

No	Id Sampel	Umur	Tanggal Lahir	Kelas	Skor Pengetahuan				Skor Konsumsi Makanan Sumber Zat Besi			
					Pre Test	Kategori	Post Test	Kategori	Pre Test	Kategori	Post Test	Kategori
1	S1	12 thn 4 bln	05/12/2013	VII-1	60,00	Cukup	100,00	Baik	268	Tidak Beragam	420	Tidak Beragam
2	S2	12 thn 3 bln	23/11/2013	VII-1	55,00	Kurang	100,00	Baik	405	Tidak Beragam	1005	Beragam
3	S3	12 thn 5 bln	16/01/2013	VII-1	35,00	Kurang	90,00	Baik	425	Tidak Beragam	1075	Beragam
4	S4	12 thn 5 bln	23/01/2013	VII-1	35,00	Kurang	95,00	Baik	425	Tidak Beragam	1110	Beragam
5	S5	12 thn 0 bln	17/08/2013	VII-1	55,00	Kurang	100,00	Baik	385	Tidak Beragam	1015	Beragam
6	S6	12 thn 6 bln	05/02/2013	VII-1	30,00	Kurang	95,00	Baik	415	Tidak Beragam	1070	Beragam
7	S7	12 thn 8 bln	09/04/2013	VII-2	55,00	Kurang	100,00	Baik	195	Tidak Beragam	785	Tidak Beragam
8	S8	12 thn 1 bln	13/09/2013	VII-2	35,00	Kurang	95,00	Baik	240	Tidak Beragam	1000	Beragam
9	S9	12 thn 5 bln	12/01/2012	VII-2	60,00	Cukup	100,00	Baik	385	Tidak Beragam	825	Tidak Beragam
10	S10	13 thn 3 bln	19/11/2012	VII-2	35,00	Kurang	90,00	Baik	420	Tidak Beragam	1040	Beragam
11	S11	12 thn 0 bln	20/08/2013	VII-2	45,00	Kurang	100,00	Baik	395	Tidak Beragam	1135	Beragam
12	S12	12 thn 4 bln	13/12/2013	VII-3	45,00	Kurang	100,00	Baik	420	Tidak Beragam	1015	Beragam
13	S13	12 thn 0 bln	04/08/2013	VII-3	20,00	Kurang	90,00	Baik	405	Tidak Beragam	1130	Beragam
14	S14	13 thn 0 bln	12/08/2012	VII-3	25,00	Kurang	90,00	Baik	400	Tidak Beragam	920	Tidak Beragam
15	S15	12 thn 10bln	12/06/2013	VII-3	45,00	Kurang	95,00	Baik	250	Tidak Beragam	1000	Beragam
16	S16	12 thn 3 bln	10/11/2013	VII-3	40,00	Kurang	100,00	Baik	275	Tidak Beragam	840	Tidak Beragam

17	S17	13 thn 3 bln	14/11/2012	VII-3	35,00	Kurang	95,00	Baik	200	Tidak Beragam	845	Tidak Beragam
18	S18	12 thn 11bln	11/07/2013	VII-4	50,00	Kurang	95,00	Baik	410	Tidak Beragam	1020	Beragam
19	S19	13 thn2 bln	02/10/2012	VII-4	40,00	Kurang	95,00	Baik	385	Tidak Beragam	1005	Beragam
20	S20	12 thn 8 bln	04/04/2013	VII-4	70,00	Cukuo	100,00	Baik	205	Tidak Beragam	865	Tidak Beragam
21	S21	12 thn 2 bln	23/10/2013	VII-4	65,00	Cukup	95,00	Baik	215	Tidak Beragam	1030	Beragam
22	S22	13 thn 0 bln	24/08/2012	VII-4	30,00	Kurang	90,00	Baik	825	Beragam	1000	Beragam
23	S23	12 thn 1 bln	24/09/2013	VII-4	55,00	Kurang	100,00	Baik	250	Tidak Beragam	1025	Beragam
24	S24	13 thn 9 bln	12/05/2012	VII-5	35,00	Kurang	95,00	Baik	260	Tidak Beragam	1075	Beragam
25	S25	12 thn 5 bln	08/01/2013	VII-5	35,00	Kurang	90,00	Baik	225	Tidak Beragam	1105	Beragam
26	S26	12 thn 3 bln	22/11/2013	VII-5	80,00	Baik	100,00	Baik	225	Tidak Beragam	1115	Beragam
27	S27	12 thn 4 bln	25/12/2013	VII-5	60,00	Cukup	100,00	Baik	375	Tidak Beragam	1090	Beragam
28	S28	12 thn 10 bln	29/06/2013	VII-5	45,00	Kurang	100,00	Baik	310	Tidak Beragam	1190	Beragam
29	S29	12 thn 5 bln	08/01/2013	VIII-1	55,00	Kurang	100,00	Baik	245	Tidak Beragam	1190	Beragam
30	S30	13 thn 9 bln	09/05/2012	VIII-1	45,00	Kurang	95,00	Baik	495	Beragam	1010	Beragam
31	S31	12 thn 9 bln	23/05/2013	VIII-1	55,00	Kurang	95,00	Baik	225	Tidak Beragam	745	Tidak Beragam
32	S32	12 thn 10 bln	30/06/2013	VIII-1	55,00	Kurang	95,00	Baik	640	Beragam	1000	Beragam
33	S33	13 thn 9 bln	18/05/2012	VIII-1	55,00	Kurang	95,00	Baik	315	Tidak Beragam	910	Tidak Beragam
34	S34	13 thn 3 bln	25/11/2012	VIII-1	80,00	Baik	100,00	Baik	250	Tidak Beragam	1045	Beragam

35	S35	13 thn 9 bln	05/05/2012	VIII-1	70,00	Cukup	100,00	Baik	600	Beragam	1020	Beragam
36	S36	13 thn 11 bln	23/07/2012	VIII-2	75,00	Baik	100,00	Baik	370	Tidak Beragam	865	Tidak Beragam
37	S37	13 thn 3 bln	17/11/2012	VIII-2	50,00	Kurang	100,00	Baik	395	Tidak Beragam	1000	Beragam
38	S38	13 thn 8 bln	28/04/2012	VIII-2	60,00	Cukup	100,00	Baik	850	Beragam	1000	Beragam
39	S39	13 thn 3 bln	24/11/2012	VIII-2	50,00	Kurang	100,00	Baik	300	Tidak Beragam	1015	Beragam
40	S40	13 thn 4 bln	07/12/2012	VIII-2	60,00	Cukup	100,00	Baik	470	Beragam	1015	Beragam
41	S41	13 thn 1 bln	22/09/2012	VIII-3	85,00	Baik	100,00	Baik	345	Tidak Beragam	1025	Beragam
42	S42	13 thn 3 bln	28/11/2012	VIII-3	75,00	Baik	100,00	Baik	350	Tidak Beragam	890	Tidak Beragam
43	S43	13 thn 3 bln	03/11/2012	VIII-3	60,00	Cukup	95,00	Baik	375	Tidak Beragam	1020	Beragam
44	S44	13 thn 11 bln	29/07/2012	VIII-3	60,00	Cukup	100,00	Baik	735	Beragam	1050	Beragam
45	S45	13 thn 10 bln	28/06/2012	VIII-3	65,00	Cukup	100,00	Baik	330	Tidak Beragam	1060	Beragam
46	S46	12 thn 5 bln	21/01/2013	VIII-4	65,00	Cukup	100,00	Baik	535	Beragam	1015	Beragam
47	S47	12 thn 3 bln	10/11/2013	VIII-4	70,00	Cukup	100,00	Baik	195	Tidak Beragam	1060	Beragam
48	S48	13 thn 2 bln	06/10/2012	VIII-4	70,00	Cukup	100,00	Baik	265	Tidak Beragam	1115	Beragam
49	S49	12 thn 4 bln	14/12/2013	VIII-4	50,00	Kurang	100,00	Baik	320	Tidak Beragam	1145	Beragam
50	S50	14 thn 0 bln	11/08/2011	IX-1	30,00	Kurang	90,00	Baik	390	Tidak Beragam	1140	Beragam
51	S51	15 thn 6 bln	01/02/2010	IX-1	40,00	Kurang	100,00	Baik	325	Tidak Beragam	1140	Beragam
52	S52	14 thn 11 bln	15/07/2011	IX-1	50,00	Kurang	100,00	Baik	785	Beragam	1185	Beragam

