

DAFTAR PUSTAKA

- Akib, Alfishar dan Sumarmi, Sri. 2017. “Kebiasaan makan remaja putri yang berhubungan dengan kejadian anemia : kajian positive deviance”. *Jurnal DOI*, 105-116.
- Almatsier S. 2004. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier S. 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Alves, CFA., Silva, RCR., Assis, AMO., Souza, CO., Pinto, EJ., Frainer DEC. 2012. Factors associated with physical inactivity in adolescents aged 10-14 years. enrolled in the public school network of the city of Salvador, Tesis, Brazil 2013, *Rev Bras Epidemiol* 2012; 15(4).
- Andriani. M dan Wirjatmadi B. 2013. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana Pranada Media Grup.
- Angka Kecukupan Gizi (AKG), 2019.
- Aulia, Ghea Y., Udiyono, Ari., Saraswati, Lintang D., Adi, M. Sakundarno. 2017. Gambaran status anemia pada remaja putri di wilayah pengunungan dan pesisir pantai (Studi di SMP Negeri Kcamatan Gatesan dan Semarang Barat). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-journal)*. 5(1), 193-200.
- BPS. 2019. *Statistik Indonesia 2018*. Makassar : Badan Pusat Statistik.
- Briawan, Dodik. 2018. *Anemia Masalah Gizi pada Remaja*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Citrakusumasari. 2012. *Anemia Gizi Masalah dan Pencegahannya*. Yogyakarta : Kalika.
- Dahlan, Sopiudin. 2016. *Langkah-langkah Membuat Proposal Penelitian Bidang Kedokteran dan Kesehatan.*, Jakarta : CV Sagung Seto.
- Damanik, Agrina H., Simanungkalit, Sintha F., Arini, Firlia A. 2019. “Gambaran (U, asupan zat besi (fe) dengan kejadian anemia remaja putri di SMA ammadiyah 7 Sawangan, Depok tahun 2018”. *Jurnal Medika Respati*,), 255-263.



- Desmita. 2015. *Psikologi Perkembangan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Diktorat Jenderal Kesehatan Indonesia. 2018. *Tabel Komposisi Pangan Indonesia 2017*. Diktorat Gizi Masyarakat. Kemenkes RI.
- Diktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. 2019. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan., *Data Pokok Pendidikan Dasar dan Menengah*., diakses pada tanggal 11 Februari 2020 pukul 12.30 WITA (<https://dapo.dikdasmen.kemdikbud.go.id/progres-smp/3/196008>).
- Djafar, Nurhaedar., Indriasari, Rahayu., Hamid, St. Khadijah. 2018. *Penilaian Status Gizi*. Makassar : Program Studi Ilmu Gizi FKM Universitas Hasanuddin.
- Ferawati. 2016. “Hubungan pola konsumsi pangan *inhibitor* dan *enhancer* fe, bioavailabilitas fe, status gizi dengan status anemia mahasiswi IPB”. Skripsi Sarjana Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor. Bogor.
- FKM Universitas Hasanuddin. 2016. *Pedoman Penulisan Skripsi, Tesis dan Disertasi*., Makassar : FKM Universitas Hasanuddin.
- Fung, Teresa T., McCullough, Marjorie., Newby, PK., Manson, Joann E., Meigs, James B., Rifai, Nader., Willett, Walter C., Hu, Frank B. 2020. “Diet-quality scores and plasma concentrations of markers of inflammation and endothelial dysfunction”. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 82(1), 163-173.
- Gibney M. Gizi Kesehatan Masyarakat. Jakarta: EGC; 2009.
- Gibney., Michael J., Margaretts., Barrie M., Kearney., John M., Arab., Lenore. 2009. *Gizi Kesehatan Masyarakat*., Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Gibson RS. 2005. *Prinsipal Of Nutritional Aessment*.British : Oxford University Press.
- Global Nutrition Report. 2018. *Shining a light to spur action on nutrition*.
- Grantham Mc-Gregor S, Fernald LC dan Sethuraman K. 2009. Effect of healht and nutritional on cognitive and behavioral development in child in first the year of part 1). *Food and Nritional Bulletin*. 20(1), 53-75.
- Leif. 2011. “Does calcium interfere with iron absorption ?”. *The American al of Clinical Nutrition*, 68(1), 3-4.



