

2. Bagi Pihak Puskesmas

Pihak puskesmas diharapkan agar terus memberikan penyuluhan tentang Penting nya Tablet Tambah Darah dan Anemia , dan memeriksa kadar Hb remaja putri yang anemia dengan memprioritaskan pemberian Tablet Tambah Darah 1 tablet dalam 1 minggu.

3. Bagi Remaja Putri di SMP Negeri 31 Medan Tuntungan .

Bagi remaja putri agar lebih tau tentang manfaaf meminum Tablet Tambah Darah , dan juga remaja putri tau tentang dampak yang akan di alami jika terkena Anemia . dan perlu penyuluhan kepada remaja putri tentang makanan yang baik untuk di konsumsi , dan juga tidak memakan makanan sembarangan di luar . dan memberitahu makanan yang baik seperti makanan mengandung zat besi , protein dan Vitamin C agar dapat menanggulangi Anemia .

4. Bagi peneliti

Agar lebih paham dan juga mampu kedepannya mengurangi terjadinya Anemia. Dan juga agar lebih dapat wawasan tentang kegunaan Tablet Tambah Darah.

DAFTAR PUSTAKA

Hidayati, M. N., Perdani, R. R. W., & Karima, N. (2019). Peran Zink terhadap Pertumbuhan Anak. *Majority*, 8, 168–171.
<https://joke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/2314/2281>

Alfaridh, Ahmad Yasin et al. 2019. “Prodi S1 Kebidanan FK Universitas Andalas.” *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat (Pengmaskemas)* 3(1): 31.
<https://ejournal.unwaha.ac.id/index.php/eduscope/article/view/376/298>
<https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>.

Anwar, Khoirul, and Tiara Anggita. 2024. “Hubungan Asupan Protein, Vitamin C Dan Zat Besi Terhadap Status Gizi Dan Kejadian Anemia Pada Siswi Di MTS Al-Mukhsin.” *Binawan Student Journal* 6(1): 48–57.

Di, Putri et al. 2018. “No Title.” 7(01).

Fadlilah, Siti. 2018. “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2013 Universitas Respati Yogyakarta.” *Indonesian Journal On Medical Science* 5(2): 168.

Gide, André. 2019. “Tablet Tamah Darah.” *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.: 5–24.

Hastuty, Yulina Dwi, Dodoh Khodijah, and Yusrawati Hasibuan. 2021. “Edukasi Dan Deteksi Dini Anemia Remaja Putri Di Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang.” *GEMAKES Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 1(2): 70– 82.

Helwig, Nathaniel E, Sungjin Hong, and Elizabeth T Hsiao-wecksler. “No li, B A B. 2012. “Metodologi Penelitian.” : 8–33.

Kemendiknas, RI. 2018. "Pedoman Penatalaksanaan Pemberian Tablet Tambah Darah." *Kemendiknas RI*: 46.
[https://promkes.kemkes.go.id/download/fpck/files51888Buku Tablet Tambah darah 100415.pdf](https://promkes.kemkes.go.id/download/fpck/files51888Buku%20Tablet%20Tambah%20darah%20100415.pdf).

Khamidah, M. 2021. "BAB II TINJAUAN PUSTAKA 2.1 Konsep Dasar Remaja Putri 2.1.1 Pengertian Remaja." (2003).
[https://repositori.stikesppni.ac.id/bitstream/handle/123456789/385/BAB 2_201701212.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://repositori.stikesppni.ac.id/bitstream/handle/123456789/385/BAB%202_201701212.pdf?sequence=5&isAllowed=y)

Made, Gusti Ayu. 2020. "Faktor Penyebab Kadar Hemoglobin." *Https://Repository.Poltekkes-Denpasar.Ac.Id/6072*: 5–15.

Ningtyias, Farida Wahyu, Diana Febriyanti Quraini, and Ninna Rohmawati. 2020. "Perilaku Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Remaja Putri Di Jember, Indonesia." *Jurnal PROMKES* 8(2): 154.

Oktalia, Juwi Lestari, Khoirun Nisa Alfitri, and Dittasari Putriana. 2023. "Hubungan Pengetahuan Anemia Dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri." *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta* 1: 210–17. <https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/prosemnaslppm/article/view/51/66>.

Purwastri, Siti Arisa. 2018. "Perbedaan Kadar Hemoglobin Pada Pemberian Antikoagulan Menggunakan Pipet Tetes Dan Mikropipet Metode Sianmethemoglobin." *Diploma III thesis, UNISMUH*: 10–27. <http://repository.unimus.ac.id/4510/>.

Putri, Ni Komang Yuliyasti. 2020. "Studi Literature Hubungan Lama Menstruasi Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri." *Jurnal Kesehatan*: 5–18.

Sadrina, Cut, and Nunung Sri Mulyani. 2021. "Asupan Protein, Zat Besi, Dan Vitamin C Dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswa Gizi Poltekkes Kemenkes Aceh." *Jurnal Gizido* 13(1): 33–41.

Saleh, Umami Kaltsum S., and Mareta B. Bakoil. 2021. "Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Terhadap Anemia Remaja Putri." *Journal Midwifery Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Gorontalo* 7(2): 86.

Sari, Puspa et al. 2019. "Asupan Zat Besi , Asam Folat , Dan Vitamin C Pada Remaja Putri Di Daerah Jatinangor." 4(4).

Sholah, Darus, and Jember Senior. 2020. "Pemeriksaan Kadar Hemoglobin Dan Upaya Penanganan Anemia Pada Remaja Di Smas Unggulan Bppt Darus Sholah Jember 1." 4(2): 77–83.