53	S53	14 thn 1 bln	22/09/2011	IX-1	40,00	Kurang	90,00	Baik	795	Beragam	1275	Beragam
54	S54	14 thn 10 bln	04/06/2011	IX-1	40,00	Kurang	95,00	Baik	765	Beragam	1055	Beragam
55	S55	14 thn 9 bln	22/05/2011	IX-1	45,00	Kurang	100,00	Baik	780	Beragam	1010	Beragam
56	S56	14 thn 10 bln	09/06/2011	IX-2	30,00	Kurang	90,00	Baik	340	Tidak Beragam	1040	Beragam
57	S57	13 thn 7 bln	12/03/2012	IX-2	60,00	Cukup	100,00	Baik	340	Tidak Beragam	1100	Beragam
58	S58	14 thn 5 bln	16/01/2011	IX-2	60,00	Cukup	100,00	Baik	210	Tidak Beragam	1045	Beragam
59	S59	14 thn 2 bln	17/10/2011	IX-2	60,00	Cukup	95,00	Baik	290	Tidak Beragam	1060	Beragam
60	S60	14 thn 1 bln	08/09/2011	IX-2	60,00	Cukup	100,00	Baik	370	Tidak Beragam	1015	Beragam
61	S61	14 thn 2 bln	13/10/2011	IX-3	70,00	Cukup	100,00	Baik	250	Tidak Beragam	1040	Beragam
62	S62	14 thn 4 bln	22/12/2011	IX-3	65,00	Cukup	100,00	Baik	235	Tidak Beragam	1060	Beragam
63	S63	14 thn 2 bln	28/10/2011	IX-3	60,00	Cukup	100,00	Baik	305	Tidak Beragam	1250	Beragam
64	S64	14 thn 3 bln	05/11/2011	IX-3	65,00	Cukup	100,00	Baik	345	Tidak Beragam	1010	Beragam
65	S65	14 thn 4 bln	13/12/2011	IX-3	60,00	Cukup	95,00	Baik	210	Tidak Beragam	860	Tidak Beragam
66	S66	14 thn 5 bln	02/01/2011	IX-3	45,00	Kurang	95,00	Baik	435	Beragam	1025	Beragam
67	S67	14 thn 8 bln	09/04/2011	IX-4	45,00	Kurang	90,00	Baik	320	Tidak Beragam	1150	Beragam
68	S68	14 thn 0 bln	11/08/2011	IX-4	40,00	Kurang	90,00	Baik	315	Tidak Beragam	1110	Beragam
69	S69	14 thn 5 bln	30/01/2011	IX-4	55,00	Kurang	100,00	Baik	295	Tidak Beragam	1085	Beragam
70	S70	14 thn 8 bln	27/04/2011	IX-4	50,00	Kurang	90,00	Baik	635	Beragam	1020	Beragam

No	Id Sampel	Sebelum Intervensi																				Total	Kategori
		Nilai Pertanyaan Pengetahuan																					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
1	S1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	12	Cukup
2	S2	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	11	Kurang
3	S3	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	7	Kurang
4	S4	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	7	Kurang
5	S5	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	11	Kurang
6	S6	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	6	Kurang
7	S7	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	11	Kurang
8	S8	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	7	Kurang
9	S9	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	12	Cukup
10	S10	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	7	Kurang
11	S11	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	9	Kurang
12	S12	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	9	Kurang
13	S13	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	4	Kurang
14	S14	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	5	Kurang
15	S15	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	9	Kurang
16	S16	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	8	Kurang
17	S17	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	7	Kurang
18	S18	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	10	Kurang
19	S19	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	8	Kurang
20	S20	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	14	Cukuo
21	S21	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	13	Cukup
22	S22	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	6	Kurang

23	S23	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	11	Kurang
24	S24	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	7	Kurang
25	S25	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	7	Kurang
26	S26	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	16	Baik
27	S27	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	12	Cukup
28	S28	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	9	Kurang
29	S29	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	11	Kurang
30	S30	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	9	Kurang
31	S31	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	11	Kurang
32	S32	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	11	Kurang
33	S33	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	11	Kurang
34	S34	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	16	Baik
35	S35	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	14	Cukup
36	S36	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	15	Baik
37	S37	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	10	Kurang
38	S38	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	12	Cukup
39	S39	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	10	Kurang
40	S40	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	12	Cukup
41	S41	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	17	Baik
42	S42	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	15	Baik
43	S43	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	12	Cukup
44	S44	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	12	Cukup
45	S45	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	13	Cukup
46	S46	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	13	Cukup
47	S47	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	14	Cukup
48	S48	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	14	Cukup
49	S49	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	10	Kurang
50	S50	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	6	Kurang

51	S51	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	8	Kurang
52	S52	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	10	Kurang
53	S53	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	8	Kurang
54	S54	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	8	Kurang
55	S55	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	9	Kurang
56	S56	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	6	Kurang
57	S57	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	12	Cukup
58	S58	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	12	Cukup
59	S59	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	12	Cukup
60	S60	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	12	Cukup
61	S61	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	14	Cukup
62	S62	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	13	Cukup
63	S63	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	12	Cukup
64	S64	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	13	Cukup
65	S65	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	12	Cukup
66	S66	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	9	Kurang
67	S67	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	9	Kurang
68	S68	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	8	Kurang
69	S69	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	11	Kurang
70	S70	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	10	Kurang
Jumlah Benar		10	64	62	44	19	15	54	30	48	26	20	42	33	34	9	50	49	38	52	31		
% Benar		14%	91%	89%	63%	27%	21%	77%	43%	69%	37%	29%	60%	47%	49%	13%	71%	70%	54%	74%	44%		
Jumlah Salah		60	6	8	26	51	55	16	40	22	44	50	28	37	36	61	20	21	32	18	39		
% Salah		86%	9%	11%	37%	73%	79%	23%	57%	31%	63%	71%	40%	53%	51%	87%	29%	30%	46%	26%	56%		

28	S28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	Baik
29	S29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	Baik
30	S30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	19	Baik
31	S31	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Baik
32	S32	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	19	Baik
33	S33	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Baik
34	S34	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	Baik
35	S35	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	Baik
36	S36	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	Baik
37	S37	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	Baik
38	S38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	Baik
39	S39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	Baik
40	S40	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	Baik
41	S41	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	Baik
42	S42	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	Baik
43	S43	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1		1	19	Baik
44	S44	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	Baik
45	S45	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	Baik
46	S46	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	Baik
47	S47	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	Baik
48	S48	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	Baik
49	S49	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	Baik
50	S50	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Baik
51	S51	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	Baik
52	S52	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	Baik
53	S53	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Baik
54	S54	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Baik
55	S55	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	Baik
56	S56	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Baik
57	S57	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	Baik
58	S58	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	Baik
59	S59	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Baik
60	S60	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	Baik

