

DAFTAR PUSTAKA

- Abdalaal, A., Ali, H., Mohamed, F. H. A., Hago, S., Fathelrahman, I., & Elgali, E. (2025). The Neurological Sequelae of Vitamin B12 Deficiency: A Systematic Review and Randomized Controlled Trial. *Jurnal Cureus Part of Springer Nature*, 17(5), 2–6. <https://doi.org/10.7759/cureus.83668>
- Afriandi, D., & Aktalina, L. (2023). Konsumsi Vitamin C dan Zat Besi pada anemia defisiensi Besi. *Jurnal Majalah Ilmiah METODA*, 13, 242–247. <https://doi.org/10.46880/methoda.Vol13No3.pp242-247>
- Ajeng, S. (2024). Profil kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengkonsumsi teh hitam Profile. *Journal of Health Research*, 15(1), 72–86. <https://doi.org/10.25130/sc.24.1.6>
- Anggraini, M. L., Jesica, F., Amir, A. N., & Maysetri, F. R. (2021). Hubungan antara konsumsi zat besi dengan kadar hemoglobin pada wanita usia subur (wus) di wilayah kerja puskesmas pauh kecamatan pariaman tengah kota pariaman. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 4, 49–55. <https://doi.org/10.30633/jsm.v4i1.1034>
- Arwanto, V., Buschle-diller, G., Mukti, Y. P., Deasy, A., Dewi, R., Mumpuni, C., Goretti, M., Purwanto, M., & Sukweenadhi, J. (2022). The state of plant-based food development and its prospects in the Indonesia market. *Journal Heliyon*, 8(October), e11062. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e11062>
- Asante, Matilda Frimpong, Benjamin Intiful, F., Nkumsah-riverson, P., Nkan-, S. A., Ofori-amanfo, B., Dogbe, Y. Y., & Asare, G. A. (2021). Food consumption pattern and dietary diversity of a vegetarian population in Ghana. *Journal Original Article*, 55(1), 26–33. <https://doi.org/10.4314/gmj.v55i1.5>
- Asante, M., Nkumsah-riverson, P., Nkan-, S. A., Frimpong, B., Intiful, F., & Dogbe, Y. Y. (2021). Pola konsumsi makanan dan keragaman diet penduduk vegetarian di Ghana. 55, 26–33. <https://doi.org/10.4314/gmj.v55i1.5>
- Astawan, M., Wresdiyati, T., & Maknun, L. (2017). *Tempe: Sumber zat gizi dan komponen bioaktif untuk kesehatan* (P. P. I. Press (ed.)).
- Atik. (2022). Gambaran Kadar Hemoglobin pada remaja putri di SMK Wilayah Dataran Tinggi. *Jurnal Indonesia Kebidanan Volume*, 6, 61–68. <https://doi.org/10.26751/ijb.v6i2.1731>
- Ayuningtyas, I. N., Tsani, A. F. A., Candra, A., & Dieny, F. F. (2022). Analisis Asupan Zat Besi Heme Dan Non Heme, Vitamin B12 Dan Folat Serta Asupan Enhancer Dan Inhibitor Zat Besi Berdasarkan Status Anemia Pada Santriwati. *Journal of Nutrition College*, 11(2), 171–181. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i2.32197>
- Borkent, J. W., Grootswagers, P., Linschooten, J., Roodenburg, A. J. C., Ocké, M., & Schueren, M. A. E. D. Van Der. (2025). The Journal of Nutrition , Health and Aging A vegan dietary pattern is associated with high prevalence of inadequate protein intake in older adults ; a simulation study. *The Journal of Nutrition, Health and Aging*, 29(March). <https://doi.org/10.1016/j.jnha.2025.100536>
- Chairlan, Mardiana, & Husjain, D. (2026). Pemeriksaan kadar hemoglobin

- sebagai identifikasi awal anemia pada komunitas vegetarian di wilayah jakarta barat. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 5, 1–10. <https://doi.org/10.32668/jitek.v5i1.53>
- Combariza, M. C., Aramburo, M., & Restrepo, M. R. (2023). Characterization of the dietary and sociodemographic profile of a group of Colombian vegetarian women in childbearing age during the period 2021-2022. *Journal Revista De Nutricao*, 1–15. <https://doi.org/10.1590/1678-9865202336e220227>
- Craig, W. J., Mangels, A. R., Marsh, K., Miles, F. L., Saunders, A. V, Haddad, E. H., Heskey, C. E., Johnston, P., Larson-meyer, E., & Orlich, M. (2021). The Safe and Effective Use of Plant-Based Diets with Guidelines for Health Professionals. *Journal Nutrients*, 1–29. <https://doi.org/10.3390/nu13114144>
- David, A., Arifin, R., Fauziah, L. F., & Prasiwi, N. W. (2022). Pentingnya Zat Besi: Penyuluhan Anemia untuk Menjaga Kestabilan Energi dan Konsentrasi di SMKN Palang Kabupaten Tuban The Importance of Iron: Anemia Counseling to Maintain Energy Stability and Concentration at SMKN Palang , Tuban Regency. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(1), 1–6. <https://doi.org/10.47710/abdimasnu.v4i1.258>
- Dawczynski, C., Weidauer, T., Richert, C., Schlattmann, P., Dawczynski, K., & Kiehntopf, M. (2022). Nutrient Intake and Nutrition Status in Vegetarians and Vegans in Comparison to Omnivores - the Nutritional Evaluation (NuEva) Study. *Journal Frontiers In Nutrition*, 9(May), 1–18. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.819106>
- Dratwa, A. B., Ston, W., Bartecka, W. S.-, Grajek, M. G., Kotara, K. K.-, & Kowalski, O. (2024). The psychosocial aspects of vegetarian diets : A Cross-sectional study of the motivations , risks , and limitations in daily life. *Journal Nutrients*, 1–19. <https://doi.org/10.3390/nu16152504>
- Fitriani, F., Marlina, Y., Roziana, R., & Rahmadini, D. (2021). Gambaran Asupan Protein, Zat Besi Dan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Vegetarian Vegan Di Indonesia Vegetarian Society (Ivs). *Jurnal Riset Gizi*, 9(1), 11–15. <https://doi.org/10.31983/jrg.v9i1.6502>
- Gemed, H. F., Ayele, K., & Demisew, M. (2025). Prevalence and determinants of nutritional anaemia among pregnant women in the Sibu Sire District , Western Ethiopia: a cross- - sectional study. *Journal BMJ open*, 1–6. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2025-100995>
- Gunungsari, S. (2023). Hubungan Kepatuhan Konsumsi TTD , Asupan Zat Gizi , dan Status Gizi terhadap Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMPN 1 Gunungsari. *Jurnal Amerta Nutrition*, 7(2), 213–223. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP.2023.21>
- Hardiansyah, A., Khasanah, A. N., & Hayati, N. (2024). Hubungan Konsumsi Zat Besi, Kadar Hemoglobin, dan Status Gizi Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja Putri di MA Al-Irsyad Gajah. *Amerta Nutrition*, 8(3), 350–355. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i3.2024.350-355>
- Henjum, S., Groufh-jacobsen, S., Lindsay, A., Rael, E., Israelsson, A. M., Shahab-ferdows, S., & Hampel, D. (2023). Adequate vitamin B 12 and folate status of Norwegian vegans and vegetarians. *British Journal of Nutrition*, 2076–2083. <https://doi.org/10.1017/S0007114522002987>

- Henjum, S., Groufh-jacobsen, S., Stea, T. H., & Tonheim, L. E. (2021). Iron Status of Vegans , Vegetarians and Pescatarians in Norway. *Journal Biomolecules*, 1–10. <https://doi.org/3390/biom11030454>
- Hidayah, P. N., Asmi, N. F., Kinayungan, U. P., & Sanjaya, D. (2025). Hubungan konsumsi protein dengan kadar hemoglobin remaja putri di kabupaten bekasi. *Jurnal kesehatan Amanah*, 9, 1–8. <https://doi.org/10.57214/jka.v9i2.944>
- Junieni, Kaluku, K., & Inamah. (2022). Diet Vegetarian terhadap Growth Spurt. *Journal Global Health Science*, 0(0), 88–95. <https://doi.org/10.33846/ghs7209>
- Kano, E. G. P. (2023). Analisis Perbedaan Status Gizi Antara Kelompok Vegetarian Dan Non-Vegetarian Pada Usia Dewasa Di Surabaya. *Journal Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 9(2), 128–136. <https://doi.org/10.22487/htj.v9i2.662>
- Kim, J. (2022). Association between Dietary Diversity Score and Metabolic Syndrome in Korean Adults: A Community-Based Prospective Cohort Study. *Journal Nutrients*, 1–11. <https://doi.org/doi.org/10.3390/nu14245298>
- Kolars, B., Mijatovi, V., Nemanja, Ž., & Ivana, M. (2025). Iron deficiency and iron deficiency anemia: a comprehensive overview of established and emerging concepts. *Journa; pharmaceuticals*, Id, 1–47. <https://doi.org/10.3390/ph18081104>
- Lee, Y., Loh, C., Hwang, M., & Lin, C. (2021). Vitamin B12 deficiency and anemia in 140 Taiwanese female lacto-vegetarians. *Journal of the Formosan Medical Association*, 120(11), 2003–2009. <https://doi.org/10.1016/j.jfma.2021.04.007>
- Leitao, A. E., Esteves, G. P., Mazzolani, B. C., Smaira, F. I., Santini, M. H., & André, H. C. S. (2024). Protein and Amino Acid Adequacy and Food Consumption by Processing Level in Vegans in Brazil. *Journal Jama Network*, 1–14. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.18226>
- Lubis, A. F., Anggreini, A. L., Kulsum, A. U., Kusumastuti, K., & Fithri, N. K. (2023). Anemia dan Pola hidup remaja di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4, 2180–2191. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i2.15328>
- Manasa, K. (2024). Vitamin B12 role especially in DNA synthesis and its clinical manifestations. *Journal Academic Strive*, 6(4), 1–7. <https://doi.org/10.37536/PSARJ.2024.180115>
- Moravcova, M., Siatka, T., & Kujovská, L. (2025). Biological properties of vitamin B 12. *Journal Nutrition Research Reviews*, 338–370. <https://doi.org/10.1017/S0954422424000210>
- Moreno, M. L., Vina, I., Fernandez, P. M., Galiana, C., Bertotti, G., Ruiz, A. R., & Rimon', M. G. (2025). Dietary Adaptation of Non-Heme Iron Absorption in Vegans: A Controlled Trial. *Journal Molecular Nutrition and Food Research*, May, 1–8. <https://doi.org/10.1002/mnfr.70096>
- Mulyani, I. (2025). The Scientific Journal. *Journal Scientific*, 2(6087), 643. <https://doi.org/10.1136/bmj.2.6087.643>
- Mulyanti, Nababan, agnes sry vera, Desi, S. M., Putra, G. A., Fariandini, A.,