- Hardinsyah. 2016. *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Hastuti, SA., Rahayu, I., Najamudin, U. 2014. “Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Konsumsi Suplemen dengan Status Hemoglobin Pada Remaja Putri di SMAN 10 Makassar”. *Jurnal MKMI*. *1(1)*, hal:3-10.
- Hidayanti, Farida., Thaha, A.Razak., Najamuddin, Ulfah. 2015. “Gambaran pola konsumsi zat pelancar dan zat penghambat absorpsi zat besi (Fe) serta kadar hb pada wanita prakonsepsi di Kota Makassar”. *Jurnal MKMI*, 1-8.
- HR., Hardinsyah. & Suprpto. Sentot. 2014. *Patologi & Patofisiologi Penyakit.* Yogyakarta : Nuha Medika.
- Husaini. 1980. *Anemia Gizi Penetapan Masalah Pencegahan dan pengobatan*. Bogor : Puslitbang Gizi Depkes RI.
- Ilahi, Kurniati., Susyani., Terati. 2019. Pemberian jus kurpala dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri yang anemia di MA Al-Mu’Aawanahogan Ilir. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, 14(1), 13-17.
- Islami, Nofrida, Taiyeb, M, Suryani, I. 2019. *Hubungan antara pola makan dan status gizi terhadap kejadian anemia pada remaja putri di Kelurahan Tamangngapa Kota Makassar*. Seminar Nasional Biologi. Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Makassar.
- Istifadah, Rahma. 2018. Dampak penggunaan *handphone* terhadap perilaku peserta didik di SMA Piri Kecamatan Jatiagung Kabupaten Lampung Selatan. [Skripsi]. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri.
- Jaelani, Mahmut., Simanjuntak, Betty Yosephin., dan Yuliantini, Emy. 2017. Faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan*, VII (3), 358-368.



Kem. Kesehatan RI. Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI. Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI. Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.

Kem. Kesehatan RI. Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI. Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI. Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.

- Kosasi, Laura., Oenzil, Fadil., Yanis, Amel. “Hubungan aktivitas fisik terhadap kadar hemoglobin pada mahasiswa anggota UKM pandekar Universitas Andalas”. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(2), 178-181.
- Laraeni, Yuli., Abdi, Lalu K., Khumaira, Aprilianti. 2016. “Gambaran pola konsumsi zat peningkat dan penghambat penyerapan zat besi pada siswi di sekolah menengah pertama negeri 3 mataram”. *Jurnal Media Bina Ilmiah*, 10(10), 36-41.
- Lee, G. M. 2008. *Nutrition and Their Metabolism* (12th ed.). (M. LK, & S. SE, Eds.) Philadelphia.
- Mann J, Truswell AS. *Buku Ajar Ilmu Gizi Edisi 4*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC ; 2002.
- Mariana, W., Kaffido, N. 2013. “Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMK Swadaya Wilayah Kerja Puskesmas Karangdoro Kota Semarang Tahun 2013”. *Jurnal Kebidanan*, 2(4):35-42.
- Marina., Indriasari, Rahayu., Jafar, Nurhaedar. 2015. “Konsumsi tanin dan fitat sebagai determinan penyebab anemia pada remaja putri di SMA Negeri 10 Makassar”. *Jurnal MKMI*, 50-58.
- Masthalina, Herta., Laraeni, Yuli., Dahlia, Yuliana P. 2014. “Pola konsumsi (faktor inhibitor dan enhancer fe) dan status anemia remaja putri”. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Mataram*.
- MB, Arisman. 2007. *Gizi dalam Daur Kehidupan : Buku Ajar Ilmu Gizi.*, Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Mutmainnah. 2018. “Gambaran Asupan Zat Gizi dan Aktivitas Fisik pada Remaja Putri di SMK Negeri 6 Makassar Tahun 2018”. Skripsi Sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. Makassar.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Dilla. 2010. Gambaran Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Smp Negeri 18 Bogor Tahun 2009. *Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas*



Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah : Jakarta.

Nyoman, I Dewa, S. 2017. *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Jakarta. Buku Kedokteran ECG.

Nyompa, Sukri dkk., 2018., Penduduk Pulau Barrang Lompo (Suatu studi analisis aspek-aspek demografi)., *Universitas Negeri Makassar*.

Pearson N, Biddle S, Gorely T. 2009. Family Correlates of Fruit and Vegetable Consumption in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Public Health Nutr.* 12(2), 267–83.

Pedoman Gizi Seimbang, 2013.

Riswanda, Jhon. 2017. “Hubungan asupan zat besi dan inhibitorynya sebagai prediktor kadar hemoglobin ibu hamil di Kabupaten Muara Enim”. *Jurnal Biota*, 3(2), 83-89.

