

PENULIS ILMIAH

Agustin, D. (2023). Hubungan Antara Asupan Fe, Kebiasaan Minum Teh, dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Santri Putri di Pondok Pesantren Sirojuth Tholibin. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(2), 809–820. <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/22526/>

alifiah, nursyifa, & Sugiatmi. (2024). *hubungan pola konsumsi inhibitor , enhance zat besi dan faktor lainnya dengan kejadian anemia remaja putri di smpn 2 gununsindur bogor The Relationship Between Consumption Patterns Of Inhibitors , Enhancers Iron And Other Factors With The Incidence Of A.* 8(November), 281–295. <https://doi.org/10.20884/1.jgipas.2024.8.2.12804>

Asdi, dan persagi. (2023). *Penuntun diet dan terapi gizi.*

Chaber, R., Helwich, E., Lauterbach, R., Mastalerz-migas, A., & Matysiak, M. (2024). *Diagnosis and Treatment of Iron Deficiency and Iron Deficiency Anemia in Children and Adolescents : Recommendations of the Polish Pediatric Society , the Polish Society of Pediatric Oncology and Hematology , the Polish Society of Neonatology , and the. Id*, 1–32.

Cismaru, A. (2019). *Iron-Deficiency Iron-Deficiency Anemia Anemia.* <https://doi.org/10.5772/intechopen.80940>

Collings, R., Harvey, L. J., Hooper, L., Hurst, R., Brown, T. J., Ansett, J., King, M., & Fairweather-Tait, S. J. (2013). The absorption of iron from whole diets: A systematic review. *American Journal of Clinical Nutrition*, 98(1), 65–81. <https://doi.org/10.3945/ajcn.112.050609>

Dinas kesehatan tahun. (2024). *prevalensi anemia remaja kota bengkulu (p. 1).*

Fanti, nabila septia, Muniroh, L., & Rifqi, aditiya mahmud. (2022). *Hubungan pola konsumsi sumber zat besi, inhibitor dan enhancer zat besi dengan kejadian anemia pada santriwati pondok pesantren al-mizan muhammadiyah lamongan.* 1. file:///C:/Users/user/Downloads/Sumber inhibitor dan enhancer.

Ghimire, S., Baral, binaya kumar, & Callahan, K. (2017). Nutritional assessment of communitydwelling older adults in rural Nepal. *PLoS ONE*, 12(2), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0172052>

Gunungsari, S. (2023). *Hubungan Kepatuhan Konsumsi TTD , Asupan Zat Gizi , dan Status Gizi terhadap Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMPN 1 Gunungsari The Relationship between the Compliance of TTD Consumption , Nutrition Intake , and Nutrition Status on the Incidence of An.* 7(2), 213–223. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP.2023.21>

- Hallstrom, E., Edwall, J., Lotta, L., Agneta, M., Anna, S., & Lindroos, A. K. (2025). *Iron intake and iron status of Swedish adolescents with diets of varying climate impact*. 1–13.
- Handriyanti, R. F. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi, Frekuensi Konsumsi Inhibitor Zat Besi, Asupan Vitamin C, Zat Besi, Dan Protein Dengan Kejadian Anemia Pada Siswi Smkn 5 Kota Bekasi. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 5(2), 28. <https://doi.org/10.30633/jsm.v5i2.1533>
- Kardasis, W., Naquin, E. R., Garg, R., Arun, T., Gopianand, J. S., Karmakar, E., & Gnana-Prakasam, J. P. (2023). The IRONY in Athletic Performance. *Nutrients*, 15(23). <https://doi.org/10.3390/nu15234945>
- Kemenkes. (2023). Suvei Kesehatan Indonesia (SKI). *Laporan Tematik SKI 2023*, 965. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/laporan-tematik-ski/>
- Kennedy, D. O., & Silverberg, D. . (2024). *Dietary Iron*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK542171/>
- Mohamed, M., & Alhossain, khallafallah a. (2012). *Edited by Donald S. Silverberg (Donald S.)*. February, 2012 Printed in croatia.
- Naing, L., Nordin, R. Bin, Rahman, H. A., & Naing, Y. T. (2022). Sample size calculation for prevalence studies using Scalex and ScalaR calculators. *BMC Medical Research Methodology*, 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12874-022-01694-7>
- Nirmala, K. S., Wulandari, R. F., & Africia, F. (2024). *pola konsumsi dan status nutrisi pada remaja*. 15(02), 166–171. <https://doi.org/10.54630/jk2.v15i1.320>
- Permatasari, Y. (2024). Asupan Inhibitor dan Enhancer Zat Gizi Besi yang Berhubungan dengan Status Anemia pada Remaja Putri di SMPN 16 Kota Jambi. *Prosiding Seminar Kesehatan Nasional*, 3, 29–31.
- permenkes. (2020). *Peraturan menteri kesehatan republik indonesia nomer 2 tahun 2020 tentang standar antropometri anak*. 2(3), 1–9.
- Prasetyaningrum, Y. I., Kadaryati, S., Wulan, Y. K., & Fitria, D. (2023). *Keragaman Pangan dan Status Gizi Pada Remaja Usia 12-15 Tahun : Studi Cross Sectional*. 13, 82–93.
- Purba, N. P., Kirani, N., Sabarita, A., Sitepu, B., & Risky, I. (2024). *faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi remaja mts al-washliyah desa celawan kec.pantai cermin kab.serdang bedagai*. 72–81.