- Pamarta, D., Damayanti, A. Y., Sari, N. P., Nirmala, I. R., Demitri, A., & Mulyo, G. P. E. (2020). *Gizi Vegetarian* (H. Akbar & Tata (ed.)). CV. MEDIA SAINS INDONESIA.
- Nicole, White, & PharmD. (2022). Vitamin B12 and Plant-Predominant Diets. *Journal Pharmacy Review*, 16(3), 295–297. <https://doi.org/10.1177/15598276221076102>.
- Nurhidayati, V. A., Khomsan, A., Riyadi, H., Prasetya, G., Rizkiriani, A., & Amelia, R. (2025). Frekuensi Konsumsi Pangan Sumber Zat Besi serta Pangan Pendukung dan Penghambat Penyerapannya pada Remaja Putri. *Jurnal Pontianak Nutrition*, 8, 613–619. <https://doi.org/10.30602/pnj.v8i1.1792>
- Park, Y. J., Chung, S., Hwang, J. T., Shon, J., & Kim, E. (2022). A review of recent evidence of dietary protein intake and health. *Journal Nutrition Research and Practice*, 16(Suppl 1), S37–S46. <https://doi.org/10.4162/nrp.2022.16.S1.S37>
- Pay, F. S. (2021). Pola Konsumsi Pangan, Status gizi, Kadar Hemoglobin terhadap Prestasi Belajar Siswa SMK Kupang. *Jurnal CHMK Midwifery Scientific*, 4(April), 278–286. <https://doi.org/10.37792/MIDWIFERY.V4I2.1054>
- Permenkes. (2019). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan untuk masyarakat Indonesia*. 956.
- Piskin, E., Cianciosi, D., Gulec, S., Tomas, M., & Capanoglu, E. (2022). Iron Absorption : Factors , Limitations , and Improvement Methods. *Journal ACS Omega*, 1–16. <https://doi.org/10.1021/acsomega.2c01833>
- Qurrotunnufus, P., Faridi, A., Kesehatan, F. I., Muhammadiyah, U., & Hamka, P. (2025). Hubungan Asupan Protein Hewani , Aktivitas Fisik , dan Pengetahuan dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri SMAN 27 Jakarta. *Jurnal Pustaka Padi*, 4(1), 7–13. <https://doi.org/10.55382/jurnalpustakapadi>
- Rafailia, D., Halloran, A., Rippin, H. L., Christina, A., Dardavesis, T. I., Williams, J., Wickramasinghe, K., Breda, J., & Chourdakis, M. (2021). Intake and adequacy of the vegan diet . A systematic review of the evidence. *Journal Clinical Nutrition*, 40(5), 3503–3521. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2020.11.035>.
- Rahfiludin, M. Z., Arso, S. P., Joko, T., Asna, A. F., Murwani, R., & Hidayanti, L. (2021). Plant-based Diet and Iron Deficiency Anemia in Sundanese Adolescent Girls at Islamic Boarding Schools in Indonesia. *Journal Of Nutrition and Metabolism*, 1–7. <https://doi.org/10.1155/2021/6469883> [Research](https://doi.org/10.1155/2021/6469883)
- Raj, S., Guest, N. S., Landry, M. J., Mangels, A. R., Pawlak, R., & Rozga, M. (2025). Vegetarian Dietary Patterns for Adults : A Position Paper of the Academy of Nutrition and Dietetics. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 125(6), 831–846.e2. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2025.02.002>
- Rakusa, Z. T., Roskar, R., Hickey, N., & Geremia, S. (2023). Vitamin B12 dalam Makanan, Suplemen Makanan, dan Obat-obatan. Tinjauan tentang Peran dan Sifatnya dengan Fokus pada Stabilitasnya. *Journal Molecules*, 1–30.

- <https://doi.org/cu10.3390/ molecules28010240> Academic
- Rianti, N. W., Helman, L. R., Alfaraby, G., & Erlangga, R. (2025). Peran vegetarian dalam menjaga kesehatan dan nutrisi wanita dengan landasan etika. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(2), 408–417. <https://doi.org/10.59031/sinergi.v1i1.57>.
- Rofidah, K. (2024). Membangun Kesehatan Dari Dalam Dengan Menu Sehat Berprotein Tinggi. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*, 2(3), 6–19. <https://doi.org/10.55606/jig.v2i3>
- Rolands, M. R., Hackl, L. S., Bochud, M., & L, K. A. (2025). Protein Adequacy , Plant Protein Proportion , and Main Plant Protein Sources Consumed Across Vegan , Vegetarian , Pescovegetarian , and Semivegetarian Diets : A Systematic Review. *Journal BMC Public Health*, 155(1), 153–167. <https://doi.org/10.1016/j.tjnnt.2024.07.033>
- Salma, A. N., & Andriani, E. (2023). Correlation between Frequency of Food Consumption , Protein Intake and Micronutrients with Anemia in Adolescent Girls at SMAN 2 Tambun Selatan. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 6(2), 247–253. <https://doi.org/10.30872/j.kes.pasmi.kal.v6i2.11197>
- Serlie. (2025). Hubungan Asupan Vitamin B12 dengan Kadar Hemoglobin pada Vegetarian di Vihara Maitreya. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 8(2), 1–6. <https://doi.org/10.24036/perspektif.v8i2.1083>
- Sharma, N., Kishore, J., Gupta, M., Singla, H., Dayma, R., & Sharma, J. B. (2024). The Minimum Dietary Diversity for Women (MDD-W) Score : Its Association With the Prevalence and Severity of Anemia in Pregnancy. *Journal Cureus Part of Springer Nature*, 16(8). <https://doi.org/10.7759/cureus.66248>
- Silvestri, L., Pettinato, M., Furiosi, V., Volpe, L. B., Nai, A., & Pagani, A. (2023). Managing the Dual Nature of Iron to Preserve Health. *Journal Molecular Sciences*, 1–16. <https://doi.org/10.3390/ijms24043995>
- Sipayung, N. O. (2024). Analisis gaya hidup vegetarian dan kesadaran kesehatan terhadap minat konsumen di loving nature fortune coffee orchard batam. *Jurnal Menata*, 3(2), 26–32. <https://doi.org/10.59193>
- Slywitch, E., Savalli, C., Cl, A., Duarte, G., Arlete, M., & Schimith, M. (2021). Iron deficiency in vegetarian and omnivorous individuals : Analysis of 1340 Individuals. *Journal Nutrients*, 1–13. <https://doi.org/10.3390/ nu13092964>
- Storz, M. A., Kowarschik, S., Herter, J., & Huber1, R. (2025). Whole blood count data and hematological parameters in US vegetarians. *Journal European of Nutrition*. <https://doi.org/10.1007/s00394-025-03778-8>
- Sundjaya, T., Amalia, N., Yohanes, Y., & Tandi, P. (2025). Harnessing the power of proteins in modulation of miRNAs for targeting Iron deficiency Anemia : Opinion for future implications and strategies. *Journal Frontiers In Nutrition, January*, 1–8. <https://doi.org/10.3389/fnut.2025.1535498>
- Syabani Naila, S., Andriyani, & Lusida, N. (2025). Tinjauan Anemia pada Remaja Putri Analisis Faktor Resiko dan Implikasi Kesehatan Jangka Panjang. *Jurnal Riset Ilmu Farmasi dan Kesehatan*, 3(3), 255–269. <https://doi.org/10.61132/obat.v3i3.1353>

