

## DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, R. A. M. S. (2019). Uji Coba Pemanfaatan Sari Daun Katuk ( *Sauropus Nucifera L.* ) Dalam Pembuatan Nata De Coco. *Jurnal Ilmiah Pariwisata*, 24(3), 219–232.
- Aini, H. N., & Safitri, D. E. (2021). Pengaruh Kombinasi Vitamin C pada Suplementasi Zat Besi terhadap Kadar Hemoglobin: Meta-Analisis. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan Dan Aplikasinya*, 5(2), 115–124. <https://doi.org/10.21580/ns.2021.5.2.6683>
- Amirul. (2016). Efektifitas Minuman Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hb. *Rakernas Aipkema*, 13–18.
- Angraeni, D. R. L. L. (2022). Deteksi Dini Anemia Melalui Pemeriksaan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Prahita*, 03, 24–35.
- Atmaka, D. R., Ningsih, W. I. F., & Maghribi, R. (2020). Dietary intake changes in adolescent girl after iron deficiency anemia diagnosis. *Health Science Journal of Indonesia*, 11(1), 27–31. <https://doi.org/10.22435/hsji.v11i1.3143>
- Budiarti, A., Anik, S., & Wirani, N. P. G. (2021). Studi Fenomenologi Penyebab Anemia Pada Remaja Di Surabaya. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(2). <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i2.246>
- Dewi Puspita, D., & Astriana Kuntari. (2022). pemberian nugget lele (*Clarias Batrachus*) Pencampuran Dengan Daun Katuk (*Sauropus Androgynous Merr.*) Fortifikasi Fe Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemia. *Journal Of Nutrition College*, 11(1), 35–41. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>
- Fadhilah, A., Susanti, S., & Gultom, T. (2018). Karakterisasi Tanaman Jambu Biji (*Psidium guajava L*) di Desa Namoriam Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara. *Prosiding Seminar Nasional Biologi Dan Pembelajarannya*, 12, 1–11.
- Fillaili, S., Ningtyias, F. W., & Sulistiyani, S. (2020). Pengaruh Penambahan Tepung Ampas Tahu Terhadap Kadar Protein, Kadar Serat, Kadar Air Dan Daya Terima Bakso Ikan Nila (*Oreochromis Niloticus*). *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 23(4), 215 - 227. <https://doi.org/10.22435/hsr.v23i4.2604>
- Hendra, P., Suhadi, R., Virginia, D. M., & Setiawan, C. H. (2019). Sayur Bukan Menjadi Preferensi Makanan Remaja di Indonesia. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 30(4), 331–335 <https://doi.org/10.21776/ub.jkb.2019.030.04.18>
- Hidayah, N., Sumiaty, & Yuliaty. (2022). Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri Anemia. *Window of Public Health Journal*, 1(3), 1631–1637.

<https://doi.org/10.33096/woph.v2i5.596>

- Indriana, N. P. R. K., & Darmayanti, P. A. R. (2022). Program Penyuluhan Anemia, Pemeriksaan Hemoglobin dan Pengobatan Anemia pada Siswa di SMK Kesehatan Bali Medika. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(9), 3083-3093. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i9.7396>
- Julaecha, J. (2020). Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2), 109. <https://doi.org/10.36565/jak.v2i2.105>
- Jumalang, F., Rotty, L. W. A., & Panda, A. L. (2015). Gambaran Kadar Hematokrit Dan Hemoglobin Pada Kejadian Infark Miokard Akut (Ima) Di Rsup Prof. Dr. R. D. Kandou Manado Periode Januari - Agustus 2014. *E - Clinica*, 3(1), 282 - 288. <https://doi.org/10.35790/ecl.3.1.2015.6831>
- Mansur, H., & Budiarti, T. (2009). Psikologi ibu dan anak untuk kebidanan. *Jakarta: Salemba Medika*.
- Nadira, C. S., Rahayu, M. S., Sawitri, H., Maulina, N., Divaulhaq, A., & Susri, W. (2024). Pemeriksaan Hemoglobin Gratis dan Sosialisasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri Desa Reuleut Timu, Muara Batu. *Auxilium : Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 2(1), 10. <https://doi.org/10.29103/auxilium.v2i1.13314>
- Nafi'a, H. I., Nisa, N. K., Azzahra, K., & (2024). BAKSOR (Bakso Kelor) Inovasi Makanan Sehat Pencegah Anemia Pada Remaja Putri di Kecamatan Tuban. *Jurnal Pengabdian*, 283–293. <http://journal-mandiracendikia.com/index.php/pkm/article/view/886%0Ahttp://journal-mandiracendikia.com/index.php/pkm/article/download/886/699>
- Nahak, M. P. M., Naibili, M. J. E., Isu, Y. K., & Loe, M. G. (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Pencegahan Anemia Melalui Kombinasi Metode Ceramah Dan Leaflet Pada Remaja Putri Di Sman 3 Atambua. *Abdimas Galuh*, 4(1), 554. <https://doi.org/10.25157/ag.v4i1.7263>
- Ningtyastuti, Y. E., & Suryani, E. (2018). Pengaruh Mengonsumsi Jambu Biji Merah terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil di Kelurahan Bandung Kecamatan Ngrampal Kabupaten Sragen. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 61–68.
- Nukuhaly. (2022). *Artikel Penelitian Pemberian Sayur Kacang Hijau ( Vigna Radiata ) Untuk*. 2(1), 59–65.
- Nurhidayati, R. B. (2024). *Hubungan Pengetahuan , Gizi , Sikap terhadap Kesehatan Remaja Khususnya Anemia*. 03, 744 - 753. <https://doi.org/10.53801/sjki.v3i4.218>
- Permaesih, D., & Susilowati, H. (2015). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Anemia pada Remaja. In *Buletin Penelitian Kesehatan* (Vol. 33, Issue 4, p. 163).

