



**HUBUNGAN PENGETAHUAN ANEMIA, ASUPAN VITAMIN C
DAN KEPATUHAN KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH
DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI
SMAN 2 TAMBUN UTARA**

SKRIPSI

**ELMA NOVA EKA YUSNITA
201902020**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA
BEKASI
2023**



**HUBUNGAN PENGETAHUAN ANEMIA, ASUPAN VITAMIN C
DAN KEPATUHAN KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH
DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI
SMAN 2 TAMBUN UTARA**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi (S.Gz)

**ELMA NOVA EKA YUSNITA
201902020**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA
BEKASI
2023**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini, saya yang bernama:

Nama : Elma Nova Eka Yusnita

NIM : 201902020

Program Studi : S1 Gizi

menyatakan bahwa Skripsi dengan judul **"Hubungan Pengetahuan Anemia, Asupan Vitamin C Dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Tambun Utara"** adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar dan bebas dari plagiat.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Bekasi, 27 Juni 2023



(Elma Nova Eka Yusnita)

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang disusun oleh:

Nama : Elma Nova Eka Yusnita
NIM : 201902020
Program Studi : S1 Gizi
Judul : Hubungan Pengetahuan Anemia, Asupan Vitamin C Dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Tambun Utara

Telah diujikan dan dinyatakan lulus dalam sidang Skripsi di hadapan Tim Penguji pada tanggal 27 Juni 2023.

Ketua Penguji



(Arindah Nur Sartika, S.Gz., M.Gizi)
NIDN. 0316089301

Anggota Penguji I



(Guntari Prasetya, S.Gz., M.Sc)
NIDN. 0307018902

Anggota Penguji II



(Noerfitri, S.KM., M.K.M)
NIDN. 0321099002

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Gizi
STIKes Mitra Keluarga



(Arindah Nur Sartika, S.Gz., M.Gizi)
NIDN. 0316089301

KATA PENGANTAR

Segala puji hanya bagi Allah SWT karena hanya dengan limpahan rahmat serta karunia-Nya penulis mampu menyelesaikan Skripsi yang berjudul **"Hubungan Pengetahuan Anemia, Asupan Vitamin C Dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Tambun Utara"** dengan baik. Dengan terselesaikannya Skripsi ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. Susi Hartati, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep., An selaku Ketua STIKes Mitra Keluarga.
2. Ibu Arindah Nur Sartika, S.Gz., M.Gizi selaku Koordinator Program Studi S1 Gizi
3. Ibu Noerfitri, S.KM., M.K.M., selaku dosen pembimbing dan dosen pembimbing akademik atas bimbingan dan pengarahan yang diberikan selama penelitian dan penyusunan tugas akhir
4. Ibu Arindah Nur Sartika, S.Gz., M.Gizi., dan Ibu Guntari Prasetya, S.Gz., M.Sc., selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan arahan selama ujian skripsi
5. Keluarga yang senantiasa memberikan bimbingan dan do'a dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Teman-teman Angkatan 2019 dan semua pihak yang telah membantu terselesaikannya Skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu
7. Pihak - pihak yang terkait dengan penelitian, yang bersedia dan telah mengizinkan saya melakukan penelitian untuk Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan Skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis membuka diri untuk kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga Skripsi ini bisa bermanfaat bagi semua.

Bekasi, 27 Juni 2023

Elma Nova Eka Yusnita

**HUBUNGAN PENGETAHUAN ANEMIA, ASUPAN VITAMIN C DAN KEPATUHAN
KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA
REMAJA PUTRI DI SMAN 2 TAMBUN UTARA**

**Oleh :
Elma Nova Eka Yusnita
NIM.201902020**

ABSTRAK

Pendahuluan : Anemia merupakan kondisi di mana tubuh memiliki kadar hemoglobin (Hb) dalam darah yang lebih rendah dari jumlah normal. Berdasarkan data prevalensi anemia pada remaja putri di Provinsi Jawa Barat sebesar 41,5%. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan anemia, asupan vitamin C dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 2 Tambun Utara.

Metode : Desain penelitian yang digunakan yaitu *Cross-sectional* dan pengambilan responden dengan *Consecutive Sampling* Sebanyak 66 responden. Data diperoleh dengan kuesioner, Formulir *Recall 24 Hours*, dan *EasyTouch GCHb*. Analisis data menggunakan uji *Fisher's Exact*.

Hasil : Hasil Uji statistik menunjukkan bahwa adanya hubungan antara pengetahuan anemia dengan kejadian anemia pada remaja putri ($p\text{-value} < 0,05$), adanya hubungan antara asupan vitamin C dengan kejadian anemia pada remaja putri ($p\text{-value} < 0,05$) dan tidak adanya hubungan antara kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri ($p\text{-value} > 0,05$).

Kesimpulan : yang didapatkan yaitu adanya hubungan antara pengetahuan anemia dan asupan vitamin c dengan kejadian anemia pada remaja putri, dan tidak adanya hubungan antara kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 2 Tambun Utara.

Kata Kunci : *Asupan Vitamin C, Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah, Pengetahuan Anemia, Remaja.*

THE RELATIONSHIP BETWEEN ANEMIA KNOWLEDGE, VITAMIN C INTAKE, AND COMPLIANCE WITH ADDED BLOOD TABLET CONSUMPTION WITH THE INCIDENCE OF ANEMIA IN ADOLESCENT WOMEN AT SMAN 2 TAMBUN UTARA

By:
Elma Nova Eka Yusnita
NIM.201902020

ABSTRACT

Anemia is a condition in which the body has a lower than normal amount of hemoglobin (Hb). Based on data on the prevalence of anemia in young women in West Java Province of 41.5%. This study was conducted with the aim of knowing the relationship between knowledge of anemia, intake of vitamin C and compliance with blood supplement tablet consumption with the incidence of anemia in adolescent girls at SMAN 2 Tambun Utara. The research design used was Cross-Sectional and respondents was taken using consecutive sampling as many as 66 respondents. Data were obtained by questionnaire, Form Recall 24 Hours, and EasyTouch GCHb. Data analysis used the Fisher's Exact test. Statistical test results showed that there was a relationship between knowledge of anemia and the incidence of anemia in young women ($p\text{-value} < 0.05$), there was a relationship between vitamin C intake and the incidence of anemia in young women ($p\text{-value} < 0.05$) and there was no relationship between compliance with blood supplement tablet consumption with the incidence of anemia in adolescent girls ($p\text{-value} > 0.05$). The conclusion obtained is that there is a relationship between knowledge of anemia and vitamin C intake with the incidence of anemia in adolescent girls, and there is no relationship between compliance with blood supplement tablet consumption and the incidence of anemia in adolescent girls at SMAN 2 Tambun Utara.

Keywords: Adolescents, Compliance with Blood Supplement Tablet Consumption, Intake of Vitamin C, Knowledge of Anemia.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus.....	3
D. Manfaat.....	3
1. Bagi Masyarakat	4
2. Bagi Instansi	4
3. Bagi Peneliti	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TELAAH PUSTAKA	8
A. Tinjauan Pustaka	8
1. Remaja.....	8
2. Anemia	9
3. Pengetahuan Anemia.....	13
4. Asupan Vitamin C	13
5. Kepatuhan Konsumsi TTD (Tablet Tambah Darah).....	14
B. Kerangka Teori	15
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....	16
A. Kerangka Konsep	16
B. Hipotesis Penelitian	16
BAB IV METODE PENELITIAN	17
A. Desain Penelitian	17
B. Lokasi Dan Waktu Penelitian	17
C. Populasi Dan Sampel.....	17
D. Variabel Penelitian	21
E. Definisi Operasional	22

F. Instrumen Penelitian.....	25
G. Alur Penelitian.....	27
H. Pengolahan Dan Analisa Data	28
I. Etika Penelitian	30
BAB V HASIL PENELITIAN	31
A. Gambaran Lokasi Penelitian.....	31
B. Analisis Univariat	31
1. Karakteristik Responden.....	31
2. Pengetahuan Anemia.....	32
3. Asupan Vitamin C	32
4. Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah	32
C. Analisis Bivariat	33
1. Hubungan Antara Pengetahuan Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri	33
2. Hubungan Antara Asupan Vitamin C Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri	34
3. Hubungan Antara Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri.....	35
BAB VI PEMBAHASAN.....	36
A. Pengetahuan Anemia	36
B. Asupan Vitamin C	36
C. Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah.....	37
D. Hubungan Antara Pengetahuan Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri	38
E. Hubungan Antara Asupan Vitamin C Dengan Anemia Kejadian Anemia Pada Remaja Putri.....	38
F. Hubungan Antara Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Kejadian Anemia Pada Remaja Putri	39
G. Keterbatasan Penelitian	40
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	41
A. KESIMPULAN	41
B. SARAN.....	42
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN.....	48

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1	Keaslian Penelitian	5
Tabel 1. 2	Anjuran Porsi Makan Remaja Kelompok Usia 16--18 Tahun.....	9
Tabel 1. 3	Nilai Normal Hemoglobin (Hb).....	10
Tabel 5. 1	Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden Siswa SMAN 2 Tambun Utara Tahun 2023	31
Tabel 5. 2	Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Pengetahuan Anemia.....	32
Tabel 5. 3	Distribusi Frekuensi Asupan Vitamin C.....	32
Tabel 5. 4	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah.....	32
Tabel 5.5	Hubungan Antara Pengetahuan Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri SMAN 2 Tambun Utara Tahun 2023.....	33
Tabel 5.6	Hubungan Antara Asupan Vitamin C dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri SMAN 2 Tambun Utara Tahun 2023.....	34
Tabel 5.7	Hubungan Antara Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri SMAN 2 Tambun Utara Tahun 2023	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Informed Consent</i>	48
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Responden	51
Lampiran 3. Kuesioner Penelitian.....	52
Lampiran 4. Kuesioner Asupan Vitamin C.....	55
Lampiran 5. Surat Izin Tempat Penelitian	57
Lampiran 6. Surat Izin Etik/ <i>Ethical Clearance</i>	58
Lampiran 7. Surat Terlaksana Penelitian	59
Lampiran 8. Hasil Output SPSS.....	60
Lampiran 9. Dokumentasi.....	66
Lampiran 10. Hasil Recall 24 Hours.....	67
Lampiran 11. Hasil Uji Plagiarisme.....	105

ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN

<i>BKKBN</i>	: <i>Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional</i>
<i>EasyTouch GCHb</i>	: <i>Glucose, Cholesterol, Hemoglobin</i>
<i>Hb</i>	: <i>Hemoglobin</i>
<i>Rematri</i>	: <i>Remaja Putri</i>
<i>TTD</i>	: <i>Tablet Tambah Darah</i>
<i>WHO</i>	: <i>World Health Organization</i>

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penurunan hemoglobin (Hb) dalam darah adalah tanda penyakit yang dikenal sebagai anemia. Dengan 1,15 miliar orang di seluruh dunia, penyakit ini masih menjadi masalah kesehatan terbesar yang tercatat dalam daftar *Global Burden of Disease* hingga saat ini (Lukman Dwi Priyanto, 2018). Remaja adalah kelompok usia yang rentan terhadap anemia defisiensi besi, masalah yang berdampak pada semua status sosial ekonomi rendah. Meningkatkan status gizi masyarakat adalah salah satu cara untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Status gizi yang baik berdampak pada kesehatan dan prestasi akademik. Untuk meningkatkan kesehatan masyarakat, masalah gizi memerlukan perhatian khusus (Fajriyah *et al.*, 2016).

Dalam *Worldwide Prevalence Of Anemia* oleh *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 prevalensi *global* anemia, prevalensi anemia di seluruh dunia bervariasi antara 40% dan 88%, dengan 25% hingga 40% remaja putri di Asia Tenggara menderita anemia ringan hingga berat. Menurut Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2018, prevalensi anemia pada anak Indonesia usia 5-12 tahun adalah 26% dan pada wanita usia 13-18 tahun adalah 23%. Pada tahun 2018, angka kejadian anemia pada kelompok remaja di Provinsi Jawa Barat sebesar 41,5% (Kemenkes, 2018). Di Kabupaten Bekasi proporsi anemia remaja mencapai 26,4% (Dinas Kesehatan Kabupaten Bekasi, 2019).

Prevalensi anemia pada remaja putri lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki. Anemia terutama pada remaja putri lebih parah karena ibu hamil memiliki anak, meningkatkan risiko kematian ibu, kelahiran prematur dan

berat badan lahir rendah (Kemenkes, 2018). Rendahnya kadar hemoglobin atau anemia pada remaja biasanya disebabkan karena kurangnya zat gizi yang dibutuhkan untuk membentuk hemoglobin (Hb), yaitu zat besi (Fe), Vitamin C dan tembaga. Zat besi diperlukan untuk membentuk bagian heme dari hemoglobin, selain itu Vitamin C dapat membantu tubuh menyerap zat besi non-heme (Savitri, 2014).

World Health Organization (WHO) pada tahun 2011 menyarankan agar remaja perempuan diberikan Tablet Tambah Darah (TTD) untuk mempersiapkan diri mereka untuk menjadi Wanita Usia Subur (WUS). Menurut Surat Edaran Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat dengan nomor HK.03.03/V/0595/2016, program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri telah dilaksanakan secara resmi sejak tahun 2016. Cakupan program anemia pada remaja putri dan kepatuhan remaja putri terhadap Tablet Tambah Darah adalah dua indikator keberhasilan program pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri (rematri). Diharapkan prevalensi anemia pada remaja putri akan berkurang (Kemenkes RI, 2016). Penanggulangan anemia remaja putri, Dinas Kesehatan dan Puskesmas telah memberikan tablet tambah darah (TTD) kepada remaja perempuan selama satu bulan, dengan empat tablet dikonsumsi setiap minggu (Kemenkes RI, 2016).

Berdasarkan latar belakang diatas, pengetahuan anemia, asupan Vitamin C dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dapat mempegaruhi kejadian anemia pada remaja putri. Peneliti memilih SMAN 2 Tambun Utara karena sekolah ini merupakan salah satu Sekolah Menengah Atas yang melaksanakan kebijakan pemerintah untuk mencegah anemia pada remaja putri.

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah hubungan antara pengetahuan anemia, asupan vitamin c dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 2 Tambun Utara?

C. Tujuan

Tujuan penelitian terdiri dari tujuan umum dan tujuan khusus :

1. Tujuan Umum

Untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan anemia, asupan Vitamin C dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 2 Tambun Utara.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis kadar Hb remaja putri di SMAN 2 Tambun Utara.
- b. Menganalisis pengetahuan anemia remaja putri di SMAN 2 Tambun Utara.
- c. Menganalisis asupan Vitamin C remaja putri di SMAN 2 Tambun Utara.
- d. Menganalisis kepatuhan konsumsi tablet tambah darah remaja putri di SMAN 2 Tambun Utara.
- e. Menganalisis hubungan antara pengetahuan anemia dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 2 Tambun Utara.
- f. Menganalisis hubungan antara asupan Vitamin C dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 2 Tambun Utara.
- g. Menganalisis kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 2 Tambun Utara.

D. Manfaat

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang hubungan pengetahuan anemia, asupan vitamin C dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia kepada remaja putri.

2. Bagi Instansi

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan informasi, referensi dan dokumentasi serta sebagai masukan dan bahan perbandingan bagi mahasiswa.