61	S61	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	Baik
62	S62	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	Baik
63	S63	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	Baik
64	S64	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	Baik
65	S65	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Baik
66	S66	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Baik
67	S67	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0		0	1	1	1	18	Baik
68	S68	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Baik
69	S69	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	Baik
70	S70	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	18	Baik
Jumlah Benar		69	70	70	70	69	60	70	68	70	66	65	62	69	68	65	69	68	69	69	70		
% Benar		99%	100%	100%	100%	99%	86%	100%	97%	100%	94%	93%	89%	99%	97%	93%	99%	97%	99%	99%	100%		
Jumlah Salah		1	0	0	0	1	10	0	2	0	4	5	8	1	2	5	1	2	1	1	0		
% Salah		1%	0%	0%	0%	1%	14%	0%	3%	0%	6%	7%	11%	1%	3%	7%	1%	3%	1%	1%	0%		

No	Id Sampel	Makanan Pokok					Hewani							Nabati					Sayuran					Buah								Skor	Kategori
		Nasi	Bihun	Ubi Jala	Kentang	Jagung	H.Ayam	D.Sapi	Udang	Kerang	T.Bebek	T.Ayam	Ikan	Tempe	Tahu	K.Hijau	K.Merah	K.Tanah	Bayam	Kangkung	Daun K.	J.Kupin	Sawi	Jambu E	Anggur	Salak	Markisa	Mangga	Kedondong	Pepaya			
1	S1	50	5	0	10	15	10	5	10	10	10	25	10	10	0	10	10	10	0	10	0	5	15	10	10	10	15	10	15	268	Tidak Beragam		
2	S2	25	10	10	25	10	10	10	5	10	25	25	10	25	25	5	5	25	5	25	10	0	5	25	15	25	0	15	0	25	405	Tidak Beragam	
3	S3	25	10	15	15	15	15	15	5	5	0	50	0	25	5	10	0	10	10	25	5	5	5	25	5	50	5	50	5	15	425	Tidak Beragam	
4	S4	50	0	0	0	0	25	0	25	0	0	25	25	25	25	0	0	0	25	25	0	0	25	25	0	25	25	25	25	25	425	Tidak Beragam	
5	S5	50	10	5	10	5	25	5	15	10	5	0	0	25	25	15	0	5	25	25	15	10	5	50	5	15	10	5	5	5	385	Tidak Beragam	
6	S6	50	15	10	5	15	15	5	15	15	15	50	5	25	10	15	5	15	0	25	0	5	25	5	5	10	0	5	0	50	415	Tidak Beragam	
7	S7	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	50	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	0	10	0	0	195	Tidak Beragam	
8	S8	50	5	5	10	5	0	5	5	5	5	15	0	5	5	5	0	0	0	10	0	5	5	15	5	5	5	15	5	15	240	Tidak Beragam	
9	S9	25	10	0	15	5	10	15	10	15	0	10	50	10	10	0	0	0	0	50	0	0	50	5	10	15	0	15	5	50	385	Tidak Beragam	
10	S10	50	10	5	15	10	10	5	5	0	25	25	15	25	25	5	0	15	0	25	0	10	50	5	25	5	25	5	15	10	420	Tidak Beragam	
11	S11	50	10	5	25	10	10	0	15	25	0	50	5	25	25	0	0	10	0	10	0	25	50	5	10	5	0	5	0	15	395	Tidak Beragam	
12	S12	50	25	15	10	15	25	5	10	25	5	25	50	15	50	5	5	5	0	50	15	0	5	0	0	0	0	10	0	0	420	Tidak Beragam	
13	S13	50	25	5	25	5	25	5	25	5	0	10	50	25	25	10	5	25	0	50	25	5	5	0	0	0	0	0	0	0	405	Tidak Beragam	
14	S14	50	10	15	25	5	15	5	5	5	0	25	10	50	50	0	0	15	0	50	0	0	10	5	15	5	5	25	0	0	400	Tidak Beragam	
15	S15	50	5	5	5	5	10	5	10	10	5	15	15	15	10	5	5	5	0	10	0	0	5	10	5	10	5	10	5	10	250	Tidak Beragam	
16	S16	50	5	0	25	5	0	5	15	0	15	25	25	25	25	0	0	0	0	10	0	0	5	0	10	0	0	5	0	25	275	Tidak Beragam	
17	S17	50	10	0	15	10	0	5	5	0	5	15	25	10	10	5	15	0	0	10	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	200	Tidak Beragam	
18	S18	50	10	0	10	10	10	10	5	5	15	25	50	15	25	10	10	25	10	25	0	5	5	5	25	10	5	10	0	25	410	Tidak Beragam	
19	S19	50	10	0	10	10	10	10	10	15	25	50	50	25	25	0	0	10	0	10	0	10	0	25	15	25	25	25	25	0	385	Tidak Beragam	
20	S20	50	10	5	5	5	5	5	5	5	0	25	5	10	10	5	5	5	0	0	0	5	0	5	5	5	5	10	0	10	205	Tidak Beragam	
21	S21	50	10	5	5	10	0	0	10	0	0	25	15	15	5	5	0	5	0	10	0	0	10	0	10	0	0	15	0	10	215	Tidak Beragam	
22	S22	25	25	10	25	50	25	25	50	25	5	25	25	25	25	50	5	25	25	25	5	25	25	25	50	50	25	25	50	50	825	Beragam	
23	S23	50	15	10	15	10	0	15	15	0	0	15	25	15	15	5	5	15	0	15	0	0	0	0	5	5	0	15	0	5	250	Tidak Beragam	
24	S24	50	5	0	10	5	5	5	5	5	0	10	25	25	25	5	5	5	5	5	5	5	0	0	5	5	5	25	0	5	260	Tidak Beragam	
25	S25	50	5	0	5	0	0	0	5	0	5	25	25	25	25	0	0	0	0	0	0	0	0	25	0	5	0	0	0	25	225	Tidak Beragam	
26	S26	50	0	0	5	25	15	10	0	0	10	25	10	10	0	0	0	5	0	0	0	0	0	5	5	5	0	25	5	15	225	Tidak Beragam	
27	S27	50	10	5	15	15	10	0	15	5	10	25	50	15	10	5	10	15	5	10	0	5	5	15	15	15	5	15	10	10	375	Tidak Beragam	
28	S28	50	10	5	10	10	5	10	10	10	0	15	15	15	15	10	0	10	0	15	10	0	15	10	15	5	5	5	5	15	310	Tidak Beragam	
29	S29	10	25	0	0	25	0	5	5	0	0	25	10	0	10	0	0	0	25	0	25	0	0	0	10	25	25	10	0	10	245	Tidak Beragam	
30	S30	50	25	5	15	10	15	5	5	10	5	25	50	15	15	15	15	15	5	25	5	5	50	5	10	25	15	15	15	25	495	Beragam	
31	S31	25	5	0	10	10	0	0	10	0	0	5	5	10	0	5	0	0	0	25	0	25	25	5	10	10	5	10	0	25	225	Tidak Beragam	
32	S32	50	0	0	15	15	10	5	50	10	0	15	25	15	15	10	0	15	15	50	0	0	10	25	25	25	15	50	15	50	640	Beragam	
33	S33	50	5	0	5	10	10	5	10	10	0	10	5	50	10	10	5	5	5	10	0	0	0	5	10	10	5	50	0	50	315	Tidak Beragam	
34	S34	50	10	0	5	5	0	5	10	10	0	10	15	10	5	10	0	5	5	10	0	0	10	10	10	15	5	15	5	15	250	Tidak Beragam	
35	S35	50	10	5	25	25	5	15	15	25	0	25	50	50	50	25	5	15	0	50	10	0	25	5	10	15	10	25	5	50	600	Beragam	