- Putra, J. A., Rahayu, K. D., Kartika, W., & Mangku, I. K. (2024). Strategi penting dalam mencegah anemia: penyuluhan kesehatan untuk kehidupan yang lebih sehat pada remaja putri di Kelurahan Karangwaru, Kecamatan Tegalrejo, Yogyakarta. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(11), 2221–2230.
- Piskin, E., Cianciosi, D., Gulec, S., Tomas, M., & Capanoglu, E. (2022). Iron Absorption: Factors, Limitations, and Improvement Methods. *ACS Omega*, 7(24), 20441 - 20456. <https://doi.org/10.1021/acsomega.2c01833>
- Raharja, S., & Damayanti, A. (2014). Optimasi Penghambatan Pengendapan Jus Jambu Biji Merah Dengan Metode Sonikasi. *Jurnal Agroindustri Indonesia*, 3(1), 170–180.
- Rahmadona, R. (2022). The Effect of Temvita Cookies as a Healthy Snack on Haemoglobin Levels of Adolescents with Anemia. *Photon: Jurnal Sain Dan Kesehatan*, 12(2), 103 - 110. <https://doi.org/10.37859/jp.v12i2.3703>
- Rezekiana, L. (2020). Prevalensi Anemia. *Bussiness Law Binus*, 7 (2), 33 – 48. [http://repository.radenintan.ac.id/11375/1/Perpus Pusat.pdf](http://repository.radenintan.ac.id/11375/1/Perpus%20Pusat.pdf). syariah/%0Ahttps://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results%0Ahttps://journal.uir.ac.id/index.php/kiat/article/view/8839
- Riska Wandini, Linawati Novikasari, P. S. (2017). Hubungan Asupan Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Pada Anak Di SDN 3 Asto Mulyo Kecamatan Punggur Lampung Tengah TAHUN 2017. *Jurnal Kesehatan Holistik (The Journal of Holistic Healthcare)*, 11(4), 8.
- Rivera, A. K. B., Latorre, A. A. E., Nakamura, K., & Seino, K. (2023). Using complete blood count parameters in the diagnosis of iron deficiency and iron deficiency anemia in Filipino women. *Journal of Rural Medicine*, 18(2), 79–86. <https://doi.org/10.2185/jrm.2022-047>
- Rohmawati, N., Mayer, A.-M., Ma'rufi, I., Rokhmah, D., Aryatika, K., Hidayati, M., Khoiron, & Antika, R. B. (2019). *Indonesia's triple burden of malnutrition*(Vol.1). <https://pubs.iied.org/sites/default/files/pdfs/migrat e/16662IIED.pdf>
- Rosidin, U., Sumarni, N., Purnama, D., Amira, I., & Hendrawati, H. (2024). Pendidikan Kesehatan melalui Gerakan Aksi Bergizi dalam Peningkatan Pengetahuan Siswa tentang Pencegahan Anemia. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(2), 784– 794. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i2.13061>
- Rusdi, P. H. N., Oenzil, F., & Chundrayetti, E. (2018). Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Merah (Psidium Guajava.L) Terhadap Kadar Hemoglobin dan Ferritin Serum Penderita Anemia Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(1), 74. <https://doi.org/10.25077/jka.v7.i>

1.p74 - 79.2018

Santoso. (2016). *Katuk , Tumbuhan Multi Khasiat Badan Penerbit Fakultas Pertanian ( BPFP ) Unib* (Issue June).

Setyaningsih, W., Ani, L. S., & Utami, N. W. A. (2015). Konsumsi Besi Folat, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Besi Berhubungan dengan Kejadian Anemia Ibu Hamil di Kabupaten Jember. *Public Health and Preventive Medicine Archive*, 3(1), 3–10.

Yulianti, I., Jumain, S., Indriani, M., (2024). Efektivitas Pemberian Kombinasi Tablet Fe dan Vitamin C terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin pada Ibu Hamil. *Jurnal*, 16, 627–634.

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran 1. Master Tabel

NO.	Kode Sampel	Identitas	UMUR (THN)	JENIS KELAMIN ( L/P )	KELAS	TANGGAL LAHIR	PEKERJAAN ORANG TUA	KADAR HB AWAL	KADAR HB AKHIR	KADAR HEMATOKRIT AWAL	KADAR HEMATOKRIT AKHIR	Selisih Kenaikan
1	A01	NS	12	P	7-6	24/03/2012	Buruh	11	11,9	32	35,9	3,9
2	A02	AAA	13	P	7-6	06/01/2012	Buruh	11,2	12,6	32,3	33	0,7
3	A03	ZAI	12	P	7-6	12/05/2012	Karyawan Swasta	10,9	11,5	31,10	34,6	3,5
4	A04	MAN	13	P	7-6	28/08/2011	Wiraswasta	11,4	12,2	33,5	36,4	2,9
5	A05	RR	12	P	7-6	25/04/2012	Buruh	11	11,7	32,5	35,8	3,3
6	A06	AAN	12	P	7-6	23/04/2012	Wiraswasta	11,5	11,5	34,1	34,3	0,2
7	A07	CN	13	P	8-7	30/09/2011	Wiraswasta	11,5	12,4	33,5	37,3	3,8
8	A08	CA	13	P	8-6	13/06/2011	Karyawan Swasta	8,5	9	25,8	26,9	1,1
9	A09	DJA	14	P	8-7	28/12/2010	Wiraswasta	11,7	12,3	34,8	36,6	1,8
10	A10	FAL	13	P	8-8	25/05/2011	Wiraswasta	11,6	12,4	35,8	37,8	2
11	A11	CT	12	P	8-4	23/05/2012	Wiraswasta	11	11,6	33,7	34,9	1,2
12	A12	PA	15	P	8-4	01/10/2009	Wiraswasta	11,2	12	34,1	35,9	1,8
13	A13	FJ	14	P	8-4	03/01/2011	Buruh	9,6	10,2	29	30,8	1,8
14	A14	DAS	14	P	8-4	06/04/2010	Pedagang Kecil	11,3	11,8	33,5	35,5	2
15	A15	AP	14	P	8-4	02/01/2011	Sudah Meninggal	11,3	11,6	33,2	34,6	1,4
16	A16	RTZ	13	P	8-8	31/05/2011	Buruh	10,1	10,7	30,6	32,5	1,9
17	A17	KNS	13	P	8-8	09/09/2011	Buruh	11,4	12	34,7	36,2	1,5