3. Bagi Peneliti

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi pembanding untuk penelitian selanjutnya yang akan menyempurnakan penelitian sebelumnya mengenai hubungan antara pengetahuan anemia, asupan Vitamin C dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 2 Tambun Utara.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No.	Judul Penelitian	Nama Peneliti	Tahun dan Tempat Penelitian	Desain Penelitian	Variable Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Hubungan antara Pengetahuan, Sikap, Perilaku Terkait Anemia dan Asupan Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswi Baru STIKes Mitra Keluarga	Mayang Dwi Saputri dan Noerfitri	2022. STIKes Mitra Keluarga	<i>Cross-sectional.</i>	Variabel dependen : Anemia Variabel Independen : Pengetahuan, Sikap, Perilaku terkait anemia dan Asupan Zat Besi	Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan tentang anemia dan asupan zat besi dengan kejadian anemia ($p\text{-value} = 0,000$). Walaupun hasil analisis perilaku dan sikap tidak memiliki hubungan yang signifikan
2.	Hubungan Asupan Gizi, Pengetahuan dan Sosial Ekonomi Terhadap Kejadian Anemia Metode	Lily Parliani	2018. SMP YWKA II Rawamangun, Jakarta Timur	<i>Cross-sectional</i>	Variabel dependen : Anemia Remaja Putri Variabel Independen : Pendidikan Orang	Hasil analisis menunjukkan bahwa Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna ($p\text{-value} > 0,05$) antara

No.	Judul Penelitian	Nama Peneliti	Tahun dan Tempat Penelitian	Desain Penelitian	Variable Penelitian	Hasil Penelitian
	<i>Flowcytometry</i> pada Remaja Putri di SMP YWKA II Rawamangun Jakarta Timur				Tua, Pekerjaan Orang Tua, Asupan Energi, Asupan Protein, Asupan Zat Besi dan Pengetahuan Anemia	Pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua dengan anemia pada remaja putri. Sedangkan, hasil analisis untuk asupan energi, protein, zat besi, dan pengetahuan anemia ada hubungan yang bermakna dengan kejadian anemia pada remaja putri
3.	Hubungan Pengetahuan Gizi, Konsumsi Zat Besi, Vitamin C dan Tablet Tambah Darah Dengan Status Anemia Pada Siswi SMAN 1 Ubud, Gianyar	Desynta Maria Runkat	2019. SMAN 1 Ubud	<i>Cross-Sectional</i>	Variabel dependen : Anemia gizi besi Variabel independen : Pengetahuan Gizi, Konsumsi Zat Besi, Vitamin C dan Tablet Tambah Darah	Hasil analisis Uji <i>Fisher's Exact</i> menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara konsumsi zat besi, konsumsi vitamin c, pengetahuan dengan kejadian anemia zat gizi besi. Sedangkan, terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan

No.	Judul Penelitian	Nama Peneliti	Tahun dan Tempat Penelitian	Desain Penelitian	Variable Penelitian	Hasil Penelitian
						konsumsi zat besi dan konsumsi tablet tambah darah.
4.	Hubungan Tingkat Asupan Protein, Zat Besi dan Vitamin C dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas X dan XI SMA Negeri 1 Poloarto Kabupaten Sukoharjo.	Endar Wahyu Choiriyah, Bejo Raharjo, Anisa Catur Wijayanti	2015. SMA Negeri 1 Poloarto Kabupaten Sukoharjo.	<i>Cross-Sectional</i>	Variabel dependen : Anemia remaja Variable independen : Tingkat Asupan Proteim, Zat Besi dan Vitamin C	Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat asupan zat besi dan tingkat asupan vitamin C dengan kejadian anemia remaja putri. Sedangkan, pada tingkat asupan protein tidak ada hubungan dengan kejadian anemia remaja putri di SMA Negeri 1 Pulokarto Kabupaten Sukoharjo.
Elaborasi		Berdasarkan tabel diatas yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya maka dalam penelitian ini akan melihat keterbaharuan dari variabel independennya yaitu hubungan antara pengetahuan anemia, asupan Vitamin C dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dan perbedaan pada subjek penelitiannya.				

Sumber : (Saputri and Noerfitri, 2022), (Parliani and Darmawan, 2018), (Runkat, 2019) dan (Choiriyah Endar, 2015).

BAB II

TELAAH PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

1. Remaja

a. Pengertian Remaja

Masa remaja adalah periode antara masa kanak-kanak dan dewasa. Remaja mengalami perubahan dalam aktivitas seksualnya, serta perubahan biologis, kognitif dan sosioemosional (Siahaan dkk, 2018). Remaja putri mengalami masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan mulai berfungsinya organ reproduksi, seperti menstruasi. Menstruasi adalah tanda perubahan tubuh yang biasanya terjadi antara usia 10-19 tahun (Kemenkes, 2018).

Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), rentang usia remaja yang belum menikah berusia antara 10-24 tahun. Perbedaan definisi tersebut menunjukkan bahwa tidak ada kesepakatan universal mengenai batasan kelompok usia remaja. Namun begitu, masa remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Pada usia ini, dikhawatirkan belum memiliki keterampilan hidup (*life skills*) yang cukup, yang meningkatkan kemungkinan melakukan perilaku pacaran yang tidak sehat, seperti melakukan hubungan seksual sebelum pernikahan (Riskesdas, 2018).

b. Kebutuhan Gizi Remaja

Pola makan yang seimbang selama masa remaja menentukan kematangan masa depan mereka, faktor yang mempengaruhi kebutuhan zat gizi pada usia remaja seperti, aktivitas fisik, lingkungan, pengobatan, depresi dan kondisi mental, penyakit dan

stress (Damayanti, Pritasari and Lestari, 2017). Untuk mempersiapkan remaja putri untuk menjadi ibu generasi berikutnya, penting untuk memberikan perhatian khusus pada nutrisi mereka (Susilowati and Kuspriyanto, 2016).

Tabel 1. 2 Anjuran Porsi Makan Remaja Kelompok Usia 16--18 Tahun

Bahan Makanan	Remaja Laki-laki 16-18 tahun 2475 kkal	Remaja Perempuan 16- 18 Tahun 2125 Kkal
Nasi	8 p	5 p
Sayur	3 p	3 p
Buah	4 p	4 p
Tempe	3 p	3 p
Daging	3 p	3 p
Minyak	6 p	5 p
Gula	2 p	2 p

Sumber : Susilowati dan Kuspriyanto (2016)

Keterangan:

1. Nasi 1 porsi = 100 gram
 2. Sayuran 1 porsi = 100 gram
 3. Buah 1 porsi = 100 gram
 4. Tempe 1 porsi = 50 gram
 5. Daging 1 porsi = 50 gram
- p : porsi

2. Anemia

a. Pengertian Anemia

Menurut Kemenkes (2018) anemia adalah kondisi dimana jumlah sel darah merah tubuh tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan fisiologis. Kadar hemoglobin dalam darah menjadi lebih rendah dari normal. Jenis kelamin, tempat tinggal, perilaku merokok dan tahap kehamilan memengaruhi kebutuhan fisiologis individu. Untuk wanita, hemoglobin normal adalah 12-16 g/dL. Kadar Hb 8-9 g/dL dianggap anemia ringan, Hb 6-7,9 g/dL dianggap anemia sedang, dan kadar Hb <6 g/dL dianggap anemia berat. Tingginya kasus anemia pada remaja putri disebabkan oleh kekurangan asupan atau

penyerapan zat besi serta zat gizi lainnya, seperti vitamin A, vitamin C, asam folat, riboflavin, dan vitamin B12, serta zat lain yang mengganggu penyerapan zat besi dalam tubuh (Julaecha, 2020).

Penyerapan nutrisi adalah salah satu faktor yang dapat menyebabkan tinggi atau rendahnya kadar hemoglobin dalam darah. Ketika kebutuhan nutrisi untuk membangun pembentukan hemoglobin terpenuhi, proses produksi sel darah merah berjalan dengan lancar (Almatsier, Soetardjo and Soekarti, 2011). Zat besi, bagian dari heme yang dibutuhkan tubuh untuk membentuk hemoglobin, memengaruhi pembentukan hemoglobin, dan vitamin C dan protein membantu penyerapan zat besi (Atikah Proverawati, 2011).

Tabel 1. 3 Nilai Normal Hemoglobin (Hb)

Kelompok	Nilai Normal
Remaja Laki-Laki	14-18 g/dL
Remaja Perempuan	12-16 g/dL
Anak	10-16 g/dL

Sumber : WHO, 2014.

b. Jenis-Jenis Anemia

Secara morfologis, anemia dapat diklasifikasikan menurut ukuran sel dan hemoglobin yang dikandung seperti berikut :

1) Anemia Makrositik

Dalam anemia makrositik, sel darah merah menjadi lebih besar dan jumlah hemoglobin per sel meningkat. Dua jenis anemia makrositik adalah anemia megalobastik dan anemia non-megalobastik. anemia megalobastik disebabkan oleh gangguan sintesis DNA, kekurangan vitamin B12, dan asam folat. Sebaliknya, anemia non-megalobastik disebabkan oleh

eritropoiesis yang dipercepat dan peningkatan luas permukaan membran (Wirakusumah, 2014).

2) Anemia Mikrositik

Salah satu tanda anemia mikrositik adalah pengurangan ukuran sel darah merah. Ini dapat disebabkan oleh kekurangan besi, gangguan dalam sintesis globin, porfirin, dan heme, serta gangguan dalam metabolisme besi (Yatim, 2013).

3) Anemia Normositik

Pada anemia normositik ukuran sel darah merah tidak berubah. Penyebabnya adalah kehilangan darah yang parah, meningkatnya volume plasma secara berlebihan, penyakitpenyakit hemolitik, gangguan endokrin ginjal dan hati (Wirakusumah, 2014).

c. Tanda dan Gejala Anemia

Menurut Damayanti (2017), tanda-tanda anemia pada remaja putri adalah:

- 1) Kelelahan
- 2) Penurunan energi
- 3) Lemah, letih, lesu, lunglai dan lemas (5L)
- 4) Kelemahan
- 5) Sesak nafas ringan
- 6) Palpitasi
- 7) Tampak pucat

d. Faktor-Faktor Penyebab Anemia

Menurut Astriningrum, Hardinsyah and Nurdin (2017) kekurangan asupan protein, zat besi, dan asam folat adalah penyebab anemia. Asam folat dapat membantu metabolisme asam amino yang

diperlukan untuk pembentukan sel darah merah. Faktor-faktor yang mendorong terjadinya anemia gizi pada remaja menurut Merryana and Bambang (2013) dalam *Health Media Nutrition Series* adalah:

- 1) Adanya penyakit infeksi kronis
- 2) Menstruasi berlebihan pada remaja putri
- 3) Pendarahan yang mendadak seperti kecelakaan
- 4) Asupan zat besi, vitamin B12, vitamin B6, vitamin C dan tembaga yang rendah.

e. Pemeriksaan Anemia

Pemeriksaan hemoglobin adalah salah satu pemeriksaan darah rutin yang sering dilakukan di laboratorium puskesmas, klinik, dan rumah sakit. Ini dapat dilakukan dengan beberapa metode, termasuk metode sahli atau *sianmethemoglobin*, yang dapat dilakukan secara manual atau otomatis (Norsiah, 2015). Metode pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) menggunakan alat *EasyTouch GCHb*, yang merupakan sistem pemantauan hemoglobin darah yang dibuat untuk mengukur jumlah hemoglobin dalam kapiler darah. Pengukuran ini menggunakan elektroda strip untuk mengukur perubahan arus yang disebabkan oleh reaksi hemoglobin dengan *reagen*. Darah secara otomatis ditarik ke area reaksi strip ketika sampel darah menyentuh area target sampel strip. Hasil hemoglobin (Hb) akan ditampilkan setelah 6 detik. Prosedur menggunakan Hb Meter (*EasyTouch GCHb*) :

- 1) Masukkan baterai ke dalam alat dan nyalakan
- 2) Cek alat dengan chip berwarna kuning
- 3) Jika layar muncul "error", itu berarti alat rusak
- 4) Jika layar muncul "OK", itu berarti alat siap digunakan
- 5) Masukkan chip Hb dan strip Hb terlebih dahulu
- 6) Pada layar akan muncul angka atau kode sesuai dengan botol strip

- 7) Setelah itu, akan muncul gambar tetes darah dan kedip-kedip
- 8) Masukkan jarum pada lancet atau alat tembak berbentuk pen dan atur kedalaman jarum
- 9) Gunakan tisu alkohol untuk membersihkan jari
- 10) Tembakkan jarum pada jari dan tekan supaya darah keluar
- 11) Sentuhkan darah pada strip dengan bertanda panah dan bukan di tetes diatas strip
- 12) Darah akan langsung meresap sampai ujung strip dan bunyi beep
- 13) Tunggu beberapa detik dan hasil akan muncul di layar.

3. Pengetahuan Anemia

Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang dapat memotivasi perilaku sehat. Remaja dapat mengembangkan perilaku hidup sehat untuk menghindari berbagai akibat atau risiko anemia dengan mengetahui dan memahami akibatnya dan cara pencegahannya. Perilaku ini dapat berdampak pada kesehatan mereka dan menurunkan jumlah kasus anemia yang dialami remaja (Setiawati A. and Dermawan, 2013). Pengetahuan anemia adalah proses kognitif yang mencakup mengetahui dan memahami tentang anemia sehingga pemahaman tersebut dapat diterapkan dan menjadi kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari seseorang. Selain itu, pengetahuan yang baik tentang anemia dapat membantu mengembangkan tindakan pencegahan anemia, yang dapat berdampak pada penurunan jumlah kasus anemia yang terjadi (Ahdiah, Heriyani and Istiana, 2018).

4. Asupan Vitamin C

Vitamin C adalah nutrisi yang larut dalam air. Vitamin C berikatan dengan zat besi untuk membentuk kompleks askorbat besi, yang larut dalam air dan mudah diserap. Vitamin C meningkatkan penyerapan zat besi hingga 4 kali lipat (Halim Diana, 2014). Vitamin C dan protein

hewani bagus dalam menyerap zat besi. Sebaliknya, kopi, teh, garam kalsium, magnesium dan asam fitat (terdapat dalam kacang-kacangan) dapat mengganggu penyerapan zat besi. Zat ini dikonsumsi dalam waktu kurang lebih 2 jam setelah suplementasi zat besi. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (2019), asupan vitamin C untuk wanita usia 10-12 tahun adalah 50 mg/hari, 13-15 tahun adalah 65 mg/hari, dan 16-18 tahun adalah 90 mg/hari.

5. Kepatuhan Konsumsi TTD (Tablet Tambah Darah)

a. Pengertian Tablet Tambah Darah

Tablet tambah darah berbentuk bulat atau oval berwarna merah tua dengan zat besi setara dengan 60 mg unsur besi dan 0,4 mg asam folat disediakan oleh pemerintah atau dapat dibeli sendiri. Pemerintah Indonesia berusaha mengurangi asupan zat besi dengan memberikan suplemen tablet tambah darah (TTD) kepada remaja putri dan wanita usia subur. Pemberian TTD dengan dosis yang tepat dapat mencegah anemia dan meningkatkan simpanan zat besi dalam tubuh (Kemenkes, 2016).

b. Tujuan

Tujuan program tablet tambah darah (TTD) untuk remaja putri adalah untuk menghentikan stunting, mengurangi anemia, meningkatkan simpanan zat besi, dan mempersiapkan generasi yang sehat dan produktif (Kemenkes, 2016).

