

LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Persetujuan Responden

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Kelas :

Menyatakan bersedia menjadi subyek (responden) dalam penelitian dari :

Nama : Afifah Syafa Cahyani

NIM : P032213411006

Program Studi : D-III Gizi

Judul : Gambaran Tingkat Pengetahuan Anemia dan Asupan Zat Besi Pada Remaja Putri di SMA PGRI Pekanbaru

Saya telah mendapatkan penjelasan mengenai hal-hal yang berhubungan dengan penelitian diatas dan saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai hal-hal yang belum dimengerti dan telah mendapatkan jawaban dari pertanyaan yang telah diberikan.

Berdasarkan hal tersebut, saya menyatakan secara sadar dan sukarela untuk ikut sebagai responden dalam penelitian ini serta bersedia menjawab semua pertanyaan dengan sadar dan sebenar-benarnya.

Pekanbaru,.....2025

Responden

(.....)

Lampiran 2 Kuesioner Pengetahuan Tentang Anemia

1. Data Diri Responden

Tanggal Wawancara :
Nama :
Tempat / Tanggal Lahir :
Kelas :
Nomor WA :

2. Pertanyaan Pendahuluan

1. Apakah anda pernah mendengar tentang anemia sebelumnya?
☐ Ya
☐ Tidak
2. Apakah Anda pernah mengetahui atau mendengar tentang tablet tambah darah (TTD)?
☐ Ya
☐ Tidak
3. Jika ya, dari mana Anda mendapatkan informasi tersebut?
☐ Guru
☐ Petugas Kesehatan (Puskesmas, Klinik, dll)
☐ Orang Tua
☐ Media Sosial / Internet
☐ Lainnya: _____

3. Kuesioner Mengenai Anemia

Petunjuk : Jawablah pertanyaan dengan menyilang (x) salah satu jawaban yang sudah tertera

No.	Pertanyaan	Pilihan ganda	Kode	
1.	Apa itu anemia?	a) Sel darah merah yang berlebihan di dalam tubuh b) Tubuh kekurangan sel darah merah atau	1. Benar 0. Salah	[] []

		hemoglobin, yang menyebabkan kurangnya oksigen yang dibawa ke jaringan tubuh. c) Tekanan darah rendah		
2.	Apa fungsi zat besi dalam tubuh?	a) Membantu membentuk hemoglobin (bagian dari sel darah merah yang membawa oksigen ke seluruh tubuh) b) Membantu pembentukan lemak tubuh c) Membantu pembentukan otot	1. Benar 0. Salah	[] []
3.	Siapa yang paling berisiko terkena anemia?	a) Remaja putra b) Remaja putri c) Lansia (lanjut usia)	1. Benar 0. Salah	[] []
4.	Mengapa remaja perempuan lebih mudah terkena anemia?	a) Remaja perempuan lebih sering menghindari makanan berlemak b) Infeksi cacing akibat sanitasi lingkungan yang buruk c) Karena haid yang menyebabkan kehilangan darah setiap bulan	1. Benar 0. Salah	[] []
5.	Apa tanda-tanda seseorang mengalami anemia?	a) Demam tinggi, muntah, dan diare b) Lemah, letih, lesu, letih, dan lalai c) Kaki kram	1. Benar 0. Salah	[] []
6.	Kadar hemoglobin (Hb) berapa yang menunjukkan anemia pada remaja perempuan?	a) Bila Hb di bawah 12 g/dL b) Bila Hb di bawah 13 g/dL c) Bila Hb di atas 13 g/dL	1. Benar 0. Salah	[] []

