

Lampiran 1. Formulir Food Frequency Questionnaire (FFQ)

FORMULIR FOOD FREQUENCY QUESTIONNAIRE (FFQ)

Nama :

Umur :

Jenis kelamin :

Petunjuk pengisian :

Jawablah pertanyaan berikut sesuai dengan kebiasaan anda dalam mengkonsumsi makanan Berilah tanda ✓ pada salah satu kolom

No	Bahan Makanan	Frekuensi konsumsi (Skor Konsumsi Pangan)						
		Satu porsi (gr)	>3x sehari	1x sehari	3-6x minggu	1-2x minggu	2x sebulan	Tidak pernah
Bahan makanan sumber zat besi heme								
1.	Daging ayam	1 ptg sdg (40)						
2.	Daging sapi	1 ptg (35)						
3.	Ikan teri kering	1 sdm (15)						
4.	Telur ayam	1 btr (55)						
5.	Telur puyuh	5 btr (50)						
6.	Ikan segar	1 ptg (40)						
7.	Cumi	1 bh (50)						
8.	Udang	5 ekor sdg (35)						
Bahan makanan sumber zat besi non heme								
9.	Tahu	2 ptg (100)						
10.	Tempe	1 ptg (25)						
11.	Bayam	1 gls (100)						
12.	Kangkung	1 gls (100)						
13.	Sawi hijau	1 gls (100)						
14.	Wortel	1 gls (100)						
15.	Brokoli	1 gls (100)						
16.	Terong	1 gls (100)						
17.	Tomat	1 gls (100)						

18.	Selada	1 gls (100)						
Bahan makanan sumber pendukung penyerapan zat besi								
19.	Pisang	1 bh (50)						
20.	Mangga	$\frac{3}{4}$ bh (90)						
21.	Jambu biji	1 bh (55)						
22.	Nanas	$\frac{1}{4}$ bh (85)						
23.	Jeruk	2 bh (100)						
24.	Pepaya	1 ptg (100)						
25.	Melon	1 bh (100)						

Lampiran 2. 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.XLII.1/1062/2025
 Hal : Izin Penelitian

20 Mei 2025

Yth,
Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Riau
 di

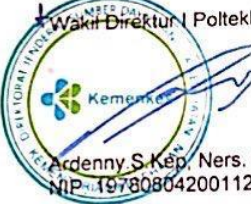
Tempat

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 : NATASHA ANLIN
 NIM : P032213411064
 Judul Penelitian : Gambaran Pola Konsumsi Makanan yang Kaya Zat Besi pada Mahasiswa/i Poltekkes Kemenkes Riau
 Tempat Penelitian : Poltekkes Kemenkes Riau

Demikianlah disampaikan atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wakil Direktur I Poltekkes Kemenkes Riau