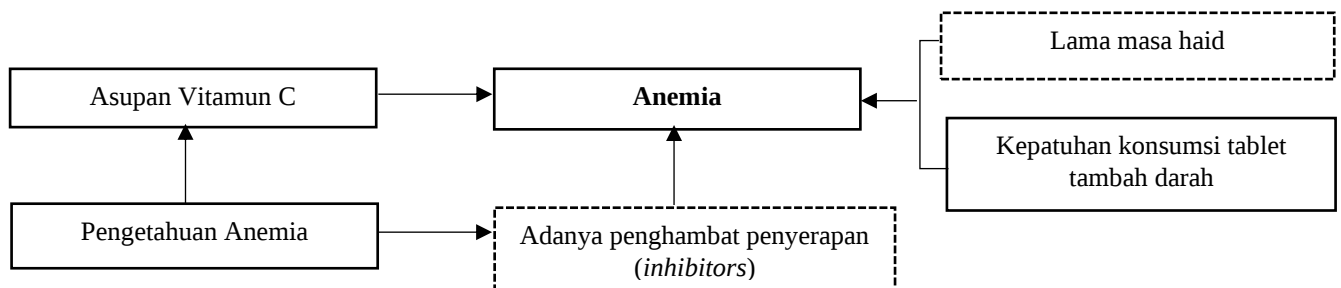
c. Manfaat Tablet Tambah Darah

Manfaat suplementasi tablet tambah darah menurut Ani Seri (2014) adalah:

- 1) Menurunkan prevalensi anemia
- 2) Mencegah kasus BBLR
- 3) Menurunkan angka kematian ibu dan bayi

- 4) Mencegah anemia defisiensi besi pada ibu hamil, meningkatkan daya tahan tubuh yang lebih baik.

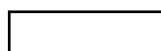
B. Kerangka Teori



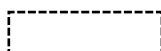
Gambar 2. 1 Kerangka Teori

Sumber : Modifikasi penulis dari (Simanungkalit S., 2013) dan (Handayani, 2015).

Keterangan :



= Diteliti

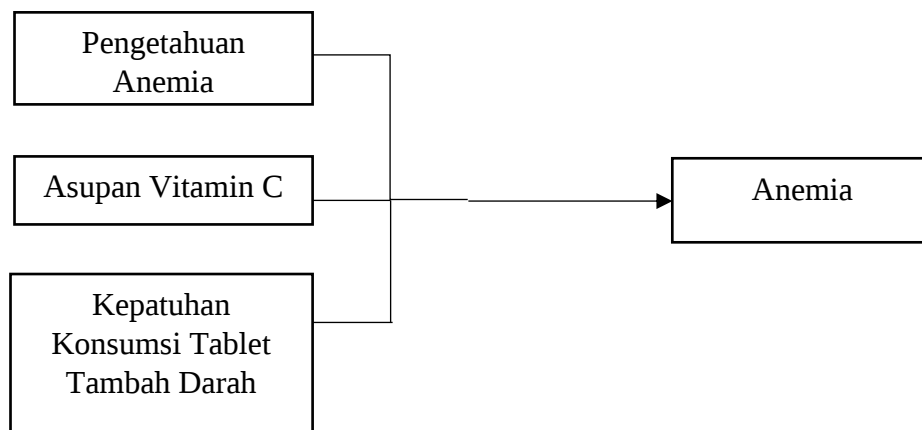


= Tidak diteliti

BAB III

KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Kerangka Konsep



Gambar 3. 1 Kerangka Konsep

Pengetahuan anemia, konsumsi vitamin c dan tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri

B. Hipotesis Penelitian

1. Ada hubungan antara pengetahuan anemia dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 2 Tambun Utara.
2. Ada hubungan antara asupan vitamin C dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 2 Tambun Utara.
3. Ada hubungan antara kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 2 Tambun Utara.

BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan pendekatan *observational* dengan desain *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan dengan cara pendekatan, pengumpulan data secara sekaligus yang diambil pada waktu bersamaan dengan tujuan untuk mempelajari hubungan 3 variabel yaitu pengetahuan anemia, asupan Vitamin C dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (TTD).

B. Lokasi Dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian dilakukan di SMAN 2 Tambun Utara, pada bulan Maret – Agustus 2023. Sekolah tersebut beralamat di Perum. Alamanda Regency Blok F, Desa Karangsatria, Kecamatan Tambun Utara, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat 17510.

C. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2013), populasi merupakan suatu wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai karakteristik serta kualitas tertentu.

b. Populasi Target

Populasi target adalah kumpulan dari satuan unit yang ingin dibuat inferensi atau generalisasinya. Pada penelitian ini adalah seluruh siswa SMAN 2 Tambun Utara.

c. Populasi Terjangkau

Populasi terjangkau adalah kumpulan dari satuan unit dimana peneliti mengambil sampel. Pada penelitian ini, yang menjadi

populasi terjangkau yaitu siswi kelas X-XI SMAN 2 Tambun Utara.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2013), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.. pada penelitian ini digunakan teknik pengambilan sampel *nonprobability sampling* dengan metode *Consecutive Sampling*. Alasan menggunakan *Consecutive Sampling* karena pada penelitian ini, dimana semua subjek yang datang dan memenuhi kriteria pemilihan yang akan dimasukkan dalam penelitian sampai jumlah sampel minimal terpenuhi.

a) Kriteria Inklusi

- Bersedia menjadi responden
- Bersedia melakukan pengambilan darah untuk pengecekan kadar hemoglobin dan pengisian kuesioner
- Siswi yang berusia 15-18 tahun

b) Kriteria Eksklusi

- Siswi sedang dalam keadaan menstruasi
- Siswi yang sedang sakit

3. Besar Sampel

Pada penelitian ini perhitungann besar sampel menggunakan rumus uji beda proporsi (Lemeshow et al., 1990) sebagai berikut :

$$n = \frac{(Z_{1-\alpha/2}\sqrt{2\bar{P}(1-\bar{P})} + Z_{1-\beta}\sqrt{P_1(1-P_1)+P_2(1-P_2)})^2}{(P_1-P_2)^2}$$

Keterangan :

N = jumlah sampel

$Z_{1-\alpha/2}$ = Derajat kepercayaan pada tingkat 95% (1,96)

$Z_{1-\beta}$ = Derajat kepercayaan pada tingkat 80% (0,84)

$\bar{P}$ = Rata-rata proporsi suatu kasus tertentu terhadap populasi
 $(P_1 + P_2)/2$

Maka, berikut perhitungan besar sampel pada penelitian ini :

Pengetahuan Anemia :

P_1 = Proporsi kejadian anemia pada kelompok pengetahuan kurang (0,78) (Parliani and Darmawan, 2018)

P_2 = Proporsi kejadian anemia pada kelompok pengetahuan baik (0,42) (Parliani and Darmawan, 2018)

$$\bar{P} = \frac{(P_1 + P_2)}{2} = \frac{(0,78 + 0,42)}{2} = \frac{1,2}{2} = 0,6$$

$$\begin{aligned} n &= \frac{(1,96\sqrt{2*0,6(1-0,6)} + 0,84\sqrt{0,78(1-0,78) + 0,42(1-0,42)})^2}{(0,78 - 0,42)^2} \\ &= \frac{(1,96\sqrt{1,2(0,4)} + 0,84\sqrt{0,78(0,22) + 0,42(0,58)})^2}{(0,36)^2} \\ &= \frac{(1,96\sqrt{0,48} + 0,84\sqrt{0,17 + 0,24})^2}{(0,36)^2} \\ &= \frac{(1,96*0,69 + 0,84*0,64)^2}{(0,36)^2} \\ &= \frac{(1,35 + 0,53)^2}{(0,36)^2} = \frac{(1,88)^2}{(0,36)^2} = \frac{3,53}{0,12} = 29,4 \end{aligned}$$

Asupan Vitamin C :

P_1 = Proporsi kejadian anemia pada kelompok asupan vitamin C yang kurang (0,88) (Choiriyah Endar, 2015)

P_2 = Proporsi kejadian anemia pada kelompok asupan vitamin C yang cukup (0,56) (Choiriyah Endar, 2015)

$$\bar{P} = \frac{(P_1 + P_2)}{2} = \frac{(0,88 + 0,56)}{2} = \frac{1,44}{2} = 0,72$$

$$\begin{aligned} n &= \frac{(1,96\sqrt{2*0,72(1-0,72)} + 0,84\sqrt{0,88(1-0,88) + 0,56(1-0,56)})^2}{(0,88 - 0,56)^2} \\ &= \frac{(1,96\sqrt{1,44(0,28)} + 0,84\sqrt{0,88(0,12) + 0,56(0,44)})^2}{(0,32)^2} \\ &= \frac{(1,96\sqrt{0,40} + 0,84\sqrt{0,10 + 0,24})^2}{(0,32)^2} \\ &= \frac{(1,96*0,63 + 0,84*0,58)^2}{(0,32)^2} \\ &= \frac{(1,23 + 0,48)^2}{(0,32)^2} = \frac{(1,71)^2}{(0,32)^2} = \frac{2,92}{0,10} = 29,2 \end{aligned}$$

Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah :

P1 = Proporsi kejadian anemia pada kelompok konsumsi tablet tambah darah yang tidak patuh (0,15) (Runkat, 2019)

P2 = Proporsi anemia pada kelompok konsumsi tablet tambah darah yang patuh (0,06) (Runkat, 2019)

$$\bar{p} = \frac{(P_1 + P_2)}{2} = \frac{(0,15 + 0,06)}{2} = \frac{0,21}{2} = 0,105$$

$$\begin{aligned} n &= \frac{(1,96\sqrt{2 \times 0,105(1-0,105)} + 0,84\sqrt{0,15(1-0,15) + 0,06(1-0,06)})^2}{(0,15 - 0,06)^2} \\ &= \frac{(1,96\sqrt{0,294} + 0,84\sqrt{0,15(0,85) + 0,06(0,94)})^2}{(0,09)^2} \\ &= \frac{(1,96\sqrt{0,294} + 0,84\sqrt{0,1275 + 0,0564})^2}{(0,09)^2} \\ &= \frac{(1,96 \times 0,542 + 0,84 \times 0,41)^2}{(0,09)^2} \\ &= \frac{(1,062 + 0,3444)^2}{(0,09)^2} \\ &= \frac{(1,4064)^2}{(0,09)^2} = 23,4 \end{aligned}$$

Dengan menggunakan rumus uji beda proporsi di atas, maka hasil perhitungan sampel sebagai berikut :

Tabel 4.1 Perhitungan Besar Sampel

Variable	P1	P2	n	2n
Pengetahuan Gizi	0,78	0,42	30	60
Asupan vitamin C	0,88	0,56	30	60
Kepatuhan Konsumsi Tablet tambah darah	0,15	0,06	29	58
n = 60 responden + 10% (Antisipasi <i>drop out</i>)				
= 66 responden				

Pada penelitian ini dibutuhkan sampel sebanyak 66 responden setelah dilakukan penambahan sampel sebanyak 10% dari total sampel yang dihitung untuk mengantisipasi *drop out* (Lemeshow et al., 1990).

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan suatu sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013).

1) Variabel Bebas (*independent*)

Variabel bebas pada penelitian ini adalah pengetahuan anemia, asupan vitamin c dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah.

2) Variable Terikat (*dependent*)

Variabel terikat pada penelitian ini adalah kejadian anemia.

E. Definisi Operasional

Menurut Sugiyono (2013), definisi operasional merupakan penentuan sifat yang akan dipelajari sehingga menjadi variable yang dapat diukur.

Tabel 4.2 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
<i>Karakteristik Responden</i>					
Usia	Usia responden merupakan usia responden pada saat mengisi kuesioner penelitian berlangsung	Kuesioner	Angket	Di kategorikan menjadi : 1 = 15 Tahun 2 = 16 Tahun 3 = 17 Tahun (Permenkes, 2015)	Ordinal
<i>Variable Dependent (Variable Terikat)</i>					
Anemia	Anemia pada remaja merupakan keadaan kadar hemoglobin (Hb) darah pada remaja putri ≤ 12 mg/dL	<i>EasyTouch GCHb</i>	Mengukur kadar hemoglobin responden dengan menggunakan <i>EasyTouch GCHb</i>	Di kategorikan menjadi : 1 = Anemia ($Hb \leq 12$ mg/dL) 2 = Tidak Anemia ($Hb > 12$ mg/dL)	Ordinal

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
Variable Independent (Variable Bebas)					
Pengetahuan Anemia	Pengetahuan Anemia merupakan pengetahuan tentang definisi, manfaat, sebab dan akibat dari kekurangan gizi pada remaja putri	Kuesioner	Mengukur pengetahuan responden dengan menggunakan kuesioner	Di kategorikan menjadi : 1= Kurang (skor < 60%) 2 = Baik (skor $\geq$ 60%) (Agustin, 2019)	Ordinal
Asupan Vitamin C	Asupan Vitamin C merupakan jumlah asupan vitamin C dalam 1x24 jam dari makanan yang dikonsumsi	Formulir <i>Food Recall 24 H</i>	Menggukur Asupan Vitamin C responden dengan menggunakan formulir <i>Food recall 24 H</i>	Di kategorikan menjadi : 0 = kurang (< 90 mg/hari) 1 = cukup ($\geq$ 90 mg/hari) (AKG, 2019)	Ordinal
Kepatuhan Konsumsi TTD	Kepatuhan konsumsi tablet tambah darah merupakan suatu kegiatan responden yang	Kuesioner	Mengukur kepatuhan konsumsi tablet tambah darah responden dengan mengisi kuesioner	Di kategorikan menjadi : 0 = Tidak patuh, Apabila mengonsumsi Tablet	Ordinal

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
	mengonsumsi tablet tambah darah 1 tablet 1 x seminggu secara teratur			Tambah Darah < 4 Tablet dalam 1 bulan terakhir 1 = Patuh, Apabila mengonsumsi Tablet Tambah Darah $\geq$ 4 Tablet dalam 1 bulan terakhir (Kemenkes RI, 2016)	

F. Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2017) instrumen penelitian adalah alat yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian. Data yang diperoleh pada penelitian ini menggunakan kuesioner, formulir *Food Recall 24 Hours* dan *EasyTouch GCHB*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket atau kuesioner yang sudah baku sesuai dengan ketentuan sehingga tidak perlu dilakukan uji validitas dan reliabilitas.

1) Kuesioner Pengetahuan

Kuesioner pengetahuan anemia dengan menggunakan kuesioner milik (Agustin, 2019) meliputi pengertian anemia, penyebab anemia, gejala anemia, dampak anemia, cara mencegah anemia, kadar hemoglobin normal remaja putri, pengertian tablet tambah darah, manfaat tablet tambah darah, bagaimana aturan konsumsi tablet tambah darah, efek samping tablet tambah darah, makanan sumber zat besi. Lembar formulir kuesioner pengetahuan anemia pada bagian lampiran 3. Hasil ukur pada kuesioner pengetahuan anemia di kategorikan menjadi :

1 = Kurang (skor $< 60\%$)

2 = Baik (skor $\geq 60\%$)

Sumber : Agustin (2019).

2) Kuesioner Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah

Kuesioner kepatuhan konsumsi tablet tambah darah meliputi apakah dalam satu bulan terakhir mendapatkan Tablet tambah darah dan jumlah yang dikonsumsi. Lembar formulir kuesioner kepatuhan tablet tambah darah pada bagian lampiran 3. Hasil ukur pada kepatuhan konsumsi tablet tambah darah di kategorikan menjadi :

0 = Tidak patuh, Tablet Tambah Darah < 4 Tablet/bulan

1 = Patuh, Tablet Tambah Darah ≥ 4 Tablet/bulan

Sumber : Kemenkes RI (2016).

3) Formulir *Food Recall 24 Hours*

Formulir *Food Recall 24 Hours* adalah formulir yang berisikan daftar makanan apa saja yang sudah dikonsumsi 1x24 jam, meliputi makan pagi, selingan pagi, makan siang, selingan siang, makan malam dan selingan malam. Lembar formulir *Food Recall 24 Hours* pada bagian lampiran 4. Hasil ukur pada asupan vitamin C di kategorikan menjadi:

0 = kurang (< 90 mg/hari)

1 = cukup (≥ 90 mg/hari)

Sumber : AKG (2019).