- Testa, U., Pelosi, E., & Castelli, G. (2025). Outline of Iron Metabolism , with Emphasis on Erythroid Cells. *Journal Mediterranean of Hematology and Infectious Diseases*, 1–16. <https://doi.org/10.4084/MJHID.2025.067>
- Thamrin, H., & Masnilawati, A. (2021). Hubungan antara Pengetahuan, Tingkat Konsumsi Protein, Zat Besi, dan Vitamin C dengan Kadar Hemoglobin pada Mahasiswi Kebidanan Halida Thamrin. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(April), 30–33. <https://doi.org/10.33846/sf12nk205>
- Venty, M. A., Solichah, K. M., & Putriana, D. (2025). Hubungan Asupan Protein dengan Kadar Hemoglobin pada Atlet Remaja Maguwoharjo Football Academy. *Jurnal Sinar sport*, 5(2), 1–12. <https://doi.org/10.53697/ssj.v5i2.3747>
- Wang, T., Kroeger, C. M., Cassidy, S., Mitra, S., & Ribeiro, R. V. (2023). Vegetarian Dietary Patterns and Cardiometabolic Risk in People With or at High Risk of Cardiovascular Disease A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal Jama Network*, 6(7), 1–18. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.25658>
- WHO. (2024). *Pedoman batas hemoglobin untuk menentukan anemia pada individu dan populasi* (WHO (ed.)).
- Wonderen, D. Van, Melse-boonstra, A., & Gerdessen, J. C. (2023). Iron Bioavailability Should be Considered when Modeling Omnivorous , Vegetarian , and Vegan Diets. *The Journal of Nutrition*, 153(7), 2125–2132. <https://doi.org/10.1016/j.tjnut.2023.05.011>
- Zalfa, A., Nugraha, G., Wulan, W. S., & Prayekti, E. (2023). Perbedaan hasil kadar hemoglobin menggunakan hematology analyzer dan poct. *Jurnal Penelitian dan kajian ilmiah kesehatan Politeknik Medica Farma Husada Mataram*, 9(2), 46–56. <https://doi.org/10.33651/jpkik.v10i2.548>
- Zheng, W., Peng, B., Wu, Y., & Gauan, L. (2025). Global , regional , and national anemia burden among women of reproductive age (15 – 49 years) from 1990 to 2021 : an analysis of the Global Burden of Disease Study 2021. *Journal Frontiers In Nutrition*, July. <https://doi.org/10.3389/fnut.2025.1588496>
- Zhong, M., Wang, Y., Min, J., & Wang, F. (2025). Iron metabolism and ferroptosis in human health and disease. *Journal BMC Biology*, 1–16. <https://doi.org/10.1186/s12915-025-02378-6> BMC
- Zych krekor, K., Sylwestrzak, O., & Krekor, M. (2025). The Critical Role of Iron in Pregnancy , Puerperium , and Fetal Development. *Journal Clinical Medicine*, 1–13. <https://doi.org/10.3390/jcm14103482>

L

A

M

P

I

R



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

A

N

Lampiran 1 Lembar persetujuan responden

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Alamat :

Dengan ini menyatakan bersedia dan tidak keberatan menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswi Program Studi Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Bengkulu atas nama Sinta Nathalia Lumban Gaol dengan judul penelitian “Hubungan pola konsumsi protein, zat besi dan vitamin B12 dengan kadar Hemoglobin pada komunitas vegetarian Kota Bengkulu”

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sukarela dengan penuh kesadaran dan tanpa ada paksaan dari pihak manapun dan kiranya dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu,.....,2026

Responden

(.....)

Lampiran 2 form pemeriksaan hemoglobin

FORM PEMERIKSAAN HEMOGLOBIN

“Hubungan pola konsumsi protein, zat besi dan vitamin B12 dengan kadar hemoglobin pada komunitas vegetarian di Kota Bengkulu”

Identitas Responden :

Beri tanda (✓) pada salah satu pilihan yang sesuai

Nama : _____

Umur : _____ tahun

Jenis Kelamin : ☐ Laki-laki ☐ Perempuan

Jenis Vegetarian : _____

Alasan Vegetarian : _____

Pendidikan : _____

Pekerjaan : _____

Lama Menjadi Vegetarian : _____

Hasil Pemeriksaan Hemoglobin :

Parameter	Nilai (mg/dL)	Kategori
Hemoglobin		(P) 12,0- 14,0 mg/dl (L) 13,0 – 16,0 mg/dl

Alat Pemeriksaan : *Fo a 6 plus*

Petugas Pemeriksa

Lampiran 3 Kuesioner penelitian

Kuesioner Penelitian

Hubungan pola konsumsi protein, zat besi, vitamin B12 dengan kadar hemoglobin pada komunitas vegetarian Kota Bengkulu Tahun 2026

Form Semi-Food Frequency Questionare (FFQ)

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Lama Vegetarian :

Alasan Vegetarian :

1. Seberapa sering mengunjungi Vihara/Joyfull?

2. Seberapa sering mengunjungi Vege House?

Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi							
	Sering			Jarang				
	>1/hr	1x/hr	4-6 kali/mgg	1-2 kali/mgg	1-3 kali/bln	Tidak Pernah	URT	Gram
Protein Hewani dan produk olahannya								
Ikan tuna								
Daging sapi tanpa lemak								
Daging ayam								
Telur bebek								
Telur puyuh								
Telur ayam								
Okk udang								
Veggieway Bakso gerobak								

Veggieway vegan ball								
Nuget ayam								
Protein Nabati dan produk olahannya								
Kacang kedelai								
Kacang tanah								
Kacang hijau								
Kacang merah								
Kacang Almond								
Kacang tolo								
Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi							
	Sering			Jarang			URT	Gram
	>1/hr	1x/hr	4-6 kali/ mgg	1-2 kali/mgg	1-3 kali/bln	Tidak Pernah		
Susu kedelai								
Susu Almond								
Tempe								
Tahu								
Gandum								
Kembang tahu								
Jambu Biji								
Alpukat								
Sirsak								
Nangka matang								
Nanas								
Crispy enoki								
Shroom Kwotie								
Sate jamur enoki								
Veggieway Mushro								
Tahu Crispy								
Tempe katsu								
Tempe mendoan								
Tahu mendoan								
Sogan tempe								
Sogan tahu								
Oat Chocolate								
Oatmilk Mochacci								
Peanut Butter Cara Coffe Late								
Oat choco lava								
Jus alpukat								
Jus sirsak								
Jus nanas								

Jus buah naga								
Jus melon								
Zat Besi Heme								
Kerang								
Hati Ayam								
Hati sapi								
Ati ampela ayam								
Telur puyuh								
Telur ayam								
Telur bebek								
Daging sapi								
Ikan sarden								
Udang								
Daging ayam								
Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi							
	Sering			Jarang				
	>1/hr	1x/hr	4-6 kali/mgg	1-2 kali/mgg	1-3 kali/bln	Tidak Pernah	URT	Gram
Ikan kembung								
Cumi-cumi								
Daging kambing								
Zat Besi Non Hen								
Bayam								
Kismis								
Daun singkong								
Jamur kuping								
Daun katuk								
Kelor								
Kangkung								
Sawi								
Kacang panjang								
Kacang polong								
Brokoli								
Selada								
Seledri								
Buncis								
Oyong								
Wortel								
Labu Kuning								
Paprika								
Kembang Kol								
Terong								
Kurma								
Jamur enoki								
Buah Bit								
Strawberry								

Pepaya								
Kubis								
Tomat								
Anggur								
Belimbing								
Delima								
Vitamin B12 dan produk olahannya								
Ikan mas								
Kerang								
Udang								
Ikan kembung								
Ikan tongkol								
Ikan kakap								
Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi							
	Sering			Jarang				
	>1/hr	1x/hr	4-6 kali/ mgg	1-2 kali/mgg	1-3 kali/bln	Tidak Pernah	URT	Gram
Daging sapi								
Daging kambing								
Daging ayam								
Telur bebek								
Telur puyuh								
Telur ayam								
Susu bubuk full cream								
Yogurt								
Susu UHT								
Susu beruang								
Susu kental manis								
Susu full cream								
Susu skim cair								
Susu evaporasi								
Keju cheddar								
Keju Mozarella								

Kuesioner Penelitian *Dietary Diversity Score (DDS)*

Petunjuk pengisian:

- Skor 0 = Tidak makan sama sekali dalam 1 bulan terakhir
- Skor 1 = Ada makan (minimal 1 jenis) dalam 1 bulan terakhir

Kelompok Pangan	Bahan Makanan	Skor
Makanan Pokok	- Beras - Jagung - Singkong - Kentang - Ubi - Roti - Terigu - Oat chocolate - Oatmilk mochaccino - Oat choco lava - Peanut butter caramel coffe latte	
Sayuran hijau	- Bayam - Kangkung - Sawi - Daun katuk - Daun singkong - Kacang panjang - Kacang polong - Brokoli - Sawi - Selada - Seledri - Buncis - Oyong	
Buah dan Sayur sumber Vitamin A	- Wortel - Tomat - Labu kuning - Paprika - Jambu biji - Alpukat	

