

DAFTAR PUSTAKA

- Anisa Yulianti, Siti Aisyah, & Sri Handayani. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Anemia pada Remaja Putri. *Lentera Perawat*, 5(1), 10–17. <https://doi.org/10.52235/lp.v5i1.276>
- Ansyariah, U., Laraeni, Y., Juntra Utama, L., Nyoman Adiyasa, I., Jurusan Gizi, M., Kesehatan Kemenkes Mataram, P., Jurusan Gizi, D., Kesehatan Kemenkes Mataram Jl Praburankasari Dasan Cermen, P., & Mataram, K. (2023). Gambaran Tingkat Pengetahuan, Sikap Tindakan terhadap Tablet Fe, dan Status Gizi pada Remaja Putri Anemia. *Student Journal of Nutrition*, 2(2), 2963–4784.
- Aulya, Y., Siauta, J. A., & Nizmadilla, Y. (2022). Analisis Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(4), 1377–1386. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Belakang, L., Who, M., Kementerian, P., Ri, K., Kependudukan, B., Nasional, K. B., Burden, T., Ri, K., Ri, K., & Nelima, P. (2022). *BAB I*. 1–5.
- Fadul, F. M. (2019). Anemia Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 02(1), 5–25.
- Friska Armynia Subratha, H. (2020). Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Di Tabanan. *Jurnal Medika Usada*, 3(2), 48–53. <https://doi.org/10.54107/medikausada.v3i2.75>
- Hanani, R., Badrah, S., & Noviasy, R. (2021). Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMK Wilayah Kerja Puskesmas Segiri. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 14(2), 120–129. <https://doi.org/10.26630/jkm.v14i2.2665>
- Hapsari, A. A., & Hidayati, L. (2023). Hubungan Asupan Vitamin C dan Vitamin B12 dengan Kejadian Suspek Anemia pada Remaja Putri di Kabupaten Sukoharjo. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 15(2), 1–13.
- Herlina, H., Virgia, V., & Wardani, R. A. (2023). Hubungan Antara Body

- Image Dan Jenis Kelamin Terhadap Pola Makan Pada Remaja. *Enfermeria Ciencia*, 1(1), 1–13. <https://doi.org/10.56586/ec.v1i1.1>
- Husada, I., Ilmiah, J., & Juli, V. N. (2024). *CHARACTERISTICS OF ADOLESCENTS WITH POSITIVE SELF-CONCEPT IN Mulyaningsih¹, Wahyuni¹, Erika Dewi Nooratri¹, Sukardi Sugeng Rahmad²* ¹Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Surakarta ²Nursing Study Program, STIKES Tujuh Belas Karanganyar em. 12(2), 271–279. <https://doi.org/10.52236/ih.v12i2.610>
- Intanghina. (2019). Tinjauan Pustaka Tinjauan Pustaka. *Convention Center Di Kota Tegal*, 9.
- Ismatuddiyanah, Meganingrum, R. J. A. A., Putri, F. A., & Mahardika, I. K. (2023). Ciri dan Tugas Perkembangan Pada Masa Remaja Awal dan Menengah Serta Pengaruhnya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Tambusa*, 7(3), 27236.
- Kemenkes. (2020). Bab I Pendahuluan *Galang Tanjung*, 2504, 1–9.
- Musniati, N., & Fitria, F. (2022). Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Tentang Anemia Pada Remaja Puteri. *Journal of Health Research Science*, 2(02), 76–83. <https://doi.org/10.34305/jhrs.v2i02.573>
- Nadiawati, E. A., Susanti, D., & Depok, K. (2022). Hubungan Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 10, 1–10. <https://jurnal.stikes-notokusumo.ac.id/index.php/jkn/article/view/215/161>
- Nurazizah, Y. I., Nugroho, A., Nugroho, A., Noviani, N. E., & Noviani, N. E. (2022). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Journal Health and Nutritions*, 8(2), 44. <https://doi.org/10.52365/jhn.v8i2.545>
- Nurhafni, N. (2022). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri tentang Anemia di SMA Negeri 1 Sumedang. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 1–8.
- Putri, M. R., Sulistiani, R. P., Jauharany, F. F., & Isworo, J. T. (2023). Hubungan Asupan Zat Besi (Fe), Zink, Vitamin B12 dan Kafein

dengan Kadar Hemoglobin Pada Siswi di SMA Negeri 2 Semarang. *Seminar Nasional Publikasi Hasil-Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 688–699.

Salsabila, D. M. (2020). Defisiensi Vitamin B12 dan Gangguan Neurologis. *Jurnal Medika Utama*, 02(01), 238–249.

<http://jurnalmedikahutama.com>

Sarbini, D., Darmayanti, P., & Pratiwi, W. W. (2024). *Hubungan Tingkat Asupan Seng dan Vitamin B12 dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMAN 1 Teras Boyolali*. 5(1), 54–64.

<https://doi.org/10.24853/mjnf.5.1.54-64>

Serlie, S., Winaktu, G. J., Sinsanta, S., & Winata, S. D. (2020). Hubungan Asupan Vitamin B12 dengan Kadar Hemoglobin pada Vegetarian di Vihara Maitreya. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 26(2), 66–70.

<https://doi.org/10.36452/jkdoktmeditek.v26i2.1833>

Siallagan, D., Swamilaksita, P. D., & Angkasa, D. (2019). 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>

Sihombing Yulandari, Banjarnahor Jefri, Anggriawan, Batubara Nazira, Astuti Neneng, & Manalu Niko. (2022). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Pemenuhan Gizi Terhadap Pencegahan Anemia Pada Siswi SMA Negeri 1 Sijamapolang Kabupaten Humbang Hasundutan. *JONS: Journal Of Nursing*, 1(1), 1–6.

Sudarta. (2022). *No Title No Title No Title*. 16(1), 1–23.

Suraya, R., Maharani, A., Ahmadi, D. A., Anggita, D., Witriani, E., Hannari, M. I., Maulida, P., Rizqi, S., Refiana, R., Annisa, R., Dewi, S., & Hasanah, U. (2024). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Gizi Di Smp Negeri 30 Medan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), 1095–1101.

Ummah, M. S. (2019). No Title. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14.

http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regs-ciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI

Ungusari, E. (2023). No Title. *N151*, 10–17.