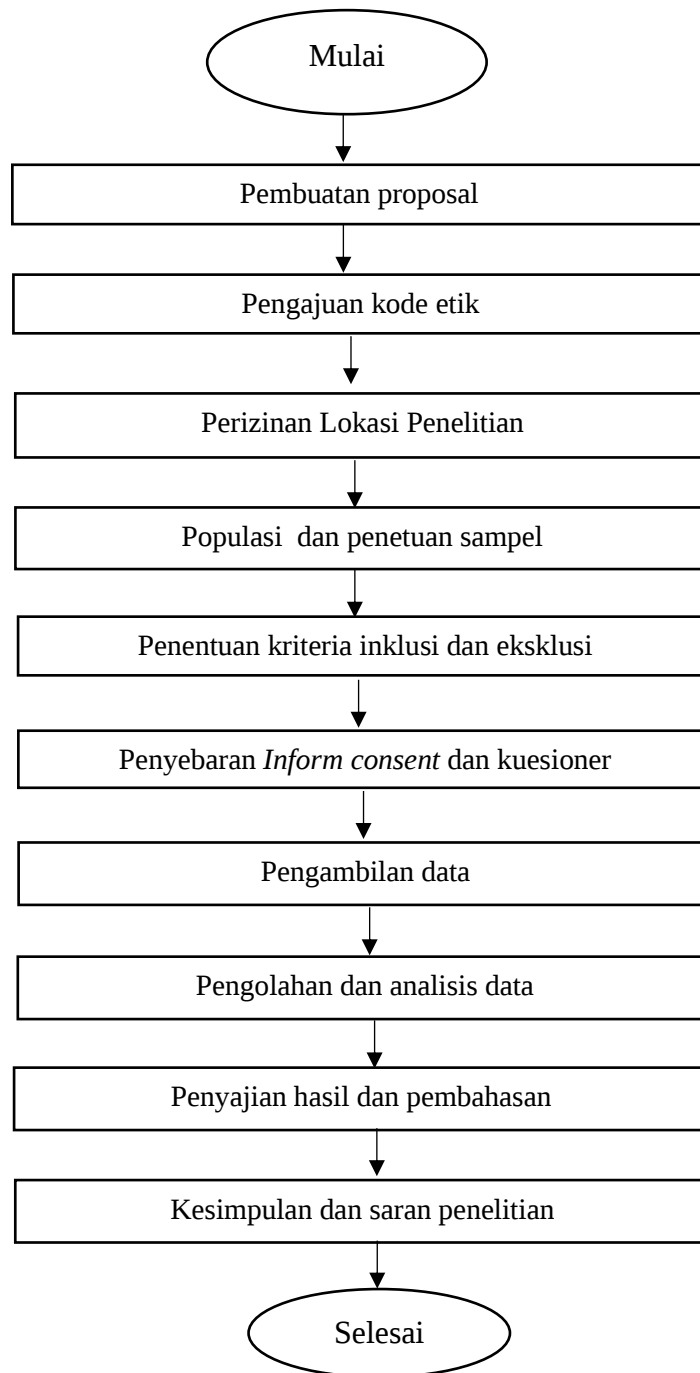
4) *EasyTouch GCHb*

EasyTouch adalah alat yang digunakan dalam pemeriksaan kadar Hb secara mudah dan sederhana. Ketika sampel darah menyentuh area target sampel strip bertanda panah, darah akan secara otomatis ditarik ke zona reaksi strip. Hasil tes akan ditampilkan setelah 6 detik untuk pemeriksaan kadar hemoglobin. Hasil ukur kadar hemoglobin pada *EasyTouch GCHb* di kategorikan menjadi :

1 = Anemia ($Hb < 12$ mg/dL)

2 = Tidak anemia ($Hb \geq 12$ mg/dL)

G. Alur Penelitian



Gambar 4. 1 Alur Penelitian

H. Pengolahan Dan Analisa Data

1. Pengolahan Data

Pengolahan data yang dianalisis dan diolah terlebih dahulu, dimana kegiatannya menurut Setiawan and Saryono (2011) terdiri dari:

a. *Editing*

Editing adalah tahapan melakukan pengecekan ulang pada kelengkapan jawaban terhadap data yang sudah dikumpulkan dari hasil pengisian kuesioner.

b. *Coding*

Pada tahap *coding* merupakan kegiatan yang mencakup pemberian kode pada hasil kuesioner dari jawaban responden ke dalam kategori angka, sehingga dapat dibaca oleh komputer. Pada penelitian ini, data dikategorikan sebagai berikut :

1) Pengetahuan Anemia

1 = Kurang (skor < 60%)

2 = Baik (skor $\geq$ 60%)

2) Asupan vitamin C

0 = kurang (< 90 mg/hari)

1 = cukup ($\geq$ 90 mg/hari)

3) Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah

0 = Tidak patuh, Tablet Tambah Darah < 4 Tablet/bulan

1 = Patuh, Tablet Tambah Darah > 4 Tablet/bulan

4) Anemia

1 = Anemia (Hb < 12 mg/dL)

2 = Tidak anemia (Hb $\geq$ 12 mg/dL)

d. *Processing*

Processing adalah proses setelah semua kuesioner terisi penuh dan benar serta telah dikode jawaban responden pada kuesioner ke dalam aplikasi pengolahan data di Komputer. Pada penelitian ini menggunakan *Software SPSS Statistics 25 For Windows*.

e. *Cleaning*

Pada tahap *cleaning* data adalah melakukan pengecekan kembali data yang telah di *entry* apakah sudah sesuai atau masih terdapat kesalahan dalam proses memasukan data. Jika terjadi kesalahan data yang dimasukkan, maka dapat dilakukan klarifikasi dengan mengecek kembali data agar sesuai.

2. Analisis Data

Analisis data adalah suatu proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang telah diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan serta dokumentasi dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri ataupun orang lain (Prof. Dr. Sugiyono, 2021).

a. Analisa Univariat

Analisa univariat adalah analisis yang menjelaskan tentang karakteristik dari masing-masing variabel yang diteliti. Analisis univariat dalam penelitian ini dilakukan pada usia, pengetahuan anemia, asupan Vitamin C, kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, dan anemia.

b. Analisis Bivariat

Analisa bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antar dua variabel dengan menggunakan program bantu olah data oleh *Software SPSS 25 For Windows*. Pada penelitian ini akan menggunakan uji *Fisher's Exact Test*. untuk dapat mengetahui hubungan antara dua kelompok atau lebih :

- 1) Hubungan pengetahuan anemia terhadap anemia remaja putri
- 2) Hubungan asupan Vitamin C terhadap anemia remaja putri
- 3) Hubungan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah terhadap anemia remaja putri

Alasan peneliti menggunakan uji *Fisher's Exact Test* adalah karena pada uji ini dapat membandingkan dua kelompok atau lebih pada data-data yang telah di kategorikan. Selain itu, pada uji *Fisher's Exact Test* ini dapat digunakan untuk jumlah data lebih dari 30.

I. Etika Penelitian

Menurut Hidayat (2014), etika penelitian sangat diperlukan untuk menghindari terjadinya tindakan yang tidak etis sebelum melakukan penelitian. Tujuan dari penerapan etika penelitian yaitu dalam menjaga hubungan baik antar semua pihak yang terlibat dalam penelitian, mengurangi risiko-risiko yang kemungkinan dapat terjadi dalam penelitian, serta dapat mempertahankan hak dan kewajiban pihak-pihak yang terlibat sehingga dapat diperoleh manfaat dari penelitian ini (Irmawartini and Nurhaedah, 2017). Penelitian ini dilakukan setelah mendapatkan persetujuan dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) yang diajukan di Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka dengan No. 03/23.03/023449. Setelah mendapatkan persetujuan dari Komisi Etik, dilanjutkan dengan peneliti menjelaskan maksud dan tujuan penelitian yang dilakukan serta dampak yang mungkin dapat terjadi selama dan sesudah pengumpulan data kepada calon responden yang bersedia untuk diteliti, sehingga responden wajib menandatangani lembar persetujuan yang disediakan oleh peneliti, tetapi jika calon responden tidak bersedia untuk diteliti maka peneliti tidak akan memaksa dan tetap menghormati apapun keputusan calon responden.

BAB V

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMAN 2 Tambun Utara yang berlokasi di Perum Alamanda Regency Blok F, Kelurahan Karangsatria, Kecamatan Tambun Utara, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat, dengan kode pos 17510. SMAN 2 Tambun Utara dipimpin oleh Kepala Sekolah dan memiliki 44 guru yang aktif mengajar berbagai macam mata pelajaran dengan menggunakan kurikulum 2013. Terdapat berbagai macam ekstrakurikuler diantaranya Pramuka, Paskibra, PMR, Rohis, Futsal, Karate, Volley, Perfilman, Jurnalis Fotografer, KIR, Marching band dan Sentrada. Fasilitas yang tersedia di SMAN 2 Tambun Utara cukup lengkap, seperti lapangan olahraga, perpustakaan, ruang guru, ruang laboratorium, ruang tata usaha, masjid, pos satpam, ruang UKS, tempat parkir yang luas, dan lain-lain. Saat ini SMAN 2 Tambun Utara memiliki jumlah siswa sebanyak 892 orang. Pada penelitian ini dibutuhkan remaja dengan rentang usia 15-18 tahun.

B. Analisis Univariat

Analisis univariat dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui distribusi usia, pengetahuan anemia, asupan Vitamin C dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah.

1. Karakteristik Responden

Tabel 5. 1 Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden Siswa SMAN 2 Tambun Utara Tahun 2023

Variabel	n	%
Usia		
15 Tahun	14	21,2
16 Tahun	41	62,1
17 Tahun	11	16,7

Keterangan : n = 66 orang

Sumber : (Data Primer, 2023)

Berdasarkan tabel 5.1 didapatkan bahwa total dari 66 responden pada karakteristik usia tertinggi sebanyak 41 orang siswa (62,1%) berusia 16 tahun.

2. Pengetahuan Anemia

Tabel 5. 2 Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Pengetahuan Anemia

Kategori	n	%
Baik	49	74,2
Kurang	17	25,8

Keterangan : n = 66 orang

Sumber : (Data Primer, 2023)

Berdasarkan tabel 5.2 didapatkan dari total 66 responden pada variable pengetahuan anemia sebanyak 49 siswa (74,2%) memiliki pengetahuan anemia yang baik.

3. Asupan Vitamin C

Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Asupan Vitamin C

Kategori	n	%
Kurang	12	18,2
Cukup	54	81,8

Keterangan : n = 66 orang

Sumber : (Data Primer, 2023)

Berdasarkan tabel 5.3 didapatkan bahwa dari 66 responden pada variable asupan Vitamin C sebanyak 54 siswa (81,2%) memiliki asupan Vitamin C yang cukup.

4. Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah

Tabel 5. 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah

Kategori	n	%
Tidak Patuh	51	77,3
Patuh	15	22,7

Keterangan : n = 66 orang

Sumber : (Data Primer, 2023)

Berdasarkan tabel 5.4 didapatkan bahwa dari total 66 responden pada variabel kepatuhan konsumsi tablet tambah darah sebanyak 51 siswa (77,3%) memiliki kepatuhan konsumsi tablet tambah darah yang tidak patuh.

C. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel independent dan variabel dependen, yaitu hubungan antara pengetahuan anemia, asupan Vitamin C dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 2 Tambun Utara.

1. Hubungan Antara Pengetahuan Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Tabel 5. 5 Hubungan Antara Pengetahuan Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri SMAN 2 Tambun Utara Tahun 2023

Pengetahuan Anemia	Status Anemia				Total		OR	<i>P-value</i>
	Anemia		Tidak Anemia					
	n	%	n	%	n	%		
Kurang	6	35,3	11	64,7	17	100	4,800 (18,671 – 1,234)	0,026
Baik	5	10,2	44	89,8	49	100		
Jumlah	11	16,7	55	83,3	66	100		

Sumber : (Data primer, 2023)

Pada tabel 5.5 didapatkan hasil analisis yaitu sebanyak 6 siswa (35,3%) dengan pengetahuan anemia yang kurang memiliki status anemia. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value* = 0,026 atau (sig. < 0,05), maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan anemia dengan kejadian anemia pada remaja putri. hasil analisis juga diperoleh nilai OR sebesar 4,8.

Artinya, siswi dengan pengetahuan kurang *Odds*/beresiko 4,8 kali lebih besar untuk mengalami anemia dibandingkan dengan siswi pengetahuan yang baik.

2. Hubungan Antara Asupan Vitamin C Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Tabel 5. 6 Hubungan Antara Asupan Vitamin C dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri SMAN 2 Tambun Utara Tahun 2023

Asupan Vitamin C	Status Anemia				Total		OR	P-value
	Anemia		Tidak Anemia					
	n	%	n	%	n	%		
Kurang	7	58,3	5	41,7	12	100	17,500	0,000
Cukup	4	7,4	50	92,6	54	100	(81,171 –	
Jumlah	11	16,7	55	83,3	66	100	3,773)	

Sumber : Data Primer (2023)

Pada tabel 5.6 didapatkan hasil analisis yaitu sebanyak 7 siswa (58,3%) dengan asupan Vitamin C yang kurang memiliki status anemia. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value* = 0,000 atau ($\text{sig}, < 0,05$), maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara asupan Vitamin C dengan kejadian anemia pada remaja putri. hasil analisis juga mendapatkan nilai OR sebesar 17,5. Artinya, siswa dengan asupan Vitamin C kurang *Odds*/beresiko 17,5 kali lebih besar untuk mengalami anemia dibandingkan siswi dengan asupan Vitamin C yang cukup.

3. Hubungan Antara Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Tabel 5. 7 Hubungan Antara Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri SMAN 2 Tambun Utara Tahun 2023

Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD)	Status Anemia				Total		OR	<i>P-value</i>
	Anemia		Tidak Anemia					
	n	%	n	%	n	%		
Tidak Patuh	6	11,8	45	88,2	51	100	0,267	0,107
Patuh	5	33,3	10	66,7	15	100	(1,050 –	
Jumlah	11	16,7	55	83,3	66	100	0,068)	

Sumber : Data Primer (2023)

Pada tabel 5.7 didapatkan hasil analisis yaitu sebanyak 5 siswa (33,3%) dengan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah yang patuh memiliki status anemia. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value* = 0,107 atau ($0,107 > \text{sig. } 0,05$), maka dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri.

BAB VI

PEMBAHASAN

A. Pengetahuan Anemia

Pengetahuan adalah hasil dari rasa keingintahuan melalui proses menerima rangsangan dari luar yang akan disampaikan ke otak. Selain itu, pengetahuan memainkan peran penting dalam membentuk perilaku yang ditunjukkan dalam proses pengambilan keputusan. Penilaian pengetahuan anemia pada siswa di SMAN 2 Tambun Utara menggunakan kuesioner milik Agustin (2019), dengan memberikan 11 pertanyaan kepada siswa yang berisikan apakah pernah mendengar tentang anemia, apa yang dimaksud anemia, penyebab anemia, gejala dari anemia, siapa yang paling beresikp terkena anemia, kadar hemoglobin (Hb) yang dapat dikatakan anemia, sumber makanan mengandung zat besi (Fe), faktor penyebab kehilangan zat besi, obat seperti apa yang dapat dikonsumsi saat anemia dan ketentuan jumlah konsumsi tablet tambah darah bagi remaja putri.