Viera Valencia, Luis Felipe, and Dubian Garcia Giraldo. 2019. "No Title No Title No Title." *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. 2: 6–17.

lampiran 1. Mater Tabel

No	Kode Sampel	Identitas	Umur (Thn)	Kelas	TB (cm)	BB (kg)	Kadar Hb Awal	Kategori	Kadar Hb Akhir	Kategori	Asupan Zat Besi			Rata-rata	%AKG	Kategori	Asupan Protein			Rata-rata	%AKG	Kategori	Asupan Vitamin C			Rata-rata	%AKG	Kategori	Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah	
											Hari 1	Hari 2	Hari 3				Hari 1	Hari 2	Hari 3				Hari 1	Hari 2	Hari 3				Jumlah yang di Konsumsi	Jumlah Tidak Dikonsumsi
1	A01	ER	13	VII	153	43	10,8	Anemia Sedang	11	Anemia Ringan	11,4	7,4	18,8	12,53	84	cukup	96,1	39,2	61,2	65,50	94	Cukup	82	24,6	38,7	48,43	75	Cukup	4	12
2	A02	DS	13	VII	163	50	11,7	Anemia Ringan	13,6	Normal	2,7	3,8	5	3,83	26	kurang	23,3	44,2	47,9	38,47	55	Kurang	47,8	15,3	24,8	29,30	45	Kurang	8	8
3	A03	AA	13	VII	150	39	11,2	Anemia Ringan	11,7	Anemia Ringan	2,8	2,3	4,6	3,23	22	kurang	32,3	31	37,6	33,63	48	Kurang	47,3	0	15,7	21,00	32	Kurang	4	16
4	A04	KS	13	VII	150	50	10,6	Anemia Sedang	11	Anemia Ringan	3,4	10	2,3	5,23	35	kurang	65,4	34,8	38,2	46,13	66	Kurang	50,3	11,7	23,6	28,53	44	Kurang	8	12
5	A05	AZ	13	VII	150	50	11,6	Anemia Ringan	12,2	Normal	5,9	3,1	2,6	3,87	26	kurang	49,4	38,3	34,9	40,87	58	Kurang	13,9	69,1	48,7	41,50	64	Kurang	1	8
6	A06	KC	13	VII	154	50	11,9	Anemia Ringan	13,1	Normal	1,4	9,2	2,2	4,27	28	kurang	12,1	48,5	38,2	32,93	47	Kurang	28,2	6,9	14,9	16,67	26	Kurang	8	15
7	A07	EG	13	VII	154	56	9,8	Anemia Berat	10,7	Anemia Sedang	6,6	3,5	9,1	6,40	43	kurang	48	43,4	30,5	40,63	58	Kurang	58,3	75,3	43,3	58,97	91	Cukup	8	8
8	A08	CA	13	VII	150	58	11,9	Anemia Ringan	14,2	Normal	6,4	2,9	2,5	3,93	26	kurang	35,6	36	33,7	35,10	50	Kurang	3,9	18,5	2	8,13	13	Kurang	6	8
9	A09	AT	13	VII	145	51	10,5	Anemia Sedang	11,2	Anemia Ringan	10,6	5,6	6,4	7,53	50	kurang	77,6	51,1	70,1	66,27	95	Cukup	99,3	51,6	6,5	52,47	81	Cukup	4	10
10	A010	TH	13	VII	154	49	11,9	Anemia Ringan	13,5	Normal	4,7	2	2,1	2,93	20	kurang	114,2	31,9	25,4	57,17	82	Cukup	72,8	24,6	25,7	41,03	63	Kurang	3	12
11	A011	SO	13	VII	150	49	11	Anemia Ringan	11,7	Anemia Ringan	5	11,4	3,5	6,63	44	kurang	49	67	32,1	49,37	71	Cukup	35,9	100,2	45,3	60,47	93	Cukup	2	13
12	A012	YA	14	VIII	150	55	11,4	Anemia Ringan	13,3	Normal	5,6	1,6	2,5	3,23	22	kurang	11	19,2	22	17,40	25	Kurang	11,8	15,1	17,8	14,90	23	Kurang	4	14
13	A013	YR	14	VIII	149	49	11,2	Anemia Ringan	12,4	Normal	3,9	2,2	2,4	2,83	19	kurang	43,4	34,2	38,6	38,73	55	Kurang	48,1	0	0	16,03	25	Kurang	4	12
14	A014	MP	14	VIII	149	50	11,1	Anemia Ringan	11,9	Anemia Ringan	4,1	4,9	1,4	3,47	23	kurang	59,3	57,7	34,3	50,43	72	Cukup	101,2	54,7	31,6	62,50	96	Cukup	14	12
15	A015	PS	14	VIII	150	50	8	Anemia Berat	8,5	Anemia Berat	3,6	4,1	2,6	3,43	23	kurang	42,7	41,1	48,5	44,10	63	Kurang	80,8	85,6	1,3	55,90	86	Cukup	13	2
16	A016	SN	14	VIII	153	61	10,7	Anemia Ringan	11,1	Anemia Ringan	2,2	3,3	5,1	3,53	24	kurang	13,5	21,3	49,3	28,03	40	Kurang	53,9	47	24	41,63	64	Kurang	12	3
17	A017	KH	14	VIII	155	50	9,8	Anemia Berat	9,8	anemia Berat	3,4	4,4	3,9	3,90	26	kurang	61,2	43,6	36,2	47,00	67	Kurang	24,9	47,3	15,3	29,17	45	Kurang	4	4
18	A018	MS	14	VIII	148	35	11,3	Anemia Ringan	12,4	Normal	2,6	3,5	2,4	2,83	19	kurang	37,5	51,5	28,1	39,03	56	Kurang	50,6	0	18,4	23,00	35	Kurang	2	12
19	A019	SK	14	VIII	148	40	11,8	Anemia Ringan	13	Normal	2,4	2,5	2,5	2,47	16	kurang	29,3	35,4	35,3	33,33	48	Kurang	24,3	15,1	4,9	14,77	23	Kurang	2	16
20	A020	KA	14	VIII	145	40	11	Anemia Ringan	11,6	Anemia Ringan	8,5	2,9	7,2	6,20	41	kurang	63	34,8	15,5	37,77	54	Kurang	47,5	11,7	18,3	25,83	40	Cukup	3	14
21	A021	QS	14	VIII	155	49	11,5	Anemia Ringan	12	Normal	9,5	5,1	3,4	6,00	40	kurang	60	73,4	24,5	52,63	75	Cukup	66,9	94,5	140,7	100,70	155	Cukup	3	13
22	A022	KS	14	VIII	150	50	10,4	Anemia Sedang	11	Anemia Ringan	8,1	4,3	7,7	6,70	45	kurang	70	65,6	49	61,53	88	Cukup	50,4	66,4	48,9	55,23	85	Cukup	3	13
23	A023	GM	15	IX	150	39	8,8	Anemia Berat	9,2	Anemia Sedang	15,8	15,4	14,3	15,17	101	cukup	49,4	49,3	49,2	49,30	70	Cukup	81,8	69,2	50,7	67,23	103	Cukup	3	13
24	A024	DK	15	IX	149	35	11,7	Anemia Sedang	12,1	Normal	7,4	11,7	7,2	8,77	58	kurang	35,7	54,3	54,8	48,27	69	Kurang	37,5	46,7	65,5	49,90	77	Cukup	1	13
25	A025	MS	15	IX	155	40	10,8	Anemia Sedang	11,2	Anemia Ringan	3,4	6,2	7,8	5,80	39	kurang	48	54,2	52,4	51,53	74	Cukup	26,1	110,1	49,3	61,83	95	Cukup	2	15
26	A026	NO	15	IX	150	50	11,1	Anemia Ringan	12	Normal	2	3,9	2,9	2,93	20	kurang	38,7	44,8	35,3	39,60	57	Kurang	40,1	30	30,2	33,43	51	Kurang	1	14
27	A027	GH	15	IX	150	50	9,2	Anemia Berat	10	Anemia Sedang	5,8	1,2	6,2	4,40	29	kurang	11,9	14,4	16	14,10	20	Kurang	1,2	0	3,3	1,50	2	Kurang	3	15
28	A028	ES	15	IX	150	50	9,5	Anemia Berat	10,9	Anemia Sedang	2	3,5	9,3	4,93	33	kurang	23,8	23,3	23,6	23,57	34	Kurang	30,9	30,7	6,3	22,63	35	Cukup	1	15
29	A029	SP	15	IX	150	50	11,7	Anemia Ringan	13,6	Normal	5,6	2,7	4,8	4,37	29	kurang	41,2	33,4	23	32,53	46	Kurang	34,6	2,8	22,1	19,83	31	Kurang	1	15
30	A030	AN	15	IX	155	43	11,8	Anemia Ringan	13,2	Normal	5,6	2,3	4,4	4,10	27	kurang	55,5	37,2	35,8	42,83	61	Kurang	16,8	30,7	9	18,83	29	Kurang	1	15
31	A031	YV	15	IX	135	38	11,6	Anemia Ringan	12	Normal	3,6	5,2	8,8	5,87	39	kurang	40,2	43,2	49,8	44,40	63	Kurang	9,4	30,2	55,6	31,73	49	Kurang	1	15
32	A032	A	15	IX	145	40	11,9	Anemia Ringan	13,3	Normal	5,4	5,9	5,9	5,73	38	kurang	42,1	35,1	39,1	38,77	55	Kurang	47,3	23,6	15,1	28,67	44	Kurang	1	12
33	A033	SG	15	IX	149	39	11,5	Anemia Ringan	12,3	Normal	8,3	9,1	10,9	9,43	63	kurang	100,3	60,2	57,1	72,53	104	Cukup	119,4	25,4	37,7	60,83	94	Cukup	1	15
34	A034	SH	15	IX	154	55	11,9	Anemia Ringan	13,8	Normal	2,1	5,4	7,3	4,93	33	kurang	30,3	22,8	29,4	27,50	39	Kurang	30,2	34,7	23,9	29,60	46	Kurang	1	15