Rolfes Sr, Pinna K & Whitney E. (2006). *Understanding Normal and Clinical Nutrition*. United States of America. Thomson Wadsworth.

Saifuddin, S, Ishak, H, Ruslan, Rahim, R, Nalem, F, Khuzaeman, A, Darmawansyah, Ikhsan, M, Rahmat, M., 2018. *Penuntun Praktikum Dasar Kesehatan Masyarakat di Laboratorium Kimia Biofisik*. Makassar: Universitas Hasanuddin.

Salindri, Yossinta. 2019. “Hubungan antara siklus menstruasi, lama menstruasi, kebiasaan sarapan pagi dan pola aktivitas sehari-hari dengan kejadian anemia pada remaja putri di Ma Roudlotut Tholibin wilayah kerja PKM Purwosari kota metro tahun 2019”. *Jurnal Kesehatan “Akbid Wira Buana”*, 5(3), 1-10.

Sardillah, Ivanna I, Stefanus M, Dabiela B. 2019. Study kebiasaan sarapan pagi dan pengaruhnya terhadap status gizi anemia dan prestasi belajar anak SD di wilayah pesisir dan non pesisir. *Jurnal of Community Health 1* (2).

Sardillah, Ivanna I, Stefanus M, Dabiela B. 2018. Analisis Determinan Anemia pada Remaja Putri (15-18 Tahun) di Kecamatan Tamalate Kabupaten Jeneponto. *Sekolah Pasca Sarjana Program Studi Ilmu Kebidanan Universitas Hasanuddin*.



- Siallagan, Damayanti., Swamilaksita, Prita D., Angkasa, Dudung. 2016. “Pengaruh asupan fe, vitamin A, vitamin B12, dan vitamin C terhadap kadar hemoglobin pada remaja vegan”. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 13(2), 67-74.
- Sofiatun Tri. 2017. *Gambaran Status Gizi, Asupan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Dan Praktik Gizi Seimbang Pada Remaja Di Pulau Barrang Lompo Makassar*. Skripsi. FKM Universitas Hasanuddin.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sumiati., Hernawan, Andri D., Marienywati. 2014. “Hubungan antara kebiasaan sarapan pagi, siklus menstruasi dan berolahraga dengan anemia gizi besi pada remaja putri di wilayah kerja puskesmas kampung bali”. *Jurnal Mahasiswa dan Peneliti Kesehatan “JuMantik”*, 92-102.
- Supardin, Nurhaema, dkk. 2013. Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Status Hemoglobin pada Anak Sekolah Dasar di Wilayah Pesisir Kota Makassar tahun 2013. *Universitas Hasanuddin*.
- Supariasa, I Dewa Nyoman., Bakri. Bachyar., Fajar, Ibnu. 2017. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Suryani, Desri., Hafiani, Riska., Junita, Rinsesti. 2015. “Analisis pola makan dan anemia gizi besi pada remaja putri kota Bengkulu”. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 10(1), 11-18.
- Susilo, Joko dan Hadi, Hamam. 2002. “Hubungan asupan zat besi dan inhibitor-nya, sebagai prediktor kadar hemoglobin ibu hamil di kabupaten Bantul provinsi DIY”. *Jurnal Berita Kedokteran*, XVIII(1), 1-10.
- Syamsir E. 2006. *Panduan Praktikum pengolahan pangan, Dapertemen Ilmu dan Teknologi Pangan*. Fateta IPB. Bogor.
- Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI), 2017.
- Amiruddin., Boer, Mennofatria., Susilo, Setyo B., Jaya, Indra. 2009. Indeks stantanan pulau-pulau kecil : Kasus Pulau Barrang Lompo-Makassar. *Jurnal Kelautan*. 14(4), 183-188.