Berdasarkan uji univariat terhadap pengetahuan anemia, sebagian besar responden memiliki pengetahuan anemia yang baik, yaitu sebanyak 49 siswa (74,2%), sedangkan siswa yang memiliki pengetahuan anemia kurang sebanyak 17 siswa (25,8%). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Sirait (2019) dimana sebagian besar siswi memiliki pengetahuan anemia yang baik, yaitu sebanyak 30 siswa (51,7%) sedangkan siswa yang memiliki pengetahuan anemia kurang sebanyak 28 siswa (48,3%).

B. Asupan Vitamin C

Vitamin C mempunyai peran dalam pembentukan hemoglobin (Hb) dalam darah, dimana vitamin C membantu penyerapan zat besi dari makanan sehingga dapat diproses menjadi sel darah merah kembali. Kadar hemoglobin (Hb) dalam darah meningkat maka asupan makanan dan oksigen dalam darah dapat diedarkan ke seluruh jaringan tubuh yang

akhirnya dapat mendukung kelangsungan hidup (St. Fatimah, Veni Hadju, Burhanuddin Bahar, 2011). Berdasarkan uji univariat terhadap asupan vitamin C, sebagian besar siswi memiliki asupan vitamin C yang cukup, yaitu sebanyak 54 siswa (81,8%), sedangkan siswa yang memiliki asupan vitamin C kurang sebanyak 12 siswa (18,2%). Hal yang didapatkan sejalan dengan penelitian Ningsih (2021) yaitu sebagian besar siswi memiliki asupan vitamin C yang cukup, yaitu sebanyak 26 siswa (54,2%) dan siswa yang memiliki asupan vitamin C kurang sebanyak 22 siswa (45,8%). Kekurangan vitamin C akan menyebabkan anemia, kulit kering, pendarahan internal pada bagian radang mata, gusi, sulit menyembuhkan luka, menurunnya sistem imun, nyeri otot, dan mudah memar. Selain itu, konsumsi vitamin C yang berlebihan dapat menyebabkan efek samping berupa gangguan pencernaan seperti mual, muntah dan diare.

C. Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah

Kepatuhan konsumsi tablet tambah darah adalah kepatuhan remaja putri dan wanita usia subur mengkonsumsi TTD merupakan salah satu indikator keberhasilan program pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur (WUS) (Kemenkes RI, 2016). Berdasarkan uji univariat terhadap kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, sebagian besar responden memiliki tidak patuh terhadap konsumsi tablet tambah darah, yaitu sebanyak 51 siswa (77,3%), sedangkan siswa yang patuh konsumsi tablet tambah darah sebanyak 15 siswa (22,7%). Kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah termasuk perilaku kesehatan ketepatan cara mengonsumsi tablet tambah darah juga sebuah bentuk kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah yang tepat seperti meminum tablet tambah darah menggunakan air putih daripada teh, kopi atau susu karena dapat mengurangi penyerapan zat besi dalam tubuh, sehingga mengurangi manfaatnya (Arisman, 2010).

D. Hubungan Antara Pengetahuan Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMAN 2 Tambun Utara dengan pengetahuan anemia kurang memiliki status anemia sebesar 35,3% dan siswa dengan pengetahuan anemia baik memiliki status anemia sebesar 10,2%. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan anemia terhadap kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 2 Tambun Utara dengan nilai $p\text{-value} = 0,026$ atau ($\text{sig.} < 0,05$), Hal tersebut di dukung oleh penelitian Ahdia, Heriyani and Istiana (2018) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara pengetahuan anemia dengan kejadian anemia sebagai sebab terjadinya anemia pada remaja putri di SMA PGRI 4 Banjarmasin. Pengetahuan tentang anemia adalah proses kognitif di mana seseorang harus tidak hanya tahu tentang kondisi itu, tetapi juga memahami bahwa anemia adalah suatu kondisi di mana sel darah merah kekurangan, mengerti tanda dan gejalanya, dan mengerti faktor-faktor yang dapat menyebabkannya sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Ahmady, Hapzah and Mariana, 2016).

E. Hubungan Antara Asupan Vitamin C Dengan Anemia Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMAN 2 Tambun Utara dengan asupan vitamin C yang kurang memiliki anemia sebesar 58,3% dan siswa dengan asupan vitamin C cukup memiliki anemia sebesar 7,4%. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan adanya hubungan yang signifikan antara asupan vitamin C dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 2 Tambun Utara dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$ atau ($\text{sig.} < 0,05$). Hal ini sejalan dengan penelitian Choiriyah Endar (2015) yang menunjukkan bahwa responden yang mempunyai asupan vitamin C kurang terdapat 115 (88,5%) mengalami anemia sedangkan responden yang memiliki asupan vitamin C cukup terdapat 22 siswa (44,0%) tidak

mengalami anemia di SMA Negeri 1 Polokarto. Sebagian besar siswi yang mengalami anemia karena mereka tidak mendapatkan cukup asupan vitamin C dari makanan mereka. Ini dapat terjadi karena mereka tidak tahu cara memasaknya dengan benar, tidak menginginkan mengkonsumsinya, atau tidak suka (Tania, 2018). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri and Setiawati (2015) Bahan makanan yang mengandung vitamin C mudah larut dalam air, oleh karena itu pada saat proses pencucian, pengirisan dan perebusan bahan makanan yang mengandung vitamin C akan mengalami penurunan kadarnya jika tidak benar. Pada proses penyimpanan dilakukan pada suhu rendah dan proses pemasakan yang tidak sampai menyebabkan perubahan warna pada makanan yang mengandung vitamin C (Putri and Setiawati, 2015).

F. Hubungan Antara Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah

Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMAN 2 Tambun Utara dengan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah yang patuh memiliki anemia sebesar 33,3% dan siswa dengan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah yang tidak patuh memiliki anemia sebesar 11,8%. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan tidak adanya hubungan antara kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 2 Tambun Utara dengan nilai $p\text{-value} = 0,107$ atau ($0,107 > \text{sig. } 0,05$). Hal ini sejalan dengan penelitian Putri dan Kurnia Astuti (2023), yang menyebutkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara sikap terhadap kepatuhan konsumsi tablet tambah darah yang mana dari 17 responden yang memiliki perilaku positif hanya 6 responden (35,3%) yang patuh mengkonsumsi tablet tambah darah dengan nilai $p\text{-value} = 0,293$. Konsumsi tablet tambah darah menurut Kemenkes (2018) untuk meningkatkan penyerapan zat besi, tablet tambah darah sebaiknya dikonsumsi bersamaan dengan makanan yang mengandung protein hewani, seperti daging, ikan, unggas, hati, dan jambu biji, serta buah-buahan dan biji

yang mengandung vitamin C, seperti jeruk, papaya, mangga, dan jambu biji. Sebaiknya juga hindari mengonsumsi tablet tambah darah bersamaan dengan teh dan kopi. Hal ini berkaitan dengan penelitian Budiarti, Anik and Wirani (2021) menunjukkan bahwa Anemia dapat disebabkan oleh kebiasaan mengonsumsi kopi, teh, dan kacang kedelai setelah makan. Ini karena ada kafein, tanin, oksalat, dan fitat pada makanan dan minuman ini, yang menghentikan atau menghambat penyerapan zat besi.

G. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini menggunakan kuesioner *Food Recall 24 Hours* dalam menghitung asupan Vitamin C yang dikonsumsi selama 1 x 24 jam yang bergantung pada ingatan responden sehingga dapat menimbulkan bias.

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan tujuan penelitian yaitu mengetahui hubungan antara pengetahuan anemia, asupan vitamin C dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia di SMAN 2 Tambun Utara, maka telah ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari total 66 responden sebanyak 49 siswi (74,24%) memiliki status tidak anemia dan 17 siswi (25,76%) memiliki status anemia
2. Dari total 66 responden pada variabel pengetahuan anemia sebanyak 49 siswa (74,2%) memiliki pengetahuan anemia yang baik, sedangkan sebanyak 17 siswa (25,8%) memiliki pengetahuan anemia yang kurang.
3. Dari total 66 responden pada variabel asupan vitamin C sebanyak 54 siswa (81,8%) memiliki asupan vitamin C yang cukup, sedangkan sebanyak 12 siswa (18,2%) memiliki asupan vitamin C yang kurang.
4. Dari total 66 responden pada variabel kepatuhan konsumsi tablet tambah darah sebanyak 15 siswa (22,7%) memiliki kepatuhan konsumsi tablet tambah darah yang patuh, sedangkan sebanyak 51 siswa (77,3%) memiliki tidak patuh konsumsi tablet tambah darah.
5. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan anemia dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 2 Tambun Utara dengan nilai $p\text{-value} = 0,026$ ($\text{sig.} < 0,05$).
6. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan adanya hubungan yang signifikan antara asupan vitamin C dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 2 Tambun Utara dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($\text{sig.} < 0,05$).
7. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan

kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 2 Tambun Utara dengan nilai $p\text{-value} = 0,107$ ($0,107 > 0,05$).

B. SARAN

Diharapkan bagi siswa untuk lebih menambah kesadaran kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dan disertai dengan mengkonsumsi bahan makan yang dapat membantu menormalkan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin (2019) Gambaran Pengetahuan, Dukungan Guru Dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) Pada Remaja Putri Di Smpn 3 Wonggeduku Kabupaten Konawe. Politeknik Kesehatan Kendari.
- Ahdiah, A., Heriyani, F.F. And Istiana (2018) ‘Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri Di Sma Pgri 4 Banjarmasin’, *Homeostasis*, 1(1), Pp. 9–14.
- Ahmady, Hapzah And Mariana, D. (2016) ‘Penyuluhan Gizi Dan Pemberian Tablet Besi Terhadap Pengetahuan Dan Kadar Hemoglobin Siswi Sekolah Menengah Atas Negeri Di Mamuju’, *Jurnal Kesehatan Manarang*, 2(1), Pp. 15–20.
- Almatsier, Soetardjo And Soekarti (2011) *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Pt Gramedia Pustaka Utama .
- Ani Seri, L. (2014) *Anemia Defisiensi Besi Masa Prahamil Dan Hamil*. Penerbit Buku Kedokteran Egc.
- Arisman, M. B. *Buku Ajar Ilmu Gizi: Gizi Daur Kehidupan Edisi 2*. Jakarta, Egc. 2010.
- Astriningrum, E.P., Hardinsyah, H. And Nurdin, N.M. (2017) ‘Asupan Asam Folat, Vitamin B12, Dan Vitamin C Pada Ibu Halil Di Indonesia’, *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 12(1), Pp. 31–40. Available At: <https://doi.org/10.25182/jgp.2017.12.1.31-40>.
- Atikah Proverawati (2011) *Anemia Dan Anemia Kehamilan* . Cet.1. Yogyakarta: Nuha Medika .
- Budiarti, A., Anik, S. And Wirani, N.P.G. (2021) ‘Studi Fenomenologi Penyebab Anemia Pada Remaja Di Surabaya’, *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(2). Available At: <https://doi.org/10.36053/Mesencephalon.V6i2.246>.
- Choiriyah Endar, B. Dkk. (2015) *Hubungan Tingkat Asupan Protein, Zat Besi Dan Vitamin C Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas X Dan Xi Sma Negeri 1 Poloarto Kabupaten Sukoharjo*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Damayanti, D., Pritasari And Lestari, N.T. (2017) *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Dinas Kesehatan Kabupaten Bekasi (2019) *Profil Kesehatan Kabupaten Bekasi Tahun 2018*, Gastronomía Ecuatoriana Y Turismo Local. Kabupaten Bekasi.
- Fajriyah, N.N. Et Al. (2016) *Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri*, Jurnal Ilmu Kesehatan (Jik).
- St. Fatimah, Veni Hadju, Burhanuddin Bahar, Z.A. (2011) ‘Pola Konsumsi Dan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Kabupaten Maros, Sulawesi Selatan’, *Makara, Kesehatan*, 15(1), Pp. 31–36.
- Haitami, H., Ulfa, A. And Muntaha, A. (2017) ‘Kadar Vitamin C Jeruk Sunkist Peras Dan Infused Water’, *Medical Laboratory Technology Journal*, 3(1), P. 22. Available At: <https://doi.org/10.31964/mltj.v3i1.149>.
- Halim Diana (2014) *Hubungan Asupan Zat Besi Heme Dan Non Heme, Protein, Vitamin C Dengan Kadar Hb Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Sijunjung Kabupaten Sijunjung Tahun 2014 Karya Tulis Ilmiah*. Available At: <https://pustaka.poltekkes-pdg.ac.id/repository/pustaka.pdf> (Accessed: 7 April 2022).
- Hidayat, A.A. (2014) *Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknis Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika.
- Irmawartini And Nurhaedah (2017) *Metodologi Penelitian : Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan : Badan Pengembanagan Dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan*. Jakarta: Kementrian Kesehatan.
- Julaecha (2020) ‘Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri’, *Jurnal Abdimas Kesehatan (Jak)* , 2(2), P. 109.
- Kemenkes (2018) ‘Survei Demografi Dan Kesehatan Indonesia 2017: Kesehatan Reproduksi Remaja. Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional’.
- Kemenkes, R. (2018) ‘Pedoman Penatalaksanaan Pemberian Tablet Tambah Darah’, *Kemenkesri*, P. 46. Available At [https://promkes.kemkes.go.id/download/fpck/files/51888buku Tablet](https://promkes.kemkes.go.id/download/fpck/files/51888buku%20tablet%20tambah%20darah.pdf)

Tambah Darah 100415.Pdf.

- Kemenkes Ri (2016) Pedoman Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri Dan Wanita Usia Subur (Wus). Jakarta.
- Lukman Dwi Priyanto (2018) 'Hubungan Umur, Tingkat Pendidikan, Dan Aktivitas Fisik Santriwati Husada Dengan Anemia', Jurnal Berkala Epidemiologi, 6(2), Pp. 139–142. Available At: [Http://Journal.Unair.Ac.Id/Index.Php/Jbe/](http://Journal.Unair.Ac.Id/Index.Php/Jbe/) (Accessed: 28 June 2022).
- Merryana And Bambang (2013) Pengantar Gizi Masyarakat. Jakarta : Kencana.
- Ningsih, E.P. (2021) 'Hubungan Asupan Potein, Zat Besi Dan Vitamin C Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Di Sma N 9 Padang'.
- Norsiah, W. (2015) 'Perbedaan Kadar Hemoglobin Metode Sianmethemoglobin Dengan Dan Tanpa Sentrifugasi Pada Sampel Leukositosis', Medical Laboratory Technology Journal, 1(2), P. 72. Available At: <https://doi.org/10.31964/mltj.v1i2.19>.
- Notoatmodjo, S. (2010) 'Metodologi Penelitian Kesehatan ', Pt Rieneka Cipta [Preprint].
- Parliani, L. And Darmawan, S. (2018) Hubungan Asupan Gizi, Pengetahuan Dan Sosial Ekonomi Terhadap Kejadian Anemia Metode Flowcytometry Pada Remaja Putri Di Smp Ywka Ii Rawamangun Jakarta Timur. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Binawan.
- Prof. Dr. Sugiyono (2021) Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D . 2nd Edn. Bandung: Alfabeta.
- Putri, M.P. And Setiawati, Y.H. (2015) 'Analisis Kadar Vitamin C Pada Buah Nanas Segar (Ananas Comosus (L.) Merr) Dan Buah Nanas Kaleng Dengan Metode Spektrofotometri Uv-Vis', Wiyata, 2(1), P. 3.
- Putri, N.F. And Kurnia Astuti, W. (2023) 'Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Mahasiswa Ekstensi Fkm Ui', Sehatmas (Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat), 2(1), Pp. 271–277. Available At: <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v2i1.1397>.
- Ramdhani, N. (2016) 'Penyusunan Alat Pengukur Berbasis Theory Of Planned

- Behavior', Buletin Psikologi, 19(2), Pp. 55–69. Available At: <https://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article/view/11557>.
- Riskesdas (2018) Laporan Riskesdas Provinsi Jawa Barat, Lembaga Penerbit Badan Litbang Kesehatan. Available At: <https://litbang.kemkes.go.id>.
- Runkat, D.M. (2019) Hubungan Pengetahuan Gizi, Konsumsi Zat Besi, Vitamin C Dan Tablet Tambah Darah Dengan Status Anemia Pada Siswi Sman 1 Ubud, Gianyar. Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.
- Saputri, M.D. And Noerfitri (2022) . Hubungan Antara Pengetahuan, Sikap, Perilaku Terkait Anemiadan Asupan Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswi Baru Stikes Mitra Keluarga. Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes, 13(2), Pp. 349–352.
- Savitri, E.N. (2014). Hubungan Asupan Zat Besi, Vitamin C Dan Tembaga Dengan Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswa Angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Riau.
- Setiawan And Saryono (2011) Metodologi Dan Aplikasi. Yogyakarta: Mitra Cendikia Press.
- Setiawati A. And Dermawan (2013) Media Pembelajaran Pendidikan Kesehatan. Yogyakarta : Gala Ilmu Semesta .
- Sirait, A.W. (2019) Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Tindakan Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas Viii Di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Medan Jurusan Gizi. Available at: <https://repository.poltekkespalembang.ac.id/files/original/1df0276194d172ffa15dc5baccc34085.pdf>.
- Sugiyono (2013) Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.CV.
- Sugiyono (2017) Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta, CV.
- Susilowati dan Kuspriyanto (2016) Gizi dalam Daur Kehidupan. Bandung : Refika Aditama.
- Tania, L.E. (2018). Hubungan Asupan Zat Besi, Protein Dan Vitamin C Dengan

Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMK Yamas Jakarta Timur Tahun 2018. Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia, 3(1), pp. 26–31. Available at: <http://repository.binawan.ac.id/539/1/GIZI> - 2018 - Linda Elma Tania repo.pdf.