- Rahayu, H. K., Hindarta, Nadhea, A., Wijaya, Dhina, Puspasari Wijaya, D., Cahyaningrum, H., Kurniawan, Muhammad, E. T., & Faiza, Tsabita, A. (2021). *Gizi dan Kesehatan Remaja*.
- Raman, A. (2012). *Anemia in chronic kidney disease*.
- Riskesdas, L. P. (2018). *Laporan Provinsi Bengkulu, Riskesdas*.
- Rosita, P., Putri, Y., & Jumita, J. (2024). The Relationship Between Maternal Motivation And The Role Of Cadres With Adherence To Vitamin A Administration Among Toddlers At The Posyandu In The Working Area Of Puskesmas Watas Marga, 2024. *Journal of Multidisciplinary Research*, 1(1), 35–44. <https://doi.org/10.70963/jmr.v1i1.56>
- Sukmawati, D. (2025). *konsumsi sumber zat besi, inhibitor, enhancer zat besi dengan kejadian pada remaja putri*. https://play.google.com/store/books/details/Sukmawati_Konsumsi_Sumber_Zat_Besi_Inhibitor_dan_Enhancer
- Susantini, P. (2023). Konsumsi Inhibitor dan Enhancer Zat Besi Sebagai Faktor Risiko Terjadinya Anemia Pada Remaja Putri Di Kota Semarang. *Jurnal Gizi*, 12(1), 12. <https://doi.org/10.26714/jg.12.1.2023.12-19>
- Syahrial, 2021. (2021). *Remaja sehat bebas anemia*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/remaja-bebas-anemia-konsentrasi-belajar-meningkat-bebas-prestasi>.
- Wahyuni, S. (2024). *Defisiensi Besi dan Anemia Defisiensi Besi Updated Literature Review*. 3(3), 1–13.
- Wanti, P. (2024). *Hubungan asupan gizi dan konsumsi pangan*. 07(02), 137–148.
- Who. (2023). *Daily iron supplementation in children and adolescents 5–12 years of age*. World Health Organization. <https://www.who.int/tools/elena/interventions/iron-children-5to12>
- WHO. (2025). *Anaemia*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anaemia>