36	S36	50	0	0	0	0	10	0	25	25	0	50	10	50	0	5	5	10	0	15	0	0	0	5	50	0	0	50	0	10	370	Tidak Beragam
37	S37	50	25	0	5	15	10	5	15	5	0	25	0	15	15	0	0	5	50	50	0	0	50	5	15	0	0	10	0	25	395	Tidak Beragam
38	S38	50	0	0	15	15	25	5	50	15	0	50	50	50	50	0	10	10	50	50	0	50	50	50	25	0	10	50	5	15	850	Beragam
39	S39	50	10	5	10	5	10	5	10	10	5	10	10	10	10	10	10	5	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	5	10	300	Tidak Beragam
40	S40	50	5	5	25	5	0	5	50	50	0	15	50	0	50	5	0	0	0	0	0	50	0	0	25	25	5	50	0	0	470	Beragam
41	S41	50	5	0	15	5	5	0	5	5	5	15	15	25	25	5	5	5	5	25	5	5	50	5	15	5	5	15	5	15	345	Tidak Beragam
42	S42	50	10	15	15	15	10	5	5	0	0	25	25	15	15	0	0	0	25	25	0	0	15	15	5	10	15	25	0	10	350	Tidak Beragam
43	S43	50	0	15	15	15	25	0	15	5	0	50	15	50	15	5	0	5	0	10	15	0	15	0	15	15	5	10	0	10	375	Tidak Beragam
44	S44	50	25	15	50	5	25	25	15	5	50	50	50	25	25	5	5	25	5	50	10	0	50	25	50	25	5	5	10	50	735	Beragam
45	S45	25	15	5	15	10	15	15	15	15	5	25	0	15	25	15	0	5	0	15	0	0	15	15	15	15	5	15	0	15	330	Tidak Beragam
46	S46	50	5	10	25	25	0	0	5	5	0	0	25	50	50	0	0	25	0	25	25	25	0	15	50	25	10	50	25	15	535	Beragam
47	S47	50	5	10	5	5	0	5	10	5	5	15	5	50	5	5	5	5	0	0	0	0	0	10	10	10	10	5	0	10	195	Tidak Beragam
48	S48	50	5	0	5	0	0	5	5	0	0	15	15	10	10	5	5	5	0	5	5	0	5	25	15	5	10	25	5	25	265	Tidak Beragam
49	S49	25	25	0	25	25	10	5	5	5	0	25	15	10	25	15	0	5	0	25	15	5	10	0	5	5	5	10	0	25	320	Tidak Beragam
50	S50	50	0	15	10	10	15	10	15	15	0	10	10	50	50	10	0	10	0	15	0	15	25	15	10	5	5	15	0	5	390	Tidak Beragam
51	S51	50	10	25	10	0	25	15	10	15	25	15	15	25	15	0	0	0	0	25	0	0	0	5	5	0	0	25	0	0	325	Tidak Beragam
52	S52	50	15	15	15	5	15	5	5	15	25	50	50	50	50	10	10	10	50	50	5	15	15	50	50	15	15	50	15	50	785	Beragam
53	S53	50	25	15	10	5	25	25	50	50	25	0	50	25	25	15	0	50	0	50	0	50	0	50	50	50	50	50	0	0	795	Beragam
54	S54	50	25	0	10	0	25	0	0	0	0	50	50	50	50	50	5	10	50	25	10	50	50	10	10	10	25	25	25	50	765	Beragam
55	S55	50	5	0	50	0	0	0	50	5	0	50	50	50	50	5	5	50	0	50	0	0	50	50	50	50	10	50	0	50	780	Beragam
56	S56	50	5	0	15	10	10	5	15	5	0	10	15	15	15	5	5	15	5	15	15	10	25	25	5	15	5	25	5	0	340	Tidak Beragam
57	S57	50	5	10	10	10	10	5	5	5	5	15	15	15	15	10	0	10	0	10	0	10	0	15	15	15	15	25	15	25	340	Tidak Beragam
58	S58	50	5	5	15	5	5	5	5	5	0	15	15	10	5	5	0	5	0	15	5	5	15	0	5	5	0	5	0	0	210	Tidak Beragam
59	S59	50	5	5	15	5	0	5	15	15	0	15	25	15	15	15	0	5	0	25	25	5	15	5	5	5	5	5	5	5	290	Tidak Beragam
60	S60	50	25	25	25	15	0	10	10	0	0	15	25	15	15	10	0	10	0	15	0	0	15	15	15	15	15	15	0	15	370	Tidak Beragam
61	S61	50	25	5	10	5	0	5	5	0	0	25	25	15	10	5	0	10	0	15	0	0	5	5	5	5	5	10	5	0	250	Tidak Beragam
62	S62	50	5	5	5	5	0	5	5	0	5	15	25	10	10	5	5	5	0	15	0	0	0	5	5	10	0	15	0	25	235	Tidak Beragam
63	S63	50	5	5	15	10	0	5	5	5	25	50	10	25	15	10	0	5	0	10	0	0	10	5	5	5	5	5	5	15	305	Tidak Beragam
64	S64	50	5	5	15	5	0	5	10	5	0	10	50	10	10	5	5	5	15	10	15	0	10	25	10	10	15	25	10	5	345	Tidak Beragam
65	S65	50	5	5	5	5	10	0	5	5	0	15	10	15	15	5	0	5	0	5	0	0	5	5	5	10	5	10	5	5	210	Tidak Beragam
66	S66	50	5	15	0	0	5	0	15	15	5	15	50	15	15	5	0	0	50	0	25	25	25	15	10	5	15	15	5	25	435	Beragam
67	S67	50	5	5	5	10	10	0	5	10	5	25	25	15	15	5	0	10	5	25	0	0	15	5	5	15	5	15	5	25	320	Tidak Beragam
68	S68	50	5	5	0	5	5	0	15	0	10	25	25	50	10	5	0	5	0	15	0	0	50	0	5	5	0	15	0	10	315	Tidak Beragam
69	S69	50	5	0	10	5	0	5	15	5	0	25	10	10	0	5	0	5	0	10	0	0	5	15	10	50	50	0	0	5	295	Tidak Beragam
70	S70	50	10	5	10	5	10	0	15	10	0	50	25	50	50	15	15	15	50	50	0	10	15	50	15	15	15	15	15	50	635	Beragam