	- Sirsak - Nangka matang - Nanas - Pepaya - Alpukat - Nanas - Sirsak - Buah naga - Melon - Buah Bit - Daun Kelor	
Sayur-sayuran Lain	- Jamur kuping - Jamur enoki - Crispy enoki, - Sate jamur enoki - Veggieway mushroom - Shroom kwotie - Kubis - Kembang Kol - Terong	
Jeroan	- Hati sapi - Hati ayam - Ati ampela ayam	
Daging dan Ikan	- Ikan Tuna - Ikan kembung - Ikan tongkol - Ikan kakap - Ikan mas - Ikan sarden - Daging sapi - Daging ayam - Daging kambing - Udang - Kerang - Cumi-cumi - Okk Udang - Nuget ayam - Veggieway vegan ball - Veggieway bakso gerobak	
Telur	- Telur ayam - Telur bebek - Telur puyuh	
Kacang dan Biji-bijian	- Kacang kedelai - Kacang tanah - Kacang hijau - Kacang merah - Kacang Almond - Kacang tolo - Biji Wijen - Tempe	

	- Tahu - Kembang Tahu - Tahu crispy - Tempe katsu - Tempe endoan - Sogan tempe - Sogan tahu - Susu kedelai	
Susu dan Produk Susu	- Susu UHT - Susu beruang - Susu full cram - Susu skim cair - Susu bubuk full cream - Susu kental manis - Susu evaporasi - Yogurt - Keju cheddar - Keju Mozazarella	
Total Skor		





Kuesioner Penelitian

Hubungan pola konsumsi protein, zat besi, vitamin B12 dengan kadar hemoglobin pada komunitas vegetarian Kota Bengkulu Tahun 2026

Form Semi-Food Frequency Questionare (FFQ)

Nama : Desi T.
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Usia : 34
 Lama Vegetarian : 2 tahun
 Alasan Vegetarian : Ingin hidup sehat

1. Seberapa sering mengunjungi Vihara? 4x/mg
2. Seberapa sering mengunjungi Vege House? 3x/mg

Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi								Hasil
	Sering			Jarang					
	>1/hr kali/mg	1x/hr kali/mg	4-6 kali/ mgg	1-2 kali/mgg	1-3 kali/bln	Tidak Pernah	URT	Gram	
Protein Hewani dan produk olahannya									
Ikan tuna			1			0			22
Daging sapi tanpa lemak						0			
Daging ayam						0			13
Telur bebek			1				1 hr	60	39
Telur puyuh				1			1 hr	10	1
Telur ayam		1					1 hr	60	60
Okk udang						0			
Veggieway Bakso gerobak			4					20g	11
Veggieway vegan ball						0			
Nuget ayam						0			
Protein Nabati dan produk olahannya									
Kacang kedelai			4				1/2 Prg	50	29
Kacang tanah					1		1/2 Prg	50	2
Kacang hijau			4				1/2 Prg	55	31
Kacang merah			4				1/2 Prg	55	31
Kacang Almond					3		1/2 Prg	50	5
Kacang tolo					1		1/2 Prg	50	2

Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi							
	Sering			Jarang			URT	Gram
	>1/hr	1x/hr	4-6 kali/mgg	1-2 kali/mgg	1-3 kali/bln	Tidak Pernah		
Susu kedelai			5				1 kg	100
Susu Almond					2		1 kg	100
Tempe	2						1 kg	90
Tahu	2						1 kg	90
Gandum					3		1 kg	50
Kembang tahu			4				1 kg	50
Jambu Biji		1					1 kg	50
Alpukat				2			1 kg	50
Sirsak				2			1 kg	50
Nangka matang			4				1 kg	50
Nanas			5				1 kg	50
Crispy enoki					3		1 kg	50
Shroom Kwotie								
Sate jamur enoki								
Veggieway Mushr			4				1 kg	25
Tahu Crispy								
Tempe katsu		1					1 kg	25
Tempe mendoan								
Tahu mendoan								
Sogan tempe					1		1 kg	25
Sogan tahu								
Out Chocolate					1		1 kg	20
Oatmilk Mochacci					2		1 kg	20
Peanut Butter Cara								
Coffe Late					2		1 kg	50
Out choco lava				1			1 kg	50
Jus alpukat							1 kg	50
Jus sirsak							1 kg	80
Jus nanas							1 kg	50
Jus buah naga				1			1 kg	50
Jus melon				1			1 kg	50
Zat Besi Heme								
Kerang						0		
Hati Ayam								
Hati sapi						0		
Ati ampela ayam							1 kg	15
Telur puyuh				1			1 kg	10
Telur ayam		1					1 kg	60
Telur bebek			4				1 kg	60
Daging sapi				1				
Ikan sarden						0		
Udang						0		
Daging ayam								

Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi						
	Sering			Jarang			Gram
	>1/hr	1x/hr	4-6 kali/mgg	1-2 kali/mgg	1-3 kali/bln	Tidak Pernah	
Ikan kembung						0	
Cumi-cumi						0	
Daging kambing						0	
Zat Besi Non Hem							
Bayam	2					1/2 prg	50
Kismis				2		3/4 prg	50
Daun singkong			4			1/2 prg	50
Jamur kuping			5			3/4 prg	50
Daun katuk				2		1/2 prg	50
Kangkung	5					1/2 prg	50
Sawi			4			1/2 prg	50
Kacang panjang	3					1/4 prg	50
Kacang polong	2					1/2 prg	50
Brokoli			4			1/2 prg	50
Selada			4			1/2 prg	50
Seledri				2		2/ndr	10
Buncis	2					5/6 prg	10
Oyong			5			2/3 prg	15
Wortel			4			2/3 prg	50
Labu Kuning							
Paprika							
Kembang Kol							
Terong							
Kurma			5			5/6 prg	30
Jamur enoki		1				3/4 prg	15
Buah Bit			4			1/2 prg	35
Strawberry			5			1/2 prg	50
Pepaya			5			3/4 prg	15
Kubis		1				1/2 prg	40
Tomat	2					1/2 prg	20
Anggur							
Belimbing							
Delima			4			3/4 prg	30
Vitamin B12 dan produk olahannya							
Ikan mas						0	
Kerang						0	
Udang						0	
Ikan kembung						0	
Ikan tongkol							
Ikan kakap							

Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi							Gram
	Sering			Jarang			URT	
	>1/hr	1x/hr	4-6 kali/mgg	1-2 kali/mgg	1-3 kali/bln	Tidak Pernah		
Daging sapi						0		
Daging kambing						0		
Daging ayam						0		
Telur bebek			4				¹ bte	60
Telur puyuh				1			¹ bte	10
Telur ayam		1					¹ bte	60
Susu bubuk full cream			5				² sdtn	50
Yogurt			1				¹ bte	125
Susu UHT			4				¹ PEK	50
Susu beruang			5				¹ PEK	100
Susu kental manis			4				¹ bte	80
Susu full cream							¹ bte	125
Susu skim cair							¹ PEK	125
Susu evaporasi			1				¹ PEK	100
Keju cheddar			4				¹ bte tte	35
Keju Mozarella				1			¹ 4pts	30

34
1
60
26
71
25
21
4
52
10
5

Kuesioner Penelitian *Dietary Diversity Score* (DDS)

Petunjuk pengisian:

- Skor 0 = Tidak makan sama sekali dalam 1 bulan terakhir
- Skor 1 = Ada makan (minimal 1 jenis) dalam 1 bulan terakhir

Kelompok Pangan	Bahan Makanan	Skor
Makanan Pokok	- Beras - Jagung - Singkong - Kentang - Ubi - Roti - Terigu - Oat chocolate - Oatmilk mochaccino - Oat choco lava - Peanut butter caramel coffe latte	1
Sayuran hijau	- Bayam - Kangkung - Sawi - Daun katuk - Daun singkong - Kacang panjang - Kacang polong - Brokoli - Sawi - Selada - Seledri - Buncis - Oyong	1
Buah dan Sayur sumber Vitamin A	- Wortel - Tomat - Labu kuning - Paprika - Jambu biji - Alpukat - Sirsak - Nangka matang - Nanas - Pepaya - Alpukat - Nanas - Sirsak - Buah naga - Melon	1
Sayur-sayuran Lain	- Jamur kuping - Jamur enoki - Crispy enoki, - Sate jamur enoki	1

	- Veggieway mushroom - Shroom kwotie - Kubis - Kembang Kol - Terong	
Jeroan	- Hati sapi - Hati ayam - Ati ampela ayam	0
Daging dan Ikan	- Ikan Tuna - Ikan kembung - Ikan tongkol - Ikan kakap - Ikan mas - Ikan sarden - Daging sapi - Daging ayam - Daging kambing - Udang - Kerang - Cumi-cumi - Okk Udang - Nugget ayam - Veggieway vegan ball - Veggieway bakso gerobak	0
Telur	- Telur ayam - Telur bebek - Telur puyuh	1
Kacang dan Biji-bijian	- Kacang kedelai - Kacang tanah - Kacang hijau - Kacang merah - Kacang Almond - Kacang tolo - Biji Wijen - Tempe - Tahu - Kembang Tahu - Tahu crispy - Tempe katsu - Tempe endoan - Sogan tempe - Sogan tahu	1
Susu dan Produk Susu	- Susu UHT - Susu beruang - Susu full cram - Susu skim cair - Susu bubuk full cream - Susu kental manis - Susu evaporasi - Yogurt	1

	- Keju cheddar - Keju Mozarella	
Total Skor		2

frekuensi :

$$p = 2 \text{ (3x/mgs)}$$

$$r_c = 2 \text{ (3x/mgs)}$$

$$v_{h2} = 2 \text{ (3x/mgs)}$$



Lampiran 5 Surat Pra penelitian



Kemenkes
Politik Kesehatan Bengkulu

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Poltekrik Kesehatan Bengkulu
Jl. Sultan Iskandar No. 3 Padang Hendek
Bengkulu 38225
Telp. (0740) 54113
E-mail: info@poltekrikbengkulu.ac.id

16 Oktober 2025

Nomor : PP06.02/KK/31.1/ 167 2025
Perihal : Izin Riset Penelitian

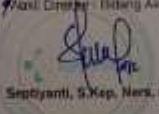
Yth.
Vihara Rukun Maitreya
di
Tempat

Selubungan pengurusan tugas akhir dalam bentuk Skripsi Mahasiswa Program Studi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan Jurusan Diet Poltekrik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2025/2026, dengan ini mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data, Riset Penelitian pada mahasiswa dibawah ini :

Nama Mahasiswa :	Siska Nathalia Lumben Owar
Nim :	P01730222044
Tempat :	Jl. Habisila Raya No. 3
Judul :	Hubungan Asupan Protein, Zink Besi, Dan Vitamin B12 Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Vegetarian Wanita Di Vihara Rukun Maitreya Kota Bengkulu Tahun 2025
No Handphone :	081271114312

Cendekawan, alas perhatian dan kerjasamanya kami mengucapkan terimakasih.