lampiran 2.Data Pengecekan Awal Pihak Puakesmas Medan Tuntungan

LAPORAN KEGIATAN KESEHATAN ANAK USIA SEKOLAH DAN SEMUA DI SEKOLAH
Puskesmas Tuntungan Kota Medan 2024/2025

NO	Nama Sekolah	Jumlah Sasaran Saran Peserta Didik SMP/MTS		Jumlah Peserta Didik SMP/MTS yang dijangir		Hasil Penjangkiran Kesehatan						
						Penilaian Status Gizi						Resiko Anemia
		L	P	L	P	SK	K	G	O	TB/U (Stunting)		
1	2	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	SMPN 31	122	134	120	132	0	2	1	0	0	0	34
2	SMPN 41	135	133	134	132	0	1	1	0	0	0	15
3	SMP PENCAWAN	26	27	26	25	0	0	0	0	0	0	2
4	SMP WIRAHUSADA	6	7	6	6	0	0	0	0	0	0	4
5	SMP ELIDA	4	1	4	1	0	0	0	0	0	0	24
6	SMP ST.YOSEPH	74	54	73	54	0	0	0	0	0	0	32
7	SMP JERISA MANDIRI	12	15	11	15	0	0	0	0	0	0	0
8	MTS AMIRULLAH AKBAR	9	10	9	10	0	0	0	0	0	0	20
	Total	389	381	383	375	0	3	2	0	0	0	131