7.	Bahan makanan mana yang paling banyak mengandung zat besi?	a) Hati ayam b) Susu sapi c) Pisang	1. Benar 0. Salah	[] []
8.	Kebiasaan apa yang bisa membuat tubuh sulit menyerap zat besi?	a) Minum air putih saat makan b) Kebiasaan minum teh/kopi bersamaan sewaktu makan c) Kebiasaan tidur terlalu larut malam	1. Benar 0. Salah	[] []
9.	Apa dampak dari anemia?	a) Sulit berkonsentrasi belajar b) Sakit perut c) Tubuh jadi sangat gemuk (obesitas)	1. Benar 0. Salah	[] []
10.	Bagaimana cara mencegah anemia?	a) Makan makanan yang banyak mengandung zat besi b) Mengurangi makan sayur dan buah dan berpuasa secara teratur c) Banyak makan makanan manis dan tidur lebih dari 12 jam	1. Benar 0. Salah	[] []
11.	Apa nama program pemerintah untuk mencegah anemia pada remaja putri?	a) Program Gizi Seimbang Nasional b) Program Tablet Tambah Darah Remaja Putri (TTD) c) Program Imunisasi Wajib	1. Benar 0. Salah	[] []
12.	Berapa kali dalam seminggu remaja putri dianjurkan minum tablet tambah darah?	a) 1 kali per minggu secara rutin b) 3 kali sehari c) Hanya saat sedang haid	1. Benar 0. Salah	[] []
13.	Mengapa vitamin C dianjurkan dikonsumsi bersama makanan atau tablet yang mengandung zat besi?	a) Karena dapat memperlambat penyerapan zat besi b) Karena dapat meningkatkan	1. Benar 0. Salah	[] []

		penyerapan zat besi oleh tubuh c) Karena membuat tubuh lebih segar		
14.	Apa contoh makanan yang mengandung vitamin C untuk membantu penyerapan zat besi?	a) Nasi dan ayam b) Jeruk dan jambu biji c) Tempe dan tahu	1. Benar 0. Salah	[] []
15.	Kapan waktu yang dianjurkan untuk mengonsumsi tablet tambah darah agar penyerapannya optimal?	a) Sebelum sarapan dengan susu b) Bersamaan dengan minum teh atau kopi c) Setelah makan malam dengan air putih	1. Benar 0. Salah	[] []

Sumber modifikasi: (Sirait, 2019)

Kunci jawaban:

1. B
2. A
3. B
4. C
5. B
6. A
7. A
8. B
9. A
10. A
11. B
12. A
13. B
14. B
15. C

Lampiran 3 Formulir Food Recall 24 Jam (*multiple*)

Tanggal:

Nama :

BB :

TB :

Waktu Makan	Menu Makanan	Bahan Makanan			Ket
		Nama	URT	Gram	
Pagi					
Selingan					
Siang					
Selingan					
Malam					

Lampiran 4 Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Riau
Jalan Melur No.103,
Harjosari, Sukajadi, Pekanbaru, Riau
(0761) 36581
<https://pkr.ac.id>

Nomor : KH.03.01/F.XLIV/1074/2025
Hal : Izin Penelitian

26 Mei 2025

Yth,
Kepala Sekolah SMA PGRI Pekanbaru
di
Tempat

Dengan Hormat.

Bersama ini kami sampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa mahasiswa/i Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau Tahun Akademik 2024/2025 diwajibkan untuk membuat Karya Tulis Ilmiah yang merupakan salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Pendidikan Diploma III Gizi. Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon bantuan Bapak/Ibu Pimpinan agar dapat memberikan Izin dan memfasilitasi mahasiswa/i tersebut untuk melakukan pengumpulan data di lokasi yang akan menjadi tempat penelitiannya atas nama :

Nama : AFIFAH SYAFA CAHYANI
NIM : P032213411006
Judul Penelitian : Gambaran Pengetahuan Anemia dan Asupan Zat Besi pada Remaja Putri di SMA PGRI Pekanbaru
Tempat Penelitian : SMA PGRI Pekanbaru

Demikianlah disampaikan atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Direktur Politeknik Kesehatan Riau



Rully Hevrialni

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>
Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan 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 5 Dokumentasi Penelitian



Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : ...
Dosen : ...
Kelas : ...

Memperhatikan hasil-hasil survey (responden) dalam penelitian ini :

Nama : ...
NIM : ...
Program Studi : ...
Judul : ...