- University of North Carolina., 2002., *Nutrition in medicine : Nutritional anemias handout.*, Carolina : University of North Carolina.
- Whitney, E dan Rofles, SR. 2008. *Understanding nutrition: eleventh edition.* Thomson wadsworth: USA.
- WHO. 2005. *Iron Deficiency Anaemia : Assessment, Prevention, and Control.* Geneva, Switzerland (CH).
- WHO. 2008., *Worldwide Prevalence Of Anemia 1993-2005.*
- WHO. 2011. *Prevention of Iron Deficiency Anaemia in Adolescents.*
- WHO. 2012. *GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire).*
- WHO. 2013. *Baseline Report on Global Sexually transmitted Infection Surveillance 2012.* The WHO Department of Reproductive Health and Research (WHO/RHR) Coordinated Development.
- WHO. 2015. *Micronutrient Deficiency : Iron Deficiency Anemia.*
- WHO/UNICEF/UNU., 2001., *Iron deficiency anemia : assessment, prevention, and control.*, Geneva : UNICEF/WHO/UNU.
- Yulaeka. 2015. *Hubungan Status Gizi dan Lama Menstruasi dengan Kejadian Anemia Pada Siswi di SMK Perintis di Ungaran Kabupaten Tahun 2015.* Stikes Ngudi Waluyo.
- Yusnaini. 2014. *Pengaruh konsumsi jambu biji (Psidium Guajava.L) terhadap perubahan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia yang mendapat suplementasi tablet Fe (Studi kasus ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Indrapuri Kabupaten Aceh Besar Propinsi Aceh) (tesis).* Semarang: Program Pascasarjana Universitas Diponegoro.
- Zaelany, Andy Ahmad. 2010. *Peran perempuan pada ritual kenelayanan dan perbekalan mencari ikan : Kasus di Pulau Barrang Lompo, provinsi Sulawesi Selatan.* Staf Peneliti PPK-LIPI. 5(2), 73-89.
- Widhiyanti, M. 2012. *Gambaran pola makan, aktifitas fisik, dan status gizi pada mahasiswa Ud Alfa Star Busana dan PIs Ervina Medan tahun 2012.* Semarang : Universitas Kesehatan Masyarakat USU.



HASIL ANALISIS SPSS

1. Karakteristik Remaja Putri

Statistics

		Umur Responden	Kelas Responden	Suku	Pendidikan Terakhir Ayah	Pendidikan Terakhir Ibu	Pekerjaan Ayah	Pekerjaan Ibu
N	Valid	52	52	52	52	52	45	51
	Missing	0	0	0	0	0	0	0

Kelas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SMP	27	51,9	51,9	51,9
	SMA	25	48,1	48,1	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

Suku

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Makassar	49	94,2	94,2	94,2
	Bugis	2	3,8	3,8	98,1
	Mandar	1	1,9	1,9	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

Pendidikan Terakhir Ayah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	44	84,6	84,6	84,6
	SMP	4	7,7	7,7	92,3
	SMA/SMK	3	5,8	5,8	98,1
	PT	1	1,9	1,9	100,0
	Total	52	100,0	100,0	



Pendidikan Terakhir Ibu

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	34	65,4	65,4	65,4
	SMP	14	26,9	26,9	92,3
	SMA/SMK	3	5,8	5,8	98,1
	PT	1	1,9	1,9	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

Pekerjaan Ayah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Lainnya	1	2,2	2,2	2,2
	Nelayan	36	80,0	80,0	82,2
	Pengawai Swasta	1	2,2	2,2	84,4
	PNS/TNI/Polri/ BUMN/BUMD	2	4,4	4,4	88,9
	Wiraswasta	5	11,1	11,1	100,0
	Total	45	100,0	100,0	

Pekerjaan Ibu

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	IRT	43	84,3	84,3	84,3
	Membersihkan Pemakaman	1	2,0	2,0	86,3
	Pedagang	7	13,7	13,7	100,0
	Total	51	100,0	100,0	

2. Analisis Frekuensi

Distribusi Asupan Zat besi (fe)

	Kategori Anemia
Valid	52
Missing	0



Kategori Asupan Zat Besi (fe)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Beresiko	49	94.2	94.2	94.2
	Tidak	3	5.8	5.8	100.0
	Total	52	100.0	100.0	

b) Distribusi Pola Konsumsi Zat Penghambat

Statistics

		KonsumsiTanin	Konsumsi_AsamFitat	Konsumsi_Kalsium
N	Valid	52	52	52
	Missing	0	0	0

KonsumsiTanin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Jarang	12	23,1	23,1	23,1
	Kadang-Kadang	28	53,8	53,8	76,9
	Sering	12	23,1	23,1	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

Konsumsi_AsamFitat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Jarang	6	11,5	11,5	11,5
	Kadang-Kadang	28	53,8	53,8	65,4
	Sering	18	34,6	34,6	100,0
	Total	52	100,0	100,0	



Konsumsi_Kalsium

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Jarang	8	15,4	15,4	15,4
	Kadang-Kadang	29	55,8	55,8	71,2
	Sering	15	28,8	28,8	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

c) Distribusi Pola Konsumsi Zat Pelancar

Statistics

		Konsumsi_VitaminC	Konsumsi_Protein	Konsumsi_VitaminA
N	Valid	52	52	52
	Missing	0	0	0