NO.	Kode Sampel	Identitas	UMUR (THN)	JENIS KELAMIN ( L/P )	KELAS	TANGGAL LAHIR	PEKERJAAN ORANG TUA	KADAR HB AWAL	KADAR HB AKHIR	KADAR HEMATOKRIT AWAL	KADAR HEMOTOKRIT AKHIR	Selisih Kenaikan
18	A18	AM	13	P	8-4	07/05/2011	Wiraswasta	10	10,5	31,1	31,8	0,7
19	A19	ASN	13	P	8-4	11/08/2011	Karyawan Swasta	10,9	11,5	32,9	34,9	2
20	A20	CRS	13	P	8-2	15/08/2011	Petani	11,2	11,8	33,5	35,5	2
21	A21	ADH	13	P	8-2	16/05/2011	Wiraswasta	11,6	12,2	34,9	36,9	2
22	A22	MS	13	P	8-3	30/07/2011	Wiraswasta	10,2	10,5	30,3	31,3	1
23	A23	KAC	12	P	7-7	03/06/2012	Wiraswasta	11,6	12,2	35,1	36,4	1,3
24	A24	MRJ	12	P	7-7	12/05/2012	Wiraswasta	11,8	12,8	35,7	38,5	2,8
25	A25	AMP	13	P	7-8	10/05/2011	Buruh	11,1	11,7	34,5	35,2	0,7
26	A26	AS	12	P	7-8	04/03/2012	Sudah Meninggal	11	11,6	33,4	34,5	1,1
27	A27	IR	13	P	8-5	10/08/2011	Buruh	11,2	12	34,5	36,5	2
28	A28	LDN	13	P	8-6	02/11/2011	Karyawan Swasta	10,8	11,2	32,5	33,7	1,2

## Lampiran 2. Master Tabel Asupan Gizi Remaja Putri Anemia

NO	Kode Sampel	Identitas	Umur (Thn)	Asupan Energi Sebelum	Asupan Energi Sesudah	Asupan Protein sebelum	Asupan Protein Sesudah	Asupan Zat Besi Sebelum	Asupan Zat Besi Sesudah	Asupan Vit C Sebelum	Asupan Vit C Sesudah	Asupan Asam Folat Sebelum	Asupan Asam Folat Sesudah
1	A01	NS	12	1700	1918	55	62,2	8,2	11	30	227	201	298
2	A02	AAA	13	1750	1942	48	52,3	6,5	10,6	25	223	172	314
3	A03	ZAI	12	1981	1925	60	60,7	7	10,6	28	216	182	300
4	A04	MAN	13	1876	1913	52	55,1	9	11,1	35	233	213	322
5	A05	RR	12	1671	1923	58	59,1	5,8	10,6	22	232	167	309
6	A06	AAN	12	1636	1734	40	46,6	6,1	10,6	32	244	191	270
7	A07	CN	13	1756	1921	38	55,8	5,5	10,6	30	220	152	266
8	A08	CA	13	1768	1944	42	53	9,3	10,7	38	218	222	271
9	A09	DJA	14	1785	1907	36	52,1	6,8	10,8	27	229	175	268
10	A10	FAL	13	1689	1977	39	57,3	6	10,8	24	218	163	289
11	A11	CT	12	1698	1913	35	53,1	5,8	10,9	36	242	214	289
12	A12	PA	15	1623	1958	41	50,7	7,2	10,9	26	230	178	273
13	A13	FJ	14	1881	1940	37	51	8	10,7	35	242	152	288
14	A14	DAS	14	1799	1882	43	52,7	6	11,3	28	229	195	296
15	A15	AP	14	1998	1956	45	46,8	7,1	10,6	25	241	182	293
16	A16	RTZ	13	1705	1924	40	50,5	6,3	10,6	34	236	175	293
17	A17	KNS	13	1885	1924	38	50,1	7,9	10,7	29	223	181	289
18	A18	AM	13	1809	1866	42	51,9	9,1	10,6	40	238	211	304
19	A19	ASN	14	1872	1937	36	49,9	6,7	10,6	32	242	162	275
20	A20	CRS	13	1984	2011	39	50,8	5,7	10,8	38	223	194	276
21	A21	ADH	13	1978	1956	35	52,7	8,3	10,6	34	236	146	270
22	A22	MS	13	1990	1983	41	50,7	7,2	10,9	30	235	226	286
23	A23	KAC	12	2004	1924	45	49	6,5	11	35	233	172	292
24	A24	MRJ	12	1835	1916	34	46,7	7,6	11	41	220	167	278

25	A25	AMP	13	1752	1909	46	45,4	6,1	10,9	38	214	147	258
26	A26	AS	12	1867	1880	38	49,8	6	11,3	28	223	165	266
27	A27	IR	13	1706	1903	33	50,1	6,7	11,3	32	217	187	258
28	A28	LDN	13	1657	1894	44	52,6	7,9	11,1	34	207	212	223

### Lampiran 3. Pengolahan Data

#### A. Uji Univariat

##### 1. Jenis Kelamin Sampel

Jenis Kelamin Sampel				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid perempuan	32	100,0	100,0	100,0

##### 2. Kelas Sampel

Kelas Sampel				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 7(6)	6	18,8	18,8	18,8
7(7)	3	9,4	9,4	28,1
7(8)	2	6,3	6,3	34,4
8(1)	1	3,1	3,1	37,5
8(2)	2	6,3	6,3	43,8
8(3)	1	3,1	3,1	46,9
8(4)	8	25,0	25,0	71,9
8(5)	1	3,1	3,1	75,0
8(6)	3	9,4	9,4	84,4
8(7)	2	6,3	6,3	90,6
8(8)	3	9,4	9,4	100,0
Total	32	100,0	100,0	