Wakil Direktur : Bidang Akademik



Septiyanti, S.Kep, Ners, M.Pd



Lampiran 6 Surat izin penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Bengkulu
Jalan Andropati No. 3 Kandang Harau
Bengkulu 36125
☎ 0771 54312
🌐 www.poltekkesbengkulu.ac.id

26 Maret 2026

Nomor : PP. 01/F.XXIII.1/ Jwb/2026
Perihal : Izin Penelitian

Yth,
Kepala Pengurus Vihara Rukun Maitreya
di
Tempat

Sehubungan penyelesaian tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Skripsi Program Studi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2025/2026, dengan ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada:

Nama : Sinta Nathalia Lumban Gadi
NIM : P01730222044
Tempat Penelitian : Vihara Rukun Maitreya
Waktu Penelitian : 1 April -30 April 2026
Judul : Hubungan pola konsumsi protein, zat besi, vitamin b12 dengan kadar hemoglobin pada komunitas vegetarian kota Bengkulu 2026
No Handphone : 081271114312

Demikianlah, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Wakil Direktur I Bidang Akademik

Septiyanti, S.Kep, Ners, M.Pd





Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Bengkulu
Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
(0736) 341212
<https://www.poltekkesbengkulu.ac.id>

28 Maret 2026

Nomor : PP.01.01/F.XXIII.1/ *214* /2026
Perihal : Izin Penelitian

Yth,
Kepala Pengurus Vege House
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Skripsi Program Studi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2025/2026, dengan ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada:

Nama : Sinta Nathalia Lumban Gaol
NIM : P01730222044
Tempat Penelitian : Vege House
Waktu Penelitian : 1 April -30 April 2026
Judul : Hubungan pola konsumsi protein, zat besi, vitamin b12 dengan kadar hemoglobin pada komunitas vegetarian kota Bengkulu 2026
No Handphone : 081271114312

Demikianlah, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Wakil Direktur I Bidang Akademik

Septiyanti, S.Kep, Ners, M.Pd

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.KEPK.BKL/176/02/2026

Protokol penelitian versi 1 yang diajukan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Sinta Nathalia, Poltekkes Bengkulu
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Hubungan pola konsumsi protein, zat besi, dan vitamin B12 dengan kadar hemoglobin pada komunitas vegetarian di Kota Bengkulu Tahun 2026"

"The relationship between protein, iron, and vitamin B12 consumption patterns and hemoglobin levels in the vegetarian community in Bengkulu City in 2026"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Permission/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 23 Februari 2026 sampai dengan tanggal 23 Februari 2027.

This declaration of ethics applies during the period February 23, 2026 until February 23, 2027.



February 23, 2026
Chairperson

apt. Zamharita Muslim, M.Farm



INDONESIA VEGETARIAN SOCIETY (IVS)
VIHARA RUKUN MAITREYA KOTA BENGKULU
JL. Hibrida Raya Kota Bengkulu

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN

Nomor: 0001/V/2026

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Ardo Khomarudin

Jabatan : Ketua Komunitas Vegetarian di Kota Bengkulu

Menerangkan bahwa telah dilaksanakan kegiatan penelitian dengan judul **"HUBUNGAN POLA KONSUMSI PROTEIN, ZAT BESI, DAN VITAMIN B12 DENGAN KADAR HEMOGLOBIN PADA KOMUNITAS VEGETARIAN KOTA BENGKULU TAHUN 2026"** pada bulan April 2026 oleh mahasiswa dari Poltekkes Kemenkes Bengkulu sebagai berikut:

Nama : Sinta Nathalia Lumban Gaol

NIM : P01730222044

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 16 Mei 2026

Ketua


IVS
Indonesia Vegetarian Society
BENGKULU
Ardo Khomarudin

Tembusan:

1. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Data Karakteristik

Jenis_kelamin					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	L	41	41.0	41.0	41.0
	P	59	59.0	59.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Usia_responden					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	19-50	92	92.0	92.0	92.0
	51-70	8	8.0	8.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

kat_pkrjaan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Bekerja	30	30.0	30.0	30.0
	Bekerja	70	70.0	70.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Pendidikan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	D3	1	1.0	1.0	1.0
	S1	48	48.0	48.0	49.0
	SMA	38	38.0	39.0	87.0
	SMK	13	13.0	13.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Jenis_vege					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Lacto ov	67	67.0	67.0	67.0
	Ovo vege	33	33.0	33.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

vegee					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<10 tahun	90	90.0	90.0	90.0
	≥ 10 tahun	10	10.0	10.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Alasan_vege

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Diet	9	9.0	9.0	9.0
	Ingin hi	17	17.0	17.0	26.0
	Kesehata	74	74.0	74.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Kat_P

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang (< 80% AKG)	17	17.0	17.0	17.0
	Cukup (≥ 80% AKG)	83	83.0	83.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

kat_fe

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang (< 80% AKG)	48	48.0	48.0	48.0
	Cukup (≥ 80% AKG)	52	52.0	52.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

kat_vb12

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang (< 80% AKG)	52	52.0	52.0	52.0
	Cukup (≥ 80% AKG)	48	48.0	48.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

kat_jbm

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak beragam (<5 jenis kelompok pangan)	43	43.0	43.0	43.0
	Beragam (≥5 jenis kelompok pangan)	57	57.0	57.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Frekuensi_P

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Jarang (≤ 2 x/minggu)	10	10.0	10.0	10.0
	Sering (> 2 x/minggu)	90	90.0	90.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Frekuensi_fe

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Jarang (≤ 2 x/minggu)	44	44.0	44.0	44.0
	Sering (> 2 x/minggu)	56	56.0	56.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Frekuensi_vb12

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Jarang (≤ 2 x/minggu)	55	55.0	55.0	55.0
	Sering (> 2 x/minggu)	45	45.0	45.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

kat_hb

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Normal (< 12 g/dL)	38	38.0	38.0	38.0
	Normal (≥ 12 g/dL)	62	62.0	62.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Kat_P * kat_hb Crosstabulation

			kat_hb		
			Tidak Normal (< 12 g/dL)	Normal (≥ 12 g/dL)	Total
Kat_P	Kurang ($< 80\%$ AKG)	Count	13	4	17
		% within Kat_P	76.5%	23.5%	100.0%
	Cukup ($\geq 80\%$ AKG)	Count	25	58	83
		% within Kat_P	30.1%	69.9%	100.0%
Total		Count	38	62	100
		% within Kat_P	38.0%	62.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	12.866 ^a	1	<,001		
Continuity Correction ^b	10.974	1	<,001		
Likelihood Ratio	12.690	1	<,001		
Fisher's Exact Test				<,001	<,001
Linear-by-Linear Association	12.738	1	<,001		
N of Valid Cases	100				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 6.46.

b. Computed only for a 2x2 table

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Kat_P (Kurang (< 80% AKG) / Cukup (≥ 80% AKG))	7.540	2.238	25.407
For cohort kat_hb = Tidak Normal (< 12 g/dL)	2.539	1.667	3.866
For cohort kat_hb = Normal (≥ 12 g/dL)	.337	.141	.803
N of Valid Cases	100		

Frekuensi_P * kat_hb Crosstabulation

		kat_hb		Total
		Tidak Normal (< 12 g/dL)	Normal (≥ 12 g/dL)	
Frekuensi_P	Jarang (≤2x/minggu)	Count	7	3
		% within Frekuensi_P	70.0%	30.0%
	Sering (>2x/minggu)	Count	31	59
		% within Frekuensi_P	34.4%	65.6%
Total	Count	38	62	100
	% within Frekuensi_P	38.0%	62.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	4.829 ^a	1	.028		
Continuity Correction ^b	3.438	1	.064		
Likelihood Ratio	4.686	1	.030		
Fisher's Exact Test				.040	.034
Linear-by-Linear Association	4.781	1	.029		
N of Valid Cases	100				

a. 1 cells (25.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3.80.

