

DAFTAR PUSTAKA

- Adethia, Kismiasih dkk. 2024. "Pemeriksaan Haemoglobin pada Ibu Hamil Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Kecamatan Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara Tahun 2024." 3(2). doi:<https://doi.org/10.55606/jpmi.v3i2.4215>.
- Afifah, Raida. 2022. "Gambaran Kebiasaan Konsumsi TTD dan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di MTsN 3 Kota Pekanbaru." In , 1–5. <http://repository.pkr.ac.id/4640/3/Bab> I_Raida Afifah_P032113411072_Gizi_2024.pdf.
- Aiman, Ummu dkk. 2023. "Pemeriksaan Status Gizi Dan Hemoglobin Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri." *Jurnal Dedikatif Kesehatan Masyarakat* 3(2): 12–16. doi:<https://doi.org/10.22487/dedikatifkesmas.v3i2.590> Pemeriksaan.
- Budiana, Teguh Akbar dkk. 2024. "Hubungan asupan zat besi , vitamin C dan pengetahuan siswi terhadap kejadian Anemia pada remaja putri." *Journal of Health Research Science* 4(02): 355–63. doi:[doi:doi.org/10.34305/jhrs.v4i02.1395](https://doi.org/10.34305/jhrs.v4i02.1395).
- Fatimah, Jesy, dan Ratna Wulandari. 2022. "Faktor yang mempengaruhi kepatuhan konsumsi tablet tambah darah remaja puteri." *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah* 18(2): 124–29. doi:[10.31101/jkk.1740](https://doi.org/10.31101/jkk.1740).
- Hastuty, Yulina Dwi, Dodoh Khodijah, dan Yusrawati Hasibuan. 2021. "Edukasi Dan Deteksi Dini Anemia Remaja Putri Di Pancur Batu Kecamatan Deli Serdang." *GEMAKES Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 1(2): 70–82. doi:[10.36082/gemakes.v1i2.384](https://doi.org/10.36082/gemakes.v1i2.384).
- Hidayati, Risa P. 2021. "Pengaruh Pemberian Telur Ayam Kampung Rebus Dan Buah Pepaya Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Tahfizh Alquds Putri Kota Pekanbaru." 3(April): 49–58. <http://repository.pkr.ac.id/1610/8/12> BAB II.pdf.
- Hidayati, Yusmalia, Wiwiek Elsada Nainggolan, Ria Fazelita Br Gultom, dan Fitri Khoiriyah. 2023. "Hubungan Pengetahuan, Sikap & Asupan

- Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Defisiensi Besi Pada Remaja Putri.” *Midwifery: Jurnal Kebidanan dan Sains* 1(2): 52–59. <https://ejournal.ypayb.or.id/index.php/midwifery>.
- Izzara, Widi Aliffa dkk. 2023. “Penyebab, Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri (Studi Literatur).” *Jurnal Multidisiplin West Science* 2(12): 1051–64. doi:10.58812/jmws.v2i12.817.
- Junengsih, dan Yuliasari. 2021. “HUBUNGAN ASUPAN ZAT BESI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI SMU 98 di JAKARTA TIMUR.” *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan* 5(1): 55–65. doi:10.32668/jitek.v5i1.68.
- Kemendes RI, 2019. Profil Kesehatan Indonesia 2019
- Kemendes RI, 2020. Profil Kesehatan Indonesia 2020
- Kusumawati, Agustin Diyah, Nur Hayati, dan Angga Hardiansyah. 2024. “HUBUNGAN ANTARA ASUPAN Fe , KEBIASAAN MINUM TEH , DAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA SANTRI PUTRI.” *Journal Of Nutrition College* 13: 294–303. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>.
- Mutmainnah, Siti, Reni Zuraida, dan Suharmanto. 2023. “Pengetahuan dan Sikap Berhubungan dengan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri.” *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 5(3): 1321–28. doi:10.37287/jppp.v5i3.1832.
- Nadiya, Chaeruddin Hasan, dan Andi Mansur Sulolipu. 2023. “Gambaran Perilaku Konsumsi Tablet Tambah Darah Mahasiswi Di Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI Tahun 2023.” *Window of Public Health Journal* 4(5): 774–85. doi:10.33096/woph.v4i5.1275.
- Nugrahani, Delima Dwi. 2020. “HUBUNGAN ASUPAN ASAM FOLAT DAN VITAMIN B12 DENGAN KADAR Hb PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 01.” In *Kesehatan Masyarakat*, , 1–20.
- Nurjanah, Alfi, dan Muhammad Azinar. 2023. “Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Remaja Putri pada Sekolah Percontohan Kesehatan Reproduksi dan Seksualitas.” *HIGEIA (Journal of Public*

- Health Research and Development*) 7(2): 244–54. doi:10.15294/higeia.v7i2.64227.
- Putri, Tazkia Fadila, dan Faurina Risca Fauzia. 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): 400–411. doi:10.26751/jikk.v13i2.1540.
- Runiari, Nengah, dan Ni Nyoman Hartati. 2020. “Pengetahuan Dengan Kepatuhan Minum Tablet Tambah darah Pada Remaja Putri.” *Jurnal Gema Keperawatan* 13(2): 103–10. doi:10.33992/jgk.v13i2.1321.
- Saleh, Ummi Kaltsum S., dan Mareta B. Bakoil. 2021. “Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah terhadap Anemia Remaja Putri.” *Journal Midwifery Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Gorontalo* 7(2): 86. doi:10.52365/jm.v7i2.316.
- Sembiring, Rapindo, dan Bahtera Bin David Purba. 2024. “HUBUNGAN POLA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH DENGAN KEJADIAN ANEMIA DI KONTROL PEMBERIAN TABLET FE DI KLINIK KASIH IBU DELI TUA TAHUN 2023.” *Jurnal Penelitian Kesmas* 7(1): 1–23.
- Sihombing, Yulandari dkk. 2023. “Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Pemenuhan Gizi Terhadap Pencegahan Anemia Pada Siswi SMA Negeri 1 Sijamapolang Kecamatan Humbang Hasundutan.” *JONS: Journal Of Nursing* 1(1): 1–6. www.journal.medicpondasi.com/index.php/nursing/index JONS.
- Simatupang, Savely, dan Sapti Heru Widiyarti. 2024. “Efektifitas Pemberian Tablet Tambah Darah terhadap Anemia Remaja di SMPN 1 Parongpong.” *MAHESA: Malahayati Health Student Journal* 4(4): 1567–76. doi:10.33024/mahesa.v4i4.14273.
- Suaib, Fatmawaty, Sitti Sahariah Rowa, dan Wirdatul Adwiah. 2024. “Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri.” *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar* 14(1): 1–10. doi:10.35325/kebidanan.v14i1.404.
- Widiastuti, Anita, dan Rusmini Rusmini. 2019. “Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri.” *Jurnal Sains Kebidanan*

1(1): 12–18. doi:10.31983/jsk.v1i1.5438.

Yulianti, Fenti, Dhimas Herdhianta, dan Suryo Ediyono. 2023. “Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kepatuhan Remaja Putri Dalam Mengonsumsi Tablet Tambah Darah Di Kota Bandung.” *Ikesma* 19(4): 282. doi:10.19184/ikesma.v19i4.43850.

Yulisetyaningrum, Tri Suwanto, Ashri Maulida Rahmawati, dan Asih Maryati. 2023. “Pengaruh Pemberian Tablet Fe Terhadap Kadar Hb Pada Remaja Dengan Anemia.” *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* 14(1): 300–306. doi:10.26751/jikk.v14i1.1696.

Lampiran 1 Master Tabel

No	Nama Siswi	Kadar Hemoglobin (mmHg)		Kepatuhan Konsumsi TTD	Asupan Zat Besi						AKG	Rata Rata		% AKG	
		Sebelum	Sesudah		Hari I	Hari II	Hari III	Hari IV	Hari V	Hari VI		Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
1	AR	11,9	12,1	Patuh	10,3	10,9	11,7	12,9	13,5	13,9	15,0	11,0	13,4	73,1	89,6
2	YG	14,2	15,6	Patuh	12,6	13,8	13,9	14,0	13,9	14,2	15,0	13,4	14,0	89,6	93,6
3	GL	14,4	15,1	Patuh	13,6	13,8	13,6	13,9	13,8	14,0	15,0	13,7	13,9	91,1	92,7
4	RS	11,9	14,7	Patuh	10,8	11,5	11,7	13,6	13,9	13,8	15,0	11,3	13,8	75,6	91,8
5	CT	13,8	16,0	Patuh	12,5	13,6	13,9	14,5	13,9	14,2	15,0	13,3	14,2	88,9	94,7
6	MS	11,8	12,4	Patuh	11,8	10,6	10,7	14,0	14,9	15,8	15,0	11,0	14,9	73,6	99,3
7	VP	7,5	12,5	Patuh	9,8	10,5	11,8	13,8	13,6	13,8	15,0	10,7	13,7	71,3	91,6
8	MB	9,3	14,2	Patuh	10,8	10,6	10,2	15,1	13,5	15,5	15,0	10,5	14,7	70,2	98,0
9	MP	13,6	12,3	Patuh	12,1	13,6	14,0	13,7	13,5	14,1	15,0	13,2	13,8	88,2	91,8
10	NJ	11,7	11,3	Patuh	10,8	11,9	11,5	11,4	12,5	12,0	15,0	11,4	12,0	76,0	79,8
11	SH	13,1	16,2	Patuh	12,8	12,5	13,5	14,0	13,9	14,2	15,0	12,9	14,0	86,2	93,6
12	IG	10,4	13,1	Patuh	9,7	10,6	11,9	13,6	13,7	14,0	15,0	10,7	13,8	71,6	91,8
13	NB	13,0	12,3	Patuh	13,8	13,9	14,0	13,5	13,9	14,0	15,0	13,9	13,8	92,7	92,0
14	FG	15,0	12,0	Patuh	14,1	14,5	14,7	13,7	13,9	14,0	15,0	14,4	13,9	96,2	92,4
15	KT	14,8	9,4	Tidak Patuh	12,9	13,4	14,2	12,8	11,4	11,0	15,0	13,5	11,7	90,0	78,2
16	GB	16,1	16,9	Patuh	12,9	13,5	13,9	13,6	13,9	14,1	15,0	13,4	13,9	89,6	92,4
17	DI	12,3	12,4	Patuh	13,7	13,5	14,0	14,3	13,9	14,0	15,0	13,7	14,1	91,6	93,8
18	AS	10,8	15,3	Patuh	11,1	11,9	12,0	13,7	14,0	13,5	15,0	11,7	13,7	77,8	91,6
19	GG	13,2	13,3	Patuh	13,0	13,5	14,0	13,6	13,9	14,1	15,0	13,5	13,9	90,0	92,4