L

A

M

P

I

R

A

N



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Lampiran 1. 1 Master Tabel

No	Kelas	Kode Responden	Tanggal Lahir	Umur			Jenis Kelamin		Status Gizi						Recall		FFQ					
				Tahun	Kode	Bulan	JK	Kode	BB	TB	IMT	IMT/U	Kode	Kategori	Asupan fe (mg)	Kode	Inhibitor (frekuensi X)	Ket	Kode Inhibitor	Enhancer (Frekuensi X)	Ket	Kode Enhancer
1	8.1	H.N	4 Jan 2012	13	2	11	Pr	2	51	155	21.25	0.54	3	Gizi Baik	2.2 mg	1	6.4	Tidak pernah	3	4.4	Tidak Pernah	3
2		A.P	27 Jan 2012	13	2	10	Pr	2	49	157	19.91	0.15	3	Gizi Baik	2.5 mg	1	8.6	Tidak pernah	3	5.5	Tidak Pernah	3
3		R.S	14 Nov 2011	14	3	0	Lk	1	60	155	25	2.14	5	Obesitas	3.8 mg	1	7.1	Tidak pernah	3	11.4	Kadang-Kadang	2
4		T.I.U	13 Jun 2011	14	3	6	Pr	2	64	152	27.7	2.43	5	Obesitas	3.7 mg	1	6.4	Tidak pernah	3	5.6	Tidak Pernah	3
5		A.L	27 Apr 2012	13	2	7	Pr	2	51	152	22	0.87	3	Gizi Baik	2.4 mg	1	2.1	Tidak pernah	3	3.9	Tidak Pernah	3
6		B.J.F	25 Nov 2011	14	3	0	Lk	1	48	150	21.3	0.82	3	Gizi Baik	14.7 mg	3	41.8	Biasa dikonsumsi	1	32.5	Biasa dikonsumsi	1
7		R.A.P	6 Nov 2011	14	3	1	Lk	1	51.2	167.2	18.41	-0.34	3	Gizi Baik	3.2 mg	1	20.0	Biasa dikonsumsi	1	13.1	Kadang-Kadang	2
8		H.D.R	26 Apr 2012	13	2	7	Lk	1	43.4	152	18.78	-2.7	2	Gizi Kurang	5.8 mg	1	5.4	Tidak pernah	3	5.0	Tidak Pernah	3
9		N.L.R	2 Jun 2012	13	2	6	Pr	2	47	154	19.8	0.19	3	Gizi Baik	5.5 mg	1	5.4	Tidak pernah	3	3.9	Tidak Pernah	3
10		C.R	04 Ags 2011	14	3	4	Pr	2	45	153	19.23	-0.2	3	Gizi Baik	7.3 mg	1	32.9	Biasa dikonsumsi	1	6.4	Tidak Pernah	3
11		S.O.S	30 Okt 2011	14	3	1	Pr	2	50	158	20	0.43	3	Gizi Baik	4.2 mg	1	32.1	Biasa dikonsumsi	1	4.7	Tidak Pernah	3
12		I.D	22 Mar 2013	12	1	8	Lk	1	50	149	22.5	1.8	4	Gizi Lebih	6.5 mg	1	7.1	Tidak pernah	3	11.4	Kadang-Kadang	2
13		Z.P	03 Des 2010	15	4	0	Pr	2	40	142	20	-0.08	3	Gizi Baik	2.7 mg	1	12.1	Kode Enhancer	2	8.6	Tidak Pernah	3
14		F.Y	15 Juli 2012	13	2	4	Lk	1	67	165	24.6	2.34	5	Obesitas	4.6 mg	1	7.1	Tidak pernah	3	10.0	Kadang-Kadang	2
15		F.N	15 Nov 2011	14	3	0	Pr	2	40.5	154	17	-1.08	3	Gizi Baik	5.3 mg	1	11.4	Kadang-Kadang	2	3.6	Tidak Pernah	3
16		R.A.N	14 Juni 2011	14	3	5	Lk	1	51.1	170	17.8	-0.75	3	Gizi Baik	4.4 mg	1	9.6	Tidak pernah	3	10.6	Kadang-Kadang	2
17		N.A	19 Sep 2011	14	3	2	Pr	2	67.5	160	26.36	2	4	Gizi Lebih	5.6 mg	1	14.6	Kadang-Kadang	2	16.4	Biasa dikonsumsi	2
18		N.B.B	19 Sep 2011	14	3	2	Pr	2	41	148	18.7	-0.4	3	Gizi Baik	4.0 mg	1	17.9	Biasa dikonsumsi	1	10.6	Kadang-Kadang	2
19		R.A.J	9 Juli 2011	14	3	5	Lk	1	53	164	19.77	0.13	3	Gizi Baik	6.1 mg	1	11.4	Kadang-Kadang	2	11.4	Kadang-Kadang	2
20		A.V	12 Mar 2012	13	2	9	Pr	2	40.4	143	20.4	0.32	3	Gizi Baik	4.8 mg	1	10.4	Kadang-Kadang	2	6.9	Tidak Pernah	3
21		F.A	19 Sep 2011	14	3	2	Pr	2	34.7	141	17.5	0.9	3	Gizi Baik	7.2 mg	1	5.0	Tidak pernah	3	3.3	Tidak Pernah	3
22		R.F.G	12 Ags 2011	14	3	4	Lk	1	41.2	163	15.54	-1.8	3	Gizi Baik	13.0 mg	3	12.9	Kadang-Kadang	2	6.1	Tidak Pernah	3
23		G.P.K	28 Mei 2011	14	3	6	Pr	2	69	156	28.39	2.65	5	Obesitas	8.4 mg	1	7.9	Tidak pernah	3	9.2	Tidak Pernah	3
24		M.F.E	16 Sep 2011	14	3	2	Lk	1	47	165	17.27	-0.95	3	Gizi Baik	7.5 mg	1	28.9	Biasa dikonsumsi	1	22.5	Biasa dikonsumsi	1
25		M.K.F	01 Juli 2011	14	3	5	Lk	1	60	166	21.81	0.86	3	Gizi Baik	4.1 mg	1	9.6	Tidak pernah	3	13.0	Kadang-Kadang	2
26		R.R	12 Ags 2011	14	3	4	Lk	1	41	163	15.47	1.85	4	Gizi Lebih	5.1 mg	1	6.8	Tidak pernah	3	4.2	Tidak Pernah	3
27		R.J.P	11 Juli 2011	14	3	5	Lk	1	60	166	21.81	0.86	3	Gizi Baik	4.8 mg	1	20.7	Biasa dikonsumsi	1	13.9	Kadang-Kadang	2
28		C.M.S	20 Ags 2011	14	3	3	Pr	2	45	150	20	0	3	Gizi Baik	3.6 mg	1	8.9	Tidak pernah	3	5.3	Tidak Pernah	3
29		V.A	20 Juli 2011	14	3	4	Lk	1	46	150	20.44	0.39	3	Gizi Baik	4.4 mg	1	10.0	Kadang-Kadang	2	3.9	Tidak Pernah	3

