

# LAMPIRAN

## Lampiran 1 : Studi Pendahuluan



# UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

## FAKULTAS KESEHATAN

Jl. Gedongsongo, Candirejo, Ungaran, Kab. Semarang - Jawa Tengah 50513  
Telp. (024) 6925408 Fax. (024) 6925408

Website : <http://www.unw.ac.id> | E-mail : [ngudiwaluyo@unw.ac.id](mailto:ngudiwaluyo@unw.ac.id)

Nomor : 0320/SM/FKes/UNW/III/2022

Ungaran, 18 Maret 2022

Lampiran : -

Hal : **Studi Pendahuluan**

Kepada

**Yth. Pimpinan Pondok Pesantren Ashabul Kahfi Gunung Pati**

Di

Tempat

Dengan hormat,

Bersama ini kami memohon ijin untuk mahasiswa Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo :

Nama : **Indah Dian Aprilia A**

Nomor Induk Mahasiswa : **060118A026**

Agar diberikan ijin melaksanakan **Studi Pendahuluan** dalam rangka penyelesaian Skripsi dengan judul "**Hubungan Asupan Zat Besi dengan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Ashabul Kahfi Gunung Pati**"

Demikian surat permohonan ini, atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Dekan,



**Eko Susilo, S.Kep.,Ns.,M.Kep.**  
NIK: 1.1.270975.12.98.011

Tembusan :

1. Pertinggal

## Lampiran 2 : Lembar Persetujuan

### LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth.

Bapak/Ibu/Saudara/i

Ditempat

Dengan Hormat

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Indah Dian Aprilia A

Nim : 060118A026

Saya adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan Prodi S1 Gizi, Universitas Ngudi Waluyo akan melakukan penelitian dengan judul "**Hubungan Asupan Zat Besi Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Ashabul Kahfi Gunung Pati**". Maka dari itu untuk ketersediaan Saudara/i untuk bersedia menjadi responden dari penelitian ini dengan menjawab atau mengisi beberapa pertanyaan yang telah disediakan secara langsung.

Partisipasi Saudara/i dalam mengisi jawaban-jawaban didalam kuesioner yang telah disediakan sangat membantu dalam penelitian saya, yang merupakan syarat untuk memperoleh gelar S1 Gizi di Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo.

Informasi yang telah didapatkan digunakan sebagaimana mestinya dan akan menunjang dalam penelitian saya. Dengan demikian saya ucapkan terimakasih atas perhatian dan ketersediaan untuk menjadi responden .

Hormat saya

Indah Dian Aprilia A.

## Lampiran 2 : Lembar Pernyataan Persetujuan

### *INFORMED CONSENT* **LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN IKUT PENELITIAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Alamat:

No. HP:

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh:

Nama : Indah Dian Aprilia A

NIM : 060118A026

Alamat : Dusun Watu Gajah RT 01 RW 06 Desa Wringinputih  
Kec.Bergas Kab.Semarang

No. HP : 082135689306

Judul Penelitian : Hubungan Asupan Zat Besi Dengan Kadar Hemoglobin  
Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Ashabul Kahfi  
Gunung Pati

Semua jawaban dalam kuesioner yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya akan dipergunakan untuk penelitian saja. Maka dari itu apabila bersedia untuk menjadi responden diharapkan untuk mengisi kuesioner dengan identitas responden dengan baik dan benar. Mohon kerja sama Saudara/I dalam mengisi kuesioner penelitian yang dilakukan oleh Indah Dian Aprilia A, Prodi S1 Gizi Fakultas Kesehatan. Dengan demikian saya ucapkan terimakasih banyak.