##### 3. Umur Sampel

Umur Sampel				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 12	9	28,1	28,1	28,1
13	17	53,1	53,1	81,3
14	5	15,6	15,6	96,9
15	1	3,1	3,1	100,0
Total	32	100,0	100,0	

## Lampiran 4. Hasil Uji Statistik

### 1. Uji Normalitas Data

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Kadar Hematokrit Sebelum	Kadar Hematokrit Sesudah
N		32	32
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	32,9438	34,7406
	Std. Deviation	2,11293	2,35972
Most Extreme Differences	Absolute	,179	,178
	Positive	,091	,090
	Negative	-,179	-,178
Test Statistic		,179	,178
Asymp. Sig. (2-tailed)		,010 <sup>c</sup>	,011 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

### 2. Analisis Kadar Hematokrit Sebelum dan Sesudah Pemberian Bola Ketuk dan Jus Jambu Biji Merah

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Kadar Hematokrit Sebelum	32,9438	28	2,11293	,37352
	Kadar Hematokrit Sesudah	34,7406	28	2,35972	,41714

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Kadar Hematokrit Sebelum & Kadar Hematokrit Sesudah	28	,921	,001

Paired Samples Test									
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Kadar Hematokrit Sebelum - Kadar Hematokrit Sesudah	-1,79687	,92265	,16310	-2,12953	-1,46422	-11,017	28	,001

### 3. Analisis Asupan Gizi Sebelum dan Sesudah Pemberian Bola Ketuk dan Jus Jambu Biji Merah

#### Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Asupan Protein Sebelum	42.14	28	7.043	1.331
	Asupan Protein Sesudah	52.096	28	4.0692	.7690
Pair 2	Asupan Fe Sebelum	7.011	28	1.0979	.2075
	Asupan Fe Sesudah	10.829	28	.2355	.0445
Pair 3	Asupan Vit C Sebelum	31.643	28	5.0787	.9598
	Asupan Vit C Sesudah	228.250	28	9.9838	1.8868
Pair 4	Asupan Asam Folat Sebelum	182.286	28	22.9135	4.3302
	Asupan Asam Folat Sesudah	282.643	28	20.2525	3.8274

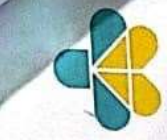
#### Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Asupan Protein Sebelum & Asupan Protein Sesudah	28	.588	.001
Pair 2	Asupan Fe Sebelum & Asupan Fe Sesudah	28	-.043	.829
Pair 3	Asupan Vit C Sebelum & Asupan Vit C Sesudah	28	.003	.987
Pair 4	Asupan Asam Folat Sebelum & Asupan Asam Folat Sesudah	28	.111	.576

**Paired Samples Test**

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Asupan Protein Sebelum - Asupan Protein Sesudah	-9.9536	5.6956	1.0764	-12.1621	-7.7451	-9.247	27	.000
Pair 2	Asupan Fe Sebelum - Asupan Fe Sesudah	-3.8179	1.1327	.2141	-4.2571	-3.3786	-17.835	27	.000
Pair 3	Asupan Vit C Sebelum - Asupan Vit C Sesudah	-196.6071	11.1864	2.1140	-200.9448	-192.2695	-93.001	27	.000
Pair 4	Asupan Asam Folat Sebelum - Asupan Asam Folat Sesudah	-100.3571	28.8550	5.4531	-111.5459	-89.1684	-18.404	27	.000

## Lampiran 5. Surat Izin Penelitian

 **Kemenkes  
Poltekkes Medan**

**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, 16 Januari 2025


Nomor : KH.03.03/F.XXII.13/0142/2025  
Lampiran : 1 (Satu)  
Perihal : Izin Penelitian


Kepada Yth:  
Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Lubuk Pakam

Di  
Tempat


Sesuai dengan kurikulum Diploma Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi dimana mahasiswa semester VIII diwajibkan menyusun Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Ibu Dini Lestrina, DCN, M.Kes untuk melakukan penelitian di Sekolah SMP Negeri 3 Lubuk Pakam . Adapun nama mahasiswa terlampir.

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

Ketua Jurusan Gizi 

  
Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes  
NIP.196906231990032001

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 1. Daftar Nama Mahasiswa Yang Melakukan Penelitian

Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika			
No	Nama	NIM	Judul
1	Amalia Daulay	P01031221006	Pengaruh Pemberian Bola Ketuk Dan Jus Jambu Biji Merah ( <i>Psidium Guajava</i> Linn) Terhadap Asupan Protein, Zat Besi, Asam Folat, Dan Vitamin C Pada Remaja Putri Anemia Di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam
2	Devina Ruth Salri Sipayung	P01031221014	Pengaruh Pemberian Bolkaduk (Bola Ikan Kedukang Daun Katuk) Dan Jus Jambu Biji Merah ( <i>Psidium Guajava</i> ) Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Anemia Di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam
3	Elsya Viyana Br Stp	P01031221072	Pengaruh Pemberian Bikatuk Dan Jus Jambu Biji Merah ( <i>Psidium Guajava</i> Linn) Terhadap Kadar Hematokrit Pada Remaja Putri Anemia Di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam
4	Sellin Margareth Faomasi Hulu	P01031221161	Pengaruh Pemberian Bolkaduk (Bola Ikan Kedukang) ( <i>Hexanematicthys Sagor</i> ) Daun Katuk ( <i>Sauropus Androgynus</i> ) Dan Jus Jambu Biji Merah ( <i>Psidium Guajava</i> L) Terhadap Jumlah Eritrosit Pada Remaja Putri Anemia Di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam



## Lampiran 6. Surat Balasan Penelitian



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

Alamat: Jl. Dr. Setia Budi Gang Sunda Lubuk Pakam Kode Pos 20512  
E-mail : [smn3lubukpakam@gmail.com](mailto:smn3lubukpakam@gmail.com) Telp: (061) 7955046  
NSS : 202070116392 NPSN : 10213900