Saya telah menanggapi pengalasan responden hasil-hasil yang berbentuklah dengan:
pendapat saya dan saya telah diberikan jawaban yang sesuai dengan hasil-hasil yang
telah ditanggapi dan telah menyatakan pendapat yang saya berikan dengan:
Berikutnya hal tersebut, saya menyimpulkan secara umum dan tentu saja, hasil-hasil
responden dalam penelitian ini akan menjadi acuan saya dan tentu saja, hasil-hasil
yang berbentuklah dengan:

Faktor-faktor yang mempengaruhi ...
Kesimpulan

...
...

6. Hasil dari persamaan

Tanggal Wawancara : 2 Desember 2018

Nama : ...

Teknik / Instrumen : ...

Sifat : ...

Saluran WA : ...

2. Pertanyaan Penelitian

1. Apakah hasil penelitian wawancara bahwa terdapat subkegiatan?

 a. Tidak

 b. Ya

2. Apakah Anda pernah mengalami atau mendengar tentang hal tersebut di SD IT?

 a. Tidak

 b. Ya

3. Jika ya, di mana Anda mendapatkan informasi tersebut?

 a. Guru

 b. Orang tua / Orang tua (Orang tua, tidak ada)

 c. Orang lain

 d. Media Sosial / ...

 e. Lainnya

3. Jawaban Mengetes Anak

Peneliti : Apakah guru pernah (atau mendengar) hal yang sama yang terjadi di rumah?

No.	Pertanyaan	Jawaban
1	Apakah pernah?	a) Tidak pernah yang saya ketahui di rumah saya b) Tidak teringat apa yang pernah saya ketahui, yang pernah saya dengar atau pernah saya lihat c) Tidak pernah
2	Apakah pernah? dan bagaimana?	a) Pernah dan sudah b) Pernah dan sudah, namun saya lupa di mana saya melihatnya

FORMULIR 10 FOOD RECALL 24 JAM					
Makanan Makan	Makanan	Bahan Makanan			Ket
		Nama	UOCT	Gram	
Pagi	Bakul ayam sate	1/2 kg ayam 100 sate	1 mangkuk + telur + bumbu	1000 2000 2000 cc	
Selutengah	telur ayam sate ayam goreng	2 kg ayam 1 kg bumbu	2 kg 1 kg	1000 gr 1000 gr	
Siang	telur ayam sate ayam	1 kg ayam 1 kg bumbu 1 kg	1 kg ayam 1 kg 1 kg	1000 gr 1000 gr 1000 gr	
Selutengah	telur ayam	1 kg ayam	1 kg	1000 gr	
Malam	telur ayam sate ayam	1 kg ayam 1 kg bumbu 1 kg	1 kg ayam 1 kg 1 kg	1000 gr 1000 gr 1000 gr	

Lampiran 6 Hasil Pengolahan Data dari SPSS

Karakteristik responden

Umur Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16	16	48.5	48.5	48.5
	17	12	36.4	36.4	84.8
	18	5	15.2	15.2	100.0
	Total	33	100.0	100.0	

Kelas Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	14	42.4	42.4	42.4
	11	19	57.6	57.6	100.0
	Total	33	100.0	100.0	

Pertanyaan

P1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	benar	30	90.9	90.9	90.9
	salah	3	9.1	9.1	100.0
	Total	33	100.0	100.0	

P2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	benar	31	93.9	93.9	93.9
	salah	2	6.1	6.1	100.0
	Total	33	100.0	100.0	

P3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	benar	33	100.0	100.0	100.0

P4

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	benar	32	97.0	97.0	97.0
	salah	1	3.0	3.0	100.0
	Total	33	100.0	100.0	

P5

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	benar	29	87.9	87.9	87.9
	salah	4	12.1	12.1	100.0
	Total	33	100.0	100.0	

P6

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	benar	13	39.4	39.4	39.4
	salah	20	60.6	60.6	100.0
	Total	33	100.0	100.0	