30	8.2	Y	8 Des 2012	13	2	0	Pr	2	30	149.1	13.5	-2.4	2	Gizi Kurang	2.0 mg	1	9.3	Tidak pernah	3	6.9	Tidak Penah	3
31		D.A.M	21 Des 2011	13	2	0	Pr	2	65	153.5	27.7	2.9	3	Gizi Baik	6.5 mg	1	10.7	Kadang-Kadang	2	8.1	Tidak Penah	3
32		F.A.R	10 Des 2012	13	2	0	Pr	2	42	150	21.7	-1.12	3	Gizi Baik	4.0 mg	1	32.5	Biasa dikonsumsi	1	25.2	Biasa dikonsumsi	1
33		Z.D	02 Des 2012	13	2	0	Lk	1	51	156	20.9	1.03	3	Gizi Baik	6.9 mg	1	7.9	Tidak pernah	3	5.7	Tidak Penah	3
34		R.M.M	02 Des 2012	13	2	1	Lk	1	38	140	17.8	-0.26	3	Gizi Baik	3.5 mg	1	17.9	Biasa dikonsumsi	1	44.4	Biasa dikonsumsi	1
35		K.V	11 21 2011	14	3	1	Lk	1	54.3	172	18.4	-0.35	3	Gizi Baik	3.2 mg	1	16.8	Biasa dikonsumsi	1	12.2	Kadang-Kadang	1
36		S.M.Y	19 mei 2012	13	2	7	Pr	2	40	162	15.6	-1.6	3	Gizi Baik	3.4 m	1	7.1	Tidak pernah	3	10.0	Kadang-Kadang	2
37		K.N.P	24-Nov-11	14	3	1	Pr	2	39	141	19.6	-2.52	3	Gizi Baik			12.5	Kadang-Kadang	2	15.5	Biasa dikonsumsi	1
38		F.R	5 Ags 2012	13	2	4	Lk	1	51.6	162.2	19.6	0.42	3	Gizi Baik			0.4	Tidak pernah	3	13.1	Kadang-Kadang	2
39		A.P	20 Juni 2012	13	2	6	Lk	1	48.6	162	18.5	-0.05	3	Gizi Baik			3.6	Tidak pernah	3	1.4	Tidak Penah	3
40		A.F	7 21 2012	13	2	5	Lk	1	50	152	21.6	1.15	3	Gizi Baik			9.6	Tidak pernah	3	14.4	Kadang-Kadang	2
41		M.F.S	21 2 2012	13	2	10	Lk	1	30	131	17.5	-0.7	3	Gizi Baik			8.6	Tidak pernah	3	8.3	Tidak Penah	3
42		H.P.A	21 Des 2011	14	3	0	Lk	1	73	168	25.8	2.42	5	Obesitas			6.8	Tidak pernah	3	6.7	Tidak Penah	3
43		A.M	18-Apr-12	13	2	8	Lk	1	49	175	15.8	-1.52	3	Gizi Baik			11.4	Kadang-Kadang	2	14.4	Kadang-Kadang	2
44		A.R	29 Mei 2010	15	4	7	Lk	1	45.3	166.3	16.4	-1.72	3	Gizi Baik			35.7	Biasa dikonsumsi	1	37.8	Biasa dikonsumsi	1
45		N.H.D.P	7 26 2011	14	3	5	Pr	2	53.3	158.8	21.4	0.46	3	Gizi Baik			4.3	Tidak pernah	3	3.9	Tidak Penah	3
46		F.H.P	4-Jul-12	13	2	5	Pr	2	36.6	148.8	16.7	-1.04	3	Gizi Baik			10.4	Kadang-Kadang	2	8.6	Tidak Penah	3
47		D.S.A.M	31 feb 2012	13	2	4	Pr	2	29.5	148	13.4	-2.47	3	Gizi Baik			14.6	Kadang-Kadang	2	11.8	Kadang-Kadang	2
48		R.T.A	4-Jan-12	13	2	11	Pr	2	52	155	22.7	0.54	3	Gizi Baik			10.4	Kadang-Kadang	2	5.0	Tidak Penah	3
49		N.A.A	12 juli 2012	13	2	8	Pr	2	76.8	184.5	15.8	1.09	4	Gizi Baik			15.0	Biasa dikonsumsi	2	7.8	Tidak Penah	3
50		Z.D.R	29 des 2011	13	2	5	Pr	2	39.9	159.5	14.8	-1.5	3	Gizi Baik			27.1	Biasa dikonsumsi	1	22.2	Biasa dikonsumsi	1
51		K.R.A	23-Jun-12	13	2	6	Pr	2	50	150	22.2	0.96	3	Gizi Baik			5.0	Tidak pernah	3	6.9	Tidak Penah	3
52		T.C.P	18 mart 2011	13	2	0	Pr	2	33.3	150	20.7	-2	3	Gizi Baik			15.0	Kadang-Kadang	1	8.9	Tidak Penah	3
53		C.A.P	8-Apr-12	13	2	8	Pr	2	55.2	161	21.3	0.64	3	Gizi Baik			3.6	Tidak pernah	3	1.4	Tidak Penah	3
54		N.F.S	16 mei 2012	13	2	7	Pr	2	45.5	153.9	19.4	0.03	3	Gizi Baik			11.4	Kadang-Kadang	2	15.8	Kadang-Kadang	1
55		M.A.A	11-Jan-12	13	2	11	Lk	1	44.7	159	17.3	0.96	3	Gzi Baik			50.0	Biasa dikonsumsi	1	50.0	Biasa dikonsumsi	1