Wirakusumah S. (2014). Perencanaan Menu anemia Gizi Besi. Edisi 2. Jakarta: Penerbit Trubus Agriwidya.

LAMPIRAN

Lampiran 1. *Informed Consent*



HUBUNGAN PENGETAHUAN ANEMIA, ASUPAN VITAMIN C DAN KEPATUHAN KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 2 TAMBUN UTARA

LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Elma Nova Eka Yusnita

NIM : 201902020

Program Studi : S1 Gizi

Asal : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga

Judul : Hubungan Pengetahuan Anemia, Asupan Vitamin C dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Tambun Utara.

Anemia adalah masalah kesehatan yang ditandai dengan penurunan dari jumlah hemoglobin darah (Hb). Hingga saat ini masih menjadi permasalahan kesehatan di dunia yang tertinggi tercatat ke dalam daftar *Global Burden of Disease* dengan penderita sebanyak 1,15 Miliar orang di seluruh. Anemia pada remaja juga membawa dampak yang kurang baik dan dapat menyebabkan menurunnya kesehatan reproduksi, perkembangan motorik, mental, kecerdasan terhambat dan menurunnya prestasi belajar. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Pengetahuan Anemia, Asupan Vitamin C dan

Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMAN 2 Tambun Utara. Penelitian ini dilakukan dengan diawali pengambilan darah untuk mengetahui kadar Hemoglobin (Hb) responden menggunakan alat *EasyTouch GCHb* dan membagikan kuesioner terkait Pengetahuan Anemia, Asupan Vitamin C, serta Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah kepada responden, kemudian diisi sesuai dengan keadaan responden yang sebenar-benarnya, sehingga tidak ada perlakuan yang akan diberikan oleh peneliti kepada responden. Pengumpul data dilakukan oleh peneliti yang sudah pernah mendapatkan kompetensi pengambilan darah dengan metode *EasyTouch GCHb*. Dalam pemilihan responden yang akan dimasukkan dalam penelitian dengan memperhatikan kriteria seperti berikut :

- a. Kriteria Inklusi : Bersedia menjadi responden, Bersedia melakukan pengambilan darah untuk pengecekan kadar Hemoglobin (Hb) dan pengisian kuesioner, Siswi yang berusia 15-18 tahun.
- b. kriteria Eksklusi : Siswi yang pada saat diambil darah dalam keadaan menstruasi, Siswi yang sedang sakit.

Saya mengajak Saudara/i untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Penelitian ini membutuhkan 66 subjek penelitian, dengan jangka waktu keikutsertaan masing-masing sekitar 45 menit.

A. Kesukarelaan untuk ikut penelitian

Keikutsertaan Saudara/i dalam penelitian ini adalah bersifat sukarela sehingga Saudara/i dapat menolak untuk ikut dalam penelitian.

B. Kewajiban Subjek Penelitian

Saudara/i diminta untuk memberikan jawaban yang sebenarnya terkait dengan pernyataan yang diajukan untuk tercapainya tujuan penelitian ini.

C. Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan pengambilan darah dan mengisi kuesioner, Saudara/i diminta untuk mengisi kuesioner yang telah disediakan dan pengambilan darah untuk pengecekan kadar Hemoglobin (Hb).

D. Risiko dan Efek Samping

Tidak ada risiko dan efek samping dalam penelitian ini.

E. Manfaat

Adapun manfaat yang bisa diperoleh dari penelitian ini adalah mendapatkan informasi tentang pentingnya pengetahuan anemia, asupan vitamin c dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri.

F. Kerahasiaan

Informasi yang didapatkan dari Saudara/i terkait dengan penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan pengolahan data.

G. Kompensasi

Responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini akan mendapatkan *reward* berupa *souvenir*.

H. Pembiayaan

Pembiayaan pada penelitian ini ditanggung secara mandiri oleh peneliti.

I. Informasi Tambahan

Penelitian ini dilakukan dengan dibimbing oleh Ibu Noerfitri, S.KM., M.K.M., Apabila membutuhkan informasi tambahan, dapat menghubungi:

CP : 082113160489 a.n Elma Nova Eka Yusnita

E-mail : elmaanova@gmail.com

Alamat : Taman Alamanda Blok E7/No.33, RT/RW.05/015, Kel. Karagsatria, Kec. Tambun Utara, Kab. Bekasi.

Lampiran 2. Lembar Persetujuan Responden

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Kelas :

Usia :

Alamat :

Setelah mendapat penjelasan dari peneliti bahwa penelitian ini tidak akan mengakibatkan kerugian apapun karena informasi yang diberikan akan dijamin kerahasiaannya dan hanya akan digunakan untuk kepentingan pengolahan data. Maka, dengan ini Saya menyatakan bersedia berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian yang berjudul **“Hubungan Pengetahuan Anemia, Asupan Vitamin C dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Tambun Utara”**. Adapun bentuk ketersediaan Saya yaitu:

1. Meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner.
2. Memberikan informasi atau jawaban yang benar dan sejujurnya terhadap apa yang diminta atau ditanyakan peneliti sesuai dengan keadaan Saya.
3. Keikutsertaan Saya ini bersifat sukarela tanpa adanya unsur paksaan dari pihak manapun.

Demikian surat pernyataan ini Saya buat dan Saya setuju tanpa adanya paksaan dari pihak manapun untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bekasi, 2023

(.....)
Saksi

(.....)
Peneliti

(.....)
Responden

Lampiran 3. Kuesioner Penelitian



KUESIONER PENELITIAN

HUBUNGAN PENGETAHUAN ANEMIA, ASUPAN VITAMIN C DAN KEPATUHAN KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 2 TAMBUN UTARA

A. Identitas Responden

Nama :
 No. Telp :
 E-mail :
 Kelas :
 Alamat :
 Tanggal Pengisian :

B. Data Hemoglobin (Hanya diisi oleh petugas)

Hasil pemeriksaan

Kesimpulan

Sumber : (Runkat, 2019).

C. Pengrtahuan Anemia (Total Skor 11)

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan tanda (x) pada pilihan yang menurut anda benar.

1. Apakah anda pernah mendengar tentang Anemia (kurang darah) ?
 - a. Pernah (1)
 - b. Tidak pernah (0)
2. Jika pernah, apakah yang dimaksud dengan Anemia ?
 - a. Kurang kadar Hb dalam darah (1)

- b. Darah rendah dalam tubuh (0)
 - c. Tidak tahu (0)
3. Menurut anda, apa penyebab Anemia ?
- a. Kurangnya asupan dan pendarahan (1)
 - b. Terlalu banyak makan makanan berlemak (0)
 - c. Terlalu banyak pikiran (0)
4. Apa saja gejala dari anemia (kurang darah) ?
- a. Diare, kejang (0)
 - b. Lemah, lesu (1)
 - c. Pegal, kaki kram (0)
5. Menurut anda, siapa yang beresiko terkena Anemia ?
- a. Wanita (1)
 - b. Laki-laki (0)
 - c. Laki-laki dan wanita (0)
6. Menurut anda, berapa kadar Hb remaja putri dikatakan Anemia ?
- a. Bila Hb 12-15 g / dl (0)
 - b. Bila Hb 15-20 g / dl (0)
 - c. Bila Hb < 12 g / dl (1)
7. Sumber makanan apa yang paling banyak mengandung zat besi (Fe) ?
- a. Ikan, daging, telur, hati (1)
 - b. Tahu, Tempe, kacang-kacangan (0)
 - c. Sayur dan Buah (0)
8. Faktor apa yang menyebabkan wanita kehilangan zat besi yang berlebihan dalam tubuh ?
- a. Menstruasi dan melahirkan (1)
 - b. Kurang konsumsi makanan bergizi (0)
 - c. Tidak tahu (0)
9. Jika seseorang menderita Anemia dapat diobati dengan apa ?
- a. Obat generik (0)
 - b. Makan banyak (0)
 - c. Tablet besi (1)
10. Apa fungsi dari tablet tanda darah pada remaja seperti Anda?
- a. Agar volume darah bertambah (0)
 - b. Agar dapat mencegah penyakit anemia dan memenuhi asupan zat besi (1)
 - c. Tidak tahu (0)

11. Menurut aturan Kementerian Kesehatan RI berapakah sebaiknya jumlah TTD yang harus di konsumsi pada remaja putri?

- a. 1 Tablet setiap minggu (1)
- b. 2 Tablet setiap minggu (0)
- c. 3 Tablet setiap minggu (0)

Sumber : (Agustin, 2019).

D. Kepatuhan Tablet Tambah Darah

1. Apakah Anda mendapatkan tablet tambah tambah darah dalam 1 bulan terakhir?
 - a. Ya
 - b. Tidak
2. Berapa jumlah tablet tambah darah yang dikonsumsi selama 1 bulan terakhir? Tablet
3. Alasan tidak mengonsumsi Tablet Fe?

Sumber : (Kemenkes RI, 2016).

Lampiran 4. Kuesioner Asupan Vitamin C



FOOD RECALL 24 HOURS

**HUBUNGAN PENGETAHUAN ANEMIA, ASUPAN VITAMIN C DAN
KEPATUHAN KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH DENGAN
KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 2 TAMBUN
UTARA**

Petunjuk pengisian :

1. Tanyakan pada responden, makanan apa saja yang dikonsumsi sehari-hari.
2. Isilah formulir Food Recall 24 Hours (1x24 Jam) dengan menuliskan semua jenis makanan dan banyaknya makanan sesuai dengan makanan yang dikonsumsi
3. Gunakan URT (Ukuran Rumah Tangga) sebagai referensi ukuran porsi.
Contoh (1 sendok makan, 1 gelas, 1 centong, dll).
4. Pastikan anda memberikan informasi dengan sejujurnya.

FORMULIR FOOD RECALL 24 HOURS

Tanggal :

Pewawancara :

Waktu Makan	Menu Makanan	Bahan Makanan	Banyaknya	
			URT	Berat (gram)
Pagi/Jam :				
Selingan Pagi/Jam :				
Siang/Jam :				
Selingan Siang/Jam :				
Malam/Jam :				
Selingan Malam/Jam :				

Sumber : (Tania, 2018)

Lampiran 5. Surat Izin Tempat Penelitian



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
MITRA KELUARGA

No : 022/STIKes.MK/BAAK/LPPM-Giz/II/23

Bekasi, 21 Februari 2023

Lampiran :-

Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.

Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Tambun Utara

Perum Alamanda Regency Blok F, Karangsatria, Tambun Utara,

Kabupaten Bekasi

Dengan hormat,

Dalam rangka penyusunan skripsi mahasiswa/i Program Studi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga Tahun Akademik 2022/2023, dimana untuk mendapatkan bahan penyusunan Skripsi perlu melakukan penelitian.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon Bapak/Ibu berkenan memberikan izin kepada mahasiswa/i kami untuk melaksanakan Pengumpulan Data Utama pada bulan Februari s.d Agustus 2023 di SMA Negeri 2 Tambun Utara.

Adapun nama mahasiswa di bawah ini :

NIM	NAMA	JUDUL PENELITIAN
201902020	Elma Nova Eka Yusnita	Hubungan Pengetahuan Anemia, Asupan Vitamin C dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Tambun Utara

Untuk informasi lebih lanjut mengenai jawaban kesediaan izin penelitian mohon disampaikan melalui email ke adm.akademik@stikesmitrakeluarga.ac.id

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



Hormat kami
Kepala LPPM

Afrinia Eka Sari, S.TP, M.Si

Cc: *AN/ty*

Lampiran 6. Surat Izin Etik/*Ethical Clearance*

 Uhamka	Komite Etik Penelitian Kesehatan (Non Kedokteran) Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka Kodefikasi Kelembagaan KEPKK: 3175022S http://slm-epk.keppkn.kemkes.go.id/daftar_kepk/	POB-KE.B/008/01.0 Berlaku mulai: 04 Juni 2021 FL/B.06-008/01.0
--	---	--

SURAT PERSETUJUAN ETIK**PERSETUJUAN ETIK****No : 03/23.03/02349**

Bismillaahirrohmaanirrohiim
Assalamu'alaikum warohmatullohi wabarokatuh

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komite Etik Penelitian Kesehatan (Non Kedokteran) Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA (KEPKK-UHAMKA), setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian oleh reviewer yang bersertifikat, memutuskan bahwa protokol penelitian/skripsi/tesis dengan judul :

**"HUBUNGAN PENGETAHUAN ANEMIA, ASUPAN VITAMIN C DAN KEPATUHAN
 KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA
 REMAJA PUTRI DI SMAN 2 TAMBUN UTARA"**

Atas nama
 Peneliti utama : Elma Nova Eka Yusnita
 Peneliti lain : -
 Program Studi : S1 GIZI
 Institusi : SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA
 BEKASI

dapat disetujui pelaksanaannya dan **Lolos Kaji Etik (*Ethical Approval*)**. Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol.

Pada akhir penelitian, laporan pelaksanaan penelitian harus diserahkan kepada KEPKK-UHAMKA dalam bentuk soft copy ke email kepk@uhamka.ac.id. Jika terdapat perubahan protokol dan/atau perpanjangan penelitian, maka peneliti harus mengajukan kembali permohonan kajian etik penelitian (amandemen protokol).