DAFTAR DATA ANAK USIA SEKOLAH RESIKO ANEMIA SMP 31 MEDAN TUNTUNGAN
Puskesmas Tuntungan Medan Tuntungan 2024/2025

No	NAMA SISWI	KELAS	HASIL PENGECEKAN HB
1	Yohanna Valentina Br. Ginting	IX-1	10,8
2	Karis C. Sitepu	VII-6	11,7
3	Silvia Indika Br. Ginting	IX-2	11,2
4	Selli Pricilia Kacaribu	VIII-1	10,6
5	Nicky Olivia s.k	IX-6	11,6
6	Yuni Sri Rahayu Br. Kesogihen	VIII-4	11,9
7	Maria Sara Pova Silalahi	VIII-3	9,8
8	Aisyah R.Br. Tarigan	VII-5	11,9
9	Yosinta Angelina Br Surbakti	VIII-6	10,5
10	Audita Zahara	VII-6	11,9
11	Debora	VII-3	11
12	Elviana Cahyani Sembiring	IX-1	11,4
13	Suci .D.Pinayungan	IX-1	11,2
14	Alicia Natasha Siagian	IX-1	11,1
15	Auriza Ayuna	VII-6	8
16	Kairen Chandra Sitepu	VII-4	10,7
17	Candy Aulia	VII-5	9
18	Miranda	XI-6	11,3
19	Queen shela oc. Br Sitepu	VIII-5	11,8
20	Emiya Pebrina Br. Ginting	VII-4	11
21	Stevi Esther Ndraha	VIII-3	11,5
22	Kirana .B. Amisyah	VIII-3	10,4
23	Gita Malita Asher G.	IX-1	8,8
24	Essy Sura Regina	VII-1	11,7

 Dipindai dengan CamScanner

25	Karen Hugluk Br Kaban	VIII-2	10,8
26	Adigita Dabina Br Purba	VIII-2	11,1
27	Anggrany 2 Br Suhasan	IX-2	9,2
28	Putri Ananda Sam Br Siantun	VIII-2	9,5
29	Dena Renata Keliat	IX-2	11,7
30	Kanna Br Sebiyang	VIII-1	11,8
31	Stefany Oktalia Hutagaol	IX-1	11,6
32	Gracia Rebutina Hutagalung	IX-1	11,9
33	Sherry Oktavia	VII-5	11,5
34	Tiara Tri Hafidah	VII-4	11,9

Pengelola Program UKS



Annipa Fitriyanti, S.Keb
NIP.197709272008012003



lampiran 3 Hasil SPSS

1. Frekuensi Umur

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13	11	32.4	32.4	32.4
	14	11	32.4	32.4	64.7
	15	12	35.3	35.3	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

2. Frekuensi Kelas

Kelas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	VII	11	32.4	32.4	32.4
	VIII	11	32.4	32.4	64.7
	XI	12	35.3	35.3	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

3. Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak Patuh	34	100.0	100.0	100.0

4. Kadar Hb

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kadar_Hb	34	8.5	14.	11.8	1.34
Valid N (listwise)	34		2	97	67

5. Anemia

Anemia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	18	52.9	52.9	52.9
	Anemia Ringan	10	29.4	29.4	82.4
	Anemia Sedang	4	11.8	11.8	94.1
	Anemia Berat	2	5.9	5.9	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

6. Asupan Zat Besi , Protein dan Vitamin C

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Zat_Besi	34	16	101	35.62	18.436
Protein	34	20	104	60.56	18.897
Vitamin_C	34	2	155	57.65	32.566
Valid N (listwise)	34				

lampiran 4 Food Recall 3 Hari Tidak Berturut -Turut
Hasil recall gita maita

=====		
=====		
HASIL PERHITUNGAN DIET/HARI PERTAMA (1)		
=====		
=====		
Nama Makanan ohydr.	Jumlah	energy carb
nasi putih	100 g	130,0 kcal
28,6 g		
ikan kakap	60 g	50,3 kcal
0,0 g		
santan	25 g	17,7 kcal
0,8 g		
kunyit	5 g	16,3 kcal
2,9 g		
kemiri	2 g	5,5 kcal
1,0 g		
minyak kelapa sawit	10 g	86,2 kcal
0,0 g		
cabe merah	15 g	4,1 kcal
0,9 g		
bawang merah	10 g	4,4 kcal
1,0 g		
garam	5 g	0,0 kcal
0,0 g		
Meal analysis: energy 314,5 kcal (27 %), carbohydrate 35,2 g (30 %)		
daging ayam bagian sayap	50 g	74,0 kcal
0,0 g		
tepung terigu	15 g	54,6 kcal
11,4 g		

garam	5 g	0,0 kcal
0,0 g		
minyak kelapa sawit	10 g	86,2 kcal
0,0 g		

Meal analysis: energy 214,8 kcal (19 %), carbohydrate 11,4 g (10 %)

nasi putih	100 g	130,0 kcal
28,6 g		
ikan kakap	60 g	50,3 kcal
0,0 g		
santan	25 g	17,7 kcal
0,8 g		
kunyit	5 g	16,3 kcal
2,9 g		
kemiri	2 g	5,5 kcal
1,0 g		
minyak kelapa sawit	10 g	86,2 kcal
0,0 g		
cabe merah	15 g	4,1 kcal
0,9 g		
bawang merah	10 g	4,4 kcal
1,0 g		
garam	5 g	0,0 kcal
0,0 g		

Meal analysis: energy 314,5 kcal (27 %), carbohydrate 35,2 g (30 %)