No	Id Sampel	Makanan Pokok					Hewani							Nabati					Sayuran					Buah								Skor	Kategori
		Nasi	Bihun	Ubi Jalar	Kentang	Jagung	H.Ayam	D.Sapi	Udang	Kerang	T.Bebek	T.Ayam	Ikan	Tempe	Tahu	K.Hijau	K.Merah	K.Tanah	Bayam Merah	Kangkung	Daun K.P	J.Kuping	Sawi	Jambu Biji	Anggur	Salak	Markisa	Mangga	Kedondong	Pepaya			
1	S1	50	5	0	10	15	10	5	10	10	10	50	10	10	0	10	10	10	0	25	0	5	15	10	10	10	10	15	10	25	318	Tidak Beragam	
2	S2	50	25	15	25	15	15	15	25	25	15	50	50	50	50	15	15	25	50	50	25	50	50	50	50	25	50	25	50	1005	Beragam		
3	S3	50	25	15	50	15	25	15	10	15	50	25	50	50	50	15	15	25	50	50	50	50	50	50	50	25	50	25	50	1075	Beragam		
4	S4	50	15	15	25	15	50	10	50	50	10	50	50	50	50	15	15	25	50	50	15	50	50	50	50	50	50	50	50	1110	Beragam		
5	S5	50	25	25	50	25	50	25	25	25	15	50	50	50	50	15	15	15	50	50	25	25	50	50	50	25	15	50	15	50	1015	Beragam	
6	S6	50	15	15	50	25	25	15	25	25	25	50	50	50	50	25	15	25	10	50	50	25	50	50	50	50	50	50	50	1070	Beragam		
7	S7	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	50	25	0	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0	10	0	10	0	25	245	Tidak Beragam	
8	S8	50	15	15	50	15	15	15	25	25	15	50	50	50	50	15	15	50	50	50	50	50	50	25	50	25	15	50	15	50	1000	Beragam	
9	S9	50	10	0	15	5	10	15	10	15	0	10	50	10	10	0	0	0	0	50	0	0	50	5	10	15	0	15	5	50	410	Tidak Beragam	
10	S10	50	15	15	25	25	50	25	50	50	25	50	50	50	50	15	15	50	25	50	10	50	50	15	50	50	15	50	15	50	1040	Beragam	
11	S11	50	15	15	50	25	15	15	50	50	15	50	50	50	50	25	25	25	50	50	10	50	50	50	50	50	50	50	50	50	1135	Beragam	
12	S12	50	25	15	50	25	50	50	50	25	25	50	50	50	50	25	25	50	25	50	15	15	50	15	25	25	15	50	15	50	1015	Beragam	
13	S13	50	25	50	50	25	50	15	50	50	15	50	50	50	50	50	50	25	50	50	50	25	25	25	50	50	15	25	10	50	1130	Beragam	
14	S14	50	10	15	25	5	15	5	5	5	0	25	10	50	50	0	0	15	0	50	0	0	10	5	15	5	5	25	0	0	400	Tidak Beragam	
15	S15	50	15	15	50	15	25	15	25	25	15	50	50	50	50	15	15	50	50	50	15	50	50	50	25	50	25	50	10	50	1000	Beragam	
16	S16	50	5	0	25	5	0	5	15	0	15	25	50	25	25	0	0	0	0	10	0	0	25	0	10	0	0	5	0	25	320	Tidak Beragam	
17	S17	50	10	0	15	10	0	5	5	0	5	50	25	10	10	5	15	0	0	25	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	250	Tidak Beragam	
18	S18	50	15	15	50	15	15	15	50	50	25	50	50	50	50	15	15	50	25	50	50	50	50	50	50	15	15	25	10	50	1020	Beragam	
19	S19	50	25	15	25	15	25	25	25	50	50	50	50	50	50	15	15	25	25	50	15	50	15	50	25	50	50	50	50	15	1005	Beragam	
20	S20	50	10	5	5	5	5	5	5	5	0	25	5	10	10	5	5	5	0	0	0	5	0	5	5	5	5	10	0	10	205	Tidak Beragam	
21	S21	50	25	25	50	25	25	25	50	50	25	50	50	50	50	15	15	15	25	50	15	50	50	15	50	50	15	50	15	50	1030	Beragam	
22	S22	50	50	15	25	25	50	15	25	25	15	50	50	50	50	25	15	25	50	50	25	25	50	25	50	25	25	50	15	50	1000	Beragam	
23	S23	50	25	15	50	25	25	25	50	25	25	50	50	50	50	25	15	50	50	50	15	25	50	25	25	50	15	50	15	50	1025	Beragam	
24	S24	50	15	15	50	25	25	15	50	50	25	50	50	50	25	15	25	50	25	50	25	25	50	15	50	50	25	50	25	50	1075	Beragam	
25	S25	50	50	25	25	50	50	50	25	50	25	50	50	50	25	25	25	50	50	25	25	50	50	50	50	25	25	15	15	25	1105	Beragam	
26	S26	50	25	25	25	50	50	50	50	25	50	50	50	50	25	50	25	50	50	25	50	50	25	50	25	15	25	25	25	50	1115	Beragam	
27	S27	50	25	50	25	15	50	25	50	50	50	25	50	50	25	50	25	50	50	25	25	50	25	50	25	25	25	25	50	50	1090	Beragam	
28	S28	50	50	50	25	50	50	50	25	25	25	50	50	50	25	15	25	50	50	50	50	50	50	50	25	50	50	25	50	25	1190	Beragam	
29	S29	50	25	50	50	50	50	50	50	25	25	50	50	50	50	25	50	50	50	50	25	15	25	50	50	25	25	50	50	25	1190	Beragam	
30	S30	50	25	15	50	15	50	25	50	25	50	15	25	50	25	25	50	15	50	25	50	25	25	50	25	50	25	50	25	50	1010	Beragam	
31	S31	50	5	0	10	10	0	0	10	0	0	50	5	25	0	5	0	0	0	25	0	25	25	5	10	10	5	10	0	25	310	Tidak Beragam	
32	S32	50	25	15	50	25	25	25	25	50	50	25	10	50	50	50	25	25	50	50	50	25	25	50	25	25	25	50	25	25	1000	Beragam	
33	S33	50	5	0	5	10	10	5	10	10	0	50	5	50	10	10	5	5	5	10	0	0	0	5	10	10	0	50	0	50	380	Tidak Beragam	
34	S34	50	25	15	25	50	50	25	25	15	25	50	25	50	25	50	25	50	50	25	50	25	50	50	25	15	25	50	25	50	1045	Beragam	
35	S35	50	25	25	25	50	50	25	25	25	25	50	50	50	25	25	15	25	25	15	25	50	25	50	50	50	15	50	25	50	1020	Beragam	