### SURAT-KETERANGAN

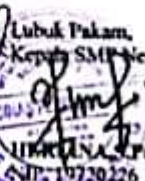
Nomor : 400.3.5/55 /SMPN.3/2025

Berdasarkan Sesuai dengan Surat Nomor : KH.03.03/F.XXII.13/0142/2025 tanggal 16 Januari 2025 Perihal Surat Izin Penelitian di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam untuk Penyusunan Skripsi, maka Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Lubuk Pakam dengan ini menerangkan mahasiswa dibawah ini :

No	Nama	NIM	JUDUL
1	Elsya Viyana Br Stp	P01031221072	Pengaruh Pemberian Bolkaduk (Ikan Kedukang) ( <i>Hexanematicthys Sagor</i> ) Daun Katuk ( <i>Sauropus Anrogynus</i> ) Dan Jus Jambu Biji Merah ( <i>Psidium Guajava Linn</i> ) Terhadap Kadar Hematokrit Pada Remaja Putri Anemia Di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam

Benar telah melakukan Penelitian di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam pada tanggal 21 Januari s/d 28 Februari 2025 guna melengkapi data Penyusunan Skripsi.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sepenuhnya.

Lubuk Pakam, Maret 2025  
Kepala SMP Negeri 3 Lubuk Pakam  
  
HERLINA, S.Pd., M.Si  
IP: 19720226 199412 2 003

## Lampiran 7. Ethical Exemption



Kementerian Kesehatan  
Poltekkes Medan  
Komisi Etik Penelitian Kesehatan  
Jalan Jamin Giring KM 13,5  
Medan, Sumatera Utara 20137  
☎ (061) 4197633  
🌐 <http://poltekkes-medan.ac.id>

### KETERANGAN LAYAK ETIK DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION "ETHICAL EXEMPTION"

No. 01.26.1689/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

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

Peneliti utama : Ehsya Viyana br Sip  
*Principal In Investigator*

Nama Instansi : Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi  
*Name of the Institution*

Dengan judul:

*Title*

**"PENGARUH PEMBERIAN BOLA KETUK DAN JUS JAMBU Biji MERAH (Polidum guajava linn) TERHADAP KADAR HEMATOKRIT PADA REMAJA PUTRI ANEMIA DI SMP NEGERI 3 LUBUK PAKAM"**

**"THE EFFECT OF GIVING BALL KETUK AND RED GUAVA JUICE (Polidum guajava linn) ON HEMATOCRIT LEVELS IN ADOLESCENT FEMALES WITH ANEMIA AT SMP NEGERI 3 LUBUK PAKAM"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Asesmen Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang menunjuk 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 31 Juli 2025 sampai dengan tanggal 31 Juli 2026.

*This declaration of ethics applies during the period July 31, 2025 until July 31, 2026.*



July 31, 2025  
Chairperson,



Dr. Lestari Rahmah, MKT

0070/EE/2025-01/0231271

**7 STANDAR**  
**NOMOR PROTOKOL : 0159231271121122025052700788**

	7-STANDAR KELAIKAN ETIK PENELITIAN	SEKRETARIS
1	<p>Nilai Sosial / Klinis</p> <p><i>Penelitian ini memenuhi standar Nilai Sosial/ Klinis, minimal terdapat satu diantara 7 (tujuh) nilai berikut ini :</i></p>	Ya
1.2	Sebagai upaya mendesiminasikan hasil	Ya
1.3	Relevansinya bermanfaat dengan masalah kesehatan	Ya
2	<p>Nilai Ilmiah</p> <p><i>Penelitian ini memenuhi standar nilai ilmiah</i></p>	Ya
2.1.1	Disain penelitian mengikuti kaidah ilmiah, yang menjelaskan secara rinci meliputi :	Ya
	<p>a. Desain penelitian;</p> <p><i>Terdapat deskripsi detil tentang desain penelitian, untuk berbagai jenis penelitian.</i></p> <p><i>1) Bila berupa kuesioner, terdapat uraian mengenai tatacara kuesioner, kartu buku harian dan bahan lain yang relevan digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian</i></p> <p><i>2) Bila penelitian klinis dan atau uji coba klinis, deskripsi harus meliputi apakah kelompok intervensi ditentukan secara non-random, random, (termasuk bagaimana metodenya), dan apakah blinded (single/double) atau terbuka (open-tebel)</i></p>	Ya
	b. Tempat dan waktu penelitian	Ya
	c. Jenis sampel, besar sampel, kriteria inklusi dan eksklusi; teknik sampling	Ya
	<i>Terdapat uraian tentang jumlah subjek yang dibutuhkan sesuai tujuan penelitian dan bagaimana penentuannya secara statistik (tergantung relevansi)</i>	
	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
3	<p>Pemerataan Beban dan Manfaat</p> <p><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></p>	Ya
3.2	<p>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.</p> <p>Bila pemilihan berdasarkan pada sosial ekonomi, harus atas dasar pertimbangan etik dan ilmiah</p> <p>- Terdapat rincian kriteria subjek dan alasan penentuan yang tidak masuk kriteria dari kelompok kelompok berdasarkan umur, sex, faktor sosial atau ekonomi, atau alasan lainnya</p>	Ya



	7-STANDAR KELAIKAN ETIK PENELITIAN	SEKRETARIS
4	<p><b>Potensi Manfaat dan Resiko</b>  <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></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• menyiratkan ketidaknyamanan, atau beban yang merugikan mulai dari yang amat kecil dan hampir pasti terjadi.</li> <li>• potensi subjek mengalami kerugian fisik, psikis, sosial, material</li> <li>• kerugian yang besar dan atau bermakna.</li> <li>• risiko kematian sangat tinggi, belum/ tidak adanya perawatan yang efektif</li> </ul>	Ya
4.1	Terdapat uraian potensi manfaat penelitian yang lebih besar bagi individu/subjek	Ya
5	<b>Bujukan/ Eksploitasi/ Inducement (undue)</b>	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	<b>Rahasia dan Privacy</b>	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	<p><b>Informed Consent</b>  <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></p>	Ya