=====

=====

HASIL PERHITUNGAN

=====			
=====			
Zat Gizi	hasil analisis nilai	rekomendasi nilai/hari	persenta se pemenuh an
energy	1158,4 kcal	2500,0 kcal	46 %
water	0,0 g	2800,0 g	0 %
protein	53,1 g(18%)	60,0 g(12 %)	89 %
fat	54,5 g(41%)	100,0 g(< 30 %)	54 %
carbohydr.	117,0 g(41%)	458,0 g(> 55 %)	26 %
dietary fiber	9,4 g	30,0 g	31 %
alcohol	0,0 g	-	-
PUFA	3,3 g	10,0 g	33 %
cholesterol	99,7 mg	-	-
Vit. A	2396,6 µg	1100,0 µg	218 %
carotene	0,0 mg	-	-
Vit. E	0,0 mg	-	-
Vit. B1	0,3 mg	1,3 mg	24 %
Vit. B2	0,4 mg	1,5 mg	25 %
Vit. B6	1,0 mg	1,6 mg	63 %
folic acid eq.	0,0 µg	-	-
Vit. C	78,7 mg	100,0 mg	79 %
sodium	7921,3 mg	2000,0 mg	396 %
potassium	1129,4 mg	3500,0 mg	32 %
calcium	218,6 mg	1200,0 mg	18 %
magnesium	174,7 mg	400,0 mg	44 %
phosphorus	484,7 mg	1250,0 mg	39 %
iron	12,8 mg	12,0 mg	107 %
zinc	3,8 mg	10,0 mg	38 %

=====

=====

HASIL PERHITUNGAN DIET/ HARI KEDUA (2)

=====

=====

Nama

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

nasi putih	100 g	130,0 kcal
28,6 g		
udang segar	50 g	39,6 kcal
0,0 g		
tahu	50 g	38,0 kcal
0,9 g		
tempe kedele murni	50 g	99,5 kcal
8,5 g		
tomat masak	45 g	9,5 kcal
2,1 g		
minyak kelapa sawit	10 g	86,2 kcal
0,0 g		
cabe merah	15 g	4,1 kcal
0,9 g		
bawang merah	10 g	4,4 kcal
1,0 g		
garam	5 g	0,0 kcal
0,0 g		

Meal analysis: energy 411,2 kcal (27 %), carbohydrate 42,0 g (27 %)

daging ayam bagian sayap	50 g	74,0 kcal	0,3 g
0,0 g			
tahu goreng	20 g	41,2 kcal	
0,3 g			
tepung tapioka	10 g	38,1 kcal	
9,1 g			
bawang merah	10 g	4,4 kcal	
1,0 g			
bawang putih	5 g	4,4 kcal	
1,0 g			
nasi putih	100 g	130,0 kcal	
28,6 g			
garam	5 g	0,0 kcal	
0,0 g			
telur ayam bagian putih	25 g	12,5 kcal	

Meal analysis: energy 304,6 kcal (20 %), carbohydrate 40,4 g (26 %)

nasi putih	100 g	130,0 kcal
28,6 g		
daun singkong mentah	25 g	9,3 kcal
1,8 g		
daging babi goreng	80 g	241,7 kcal
0,0 g		

Meal analysis: energy 381,0 kcal (25 %), carbohydrate 30,4 g (20 %)

nasi putih	100 g	130,0 kcal
28,6 g		
udang segar	50 g	39,6 kcal
0,0 g		
tahu	50 g	38,0 kcal
0,9 g		
tempe kedele murni	50 g	99,5 kcal
8,5 g		
cabe merah	10 g	2,7 kcal
0,6 g		
bawang merah	10 g	4,4 kcal
1,0 g		
tomat masak	45 g	9,5 kcal
2,1 g		
garam	5 g	0,0 kcal
0,0 g		
minyak kelapa sawit	10 g	86,2 kcal
0,0 g		

Meal analysis: energy 409,9 kcal (27 %), carbohydrate 41,7 g (27 %)

=====

=====

HASIL PERHITUNGAN

=====

=====

Zat Gizi	hasil analisis nilai	rekomendasi nilai/hari	persenta se pemenuh an
energy	1506,7 kcal	2500,0 kcal	60 %
water	0,0 g	2800,0 g	0 %
protein	88,0 g(23%)	60,0 g(12 %)	147 %
fat	60,7 g(35%)	100,0 g(< 30 %)	61 %
carbohydr.	154,5 g(41%)	458,0 g(> 55 %)	34 %
dietary fiber	6,2 g	30,0 g	21 %
alcohol	0,0 g	-	-
PUFA	11,0 g	10,0 g	110 %
cholesterol	245,3 mg	-	-
Vit. A	1389,4 µg	1100,0 µg	126 %
carotene	0,0 mg	-	-
Vit. E	0,0 mg	-	-
Vit. B1	1,0 mg	1,3 mg	80 %
Vit. B2	0,8 mg	1,5 mg	53 %
Vit. B6	1,3 mg	1,6 mg	84 %
folic acid eq.	0,0 µg	-	-
Vit. C	65,8 mg	100,0 mg	66 %
sodium	6125,7 mg	2000,0 mg	306 %
potassium	1564,3 mg	3500,0 mg	45 %
calcium	360,6 mg	1200,0 mg	30 %
magnesium	329,9 mg	400,0 mg	82 %
phosphorus	865,7 mg	1250,0 mg	69 %

iron	14,6 mg	12,0 mg	122 %
zinc	8,6 mg	10,0 mg	86 %

=====

=====

HASIL PERHITUNGAN DIET/ HARI KETIGA (3)

=====

=====

Nama

Makanan

Jumlah

energy carb

ohydr.