 Ardenny S. Kep, Ners, M.Kep
 NIP. 197808042001121002

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567



Lampiran 3. Master Data Penelitian

No	Nama	Umur	Jenis kelamin	Jenis Makanan Herve										Jenis Makanan Non Herve										Jenis Makanan Pendukung Penyerapan Zat Besi										Frekuensi	Jumlah
				Daging ayam	Daging sapi	Ikan seling	Telur ayam	Telur puyuh	Ikan sasar	Cumi	Udang	Tahu	Tempe	Bayam	Kangkung	Sawi hijau	Wortel	Brokoli	Terong	Tomat	Salada	Pisang	Mangga	Jambu biji	Nanas	Jeruk	Pepeya	Melon	Zat Besi	Zat Besi					
1	AA	19 tahun	Perempuan	3	2	1	5	2	5	3	3	5	3	3	4	2	3	3	1	1	4	4	3	2	2	4	4	2	74	18,9					
2	AH	20	Perempuan	3	2	2	3	3	6	5	2	5	5	5	5	2	2	2	5	3	6	6	1	2	4	2	2	425	39,33						
3	AF	19	Perempuan	4	4	1	4	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	4	3	2	2	3	3	3	3	220	11,31						
4	RRWR	19 tahun	Perempuan	4	3	3	4	2	3	3	4	3	3	4	4	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	217	15,81						
5	RR	19 tahun	Perempuan	4	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	255	16,92						
6	MR	18 tahun	Perempuan	3	2	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	4	2	1	3	2	2	2	2	1	1	1	1	160	9,35						
7	PWS	19	Perempuan	4	2	2	4	4	2	2	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	170	27,72						
8	MRD	19 tahun	Perempuan	5	2	2	4	1	3	2	2	3	3	3	4	4	3	1	1	3	3	2	4	3	3	3	3	220	15,14						
9	SF	19	Perempuan	4	3	1	1	1	1	1	1	2	3	5	4	1	3	3	0	2	2	3	2	0	2	0	3	0	115	11,61					
10	AU	20	Perempuan	5	2	3	4	2	4	2	2	2	2	5	2	2	1	2	1	2	5	4	4	2	2	2	2	220	9,94						
11	JA	19	Perempuan	5	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	1	1	3	2	3	3	2	3	4	2	3	4	3	220	14,78						
12	VML	20	Perempuan	3	5	5	3	5	5	5	5	3	5	5	5	3	5	5	1	3	5	3	3	5	5	5	5	465	32,64						
13	CEAS	20 Tahun	Perempuan	3	2	3	4	3	4	2	2	4	4	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	255	19,13						
14	AK	19	Perempuan	4	1	2	4	2	2	1	1	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	140	8,94						
15	NM	19 tahun	Perempuan	4	1	2	4	2	1	1	1	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	1	2	2	1	2	3	3	155	11,51					
16	AYR	19 tahun	Perempuan	3	2	1	3	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	3	1	65	9,74						
17	AY	19 tahun	Perempuan	4	2	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	2	1	2	2	1	3	2	1	1	2	3	1	195	12,55					
18	YP	19 tahun	Perempuan	4	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	0	2	0	2	2	2	0	2	0	105	5,7						
19	YA	21 tahun	Perempuan	3	2	2	4	2	2	1	2	3	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	150	9,79						
20	SAP	20 Tahun	Perempuan	5	3	3	5	2	5	3	3	6	6	5	5	5	1	1	3	2	2	3	2	1	1	2	2	3	350	32					
21	SAR	19 Tahun	Perempuan	3	1	2	3	2	3	1	2	3	3	3	3	1	2	2	1	1	1	2	3	2	2	3	2	145	9,92						
22	FHS	19 tahun	Perempuan	4	1	3	6	3	6	2	3	6	6	6	6	3	6	3	6	3	4	3	3	2	3	5	2	595	43,09						
23	A	19 tahun	Perempuan	3	2	2	4	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	180	8,99						
24	M	19	Perempuan	6	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	1	1	285	28,34						
25	NA	19 tahun	Perempuan	4	2	4	4	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	170	12,43						
26	ADSR	19 Tahun	Perempuan	3	2	3	6	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	1	1	2	1	1	2	1	3	1	165	15,31						
27	CZ	18 tahun	Perempuan	4	2	2	3	3	3	2	2	4	4	4	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	4	2	2	200	15,94						
28	TK	19	Perempuan	4	3	2	4	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	255	15,85						
29	LM	20 Tahun	Perempuan	5	4	3	5	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	5	3	3	3	3	3	3	3	310	13,88						
30	SD	20	Perempuan	6	4	3	3	1	1	2	3	4	4	3	3	3	3	3	1	1	3	5	2	2	3	3	2	1	250	17,92					
31	HUR	19	Perempuan	5	2	5	3	3	4	2	4	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	515	20,65						
32	NA	19 tahun	Perempuan	6	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	1	2	1	2	3	3	3	3	2	2	3	3	4	210	21,6						
33	RKS	19	Perempuan	4	2	3	4	5	5	2	3	4	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	1	2	5	3	2	260	24,09						
34	AJ	19	Perempuan	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	220	13,43						
35	Z	18 tahun	Perempuan	3	2	2	3	2	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	2	4	2	3	290	20,49						
36	NIT	19 tahun	Perempuan	5	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	120	8,14						
37	SUR	19 tahun	Perempuan	4	3	2	4	2	2	2	2	3	3	3	1	3	1	3	1	3	4	4	1	1	3	4	2	195	13,65						
38	SP	19	Perempuan	3	2	2	4	2	3	2	2	4	4	4	4	5	3	1	3	3	1	3	2	2	3	2	2	290	13,15						
39	ACDP	19 Tahun	Perempuan	3	2	2	4	1	3	1	3	4	3	4	3	3	3	3	1	1	3	3	2	2	3	2	1	190	19,44						
40	RK	19	Perempuan	4	3	2	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	3	2	3	255	25,71						
41	LNA	19	Perempuan	3	2	2	4	2	3	2	2	4	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	170	32,52						
42	ERZ	19 tahun	Perempuan	3	2	2	3	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	160	14,17						
43	WA	19	Perempuan	5	3	3	5	3	3	3	3	5	5	5	4	3	1	1	1	1	5	5	3	4	3	3	3	340	18,14						
44	NAA	19 tahun	Perempuan	4	2	3	6	2	4	2	2	4	4	4	2	4	4	1	1	2	3	3	2	2	2	2	2	255	24,21						
45	ZN	19	Perempuan	3	2	2	5	2	2	1	3	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	460	14,22						
46	EHC	19	Perempuan	6	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	220	28,64						
47	AA	20	Perempuan	5	2	2	2	2	3	2	2	5	2	2	3	2	2	2	4	2	5	3	3	3	3	3	2	225	19,54						
48	MRS	20	Perempuan	4	2	6	6	4	3	3	2	6	6	6	6	6	3	6	3	6	3	6	3	2	2	6	2	670	19,05						
49	A	19 tahun	Perempuan	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	150	25,97						
50	NRF	19 tahun	Perempuan	4	1	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	240	28,94						
51	AML	19 Tahun	Perempuan	3	3	4	6	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	330	27,83						
52	HIDN	19 tahun	Perempuan	4	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	4	3	3	1	4	4	2	3	2	2	2	2	2	160	13,72						
53	MA	19	Perempuan	3	2	2	2	2	2	3	1	1	3	2	3	3	3	3	2	1	2	2	2	2	2	1	1	150	16,65						
54	NA	18 tahun	Perempuan	3	2	2	2	2	3	1	1	3	2	3	3	3	3	3	2	1	2	2	2	2	2	1	1	140	22,2						