b. Computed only for a 2x2 table

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Frekuensi_P (Jarang (≤ 2 x/minggu) / Sering (> 2 x/minggu))	4.441	1.073	18.385
For cohort kat_hb = Tidak Normal (< 12 g/dL)	2.032	1.238	3.337
For cohort kat_hb = Normal (≥ 12 g/dL)	.458	.175	1.193
N of Valid Cases	100		

Kat_fe * Kat_HB Crosstabulation

			Kat_HB		
			Tidak normal (< 13 g/dl)	Normal (≥ 13 g/dL)	Total
Kat_fe	Kurang ($< 80\%$ AKG)	Count	30	18	48
		% within Kat_fe	62.5%	37.5%	100.0%
	Cukup ($\geq 80\%$ AKG)	Count	8	44	52
		% within Kat_fe	15.4%	84.6%	100.0%
Total		Count	38	62	100
		% within Kat_fe	38.0%	62.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	23.518 ^a	1	$< .001$		
Continuity Correction ^b	21.560	1	$< .001$		
Likelihood Ratio	24.653	1	$< .001$		
Fisher's Exact Test				$< .001$	$< .001$
Linear-by-Linear Association	23.283	1	$< .001$		
N of Valid Cases	100				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 18.24.

b. Computed only for a 2x2 table

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Kat_fe (Kurang (< 80% AKG) / Cukup (≥ 80% AKG))	9.167	3.533	23.783
For cohort Kat_HB = Tidak normal (< 13 g/dl)	4.063	2.070	7.971
For cohort Kat_HB = Normal (≥13 g/dL)	.443	.302	.650
N of Valid Cases	100		

Frekuensi_fe * Kat_HB Crosstabulation

			Kat_HB		
			Tidak normal (< 13 g/dl)	Normal (≥ 13 g/dL)	Total
Frekuensi_fe	Jarang (≤ 2 x/minggu)	Count	31	13	44
		% within Frekuensi_fe	70.5%	29.5%	100.0%
	Sering (> 2 x/minggu)	Count	7	49	56
		% within Frekuensi_fe	12.5%	87.5%	100.0%
Total		Count	38	62	100
		% within Frekuensi_fe	38.0%	62.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	35.127 ^a	1	<,.001		
Continuity Correction ^b	32.710	1	<,.001		
Likelihood Ratio	37.202	1	<,.001		
Fisher's Exact Test				<,.001	<,.001
Linear-by-Linear Association	34.776	1	<,.001		
N of Valid Cases	100				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 16.72.

b. Computed only for a 2x2 table

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Frekuensi_fe (Jarang ($\leq 2x/minggu$) / Sering ($> 2x/minggu$))	16.692	6.001	46.432
For cohort Kat_HB = Tidak normal (< 13 g/dl)	5.636	2.747	11.567
For cohort Kat_HB = Normal (≥ 13 g/dL)	.338	.212	.539
N of Valid Cases	100		

kat_vb12 * kat_hb Crosstabulation

			kat_hb		
			Tidak Normal (< 12 g/dL)	Normal (≥ 12 g/dL)	Total
kat_vb12	Kurang ($< 80\%$ AKG)	Count	31	21	52
		% within kat_vb12	59.6%	40.4%	100.0%
	Cukup ($\geq 80\%$ AKG)	Count	7	41	48
		% within kat_vb12	14.6%	85.4%	100.0%
Total		Count	38	62	100
		% within kat_vb12	38.0%	62.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	21.484 ^a	1	<.001		
Continuity Correction ^b	19.615	1	<.001		
Likelihood Ratio	22.781	1	<.001		
Fisher's Exact Test				<.001	<.001
Linear-by-Linear Association	21.269	1	<.001		
N of Valid Cases	100				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 18.24.

b. Computed only for a 2x2 table

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for kat_vb12 (Kurang (< 80% AKG) / Cukup (≥ 80% AKG))	8.646	3.263	22.907
For cohort kat_hb = Tidak Normal (< 12 g/dL)	4.088	1.989	8.401
For cohort kat_hb = Normal (≥ 12 g/dL)	.473	.333	.671
N of Valid Cases	100		

Crosstab

			kat_hb		Total
			Tidak Normal (< 12 g/dL)	Normal (≥ 12 g/dL)	
Frekuensi_vb12	Jarang (≤ 2 x/minggu)	Count	34	21	55
		% within Frekuensi_vb12	61.8%	38.2%	100.0%
	Sering (> 2 x/minggu)	Count	4	41	45
		% within Frekuensi_vb12	8.9%	91.1%	100.0%
Total		Count	38	62	100
		% within Frekuensi_vb12	38.0%	62.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	29.430 ^a	1	<,001		
Continuity Correction ^b	27.226	1	<,001		
Likelihood Ratio	32.672	1	<,001		
Fisher's Exact Test				<,001	<,001
Linear-by-Linear Association	29.136	1	<,001		
N of Valid Cases	100				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 17.10.

b. Computed only for a 2x2 table

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Frekuensi_vb12 (Jarang (≤ 2 /minggu) / Sering (> 2 /minggu))	16.595	5.193	53.037
For cohort kat_hb = Tidak Normal (< 12 g/dL)	6.955	2.668	18.130
For cohort kat_hb = Normal (≥ 12 g/dL)	.419	.296	.594
N of Valid Cases	100		

Kat_jbm * Kat_HB Crosstabulation

			Kat_HB		Total
			Tidak normal (< 13 g/dl)	Normal (≥ 13 g/dL)	
Kat_jbm	Tidak beragam (< 5 jenis kelompok pangan)	Count	30	13	43
		% within Kat_jbm	69.8%	30.2%	100.0%
	Beragam (≥ 5 jenis kelompok pangan)	Count	8	49	57
		% within Kat_jbm	14.0%	86.0%	100.0%
Total	Count	38	62	100	
	% within Kat_jbm	38.0%	62.0%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	32.313 ^a	1	<.001		
Continuity Correction ^b	29.991	1	<.001		
Likelihood Ratio	33.872	1	<.001		
Fisher's Exact Test				<.001	<.001
Linear-by-Linear Association	31.990	1	<.001		
N of Valid Cases	100				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 16.34.

b. Computed only for a 2x2 table

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Kat_jbm (Beragam (≥ 5 jenis kelompok pangan) / Tidak beragam (< 5 jenis kelompok pangan))	14.135	5.247	38.078
For cohort Kat_HB = Normal (≥ 13 g/dL)	2.843	1.784	4.531
For cohort Kat_HB = Tidak normal (< 13 g/dl)	.201	.103	.394
N of Valid Cases	100		