Kab. Semarang, 2023

( )

## Lampiran 4 : Formulir Penelitisan Responden

### FORMULIR PENELITIAN RESPONDEN

Nama Enumerator :  
Nama Responden :  
Tanggal Lahir :  
Umur :  
Tinggi Badan :  
Berat Badan :  
Pekerjaan Ayah :  
Pekerjaan Ibu :  
Pendidikan Ayah :  
Pendidikan Ibu :  
Besarnya Uang Saku :  
Alamat :  
Lama Menstruasi :  
Kadar Hb :

## Lampiran 5: Formulir Penyaringan Responden

### FORMULIR PENYARINGAN RESPONDEN

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan member tanda (x) pada masing-masing pertanyaan yang sesuai dengan jawaban anda masing-masing

1. Apakah Saudara mengkonsumsi tablet tambah darah ?
  - a. YA
    - Sangobion
    - Maltofer
    - Hemobion
    - Sakatonik Liver
    - Feroglobin
    - Tablet Tambah Darah NEO
    - .....
  - b. TIDAK
2. Apakah Saudara sudahmenstruasi ?
  - a. Sudah
  - b. Belum
3. Tanggal berapa anda menstruasi dalam bulan ini?  
.....
4. Apakah siklus menstruasi anda sebulan sekali?
  - a. YA
  - b. TIDAK
5. Apakah anda pernah mengalami sakit dalam menstruasi
  - a. Pernah
  - b. Tidak
6. Berapa hari siklus mesntruasi anda?
  - a. 10-18 hari
  - b. 12-24 hari
  - c. 24-38 hari
  - d. Lebih dari 38 hari
7. Berapa hari lama menstruasi anda?
  - a. 3 hari
  - b. 7/8 hari
  - c. 15 hari
  - d. Lebih dari 15 hari
8. Konsentrasi darah haid anda apakah cair atau kental?
  - a. Cair
  - b. Kental
9. Dalam sehari berapa kali anda mengganti pembalut?
  - a. 1 kali
  - b. 2 kali
  - c. 3 kali
  - d. Lebih dari 3 kali







Ketimun										
Kembangkol										
Kolputih										
Labusiam										
Terung										
Taugekacanghijau										
Tomatmuda										
Tomatmasak										
<b>BUAH-BUAHAN</b>										
Alpukat										
Durian										
Jambubiji										
Jerukmanis										
Manggaharumanis										
Manggaindramayu										
Pepaya										
Pisang										
Salak										
Semangka										
Apelfuji										
Strawberry										
Pear										
Melon										
<b>LEMAK DAN MINYAK</b>										
Margarin										
Kelapamuda, air										
Kelapamuda, daging										
Santan										
Kelapaparut										
minyakhoreng										
<b>SERBA-SERBI</b>										



**Lampiran 7****Hasil Pengambilan Data Asupan Zat Besi dan Ladar Hemoglobin**

<b>NO</b>	<b>Nama</b>	<b>Tanggal Lahir</b>	<b>Usia</b>	<b>Asupan Zat Besi (mg)</b>	<b>Kategori</b>	<b>Kadar Hb (mg/dl)</b>	<b>Kategori</b>
1	YU	10/10/2007	15	16,8	Lebih	10,4	Anemia Sedang
2	AjF	29/12/2007	15	16,6	Lebih	10,7	Anemia Sedang
3	FZ	17/12/2007	15	16,8	Lebih	10,1	Anemia Sedang
4	A	15/08/2007	15	16,7	Lebih	9,3	Anemia Sedang
5	NUF	15/05/2008	15	17,0	Lebih	12	Tidak Anemia
6	LAA	9/4/2008	15	16,4	Lebih	12,5	Tidak Anemia
7	NSZ	5/5/2008	15	10,4	Kurang	10,8	Anemia Sedang
8	JWN	13/03/2008	15	17,3	Lebih	11,7	Anemia Ringan
9	LNP	4/4/2007	16	10	Kurang	11,8	Anemia Ringan
10	MS	1/3/2008	15	16,7	Lebih	11,1	Anemia Ringan
11	AR	14/07/2007	16	16,8	Lebih	8,1	Anemia Sedang
12	FLA	24/03/2007	16	16,1	Lebih	11,4	Anemia Ringan
13	NAW	19/10/2007	16	15,5	Baik	12,2	Tidak Anemia
14	EWC	24/12/2006	16	16,1	Baik	10,8	Anemia Sedang
15	SHN	2/10/2008	15	15,7	Baik	11,6	Anemia Ringan
16	PRA	24/07/2007	16	15,9	Baik	10,4	Anemia Sedang
17	AR	6/2/2008	15	11,7	Kurang	9	Anemia Sedang
18	LFS	11/10/2007	16	15,8	Baik	12	Tidak Anemia
19	TAA	6/7/2008	15	16,2	Baik	12,5	Tidak Anemia
20	DPR	10/10/2007	15	9,8	Kurang	13,1	Tidak Anemia