36	S36	50	0	0	0	0	10	0	25	25	0	50	10	50	0	5	5	10	0	25	0	0	0	5	50	0	0	50	0	10	380	Tidak Beragam
37	S37	50	25	25	25	15	50	25	15	25	15	25	50	50	25	15	25	50	50	25	50	25	50	50	50	25	50	15	50	1000	Beragam	
38	S38	50	25	15	25	25	50	25	15	15	50	50	50	50	25	25	15	15	50	25	50	25	50	50	25	25	25	50	25	50	1000	Beragam
39	S39	50	25	50	50	50	50	25	15	25	10	25	50	50	25	15	25	10	50	25	50	25	50	50	25	25	50	50	15	50	1015	Beragam
40	S40	50	25	25	50	50	50	25	15	25	50	25	10	50	15	10	25	50	50	15	25	50	25	50	50	50	25	50	25	50	1015	Beragam
41	S41	50	25	50	25	15	50	25	25	25	50	50	50	50	25	15	25	50	50	25	50	25	50	50	25	50	25	15	25	50	1025	Beragam
42	S42	50	10	15	15	15	10	5	5	0	0	50	25	15	15	0	0	0	25	25	0	0	15	15	5	10	15	25	0	10	375	Tidak Beragam
43	S43	50	25	50	50	25	25	15	15	25	50	25	25	50	25	15	25	50	50	50	25	25	25	50	25	50	50	25	50	50	1020	Beragam
44	S44	50	25	25	50	50	50	50	25	25	50	25	15	50	25	15	15	15	50	50	25	15	50	50	25	50	50	50	50	25	1050	Beragam
45	S45	50	25	15	50	25	50	50	25	25	50	50	15	50	25	25	50	15	50	25	25	50	15	50	25	50	50	50	25	50	1060	Beragam
46	S46	50	50	15	50	15	50	25	25	50	50	25	15	50	25	50	25	15	50	50	25	50	15	25	50	15	50	25	25	50	1015	Beragam
47	S47	50	25	50	50	50	50	25	50	25	50	25	50	15	25	50	25	50	50	25	50	25	50	25	15	50	15	50	25	15	1060	Beragam
48	S48	25	50	50	50	25	50	15	15	15	50	50	50	50	50	50	25	25	15	50	25	50	50	50	15	50	50	50	15	50	1115	Beragam
49	S49	50	25	25	50	50	50	15	15	25	50	50	50	50	50	25	50	50	25	50	25	50	25	50	15	50	50	50	25	50	1145	Beragam
50	S50	50	25	25	50	50	50	15	15	15	50	50	50	50	50	50	15	25	15	50	50	50	50	50	15	50	50	50	25	50	1140	Beragam
51	S51	50	25	25	50	50	50	25	25	25	50	50	50	50	50	25	10	15	25	50	50	50	50	25	15	50	50	50	50	50	1140	Beragam
52	S52	50	25	25	50	50	50	15	15	25	50	50	50	50	50	50	25	25	50	50	50	15	50	50	15	50	50	50	50	50	1185	Beragam
53	S53	50	50	25	50	50	50	25	50	50	50	50	50	50	50	25	25	50	25	50	50	25	50	50	25	50	50	50	50	50	1275	Beragam
54	S54	50	25	50	50	15	25	10	15	25	50	50	50	50	50	50	15	25	10	25	50	25	25	50	15	50	50	50	50	50	1055	Beragam
55	S55	50	25	25	25	25	50	15	10	50	25	50	50	50	50	25	15	25	10	50	25	50	50	50	10	50	50	25	25	50	1010	Beragam
56	S56	50	25	25	50	50	50	15	25	25	25	50	50	50	50	15	15	25	15	25	15	50	50	25	15	50	50	50	50	50	1040	Beragam
57	S57	50	25	25	25	50	50	15	25	50	50	25	50	50	50	25	15	50	15	50	15	15	50	50	25	50	50	50	50	50	1100	Beragam
58	S58	50	15	15	50	50	50	25	25	50	25	50	50	50	50	25	15	10	10	50	25	15	50	50	15	50	50	50	25	50	1045	Beragam
59	S59	50	25	25	50	50	50	15	15	25	50	25	50	50	50	15	25	15	50	50	10	25	50	25	15	50	50	50	50	50	1060	Beragam
60	S60	50	25	25	50	50	25	15	25	25	50	25	50	50	50	25	15	15	15	50	50	15	50	50	15	50	50	25	25	50	1015	Beragam
61	S61	50	25	15	25	50	50	15	15	25	25	50	50	50	50	25	15	25	50	25	50	15	50	50	50	50	50	50	25	50	1040	Beragam
62	S62	50	25	25	50	50	50	25	25	50	15	25	50	50	50	15	15	25	50	50	15	10	50	50	15	50	25	50	50	50	1060	Beragam
63	S63	50	15	25	50	50	25	15	15	15	50	50	50	50	50	25	50	50	50	50	50	25	50	50	50	50	25	50	15	50	1250	Beragam
64	S64	50	15	15	25	50	25	15	15	50	25	50	50	50	50	15	10	15	50	25	10	50	50	50	25	50	50	50	25	50	1010	Beragam
65	S65	50	5	5	5	5	10	0	5	5	0	50	15	15	15	5	0	5	0	25	0	0	10	5	5	10	5	10	5	15	285	Tidak Beragam
66	S66	50	25	10	50	25	25	15	10	50	50	50	25	50	50	15	15	10	50	50	25	10	50	50	50	50	50	50	15	50	1025	Beragam
67	S67	50	25	25	25	50	50	50	25	50	50	50	50	50	50	25	25	50	50	25	25	25	25	50	50	25	25	50	25	50	1150	Beragam
68	S68	50	15	25	25	25	25	15	15	50	25	50	50	50	50	25	25	25	50	50	15	50	50	50	25	25	50	50	25	50	1110	Beragam
69	S69	50	50	25	50	25	25	15	15	50	50	50	50	50	50	25	15	25	50	50	25	50	25	50	15	50	50	50	25	25	1085	Beragam
70	S70	50	25	15	50	25	15	15	15	50	50	50	50	50	50	25	25	50	50	50	15	25	50	25	15	50	50	50	25	50	1020	Beragam

Lampiran 9. Hasil Olahan Data

1. Kategori Umur Sampel

		Frquency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12 thn 0 bln	3	4,3	4,3	4,3
	12 thn 1 bln	2	2,9	2,9	7,1
	12 thn 10 bln	3	4,3	4,3	11,4
	12 thn 11 bln	1	1,4	1,4	12,9
	12 thn 2 bln	1	1,4	1,4	14,3
	12 thn 3 bln	4	5,7	5,7	20,0
	12 thn 4 bln	4	5,7	5,7	25,7
	12 thn 5 bln	6	8,6	8,6	34,3
	12 thn 6 bln	1	1,4	1,4	35,7
	12 thn 8 bln	2	2,9	2,9	38,6
	12 thn 9 bln	1	1,4	1,4	40,0
	13 thn 0 bln	2	2,9	2,9	42,9
	13 thn 1 bln	1	1,4	1,4	44,3
	13 thn 10 bln	1	1,4	1,4	45,7
	13 thn 11 bln	2	2,9	2,9	48,6
	13 thn 2 bln	1	1,4	1,4	50,0
	13 thn 3 bln	7	10,0	10,0	60,0
	13 thn 4 bln	1	1,4	1,4	61,4
	13 thn 7 bln	1	1,4	1,4	62,9
	13 thn 8 bln	1	1,4	1,4	64,3
	13 thn 9 bln	4	5,7	5,7	70,0
	13 thn2 bln	1	1,4	1,4	71,4
	14 thn 0 bln	2	2,9	2,9	74,3
	14 thn 1 bln	2	2,9	2,9	77,1
	14 thn 10 bln	2	2,9	2,9	80,0
	14 thn 11 bln	1	1,4	1,4	81,4
	14 thn 2 bln	3	4,3	4,3	85,7
	14 thn 3 bln	1	1,4	1,4	87,1
	14 thn 4 bln	2	2,9	2,9	90,0
	14 thn 5 bln	3	4,3	4,3	94,3
	14 thn 8 bln	2	2,9	2,9	97,1
	14 thn 9 bln	1	1,4	1,4	98,6
	15 thn 6 bln	1	1,4	1,4	100,0
	Total	70	100,0	100,0	

2. Rata-Rata dan Standar Deviasi Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi

	n	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Skor Pengetahuan Pre Test	70	20,00	85,00	52,2143	14,28579
Skor Pengetahuan Post Test	70	90,00	100,00	97,0000	3,84482
Valid N (listwise)	70				

3. Rata-Rata dan Standar Deviasi Konsumsi Makanan Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi

	n	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Skor Pengetahuan Pre Test	70	195	850	384,76	168,339
Skor Pengetahuan Post Test	70	205	1275	938,97	289,593
Valid N (listwise)	70				

4. Hasil Uji Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi Menggunakan Uji Wilcoxon

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Rank
Skor Pengetahuan Post Test	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
Skor Pengetahuan Pre Test	Positive Ranks	70 ^b	35,50	2485,00
	Ties	0 ^c		
	Total	70		

- Skor_Pengetahuan_Post Test < Skor Pengetahuan Pre Test
- Skor_Pengetahuan_Post Test > Skor Pengetahuan Pre Test
- Skor_Pengetahuan_Post Test = Skor Pengetahuan Pre Test

Test Statistics^a

	Skor_ Pengetahuan_ Post Test -Skor Pengetahuan Pre Test
Z	-7,287 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

- Based on negative ranks.
- Wilcoxon Signed Ranks Test

5. Hasil Uji Konsumsi Makanan Sumber Zat Besi Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi Menggunakan Uji Wilcoxon

		N	Mean Rank	Sum of Rank
Skor Konsumsi Makanan Sumber Zat Besi Post Test	Negative Ranks	0 ^d	,00	,00
Skor Konsumsi Makanan Sumber Zat Besi Pre Test	Positive Ranks	70 ^e	35,50	2485,00
	Ties	0 ^f		
	Total	70		

- a. Skor_Konsumsi Makanan Sumber Zat Besi_Post Test < Skor Konsumsi Makanan Sumber Zat Besi Pre Test
- b. Skor_ Konsumsi Makanan Sumber Zat Besi _Post Test > Skor Konsumsi Makanan Sumber Zat Besi Pre Test
- c. Skor_ Konsumsi Makanan Sumber Zat Besi _Post Test = Skor Konsumsi Makanan Sumber Zat Besi Pre Test

Test Statistics^a

	Skor_ Konsumsi Makanan Sumber Zat Besi _ Post Test -Skor Konsumsi Makanan Sumber Zat Besi Pre Test
Z	-7,272 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

- a. Based on negative ranks.
- b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Lampiran 10. Lembar script Video Animasi

Judul Animasi: “Si Besi Pahlawan Kecil Lawan Anemia!”