Lampiran 1. Master Tabel

NO	Nama	JK	Umur	Kelas	Pengetahuan Anemia	Kategori	Vitamin B12	Kategori
					Skor%		Asupan AKG%	
1	AT	P	14	VIII-1	65	kurang	4,2	Baik
2	RB	P	14	VIII-1	65	kurang	20,4	Baik
3	CA	P	13	VIII-1	40	kurang	1,0	Kurang
4	LU	P	13	VIII-1	30	kurang	4,5	Baik
5	NA	P	13	VIII-1	40	kurang	1,3	Kurang
6	MH	P	14	VIII-1	45	kurang	1,6	Kurang
7	SI	P	14	VIII-2	50	kurang	1,3	Kurang
8	CI	P	14	VIII-2	60	kurang	0,7	Kurang
9	AL	P	14	VIII-2	50	kurang	4,7	Baik
10	NS	P	13	VIII-2	45	kurang	1,0	Kurang
11	AZ	P	14	VIII-2	50	kurang	4,4	Baik
12	AS	P	14	VIII-3	50	kurang	2,1	Kurang
13	MU	P	13	VIII-3	55	kurang	0,6	Kurang
14	NI	P	14	VIII-3	55	kurang	1,2	Kurang
15	NR	P	14	VIII-3	40	kurang	1,0	Kurang
16	DW	P	14	VIII-3	60	kurang	4,3	Baik
17	KH	P	13	VIII-3	35	kurang	1,5	Kurang
18	JI	P	14	VIII-4	30	kurang	0,8	Kurang
19	NR	P	14	VIII-4	50	kurang	4,3	Baik
20	SY	P	14	VIII-4	65	kurang	0,9	Kurang

21	FI	P	13	VIII-4	50	kurang	1,6	Kurang
22	MA	P	14	VIII-4	45	kurang	1,4	Kurang
23	ME	P	13	VIII-4	60	kurang	1,4	Kurang
24	CN	P	13	VIII-5	55	kurang	1,0	Kurang
25	IL	P	14	VIII-5	45	kurang	1,2	Kurang
26	MI	P	14	VIII-5	60	kurang	4,3	Baik
27	TA	P	14	VIII-5	40	kurang	4,5	Baik
28	ZA	P	13	VIII-5	55	kurang	4,3	Baik
29	SA	P	14	VIII-5	60	kurang	3,1	Kurang
30	SL	P	13	VIII-6	70	kurang	4,4	Baik
31	RA	P	14	VIII-6	65	kurang	4,5	Baik
32	SI	P	14	VIII-6	35	kurang	1,0	Kurang
33	AR	P	13	VIII-6	55	kurang	1,5	Kurang
34	SH	P	14	VIII-6	70	kurang	1,1	Kurang
35	FA	P	13	VIII-7	30	kurang	1	Kurang
36	AU	P	14	VIII-7	45	kurang	4,7	Baik
37	SK	P	14	VIII-7	60	kurang	1,4	Kurang
38	HA	P	13	VIII-7	50	kurang	2	Kurang
39	DI	P	13	VIII-7	55	kurang	4,5	Baik
40	SM	P	14	VIII-7	70	kurang	1,5	Kurang

41	RI	P	14	VIII-8	65	kurang	0,8	Kurang
42	WA	P	14	VIII-8	55	kurang	1,2	Kurang
43	SS	P	13	VIII-8	60	kurang	7,1	Baik
44	AA	P	14	VIII-8	50	kurang	1,2	Kurang
45	ZH	P	14	VIII-8	45	kurang	4,6	Baik
46	SV	P	14	VIII-8	50	kurang	1,4	Kurang
47	MF	P	13	VIII-9	35	kurang	1,9	Kurang
48	KA	P	14	VIII-9	65	kurang	1,5	Kurang
49	MT	P	14	VIII-9	60	kurang	1,6	Kurang
50	ER	P	13	VIII-9	60	kurang	1,4	Kurang
51	NZ	P	14	VIII-9	50	kurang	4,3	Baik
52	NU	P	14	VIII-9	35	kurang	1,2	Kurang
53	GI	P	14	VIII-10	65	kurang	4,4	Baik
54	AF	P	14	VIII-10	45	kurang	0,9	Kurang
55	SF	P	13	VIII-10	40	kurang	4,3	Baik
56	AQ	P	14	VIII-10	40	kurang	1,9	Kurang
57	DI	P	13	VIII-10	60	kurang	1,2	Kurang
58	ST	P	14	VIII-10	60	kurang	1,3	Kurang
59	ZI	P	13	VIII-11	65	kurang	1,0	Kurang
60	QO	P	13	VIII-11	55	kurang	0,7	Kurang

61	RH	P	14	VIII-11	65	kurang	0,9	Kurang
62	TH	P	14	VIII-11	55	kurang	0,9	Kurang
63	AN	P	14	VIII-11	40	kurang	1,2	Kurang
64	ZS	P	14	VIII-11	60	kurang	4,4	Baik
65	ZF	P	14	VIII-12	40	kurang	1,6	Kurang
66	ZU	P	14	VIII-12	55	kurang	0,9	Kurang
67	NH	P	14	VIII-12	85	baik	4,7	Baik
68	PB	P	14	VIII-12	80	baik	1,6	Kurang
69	PA	P	14	VIII-12	90	baik	1,9	Kurang

Lampiran 2. Master Tabel Hasil Skor Responden

Nama Responden	a1	a2	a3	a4	a5	a6	a7	a8	a9	a10	a11	a12	a13	a14	a15	a16	a17	a18	a19	a20	Jumlah	SKOR (%)	Kategori
AT	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	13	65	kurang
RB	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	13	65	kurang
CA	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	8	40	kurang
LU	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	6	30	kurang
NA	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	8	40	kurang
MH	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	9	45	kurang
SI	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	10	50	kurang
CI	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	12	60	kurang
AL	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	10	50	kurang
NS	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	9	45	kurang
AZ	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	10	50	kurang
AS	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	10	50	kurang
MU	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	11	55	kurang
NI	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	11	55	kurang
NR	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	8	40	kurang
DW	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	12	60	kurang
KH	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	7	35	kurang
JI	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	6	30	kurang
NR	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	10	50	kurang
SY	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	13	65	kurang
FI	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	10	50	kurang
MA	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	9	45	kurang
ME	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	12	60	kurang
CN	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	11	55	kurang
IL	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	9	45	kurang
MI	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	12	60	kurang
TA	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	8	40	kurang
ZA	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	11	55	kurang
SA	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	12	60	kurang
SL	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	14	70	kurang
RA	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	13	65	kurang
SI	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	7	35	kurang
AR	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	11	55	kurang
SH	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	14	70	kurang