21	CZK	30/07/2008	15	10,1	Kurang	9,7	Anemia Sedang
22	ANS	2/10/2006	16	16,1	Baik	11,4	Anemia Ringan
23	FNP	8/5/2007	16	15,6	Baik	13,9	Tidak Anemia
24	V	12/7/2007	16	8,9	Kurang	13,3	Tidak Anemia
25	PA	22/12/2006	16	16,4	Lebih	14,8	Tidak Anemia
26	HNM	4/5/2007	16	16,7	Lebih	14,8	Tidak Anemia
27	TCS	15/12/2006	16	15,9	Baik	13,1	Tidak Anemia
28	HN	9/10/2006	16	15,6	Baik	15,2	Tidak Anemia
29	AFN	28/09/2006	16	16,6	Lebih	15,5	Tidak Anemia
30	EZ	7/1/2008	15	15,8	Baik	16,4	Tidak Anemia
31	SA	14/06/2006	17	14,7	Baik	12,7	Tidak Anemia
32	S	3/12/2005	17	17,1	Lebih	14,3	Tidak Anemia
33	NA	2/7/2005	18	14,2	Baik	14,4	Tidak Anemia
34	ASL	28/12/2005	16	10,8	Kurang	15,1	Tidak Anemia
35	DAA	18/05/2006	17	15,5	Baik	15,5	Tidak Anemia
36	RF	11/11/2006	16	16,7	Lebih	16,5	Tidak Anemia
37	NZ	13/05/2006	17	10,9	Kurang	15,4	Tidak Anemia
38	D	10/2/2006	17	16,7	Lebih	11,8	Anemia Ringan
39	RDF	16/10/2006	16	15,5	Baik	14,8	Tidak Anemia
40	NGS	7/12/2006	16	9,6	Kurang	14,1	Tidak Anemia
41	CN	5/10/2006	16	14,8	Baik	15,7	Tidak Anemia
42	TA	15/02/2008	15	11,4	Kurang	15,2	Tidak Anemia
43	JFH	14/11/2006	15	15,2	Baik	14,9	Tidak Anemia

44	AW	8/3/2007	16	14.7	Baik	15,9	Tidak Anemia
45	DN	5/11/2005	17	19	Lebih	15,5	Tidak Anemia
46	LS	27/02/2006	17	18.6	Lebih	13,9	Tidak Anemia
47	IDL	24/01/2006	17	14.6	Baik	15	Tidak Anemia
48	NI	23/12/2005	17	12.6	Kurang	19,9	Tidak Anemia
49	NA	29/05/2006	17	14.6	Baik	17,5	Tidak Anemia
50	ANJ	1/6/2008	16	9.2	Kurang	17,1`	Tidak Anemia
51	NC	7/5/2007	16	10.6	Kurang	12,4	Tidak Anemia
52	N	18/03/2007	16	17.5	Lebih	16.9	Tidak Anemia
53	S	2/8/2007	16	12	Baik	13	Tidak Anemia
54	A	29/05/2007	16	18.8	Lebih	16.2	Tidak Anemia
55	A	8/3/2007	16	15.2	Baik	11.7	Anemia Ringan
56	A	18/03/2007	16	14.1	Baik	11.1	Anemia Ringan
57	T	6/8/2006	17	13.6	Baik	15.9	Tidak Anemia
58	R	10/10/2006	16	14.5	Baik	15.7	Tidak Anemia
59	R	29/10/2006	16	12.8	Kurang	9.7	Anemia Sedang
60	B	13/05/2007	16	14.5	Baik	12.5	Tidak Anemia
61	R	9/1/2007	16	18.3	Lebih	13.6	Tidak Anemia
62	N	27/07/2006	17	19	Lebih	10.9	Anemia Ringan
63	U	14/10/2007	15	17.9	Lebih	15.3	Tidak Anemia
64	D	15/03/2008	15	13.1	Baik	16.8	Tidak Anemia
65	N	14/06/2007	16	13.9	Baik	14.8	Tidak Anemia
66	N	20/10/2005	17	15.3	Baik	17	Tidak Anemia