POLTEKKES KEMENKES BENGKULU
PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI
FORMULIR PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN
(INFORMED CONSENT)

Yth. Bapak/ibu

Perkenalkan saya Tria Elsa Pratiwi, saat ini sebagai mahasiswa Diploma Tiga Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Saat ini saya sedang melakukan Pra-penelitian yang berjudul **“Gambaran Asupan Konsumsi Zat Besi, Inhibitor, Enhancer dan status gizi remaja kelas VIII di SMP Negeri 3 kota Bengkulu Kota Bengkulu Tahun 2026”**. Pada kesempatan ini, izinkan saya untuk menjelaskan

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada Gambaran Asupan Konsumsi Zat Besi, Inhibitor, Enhancer, dan Status Gizi di Kota Bengkulu Tahun 2025. Pendekatan yang saya lakukan adalah siswa/siswi diperkenankan untuk menjadi Responden saya.

Partisipasi dalam Penelitian

Saya telah mengundang dan meminta kesediaan siswa/siswi secara sukarela untuk menjadi informan dalam studi ini. Keikutsertaan siswa/siswi pada penelitian ini bersifat sukarela.

Pengunduran Diri

Selama proses penelitian berlangsung siswa/siswi dapat menyampaikan keberatan bahkan menarik diri dari kegiatan tanpa mengurangi hak siswa/siswi dalam mendapatkan pelayanan kesehatan.

Jangka Waktu Partisipasi

Partisipasi siswa/siswi dalam penelitian ini paling lama 15 menit untuk mengisi kuesioner yang disediakan. siswa/siswi berhak mengatur waktu dan tempat untuk diwawancarai, agar tidak mengganggu aktivitas sehari-hari.

Informasi Terkait Penelitian

Informasi yang ingin saya dapatkan dari proses pengisian kuesioner perihal mengetahui karakteristik dan pola Asupan Zat Besi, inhibitor, enhancer dan status gizi pada remaja kelas VII di SMP N 3 Negeri dikota Bengkulu tahun 2026

Manfaat dan Potensi

Manfaat penelitian yang akan siswa/siswi dapatkan dari penelitian ini, siswa/siswi akan mengetahui “**Gambaran Asupan Zat Besi, inhibitor, enhancer dan status gizi remaja di SMP Negeri 3 kota Bengkulu tahun 2026**”.