P7

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	benar	25	75.8	75.8	75.8
	salah	8	24.2	24.2	100.0
	Total	33	100.0	100.0	

P8

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	benar	13	39.4	39.4	39.4
	salah	20	60.6	60.6	100.0
	Total	33	100.0	100.0	

P9

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	benar	30	90.9	90.9	90.9
	salah	3	9.1	9.1	100.0
	Total	33	100.0	100.0	

P10

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	benar	32	97.0	97.0	97.0
	salah	1	3.0	3.0	100.0
	Total	33	100.0	100.0	

P11

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	benar	31	93.9	93.9	93.9
	salah	2	6.1	6.1	100.0
	Total	33	100.0	100.0	

P12

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	benar	32	97.0	97.0	97.0
	salah	1	3.0	3.0	100.0
	Total	33	100.0	100.0	

P13

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	benar	32	97.0	97.0	97.0
	salah	1	3.0	3.0	100.0
	Total	33	100.0	100.0	

P14

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	benar	33	100.0	100.0	100.0

P15

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	benar	33	100.0	100.0	100.0

kategori pengetahuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	cukup	6	18.2	18.2	18.2
	baik	27	81.8	81.8	100.0
	Total	33	100.0	100.0	

kategori zat besi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang	33	100.0	100.0	100.0

Lampiran 7 Data Sebelum diolah

Kode	Umur	Kelas	BB	TB	Recall 1 (mg)	Recall 2 (mg)	Rata-rata Asupan (mg)	Kategori Asupan
1	16	10	50.0	147.3	4.1	6.3	5,2	Kurang
2	16	10	49.1	156.4	5.4	2.6	4	Kurang
3	16	10	48.0	158.2	3.8	3.2	3,5	Kurang
4	17	10	50.0	156.3	4.6	13.8	9,2	Kurang
5	16	10	48.1	156.6	1.7	5.2	3,45	Kurang
6	16	10	47.1	150.4	3.3	6.3	4,8	Kurang
7	16	10	48.5	155.3	4.2	4.4	4,3	Kurang
8	16	10	40.5	155.7	4.6	3.8	4,2	Kurang
9	16	10	41.0	150.7	3.2	6.5	4,85	Kurang
10	16	10	45.6	152.0	5.1	4.4	4,75	Kurang
11	16	10	46.0	153.4	2.0	4.9	3,45	Kurang
12	16	10	40.7	149.5	4.2	2.7	3,45	Kurang
13	16	10	50.0	149.7	4.6	3.9	4,25	Kurang
14	16	10	51.9	155.9	4.8	4.7	4,75	Kurang
15	17	11	48.4	155.6	2.0	12.0	7	Kurang
16	16	11	45.8	157.0	1.4	4.2	2,8	Kurang
17	18	11	50.0	158.7	3.7	4.5	4,1	Kurang
18	16	11	50.5	160.2	2.1	3.0	2,55	Kurang
19	18	11	50.1	159.3	3.6	12.3	7,95	Kurang
20	17	11	47.9	158.6	4.6	1.8	3,2	Kurang
21	17	11	51.0	158.0	2.0	3.2	2,6	Kurang
22	17	11	47.4	160.5	5.2	4.6	4,9	Kurang
23	18	11	40.7	156.0	5.5	2.1	3,8	Kurang
24	17	11	45.3	151.0	4.0	4.4	4,2	Kurang
25	17	11	47.2	160.0	2.8	12.2	7,5	Kurang
26	18	11	53.0	164.1	7.5	3.2	5,35	Kurang
27	18	11	47.9	158.6	4.1	3.2	3,65	Kurang
28	17	11	49.0	155.8	3.3	6.4	4,85	Kurang
29	16	11	53.7	155.3	4.0	16.8	10,4	Kurang
30	17	11	50.9	151.8	6.7	6.4	6,55	Kurang
31	17	11	48.0	153.4	3.0	4.0	3,5	Kurang
32	17	11	47.8	156.3	6.3	6.6	6,45	Kurang