20	RG	14,6	16,0	Patuh	13,0	13,5	13,4	13,6	13,9	14,1	15,0	13,3	13,9	88,7	92,4
21	WS	14,3	12,6	Patuh	14,7	13,9	14,3	13,5	13,9	13,5	15,0	14,3	13,6	95,3	90,9
22	YG	15,3	14,3	Patuh	14,2	14,0	13,7	14,2	13,2	13,8	15,0	14,0	13,7	93,1	91,6
23	RB	13,9	12,1	Patuh	14,2	13,8	14,3	14,0	14,3	13,9	15,0	14,1	14,1	94,0	93,8
24	MT	12,1	11,0	Patuh	13,8	14,0	13,7	11,6	10,9	11,0	15,0	13,8	11,2	92,2	74,4
25	AR	13,3	10,8	Tidak Patuh	13,0	13,6	14,0	13,1	12,4	11,0	15,0	13,5	12,2	90,2	81,1
26	TB	14,0	12,0	Patuh	12,9	13,2	13,0	10,7	10,9	11,0	15,0	13,0	10,9	86,9	72,4
27	JG	12,0	14,1	Patuh	13,0	13,5	14,0	13,6	13,9	14,2	15,0	13,5	13,9	90,0	92,7
28	DG	15,5	15,5	Patuh	13,6	13,9	14,3	14,0	13,9	14,1	15,0	13,9	14,0	92,9	93,3
29	AG	10,8	13,4	Patuh	11,1	10,7	11,4	13,4	14,5	14,2	15,0	11,1	14,0	73,8	93,6
30	NA	14,0	12,4	Patuh	13,9	13,4	13,8	12,8	12,6	13,1	15,0	13,7	12,8	91,3	85,6
31	RA	13,2	10,0	Patuh	13,0	13,9	13,7	12,1	11,4	11,7	15,0	13,5	11,7	90,2	78,2
32	JA	12,1	13,6	Patuh	11,3	12,7	13,0	12,8	13,7	14,0	15,0	12,3	13,5	82,2	90,0
33	KA	12,1	8,9	Tidak Patuh	13,0	13,4	13,8	11,7	10,6	10,0	15,0	13,4	10,8	89,3	71,8
34	IA	9,1	7,5	Tidak Patuh	9,3	10,9	10,8	11,4	10,3	10,9	15,0	10,3	10,9	68,9	72,4
35	AG	11,5	12,1	Patuh	10,3	10,9	11,5	12,8	13,7	13,6	15,0	10,9	13,4	72,7	89,1
36	HT	13,7	7,6	Tidak Patuh	12,4	13,9	13,6	10,1	10,6	11,4	15,0	13,3	10,7	88,7	71,3
37	IG	15,5	15,7	Patuh	12,9	13,5	13,7	13,9	14,5	14,4	15,0	13,4	14,3	89,1	95,1
38	LB	15,5	15,8	Patuh	13,2	13,9	14,0	14,3	14,6	14,4	15,0	13,7	14,4	91,3	96,2
39	RD	15,0	12,0	Patuh	12,3	13,5	13,9	12,1	11,6	12,4	15,0	13,2	12,0	88,2	80,2
40	LL	16,0	15,1	Patuh	13,5	13,7	14,0	13,4	13,8	13,5	15,0	13,7	13,6	91,6	90,4
41	PL	8,0	10,8	Patuh	10,4	10,3	10,9	11,9	12,9	13,6	15,0	10,5	12,8	70,2	85,3
42	AF	14,0	13,8	Patuh	13,5	13,1	14,0	13,3	13,7	13,5	15,0	13,5	13,5	90,2	90,0
43	RB	9,9	13,6	Patuh	10,1	11,4	11,9	13,0	13,6	13,9	15,0	11,1	13,5	74,2	90,0

44	PT	14,0	12,6	Patuh	13,7	13,4	13,9	13,2	13,0	13,9	15,0	13,7	13,4	91,1	89,1
45	LG	10,7	12,0	Patuh	9,8	10,9	11,0	12,0	12,7	12,5	15,0	10,6	12,4	70,4	82,7
46	AP	10,2	9,7	Patuh	11,8	10,9	11,0	10,6	11,1	10,8	15,0	11,2	10,8	74,9	72,2
47	SS	12,7	12,4	Patuh	13,3	13,5	13,6	12,5	13,9	13,9	15,0	13,5	13,4	89,8	89,6
48	KS	14,8	12,9	Patuh	13,4	13,9	13,7	12,8	12,9	13,2	15,0	13,7	13,0	91,1	86,4
49	EG	15,7	16,1	Patuh	13,5	13,9	13,4	13,9	14,4	14,0	15,0	13,6	14,1	90,7	94,0
50	LG	15,8	14,9	Patuh	13,9	13,1	13,5	13,0	13,4	14,0	15,0	13,5	13,5	90,0	89,8
51	CS	11,6	13,0	Patuh	10,4	11,4	11,9	13,4	13,6	14,0	15,0	11,2	13,7	74,9	91,1
52	AT	16,1	13,4	Patuh	13,8	13,5	14,0	12,4	13,8	13,6	15,0	13,8	13,3	91,8	88,4
53	HG	14,9	11,0	Patuh	13,4	13,9	14,0	13,0	11,6	12,1	15,0	13,8	12,2	91,8	81,6
54	CI	12,5	11,3	Patuh	13,0	13,2	12,2	11,5	11,3	12,3	15,0	12,8	11,7	85,3	78,0
55	OT	13,4	10,5	Tidak Patuh	13,5	13,9	13,1	12,2	11,4	10,9	15,0	13,5	11,5	90,0	76,7
56	ES	15,3	10,7	Patuh	13,0	13,5	14,2	13,1	11,8	10,9	15,0	13,6	11,9	90,4	79,6
57	FT	11,3	14,3	Patuh	9,8	10,4	12,0	13,2	13,7	13,9	15,0	10,7	13,6	71,6	90,7
58	AL	14,4	13,8	Patuh	13,2	13,5	13,9	13,0	13,6	13,8	15,0	13,5	13,5	90,2	89,8
59	CG	13,8	13,2	Patuh	13,9	14,0	13,7	13,0	13,7	13,9	15,0	13,9	13,5	92,4	90,2
60	TS	15,4	14,1	Patuh	13,7	14,3	13,5	13,2	13,8	13,7	15,0	13,8	13,6	92,2	90,4
61	SM	13,3	12,4	Patuh	13,4	13,9	14,5	13,3	13,0	13,7	15,0	13,9	13,3	92,9	88,9
62	TR	13,7	16,0	Patuh	13,0	13,6	13,9	14,2	13,9	14,5	15,0	13,5	14,2	90,0	94,7
63	AN	13,3	11,4	Patuh	13,0	13,5	14,2	13,3	12,9	13,1	15,0	13,6	13,1	90,4	87,3
64	EB	11,8	11,9	Patuh	10,5	11,5	11,8	11,4	12,7	13,1	15,0	11,3	12,4	75,1	82,7
65	SL	14,4	13,6	Patuh	13,2	13,9	14,0	13,5	12,7	12,9	15,0	13,7	13,0	91,3	86,9
66	GK	11,3	10,8	Tidak Patuh	10,9	10,6	10,9	11,9	12,4	12,9	15,0	10,8	12,4	72,0	82,7
67	LG	15,0	14,8	Patuh	13,9	13,7	14,2	12,8	13,6	14,7	15,0	13,9	13,7	92,9	91,3