Kerahasiaan

Informasi yang diperoleh dalam penelitian ini akan dirahasiakan dan hanya dapat diketahui oleh saya sendiri dan tim. Tidak ada penulisan identitas siswa/siswi dalam pengolahan data, dan informasi tentang siswa/siswi sebagai subjek tidak akan diketahui oleh pihak manapun.

Infomasi / Bantuan

Bila ada pertanyaan atau ada hal lain yang ingin di sampaikan berkenaan dengan penelitian ini, siswa/siswi dapat menghubungi saya melalui nomor 083164740070.

Lampiran 1. 3 Pernyataan Kesediaan Responden

**PERNYATAAN KESEDIAAN
MENJADI RESPONDEN PENELITIAN**

Dengan menandatangani lembar ini, saya :

Nama :

Usia :

Alamat :

Memberikan persetujuan untuk menjadi responden dalam penelitian yang berjudul “Gambaran Asupan Zat Besi, inhibitor, enhancer dan status gizi remaja kelas VIII di SMP Negeri 3 Kota Bengkulu Tahun 2026”. Yang akan dilakukan oleh Tria Elsa Pratiwi Putri mahasiswa Diploma Tiga Gizi Politeknik Kementrian Kesehatan Bengkulu.

Saya telah menjelaskan bahwa serangkaian kegiatan ini hanya digunakan untuk keperluan penelitian dan saya secara sukarela bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Bengkulu, 2026

Responden

Lampiran 1. 4 Asupan Zat Besi

PROGRAM STUDI DIPOMA III GIZI									
KODE DOKUMEN		IDENTITAS DOKUMEN						TANGGAL BERLAKU	
D.HIGEZI		FORM FOOD RECALL 3x24 HOURS							
IDENTITAS MAHASISWA									
Nama Mahasiswa :						NIM :			
Tingkat Kelas :		(Isi dengan Angka Romawi dan Huruf Kapital, misalnya I.A)							
IDENTITAS RESPONDEN									
Nama/Kode :						Usia :		Tahun	
Hari, tanggal :		Tgl		Bulan		Tahun		Jenis Kelamin : L P	
Alamat Lengkap :									
WAKTU MAKAN	NAMA MENU/SAJIAN	NAMA BAHAN MAKANAN	JML. KONSUMSI		ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KH	
			URT	Gram	(kcal)	(gr)	(gr)	(gr)	
Pagi Pkl. 07.00									
Jumlah					0	0	0	0	
Selingan Pkl. 10.00									
Jumlah					0	0	0	0	
Jumlah Makan Pagi dan Selingan Pagi					0	0	0	0	
Siang Pkl. 13.00									
Jumlah					0	0	0	0	
Selingan Pkl. 16.00									
Jumlah					0	0	0	0	
Jumlah Makan Pagi dan Selingan Pagi					0	0	0	0	

Lampiran 1. 5 Asupan *Inhibitor*

KODE DOKUMEN		PROGRAM STUDI DIPOMA III GIZI										TANGGAL BERLAKU	
D.III/F.SKP/GZ.403		FORM <i>FOOD FREQUENCY QUESTIONNAIRE SEMI QUANTITATIVE</i>											
Asupan <i>Inhibitor</i>													
IDENTITAS RESPONDEN													
Nama/Kelas	:	VIII				Usia	:	Tahun		Jenis Kelamin	:	L	P
Hari, tanggal	:	Tgl		Bulan		Tahun							
Alamat Lengkap	:												
KLP	NAMA BAHAN MAKANAN	FREKUENSI KONSUMSI						ESTIMASI		Rerata Frekuensi Harian	Rerata Berat per Hari		
		>1 kali per hari	1 kali	4-6 kali per minggu	1-3 kali per bulan	1-3 kali per bulan	Tidak Pernah	URT	Gram				
PROTEIN NABATI	1 Kacang Hijau												
	2 Kacang Tanah												
	3 Kacang Almond												
SAYURAN	1 Bayam												
	2 Brokoli												
BUAH	1 Apel												
	2 Anggur Merah												
	3 Strawberry												
SUSU & OLAHANNYA	1 Susu Kental Manis												
	2 Susu Kedelai												
	3 Keju												
	4 Youghurt												
MINUMAN	1 Cokelat Batang												
	2 Keju												
	3 Teh Hijau												
TOTAL													
Catatan :													
Diisi Peneliti													
Supervisor,													
Bengkulu,2025													
Pengumpul Data													
Petunjuk Pengisian :													
1. Identifikasi daftar bahan makanan yang akan ditanyakan sesuai pengelompokan bahan makanan													
2. Identifikasi periode konsumsi dan kekerapan konsumsi bahan makanan													
3. Konfirmasi Ukuran Rumah Tangga (URT) setiap mengkonsumsi Bahan Makanan													
4. Estimasi URT ke dalam bentuk Garam berdasarkan Periode Konsumsi													
5. Estimasi bentuk Garam konsumsi dalam bentuk harian													
6. Konfirmasi Teknik Pengolahan Bahan Makanan													
7. Perhitungan Konversi Berat Matang-Mentah													
8. Perhitungan Konversi Serapan Minyak (Bahan Makanan yang diolah menggunakan Minyak)													
9. Lakukan analisis energi dan zat Gizi (menggunakan Nutri Survei atau TKPI)													