67	D	30/10/2006	16	16.4	Lebih	18.1	Tidak Anemia
68	P	10/6/2006	17	13.4	Baik	17.9	Tidak Anemia
69	A	19/05/2006	17	19.1	Lebih	14.5	Tidak Anemia
70	A	31/03/2008	15	14.5	Baik	15.3	Tidak Anemia
71	R	7/11/2007	15	13.6	Baik	13.9	Tidak Anemia
72	P	12/9/2007	15	16.9	Lebih	17.2	Tidak Anemia
73	S	3/1/2008	15	19	Lebih	18.6	Tidak Anemia
74	R	1/8/2008	15	14.8	Baik	15.8	Tidak Anemia
75	S	19/09/2006	18	17.5	Lebih	16.9	Tidak Anemia
76	H	4/12/2007	15	17.1	Lebih	16.3	Tidak Anemia
77	S	24/03/2008	15	18.6	Lebih	16	Tidak Anemia
78	R	9/7/2008	15	16.4	Lebih	10.7	Anemia Sedang
79	S	26/02/2008	15	19	Lebih	15	Tidak Anemia
80	A	14/06/2005	17	14.8	Baik	13.9	Tidak Anemia
81	L	30/09/2006	16	17.1	Lebih	12.9	Tidak Anemia
82	U	15/06/2006	17	18.2	Lebih	16.9	Tidak Anemia
83	L	15/11/2005	17	17.2	Lebih	16.7	Tidak Anemia
84	L	11/12/2005	17	18.3	Lebih	9.5	Anemia Sedang

## Lampiran 8 : Kusioner Penelitian

### FORMULIR PENYARINGAN RESPONDEN

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan member tanda (x) pada masing-masing pertanyaan yang sesuai dengan jawaban anda masing-masing

1. Apakah Saudara mengkonsumsi tablet tambah darah ?
  - a. YA
    - Sangobion
    - Maltofer
    - Hemobion
    - Sakatonik Liver
    - Feroglobin
    - Tablet Tambah Darah NEO
    - .....
  - TIDAK
2. Apakah Saudara sudah menstruasi ?
  - Sudah
  - b. Belum
3. Tanggal berapa anda menstruasi dalam bulan ini?  
19 Juli 2023
4. Apakah siklus menstruasi anda sebulan sekali?
  - YA
  - b. TIDAK
5. Apakah anda pernah mengalami sakit dalam menstruasi
  - Pernah
  - b. Tidak
6. Berapa hari siklus menstruasi anda?
  - a. 10-18 hari
  - b. 12-24 hari
  - 24-38 hari
  - d. Lebih dari 38 hari
7. Berapa hari lama menstruasi anda?
  - a. 3 hari
  - 7/8 hari
  - c. 15 hari
  - d. Lebih dari 15 hari
8. Konsentrasi darah haid anda apakah cair atau kental?
  - Cair
  - b. Kental
9. Dalam sehari berapa kali anda mengganti pembalut?
  - a. 1 kali
  - b. 2 kali
  - 3 kali
  - d. Lebih dari 3 kali

## Lampiran 9 : Formulir Penelitian

### FORMULIR PENELITIAN RESPONDEN

Nama Enumerator :  
Nama Responden : ~~Ilhava~~ Ilhava dwi latisa  
Tanggal Lahir : 28 april 2008  
Umur : 15 th  
Tinggi Badan : 155 cm  
Berat Badan : 53 kg  
Pekerjaan Ayah : buruh  
Pekerjaan Ibu : buruh  
Pendidikan Ayah : SD  
Pendidikan Ibu : SMP  
Besaran Uang Saku : 100k  
Alamat : dusun masiman rt.01 rw.02 ~~boja~~ kendal  
Lama Menstruasi :  
Kadar Hb : 15