nasi putih	100 g	130,0 kcal
28,6 g		
samba goreng sarden belu	80 g	39,2 kcal
1,4 g		
tahu	50 g	38,0 kcal
0,9 g		
tauco	10 g	4,4 kcal
2,2 g		
cabe rawit	6 g	19,1 kcal
3,4 g		
tomat masak	45 g	9,5 kcal
2,1 g		
bawang putih	6 g	5,3 kcal
1,2 g		
bawang merah	10 g	4,4 kcal
1,0 g		
garam	5 g	0,0 kcal
0,0 g		

Meal analysis: energy 249,8 kcal (21 %), carbohydrate 40,8 g (24 %)

nasi putih	100 g	130,0 kcal
28,6 g		
tahu	50 g	38,0 kcal
0,9 g		
samba goreng sarden belu	80 g	39,2 kcal
1,4 g		
tauco	10 g	4,4 kcal
2,2 g		
cabe rawit	6 g	19,1 kcal
3,4 g		
tomat masak	45 g	9,5 kcal
2,1 g		
bawang putih	6 g	5,3 kcal
1,2 g		
bawang merah	10 g	4,4 kcal
1,0 g		
garam	5 g	0,0 kcal
0,0 g		
minyak kelapa sawit	10 g	86,2 kcal
0,0 g		

Meal analysis: energy 336,1 kcal (28 %), carbohydrate 40,8 g (24 %)

roti tawar	100	273,9 kcal
51,9 g		

Meal analysis: energy 273,9 kcal (23 %), carbohydrate 51,9 g (30 %)

nasi putih	100 g	130,0 kcal
28,6 g		
samba goreng sarden belu	80 g	39,2 kcal
1,4 g		
tahu	50 g	38,0 kcal
0,9 g		
tauco	10 g	4,4 kcal
2,2 g		
cabe rawit	6 g	19,1 kcal
3,4 g		
bawang merah	10 g	4,4 kcal
1,0 g		
bawang putih	4 g	3,5 kcal
0,8 g		
garam	5 g	0,0 kcal
0,0 g		
minyak kelapa sawit	10 g	86,2 kcal
0,0 g		

Meal analysis: energy 324,8 kcal (27 %), carbohydrate 38,4 g (22 %)

=====

=====

HASIL PERHITUNGAN

=====

=====

Zat Gizi	hasil analisis nilai	rekomendasi nilai/hari	persenta se pemenuh an
energy	1184,6 kcal	2500,0 kcal	47 %
water	16,2 g	2800,0 g	1 %
protein	42,1 g(14%)	60,0 g(12 %)	70 %
fat	44,8 g(31%)	100,0 g(< 30 %)	45 %
carbohydr.	171,9 g(55%)	458,0 g(> 55 %)	38 %
dietary fiber	13,4 g	30,0 g	45 %
alcohol	0,0 g	-	-
PUFA	7,8 g	10,0 g	78 %
cholesterol	14,4 mg	-	-
Vit. A	1911,3 µg	1100,0 µg	174 %
carotene	0,0 mg	-	-
Vit. E	0,0 mg	-	-
Vit. B1	0,5 mg	1,3 mg	37 %
Vit. B2	0,5 mg	1,5 mg	36 %
Vit. B6	1,0 mg	1,6 mg	62 %
folic acid eq.	0,0 µg	-	-
Vit. C	50,7 mg	100,0 mg	51 %
sodium	6501,1 mg	2000,0 mg	325 %
potassium	1345,5 mg	3500,0 mg	38 %
calcium	243,6 mg	1200,0 mg	20 %
magnesium	284,1 mg	400,0 mg	71 %

phosphorus	547,7 mg	1250,0 mg	44 %
iron	13,7 mg	12,0 mg	114 %
zinc	4,2 mg	10,0 mg	42 %

lampiran 5 Infoment Consent

**SURAT PERNYATAAN BERSEDIA MENJADI SUBJEK
PENELITIAN
(INFORMED CONSENT)**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Aisyah R. R. Tarigan
Tempat Tgl Lahir : dg. agustus 2010
Alamat : Jln. Perumahan. milala rumah tengah. Blok B2 No 12
No Telepon/HP : 0870-60-66-07-82

Bersedia dan mau menjadi Responden Penelitian dengan judul"
**Pengaruh Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) Selama 4 Bulan
Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri di SMP Negeri 31
Medan Tuntungan "** Yang dilakukan oleh :

Nama : Putri andani banurea
Alamat : Jl. Negara Simpang Tanjung Garbus Lubuk Pakam
Instansi : Poltekkes Kemenkes Medan, Jurusan Gizi Program D-III
No Hp : 082366882232

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat dengan sesungguhnya
tanpa ada paksaan dari siapapun.

Peneliti

Lubuk Pakam,.....2024



Responden

Putri andani banurea


(.....Aisyah.....)

lampiran 6 Data Responden dan Kadar Hemoglobin

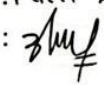
IDENTITAS RESPONDEN DAN DATA KADAR HEMOGLOBIN

Hari/tanggal : Selasa 21-05-2024
Identitas Responden
Nama : Elviana Cahya Sembiring
Tanggal Lahir : 19-06-2017
Alamat : Jl. Di Simpang Selayang no.54
No. WA : 852-7081-1401
Data Kadar Hemoglobin
Kadar Hemoglobin : 10,9 gr/dl
Kategori Kadar Hb :

lampiran 7 Formulir Food Recall 24 Jam

FORMULIR FOOD RECALL 24 JAM

Identitas Subyek

Nama : Emya P-B. Ginting
 Jenis Kelamin : perempuan
 Tanggal lahir/Umur : 11-09-2010
 Berat badan/Tinggi Badan : 59kg / 159 cm
 Alamat Subyek : Jalan Bunga No 12 Gang Keluar 9
 Hari/Tanggal Wawancara : Senin, 20 Mei 2024
 Wawancara hari : 3 (ketiga)
 Pewawancara : Putri Andani Bahurea
 Tanda Tangan Pewawancara : 