Wassalamu'alaikum warohmatullohi wabarokatuh

Jakarta, 16 Maret 2023
 Ketua Komite Etik Penelitian Kesehatan
 (Non Kedokteran) UHAMKA



(Dr. Retno Mardhiati, M.Kes)

Lampiran 7. Surat Terlaksana Penelitian



PEMERINTAH DAERAH PROVINSI JAWA BARAT
DINAS PENDIDIKAN
CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH III
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 2 TAMBUN UTARA
Perum Alamanda Regency Blok F Ds. Karang Satria Telp. 021-88375893
Website : sman2tambunutara.sch.id E-mail : sman2_tamara@yahoo.co.id
Kabupaten Bekasi - 17510

SURAT KETERANGAN
Nomor : 176/PK.07.03/SMAN2.CDP Wil III

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: H. SAYOGA, S.Pd, MM
NIP	: 19700725 199412 1 002
Pangkat / Golongan	: Pembina Utama Muda, IV/c
Jabatan	: Kepala Sekolah
Unit Kerja	: SMA Negeri 2 Tambun Utara, Kabupaten Bekasi
Alamat Unit Kerja	: Perum. Alamanda Regency Blok F Desa Karang Satria

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama	: ELMA NOVA EKA YUSNITA
NIM	: 201902020
Jenjang / Prodi	: Strata 1 (S1) – Gizi

Bahwa Mahasiswa tersebut di atas benar telah melaksanakan penelitian untuk penyelesaian Skripsi dengan judul penelitian “ Hubungan Pengetahuan Anemia, Asupan Vitamin C Dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Tambun Utara ” pada tanggal 25 Mei dan 9 Juni 2023.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk diketahui sebagaimana mestinya.



Bekasi, 12 Juni 2023


H. SAYOGA, S.Pd, MM
NIP. 19700725 199412 1 002

Lampiran 8. Hasil Output SPSS

A. Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden

Statistics

Usia

N	Valid	66
	Missing	0

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	14	21.2	21.2	21.2
	16	41	62.1	62.1	83.3
	17	11	16.7	16.7	100.0
	Total	66	100.0	100.0	

2. Pengetahuan Anemia

Statistics

Tingkat pengetahuan

N	Valid	66
	Missing	0

Tingkat pengetahuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	49	74.2	74.2	74.2
	Kurang	17	25.8	25.8	100.0
	Total	66	100.0	100.0	

3. Asupan Vitamin C

Statistics

Asupan Vitamin C

N	Valid	66
	Missing	0

Asupan Vitamin C

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	12	18.2	18.2	18.2
	Cukup	54	81.8	81.8	100.0
	Total	66	100.0	100.0	

4. Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah

Statistics

Tingkat kepatuhan konsumsi TT

N	Valid	66
	Missing	0

Tingkat kepatuhan konsumsi TTD

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Patuh	51	77.3	77.3	77.3
	Patuh	15	22.7	22.7	100.0
	Total	66	100.0	100.0	

B. Analisis Bivariat

1. Hubungan Antara Pengetahuan Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kat_pengetahuanbaru * Status Anemia	66	100.0%	0	0.0%	66	100.0%

Kat_pengetahuanbaru * Status Anemia Crosstabulation

Count

		Status Anemia		Total
		Anemia	Tidak Anemia	
Kat_pengetahuanbaru	Kurang	6	11	17
	Baik	5	44	49
Total		11	55	66

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	5.721 ^a	1	.017		
Continuity Correction ^b	4.057	1	.044		
Likelihood Ratio	5.104	1	.024		
Fisher's Exact Test				.026	.026
Linear-by-Linear Association	5.634	1	.018		
N of Valid Cases	66				

a. 1 cells (25.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2.83.

b. Computed only for a 2x2 table

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Kat_pengetahuanbaru (Kurang / Baik)	4.800	1.234	18.671
For cohort Status Anemia = Anemia	3.459	1.209	9.892
For cohort Status Anemia = Tidak Anemia	.721	.501	1.037
N of Valid Cases	66		

2. Hubungan Antara Asupan Vitamin C Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Asupan Vitamin C * Status Anemia	66	100.0%	0	0.0%	66	100.0%

Asupan Vitamin C * Status Anemia Crosstabulation

			Status Anemia		Total
			Anemia	Tidak Anemia	
Asupan Vitamin C	Kurang	Count	7 ^a	5 ^b	12
		% within Asupan Vitamin C	58.3%	41.7%	100.0%
	Cukup	Count	4 ^a	50 ^b	54
		% within Asupan Vitamin C	7.4%	92.6%	100.0%
Total	Count		11	55	66
	% within Asupan Vitamin C		16.7%	83.3%	100.0%

Each subscript letter denotes a subset of Status Anemia categories whose column proportions do not differ significantly from each other at the .05 level.

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	18.333 ^a	1	.000		
Continuity Correction ^b	14.850	1	.000		
Likelihood Ratio	14.656	1	.000		
Fisher's Exact Test				.000	.000
Linear-by-Linear Association	18.056	1	.000		
N of Valid Cases	66				

a. 1 cells (25.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2.00.

b. Computed only for a 2x2 table

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Asupan Vitamin C (Kurang / Cukup)	17.500	3.773	81.171
For cohort Status Anemia = Anemia	7.875	2.736	22.669
For cohort Status Anemia = Tidak Anemia	.450	.229	.883
N of Valid Cases	66		

3. Hubungan Antara Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Tingkat kepatuhan konsumsi TTD * Status Anemia	66	100.0%	0	0.0%	66	100.0%

Tingkat kepatuhan konsumsi TTD * Status Anemia Crosstabulation

			Status Anemia		Total
			Anemia	Tidak Anemia	
Tingkat kepatuhan konsumsi TTD	Tidak Patuh	Count	6 ^a	45 ^b	51
		% within Tingkat kepatuhan konsumsi TTD	11.8%	88.2%	100.0%
	Patuh	Count	5 ^a	10 ^b	15
		% within Tingkat kepatuhan konsumsi TTD	33.3%	66.7%	100.0%
Total	Count		11	55	66
	% within Tingkat kepatuhan konsumsi TTD		16.7%	83.3%	100.0%

Each subscript letter denotes a subset of Status Anemia categories whose column proportions do not differ significantly from each other at the .05 level.

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	3.882 ^a	1	.049		
Continuity Correction ^b	2.485	1	.115		
Likelihood Ratio	3.433	1	.064		
Fisher's Exact Test				.107	.063
Linear-by-Linear Association	3.824	1	.051		
N of Valid Cases	66				

a. 1 cells (25.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2.50.

b. Computed only for a 2x2 table

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Tingkat kepatuhan konsumsi TTD (Tidak Patuh / Patuh)	.267	.068	1.050
For cohort Status Anemia = Anemia	.353	.125	.996
For cohort Status Anemia = Tidak Anemia	1.324	.913	1.919
N of Valid Cases	66		

Lampiran 9. Dokumentasi



Lampiran 10. Hasil Recall 24 Hours

Nama	Food Recall 24 Hours			Total
Laelatul Munawaroh	Makan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	91.88
	Nasi Putih	60	0	
	Ayam goreng dada	60	0	
	Kiwi	69	63.96	
	Selingan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	x	0	0	
	Makan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	x	0	0	
	Selingan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Indomie Kuah	69	0	
	Telur	55	0	
	Cabai	1.95	0.97	
	Makan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Indomie goreng	80	0	
	Ayam goreng dada suwir	45	0	
	Jeruk manis	55	26.95	
	Selingan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	x	0	0	
	Jumlah		91.88	
Clharisa	Makan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	87

	Indomie goreng	80	0	
	Nasi Putih	120	0	
	Selingan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	x	0	0	
	Makan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Ayam goreng dada	60	0	
	Nasi Putih	60	0	
	Selingan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	x	0	0	
	Makan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Indomie goreng	80	0	
	Nasi Putih	120	0	
	Selingan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Jambu biji	100	87	
	Jumlah		87	
Adzra Afifah	Makan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	88.8
	Nasi Putih	90	0	
	Telur ayam	55	0	
	Pepaya	100	78	
	Selingan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	x	0	0	
	Makan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Nasi Putih	90	0	

	Ayam goreng dada	60	0	
	Labu siam	30	5.4	
	Selingan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Biscuit roma kelapa	32.4	0	
	Makan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Nasi Putih	90	0	
	Telur balado	55	0	
	Labu siam	30	5.4	
	Selingan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Indomie rebus ayam	69	0	
	Jumlah		88.8	
Devina Arda Salsabilla	Makan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	72.8
	Nasi Putih	60	0	
	Telur Goreng	55	0	
	Sayur sawi	45	45.9	
	Selingan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	x	0	0	
	Makan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Nasi Putih	60	0	
	kecap	8	0	
	telur goreng	55	0	
	Selingan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	x	0	0	

	Makan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Nasi Putih	30	0	
	Telur goreng	55	0	
	Rolade ayam	35	0	
	Selingan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Jeruk manis	55	26.9	
	Jumlah		72.8	
Luthfiah Khalisa	Makan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	63.95
	Nasi Putih	60	0	
	Ayam goreng dada	60	0	
	Kiwi	69	63.96	
	Selingan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	x	0	0	
	Makan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Nasi Putih	60	0	
	Tempe orek	30	0	
	Telur Goreng	55	0	
	Selingan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	x	0	0	
	Makan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Nasi Putih	30	0	
	Bakso Goreng	20	0	
	Telur Goreng	55	0	

	Selingan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	x	0	0	
	Jumlah		63.96	
Wulan Ratnasari	Makan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	94
	Nasi Putih	60	0	
	telur ayam	55	0	
	Sayur sawi	45	45.9	
	Selingan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	x	0	0	
	Makan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Kulit Lumpia	20	0.2	
	Telur	55	0	
	Daun Bawang	10	1.1	
	Mie kuning	20	0	
	Selingan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	x	0	0	
	Makan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	indomie soto ayam	75	0	
	telur	55	0	
	Selingan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	pepaya	60	46.8	
	Jumlah		94	
Fiola Gracia B	Makan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	69.3

	Nasi Putih	60	0	
	Tahu Goreng	50	0	
	Ayam balado (paha)	50	0	
	Jeruk manis	95	58.8	
	Selingan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	x	0	0	
	Makan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Indomie goreng	80	0	
	Nasi Putih	120	0	
	Selingan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Chicki balls cokelat	15	4.5	
	Makan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Nasi Putih	60	0	
	Telur Goreng	55	0	
	Selingan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	semangka	100	6	
	Jumlah		69.3	
Situmorang Veronica G.V	Makan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	82.5
	Roti putih	35	0	
	pepaya	100	78	
	Selingan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Chicki balls cokelat	15	4.5	
	Makan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	

	Nasi Putih	90	0	
	Ayam balado (paha)	60	0	
	Tahu Goreng	35	0	
	Selingan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	x	0	0	
	Makan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Indomie goreng	80	0	
	telur orak-arik	55	0	
	Selingan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	x	0	0	
	Jumlah		82.5	
	Anggun Indah Pradiva	Makan Pagi	Berat (gr)	
Nasi Putih		90	0	
Ikan gurame goreng		40	0	
Tumis pakcoy		50	22.5	
Selingan Pagi		Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
Chicki balls coklat		15	4.5	
Makan Siang		Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
Nasi Putih		90	0	
Brokoli kukus		50	44.6	
Telur dadar		55	0	
Selingan Siang		Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
x		0	0	

	Makan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	indomie goreng	80	0	
	Selingan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Belimbing	60	21	
	Jumlah		92.6	
Lili Amelia Nur Insani	Makan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	92.3
	Nasi Putih	60	0	
	Tempe Goreng	50	0	
	Sayur bayam	50	9.5	
	Selingan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	x	0	0	
	Makan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Indomie goreng	80	0	
	Telur dadar	55	0	
	pepaya	60	46.8	
	Selingan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	x	0	0	
	Makan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Nasi Putih	60	0	
	ayam goreng dada	60	0	
	Selingan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	strawberry	60	36	
	Jumlah		92.3	

Athiya Bunga Hasna	Makan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	94.2
	Nasi merah	90	0	
	Tempe Goreng	50	0	
	Sayur pakcoy	40	18	
	Selingan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	x	0	0	
	Makan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Nasi merah	90	0	
	Tempe Goreng	50	0	
	Sayur pakcoy	40	18	
	Selingan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Chicki balls keju	15	4.5	
	Makan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Nasi merah	60	0	
	Tumis jamur kuping	30	1.5	
	Selingan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Jambu biji	60	52.2	
	Jumlah		94.2	
Shella Nur Alivia	Makan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	91.52
	Telur ceplok	55	0	
	Nasi Putih	60	0	
	Pepaya	100	78	
	Selingan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	

	Nasi uduk	60	0	
	Tempe orek	30	0	
	Mie bihun	15	0	
	Rolade daging	20	0	
	Makan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Chicki balls coklat	15	4.5	
	Nutrisari jeruk	11	9.02	
	Selingan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Indomie goreng	80	0	
	Makan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Nasi Putih	60	0	
	Bakso Goreng	20	0	
	Es Teh	250	0	
	Selingan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	x	0	0	
	Jumlah		91.52	
Intan Lathifa Al	Makan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	84.85
	Nasi Putih	90	0	
	Tumis kangkung	50	8.5	
	ayam goreng paha	60	0	
	Selingan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Chicki balls coklat	15	4.5	
	Makan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	

	Nasi Putih	90	0	
	Tumis kangkung	50	8.5	
	ayam goreng paha	60	0	
	Apel Merah	85	4.25	
	Selingan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Chicki balls cokelat	15	4.5	
	Makan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Nasi Putih	90	0	
	ayam goreng sayap	50	0	
	Selingan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	pepaya	70	54.6	
	Jumlah		84.85	
Nur Afifah U.L	Makan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	61.8
	Roti putih	35	0	
	Anggur	100	3	
	Selingan pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Nasi Putih	60	0	
	Ayam balado (paha)	50	0	
	Tahu Goreng	50	0	
	Jeruk manis	120	58.8	
	Makan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	x	0	0	
	Selingan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	

	x	0	0	
	Makan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	x	0	0	
	Selingan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	x	0	0	
	Jumlah		61.8	
Siti Aulia N.A	Makan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	80.4
	Nasi putih	60	0	
	ampela goreng	30	0	
	Pepaya	95	74.1	
	Selingan pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Nasi Putih	60	0	
	Kentang Muatofa	30	6.3	
	Makan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Indomie goreng	80	0	
	Selingan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	x	0	0	
	Makan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Nasi	60	0	
	ampela goreng	30	0	
	Selingan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	pepaya	50	39	
	Jumlah		80.4	

Nazwa Mufidah	Makan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	95.45
	Nasi Putih	60	0	
	Tempe Goreng	50	0	
	Sayur bayam	50	9.5	
	Selingan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Apel Merah	85	4.25	
	Pear	85	7	
	Makan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Nasi Putih	60	0	
	Sayur pakcoy	50	22.5	
	Bakso Goreng	20	0	
	Selingan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	x	0	0	
	Makan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Nasi Putih	60	0	
	Telur dadar	27.5	0	
	Tempe Goreng	50	0	
	Selingan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Jambu biji	60	52.2	
	Jumlah		95.45	
Ratu Karuna H.	Makan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	75.4
	Nasi putih	60	0	
	Tempe bacem	50	0	

	Ayam Goreng paha	60	0	
	Selingan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	x	0	0	
	Makan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Kulit Lumpia	20	0.2	
	Telur	55	0	
	Daun Bawang	10	1.1	
	Mie kuning	20	0	
	Makan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Nasi putih	60	0	
	Ayam Goreng dada	60	0	
	Selingan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	pepaya	95	74.1	
	Jumlah		75.4	
Niken Ayu Palupi	Makan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	94.25
	Nasi merah	60	0	
	Telur Goreng	55	0	
	Salak	65	37.7	
	Selingan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	x	0	0	
	Makan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Nasi merah	60	0	
	Tempe Goreng	50	0	