68	SP	13,7	14,4	Patuh	13,7	14,2	13,9	14,6	13,9	14,2	15,0	13,9	14,2	92,9	94,9
69	SV	13,2	11,5	Patuh	12,9	13,7	14,0	13,8	12,5	11,6	15,0	13,5	12,6	90,2	84,2
70	DS	8,9	7,1	Tidak Patuh	10,8	11,5	10,5	10,3	11,0	11,4	15,0	10,9	10,9	72,9	72,7
71	EG	12,3	8,9	Tidak Patuh	12,5	13,4	13,2	10,3	11,3	12,4	15,0	13,0	11,3	86,9	75,6
72	MS	7,1	7,7	Patuh	9,5	10,8	11,7	10,1	11,2	12,1	15,0	10,7	11,1	71,1	74,2
73	SE	10,8	14,5	Patuh	10,2	11,5	12,1	13,0	13,9	14,5	15,0	11,3	13,8	75,1	92,0
74	AF	9,5	15,0	Patuh	9,9	10,9	11,5	12,5	13,9	14,6	15,0	10,8	13,7	71,8	91,1
75	SN	11,2	12,0	Patuh	10,9	10,5	11,9	13,4	13,8	14,5	15,0	11,1	13,9	74,0	92,7
76	GT	12,5	12,9	Patuh	13,4	12,9	13,9	14,3	13,5	14,8	15,0	13,4	14,2	89,3	94,7

Lampiran 2 Hasil Recall 1

Perhitungan Hasil Food Recall

Food	Amount	energy	carbohydr.
pagi			
wafer	46 g	140,7 kcal	29,3 g
susu milo/ milo coklat	110 g	425,6 kcal	72,4 g

Meal analysis: energy 566,4 kcal (27 %), carbohydrate 101,7 g (36 %)

Snack (Istirahat)

bakso pentol	90 g	333,0 kcal	0,1 g
jus jeruk peras	355 g	294,4 kcal	77,4 g

Meal analysis: energy 627,4 kcal (30 %), carbohydrate 77,5 g (27 %)

Siang

beras putih giling	30 g	108,3 kcal	23,9 g
ikan kembung	60 g	67,3 kcal	0,0 g

Meal analysis: energy 175,5 kcal (8 %), carbohydrate 23,9 g (8 %)

malam

beras putih giling	30 g	108,3 kcal	23,9 g
daging ayam	60 g	170,9 kcal	0,0 g
minyak kelapa sawit	15 g	129,3 kcal	0,0 g

Meal analysis: energy 408,5 kcal (19 %), carbohydrate 23,9 g (8 %)

Pagi

Oats whole grain	60 g	212,0 kcal	35,9 g
susu kental manis	38 g	121,6 kcal	20,7 g

Meal analysis: energy 333,6 kcal (16 %), carbohydrate 56,6 g (20 %)

Hasil

Nutrient content	analysed value	recommended value/day	percentage fulfillment
energy	2111,4 kcal	2036,3 kcal	104 %
water	7,7 g	2700,0 g	0 %
protein	79,6 g(15%)	60,1 g(12 %)	132 %
fat	74,6 g(31%)	69,1 g(< 30 %)	108 %

carbohydr.	283,5 g(54%)	290,7 g(> 55 %)	98 %
dietary fiber	6,7 g	30,0 g	22 %
alcohol	0,0 g	-	-
PUFA	7,1 g	10,0 g	71 %
cholesterol	187,6 mg	-	-
Vit. A	1506,3 µg	800,0 µg	188 %
carotene	0,0 mg	-	-
Vit. E (eq.)	3,9 mg	12,0 mg	33 %
Vit. B1	0,8 mg	1,0 mg	75 %
Vit. B2	1,0 mg	1,2 mg	84 %
Vit. B6	1,5 mg	1,2 mg	129 %
tot. fol.acid	78,9 µg	400,0 µg	20 %
Vit. C	148,7 mg	100,0 mg	149 %
sodium	357,5 mg	2000,0 mg	18 %
potassium	1730,1 mg	3500,0 mg	49 %
calcium	655,1 mg	1000,0 mg	66 %
magnesium	243,7 mg	310,0 mg	79 %
phosphorus	1145,3 mg	700,0 mg	164 %
iron	11,8 mg	15,0 mg	79 %
zinc	10,6 mg	7,0 mg	152 %

=====

Perhitungan Hasil Food Recall

=====

Food	Amount	energy	carbohydr.
------	--------	--------	------------

pagi

-

Snack (Istirahat)

bakso pentol	75 g	277,5 kcal	0,1 g
daging ayam bagian kaki	15 g	30,3 kcal	0,0 g
teh Sisri	8 g	30,0 kcal	8,0 g

Meal analysis: energy 337,8 kcal (21 %), carbohydrate 8,1 g (4 %)

Siang

beras putih giling	30 g	108,3 kcal	23,9 g
telur asin	55 g	85,3 kcal	0,6 g
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal	0,0 g

Meal analysis: energy 236,7 kcal (14 %), carbohydrate 24,5 g (12 %)

Snack Sore

susu milo/ milo coklat	180 g	696,5 kcal	118,4 g
roti coklat	46 g	130,6 kcal	24,1 g

Meal analysis: energy 827,1 kcal (50 %), carbohydrate 142,6 g (71 %)

malam

beras putih giling	30 g	108,3 kcal	23,9 g
telur asin	55 g	85,3 kcal	0,6 g
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal	0,0 g

Meal analysis: energy 236,7 kcal (14 %), carbohydrate 24,5 g (12 %)

=====

Hasil

=====

Nutrient content	analysed value	recommended value/day	percentage fulfillment
energy	1638,3 kcal	2036,3 kcal	80 %
water	0,0 g	2700,0 g	0 %
protein	60,6 g(15%)	60,1 g(12 %)	101 %
fat	66,1 g(36%)	69,1 g(< 30 %)	96 %
carbohydr.	199,6 g(49%)	290,7 g(> 55 %)	69 %
dietary fiber	1,7 g	30,0 g	6 %
alcohol	0,0 g	-	-
PUFA	3,8 g	10,0 g	38 %

cholesterol	575,3 mg	-	-
Vit. A	1820,2 µg	800,0 µg	228 %
carotene	0,0 mg	-	-
Vit. E (eq.)	6,3 mg	12,0 mg	53 %
Vit. B1	0,5 mg	1,0 mg	50 %
Vit. B2	1,3 mg	1,2 mg	111 %
Vit. B6	0,8 mg	1,2 mg	63 %
tot. fol.acid	110,2 µg	400,0 µg	28 %
Vit. C	178,2 mg	100,0 mg	178 %
sodium	847,2 mg	2000,0 mg	42 %
potassium	1376,8 mg	3500,0 mg	39 %
calcium	764,0 mg	1000,0 mg	76 %
magnesium	127,1 mg	310,0 mg	41 %
phosphorus	996,6 mg	700,0 mg	142 %
iron	10,6 mg	15,0 mg	71 %
zinc	8,5 µg	7,0 mg	122 %

=====

Perhitungan Hasil Food Recall

=====

Food	Amount	energy	carbohydr.
------	--------	--------	------------

Pagi

roti coklat	46 g	130,6 kcal	24,1 g
susu milo/ milo coklat	180 g	696,5 kcal	118,4 g

Meal analysis: energy 827,1 kcal (48 %), carbohydrate 142,6 g (58 %)

Snack (istirahat)

adonan kopi + gula pasir	25 g	89,3 kcal	22,6 g
bakso pentol	30 g	111,0 kcal	0,0 g
minyak kelapa sawit	10 g	86,2 kcal	0,0 g

Meal analysis: energy 286,5 kcal (17 %), carbohydrate 22,6 g (9 %)

siang

beras putih giling	30 g	108,3 kcal	23,9 g
telur ayam	55 g	85,3 kcal	0,6 g
Piglet, fresh meat (medium fat)	45 g	79,6 kcal	0,0 g

Meal analysis: energy 273,2 kcal (16 %), carbohydrate 24,5 g (10 %)

Snack (sore)

Malam

beras putih giling	30 g	108,3 kcal	23,9 g
ikan asin kering	20 g	61,2 kcal	0,0 g

Meal analysis: energy 169,5 kcal (10 %), carbohydrate 23,9 g (10 %)

pagi

teh manis

gula pasir	15 g	58,0 kcal	15,0 g
kue bolu	45 g	93,1 kcal	19,3 g

Meal analysis: energy 151,2 kcal (9 %), carbohydrate 34,3 g (14 %)

=====			
Hasil			
=====			
Nutrient content	analysed value	recommended value/day	percentage fulfillment
energy	1707,4 kcal	2036,3 kcal	84 %
water	30,7 g	2700,0 g	1 %
protein	66,0 g(16%)	60,1 g(12 %)	110 %
fat	50,5 g(26%)	69,1 g(< 30 %)	73 %
carbohydr.	247,8 g(58%)	290,7 g(> 55 %)	85 %
dietary fiber	2,0 g	30,0 g	7 %
alcohol	0,0 g	-	-
PUFA	3,0 g	10,0 g	30 %
cholesterol	383,7 mg	-	-
Vit. A	1722,6 µg	800,0 µg	215 %
carotene	0,0 mg	-	-
Vit. E (eq.)	5,3 mg	12,0 mg	44 %
Vit. B1	0,8 mg	1,0 mg	84 %
Vit. B2	1,1 mg	1,2 mg	94 %
Vit. B6	1,0 mg	1,2 mg	80 %
tot. fol.acid	95,1 µg	400,0 µg	24 %
Vit. C	178,2 mg	100,0 mg	178 %
sodium	1281,8 mg	2000,0 mg	64 %
potassium	1580,2 mg	3500,0 mg	45 %
calcium	763,4 mg	1000,0 mg	76 %
magnesium	165,0 mg	310,0 mg	53 %
phosphorus	987,4 mg	700,0 mg	141 %
iron	10,7 mg	15,0 mg	71 %
zinc	8,1 mg	7,0 mg	115 %