Nama : Maya Novita Sapitri (P01031222090)

[Scene 1: Pembuka – Sekolah, Remaja Lesu]

Visual: Rani di sekolah, terlihat sering menguap, tidak semangat, tertinggal pelajaran.

Narator (VO): "Pernah merasa cepat capek, pusing, atau susah konsentrasi? Jangan-jangan kamu kekurangan zat besi!"

[Scene 2 – Kota Tubuh & Truk Oksigen: Zat Besi Beraksi!]

Visual: Kamera zoom-in ke dalam tubuh → muncul kota imajinatif bernama “BODYTOWN”. Ada jalanan, lampu lalu lintas, dan kendaraan lalu-lalang. Setiap truk membawa simbol O₂ (oksigen).

Narator (VO): "Selamat datang di Kota Tubuh! Di sini, oksigen harus diantar ke seluruh penjuru—ke otak, jantung, otot, sampai ujung kaki!"

Visual: Truk-truk dengan tulisan “O₂ Transport” antre di pabrik bernama HEMOGLOBIN INC. Tapi pintunya terkunci.

Tiba-tiba muncullah Si Besi, pakai seragam supir, naik truk merah menyala bertuliskan “IRON DRIVER”.

Si Besi (heroik): "Tanpa aku, truk-truk ini nggak bisa jalan! Aku zat besi, supir utama hemoglobin. Tugasku? Ngantar oksigen ke seluruh kota tubuh!"

Visual: Truk O₂ mulai bergerak setelah dikendarai Si Besi → jalan ke otak (belajar), ke otot (olahraga), ke jantung (energi), ke sistem imun (perisai tubuh).

Narator: "Zat besi bukan cuma supir. Ia juga bantu jaga daya tahan tubuh, dukung kerja otak biar kamu fokus belajar, dan bikin kamu tetap kuat buat aktivitas harian!"

Rani (suara dari dalam truk):

"Pantesan pas aku males makan dan kurang zat besi, aku ngerasa kayak... mogok hidup!"

Si Besi (tertawa): "Iya dong! Gimana oksigen mau sampai kalau supirnya bolos?"

Visual akhir scene: Truk O₂ ngebut ke seluruh penjuru Kota Tubuh, dengan Si Besi melambaikan tangan. Logo “Powered by Zat Besi” muncul di layar.

[Scene 3: Pengertian Zat Besi – Si Besi Masuk!]

Visual: Muncul tokoh animasi lucu, Si Besi, dengan jubah dan kaca mata pintar.

Si Besi: "Hai! Aku Si Besi. Zat besi adalah mineral penting yang membantu tubuhmu membuat hemoglobin, yaitu bagian dari sel darah merah yang mengangkut oksigen ke seluruh tubuh."

Visual: Sel darah merah bergerak membawa oksigen ke organ tubuh.

[Scene 4: Penyebab Kekurangan Zat Besi]

Visual: Ilustrasi faktor-faktor yang umum terjadi pada remaja:

- Menstruasi
- Pola makan tidak seimbang
- Diet berlebihan
- Kurang konsumsi makanan sumber zat besi
- Sering skip sarapan
- Minum teh habis makan

Narator (VO): "Remaja putri lebih rentan kekurangan zat besi karena kehilangan darah saat menstruasi, ditambah pola makan yang kurang gizi atau diet yang tidak tepat."

Si besi : “Dan minum teh/kopi setelah makan? Big no! Aku susah nyeraap kalo kayak gitu

[Scene 5 – Alarm Bahaya di Tubuh Rani]

Visual: Sistem tubuh Rani terlihat mulai “error”—layar monitor otak berkedip, jantung berdetak lebih cepat, tubuh lemas.

Narator (VO): "Nah, kalau tubuh kekurangan zat besi, produksi hemoglobin menurun. Alhasil, oksigen nggak cukup dibawa ke seluruh tubuh. Inilah yang disebut anemia defisiensi besi."

Si Besi (muncul di layar seperti AI assistant):

"Anemia itu kondisi saat tubuhmu kekurangan sel darah merah sehat. Gejalanya?

Kamu bakal sering merasa lelah, pucat, pusing, bahkan susah fokus!"

Rani (kaget): "Pantes aja aku akhir-akhir ini capek terus padahal cuma nonton drama..."

Narator: "Tenang, Rani. Anemia bisa dicegah dan ditanggulangi. Tapi kamu harus kenali dulu gejalanya dan mulai peduli sama asupan gizimu!"

[Scene 6: Tanda dan Gejala]

Visual: Rani merasa pusing, wajah pucat, jantung berdebar, mudah lelah.

Si Besi: "Gejala anemia karena kurang zat besi bisa kamu rasakan, seperti cepat lelah, wajah pucat, pusing, jantung berdebar, bahkan sulit fokus di kelas."

Rani (nada khawatir): “ kok kayaknya itu aku semua, ya.....

[Scene 7: Dampak Kekurangan Zat Besi]

Visual: Rani tidak bisa ikut ekskul, nilai menurun, sering sakit.

Narator (VO): "Kalau dibiarkan, kekurangan zat besi bisa mengganggu aktivitas harian, menurunkan prestasi belajar, hingga melemahkan daya tahan tubuh. Bahkan dalam jangka panjang, bisa mengganggu tumbuh kembang dan kesehatan reproduksi."

Si Besi (dengan ekspresi serius): "Dan dalam jangka panjang, bisa ganggu tumbuh kembang dan sistem reproduksi, lho!"

[Scene 8: Pencegahan Kekurangan Zat Besi]

Si Besi (enerjik): "Makanan kaya zat besi itu keren! Salah satunya makanan tinggi zat besi contohnya adalah hati ayam

Rani: "Kalau aku nggak suka hati ayam?"

Si Besi: "Gampang! Campurin sayur tinggi zat besi + vitamin C. Kombinasi juara!"

Visual: Muncul daftar makanan tinggi zat besi :

Narator: “Berikut adalah contoh makanan tinggi sumber zat besi beserta nilai zat besinya dalam 100 gram”

Karbohidrat:

- Nasi merah (0,8 mg)
- Nasi putih (0,4 mg)
- Bihun (1,8 mg)
- Ubi jalar (2,1 mg)
- Kentang (0,7 mg)
- Jagung muda (1,1 mg)

Hewani:

- Hati ayam (15,8 mg)
- Daging sapi (2,9 mg)
- Udang (8,0 mg)

- Kerang (15,6 mg)
- Telur bebek (6,0 mg)
- Telur ayam (3,0 mg)
- Ikan (2,0 mg)

Nabati:

- Kacang-kacangan:
 - ❖ Tempe (4,0 mg)
 - ❖ Tahu (3,4 mg)
 - ❖ Kacang hijau (7,5 mg)
 - ❖ Kacang merah (10,3 mg)
 - ❖ Kacang tanah (5,7 mg)
- Bayam merah (7,0 mg)
- Kangkung (2,3 mg)
- Daun kacang Panjang (4,5 mg)
- Jamur kuping (6,7 mg)
- Sawi (2,9 mg)

Buah-Buahan:

- Jambu biji dan anggur (1,1 mg)
- Papaya (1,7 mg)
- Salak (4,2 mg)
- Markisa (1,4 mg)
- Mangga (1,0 mg)
- Kedondong (2,8 mg)

[Scene 9 – Menggambarkan perbedaan kecepatan penyerapan zat besi hewani vs nabati saat dikonsumsi bersama vitamin C, dalam konteks sehari-hari]

Deskripsi Visual:

Latar: Jalanan kota pagi hari. Terlihat jalan dua jalur yang cukup lengang. Di kejauhan ada plang bertuliskan “**Tujuan: Penyerapan Zat Besi dalam Tubuh**”.