FA	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	6	30	kurang
AU	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	9	45	kurang
SK	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	12	60	kurang
HA	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	10	50	kurang
DI	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	11	55	kurang
SM	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	14	70	kurang
RI	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	13	65	kurang
WA	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	11	55	kurang
SS	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	12	60	kurang
AA	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	10	50	kurang
ZH	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	9	45	kurang
SV	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	10	50	kurang
MF	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	7	35	kurang
KA	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	13	65	kurang
MT	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	12	60	kurang
ER	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	12	60	kurang
NZ	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	10	50	kurang
NU	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	7	35	kurang
GI	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	13	65	kurang
AF	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	9	45	kurang
SF	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	8	40	kurang
AQ	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	8	40	kurang
DI	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	12	60	kurang
ST	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	12	60	kurang
ZI	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	13	65	kurang
QO	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	11	55	kurang
RH	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	13	65	kurang
TH	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	11	55	kurang
AN	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	8	40	kurang
ZS	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	12	60	kurang
ZF	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	8	40	kurang
ZU	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	11	55	kurang
NH	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	17	85	baik
PB	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	16	80	baik
PA	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	90	baik

53.6% Jawaban Benar

46.4% Jawaban Salah

Total Skor Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia yang kurang sebanyak 95.7%

Lampiran 3. Hasil Pengolahan SPSS

Umur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 13	22	31.9	31.9	31.9
14	47	68.1	68.1	100.0
Total	69	100.0	100.0	

Jenis Kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Perempuan	69	100.0	100.0	100.0

Pengetahuan remaja putri tentang anemia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid baik	3	4.3	4.3	4.3
kurang	66	95.7	95.7	100.0
Total	69	100.0	100.0	

Kategori Asupan Vitamin B12

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	21	30.4	30.4	30.4
Kurang	48	69.6	69.6	100.0
Total	69	100.0	100.0	

Lampiran 4. Hasil Perhitungan Food Recall

HASIL PERHITUNGAN DIET/HARI KE 1 SALMA AFIFAH

Nama Makanan ohydr.	Jumlah	energy carb
------------------------	--------	-------------

nasi putih 17.2 g	60 g	78.0 kcal
ikan mujair segar 0.0 g	40 g	33.6 kcal
tumis sawi 0.7 g	45 g	12.6 kcal
jeruk manis 7.1 g	60 g	28.2 kcal

Meal analysis: energy 152.4 kcal (17 %), carbohydrate 25.0 g (20 %)

martabak 24.8 g	80 g	255.2 kcal
--------------------	------	------------

Meal analysis: energy 255.2 kcal (28 %), carbohydrate 24.8 g (20 %)

nasi putih 34.3 g	120 g	156.0 kcal
hati ayam 0.3 g	30 g	47.1 kcal
tumis sawi 1.0 g	60 g	16.8 kcal

Meal analysis: energy 219.9 kcal (24 %), carbohydrate 35.5 g (29 %)

nasi putih 34.3 g	120 g	156.0 kcal
cumi-cumi segar 4.5 g	90 g	132.3 kcal

Meal analysis: energy 288.3 kcal (31 %), carbohydrate 38.8 g (31 %)

HASIL PERHITUNGAN

Zat Gizi	hasil analisis nilai	rekomendasi nilai/hari	persentase pemenuhan
energy	915.8 kcal	1900.0 kcal	48 %
Vit. B12	19.2 µg	3.0 µg	640 %
Vit. D	0.4 µg	5.0 µg	8 %
Vit. A	3704.3 µg	800.0 µg	463 %
Vit. C	67.8 mg	100.0 mg	68 %
Vit. K	0.0 µg	60.0 µg	0 %

=====

HASIL PERHITUNGAN DIET/HARI KE 2 SALMA AFIFAH

=====

Nama Makanan	Jumlah	energy carb
ohydr.		

nasi putih 17.2 g	60 g	78.0 kcal
ikan asin selar 0.0 g	10 g	16.2 kcal
sayur daun singkong 1.1 g	30 g	18.6 kcal

Meal analysis: energy 112.8 kcal (11 %), carbohydrate 18.3 g (11 %)

risoles 33.3 g	100 g	247.0 kcal
-------------------	-------	------------

Meal analysis: energy 247.0 kcal (25 %), carbohydrate 33.3 g (20 %)

nasi putih 34.3 g	120 g	156.0 kcal
ikan asin selar 0.0 g	10 g	16.2 kcal
sayur daun singkong 0.6 g	15 g	9.3 kcal
nanas 12.4 g	100 g	49.0 kcal

Meal analysis: energy 230.5 kcal (23 %), carbohydrate 47.3 g (28 %)

jus mannga 35.5 g	250 g	137.5 kcal
----------------------	-------	------------

Meal analysis: energy 137.5 kcal (14 %), carbohydrate 35.5 g (21 %)

nasi putih 34.3 g	120 g	156.0 kcal
telur ceplok 0.6 g	60 g	114.6 kcal

Meal analysis: energy 270.6 kcal (27 %), carbohydrate 34.9 g (21 %)

HASIL PERHITUNGAN

Zat Gizi	hasil analisis nilai	rekomendasi nilai/hari	persentase pemenuhan
energy	998.4 kcal	1900.0 kcal	53 %
Vit. B12	1.4 µg	3.0 µg	46 %
Vit. D	3.2 µg	5.0 µg	64 %
Vit. A	498.4 µg	800.0 µg	62 %
Vit. C	49.5 mg	100.0 mg	50 %
Vit. K	0.0 µg	60.0 µg	0 %

=====

HASIL PERHITUNGAN DIET/HARI KE 3 SALMA AFIFAH

=====

Nama Makanan ohydr.	Jumlah	energy carb
------------------------	--------	-------------

nasi putih 17.2 g	60 g	78.0 kcal
daging ayam goreng 1.9 g	50 g	166.0 kcal
tumis kangkung belu 0.8 g	40 g	36.8 kcal
pisang ambon 23.4 g	100 g	92.0 kcal

Meal analysis: energy 372.8 kcal (19 %), carbohydrate 43.2 g (36 %)

pisang goreng 21.0 g	120 g	189.6 kcal
-------------------------	-------	------------

Meal analysis: energy 189.6 kcal (10 %), carbohydrate 21.0 g (18 %)

nasi putih 34.3 g	120 g	156.0 kcal
daging ayam goreng 3.7 g	100 g	332.0 kcal
tumis kangkung belu 0.6 g	30 g	27.6 kcal

Meal analysis: energy 515.6 kcal (27 %), carbohydrate 38.6 g (32 %)

nasi putih 17.2 g	60 g	78.0 kcal
sate ayam 0.0 g	250 g	785.0 kcal

Meal analysis: energy 863.0 kcal (44 %), carbohydrate 17.2 g (14 %)

HASIL PERHITUNGAN

Zat Gizi	hasil analisis nilai	rekomendasi nilai/hari	persentase pemenuhan
energy	1941.0 kcal	1900.0 kcal	102 %
Vit. B12	0.9 µg	3.0 µg	29 %
Vit. D	0.0 µg	5.0 µg	0 %
Vit. A	364.8 µg	800.0 µg	46 %
Vit. C	33.0 mg	100.0 mg	33 %
Vit. K	0.0 µg	60.0 µg	0 %