=====

Perhitungan Hasil Food Recall

=====

Food	Amount	energy	carbohydr.
pagi			
beras merah giling	90 g	322,2 kcal	67,7 g
hati ayam	20 g	31,4 kcal	0,2 g
tomat masak	15 g	3,2 kcal	0,7 g
minyak kelapa sawit	15 g	129,3 kcal	0,0 g
sawi putih mentah	15 g	2,3 kcal	0,3 g
Broccoli fresh cooked	15 g	3,5 kcal	0,3 g
terong belanda / ungu	15 g	4,2 kcal	1,0 g
tomat masak	10 g	2,1 kcal	0,5 g

Meal analysis: energy 498,1 kcal (20 %), carbohydrate 70,6 g (18 %)

Snack (istirahat)

buah naga, merah	40 g	28,4 kcal	3,6 g
Pear fresh	50 g	26,2 kcal	6,2 g
pisang ambon	50 g	46,0 kcal	11,7 g

Meal analysis: energy 100,6 kcal (4 %), carbohydrate 21,5 g (5 %)

siang

beras merah giling	90 g	322,2 kcal	67,7 g
hati ayam	20 g	31,4 kcal	0,2 g
tomat masak	15 g	3,2 kcal	0,7 g
minyak kelapa sawit	15 g	129,3 kcal	0,0 g
sawi putih mentah	15 g	2,3 kcal	0,3 g
Broccoli fresh cooked	15 g	3,5 kcal	0,3 g
terong belanda / ungu	15 g	4,2 kcal	1,0 g
tomat masak	10 g	2,1 kcal	0,5 g

Meal analysis: energy 498,1 kcal (20 %), carbohydrate 70,6 g (18 %)

Snack Sore

mangga harum manis	250 g	162,5 kcal	42,5 g
Teh manis			
gula pasir	10 g	38,7 kcal	10,0 g
mie soun	45 g	171,4 kcal	41,1 g
tempe kedele murni	50 g	99,5 kcal	8,5 g
minyak kelapa sawit	10 g	86,2 kcal	0,0 g
kecap	10 g	6,0 kcal	0,6 g

Meal analysis: energy 564,4 kcal (23 %), carbohydrate 102,6 g (26 %)

Malam

beras merah giling	90 g	322,2 kcal	67,7 g
hati ayam	20 g	31,4 kcal	0,2 g
tomat masak	15 g	3,2 kcal	0,7 g
minyak kelapa sawit	15 g	129,3 kcal	0,0 g
sawi putih mentah	15 g	2,3 kcal	0,3 g
Broccoli fresh cooked	15 g	3,5 kcal	0,3 g
terong belanda / ungu	15 g	4,2 kcal	1,0 g
tomat masak	10 g	2,1 kcal	0,5 g

Meal analysis: energy 498,1 kcal (20 %), carbohydrate 70,6 g (18 %)

pagi

kue bolu kukus	135 g	279,4 kcal	57,9 g
----------------	-------	------------	--------

Meal analysis: energy 279,4 kcal (11 %), carbohydrate 57,9 g (15 %)

=====			
Hasil			
=====			
Nutrient content	analysed value	recommended value/day	percentage fulfillment
energy	2438,8 kcal	2036,3 kcal	120 %
water	116,7 g	2700,0 g	4 %
protein	57,4 g(9%)	60,1 g(12 %)	95 %
fat	74,8 g(27%)	69,1 g(< 30 %)	108 %
carbohydr.	393,9 g(64%)	290,7 g(> 55 %)	135 %
dietary fiber	29,1 g	30,0 g	97 %
alcohol	0,0 g	-	-
PUFA	7,2 g	10,0 g	72 %
cholesterol	475,8 mg	-	-
Vit. A	9885,2 µg	800,0 µg	1236 %
carotene	0,4 mg	-	-
Vit. E (eq.)	6,6 mg	12,0 mg	55 %
Vit. B1	1,7 mg	1,0 mg	171 %
Vit. B2	2,3 mg	1,2 mg	189 %
Vit. B6	2,6 mg	1,2 mg	214 %
tot. fol.acid	532,8 µg	400,0 µg	133 %
Vit. C	182,2 mg	100,0 mg	182 %
sodium	666,7 mg	2000,0 mg	33 %
potassium	2187,7 mg	3500,0 mg	63 %
calcium	291,6 mg	1000,0 mg	29 %
magnesium	514,8 mg	310,0 mg	166 %
phosphorus	1182,7 mg	700,0 mg	169 %
iron	14,0 mg	15,0 mg	93 %
zinc	10,0 mg	7,0 mg	143 %

=====

Perhitungan Hasil Food Recall

=====

Food	Amount	energy	carbohydr.
Pagi			
beras putih giling	30 g	108,3 kcal	23,9 g
santan	10 g	7,1 kcal	0,3 g
ikan teri segar	20 g	22,4 kcal	0,0 g
tempe kedele murni	30 g	59,7 kcal	5,1 g
tomat masak	10 g	2,1 kcal	0,5 g
telur ceplok	55 g	105,0 kcal	0,6 g
supermie	38 g	53,6 kcal	10,8 g

Meal analysis: energy 358,2 kcal (16 %), carbohydrate 41,0 g (17 %)

snack			
tempe kedele murni	50 g	99,5 kcal	8,5 g
tepung terigu	15 g	54,6 kcal	11,4 g
pisang kepok	75 g	86,9 kcal	23,4 g
tepung terigu	15 g	54,6 kcal	11,4 g
minyak kelapa sawit	15 g	129,3 kcal	0,0 g

Meal analysis: energy 425,0 kcal (19 %), carbohydrate 54,8 g (23 %)

Siang			
Sausage and meat products low fat	80 g	174,4 kcal	0,2 g
singkong putih	75 g	98,2 kcal	23,9 g
tahu	55 g	41,8 kcal	1,0 g
Pear fresh	100 g	52,3 kcal	12,4 g

Meal analysis: energy 366,8 kcal (16 %), carbohydrate 37,5 g (16 %)

sore			
beras putih giling	60 g	216,5 kcal	47,7 g
ikan tongkol	25 g	27,7 kcal	0,0 g
kacang panjang mentah	60 g	20,9 kcal	4,7 g
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal	0,0 g

Meal analysis: energy 308,3 kcal (14 %), carbohydrate 52,4 g (22 %)

malam			
beras putih giling	60 g	216,5 kcal	47,7 g
ikan tongkol	40 g	44,4 kcal	0,0 g
tahu	40 g	30,4 kcal	0,8 g
kacang panjang mentah	60 g	20,9 kcal	4,7 g
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal	0,0 g

Meal analysis: energy 355,3 kcal (16 %), carbohydrate 53,2 g (22 %)

pagi

bakso pentol	75 g	277,5 kcal	0,1 g
Sausage and meat products low fat	40 g	87,2 kcal	0,1 g
minyak kelapa sawit	10 g	86,2 kcal	0,0 g

Meal analysis: energy 450,9 kcal (20 %), carbohydrate 0,2 g (0 %)

=====			
Hasil			
=====			
Nutrient content	analysed value	recommended value/day	percentage fulfillment
energy	2264,5 kcal	2036,3 kcal	111 %
water	159,4 g	2700,0 g	6 %
protein	106,5 g(19%)	60,1 g(12 %)	177 %
fat	100,9 g(39%)	69,1 g(< 30 %)	146 %
carbohydr.	239,1 g(42%)	290,7 g(> 55 %)	82 %
dietary fiber	14,8 g	30,0 g	49 %
alcohol	0,0 g	-	-
PUFA	13,4 g	10,0 g	134 %
cholesterol	407,0 mg	-	-
Vit. A	2045,3 µg	800,0 µg	256 %
carotene	0,0 mg	-	-
Vit. E (eq.)	4,9 mg	12,0 mg	41 %
Vit. B1	1,7 mg	1,0 mg	172 %
Vit. B2	1,1 mg	1,2 mg	92 %
Vit. B6	2,1 mg	1,2 mg	171 %
tot. fol.acid	194,9 µg	400,0 µg	49 %
Vit. C	75,1 mg	100,0 mg	75 %
sodium	1052,0 mg	2000,0 mg	53 %
potassium	2482,6 mg	3500,0 mg	71 %
calcium	339,7 mg	1000,0 mg	34 %
magnesium	373,0 mg	310,0 mg	120 %
phosphorus	1176,5 mg	700,0 mg	168 %
iron	14,9 mg	15,0 mg	100 %
zinc	11,1 mg	7,0 mg	159 %

=====

Perhitungan Hasil Food Recall

=====

Food	Amount	energy	carbohydr.
Pagi			
beras putih giling	90 g	324,8 kcal	71,6 g
tempe kedele murni	45 g	89,6 kcal	7,7 g
tahu	45 g	34,2 kcal	0,9 g
bakso daging sapi	20 g	74,0 kcal	0,0 g
Soya sauce ready-to-use	10 g	7,0 kcal	0,8 g

Meal analysis: energy 529,6 kcal (25 %), carbohydrate 80,9 g (23 %)