Lampiran 1. 6 Asupan Enhancer

KODE DOKUMEN		FORM <i>FOOD FREQUENCY QUESTIONNAIRE SEMI QUANTITATIVE</i>										TANGGAL BERLAKU			
D.III/F.SKP/GZ.403															
<i>Asupan Enhancer</i>															
IDENTITAS RESPONDEN															
Nama/Kelas	:					VIII	Usia	:			Tahun	Jenis Kelamin	:	L	P
Hari, tanggal	:			Tgl			Bulan			Tahun					
Alamat Lengkap	:														
KLP	NAMA BAHAN MAKANAN	FREKUENSI KONSUMSI						ESTIMASI		Rerata Frekuensi Harian	Rerata Berat per Hari				
		>1 kali per hari	1 kali	4-6 kali per minggu	1-3 kali per bulan	1-3 kali per bulan	Tidak Pernah	URT	Gram						
PROTEIN HEWANI	1 Daging Sapi														
	2 Daging Ayam														
	3 Bebek														
	4 Ikan Sarden														
	5 Ikan Tuna														
	6 Ikan Salmon														
	7 Udang segar														
	8 Hati Ayam														
SAYURAN	1 Kembang Kool														
	2 Kubis														
	3 Daun Singkong														
	4 Daun Pepaya														
BUAH	1 Jambu Biji														
	2 Jeruk Manis														
	3 Pepaya														
	4 Mangga														
	5 Melon														
	6 Kiwi														
TOTAL															
Catatan : Diisi Peneliti Supervisor, Bengkulu,2025 Pengumpul Data															
Petunjuk Pengisian : 1. Identifikasi daftar bahan makanan yang akan ditanyakan sesuai pengelompokan bahan makanan 2. Identifikasi periode konsumsi dan kekerapan konsumsi bahan makanan 3. Konfirmasi Ukuran Rumah Tangga (URT) setiap mengkonsumsi Bahan Makanan 4. Estimasi URT ke dalam bentuk Garam berdasarkan Periode Konsumsi 5. Estimasi bentuk Garam konsumsi dalam bentuk harian 6. Konfirmasi Teknik Pengolahan Bahan Makanan 7. Perhitungan Konversi Berat Matang-Mentah 8. Perhitungan Konversi Serapan Minyak (Bahan Makanan yang diolah menggunakan Minyak) 9. Lakukan analisis energi dan zat Gizi (menggunakan Nutri Survei atau TKPI)															

Lampiran 1. 7 Surat Izin Kasbangpol

	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
	19 November 2025

Nomor : PP. 01.01/F.XXIII.1/863/2025
Perihal : Izin Penelitian

Yth,
Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Karya Tulis Ilmiah(KTI) Program Studi Gizi Program Diploma Tiga 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 : Tria Elsa Pratiwi
NIM : P01730123039
Tempat Penelitian : SMP Negeri 3 Kota Bengkulu
Waktu Penelitian : 2 Minggu
Judul : Gambaran Asupan Zat Besi, Asupan Inhibitor, Asupan Enhancer dan Status Gizi Remaja di SMP Negeri 3 Kota Bengkulu Tahun 2025
No Handphone : 083164740070

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



Lampiran 1. 8 Surat Izin Puskesmas Kampung Bali



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>

27 Agustus 2025

Nomor : PP.06.02/F.XXIII.1/6656/2025
Perihal : Izin Pra Penelitian

Yth.
Kepala Puskesmas Kampung Bali
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir dalam bentuk Karya Tulis Ilmiah (KTI) Mahasiswa Progam Studi Gizi Program Diploma Tiga Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2025/2026, dengan ini mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data, Pra Penelitian pada mahasiswa dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Tria Elsa Pratiwi
Nim : P01730123039
Tempat : Puskesmas Kampung Bali
Judul : Gambaran Asupan Zat Besi, Inhibitor, Encer Dan Status Gizi Di Smp X
No Handphone : 083164740070

Demikianlah, atas perhatian dan kerjasamanya kami mengucapkan terimakasih.