## Lampiran 10 : Lembar Pernyataan

### INFORMED CONSENT

#### LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN IKUT PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : *ILLUVA dwi latisa*  
Umur : *15 th*  
Alamat : *MASIRAN RT.01 RW.02 BOJA KENDAL*  
No. HP :

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh:

Nama : Indah Dian Aprilia A  
NIM : 060118A026  
Alamat : Dusun Watu Gajah RT 01 RW 06 Desa Wringinputih Kec.Bergas  
Kab.Semarang  
No. HP : 082135689306

Judul Penelitian : Hubungan Asupan Zat Besi Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri  
Di Pondok Pesantren Ashabul Kahfi Gunung Pati

Semua jawaban dalam kuesioner yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya akan dipergunakan untuk penelitian saja. Maka dari itu apabila bersedia untuk menjadi responden diharapkan untuk mengisi kuesioner dengan identitas responden dengan baik dan benar. Mohon kerja sama Saudara I dalam mengisi kuesioner penelitian yang dilakukan oleh Indah Dian Aprilia A, Prodi S1 Gizi Fakultas Kesehatan. Dengan demikian saya ucapkan terimakasih banyak.

Kab. Semarang, 2023



(.....)

# Lampiran 11

## Frequency Questionnaire (FFQ) Semi Kuantitatif

No. Responden :  
 Nama: Wawan Dwi Wicak  
 Tanggal lahir: 28 April 2008  
 Nama Orang tua: Sumejo  
 Tanggal wawancara: 04/08/23  
 Enumerator :

NAMA BAHAN MAKANAN	BERAPA KALI KONSUMSI PER....						Porsi Tiap Kali Konsumsi		Pengolahan	
	>1x / hari	1x / hari	4-6 x / minggu	3x / minggu	< 3x / minggu	2 minggu sekali	1 bulans ekali	URT		Gram
<b>KELOMPOK BAHAN MAKANAN SUMBER KARBOHIDRAT</b>										
Nasi beras putih	✓									
Bihun								1 ctg	100	
Jagung kuning										
Ketela pohon										
Kentang										
Makaroni	✓									
Tepung beras								1 ctg		
Tepung terigu										
Ubi jalar putih										
Ubi jalar kuning										
Mie basah	✓							1 pks		di goreng
Mie instan	✓							1 bks		
Biskuit (sari gandum)	✓									
Roti tawar										
Krakers										
Wafer	✓							1 bks		
<b>KELOMPOK KACANG-KACANGAN</b>										
Kacang ijo										
Kacang tanah										
Susu kedelai (kemasan)										
Tempe kedelai	✓							2 ctg	100	di goreng
Tahu	✓							2 ctg	100	di goreng
Kecap	✓							2 sdm	20	
Keripik tempe										
<b>PROTEIN HEWANI</b>										
Daging sapi										
Daging ayam	✓							1 pks	60	









## Lampiran 12 Foto Pengambilan Data



## Lampiran 13 Hasil Output SPSS

### 1. Uji Normalitas Data

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<b>Asupan Zat Gizi</b>	.273	84	.000	.783	84	.000
<b>Kadar HB</b>	.443	84	.000	.588	84	.000

### 2. Analisis Univariat

Statistics			
		Asupan Zat Gizi	Kadar HB
N	Valid	84	84
	Missing	0	0
Mean		2.26	3.57
Median		2.00	4.00
Mode		3	4
Std. Deviation		.730	.749
Minimum		1	2
Maximum		3	4
Sum		190	300

### 3. Analisis Bivariat

Correlations				
			Asupan Zat Gizi	Kadar HB
Spearman's rho	Asupan Zat Gizi	Correlation Coefficient	1.000	-.049
		Sig. (2-tailed)	.	.659
		N	84	84
	Kadar HB	Correlation Coefficient	-.049	1.000
		Sig. (2-tailed)	.659	.
		N	84	84