Snack (Istirahat)

adonan tepung terigu	7 g	25,5 kcal	5,3 g
daging ayam	10 g	28,5 kcal	0,0 g
telur ayam	10 g	15,5 kcal	0,1 g
teh Sisri	8 g	30,0 kcal	8,0 g

Meal analysis: energy 99,5 kcal (5 %), carbohydrate 13,5 g (4 %)

Siang

beras putih giling	90 g	324,8 kcal	71,6 g
tempe kedele murni	45 g	89,6 kcal	7,7 g
tahu	45 g	34,2 kcal	0,9 g
bakso daging sapi	20 g	74,0 kcal	0,0 g
Soya sauce ready-to-use	10 g	7,0 kcal	0,8 g

Meal analysis: energy 529,6 kcal (25 %), carbohydrate 80,9 g (23 %)

sore

singkong putih	100 g	131,0 kcal	31,9 g
----------------	-------	------------	--------

Meal analysis: energy 131,0 kcal (6 %), carbohydrate 31,9 g (9 %)

malam

beras putih giling	90 g	324,8 kcal	71,6 g
tempe kedele murni	30 g	59,7 kcal	5,1 g
tahu	30 g	22,8 kcal	0,6 g
bakso daging sapi	20 g	74,0 kcal	0,0 g
Soya sauce ready-to-use	10 g	7,0 kcal	0,8 g

Meal analysis: energy 488,4 kcal (23 %), carbohydrate 78,1 g (22 %)

Pagi

susu milo/ milo coklat	40 g	154,8 kcal	26,3 g
roti coklat	75 g	213,0 kcal	39,4 g

Meal analysis: energy 367,7 kcal (17 %), carbohydrate 65,7 g (19 %)

=====			
Hasil			
=====			
Nutrient content	analysed value	recommended value/day	percentage fulfillment
energy	2145,8 kcal	2036,3 kcal	105 %
water	19,9 g	2700,0 g	1 %
protein	83,9 g(16%)	60,1 g(12 %)	139 %
fat	44,9 g(18%)	69,1 g(< 30 %)	65 %
carbohydr.	350,9 g(66%)	290,7 g(> 55 %)	121 %
dietary fiber	9,0 g	30,0 g	30 %
alcohol	0,0 g	-	-
PUFA	11,2 g	10,0 g	112 %
cholesterol	117,9 mg	-	-
Vit. A	280,1 µg	800,0 µg	35 %
carotene	0,0 mg	-	-
Vit. E (eq.)	2,2 mg	12,0 mg	18 %
Vit. B1	0,8 mg	1,0 mg	77 %
Vit. B2	0,8 mg	1,2 mg	64 %
Vit. B6	1,5 mg	1,2 mg	121 %
tot. fol.acid	156,8 µg	400,0 µg	39 %
Vit. C	69,6 mg	100,0 mg	70 %
sodium	2394,7 mg	2000,0 mg	120 %
potassium	1673,3 mg	3500,0 mg	48 %
calcium	457,1 mg	1000,0 mg	46 %
magnesium	382,1 mg	310,0 mg	123 %
phosphorus	1129,6 mg	700,0 mg	161 %
iron	15,8 mg	15,0 mg	105 %
zinc	10,5 mg	7,0 mg	149 %

Lampiran 3 Hasil Recall 2

Perhitungan Hasil Food Recall			
Food	Amount	energy	carbohydr.
Pagi			
Snack (istirahat)			
bakso pentol	45 g	166,5 kcal	0,0 g
minyak kelapa sawit	10 g	86,2 kcal	0,0 g
Sausage meat fresh	65 g	185,3 kcal	0,0 g
Meal analysis: energy 438,0 kcal (17 %), carbohydrate 0,0 g (0 %)			
Siang			
beras putih giling	90 g	324,8 kcal	71,6 g
Piglet, fresh meat (medium fat)	50 g	88,4 kcal	0,0 g
minyak kelapa sawit	15 g	129,3 kcal	0,0 g
sawi putih mentah	30 g	4,5 kcal	0,6 g
Carrot fresh	30 g	7,7 kcal	1,4 g
Meal analysis: energy 554,8 kcal (22 %), carbohydrate 73,6 g (23 %)			
snack (sore)			
mie basah	250 g	352,5 kcal	70,8 g
telur ayam	55 g	85,3 kcal	0,6 g
sawi hijau	30 g	4,5 kcal	0,6 g
Meal analysis: energy 442,4 kcal (17 %), carbohydrate 72,0 g (22 %)			
malam			
beras putih giling	90 g	324,8 kcal	71,6 g
Piglet, fresh meat (medium fat)	45 g	79,6 kcal	0,0 g
minyak kelapa sawit	15 g	129,3 kcal	0,0 g
sawi putih mentah	30 g	4,5 kcal	0,6 g
Carrot fresh	30 g	7,7 kcal	1,4 g
Meal analysis: energy 546,0 kcal (22 %), carbohydrate 73,6 g (23 %)			
semangka	200 g	64,1 kcal	14,4 g
Meal analysis: energy 64,1 kcal (3 %), carbohydrate 14,4 g (4 %)			

Pagi

beras merah giling	90 g	322,2 kcal	67,7 g
ikan kembung	60 g	67,3 kcal	0,0 g
tomat masak	15 g	3,2 kcal	0,7 g
pisang ambon	100 g	92,0 kcal	23,4 g

Meal analysis: energy 484,7 kcal (19 %), carbohydrate 91,8 g (28 %)

=====

Hasil

=====

Nutrient content	analysed value	recommended value/day	percentage fulfillment
energy	2529,9 kcal	2036,3 kcal	124 %
water	156,7 g	2700,0 g	6 %
protein	92,5 g(15%)	60,1 g(12 %)	154 %
fat	95,3 g(33%)	69,1 g(< 30 %)	138 %
carbohydr.	325,4 g(52%)	290,7 g(> 55 %)	112 %
dietary fiber	18,1 g	30,0 g	60 %
alcohol	0,0 g	-	-
PUFA	7,8 g	10,0 g	78 %
cholesterol	397,5 mg	-	-
Vit. A	3454,6 µg	800,0 µg	432 %
carotene	4,7 mg	-	-
Vit. E (eq.)	6,1 mg	12,0 mg	50 %
Vit. B1	2,0 mg	1,0 mg	197 %
Vit. B2	1,1 mg	1,2 mg	92 %
Vit. B6	2,9 mg	1,2 mg	242 %
tot. fol.acid	176,7 µg	400,0 µg	44 %
Vit. C	58,5 mg	100,0 mg	59 %
sodium	797,4 mg	2000,0 mg	40 %
potassium	2358,3 mg	3500,0 mg	67 %
calcium	249,8 mg	1000,0 mg	25 %
magnesium	413,4 mg	310,0 mg	133 %
phosphorus	1166,3 mg	700,0 mg	167 %
iron	10,8 mg	15,0 mg	72 %
zinc	12,4 mg	7,0 mg	177 %

=====

Perhitungan Hasil Food Recall

=====

Food	Amount	energy	carbohydr.
Pagi			
beras putih giling	75 g	270,7 kcal	59,6 g
ikan kembung	60 g	67,3 kcal	0,0 g
minyak kelapa sawit	15 g	129,3 kcal	0,0 g
tomat masak	15 g	3,2 kcal	0,7 g
ketimun mentah	45 g	5,8 kcal	1,3 g

Meal analysis: energy 476,2 kcal (19 %), carbohydrate 61,6 g (18 %)

snack (istirahat)

Siang			
beras putih giling	75 g	270,7 kcal	59,6 g
ikan kembung	60 g	67,3 kcal	0,0 g
minyak kelapa sawit	15 g	129,3 kcal	0,0 g
tomat masak	15 g	3,2 kcal	0,7 g
ketimun mentah	45 g	5,8 kcal	1,3 g

Meal analysis: energy 476,2 kcal (19 %), carbohydrate 61,6 g (18 %)

snack Sore

mie bakso	360 g	507,6 kcal	101,9 g
tempe kedele murni	100 g	199,1 kcal	17,0 g
tahu	50 g	38,0 kcal	0,9 g
minyak kelapa sawit	15 g	129,3 kcal	0,0 g

Meal analysis: energy 874,1 kcal (36 %), carbohydrate 119,8 g (35 %)

malam

beras putih giling	75 g	270,7 kcal	59,6 g
ikan kembung	60 g	67,3 kcal	0,0 g
minyak kelapa sawit	15 g	129,3 kcal	0,0 g
tomat masak	15 g	3,2 kcal	0,7 g
ketimun mentah	45 g	5,8 kcal	1,3 g

Meal analysis: energy 476,2 kcal (19 %), carbohydrate 61,6 g (18 %)

pagi

kue bolu 45 g 93,1 kcal 19,3 g

Meal analysis: energy 93,1 kcal (4 %), carbohydrate 19,3 g (6 %)

teh manis

gula pasir 15 g 58,0 kcal 15,0 g

Meal analysis: energy 58,0 kcal (2 %), carbohydrate 15,0 g (4 %)