	Ayam Goreng dada	60	0	
	Selingan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	x	0	0	
	Makan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Ayam balado (paha)	50	0	
	Nasi Putih	120	0	
	Jambu biji	65	56.55	
	Selingan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	x	0	0	
	Jumlah		94.25	
Islami Pramudita	Makan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	87.6
	Nasi Putih	60	0	
	Telur Goreng	55	0	
	Pisang	100	9	
	Selingan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Chicki balls coklat	15	4.5	
	Makan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	x	0	0	
	Selingan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Jus Pepaya	95	74.1	
	Makan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Nasi putih	60	0	
	Ayam Goreng paha	60	0	

	Jumlah		87.6	
Haira Reva Aulia	Makan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	75.65
	Nasi putih	90	0	
	Tahu Goreng	40	0	
	Tumis kangkung	45	24.75	
	Selingan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	x	0	0	
	Makan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Indomie goreng	80	0	
	telur goreng	55	0	
	sosis goreng	50	0	
	Selingan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Chicki balls coklat	15	4.5	
	Makan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Nasi Putih	60	0	
	ikan gurame goreng	65	0	
	Sayur bayam	50	16.4	
	strawberry	50	30	
	Selingan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	x	0	0	
	Jumlah		75.65	
Adinda	Makan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	91.5
	Nasi Putih	60	0	

	Tahu Goreng	50	0	
	Sayur pakcoy	20	9	
	pepaya	100	78	
	Selingan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Nasi uduk	60	0	
	Tempe orek	30	0	
	Mie bihun	15	0	
	Makan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Indomie goreng	80	0	
	Selingan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Chicki balls coklat	15	4.5	
	Makan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Nasi Putih	60	0	
	Tempe Goreng	50	0	
	Ayam Goreng dada	60	0	
	Selingan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	x	0	0	
	Jumlah		91.5	
Faza Aulia Putri	Makan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	91.95
	Nasi Putih	60	0	
	Telur dadar	55	0	
	Cumi-Cumi Goreng	35	0	
	Selingan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	

	Apel Merah	85	4.25	
	Makan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Indomie rebus ayam	75	0	
	Selingan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Chicki balls cokelat	15	4.5	
	Makan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Nasi Putih	60	0	
	Telur (ceplok)	55	0	
	Salak	65	5.2	
	Selingan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Pepaya	100	78	
	Jumlah		91.95	
Anindya Winda P.	Makan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	99.22
	x	0	0	
	Selingan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Kulit Lumpia	20	0.2	
	Telur	55	0	
	Daun Bawang	10	1.1	
	Mie kuning	20	0	
	Makan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Nasi Putih	60	0	
	Ayam Teriyaki (paha fillet)	60	0	
	Sayur sawi	30	30.6	

	Selingan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Siomay	75	0	
	teh Pucuk	350	0	
	Makan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Pisang sdg	85	7.65	
	Pepaya	85	59.67	
	Selingan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Roti (Sari roti cokelat)	25	0	
	Jumlah		99.22	
Khesya Lovlyta	Makan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	89.6
	Ayam balado (paha)	50	0	
	Nasi Putih	120	0	
	Jambu biji	70	26.1	
	Selingan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Kulit Lumpia	20	0.2	
	Telur	55	0	
	Daun Bawang	10	1.1	
	Mie kuning	20	0	
	Makan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	indomie soto ayam	75	0	
	telur	55	0	
	Selingan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	

	Ice Cream paddle pop rainbow	50	0	
	Makan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Nasi Putih	60	0	
	ikan gurame goreng	65	0	
	Sayur bayam	100	32.8	
	Selingan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Otak-otak	30	0	
	Jeruk manis	60	29.4	
	Jumlah		89.6	
Ulimaz Zulaika	Makan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	70.5
	Nasi Putih	90	0	
	Tumis buncis	50	4	
	ayam goreng dada	60	0	
	Selingan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Nasi Putih	90	0	
	Tumis buncis	50	4	
	ayam goreng dada	60	0	
	Apel Merah	50	2.5	
	Makan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	indomie soto ayam	75	0	
	Es Teh	250	0	
	Selingan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	

	x	0	0	
	Makan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Nasi Putih	90	0	
	ayam goreng dada	60	0	
	strawberry	100	60	
	Selingan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	x	0	0	
	Jumlah		70.5	
Lutfia Putri I.A	Makan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	92.4
	Indomie goreng	80	0	
	telur goreng	27.5	0	
	sosis goreng	25	0	
	Selingan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	x	0	0	
	Makan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Nasi putih	90	0	
	ampela goreng	60	0	
	Cumi-Cumi Goreng	35	0	
	strawberry	50	30	
	Selingan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	x	0	0	
	Makan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Nasi putih	90	0	

	ampela goreng	60	0	
	ayam goreng paha	60	0	
	Selingan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	pepaya	80	62.4	
	Jumlah		92.4	
Zweta Cahyani	Makan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	91.5
	Nasi Putih	120	0	
	Sayur pakcoy	20	9	
	Tahu Goreng	45	0	
	Selingan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Chicki balls cokelat	15	4.5	
	Makan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Indomie goreng	80	0	
	Es Teh	250	0	
	Selingan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	x	0	0	
	Makan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Nasi Putih	60	0	
	Tempe orek	30	0	
	Telur Goreng	55	0	
	Selingan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	pepaya	65	78	
	Jumlah		91.5	

Gabriel Irene Monica	Makan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	79.65
	Nasi uduk	60	0	
	Mie bihun	15	0	
	Tempe orek	30	0	
	Selingan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Bakso Goreng	20	0	
	Es Teh	250	0	
	Makan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Indomie goreng	80	0	
	Selingan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	x	0	0	
	Makan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Nasi putih	30	0	
	ikan gurame goreng	60	0	
	Tumis kangkung	45	24.75	
	Selingan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	mangga	90	54.9	
	Jumlah		79.65	
Naomi C.S	Makan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	88.8
	Nasi merah	60	0	
	Tumis pakcoy	30	13.5	
	Tempe Goreng	50	0	
	Selingan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	

	Chicki balls keju	15	4.5	
	Es Teh	250	0	
	Makan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Indomie goreng	80	0	
	Selingan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	x	0	0	
	Makan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Nasi Putih	60	0	
	ayam goreng dada	60	0	
	Daun kemangi	15	4.5	
	Selingan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	pepaya	85	66.3	
	Jumlah		88.8	
Tiara	Makan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	79.9
	indomie goreng	40	0	
	telur dadar	27.5	0	
	sosis goreng	30	0	
	Selingan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Chicki balls keju	15	4.5	
	Es Teh	250	0	
	Makan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Kulit Lumpia	20	0.2	
	Telur	55	0	

	Daun Bawang	10	1.1	
	Mie kuning	20	0	
	Selingan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	x	0	0	
	Makan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Nasi merah	60	0	
	ikan mujair goreng	50	0	
	Selingan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	kripik singkong	40	0	
	pepaya	95	74.1	
	Jumlah		79.9	
Nailah Ayuzahira	Makan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	91.5
	Nasi Putih	60	0	
	Ayam balado (paha)	50	0	
	Telur dadar	27.5	0	
	Selingan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	x	0	0	
	Makan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Nasi Putih	120	0	
	Ayam balado (dada)	50	0	
	Telur dadar	55	0	
	strawberry	50	30	
	Selingan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	

	x	0	0	
	Makan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Nasi Putih	90	0	
	ampela goreng	30	0	
	Otak-otak	30	0	
	Selingan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	jambu biji	50	43.5	
	strawberry	30	18	
	Jumlah		91.5	
Hera Cantika Kusuma	Makan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	91.4
	Nasi Putih	90	0	
	Ayam Teriyaki (paha fillet)	60	0	
	Tumis pakcoy	30	13.5	
	Selingan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Chicki balls coklat	15	4.5	
	Makan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Nasi Putih	120	0	
	Ayam Teriyaki (paha fillet)	60	0	
	Tumis pakcoy	30	13.5	
	Apel Merah	50	2.5	
	Selingan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	x	0	0	
	Makan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	

	indomie goreng	80	0	
	Telur dadar	55	0	
	Apel Merah	50	2.5	
	Selingan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	mangga	90	54.9	
	Jumlah		91.4	
Alysa Azwa Aprilia	Makan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	78.6
	Nasi merah	60	0	
	Ayam Goreng paha	60	0	
	Tahu Goreng	50	0	
	Selingan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Chicki balls coklat	15	4.5	
	Es Teh	250	0	
	Makan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Nasi merah	60	0	
	Ayam Goreng paha	60	0	
	Tahu Goreng	50	0	
	Selingan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	x	0	0	
	Makan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Nasi merah	60	0	
	Ayam Goreng sayap	45	0	
	Selingan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	

	sosis goreng	30	0	
	pepaya	95	74.1	
	Jumlah		78.6	
Nazwa Fitriyani	Makan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	92.38
	Nasi Putih	90	0	
	Ayam goreng sayap	45	0	
	Telur dadar	27.5	0	
	Selingan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Kulit Lumpia	20	0.2	
	Telur	55	0	
	Daun Bawang	10	1.1	
	Mie kuning	20	0	
	Makan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Nasi Putih	90	0	
	Ayam goreng sayap	45	0	
	Telur dadar	27.5	0	
	Selingan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	x	0	0	
	Makan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Nasi Putih	60	0	
	Telur dadar	27.5	0	
	sosis goreng	15	0	
	Selingan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	

	mangga	78	47.58	
	jambu biji	50	43.5	
	Jumlah		92.38	
Dwi Intan Khoirunnisa	Makan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	75.4
	Nasi uduk	90	0	
	Mie bihun	20	0	
	Tempe orek	30	0	
	Selingan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Kulit Lumpia	20	0.2	
	Telur	55	0	
	Daun Bawang	10	1.1	
	Mie kuning	20	0	
	Makan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Nasi kuning	90	0	
	Mie bihun	20	0	
	Tempe orek	30	0	
	Selingan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	x	0	0	
	Makan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Nasi Putih	60	0	
	telur orak-arik	55	0	
	pepaya	95	74.1	
	Selingan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	

	x	0	0	
	Jumlah		75.4	
Sila Shylla Salmayasin	Makan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	70.8
	Nasi putih	60	0	
	Tahu bacem	50	0	
	Ayam serundeng paha	50	0	
	Selingan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Kulit Lumpia	20	0.2	
	Telur	55	0	
	Daun Bawang	10	1.1	
	Mie kuning	20	0	
	Makan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Nasi putih	60	0	
	Tahu bacem	50	0	
	Ayam serundeng dada	60	0	
	Selingan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Es Teh	250	0	
	Makan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Kentang goreng	55	11.55	
	sisis bakar	100	0	
	mangga	95	57.95	
	Selingan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	x	0	0	

	Jumlah		70.8	
Indira Rifda A	Makan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	89.45
	Nasi merah	90	0	
	Udang asam manis	35	0	
	Tumis pakcoy	40	18	
	Selingan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	x	0	0	
	Makan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Nasi merah	120	0	
	Udang asam manis	35	0	
	Tumis pakcoy	30	13.5	
	Selingan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	x	0	0	
	Makan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Nasi merah	60	0	
	Udang asam manis	35	0	
	Selingan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	mangga manalagi	95	57.95	
	Jumlah		89.45	
Andin Agustin	Makan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	84
	Nasi uduk	90	0	
	Mie kuning	30	0	
	Tahu goreng	25	0	

	Selingan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Chicki balls keju	15	4.5	
	Es Teh	250	0	
	Makan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	indomie goreng	40	0	
	Telur dadar	55	0	
	Selingan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	x	0	0	
	Makan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Nasi Putih	60	0	
	Bakso Goreng	20	0	
	Telur Goreng	27.5	0	
	Selingan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	strawberry	60	36	
	jambu biji	50	43.5	
	Jumlah		84	
Amaranggana K.P	Makan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	75.56
	Nasi Putih	60	0	
	Tumis kangkung	50	8.5	
	ayam goreng paha	60	0	
	Selingan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	x	0	0	
	Makan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	

	Nasi Putih	90	0	
	Tumis kangkung	50	8.5	
	ayam goreng paha	60	0	
	Selingan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	x	0	0	
	Makan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Nasi Putih	90	0	
	ayam goreng paha	60	0	
	Selingan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	mangga	96	58.56	
	Jumlah		75.56	
Desyifa Rahmi Wahyu S.	Makan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	93.55
	Nasi Putih	90	0	
	Sayur pakcoy	40	18	
	Pisang	100	9	
	Selingan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Kulit Lumpia	20	0.2	
	Telur	55	0	
	Daun Bawang	10	1.1	
	Mie kuning	30	0	
	Makan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	indomie soto ayam	75	0	
	Es Teh	250	0	

	Selingan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	x	0	0	
	Makan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Nasi Putih	90	0	
	telur orak-arik	55	0	
	sosis goreng	50	0	
	Selingan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	jambu biji	75	65.25	
	Jumlah		93.55	
Salma Putri Dewi	Makan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	93.4
	Nasi putih	60	0	
	Tempe goreng	25	0	
	Ayam Goreng paha	60	0	
	strawberry	30	18	
	Selingan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Kulit Lumpia	20	0.2	
	Telur	55	0	
	Daun Bawang	10	1.1	
	Mie kuning	20	0	
	Makan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	indomie goreng	80	0	
	Es Teh	250	0	
	Selingan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	

	x	0	0	
	Makan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Kentang goreng	50	0	
	bakso goreng	50	0	
	Selingan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	pepaya	95	74.1	
	Jumlah		93.4	
Marsya Intan Adelia	Makan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	92.8
	pisang	100	9	
	Selingan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Kulit Lumpia	20	0.2	
	Telur	55	0	
	Daun Bawang	10	1.1	
	Mie kuning	20	0	
	Makan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Nasi Putih	60	0	
	ayam goreng paha	50	0	
	Daun kemangi	15	4.5	
	Selingan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	x	0	0	
	Makan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Nasi Putih	30	0	
	Telur goreng	55	0	

	Rolade ayam	35	0	
	pepaya	100	78	
	Selingan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	x	0	0	
	Jumlah		92.8	
Haura Raiwalia Gandhi	Makan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	88.7
	Nasi uduk	60	0	
	Tempe orek	30	0	
	Telur Goreng	55	0	
	Pisang	100	9	
	Selingan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Kulit Lumpia	20	0.2	
	Telur	55	0	
	Daun Bawang	15	1.5	
	Mie kuning	20	0	
	Makan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Nasi uduk	60	0	
	Tempe orek	30	0	
	Telur Goreng	55	0	
	Selingan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	x	0	0	
	Makan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	indomie goreng	80	0	

	Telur dadar	55	0	
	pepaya	100	78	
	Selingan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	x	0	0	
	Jumlah		88.7	
Zalfah Nabillah	Makan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	94.5
	Nasi Putih	90	0	
	Ayam balado (paha)	60	0	
	Tempe Goreng	35	0	
	Pisang	50	4.5	
	Selingan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	x	0	0	
	Makan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Nasi uduk	60	0	
	Mie bihun	20	0	
	Tempe orek	30	0	
	Selingan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Siomay	65	0	
	Makan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Nasi putih	60	0	
	Udang bakar	35	0	
	Selingan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	jus strawberry	150	90	

	Jumlah		94.5	
Risma Anggraeni	Makan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	94.25
	Nasi kuning	90	0	
	Tempe orek	30	0	
	Mie bihun	50	0	
	Belimbing	100	35	
	Selingan Pagi	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Kulit Lumpia	20	0.2	
	Telur	55	0	
	Daun Bawang	10	1.1	
	Mie kuning	20	0	
	Makan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Indomie goreng	80	0	
	Selingan Siang	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	x	0	0	
	Makan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	Nasi putih	60	0	
	ampela goreng	60	0	
	ayam goreng paha	50	0	
	Selingan Malam	Berat (gr)	Vitamin C (mg)	
	mangga	95	57.95	
	Jumlah		94.25	

Lampiran 11. Hasil Uji Plagiarisme