## Lampiran 8. Informed Consent

### PERNYATAAN KETERSEDIAAN MENJADI SUBJEK PENELITIAN (INFORMED CONSENT)

Dengan Hormat,

Kami mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu untuk memberikan persetujuan atas partisipasi anak anda menjadi responden penelitian ini sampai selesai dengan judul penelitian "Pengaruh Pemberian Bikatuk (Bola Ikan Kedukang, daun katuk) dan Jus Jambu Biji Merah (*Psidium guajava linn*) terhadap kadar Hematokrit pada remaja putri Anemia di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam. Sebagai bagian dari penelitian, anak anda akan melakukan pengambilan darah sebanyak 2 ml sebagai penentuan sampel yang prosedurnya dilakukan oleh profesional analis. Kami menjamin bahwa semua prosedur yang dilakukan akan mengutamakan keamanan dan kenyamanan peserta.

yang akan dilakukan oleh :

Nama peneliti : Elsyia Viyana Br.Stp  
Instilusi : Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi

Mohon Kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan persetujuan dengan menandatangani surat ini sebagai bentuk ketersediaan untuk partisipasi dalam penelitian ini.

Dengan ini, saya selaku orang tua/wali dari:

Nama Anak : Destiya Sila  
Tempal/Tgl Lahir : 28-12-2010  
Kelas : VII-7

Setuju dan bersedia memberikan izin anak saya untuk mengikuti proses penelitian dan semua prosedur penelitian hingga selesai.

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

Lubuk Pakam, 21 Januari 2025

Peneliti

Orang Tua Sampel

( Elsyia Viyana Br.Stp )

( Mega )

## Lampiran 9. Dokumentasi

### 1. Penyuluhan



### 2. Pengambilan Darah



### 3. Pemberian Produk Intervensi



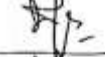
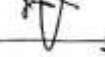




## Lampiran 10. Bukti Bimbingan

### BUKTI BIMBINGAN USULAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : ELSYA VIYANA BR STP  
 NIM : P01031221072  
 Judul : PENGARUH PEMBERIAN BOLA KETUK  
 (BOLA IKAN KEDUKANG, DAUN KATUK) DAN JUS JAMBU BIJI MERAH  
 TERHADAP KADAR HEMATOKRIT PADA REMAJA PUTRI ANEMIA DI  
 SMP NEGERI 3 LUBUK PAKAM "

No	Tanggal	Topik Bimbingan	T. Tangan Mahasiswa	T. Tangan Pembimbing
1	23 Maret 2024	Pengenalan dan Penyerahan surat permintaan sebagai dosen pembimbing		
2	03 April 2024	Diskusi penentuan topik		
3	04 April 2024	Membahas resep untuk produk		
4	24 April 2024	Penentuan judul dan ACC judul		
5	02 Mei 2024	Uji coba produk		
6	06 Mei 2024	Penentuan lokasi penelitian		
7	06 Juni 2024	Menulis latar belakang BAB I, II dan III		
8	20 Juni 2024	Revisi proposal BAB I, II, dan III		
9	4 Juni 2024	Revisi Proposal BAB I, II, dan III		
10	10 Juni 2024	Acc Proposal		
11	17 Juli 2024	Seminar Proposal		
12	02 Agustus 2024	Revisi Dosen Pembimbing		

13	07 Agustus 2024	Revisi Penguji 1	Final	Hg
14	08 Agustus 2024	Revisi Penguji 1	Final	Hg
15	11 Agustus 2024	Acc Penguji 1	Final	Hg
16	12 Desember 2024	Acc Penguji 2	Final	Hg
17	20 Januari 2025	Bimbingan Terkait Penelitian	Final	Hg
18	21 Januari 2025	Bimbingan Terkait Penelitian	Final	Hg
19	18 Maret 2025	Bimbingan Terkait hasil penelitian	Final	Hg
20	21 Maret 2025	Revisi Skripsi	Final	Hg
21	10 April 2025	Revisi Skripsi	Final	Hg
22	11 April 2025	Acc Revisian Pembimbing	Final	Hg
23	16 April 2025	Ujian Skripsi	Final	Hg
24	7 Mei 2025	Revisian Skripsi dengan Pembimbing	Final	Hg
25	8 Mei 2025	Acc Revisian Pembimbing	Final	Hg
23	9 Mei 2025	Revisi Penguji 1	Final	Hg
24	14 Mei 2025	Acc Penguji 1	Final	Hg
25	19 Mei 2025	Acc Penguji 2	Final	Hg
26	8 Agustus 2025	Fix Lux Skripsi	Final	Hg

## Lampiran 11. Hasil Pemeriksaan Darah Awal



**KLINIK DITA HUSADA**  
*Focus on Quality and Service*

Jalan Sultan Serdang Gg. Sepakat, Dusun VII Desa Dalu X A Kec. T. Morawa  
(Depan RM. Ayam Kampung Mbokidjem) HP: 082383782893

Buka  
Setiap Hari

### LAPORAN HASIL PEMERIKSAAN LABORATORIUM


Nama Pasien	: Nada Salsabila	No. Account Pasien	: 001
Jenis Kelamin	: Perempuan	No. Order Lab	: 20250131-001
Umur	: 12 tahun	Tgl Order Lab	: 31-01-2025
Alamat Pasien	: SMP Negeri 3 L.Pakam	Terima Spesimen	: 11.45 Wib
Dr/Klinisi Pasien	: Pribadi	Tgl Laporan	: 31 Januari 2025
Klinik/RS/Praktek	: -	User	: Sarwo