II. FORMULIR FOOD RECALL 24 JAM

Waktu Makan	Urutan Waktu (Jam)	Nama Hidangan / Makanan / Minuman	Rincian Bahan Makanan / Minuman	URT/Porsi Hidangan		Estimasi Berat Makanan/Minuman				
				Jumlah	URT	Gram	Makanan (Gr)	Menalah Kotor (Gr)	BDD	Menalah Bersih (Gr)
Pagi	06:30	Nasi	Beras putih	1	ctg	60	60	60	100	60
		Sambal Ikan Myjair	Ikan Myjair	1	ekor	40	40	72	00	67.6
		Tumis sawi	Sawi	3	slm	40	40	40	87	39.15
		Jeruf	Jeruf	1	bh	60	60	83.3	72	89.9
Selingan	10:00	Marlabak Telur	Marlabak telur	2	kg	80	80	64	100	64
Makan Siang	13:30	Nasi	Beras putih	2	ctg	120	120	120	100	120
		Sambal Ikan Myjair	Ikan Myjair	1	kg	30	30	30	100	30
		Tumis sawi	Sawi	4	slm	60	60	60	87	60
Selingan										
Makan Malam	19:00	Nasi	Beras putih	2	ctg	120	120	120	100	120
		Gabi cumi	Cumi-cumi	3	ekor	90	90	153	100	153

II. FORMULIR FOOD RECALL 24 JAM

Waktu Makan	Urutan Waktu (Jam)	Nama Hidangan /Makanan /Minuman	Rincian Bahan Makanan / Minuman	URT/Porsi Hidangan		Estimasi Berat Makanan/Minuman				
				Jumlah	URT	Gram	Matan g (Gr)	Mentah Kolor (Gr)	BDD	Mentah Bersih (Gr)
Pagi	06.30	Nasi	Beras putih	1	ctg	60	60	60	100	60
		Ikan asin	Ikan Asin	1	ekor	10	10	12	70	8.4
		Selur goreng								
		Gulai down singkong	Down singkong	2	Sds	30	30	45	87	39.15
Selingan	09.30	Risol sayuran	Risol	2	bh	100	100	100	100	100
Makan Siang	13.00	Nasi	Beras putih	2	ctg	120	120	120	100	120
		Ikan asin	Ikan asin	1	ekor	10	10	12	70	8.4
		Selur goreng								
		Gulai down singkong	Down singkong	1	Sds	15	15	22.5	87	19.5
		Nanas	Nanas	1	Ptg	100	100	100.0	53	99.9
Selingan	15.30	Jus mangga	Mangga	1	bh	250	250	304	65	249
Makan Malam	19.05	Nasi	Beras putih	2	ctg	120	120	120	100	120
		Telur ceplok	Telur	1	bfr	60	60	54	89	48
		balado								

II. FORMULIR FOOD RECALL 24 JAM

Waktu Makan	Urutan Waktu (Jam)	Nama Hidangan /Makanan /Minuman	Rincian Bahan Makanan /Minuman	URT/Porsi Hidangan		Estimasi Berat Makanan/Minuman				
				Jumlah	URT	Gram	Makanan (Gr)	Mentah Kotor (Gr)	BDD	Mentah Bersih (Gr)
Pagi	08:30	Nasi	Beras putih	1	ctg	60	60	60	100	60
		Ayam goreng	Daging Ayam	1	ptg	50	50	60	80	40,4
		Sambal								
		Tumis kangkung	Kangkung	4	sdm	40	40	32	93	16,9
Selingan	10:00	Pisang	Pisang	1	bh	100	100	133,3	75	99,9
		Pisang goreng	Pisang	2	bh	120	120	160	75	120
Makan Siang	13:00	Nasi	Beras putih	2	ctg	120	120	120	100	120
		Ayam goreng	Daging Ayam	2	ptg	100	100	120	80	92,8
		Sambal								
		Tumis kangkung	Kangkung	3	sdm	30	30	24	93	12,7
Selingan		-								
Makan Malam	19:00	Nasi	Beras putih	1	ctg	60	60	60	100	60
		Sate padang	Sate padang	1	ptg	200	200	250	100	250

Lampiran 6. Informed Consent



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

LEMBAR PENJELASAN SEBELUM PERSETUJUAN (PSP)

**GAMBARAN PENGETAHUAN ANEMIA DAN
ASUPAN VITAMIN B12 PADA REMAJA PUTRI
DI MTSN 2 DELI SERDANG**

Peneliti:

Windy Amelia Bakkara

P01031122144

(NO.HP: 082275202758)

Saya mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan yang sedang melakukan penelitian mengenai Gambaran Pengetahuan Anemia dan Asupan Vitamin B12 Pada Remaja Putri di SMP MTSN 2 Deli Serdang. Tujuan peneliti melakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan anemia dan asupan vitamin B12 pada remaja putri di SMP MTSN 2 Deli Serdang.

Agar tercapainya tujuan dari penelitian ini, saya selaku peneliti mengharapkan partisipasi saudara sebagai responden. Segala sesuatu

dalam penelitian ini yang berhubungan dengan informasi yang diberikan responden menjadi tanggung jawab peneliti untuk menjaga kerahasiannya, sangat diusahakan tidak ada orang lain yang membacanya kecuali peneliti sendiri dan semua data akan digunakan hanya untuk kepentingan penelitian. Informasi yang peneliti dapatkan dari saudara akan dipergunakan dalam mengembangkan Ilmu Gizi dan sebagai bukti penelitian yang sah dalam penelitian.

Apabila saudara tidak menginginkan menjadi bagian dari responden penelitian ini, saudara berhak menolak dan tidak ikut berperan serta dalam penelitian ini tanpa ada ganjaran apapun. Keikutsertaan sebagai responden dalam penelitian ini adalah bersifat sukarela. Peneliti dalam hal ini tidak ada konflik kepentingan dengan pihak manapun, baik dengan pihak sekolah sebagai tempat penelitian maupun dengan pihak responden yang diwakili oleh saudara itu sendiri, ataupun peneliti sendiri sebagai mahasiswa.

Lubuk Pakam,2025

Peneliti

(Windy Amelia Bakkara)



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

LEMBAR PENJELASAN SEBELUM PERSETUJUAN (PSP)

(informed consent)

Keikutsertaan saudara dalam penelitian ini tidak ada resiko apapun. Keseruluhan identitas pribadi dan jawaban yang saudara berikan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian ini, dan dijamin kerahasiannya dan tidak disebarluaskan. Jika saudara yang mendapat kesempatan ingin mengajukan pertanyaan mengenai sesuatu yang berhubungan dengan penelitian ini maka dapat menghubungi nomor handphone 082275202748.