No	Inisial nama	Nama	Umur	JK	Jenis vegetarin	Alasan Vegetarian	Pendidikan terakhir	Pekerjaan	Kat_Pekerjaan	Lama Vegetarian	Nilai HB	Kat_HB	Nilai Protein	Persen Protein	Kat_P	Nilai Fe	Persen Fe	Kat_fe	Nilai Vit B12	Persen Vit B12	Kat_B12	Skor Jenis Bahan makanan	Kat_skor	Frekuensi protein	Frekuensi si Fe	Frekuensi VB12
1	DTS	Desi T sinuraya	34	P	lacto ovo	Ingin hidup sehat	S1	ASN	2	2	13	2	50	84%	2	14	80%	2	3	83%	2	7	2	2	2	2
2	CJ	Cristiva js	34	P	Lacto Ovo	Diet	S1	ASN	2	3	10.9	1	37	62%	1	8	42%	1	1	28%	1	4	1	2	1	1
3	APA	Aisyah putri adinda	23	P	lacto ovo	Ingin hidup sehat	S1	ASN	2	3.5	8.1	1	40	66%	1	12	66%	1	2	50%	1	4	1	2	1	1
4	GI	Gisel	24	P	Lacto ovo	Ingin hidup sehat dan ikut keluarga	S1	ASN	2	1.8	12.5	2	67	111%	2	22	123%	2	3	70%	1	9	2	2	2	2
5	RS	Ratih siagian	24	P	Lacto ovo	Ikut suami dan diet	SMA	Wiraswasta	2	2	10.9	1	65	108%	2	16	88%	2	3	75%	1	4	1	2	1	1
6	BA	Begi ardiansyah	25	L	Lacto ovo	Ikut keluarga	SMA	Karyawan swasta	2	2	15	2	56	86%	2	8	47%	1	3	76%	1	9	2	2	2	2
7	SS	Sandy siagian	28	L	lacto ovo	Diet	S1	ASN	2	2.5	15	2	70	108%	2	10	111%	2	3	85%	2	9	2	2	2	2
8	EA	Ena epita	27	P	lacto ovo	Belajar hidup sehat	S1	Dokter gigi	2	3	13	2	133	222%	2	38	213%	2	6	142%	2	9	2	2	2	2
9	NM	Nindia Melansi	28	P	lacto ovo	Agama dan ingin hidup sehat	S1	ASN Perawat	2	2	13	2	50	84%	2	12	66%	1	4	88%	2	9	2	2	2	2
10	RNS	Robert natha sitanggang	27	P	Lacto ovo	Ingin hidup sehat	S1	ASN	2	3.5	11	1	49	82%	2	6	34%	1	4	100%	2	7	2	2	1	1
11	RKA	Redho kurniawan ahmadi	28	L	Lacto ovo	Ikut ikutan	SMA	karyawan joyfull	2	1	13	2	66	111%	2	22	123%	2	3	70%	1	9	2	2	2	2
12	DTC	Diva Tri cahyani	19	P	lacto ovo	Tertarik	SMA	Karyawan Joyfull	2	1	10.8	1	50	84%	2	8	18%	1	3	68%	1	3	1	2	1	1
13	OPS	Oktia purnama sari	21	P	Lacto ovo	Ingin hidup sehat	SMA	Karyawan Joyfull	2	1	13	2	54	90%	2	14	78%	1	3	83%	2	9	2	2	2	2
14	KU	Kusrina	40	P	Lacto ovo	Ingin hidup sehat	SMA	Karyawan Joyfull	2	1	12.1	2	48	79.0%	1	7	38%	1	2	50%	1	4	1	2	1	1
15	UK	Ummul khaira	26	P	Ovo vegetarian	Ingin hidup sehat	S1	Dokter umum	2	3	13	2	63	104%	2	22	123%	2	3	70%	1	9	1	2	2	2
16	IS	Ieyan Saputra	32	L	Lacto ovo	Ingin hidup sehat dan agama	SMK	Karyawan Joyfull	2	32	12.1	1	52	80%	2	7	73%	1	3	62%	1	4	1	2	1	1
17	MU	Muryani	61	P	Ovo vegetarian	Kesehatan	SMA	IRT	1	2	8.8	1	36	61%	1	9	62%	1	3	68%	1	5	1	2	1	1
18	ME	Meiliana	60	P	Ovo vegetarian	Ingin hidup sehat dan agama	SMK	IRT	1	3	9.1	1	39	64%	1	10	53.0%	1	3	62%	1	4	1	2	1	1
19	YT	Yati	55	P	Lacto ovo	Kesehatan dan agama	SMA	IRT	1	8	11.9	1	50	83%	2	10	56%	1	1	62%	1	4	1	2	1	1
20	NA	Nur apriani	50	P	Lacto Ovo	Ingin hidup sehat dan agama	SMA	IRT	1	4	12.9	2	57	94%	2	15	83%	2	3	73%	1	9	2	2	2	2
21	ER	Erbil	44	P	Lacto Ovo	Kesehatan dan agama	SMK	IRT	1	6	13.2	2	62	103%	2	14	76%	1	3	75%	1	9	2	2	2	2
22	HE	Helda	70	p	Lacto ovo	Kesehatan	SMA	IRT	1	20	10.2	1	45	78%	1	6	79%	1	2	45%	1	4	1	2	1	1
23	DG	Daniel gunawan	29	L	Ovo vegetarian	Kesehatan dan agama	SMA	Disabilitas	1	10	10.2	1	46	70%	1	7	76%	1	2	48%	1	4	1	2	1	1
24	MU	Muni	30	P	Ovo vegetarian	Kesehatan dan agama	SMA	IRT	1	5	10.5	1	47	79%	1	11	62%	1	3	63%	1	4	1	2	1	1
25	S	Siti	20	P	Ovo vegetarian	Kesehatan dan agama	SMA	Baby sister	2	3	12.5	2	58	96%	2	14	76%	1	3	68%	1	7	2	2	2	2
26	AA	Apriliana Ayu	28	P	Lacto Ovo	Kesehatan dan agama	SMK	Wiraswasta	2	5	11.9	1	49	82%	2	10	56%	1	3	70%	1	4	1	2	1	1
27	S	Santi	40	P	Lacto ovo	Kesehatan dan agama	SMA	IRT	1	25	11.2	1	48	80%	2	11	62%	1	3	62%	1	4	1	2	1	1
28	M	Meylani	35	P	Lacto ovo	Kesehatan dan agama	SMK	Pengurus Vihara	2	20	11.9	1	50	83%	2	10	56%	1	3	62%	1	4	1	2	1	1
29	S	Susanto	33	L	Lacto ovo	Agama	SMK	Wirawasta	2	20	13	2	60	93%	2	7	82%	2	3	50%	1	7	2	2	2	2

30	L	Lusiana	34	P	Lacto ovo	Kesehatan	S1	IRT	1	7	12.5	2	60	100%	2	15	81%	2	3	85%	2	7	2	2	2	2	
31	M	Meri	33	P	Ovo vegetarian	Agama	SMK	IRT	1	5	12.9	2	62	103%	2	16	89%	2	3	85%	2	7	2	2	2	2	
32	E	Emmyya	46	P	Lacto ovo	Hidup sehat	SMK	IRT	1	8	11.9	1	49	81%	2	10	56%	1	3	62%	1	4	1	1	1	1	
33	FC	Farlan Chandra	45	P	Ovo vegetarian	Hidup sehat	SMK	IRT	1	5	11.5	1	49	81%	2	9	50%	1	2	58%	1	4	1	1	1	1	
34	R	Robert	25	L	Lacto Ovo	Kesehatan dan agama	SMK	Banker	2	3	14	2	57	87%	2	9	104%	2	4	100%	2	9	2	2	2	2	
35	RW	Rudy wijaya	30	L	Lacto ovo	Kesehatan	SMK	Wiraswasta	2	4	12.9	1	62	96%	2	10	111%	2	4	100%	2	7	2	2	2	2	
36	S	Siska	35	P	lacto ovo	Agama	SMA	IRT	1	6	10.5	1	50	84%	2	11	62%	1	3	63%	1	4	1	2	1	1	
37	A	Amelia	40	P	Ovo vegetarian	Kesehatan dan agama	SMA	IRT	1	7	11.2	1	48	81%	2	12	68%	1	2	58%	1	4	1	2	1	1	
38	E	Eka	42	P	Ovo vegetarian	Kesehatan dan agama	SMA	IRT	1	5	9.8	1	43	72%	1	7	39%	1	2	45%	1	4	1	2	1	1	
39	V	Veronika	68	P	Lacto ovo	Kesehatan dan agama	SMA	IRT	1	27	10.5	1	47	79%	1	11	62%	1	3	63%	1	4	1	2	1	1	
40	YT	Yulia	50	P	Ovo vegetarian	Agama	SMA	IRT	1	8	10.5	1	47	79%	1	11	62%	1	3	63%	1	4	1	2	1	1	
41	HE	Hasan	55	L	Lacto ovo	Kesehatan dan agama	SMA	Wiraswasta	2	6	12.2	1	58	89%	2	11	118%	2	3	68%	1	7	2	2	2	2	
42	I	Indrawan	59	L	Lacto ovo	Kesehatan	SMA	Wiraswasta	2	3	14.6	2	58	90%	2	11	121%	2	7	175%	2	9	2	2	2	2	
43	A	Ardo	33	L	Lacto Ovo	Agama	S1	Wiraswasta	2	23	12.5	1	60	92%	2	11	118%	2	4	100%	2	7	2	2	2	2	
44	A	Ade	32	L	Ovo vegetarian	Agama	S1	Satapam	2	7	14.2	2	71	108%	2	14	156%	2	3	95%	2	7	2	2	2	2	
45	M	Marthin	33	L	Ovo vegetarian	Kesehatan	SMA	Wiraswasta	2	5	12.9	1	62	96%	2	15	164%	2	4	100%	2	7	2	2	2	2	
46	M	Mehyana	30	P	Lacto ovo	Agama	SMA	IRT	1	4	12.5	2	60	100%	2	15	81%	2	3	83%	2	7	2	2	2	2	
47	AW	Ardi Wijaya	30	L	Ovo vegetarian	Kesehatan dan agama	S1	ASN	2	10	13	2	52	80%	2	6	62%	1	3	68%	1	4	1	2	1	1	
48	BS	Budi Santoso	40	L	Lacto ovo	Agama	SMA	Wiraswasta	2	9	11	1	45	69%	1	6	69%	1	3	68%	1	3	1	1	1	1	
49	CG	Chandra Gunawan	55	L	Lacto Ovo	Diet	SMA	Wiraswasta	2	7	12	1	52	80%	2	7	77%	1	3	75%	1	4	1	2	1	1	
50	DH	Dedi Hartono	33	L	Ovo vegetarian	Agama	SMK	Buruh	2	12	11	1	50	77%	1	7	77%	1	3	70%	1	4	1	2	1	1	
51	ES	Eko Saputra	40	L	Lacto ovo	Kesehatan dan agama	S1	Wiraswasta	2	10	15	2	60	93%	2	14	157%	2	4	100%	2	6	2	2	2	2	
52	FS	Ferry Setiawan	25	L	Lacto ovo	Ingin hidup sehat	S1	Karyawan Swasta	2	2	15	2	62	96%	2	15	164%	2	4	100%	2	7	2	2	2	2	
53	GH	Gunawan Halim	32	L	Ovo vegetarian	Diet	S1	Pengusaha	2	1.5	13	2	53	81%	2	7	77%	1	3	70%	1	4	1	2	1	1	
54	HW	Hendra Wijaya	28	L	Lacto ovo	Ingin hidup sehat	S1	Pengusaha	2	3	15	2	63	98%	2	15	164%	2	4	100%	2	7	2	2	2	2	
55	IG	Indra Gunadi	30	L	Lacto ovo	Ingin hidup sehat	S1	Staff Bank	2	3	14	2	52	80%	2	7	79%	1	2	43%	1	4	1	1	1	1	
56	JK	Joni Kumiawan	27	L	Lacto ovo	Kesehatan	D3	Teknisi	2	2	16	2	64	98%	2	15	164%	2	4	100%	2	7	2	2	2	2	
57	KH	Kevin Halim	24	L	Ovo vegetarian	Diet	S1	Karyawan swasta	2	4	13	2	52	80%	2	7	79%	1	3	70%	1	4	1	2	1	1	
58	LG	Leo Gunawan	29	L	ovo vegetarian	Ingin hidup sehat	S1	ASN	2	1	15	2	60	93%	2	14	157%	2	4	100%	2	6	2	2	2	2	
59	MJ	Michael Wijaya	31	L	Lacto ovo	Diet	S1	ASN	2	2.5	14	2	52	80%	2	7	74%	1	3	70%	1	4	1	2	1	1	
60	NS	Niko Santoso	26	L	Ovo vegetarian	Kesehatan	S1	ASN	2	1	15	2	60	93%	2	14	157%	2	4	100%	2	6	2	2	2	2	
61	OH	Oki Hartanto	33	L	Ovo vegetarian	Kesehatan	SMA	Karyawan	2	3	13	2	52	81%	2	7	74%	1	2	60%	1	4	1	2	1	1	
62	PG	Patrick Gunawan	28	L	Ovo vegetarian	Kesehatan	S1	ASN	2	2	13	2	60	93%	2	14	157%	2	4	100%	2	6	2	2	2	2	
63	RH	Rudi Hartono	35	L	Lacto ovo	Agama	SMA	Karyawan	2	2	16	2	66	102%	2	10	116%	2	4	100%	2	7	2	2	2	2	
64	SH	Steven Halim	23	L	Lacto Ovo	Kesehatan dan agama	S1	ASN	2	3	16	2	62	96%	2	15	164%	2	4	100%	2	7	2	2	2	2	
65	TG	Taufik Gunadi	34	L	Lacto ovo	Kesehatan	S1	ASN	2	4	13.4	2	52	80%	2	7	74%	1	3	60%	1	4	2	2	1	1	
66	VW	Victor Wijaya	29	L	Lacto ovo	Kesehatan	S1	Guru	2	1.5	14	2	60	93%	2	14	157%	2	4	100%	2	7	2	2	2	2	
67	WS	Willy Santoso	27	L	Lacto ovo	Kesehatan dan agama	S1	Guru	2	3	14	2	56	86%	2	7	74%	1	2	60%	1	4	1	2	1	1	