Lampiran 4. Hasil Output SPSS

Daging ayam

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	jarang	1	1.9	1.9	1.9
	sering	53	98.1	98.1	100.0
	Total	54	100.0	100.0	

Daging sapi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	jarang	20	37.0	37.0	37.0
	sering	34	63.0	63.0	100.0
	Total	54	100.0	100.0	

Ikan teri kering

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	5	9.3	9.3	9.3
	jarang	45	83.3	83.3	92.6
	sering	4	7.4	7.4	100.0
	Total	54	100.0	100.0	

Telur ayam

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	5	9.3	9.3	9.3
	jarang	44	81.5	81.5	90.7
	sering	5	9.3	9.3	100.0
	Total	54	100.0	100.0	

Telur puyuh

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	1	1.9	1.9	1.9
	jarang	28	51.9	51.9	53.7
	sering	25	46.3	46.3	100.0
	Total	54	100.0	100.0	

Ikan segar

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	6	11.1	11.1	11.1
	jarang	43	79.6	79.6	90.7
	sering	5	9.3	9.3	100.0
	Total	54	100.0	100.0	

Cumi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	3	5.6	5.6	5.6
	jarang	38	70.4	70.4	75.9
	sering	13	24.1	24.1	100.0
	Total	54	100.0	100.0	

Udang

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	11	20.4	20.4	20.4
	jarang	40	74.1	74.1	94.4
	sering	3	5.6	5.6	100.0
	Total	54	100.0	100.0	

Tahu

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	6	11.1	11.1	11.1
	jarang	44	81.5	81.5	92.6
	sering	4	7.4	7.4	100.0
	Total	54	100.0	100.0	

Tempe

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	jarang	37	68.5	68.5	68.5
	sering	17	31.5	31.5	100.0
	Total	54	100.0	100.0	

Bayam

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	jarang	37	68.5	68.5	68.5
	sering	17	31.5	31.5	100.0
	Total	54	100.0	100.0	

Kangkung

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	1	1.9	1.9	1.9
	jarang	38	70.4	70.4	72.2
	sering	15	27.8	27.8	100.0
	Total	54	100.0	100.0	

Sawi hijau

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	1	1.9	1.9	1.9
	jarang	35	64.8	64.8	66.7
	sering	18	33.3	33.3	100.0
	Total	54	100.0	100.0	

Wortel

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	7	13.0	13.0	13.0
	jarang	38	70.4	70.4	83.3
	sering	9	16.7	16.7	100.0
	Total	54	100.0	100.0	

Brokoli

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	2	3.7	3.7	3.7
	jarang	42	77.8	77.8	81.5
	sering	10	18.5	18.5	100.0
	Total	54	100.0	100.0	

Terong

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	11	20.4	20.4	20.4
	jarang	39	72.2	72.2	92.6
	sering	4	7.4	7.4	100.0
	Total	54	100.0	100.0	

Tomat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	15	27.8	27.8	27.8
	jarang	35	64.8	64.8	92.6
	sering	4	7.4	7.4	100.0
	Total	54	100.0	100.0	

Selada

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	12	22.2	22.2	22.2
	jarang	30	55.6	55.6	77.8
	sering	12	22.2	22.2	100.0
	Total	54	100.0	100.0	

Pisang

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	7	13.0	13.0	13.0
	jarang	39	72.2	72.2	85.2
	sering	8	14.8	14.8	100.0
	Total	54	100.0	100.0	

Mangga

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	3	5.6	5.6	5.6
	jarang	38	70.4	70.4	75.9
	sering	13	24.1	24.1	100.0
	Total	54	100.0	100.0	

Jambu biji

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	1	1.9	1.9	1.9
	jarang	46	85.2	85.2	87.0
	sering	7	13.0	13.0	100.0
	Total	54	100.0	100.0	

Nanas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	11	20.4	20.4	20.4
	jarang	38	70.4	70.4	90.7
	sering	5	9.3	9.3	100.0
	Total	54	100.0	100.0	

Jeruk

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	6	11.1	11.1	11.1
	jarang	42	77.8	77.8	88.9
	tidak pernah	6	11.1	11.1	100.0
	Total	54	100.0	100.0	

Pepaya

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	4	7.4	7.4	7.4
	jarang	42	77.8	77.8	85.2
	sering	8	14.8	14.8	100.0
	Total	54	100.0	100.0	

Melon

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	5	9.3	9.3	9.3
	jarang	39	72.2	72.2	81.5
	sering	10	18.5	18.5	100.0
	Total	54	100.0	100.0	