=====

Hasil

=====

Nutrient content	analysed value	recommended value/day	percentage fulfillment
energy	2453,9 kcal	2036,3 kcal	121 %
water	0,0 g	2700,0 g	0 %
protein	97,3 g(16%)	60,1 g(12 %)	162 %
fat	79,3 g(28%)	69,1 g(< 30 %)	115 %
carbohydr.	338,8 g(56%)	290,7 g(> 55 %)	117 %
dietary fiber	11,8 g	30,0 g	39 %
alcohol	0,0 g	-	-
PUFA	9,9 g	10,0 g	99 %
cholesterol	91,8 mg	-	-
Vit. A	3160,3 µg	800,0 µg	395 %
carotene	0,0 mg	-	-
Vit. E (eq.)	5,2 mg	12,0 mg	43 %
Vit. B1	0,6 mg	1,0 mg	56 %
Vit. B2	0,6 mg	1,2 mg	48 %
Vit. B6	1,5 mg	1,2 mg	122 %
tot. fol.acid	147,3 µg	400,0 µg	37 %
Vit. C	15,3 mg	100,0 mg	15 %
sodium	128,9 mg	2000,0 mg	6 %
potassium	1866,0 mg	3500,0 mg	53 %
calcium	305,4 mg	1000,0 mg	31 %
magnesium	445,1 mg	310,0 mg	144 %
phosphorus	1157,7 mg	700,0 mg	165 %
iron	10,6 mg	15,0 mg	71 %
zinc	7,6 mg	7,0 mg	109 %

=====

Perhitungan Hasil Food Recall

=====

Food	Amount	energy	carbohydr.
pagi			
mie basah	150 g	211,5 kcal	42,4 g
telur ayam	55 g	85,3 kcal	0,6 g
tempe kedele murni	30 g	59,7 kcal	5,1 g
minyak kelapa sawit	10 g	86,2 kcal	0,0 g

Meal analysis: energy 442,8 kcal (26 %), carbohydrate 48,2 g (27 %)

teh manis

gula pasir	10 g	38,7 kcal	10,0 g
------------	------	-----------	--------

Meal analysis: energy 38,7 kcal (2 %), carbohydrate 10,0 g (6 %)

snack (istirahat)

bakso pentol	60 g	222,0 kcal	0,1 g
minyak kelapa sawit	10 g	86,2 kcal	0,0 g

Meal analysis: energy 308,2 kcal (18 %), carbohydrate 0,1 g (0 %)

Siang

beras putih giling	60 g	216,5 kcal	47,7 g
ikan lele	70 g	58,7 kcal	0,0 g
tempe kedele murni	55 g	109,5 kcal	9,4 g
kacang panjang mentah	15 g	5,2 kcal	1,2 g
toge kacang hijau mentah	10 g	6,1 kcal	0,5 g

Meal analysis: energy 396,1 kcal (23 %), carbohydrate 58,7 g (33 %)

snack sore

tahu	55 g	41,8 kcal	1,0 g
minyak kelapa sawit	10 g	86,2 kcal	0,0 g

Meal analysis: energy 128,0 kcal (8 %), carbohydrate 1,0 g (1 %)

Malam

beras putih giling	60 g	216,5 kcal	47,7 g
ikan lele	70 g	58,7 kcal	0,0 g
tempe kedele murni	50 g	99,5 kcal	8,5 g
kacang panjang mentah	15 g	5,2 kcal	1,2 g
toge kacang hijau mentah	10 g	6,1 kcal	0,5 g

Meal analysis: energy 386,1 kcal (23 %), carbohydrate 57,9 g (33 %)

=====			
Hasil			
=====			
Nutrient content	analysed value	recommended value/day	percentage fulfillment
energy	1699,9 kcal	2036,3 kcal	83 %
water	0,0 g	2700,0 g	0 %
protein	89,0 g(21%)	60,1 g(12 %)	148 %
fat	72,6 g(37%)	69,1 g(< 30 %)	105 %
carbohydr.	175,8 g(42%)	290,7 g(> 55 %)	60 %
dietary fiber	7,1 g	30,0 g	24 %
alcohol	0,0 g	-	-
PUFA	11,2 g	10,0 g	112 %
cholesterol	376,8 mg	-	-
Vit. A	1649,0 µg	800,0 µg	206 %
carotene	0,0 mg	-	-
Vit. E (eq.)	6,5 mg	12,0 mg	54 %
Vit. B1	0,7 mg	1,0 mg	71 %
Vit. B2	0,8 mg	1,2 mg	66 %
Vit. B6	1,1 mg	1,2 mg	90 %
tot. fol.acid	163,4 µg	400,0 µg	41 %
Vit. C	6,0 mg	100,0 mg	6 %
sodium	173,1 mg	2000,0 mg	9 %
potassium	1573,1 mg	3500,0 mg	45 %
calcium	269,6 mg	1000,0 mg	27 %
magnesium	285,0 mg	310,0 mg	92 %
phosphorus	1113,4 mg	700,0 mg	159 %
iron	10,2 mg	15,0 mg	68 %
zinc	8,8 mg	7,0 mg	125 %

=====

Perhitungan Hasil Food Recall

=====

Food	Amount	energy	carbohydr.
------	--------	--------	------------

Pagi

beras putih giling	60 g	216,5 kcal	47,7 g
telur ayam	55 g	85,3 kcal	0,6 g
tempe kedele murni	70 g	139,4 kcal	11,9 g

Meal analysis: energy 441,2 kcal (16 %), carbohydrate 60,2 g (23 %)

Snack (istirahat)

bakso pentol	60 g	222,0 kcal	0,1 g
Sausage meat fresh	130 g	370,7 kcal	0,0 g

Meal analysis: energy 592,7 kcal (22 %), carbohydrate 0,1 g (0 %)

siang

beras putih giling	90 g	324,8 kcal	71,6 g
ikan kembung	60 g	67,3 kcal	0,0 g

Meal analysis: energy 392,1 kcal (14 %), carbohydrate 71,6 g (27 %)

Snack sore

pisang kepok	100 g	115,9 kcal	31,2 g
tahu	100 g	76,0 kcal	1,9 g
minyak kelapa sawit	10 g	86,2 kcal	0,0 g
adonan kopi + gula pasir	25 g	89,3 kcal	22,6 g

Meal analysis: energy 367,4 kcal (13 %), carbohydrate 55,7 g (21 %)

malam

beras putih giling	90 g	324,8 kcal	71,6 g
ikan mujair segar	60 g	50,3 kcal	0,0 g
minyak kelapa sawit	10 g	86,2 kcal	0,0 g
bayam segar	30 g	11,1 kcal	2,2 g

Meal analysis: energy 472,5 kcal (17 %), carbohydrate 73,7 g (28 %)

Pagi

bakso pentol	75 g	277,5 kcal	0,1 g
Sausage meat fresh	65 g	185,3 kcal	0,0 g

Meal analysis: energy 462,8 kcal (17 %), carbohydrate 0,1 g (0 %)

=====			
Hasil			
=====			
Nutrient content	analysed value	recommended value/day	percentage fulfillment
energy	2728,6 kcal	2036,3 kcal	134 %
water	114,8 g	2700,0 g	4 %
protein	124,7 g(18%)	60,1 g(12 %)	207 %
fat	132,4 g(43%)	69,1 g(< 30 %)	192 %
carbohydr.	261,3 g(39%)	290,7 g(> 55 %)	90 %
dietary fiber	6,6 g	30,0 g	22 %
alcohol	0,0 g	-	-
PUFA	15,6 g	10,0 g	156 %
cholesterol	513,4 mg	-	-
Vit. A	1403,6 µg	800,0 µg	175 %
carotene	0,0 mg	-	-
Vit. E (eq.)	4,6 mg	12,0 mg	39 %
Vit. B1	1,5 mg	1,0 mg	150 %
Vit. B2	1,2 mg	1,2 mg	101 %
Vit. B6	2,3 mg	1,2 mg	194 %
tot. fol.acid	174,5 µg	400,0 µg	44 %
Vit. C	21,5 mg	100,0 mg	22 %
sodium	1864,8 mg	2000,0 mg	93 %
potassium	2638,8 mg	3500,0 mg	75 %
calcium	354,7 mg	1000,0 mg	35 %
magnesium	442,0 mg	310,0 mg	143 %
phosphorus	1302,6 mg	700,0 mg	186 %
iron	15,1 mg	15,0 mg	101 %
zinc	13,3 mg	7,0 mg	189 %

=====

Perhitungan Hasil Food Recall

=====

Food	Amount	energy	carbohydr.
------	--------	--------	------------

Pagi

beras putih giling	30 g	108,3 kcal	23,9 g
daging ayam	120 g	341,9 kcal	0,0 g
sawi putih mentah	30 g	4,5 kcal	0,6 g

Meal analysis: energy 454,7 kcal (22 %), carbohydrate 24,5 g (10 %)

snack

singkong putih	75 g	98,2 kcal	23,9 g
teh Sisri	8 g	30,0 kcal	8,0 g

Meal analysis: energy 128,2 kcal (6 %), carbohydrate 31,9 g (13 %)

siang

beras putih giling	60 g	216,5 kcal	47,7 g
ikan tongkol	60 g	66,5 kcal	0,0 g
tahu	40 g	30,4 kcal	0,8 g
gori / nangka muda mentah	60 g	26,4 kcal	6,1 g
santan	15 g	10,6 kcal	0,4 g

Meal analysis: energy 350,5 kcal (17 %), carbohydrate 55,0 g (22 %)

sore

tempe kedele murni	80 g	159,3 kcal	13,6 g
tepung terigu	15 g	54,6 kcal	11,4 g
minyak kelapa sawit	15 g	129,3 kcal	0,0 g