68	YK	Yudi Kumiawan	36	L	Lacto ovo	Kesehatan dan agama	SMA	Buruh	2	2	16	2	65	100%	2	16	179%	2	4	100%	2	7	2	2	2	2
69	ZH	Zefanya Halim	22	L	Lacto ovo	Kesehatan dan agama	S1	ASN	2	5	13.3	2	50	77%	1	7	77%	1	3	70%	1	4	1	2	1	1
70	AG	Agus Gunawan	40	L	Lacto ovo	kesehatan dan agama	SMA	Karyawan	2	1	15	2	60	93%	2	16	160%	2	4	100%	2	6	2	2	2	2
71	BW	Bambang Wijaya	45	L	Lacto ovo	Ingin hidup sehat	SMA	Karyawan swasta	2	2	14	2	58	90%	2	10	109%	2	3	85%	2	7	2	2	2	2
72	CH	Candra Halim	26	L	Lacto ovo	Agama	S1	Karyawan swasta	2	3	15	2	60	93%	2	9	100%	2	4	100%	2	7	2	2	2	2
73	DG	David Gunawan	28	L	Ovo vegetarian	Kesehatan dan agama	S1	Admin kantor	2	4	15	2	62	96%	2	15	164%	2	4	100%	2	7	2	2	2	2
74	AW	Anita Wijaya	24	P	Ovo vegetarian	Kesehatan dan agama	S1	Wiraswasta	2	2	16	2	55	92%	2	16	89%	2	4	100%	2	7	2	2	2	2
75	BS	Bela Santoso	22	P	Ovo vegetarian	Ingin hidup sehat	S1	Wiraswasta	2	3	13	2	60	100%	2	15	82%	2	4	100%	2	7	2	2	2	2
76	CG	Cindy Gunawan	23	P	Lacto ovo	Kesehatan dan agama	S1	Karyawan swasta	2	2	12	2	49	82%	2	12	67%	1	3	68%	1	4	1	2	1	1
77	DH	Diana Halim	27	P	Lacto ovo	Kesehatan dan agama	S1	Guru	2	1	13	2	52	87%	2	15	81%	2	4	100%	2	7	2	2	2	2
78	EW	Erika Wijaya	25	P	Lacto ovo	Agama	S1	ASN	2	2	13	2	55	92%	2	15	81%	2	4	100%	2	7	2	2	2	2
79	F	Felicia	21	P	Ovo vegetarian	Kesehatan dan agama	S1	Karyawan Swasta	2	4	12	2	45	75%	1	12	67%	1	3	63%	1	4	1	2	1	1
80	GH	Grace Halim	26	P	Ovo vegetarian	Kesehatan dan Agama	SMA	IRT	1	5	13	2	52	87%	2	15	83%	2	4	100%	2	7	2	2	2	2
81	HS	Henny Santoso	34	P	Ovo vegetarian	Diet	S1	Wiraswasta	2	2	10.8	1	45	75%	1	12	67%	1	3	63%	1	4	1	1	1	1
82	IW	Irene Wijaya	29	P	Lacto ovo	Kesehatan dan Agama	S1	Wiraswasta	2	7	13	2	54	90%	2	16	89%	2	4	100%	2	7	2	2	2	2
83	J	Jessica	23	P	Lacto ovo	Kesehatan dan Agama	SMA	IRT	1	3	15	2	52	87%	2	15	83%	2	4	100%	2	7	2	2	2	2
84	KH	Kartika Halim	28	P	Lacto ovo	Kesehatan dan Agama	SMA	IRT	1	6	11.2	1	51	86%	2	13	74%	1	2	40%	1	4	1	2	1	1
85	LS	Linda Santoso	35	P	Lacto ovo	Kesehatan dan Agama	SMA	IRT	1	8	12	2	51	86%	2	14	80%	2	4	100%	2	6	2	2	2	1
86	MW	Melisa Wijaya	24	P	Lacto ovo	Kesehatan dan Agama	SMA	IRT	1	10	12	2	61	101%	2	14	80%	2	4	100%	2	6	2	2	2	1
87	NG	Natalia Gunawan	27	P	Lacto ovo	Kesehatan dan Agama	S1	Karyawan swasta	2	3	7.5	1	48	80%	2	12	67%	1	3	63%	1	4	1	2	1	1
88	OH	Olivia Halim	22	P	Lacto ovo	Kesehatan dan Agama	S1	Karyawan swasta	2	5	13	2	52	87%	2	15	83%	2	4	100%	2	7	2	2	2	1
89	PS	Patricia Santoso	26	P	Ovo vegetarian	Kesehatan dan Agama	SMA	IRT	1	7	8	1	50	84%	2	13	74%	1	2	40%	1	4	1	2	1	1
90	RW	Regina Wijaya	30	P	Ovo vegetarian	Kesehatan dan Agama	S1	Bidan	2	9	12	2	60	100%	2	14	80%	2	4	100%	2	7	2	2	2	1
91	A	Adia	38	L	Lacto ovo	Kesehatan dan Agama	S1	Akuntan	2	20	9.5	1	52	80%	2	8	93%	2	4	100%	2	6	2	2	2	1
92	TH	Theresia Halim	33	P	Lacto ovo	Kesehatan dan Agama	SMA	IRT	1	15	16	2	60	100%	2	15	81%	2	3	80%	2	7	2	2	2	1
93	VS	Vina Santoso	25	P	Lacto ovo	Kesehatan dan Agama	SMA	IRT	1	10	12	2	60	100%	2	15	82%	2	4	100%	2	6	2	2	2	1
94	WW	Winda Wijaya	28	P	Ovo vegetarian	Kesehatan dan Agama	SMK	IRT	1	8	8.7	1	48	81%	2	12	67%	1	3	63%	1	4	1	2	1	1
95	Y	Yulana	31	P	Ovo vegetarian	Kesehatan dan Agama	S1	Manager	2	9	12	2	52	87%	2	15	83%	2	4	100%	2	6	2	2	2	1
96	ZH	Zeline Halim	23	P	Ovo vegetarian	Kesehatan dan Agama	S1	Wiraswasta	2	9	9	1	61	101%	2	15	81%	2	4	100%	2	6	2	1	2	1
97	AS	Angel Santoso	21	P	Ovo vegetarian	Kesehatan dan Agama	S1	Guru	2	10	12	2	43	72%	1	12	66%	1	2	63%	1	4	1	1	1	1
98	CW	Clara Wijaya	24	P	Lacto ovo	Agama	S1	ASN	2	8	7.9	1	52	87%	2	15	83%	2	4	100%	2	7	2	1	2	1
99	DU	Debby utami	29	P	Lacto ovo	Kesehatan dan agama	S1	IRT	1	7	13	2	52	87%	2	15	83%	2	4	100%	2	6	2	1	2	1
100	FH	Fanny Halim	27	P	Lacto ovo	Kesehatan dan agama	S1	IRT	1	6	10.9	1	60	100%	2	12	67%	1	3	63%	1	4	1	1	1	1