No	Waktu Makan	Nama Hidangan	Bahan Makanan	URT/Porsi Hidangan	Berat
	Pagi	Nasi Putih	Beras Putih	1 Gelas	100gr
		Tahu Gempal	Tahu	1 Potong	50gr
			Cabai Merah	8 biji	4 gr
			Bawang Merah	5 siung	10gr
			Tomat	1 buah	45gr
			Gatam	1 sdt	5gr
			Minyak Goreng	1 sdm	10 gr
	Malam	Nasi Putih	Beras Putih	1 Gelas	100gr
		Ikan Mas Asik	Ikan Nila	1 ekor sedang	80gr
			Kunyit	1 buah	5gr
			Kemiri	3 buah	5gr
			Jate	1 ruas	3gr
			Cabai Merah	10 biji	20 gr
			Bawang Merah	10 siung	20gr
			Gatam	1 sdt	5gr
			Minyak Goreng		

lampiran 8 Daftar Remaja Putri Anemia

No	Nama	Umur	Kelas
1	Yohanna Valentina Br. Ginting	15 Tahun	IX-1
2	Karis C. Sitepu	13 Tahun	VII-6
3	Silvia Indika Br. Ginting	15 Tahun	IX-2
4	Selli Pricilia Kacaribu	14 Tahun	VIII-1
5	Nicky Olivia s.k	15 Tahun	IX-6
6	Yuni Sri Rahayu Br. Kesogihen	14 Tahun	VIII-4
7	Maria Sara Pova Silalahi	14 Tahun	VIII-3
8	Aisyah R.Br. Tarigan	13 Tahun	VII-5
9	Yosinta Angelina Br Surbakti	14 Tahun	VIII-6
10	Audita Zahara	13 Tahun	VII-6
11	Debora	13 Tahun	VII-3
12	Elviana Cahyani Sembiring	15 Tahun	IX-1
13	Suci .D.Pinayungan	15 Tahun	IX-1
14	Alicia Natasha Siagian	15 Tahun	IX-1
15	Auriza Ayuna	13 Tahun	VII-6
16	Kairen Chandra Sitepu	13 Tahun	VII-4
17	Candy Aulia	13 Tahun	VII-5
18	Miranda	15 Tahun	XI-6
19	Queen shela oc. Br Sitepu	14 Tahun	VIII-5
20	Emiya Pebrina Br. Ginting	13 Tahun	VII-4
21	Stevi Esther Ndraha	14 Tahun	VIII-3
22	Kirana .B. Amisyah	14 Tahun	VIII-3
23	Gita Maita Asher G.	15 Tahun	IX-1
24	Essy Sura Regina	13 Tahun	VII-1
25	Karen Hapuk Br Kaban	14 Tahun	VIII-2
26	Megita Debina Br Purba	14 Tahun	VIII-2
27	Anggreany.z.Br Siahaan	15 Tahun	IX-2
28	Putri Ananda Sari Br Sianturi	14 Tahun	VIII-2
29	Dela Renata Keliat	15 Tahun	IX-2
30	Karina Br Sebayang	14 Tahun	VIII-1

31	Stefany Oktalia Hutagaol	15 Tahun	IX-1
32	Gracia Rehulina Hutagalung	15 Tahun	IX-1
33	Sherly Oktavia	13 Tahun	VII-5
34	Tiara Tri Hafilah	13 Tahun	VII-4

lampiran 9 Bukti Bimbingan

Lampiran 9 Bukti Bimbingan Karya Tulis Ilmiah

Nama : PUTRI ANDANI BANUREA
 NIM : P010311211093
 Judul : Gambaran Pemberian Tablet Tambah Darah Selama
 4 Bulan Terhadap Peningkatan Hb Remaja Putri
 Anemia di SMP Negeri 31 Medan Tuntungan
 Nama Pembimbing : Berlin Sitanggang, SST, M. Kes

No.	Tanggal	Judul/Topik Bimbingan	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1.	19 September 2023	Perkenalan dan diskusi judul		28
2.	19 September 2023	Diskusi Judul dan Pengajuan Judul		28
3.	29 September 2023	Mencari referensi penelitian seperti jurnal		28
4.	02 Oktober 2023	Mensortir jurnal yang sesuai dengan penelitian		28
5.	05 Oktober 2023	Mereview jurnal yang akan digunakan dalam penelitian		28
6.	12 Oktober 2023	ACC judul		28
7.	23 Oktober 2023	Mengajukan Bab I		28
8.	27 Oktober 2023	Revisi Bab I		28
9.	10 November 2023	Mengajukan Bab II		28
10.	14 November 2023	Revisi Bab II		28
11.	22 November 2023	Meminta surat survey penelitian		28