Meal analysis: energy 343,2 kcal (17 %), carbohydrate 25,0 g (10 %)

malam

beras putih giling	90 g	324,8 kcal	71,6 g
ikan tongkol	90 g	99,8 kcal	0,0 g
tahu	40 g	30,4 kcal	0,8 g

Meal analysis: energy 455,0 kcal (22 %), carbohydrate 72,3 g (29 %)

pagi

beras putih giling	15 g	54,1 kcal	11,9 g
tahu	20 g	15,2 kcal	0,4 g
tempe kedele murni	20 g	39,8 kcal	3,4 g
telur dadar	55 g	102,8 kcal	0,7 g

Meal analysis: energy 212,0 kcal (10 %), carbohydrate 16,4 g (7 %)

teh manis

gula pasir	25 g	96,7 kcal	25,0 g
------------	------	-----------	--------

Meal analysis: energy 96,7 kcal (5 %), carbohydrate 25,0 g (10 %)

=====			
Hasil			
=====			
Nutrient content	analysed value	recommended value/day	percentage fulfillment
energy	2040,3 kcal	2036,3 kcal	100 %
water	0,0 g	2700,0 g	0 %
protein	118,8 g(24%)	60,1 g(12 %)	197 %
fat	62,5 g(27%)	69,1 g(< 30 %)	90 %
carbohydr.	250,1 g(50%)	290,7 g(> 55 %)	86 %
dietary fiber	7,4 g	30,0 g	25 %
alcohol	0,0 g	-	-
PUFA	15,8 g	10,0 g	158 %
cholesterol	373,9 mg	-	-
Vit. A	1012,9 µg	800,0 µg	127 %
carotene	0,0 mg	-	-
Vit. E (eq.)	4,8 mg	12,0 mg	40 %
Vit. B1	1,2 mg	1,0 mg	122 %
Vit. B2	1,0 mg	1,2 mg	80 %
Vit. B6	1,7 mg	1,2 mg	145 %
tot. fol.acid	156,8 µg	400,0 µg	39 %
Vit. C	33,2 mg	100,0 mg	33 %
sodium	339,6 mg	2000,0 mg	17 %
potassium	1585,0 mg	3500,0 mg	45 %
calcium	336,2 mg	1000,0 mg	34 %
magnesium	328,5 mg	310,0 mg	106 %
phosphorus	1208,3 mg	700,0 mg	173 %
iron	13,5 mg	15,0 mg	90 %
zinc	8,9 mg	7,0 mg	127 %

=====

Perhitungan Hasil Food Recall

=====

Food	Amount	energy	carbohydr.
------	--------	--------	------------

Pagi

Teh manis

gula pasir	23 g	89,0 kcal	23,0 g
kue bolu	80 g	165,6 kcal	34,3 g

Meal analysis: energy 254,6 kcal (11 %), carbohydrate 57,3 g (19 %)

Snack

coklat beng beng	10 g	50,0 kcal	6,7 g
singkong putih	100 g	131,0 kcal	31,9 g
tahu	50 g	38,0 kcal	0,9 g

Meal analysis: energy 219,0 kcal (9 %), carbohydrate 39,5 g (13 %)

siang

beras putih giling	60 g	216,5 kcal	47,7 g
Piglet, fresh meat (medium fat)	50 g	88,4 kcal	0,0 g
tahu	30 g	22,8 kcal	0,6 g
kecap	15 g	9,0 kcal	0,8 g

Meal analysis: energy 336,8 kcal (14 %), carbohydrate 49,1 g (17 %)

Sore

kacang tanah tanpa kulit	75 g	425,2 kcal	12,1 g
tempe kedele murni	50 g	99,5 kcal	8,5 g

Teh manis

gula pasir	15 g	58,0 kcal	15,0 g
------------	------	-----------	--------

Meal analysis: energy 582,8 kcal (24 %), carbohydrate 35,6 g (12 %)

Malam

beras merah giling	60 g	214,8 kcal	45,1 g
ikan teri segar	45 g	50,4 kcal	0,0 g
tomat masak	10 g	2,1 kcal	0,5 g
telur ceplok	55 g	105,0 kcal	0,6 g
minyak kelapa sawit	15 g	129,3 kcal	0,0 g

Meal analysis: energy 501,7 kcal (21 %), carbohydrate 46,1 g (16 %)

Pagi

beras putih giling	75 g	270,7 kcal	59,6 g
ikan teri segar	30 g	33,6 kcal	0,0 g
tempe kedele murni	40 g	79,6 kcal	6,8 g
tomat masak	10 g	2,1 kcal	0,5 g
minyak kelapa sawit	15 g	129,3 kcal	0,0 g

Meal analysis: energy 515,4 kcal (21 %), carbohydrate 66,9 g (23 %)

=====

Hasil

=====

Nutrient content	analysed value	recommended value/day	percentage fulfillment
energy	2410,2 kcal	2036,3 kcal	118 %
water	34,2 g	2700,0 g	1 %
protein	96,2 g(16%)	60,1 g(12 %)	160 %
fat	99,8 g(36%)	69,1 g(< 30 %)	144 %
carbohydr.	294,5 g(48%)	290,7 g(> 55 %)	101 %
dietary fiber	15,4 g	30,0 g	51 %
alcohol	0,0 g	-	-
PUFA	24,1 g	10,0 g	241 %
cholesterol	340,3 mg	-	-
Vit. A	1689,7 µg	800,0 µg	211 %
carotene	0,0 mg	-	-
Vit. E (eq.)	11,0 mg	12,0 mg	92 %
Vit. B1	1,3 mg	1,0 mg	134 %
Vit. B2	0,9 mg	1,2 mg	76 %
Vit. B6	1,9 mg	1,2 mg	160 %
tot. fol.acid	233,0 µg	400,0 µg	58 %
Vit. C	33,9 mg	100,0 mg	34 %
sodium	1033,7 mg	2000,0 mg	52 %
potassium	2143,2 mg	3500,0 mg	61 %
calcium	379,5 mg	1000,0 mg	38 %
magnesium	512,4 mg	310,0 mg	165 %
phosphorus	1319,4 mg	700,0 mg	188 %
iron	15,5 mg	15,0 mg	104 %
zinc	10,6 mg	7,0 mg	152 %

Lampiran 4. Hasil SPSS

A. Uji Univariat

A. Descriptive Statistics						
	N	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic
Rata-Rata Asupan Zat Besi Sebelum	76	10.3	14.4	12.736	.1458	1.2707
Valid N (listwise)	76					

Descriptive Statistics						
	N	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic
Rata-Rata Asupan Zat Besi Sesudah	76	10.7	14.9	13.125	.1250	1.0894
Valid N (listwise)	76					

Descriptive Statistics						
	N	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic
Kadar Hb Sebelum	76	7.1	16.1	12.879	.2431	2.1189
Valid N (listwise)	76					

Descriptive Statistics						
	N	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic
Kadar Hb Sesudah	76	7.1	16.9	12.734	.2562	2.2337
Valid N (listwise)	76					

B. Uji Chi Square

- Kadar Hb sebelum dengan Asupan Zat Besi sebelum

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	1416.450 ^a	1269	.002
Likelihood Ratio	383.171	1269	1.000
Linear-by-Linear Association	53.725	1	.000
N of Valid Cases	76		

- Kadar Hb sesudah dengan Asupan Zat Besi Sesudah

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	1597.116 ^a	1450	.004
Likelihood Ratio	422.699	1450	1.000
Linear-by-Linear Association	51.043	1	.000
N of Valid Cases	76		

- Kadar Hb sesudah dengan Kepatuhan Mengkonsumsi Tablet Tambah Darah

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	69.614 ^a	50	.035
Likelihood Ratio	51.474	50	.416
N of Valid Cases	76		

Lampiran 5. 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, 30 April 2025

Nomor : KH.03.01/XIV.13/650/2025
Lampiran : -
Perihal : Surat Izin Penelitian

Kepada Yth:
Kepala Sekolah SMP Swasta Kavri Talun Kenas
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 Dr. Herta Masthalina, SKM, M. Kes untuk melakukan Penelitian di Sekolah SMP Swasta Kavri Talun Kenas. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

N o	Nama Mahasiwa	NIM	Judul
1	Artha Marsaulina Aritonang	P01031122055	Hubungan Tingkat Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dan Asupan Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMP Swasta Kavri Talun Kenas Kecamatan STM Hilir.
2	Agel Trisna Aunty Br Ginting	P01031122054	Gambaran Tingkat Pengetahuan dan Asupan Zat Besi Remaja Putri terhadap Anemia Remaja di SMP Swasta Kavri Talun Kenas Kecamatan STM Hilir.

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



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE). Badan Siber dan Sandi Negara

Lampiran 6. Surat Balasan



YAYASAN PERGURUAN SMP SWASTA KAVRI TALUN KENAS KECAMATAN STM HILIR KABUPATEN DELI SERDANG

NSS: 202070121029 NIS: 202130 NDS: 2007010025 IZIN OPERASIONAL: 421/1716/PDM/2013 NPSN: 10200285

SURAT KETERANGAN

Nomor : 127 /A.2/SMP-KAVRI/2025

Kepala SMP Swasta KAVRI Talun Kenas, Kecamatan STM Hilir, Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara, dengan ini menerangkan bahwa :

No	NAMA MAHASISWA	NIM	KETERANGAN
1	Artha Marsaulina Aritonang	P01031122055	

Benar telah melaksanakan penelitian di SMP Swasta KAVRI Talun Kenas dengan judul Hubungan Tingkat Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah Dan Asupan Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMP Swasta KAVRI Talun Kenas Kecamatan STM Hilir, Kabupaten Deli Serdang.