JENIS PEMERIKSAAN	HASIL	NILAI RUJUKAN	SATUAN	METODE
<b>HEMATOLOGI</b>				
<b>DARAH LENGKAP</b>				Colometry
Hemoglobin	11.0	11.5 - 16.5	g/dl	E.Impedance
Leukosit	6.1	4.4 - 11.3	10 <sup>3</sup> /μL	E.Impedance
Trombosit	184	150 - 450	10 <sup>3</sup> /μL	Calculation
Hematokrit	32.0	35 - 47	%	E.Impedance
Eritrosit	4.0	4 - 5.9	10 <sup>6</sup> /μL	
Hitung Jenis				
Neutrofil	60.4	50 - 70	%	E.Pulse
Limfosit	28.2	25 - 40	%	E.Pulse
Monosit	11.4	2 - 8	%	E.Pulse
MCV	81.8	80 - 100	f/l	Calculation
MCH	27.1	26 - 34	pg	Calculation
MCHC	32.6	31 - 37	g/Dl	Calculation
RDW	11.7	11.5 - 15.5	%	Calculation
MPV	9.8	6.5 - 12	f/l	Calculation
Laju Endap Darah (LED)	9	0 - 20	mm/jam	westergreen

Divalidasi Oleh : Sarwo  
Dicetak Oleh : Sarwo



## Lampiran 12. Hasil Pemeriksaan Darah Akhir



**KLINIK DITA HUSADA**  
*Focus on Quality and Service*  
 Jalan Sultan Serdang Gg. Sepakat, Dusun VII Desa Dalu X A Kec. T. Morawa  
 ( Depan RM. Ayam Kampung Mbokidjem) HP: 082383782893

Buka  
Setiap Hari

---


**LAPORAN HASIL PEMERIKSAAN LABORATORIUM**

Nama Pasien	: Nada Salsabila	No. Account Pasien	: 001
Jenis Kelamin	: Perempuan	No. Order Lab	: 20250228-001
Umur	: 12 tahun	Tgl Order Lab	: 28-02-2025
Alamat Pasien	: SMP Negeri 3 L.Pakam	Terima Spesimen	: 11.45 Wib
Dr/Klinisi Pasien	: Pribadi	Tgl Laporan	: 28 Februari 2025
Klinik/RS/Praktek	: -	User	: Sarwo

JENIS PEMERIKSAAN	HASIL	NILAI RUJUKAN	SATUAN	METODE
<b>HEMATOLOGI</b>				
<b>DARAH LENGKAP</b>				
Hemoglobin	11.9	11.5 - 16.5	g/dl	Colometry
Leukosit	7.3	4.4 - 11.3	10 <sup>3</sup> /μL	E.Impedance
Trombosit	192	150 - 450	10 <sup>3</sup> /μL	E.Impedance
Hematokrit	35.9	35 - 47	%	Calculation
Eritrosit	4.5	4 - 5.9	10 <sup>6</sup> /μL	E.Impedance
Hitung Jenis				
Neutrofil	63.5	50 - 70	%	E.Pulse
Limfosit	29.1	25 - 40	%	E.Pulse
Monosit	7.4	2 - 8	%	E.Pulse
MCV	83.9	80 - 100	f/l	Calculation
MCH	29.5	26 - 34	pq	Calculation
MCHC	33.8	31 - 37	g/Dl	Calculation
RDW	11.9	11.5 - 15.5	%	Calculation
MPV	10.1	6.5 - 12	f/l	Calculation
Laju Endap Darah (LED)	8	0 - 20	mm/jam	westwergreen

Divalidasi Oleh : Sarwo	
Dicetak Oleh : Sarwo	

Lampiran 13. Formulir Food Recall

FORMULIR FOOD RECALL 24 JAM INDIVIDU

Nama : Nada Salsabila

Hari/Tanggal : 6 Februari 2025

Hari ke : 3

Kelas : VII-6

No	Waktu	Menu Makanan	Bahan Makanan	URT
1	PAGI	Nasi putih		1 piring
		Telur dadar		1 butir
		Tempe goreng		2 potong
		Teh manis		1 cangkir
	SELINGAN	Gorengan		2 buah
		Bakwan, Tahu		
		Dolma ketuk		4 buah
2	SIANG	Masi		1 piring
		Ayam goreng		1 paku
		Bayam bening		1 mangkok
		Sambal		1 sendok
	SELINGAN	Mie instan		1 bungkus
		Kerupuk		2 buah
3	MALAM	Masi		1 piring
		Ikan sambal		1 buah
		Tumis kangkang		2 sendok
	SELINGAN			

## Lampiran 14. Hasil Perhitungan Food Recall

### Food Recall Awal

=====  
=====

**Analysis of the food record**

=====  
=====

Food	Amount	energy	carbohydr.
<b>makan pagi</b>			
nasi putih	150 g	215,0 kcal	42,9 g
telur ayam	60 g	93,1 kcal	0,7 g
bayam segar	100 g	37,0 kcal	7,3 g
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal	0,0 g
Meal analysis : energy 368,2 kcal (24 %), carbohydrate 50,9 g (29 %)			
<b>makan siang</b>			
nasi putih	150 g	215,0 kcal	42,9 g
daging ayam	100 g	284,9 kcal	0,0 g
sayur bayam wortel	100 g	18,9 kcal	4,1 g
pepaya	100 g	39,0 kcal	9,8 g
Meal analysis : energy 537,8 kcal (35 %), carbohydrate 56,8 g (32 %)			
roti pisang	100 g	147,0 kcal	32,0 g
Meal analysis : energy 147,0 kcal (10 %), carbohydrate 32,0 g (18 %)			
nasi putih	100 g	214,0 kcal	42,9 g
tahu	60 g	45,6 kcal	1,1 g
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal	0,0 g
daging ayam	70 g	199,4 kcal	0,0 g
jagung kuning segar	30 g	32,4 kcal	7,5 g
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal	0,0 g
Meal analysis : energy 493,7 kcal (32 %), carbohydrate 37,3 g (21 %)			