Apabila saudara setuju berpartisipasi maka saya mohon untuk bersedia menandatangani mengisi identitas dan lembar persetujuan sebelum penelitian.

Nama :

Usia :

Alamat :

No. Hp :

Atas perhatian dan kesediaannya, saya ucapkan terimakasih.

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

Lubuk Pakam,.....2025

Peneliti

(Windy Amelia Bakkara)

Lubuk Pakam,.....2025

Responden

()

Lampiran 7. Kuesioner Pengetahuan

Kuesioner Pengetahuan Anemia Pada Remaja Putri

I. Identitas Responden

Nama :
Tanggal Lahir :
Umur :
Jenis Kelamin :
Kelas :
Alamat :

II. Kuesioner Pengetahuan Anemia Pada Remaja Putri

Petunjuk: Berilah Tanda (X) pada jawaban yang menurut anda benar

1. Pengertian anemia adalah
 - a. Jumlah sel kadar trombosit dibawah normal (0)
 - b. Jumlah kadar kolestrol dibawah normal (0)
 - c. Jumlah sel darah merah dibawah kisaran normal (1)
 - d. Jumlah kadar gula darah kurang dari normal (0)

2. Seseorang disebut anemia pada Wanita,kadar hemoglobin (Hb)
 - a. Kurang dari 12 mg/dl (1)
 - b. Kurang dari 13 mg/dl (0)
 - c. Lebih dari 14 mg/dl (0)
 - d. Lebih dari 15 mg/dl (0)

3. Kebutuhan Zat besi pada remaja dalam sehari berkisar antara
 - a. 15 mg/dl (1)
 - b. 16 mg/dl (0)
 - c. 17 mg/dl (0)
 - d. 18 mg/dl (0)

4. Seseorang mengalami anemia disebabkan karena?
 - a. Kurang zat besi dalam tubuh (1)
 - b. Konsumsi air putih berlebih (0)
 - c. Tidur terlalu lama (0)
 - d. Olahraga ringan setiap hari (0)

5. Apa saja tanda dan gejala dari Anemia?
 - a. Diare dan kejang (0)
 - b. Jantung berdebar-debar (0)
 - c. Nyeri dada dan kaki pegal (0)
 - d. Cepat lelah, pucat pada kulit dan telapak tangan (1)

6. Anak remaja yang mengalami anemia berat ditandai dengan gejala
 - a. Kelelahan pada tubuh (0)
 - b. Sakit Pinggang (0)
 - c. Sakit di ulu hati (0)
 - d. Mengalami sesak nafas (1)

7. Menurut anda, pemeriksaan untuk mengetahui adanya anemia adalah
 - a. Pemeriksaan trombosit (0)
 - b. Pemeriksaan gula darah (0)
 - c. Pemeriksaan tekanan darah (0)
 - d. Pemeriksaan kadar hemoglobin (1)

8. Fungsi zat besi berguna untuk
 - a. Pembentukan hemoglobin (1)
 - b. Pembentukan leukosit (0)
 - c. Pembentukan antibodi (0)
 - d. Pembentukan asam amino (0)

9. Selain zat besi, vitamin yang berperan dalam pembentukan hemoglobin adalah
 - a. Asam folat dan B12 (1)
 - b. Vitamin D (0)
 - c. Vitamin A dan B (0)
 - d. Vitamin E dan K (0)

10. Faktor-faktor penyebab terjadi perdarahan yang mengakibatkan anemia adalah
 - a. Konsumsi makanan tinggi serat (0)
 - b. Konsumsi vitamin secara berlebihan (0)
 - c. Luka atau menstruasi berlebihan (1)
 - d. Kurang tidur di malam hari (0)

11. Remaja putri lebih mudah mengalami anemia disebabkan karena
- Terjadi pertumbuhan sangat cepat yang memerlukan kebutuhan gizi lebih banyak (0)
 - Mengalami menstruasi setiap bulannya sehingga kehilangan banyak darah (1)
 - Malas berolahraga sehingga peredaran darahnya menjadi tidak normal (0)
 - Melakukan diet yang salah dengan membatasi dengan membatasi makanan yang di konsumsinya (0)
12. Zat besi yang bersal dari hewani paling tinggi terdapat pada
- Ikan lele (0)
 - Daging ayam (0)
 - Hati Sapi (1)
 - Ikan Nila (0)
13. Remaja yang menderita anemia akan mengalami penurunan kebugaran dan kemampuan berpikir akibat berkurangnya oksigen ke sel
- Jantung (0)
 - Darah merah (0)
 - Otot dan otak (1)
 - Paru-paru (0)
14. Salah satu cara pencegahan anemia adalah dengan meningkatkan asupan makanan sumber zat besi. Bahan makanan yang bukan termasuk sumber zat besi.
- Ikan laut (0)
 - Hati (0)
 - Kerang (0)
 - Tahu dan tempe (1)
15. Zat besi banyak berasal dari sayuran terutama yang berwarna
- Sayuran berwarna hijau tua (1)
 - Sayuran berwarna putih (0)
 - Sayuran berwarna orange (0)
 - Sayuran berwarna Ungu (0)

16. Dalam penyerapan zat besi diperlukan vitamin yang membantu penyerapan zat besi dalam usus adalah yaitu vitamin
- a. B (0)
 - b. A (0)
 - c. C (1)
 - d. K (0)
17. Buah-buahan yang banyak mengandung vitamin C antara lain
- a. Jeruk + jambu merah (1)
 - b. Alpukat + melon (0)
 - c. Pisang + rambutan (0)
 - d. Jambu air + kedondong (0)
18. Makanan/minuman yang dihindari dikonsumsi bersamaan waktu kita makan karena dapat menghambat penyerapan zat besi. Makanan tersebut adalah
- a. Teh (0)
 - b. Kopi (0)
 - c. Susu (0)
 - d. Jus (1)
19. Salah satu program Pemerintah untuk mencegah terjadinya anemia pada remaja putri adalah pemberian tablet tambah darah. Tablet tambah darah pada remaja dikonsumsi....selama satu tahun
- a. 1 tablet setiap hari (0)
 - b. 1 tablet setiap minggu (1)
 - c. 1 tablet setiap dua minggu (0)
 - d. 1 tablet setiap bulan (0)
20. Cara lain untuk mencegah anemia pada remaja adalah
- a. Melakukan aktivitas fisik (1)
 - b. Menerapkan perilaku hidup bersih yaitu mencuci tangan pakai sabun (0)
 - c. Mengobati penyakit penyerta seperti kecacingan, malaria, TBC (0)
 - d. Mengonsumsi banyak makanan yang mengandung banyak lemak (0)