12.	24 November 2023	Memberikan surat survey kepada Pihak Puskesmas	zhuf	28
12.	2 Desember 2023	Mengajukan Bab III	zhuf	28
13.	5 Desember 2023	Revisi Bab III	zhuf	28
14.	8 Desember 2023	Revisi Keseluruhan Usulan Penelitian	zhuf	28
15.	9 Desember 2023	Pembuatan PPT	zhuf	28
16.	11 Desember 2023	Revisi PPT	zhuf	zhuf
17.	12 Desember 2023	Penandatanganan surat pernyataan persetujuan usulan penelitian	zhuf	28
18.	09 Januari 2024	Pembagian Tablet tambah darah oleh Puskesmas	zhuf	28
19.	17 Mei 2024	Penandatanganan usulan penelitian jilid sambung	zhuf	28
20.	22 Mei 2024	Membuat Surat izin Penelitian	zhuf	28
21.	25 Mei 2024	Kunjungan ke Puskesmas Medan Tuntungan dan mengantar surat izin penelitian ke sekolah	zhuf	28
22.	27- 31 Mei 2024	Melakukan pengecekan kadar Hb remaja putri dan merecall kepatuhan konsumsi TTD selama 4 bulan	zhuf	28
24.	3 Juni 2024	Clearing data remaja putri	zhuf	28

25.	4 – 16 Juni 2024	Analisis Data	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
26.	17 Juni 2024	Penulisan Bab IV dan Bab V	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
27.	19 Juni 2024	Revisi Bab IV dan Bab V	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
28.	20 Juni 2024	Revisi Keseluruhan KTI	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>

lampiran 10 Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan

Jalan Jamin Ginting KM. 13.5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

Lubuk Pakam, 7 Mei 2024

Nomor : KH.03.03/F.XXII.13/...1369...1/2024
Lampiran : -
Perihal : Surat Izin Penelitian

Kepada Yth:
Kepala Sekolah SMP Negeri 31 Medan Tuntungan
Cq. TPG Puskesmas Tuntungan

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 Berlin Sitanggang, SST,M. Kes untuk melakukan Penelitian di Sekolah SMP Negeri 31 Medan Tuntungan. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

Nama : Putri Andani Banurea
NIM : P01031121093
Judul : Pengaruh Pemberian Tablet Tambah Darah selama 4 Bulan terhadap Peningkatan Hb Remaja Putri yang Anemia di SMP Negeri 31 Medan Tuntungan.

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



Kes. Jurusan Gizi
Rafsanunggu, S.Pd, M.Kes
NIP.196906231990032001



Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap dan/atau gratifikasi, segera laporkan kepada KALO KEANTHES.1500567 dan laporkan@k.kemkes.go.id. Untuk informasi lebih lanjut tentang larangan suap dan/atau gratifikasi, kunjungi laman <https://www.kemkes.go.id/larangan-suap-gratifikasi>



lampiran 11 Surat Balasan Penelitian



**PEMERINTAH KOTA MEDAN
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UPT SMP NEGERI 31 MEDAN**

Jl. Jaming Ginting KM.13, Laucih, Medan Tuntungan, Kota Medan, Sumatera Utara
Email : smpn_tigasatu@yahoo.co.id

Nomor : 800/155
Lampiran : -
Hal : Telah Melaksanakan Penelitian

Medan, 16 Mei 2024

Kepada Yth :
Ketua Jurusan Gizi
Kemenkes Poltekes Medan
Di
Tempat.

Dengan hormat,
Bersama surat ini kami sampaikan sebagai tindak lanjut dari surat saudara dengan nomor : KH.03.03/F.XXII.13/1369.I/2024, tertanggal 07 Mei 2024 dengan hal permohonan melakukan penyuluhan, maka dengan ini kami memberitahukan bahwa :

Nama : PUTRI ANDANI BANUREA
NIM : P01031121093
Judul Skripsi : "PENGARUH PEMBERIAN TABLET TAMBAH DARAH SELAMA 4 BULAN TERHADAP PENINGKATAN HB REMAJA PUTRI YANG ANEMIA DI SMP NEGERI 31 MEDAN TUNTUNGAN"

Telah melaksanakan penelitian di SMP UPT SMP NEGERI 31 MEDAN.
Demikianlah kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Kepala UPT SMP Negeri 31 Medan



Putagalung, S.Pd
19710313 199801 1 001

lampiran 12 Etchical Clearence



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: 01.25 833 /KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2024

Protokol Penelitian yang diusulkan oleh :
The Research Protocol Proposed By

Peneliti Utama : PUTRI ANDANI BANUREA
Principil In Investigator

Nama Institusi : Prodi D-III Gizi Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan Judul :
Title

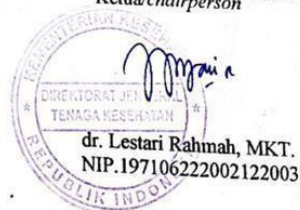
**"PENGARUH PEMBERIAN TABLET TAMBAH DARAH SELAMA 4 BULAN TERHADAP
PENINGKATAN HB REMAJA PUTRI YANG ANEMIA DI SMP NEGERI 31 MEDAN TUNTUNGAN"**

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.

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 Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu 17 Mei 2024 sampai 17 Mei 2025
This declaration of ethics applies during the period 17 May 2024 until 17 May 2025

Medan, 17 May 2024
Ketua/chairperson



lampiran 13 Penyertaan Keaslian KTI

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Putri Andani Banurea

NIM : P01031121093

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



(Putri Andani Banurea)

lampiran 14 Dokumentasi





Lampiran 15 Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama Lengkap : Putri Andani Banurea
Tempat/tgl lahir : Sidikalang, 31 Oktober 2003
Jumlah Anggota Keluarga : 5 Orang
Alamat Rumah : Jalan Batu Kapur Gg Mesjid No. 44 Sidikalang Kabupaten
Dairi .
No Hp/Tlp : 088807790393
Riwayat Pendidikan : 1. SD NEGERI 033912 HUTA GAMBIR
2 SMP NEGERI 2 SIDIKALANG
3 MAN DAIRI

Hobby : Bernyanyi
Motto :

“ Segala sesuatu Memiliki Waktu dan Resikonya Sendiri , Terus Berusaha dan Berdoa , ”