Demikian surat keterangan ini diperbuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Talun Kenas, 08 Mei 2025
Kepala Sekolah,




REMON SEMBIRING, S.Pd
NIP. 19660202 199103 1 014

Lampiran 7. Informed Consent

LEMBAR PERSETUJUAN SAMPEL

(INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : *Mila Akalia Br. Sembiring*

Nomor Handphone :

Alamat : *Talun Kenas*

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami penjelasan segala sesuatu penelitian yang berjudul "Hubungan Tingkat Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah Dan Asupan Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMP Swasta Kavri Talun Kenas Kecamatan STM Hilir" dan saya sebagai Siswi SMP Swasta Kavri Talun Kenas bersedia untuk menjadi sampel dalam penelitian ini sampai penelitian ini selesai dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun dengan kondisi :

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

Talun Kenas, 11 Januari 2025

Tanda Tangan Siswi



(*Mila Akalia Br. Sembiring*)

Tanda Tangan Peneliti



(Artha Marsaulina Artonang)

Lampiran 8. Etik Penelitian



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan

Komisi Etik Penelitian Kesehatan

Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137

(061) 8368633

<https://poltekkes-medan.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"

No.01.26.1290/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

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

Peneliti utama : Artha Marsaulina Aritionang
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Hubungan Tingkat Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah Dan Asupan Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMP Swasta Kavri Talun Kenas Kecamatan STM Hilir"

"The Relationship Between the Level of Compliance in Consuming Iron Supplements and Iron Intake with the Incidence of Anemia in Adolescent Girls at Kavri Talun Kenas Private Middle School, STM Hilir District"

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 20 Juni 2025 sampai dengan tanggal 20 Juni 2026.

This declaration of ethics applies during the period June 20, 2025 until June 20, 2026.



June 20, 2025
Chairperson,



Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 9. Lembar Informasi

Saya yang bernama Artha Marsaulina Aritonang, mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Jurusan Gizi Prodi D-III akan melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah Dan Asupan Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMP Swasta Kavri Talun Kenas Kecamatan STM Hilir”. Saya memohon kesediaan siswi untuk bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.

A. Kesukarelaan berpartisipasi dalam penelitian

Partisipasi dalam penelitian ini bersifat sukarela dan tidak bersifat paksaan. Siswi juga bebas mengubah atau menarik pikirannya kapan saja tanpa dikenakan sanksi. Jika siswi tidak ingin berpartisipasi, hal ini tidak akan mempengaruhi hubungan dengan peneliti.

B. Prosedur Penelitian

Jika anda ingin berpartisipasi, kami akan meminta anda menandatangani formulir persetujuan. Berikut langkah selanjutnya:

1. Seorang analis kesehatan yang ahli di bidangnya mengambil sampel darah untuk mengetahui kadar hemoglobin responden. Sampel darah akan dianalisis menggunakan alat digital test.
2. Saya akan melakukan wawancara *food recall* 24 jam selama 6 hari tidak berturut-turut untuk mengetahui jumlah asupan zat besi pada responden. Data yang diperoleh akan diolah untuk menghitung rata-rata asupan zat besi harian.

C. Tanggung Jawab Peserta

Peserta penelitian harus mengikuti petunjuk dan prosedur penelitian yang dijelaskan di atas. Jika ada pertanyaan, responden dapat mengajukan pertanyaan langsung kepada peneliti.

D. Risiko

Dalam penelitian ini, aktivitas yang dilakukan pada jam proses belajar mengajar (PBM) dapat menyebabkan gangguan terhadap waktu belajar sehari-hari di sekolah tersebut.

E. Manfaat

Responden dapat mengetahui asupan zat besi harian dan kadar hemoglobin dalam darah. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran pentingnya asupan zat besi sebagai bagian dari terapi nutrisi untuk siswi. Penelitian ini juga dapat berkontribusi pada pengembangan rekomendasi gizi terkait Anemia.

F. Kerahasiaan

Semua informasi yang berkaitan dengan identitas responden akan dirahasiakan dan hanya akan diketahui oleh peneliti. Publikasi hasil penelitian tidak akan menyebutkan identitas responden sehingga privasi tetap terjaga.

G. Kompensasi

Peneliti menyediakan makanan pengganti darah/snack bagi setiap responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebagai bentuk penghargaan atas kesediaan mereka.

H. Pembiayaan

Semua biaya yang timbul selama pelaksanaan penelitian ini, akan ditanggung sepenuhnya oleh peneliti.

I. Informasi Tambahan

Responden atau wali diberikan kesempatan untuk menanyakan semua hal yang belum jelas terkait penelitian ini. Jika membutuhkan informasi lebih lanjut, dapat menghubungi peneliti melalui Artha Marsaulina Aritonang, No HP : 081260094385, Email : arthamaritonang@gmail.com

Lampiran 10. Bukti Bimbingan Karya Tulis Ilmiah Dasar

Nama : Artha Marsaulina Aritonang

NIM : P01031122055

Judul : Hubungan Tingkat Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dan Asupan Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMP Swasta Kavri Talun Kenas Kecamatan STM Hilir

No	Tanggal	Judul/Topik Bimbingan	T.tangan Mahasiswa	T.tangan Pembimbing
1.	14 Okt 2024	Pemberian surat	Artha Marsaulina Aritonang	Artha Marsaulina Aritonang
2.	25 Okt 2024	Pemberian topik penelitian	Artha Marsaulina Aritonang	Artha Marsaulina Aritonang
3.	28 Okt 2024	Pembahasan judul/topik	Artha Marsaulina Aritonang	Artha Marsaulina Aritonang
4.	23 Nov 2024	Revisi BAB I	Artha Marsaulina Aritonang	Artha Marsaulina Aritonang
5.	27 Nov 2024	Revisi BAB I-III	Artha Marsaulina Aritonang	Artha Marsaulina Aritonang
6.	09 Des 2024	Revisi BAB I-III	Artha Marsaulina Aritonang	Artha Marsaulina Aritonang
7.	11 Des 2024	Revisi BAB I-III/Acc	Artha Marsaulina Aritonang	Artha Marsaulina Aritonang
8.	12 Des 2024	Revisi PPT	Artha Marsaulina Aritonang	Artha Marsaulina Aritonang
9.	25 Feb 2025	Pengurusan Etichal Clereance	Artha Marsaulina Aritonang	Artha Marsaulina Aritonang
10.	28 Apr	Clearing data penelitian	Artha Marsaulina Aritonang	Artha Marsaulina Aritonang

	2025			
11.	30 Apr 2025	Pembentukan master tabel	<i>Humiansi</i>	<i>Arif</i>
12.	05 Mei 2025	Analisis data	<i>Humiansi</i>	<i>Arif</i>
13.	08 Mei 2025	Pengerjaan BAB IV	<i>Humiansi</i>	<i>Arif</i>
14.	10 Mei 2025	Pengerjaan BAB V	<i>Humiansi</i>	<i>Arif</i>
15.	16 Mei 2025	Revisi BAB IV	<i>Humiansi</i>	<i>Arif</i>
16.	19 Mei 2025	Revisi BAB IV	<i>Humiansi</i>	<i>Arif</i>
17.	20 Mei 2025	Revisi BAB IV	<i>Humiansi</i>	<i>Arif</i>
18.	20 Mei 2025	Revisi BAB V	<i>Humiansi</i>	<i>Arif</i>
19.	21 Mei 2025	Revisi keseluruhan KTI	<i>Humiansi</i>	<i>Arif</i>
20.	22 Mei 2025	Penandatanganan pernyataan persetujuan KTI	<i>Humiansi</i>	<i>Arif</i>

Lampiran 11. Pernyataan Keaslian KTI

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Artha Marsaulina Aritonang
NIM : P01031122055

Menyatakan bahwa data penelitian yang terdapat di KTI saya adalah benar saya ambil dan bila tidak saya bersedia mengikuti ujian ulang (ujian utama saya dibatalkan).

Yang membuat pernyataan,



(Artha Marsaulina Aritonang)

Lampiran 12. Daftar Riwayat Hidup

Nama : Artha Marsaulina Aritonang

Tempat/Tanggal Lahir : Pematangsiantar, 15 Juli 2004

Jumlah Anggota Keluarga : 5 orang

Alamat Rumah : Jl. Melanthon Siregar, Gg. Sipahutar Ujung,
Sukaraja, Siantar Marihat, Pematangsiantar

No HP/Telp : 0812-6009-4385

Riwayat Pendidikan : 1. TK Cinta Rakyat Pematangsiantar
2. SD Swasta RK Cinta Rakyat 2 Pematangsiantar
3. SMP Swasta RK Budi Mulia Pematangsiantar
4. SMK Swasta RK Bintang Timur Pematangsiantar

Motto : If you can't do great things, do small things in
a great way

Lampiran 13. Dokumentasi

Dokumentasi penelitian bersama enumerator, responden, Kepala Sekolah, Guru penanggung jawab, dan Analis Kesehatan.