I. **FORMULIR FOOD RECALL 24 JAM**

Waktu Makan	Urutan Waktu (Jam)	Nama Hidangan /Makanan /Minuman	Rincian Bahan Makanan / Minuman	URT/Porsi Hidangan		Estimasi Berat Makanan/Minuman				
				Jumlah	URT	Gram	Matang (Gr)	Mentah Kotor (Gr)	BDD	Mentah Bersih (Gr)
Pagi										
Selingan										
Makan Siang										
Selingan										
Makan Malam										

Lampiran 9. Lemabr Persetujuan Sebelum Penelitian



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

LEMBAR PERSETUJUAN SEBELUM PENELITIAN (PSP)

(*informed consent*)

Keikutsertaan saudara dalam penelitian ini tidak ada resiko apapun. Keseluruhan identitas pribadi dan jawaban yang saudara berikan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian ini, dan dijamin kerahasiannya dan tidak disebarluaskan. Jika saudara yang mendapat kesempatan ingin mengajukan pertanyaan mengenai sesuatu yang berhubungan dengan penelitian ini maka dapat menghubungi nomor handphone 082275202748.

Apabila saudara setuju berpartisipasi maka saya mohon untuk bersedia menandatangani mengisi identitas dan lembar persetujuan sebelum penelitian.

Nama : Salma Afifah Siregar
Usia : 14 tahun
Alamat : Jln. Pancasila . Batang kuis
No.HP : 0822-4015-7201

Atas perhatian dan kesediannya, saya ucapkan terimakasih.

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

Lubuk Pakam, 28 Mei 2025

Lubuk Pakam, 28 Mei 2025

Peneliti

Responden

(Windy Amelia Bakkara)

Lampiran 10. Hasil Kuesioner Penelitian

B=12

S=7

I. Identitas Responden

Nama : Ribqah Nurul Azzkia
Tanggal Lahir : 12-06-2011
Umur : 14
Jenis Kelamin : Perempuan
Kelas : VIII-1
Alamat : Jln turi dusun VII desa wonosari

II. Kuesioner Pengetahuan Anemia Pada Remaja Putri

Petunjuk: Berilah Tanda (X) pada jawaban yang menurut anda benar

1. Pengertian anemia adalah
 - a. Jumlah sel kadar trombosit dibawah normal
 - b. Jumlah kadar kolestrol di bawah normal
 - c. Jumlah sel darah merah dibawah kisaran normal
 - d. Jumlah kadar gula darah kurang dari normal
2. Seseorang disebut anemia pada Wanita, kadar hemoglobin (Hb)
 - a. Kurang dari 12 mg/dl
 - b. Kurang dari 13 mg/dl
 - c. Lebih dari 14 mg/dl
 - d. Lebih dari 15 mg/dl
3. Kebutuhan Zat besi pada remaja dalam sehari berkisar antara
 - a. 15 mg/dl
 - b. 16 mg/dl
 - c. 17 mg/dl
 - d. 18 mg/dl
4. Seseorang mengalami anemia disebabkan karena?
 - a. Kurang zat besi dalam tubuh
 - b. Konsumsi air putih berlebih
 - c. Tidur terlalu lama
 - d. Olahraga ringan setiap hari

- ✓ 5. 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
- ✗ 6. Anak remaja yang mengalami anemia berat ditandai dengan gejala
- ✗ a. Kelelahan pada tubuh
 - b. Sakit Pinggang
 - c. Sakit di ulu hati
 - d. Mengalami sesak nafas
- ✓ 7. Menurut anda, pemeriksaan untuk mengetahui adanya anemia adalah
- a. Pemeriksaan trombosit
 - b. Pemeriksaan gula darah
 - c. Pemeriksaan tekanan darah
 - ✗ d. Pemeriksaan kadar hemoglobin
- ✓ 8. Fungsi Zat besi berguna untuk
- ✗ a. Pembentukan hemoglobin
 - b. Pembentukan leukosit
 - c. Pembentukan antibodi
 - d. Pembentukan asam amino
- ✗ 9. Selain zat besi, vitamin yang berperan dalam pembentukan hemoglobin adalah
- a. Asam folat dan B12
 - ✗ b. Vitamin D
 - c. Vitamin A dan B
 - d. Vitamin E dan K
- ✓ 10. Faktor-faktor penyebab terjadi perdarahan yang mengakibatkan anemia
- a. Konsumsi makanan tinggi serat
 - b. Konsumsi Vitamin secara berlebihan
 - ✗ c. Luka atau menstruasi berlebihan
 - d. Kurang Tidur malam hari
- ✓ 11. Remaja putri lebih mudah mengalami anemia disebabkan karena
- a. Terjadi pertumbuhan sangat cepat yang memerlukan kebutuhan gizi lebih banyak
 - ✗ b. Mengalami menstruasi setiap bulannya sehingga kehilangan banyak darah
 - c. Malas berolahraga sehingga peredaran darahnya menjadi tidak normal
 - d. Melakukan diet yang salah dengan membatasi makanan yang dikonsumsinya

- ✓ 12. Zat besi yang berasal dari hewani paling tinggi terdapat pada
- a. Ikan lele
 - b. Daging ayam
 - ✗ c. Hati sapi
 - d. Ikan Nila
- ✗ 13. Remaja yang menderita anemia akan mengalami penurunan kebugaran dan kemampuan berpikir akibat berkurangnya oksigen ke sel
- a. Jantung
 - ✗ b. Darah merah
 - c. Otot dan otak
 - d. Paru-paru
- ✗ 14. Salah satu cara pencegahan anemia adalah dengan meningkatkan asupan makanan sumber zat besi. Bahan makanan yang bukan termasuk sumber zat besi.
- a. Ikan laut
 - b. Hati
 - ✗ c. Kerang
 - d. Tahu dan Tempe
- ✓ 15. Zat besi banyak berasal dari sayuran terutama yang berwarna
- ✗ a. Sayuran berwarna hijau tua
 - b. Sayuran berwarna putih
 - c. Sayuran berwarna orange
 - d. Sayuran berwarna ungu
- ✓ 16. Dalam penyerapan zat besi diperlukan vitamin yang membantu penyerapan zat besi dalam usus adalah yaitu vitamin
- a. B
 - b. A
 - ✗ c. C
 - d. K
- ✓ 17. Buah-buahan yang banyak mengandung vitamin C antara lain
- ✗ a. Jeruk + jambu merah
 - b. Alpukat + melon
 - c. Pisang + rambutan
 - d. Jambu air + Kedondong