Mobil Merah (Zat Besi Hewani + Vitamin C):

- Model city car yang stylish dan modern.
- Bergerak cepat, stabil, dan lancar.
- Sesekali muncul efek “boost” (kilatan cahaya dari knalpot atau roda).

Mobil Hijau (Zat Besi Nabati + Vitamin C):

- Mobil keluarga biasa, sederhana.
- Melaju perlahan, sempat tertahan oleh lampu merah atau polisi tidur.
- Efek visual sedikit "delay" saat akselerasi.

Kamera berganti-ganti:

- Dari belakang mobil (melihat ke depan jalan).
- Tampak atas (birds-eye view) memperlihatkan perbedaan jarak mobil.

Narator (VO): “Bayangkan tubuhmu seperti jalan raya.

Saat kamu makan zat besi dari sumber hewani dan menambahkan vitamin C , mobil merah ini meluncur cepat tanpa hambatan-penyerapan zat besinya maksimal!

Tapi kalau kamu makan zat besi dari sumber nabati kacang-kacangan dan sayuran seperti bayam atau tahu, meski ditambah vitamin C, kecepatannya tetap lebih lambat. Semua tetap penting, tapi kecepatannya berbeda.”

- Mobil merah sudah sampai ke plang “Diserap Tubuh” dengan bendera finish kecil.
- Mobil hijau masih melaju, belum sampai.

Teks muncul perlahan:

“Zat Besi Hewani + Vitamin C = Diserap Lebih Cepat ”

“Zat Besi Nabati + Vitamin C = Diserap Lebih Lambat ”

[Scene 10 – Refleksi: Kamu Bisa Mulai dari Sekarang]

Narator: "Perubahan nggak harus besar. Tapi harus konsisten.

" Si Besi: "Mulai dari sarapan bergizi, aktif bergerak, dan jangan takut edukasi diri!"

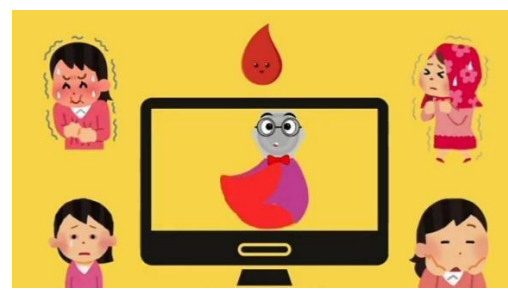
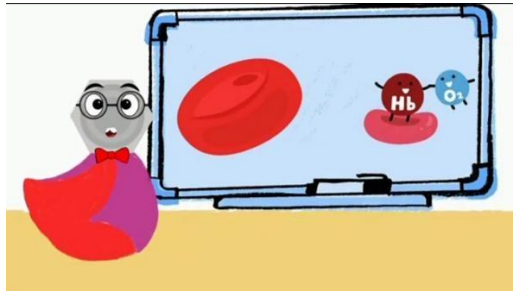
[Scene 11: Penutup – Ayo, Bergerak!]

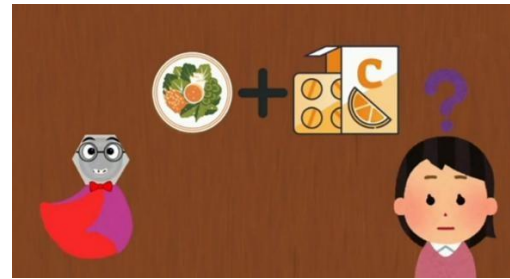
Visual: Rani lebih aktif, sehat, ikut ekstrakurikuler, tersenyum ceria. Si Besi berdiri di sampingnya, memberi jempol.

Si Besi: "Ingat, zat besi itu kecil bentuknya, tapi besar manfaatnya! Yuk, jadi remaja hebat yang bebas anemia!"

Lampiran 11. Dokumentasi Media Video Animasi









#CegahAnemia
#REMAJAPUTRIHEBAT
 #GiziUntukMasaDepan

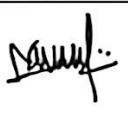
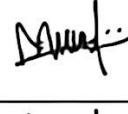
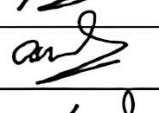


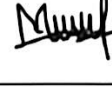
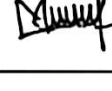
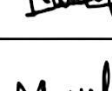
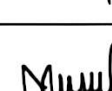
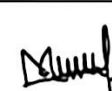
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian

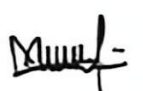


Lampiran 13. Bukti Bimbingan**BUKTI BIMBINGAN SKRIPSI**

Nama : Maya Novita Sapitri
 Nim : P01031222090
 Judul : Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Video Animasi Terhadap Pengetahuan dan Konsumsi Makanan Sumber Zat Besi Pada Remaja Putri di SMP Negeri 4 Lubuk Pakam
 Dosen Pembimbing : Berlin Sitanggang, SST, M.Kes

No.	Tanggal	Topik Bimbingan	T. Tangan Mahasiswa	T. Tangan Pembimbing
1.	25 Februari 2025	Memberikan surat permintaan sebagai dosen pembimbing		
2.	14 Maret 2025	Membahas topik yang akan diteliti dan pengajuan judul		
3.	17 Maret 2025	Menetapkan lokasi penelitian		
4.	24 April 2025	Survei lokasi penelitian		
5.	5 Mei 2025	Mengajukan BAB I-II		
6.	7 Mei 2025	Revisi BAB I-II		
7.	8 Mei 2025	Mengajukan BAB III		
8.	14 Mei 2025	Revisi keseluruhan penelitian		
9.	16 Mei 2025	Acc proposal skripsi		
10.	17 Juni 2025	Revisi proposal dengan dosen pembimbing		

11.	19 Juni 2025	ACC dosen pembimbing		
12.	23 Juni 2025	Revisi proposal dengan dosen penguji 1		
13.	25 Juni 2025	ACC proposal dengan dosen penguji 1		
14.	14 Juli 2025	ACC proposal dengan dosen penguji 2		
15.	20 Januari 2026	Mengajukan BAB IV, Pengolahan Data		
16.	21 Januari 2026	Revisi BAB IV dan Pengolahan Data		
16.	27 Januari 2026	Revisi BAB IV dan V		
17.	29 Januari 2026	Revisi BAB IV dan V		
18.	02 Februari 2026	ACC dosen pembimbing		
19.	06 Februari 2026	Seminar hasil		
20.	20 April 2026	Revisi Bab I-V		
21.	23 April 2026	ACC dosen pembimbing		
22.	28 April 2026	Revisi dosen penguji 1		
23.	02 Mei 2026	Acc dosen penguji 1		
24.	05 Mei 2026	Revisi dosen penguji 2		
25.	06 Mei 2026	Acc dosen penguji 2		

26.	12 Juni 2026	Revisi abstrak		
27.	15 Juni 2026	Acc abstrak		
28.	12 Agustus 2026	Acc tumitin		
29.	20 Agustus 2026	Acc skripsi jilid lux		