=====

=====

**Result**

=====

=====

Nutrient content	analysed value	recommended value/day	percentage fulfillment
energy	1671 kcal	2036,3 kcal	76 %
water	0,0	2700,0 g	0 %
protein	58 g (20%)	60,1 g(12 %)	129 %
fat	59,3 g (34%)	69,1 g(< 30 %)	86 %
carbohydr.	176,9 g (46%)	290,7 g(> 55 %)	61 %
dietary fiber	9,2	30,0 g	31 %
alcohol	0,0	-	-
PUFA	10,9	10,0 g	109 %
cholesterol	388,7 mg	-	-
Vit. A	2379,2 µg	800,0 µg	297 %
carotene	0,0 mg	-	-
Vit. E (eq.)	3,8 mg	12,0 mg	32 %
Vit. B1	0,6 mg	1,0 mg	61 %
Vit. B2	1,2 mg	1,2 mg	102 %
Vit. B6	1,9 mg	1,2 mg	155 %
tot. fol.acid	152 µg	400,0 µg	66 %
Vit. C	38 mg	100,0 mg	106 %
sodium	439,8 mg	2000,0 mg	22 %
potassium	1932,3 mg	3500,0 mg	55 %
calcium	407,6 mg	1000,0 mg	41 %
magnesium	285,4 mg	310,0 mg	92 %
phosphorus	791,3 mg	700,0 mg	113 %
iron	5,8 mg	15,0 mg	79 %
zinc	7,2 mg	7,0 mg	102 %

## Food Recall Akhir

=====

=====

=====

### Analysis of the food record

=====

=====

=====

Food	Amount	energy	
	carbohydr.		
<hr/>			
<b>makan pagi</b>			
nasi putih	180 g	234,0 kcal	51,5 g
telur ayam	60 g	93,1 kcal	0,7 g
tumis kangkung belu	100 g	92,0 kcal	2,0 g
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal	0,0 g

Meal analysis: energy 462,2 kcal (24 %), carbohydrate 54,1 g (22 %)

bola ikan kedukang	60 g	119,7 kcal	11,0 g
jus jambu biji merah	100 g	50,5 kcal	22,2 g

Meal analysis: energy 170,2 kcal (9 %), carbohydrate 33,2 g (14 %)

### **makan siang**

nasi putih	180 g	234,0 kcal	51,5 g
daging ayam	80 g	227,9 kcal	0,0 g
sayur bayam wortel	100 g	18,9 kcal	4,1 g
pisang ambon	100 g	92,0 kcal	23,4 g

Meal analysis: energy 572,8 kcal (30 %), carbohydrate 79,0 g (33 %)

martabak manis	100 g	222,0 kcal	15,2 g
----------------	-------	------------	--------

Meal analysis: energy 222,0 kcal (12 %), carbohydrate 15,2 g (6 %)

nasi putih	150 g	195,0 kcal	42,9 g
tempe kedele murni	60 g	119,5 kcal	10,2 g
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal	0,0 g
ikan lele	70 g	58,7 kcal	0,0 g
bayam segar	100 g	37,0 kcal	7,3 g

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

Meal analysis :

energy 496,5 kcal (26 %)

carbohydrate 60,4 g (25 %)

=====

=====

**Result**

=====

=====

=====

Nutrient content	analysed value	recommended value/day	percentage fulfillment
------------------	----------------	-----------------------	------------------------

energy	1923,8 kcal	2036,3 kcal	94 %
water	0,0 g	2700,0 g	0 %
protein	82,2 g (17%)	60,1 g (12%)	137 %
fat	59,1 g (34 %)	69,1 g (<30 %)	110 %
carbohydr.	241,9 g (49 %)	290,7 g (55 5%)	83 %
dietary fiber	14,4 g	30,0 g	48 %
alcohol	0,0 g	-	
PUFA	17,4 g	10,0 g	174 %
cholesterol	443,2 mg	-	-
Vit. A	2542,2 µg	800,0 µg	318 %
carotene	0,0 mg	-	-
Vit. E (eq.)	7,8 mg	12,0 mg	65 %
Vit. B1	0,6 mg	1,0 mg	64 %
Vit. B2	1,2 mg	1,2 mg	103 %
Vit. B6	2,1 mg	1,2 mg	178 %
tot. fol.acid	309 µg	400,0 µg	98 %
Vit. C	232 mg	100,0 mç	157 %
sodium	251,4 mg	2000,0 m	13 %
potassium	2153,8 mg	3500,0 m	62 %
calcium	452,7 mg	1000,0 m	45 %
magnesium	274,7 mg	310,0 mç	89 %
phosphorus	917,6 mg	700,0 mç	131 %
iron	10,6 mg	15,0 mg	80 %
zinc	9,1 mg	7,0 mg	131 %

## Lampiran 15. Surat Pernyataan

### Surat Pernyataan

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Elsyia Viyana br Stp

NIM : P01031221072

Menyatakan bahwa data penelitian yang terdapat di Skripsi saya adalah benar saya ambil dan jika tidak saya bersedia mengikuti ujian ulang (ujian utama saya batalkan)

Lubuk Pakam, 8 Agustus 2025

Yang Membuat Pernyataan



(Elsya Viyana br Stp)

## Lampiran 16. Daftar Riwayat Hidup

### DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama Lengkap : Elsyia Viyana br Stp  
Tempat / Tanggal Lahir : 30 Juni 2003  
Nama Orang Tua  
Ayah : Sada Kata Stp  
Ibu : Perobahen  
Alamat Rumah : Dusun 1 Naman Jahe  
No. Hp : 089523215223  
Riwayat Pendidikan :  
1. Paud Methodist Kharisma Tj. Langkat (Tahun 2008 – 2009 )  
2. SD Negeri 050628 Tanjung Langkat (Tahun 2009 – 2015)  
3. SMP Negeri 1 Kuala (Tahun 2015 – 2018)  
4. SMA Negeri 1 Kuala (Tahun 2018 – 2021)  
Hobby : Memasak  
Motto : Karena masa depan sungguh ada, dan harapanmu tidak akan hilang (Amsal 23 : 18)