18. Makanan/minuman yang dihindari dikonsumsi bersamaan waktu kita makan karena dapat menghambat penyerapan zat besi. Makanan tersebut adalah
- a. Teh
 - b. Kopi
 - c. Susu
 - d. Jus
19. Salah satu program Pemerintah untuk mencegah terjadinya anemia pada remaja putri adalah pemberian tablet tambah darah. Tablet tambah darah pada remaja dikonsumsi....selama satu tahun
- a. 1 tablet setiap hari
 - b. 1 tablet setiap minggu
 - c. 1 tablet setiap dua minggu
 - d. 1 tablet setiap bulan
20. Cara lain untuk mencegah anemia pada remaja adalah
- a. Melakukan aktivitas fisik
 - b. Menerapkan perilaku hidup bersih yaitu mencuci tangan pakai sabun
 - c. Mengobati penyakit penyerta seperti kecacingan, malaria, TBC
 - d. Mengonsumsi banyak makanan yang mengandung banyak lemak

Lampiran 11. 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, 26 Mei 2025

Nomor : KH.03.01/XIV.13/854/2025
Lampiran : 1 (Satu)
Perihal : Surat Izin Penelitian

Kepada Yth:
Kepala Sekolah MTSN 2 Deli Serdang
di _
Tempat

Sesuai dengan Kurikulum Prodi Diploma III Gizi dimana mahasiswa semester VI diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Urbanus Sihotang, SKM, M. Kes untuk melakukan Penelitian di Sekolah MTSN 2 Deli Serdang. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama	NIM	Judul
1	Tukmaida Putri Hasibuan	P01031122143	Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang dan Pemilihan Jajanan pada Remaja Putri di MTSN 2 Deli Serdang.
2	Atika Syahrani Br. Keliat	P01031122102	Gambaran Asupan Sarapan Pagi dan Kejadian Status Anemia pada Remaja Putri di MTSN 2 Deli Serdang
3	Windy Amelia Bakkara	P01031122144	Gambaran Pengetahuan Anemia dan Asupan Vitamin B ₁₂ pada Remaja Putri di MTSN 2 Deli Serdang.

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

Ketua Jurusan,



Riris Oppusunggu, S. Pd. M. Kes

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 12. Surat Balasan Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN DELI SERDANG
MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI 2 DELI SERDANG

Jl. Karya Agung Komplek Pemkab Deli Serdang Kode Pos : 20515
Email : mtsnlubukpakam@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : B- 49/MTs.02.30/PP.00.9/06/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Hasnan Nasrun, S.Pd., M.Si
NIP : 19810829 200501 1 003
Pangkat dan Golongan : Pembina Tk.I, IV/b
Jabatan : Kepala Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Deli Serdang
Tempat Tugas : Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Deli Serdang

dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa yang beridentitas :

No	Nama	NIM	Program Studi	Semester
1	Tukmaida Putri Hasibuan	P01031122143	Diploma III Gizi	VI
2	Atika Syahrani Br Keliat	P01031122102	Diploma III Gizi	VI
3	Windy Amelia Bakkara	P01031122144	Diploma III Gizi	VI

Telah selesai melakukan penelitian di Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Deli Serdang, pada tanggal 28 Mei 2025 s/d 31 Mei 2025 untuk memperoleh informasi/keterangan dan data-data dalam rangka menyelesaikan salah satu tugas mata kuliah "Kurikulum".

Demikian surat keterangan penelitian ini di buat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan seperlunya.


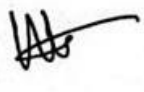
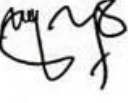
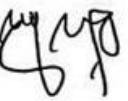









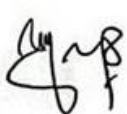










5 Juni 2025

















Lampiran 13. Bukti Bimbingan Karya Tulis Ilmiah











Nama : Windy Amelia Bakkara
Nim : P01031122144
Judul : Gambaran Pengetahuan Anemia dan Asupan
Vitamin B12 Pada Remaja Putri di
MTSN 2 Deli Serdang

Dosen Pembimbing : Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes

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

6	Senin, 25 November 2024	Pengajuan BAB II dan BAB III		
7	Selasa, 03 Desember 2024	Diskusi Kuesioner Pengetahuan Anemia		
8	Selasa, 12 Desember 2024	Revisi BAB I, II dan III		
9	Senin, 16 Desember 2024	Revisi Keseluruhan Usulan Penelitian		
10	Selasa, 17 Desember 2024	Penandatanganan Surat Pernyataan Persetujuan Usulan Penelitian		
11	Kamis, 19 Desember 2024	Seminar Proposal		
12	Jumat, 27 Desember 2024	Diskusi Kuesioner Pengetahuan Anemia		
13	Rabu, 14 Mei 2025	Revisi Proposal		

14	Jumat, 16 Mei 2025	Revisi Proposal		
15	Senin, 19 Mei 2025	Revisi Proposal		
16	Jumat, 23 Mei 2025	ACC Revisi Proposal dari Pembimbing		
17	Senin, 2 Juni 2025	Diskusi hasil penelitian		
18	Selasa, 10 Juni 2025	Diskusi Pengolahan data		
19	Kamis, 12 Juni 2025	Bimbingan Bab 4 dan Bab 5		
20	Senin, 16 Juni 2025	Revisi Bab 4 dan Bab 5		
21	Rabu, 18 Juni 2025	Revisi Bab 4 dan Bab 5		

22	Jumat, 20 Juni 2025	Revisi Bab 4 dan Bab 5		
23	Senin, 23 Juni 2025	Seminar hasil/KTI		
24	Senin, 28 Juni 2025	Revisi Perbaikan KTI ke Pembimbing		
25	Rabu, 30 Juni 2025	Revisi Perbaikan KTI ke Pembimbing		
26	Jumat, 1 Agustus 2025	ACC dari Pembimbing		

Lampiran 14. Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama Lengkap : Windy Amelia Bakkara
Tempat/Tanggal Lahir : Sionggang, 11 Juni 2004
Jumlah Anggota Keluarga : 5 Orang
Alamat Rumah : Jl. Asahan Km 5 Sionggang,
Kecamatan Siantar, Kabupaten
Simalungun
No Hp/ Telp : 082275202748
Riwayat Pendidikan : - SDN 096781 Sionggang
- SMP Negeri 2 Siantar
- SMA Negeri 1 Siantar
Motto : “Keberhasilan bukan milik orang yang
Pintar. Keberhasilan adalah kepunyaan
Mereka yang senantiasa berusaha”

Lampiran 15. Dokumentasi
Wawancara Food Recall



Pengisian Kuesioner



Lampiran 16. Pernyataan Keaslian Penelitian

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama: Windy Amelia Bakkara

NIM : P01031122144

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

Yang Membuat Pernyataan



(Windy Amelia Bakkara)

Lampiran 17. Ethical Clearance



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

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.01.26.2377/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :

The research protocol proposed by

Peneliti utama : Windy Amelia Bakkara
Principal In Investigator

Nama Institusi : KEPK Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

**"Gambaran Pengetahuan Anemia dan Asupan Vitamin B12 Pada Remaja Putri Di MTSN
2 Deli Serdang"**

*"Overview of Knowledge of Anemia and Vitamin B12 Intake in Adolescent Girls at MTSN 2 Deli
Serdang"*

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 13 Oktober 2025 sampai dengan tanggal 13 Oktober 2026.