Lampiran 1. 9 Lampiran EC



POLTEKKES BENGKULU

Jalan Indragiri No. 3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
(0736) 341212
<https://poltekkesbengkulu.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION "ETHICAL EXEMPTION"

No.KEPK.BKL/722/11/2025

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

Peneliti utama : Tria Elsa Pratiwi
Principal In Investigator

Nama Institusi : POLTEKKES KEMENKES
BENGKULU
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Gambaran asupan zat besi, asupan inhibitor, asupan enhancer dan status gizi remaja di SMP Negeri 3 Kota Bengkulu tahun 2025"

"Description of iron intake, inhibitor intake, enhancer intake, and nutritional status of adolescents at SMP Negeri 3, Bengkulu City in 2025"

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) Persuasion/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 November 2025 sampai dengan tanggal 23 November 2026.

This declaration of ethics applies during the period November 23, 2025 until November 23, 2026.



November 23, 2025
Chairperson,

apt. Zamharira Muslim, M.Farm

Lampiran 1. 10 Surat Izin Kasbangpol



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Alamat : Jl. Melur No.1 Kelurahan Nusa Indah
Email : bkesbangpolkotabengkulu@gmail.com

REKOMENDASI PENELITIAN

Nomor : 000.9.2/2086/KESBANGPOL-REK/2025

- Dasar : Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian
- Memperhatikan : Surat dari Wakil Direktur I Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : PP.01.01/F.XXIII.1/8693/2025 Tanggal 19 November 2025 perihal Izin Penelitian

DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA

Nama : Tria Elsa Pratiwi
NPM : P01730123039
Pekerjaan : Mahasiswa
Prodi/ Fakultas : Gizi Program Diploma Tiga
Judul Penelitian : Gambaran Asupan Zat Besi, Asupan Inhibitor, Asupan Enhancer dan Status Gizi Remaja di SMP Negeri 3 Kota Bengkulu Tahun 2023

Tempat Penelitian : SMP Negeri 3 Kota Bengkulu
Waktu Penelitian : 24 November 2025 s.d 20 Desember 2025
Penanggung Jawab : Wakil Direktur I Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu

- Dengan Ketentuan :
- 1 Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
 - 2 Harus mentaati peraturan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
 - 3 Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
 - 4 Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi Penelitian ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 21 November 2025

a.n. WALI KOTA BENGKULU

Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu,



Syofyan Tosoni, SE, MM
Pembina Utama Muda (IVc)
NIP. 197009021993031006

Lampiran 1. 11 Surat Selesai Penelitian

	PEMERINTAH KOTA BENGKULU DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI (SMPN) 3 Email : smpnegeri3kotabengkulu@gmail.com Jl. Iskandar No. 474 Bengkulu kode pos 38118 Telp. (0736) 22369	
---	---	---

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN
Nomor : 070 / 021 / SMPN 3 / 2026

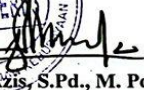
Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMP Negeri 3 Kota Bengkulu menerangkan bahwa :

Nama	: Tria Elsa Pratiwi
N P M	: P01730123039
Program Studi	: Gizi Program Diploma Tiga

Telah melaksanakan penelitian dari tanggal 24 Nopember s.d 20 Desember 2025, Dengan judul Penelitian: **"Gambaran Asupan Zat Besi, Asupan Inhibitor , Asupan Enhancer dan Status Gizi Remaja Di SMP Negeri 3 Kota Bengkulu Tahun 2025.**

Demikianlah Surat Keterangan ini diberikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.



Bengkulu, 27 Januari 2026
Kepala Sekolah

Satrul Azis, S.Pd., M. Pd.
NIP 19690106 199801 1 002

Lampiran 1. 12 Dokumentasi

Pengukuran Antropometri



Wawancara Food Recall



Mengisi Formulir FFQ