This declaration of ethics applies during the period October 13, 2025 until October 13, 2026.

October 13, 2025
Chairperson,



Dr. Lestari Rahmah, MKT
01223/EE/2025/0159231271

7STANDAR**NOMOR PROTOKOL :015923127111112025092600113**

	7-STANDAR KELAIKAN ETIK PENELITIAN	SEKRETARIS
1	Nilai Sosial / Klinis <i>Penelitian ini memenuhi standar Nilai Sosial/ Klinis, <u>minimal</u> terdapat satu diantara 7 (tujuh) nilai berikut ini :</i>	Ya
1.1	Terdapat Novelty (kebaruan). Dalam penelitian ini terdapat nilai kebaruan, yaitu terdapat minimal satu dari 3 sifat berikut :	Ya
	a. Potensi menghasilkan informasi yang valid sesuai dengan tujuan yang dinyatakan dalam protokol penelitian.	Ya
	b. Memiliki relevansi bermakna dengan masalah kesehatan	Ya
	c. Memiliki kontribusi terhadap suatu penciptaan/ kebermanfaatan dalam melakukan evaluasi intervensi kebijakan, atau sebagai bagian dari pelaksanaan kegiatan yang mempromosikan kesehatan individu atau masyarakat	Ya
1.2	Sebagai upaya mendesiminasikan hasil	Ya
1.3	Relevansinya bermanfaat dengan masalah kesehatan	Ya
1.4	Memberikan kontribusi promosi kesehatan	Ya
1.5	Menghasilkan alternatif cara mengatasi masalah	Tidak
1.6	Menghasilkan data & informasi yang dapat dimanfaatkan untuk pengambilan keputusan klinis/sosial	Ya
1.7	Terdapat uraian tentang penelitian lanjutan yang dapat dilakukan dari hasil penelitian yang sekarang	Tidak
2	Nilai Ilmiah <i>Penelitian ini memenuhi standar nilai ilmiah</i>	Ya
2.1.1	Disain penelitian mengikuti kaidah ilmiah, yang menjelaskan secara rinci meliputi :	Ya
	a. Desain penelitian; <i>Terdapat deskripsi detil tentang desain penelitian, untuk berbagai jenis penelitian. 1) Bila berupa kuesioner, terdapat uraian mengenai tatacara kuesioner, kartu buku harian dan bahan lain yang relevan digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian</i> <i>2) Bila penelitian klinis dan atau ujicoba klinis, deskripsi harus meliputi apakah kelompok intervensi ditentukan secara non-random, random, (termasuk bagaimana metodenya), dan apakah blinded (single/double) atau terbuka (open-label)</i>	Ya
	b. Tempat dan waktu penelitian	Ya

	c. Jenis sampel, besar sampel, kriteria inklusi dan eksklusi; teknik sampling <i>Terdapat uraian tentang jumlah subjek yang dibutuhkan sesuai tujuan penelitian dan bagaimana penentuannya secara statistik (tergantung relevansi)</i>	Ya
	d. Variabel penelitian dan definisi operasional;	Ya
	e. Instrument penelitian/alat untuk mengambil data/bahan penelitian ;	Ya
	i. Rencana analisis data, jaminan kualitas pengumpulan, penyimpanan dan analisis data	Ya
	7-STANDAR KELAIKAN ETIK PENELITIAN	SEKRETARIS
3	Pemerataan Beban dan Manfaat <i>Pemerataan beban dan manfaat mengharuskan peserta/ subjek diambil dari kualifikasi populasi di wilayah geografis di mana hasilnya dapat diterapkan. Protokol suatu penelitian mencerminkan adanya perhatian atas minimal satu diantara butir-butir di bawah ini:</i>	Ya
3.2	Rekrutmen subjek dilakukan berdasarkan pertimbangan ilmiah, dan tidak berdasarkan status sosial ekonomi, atau karena mudahnya subjek dimanipulasi atau dipengaruhi untuk mempermudah proses maupun pencapaian tujuan penelitian. Bila pemilihan berdasarkan pada sosial ekonomi, harus atas dasar pertimbangan etik dan ilmiah - <i>Terdapat rincian kriteria subjek dan alasan penentuan yang tidak masuk kriteria dari kelompok kelompok berdasarkan umur, sex, faktor sosial atau ekonomi, atau alasan alasan lainnya</i>	Ya
4	Potensi Manfaat dan Resiko <i>Risiko kepada subjek seminimal mungkin dengan keseimbangan memadai/tepat dalam kaitannya dengan prospek potensial manfaat terhadap individu, nilai sosial dan ilmiah suatu penelitian.</i> <ul style="list-style-type: none"> • menyiratkan ketidaknyamanan, atau beban yang merugikan mulai dari yang amat kecil dan hampir pasti terjadi. • potensi subjek mengalami kerugian fisik, • psikis, sosial, material kerugian yang besar dan atau bermakna. <i>risiko kematian sangat tinggi, belum/tidak adanya perawatan yang efektif</i>	Ya
4.1	Terdapat uraian potensi manfaat penelitian yang lebih besar bagi individu/subjek	Ya

5	Bujukan/ Eksploitasi/ Inducement (undue)	Ya
5.1	Terdapat penjelasan tentang insentif bagi subjek, dapat berupa material seperti uang, hadiah, layanan gratis jika diperlukan, atau lainnya, berupa non material: uraian mengenai kompensasi atau penggantian yang akan diberikan (dalam hal waktu, perjalanan, hari-hari yang hilang dari pekerjaan, dll)	Ya
6	Rahasia dan Privacy	Ya
6.4	Peneliti menjaga kerahasiaan temuan tersebut, jika terpaksa maka peneliti membukan rahasia setelah menjelaskan kepada subjek ttg keharusannya peneliti menjaga rahasia dan seberapa besar peneliti telah melakukan pelanggaran atas prinsip ini, dengan membuka rahasia tersebut	Ya
	a. Terdapat penjelasan bagaimana peneliti menjaga privacy dan kerahasiaan subjek sejak rekrutmen hingga penelitian selesai, bahkan jika terjadi pembatalan subjek karena subjek tidak memenuhi syarat sbg sampel	Ya
7	Informed Consent <i>Penelitian ini dilengkapi dengan Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP/Informed Consent-IC), merujuk pada 35 butir IC secara lengkap, termasuk uraian seperti berikut ini</i>	Ya