Konsumsi_VitaminC

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Jarang	15	28,8	28,8	28,8
	Kadang-Kadang	24	46,2	46,2	75,0
	Sering	13	25,0	25,0	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

Konsumsi_Protein

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Jarang	4	7,7	7,7	7,7
	Kadang-Kadang	26	50,0	50,0	57,7
	Sering	22	42,3	42,3	100,0
	Total	52	100,0	100,0	



Konsumsi_VitaminA

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Jarang	4	7,7	7,7	7,7
	Kadang-Kadang	22	42,3	42,3	50,0
	Sering	26	50,0	50,0	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

d) Distribusi Jenis Aktivitas

1) *Sedentary Lifestyle*

Statistics

		Nonton_ TV	Bermain _Game	Menggunakan_ Komputer	Bermain_Hand phone	Membaca_ Belajar	Makan
N	Valid	52	52	52	52	52	52
	Missing	0	0	0	0	0	0

Nonton_TV

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Berat	6	11,5	11,5	11,5
	Sedang	43	82,7	82,7	94,2
	Tidak Pernah	3	5,8	5,8	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

Bermain_Game

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	erat	1	1,9	1,9	1,9
	edang	19	36,5	36,5	38,5
	idak Pernah	32	61,5	61,5	100,0
	otal	52	100,0	100,0	



Menggunakan_Komputer

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	12	23,1	23,1	23,1
	Tidak Pernah	40	76,9	76,9	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

Bermain_Handphone

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Berat	26	50,0	50,0	50,0
	Sedang	26	50,0	50,0	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

Membaca_Belajar

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Berat	26	50,0	50,0	50,0
	Sedang	26	50,0	50,0	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

Makan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	52	100,0	100,0	100,0

2) Aktivitas Fisik

Bersih_Rumah	Mencuci_Pakaian_Piring	Mandi_Pakaian	Jalan_Kaki	Naik_Sepeda	Bulu_Tangkis	Loncat_Tali	Pramuka	Menari	Marching_Band	Pencak_Silat	Naik_Motor	Lari	Bola_Volley	Lompat_Jauh	Senam	Bermain_Alut_Musik	Paskibra	Berenang	Permainan_Tradisional	
52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0



Bersih_Rumah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	18	34,6	34,6	34,6
	2	33	63,5	63,5	98,1
	Tidak Pernah	1	1,9	1,9	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

Mencuci_Pakaian_Piring

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	17	32,7	32,7	32,7
	2	32	61,5	61,5	94,2
	Tidak Pernah	3	5,8	5,8	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

Mandi_Pakaian

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	4	7,7	7,7	7,7
	2	48	92,3	92,3	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

Jalan_Kaki

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	36	69,2	69,2	69,2
	2	11	21,2	21,2	90,4
	Tidak Pernah	5	9,6	9,6	100,0
	Total	52	100,0	100,0	



Naik_Sepeda

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	7	13,5	13,5	13,5
	2	8	15,4	15,4	28,8
	Tidak Pernah	37	71,2	71,2	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

Bulu_Tangkis

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	4	7,7	7,7	7,7
	2	5	9,6	9,6	17,3
	Tidak Pernah	43	82,7	82,7	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

Loncat_Tali

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	3	5,8	5,8	5,8
	2	2	3,8	3,8	9,6
	Tidak Pernah	47	90,4	90,4	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

Pramuka

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	11	21,2	21,2	21,2
	2	11	21,2	21,2	42,3
	Tidak Pernah	30	57,7	57,7	100,0
	Total	52	100,0	100,0	



Menari

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	5	9,6	9,6	9,6
	2	10	19,2	19,2	28,8
	Tidak Pernah	37	71,2	71,2	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

Marching_Band

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	1,9	1,9	1,9
	Tidak Pernah	51	98,1	98,1	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

Pencak_Silat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	1,9	1,9	1,9
	2	1	1,9	1,9	3,8
	Tidak Pernah	50	96,2	96,2	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

Naik_Motor

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	1,9	1,9	1,9
	2	7	13,5	13,5	15,4
	Tidak Pernah	44	84,6	84,6	100,0
	Total	52	100,0	100,0	



Lari

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	3	5,8	5,8	5,8
	2	1	1,9	1,9	7,7
	Tidak Pernah	48	92,3	92,3	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

Bola_Volley

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	7	13,5	13,5	13,5
	2	2	3,8	3,8	17,3
	Tidak Pernah	43	82,7	82,7	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

Lompat_Jauh

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	1,9	1,9	1,9
	Tidak Pernah	51	98,1	98,1	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

Senam

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	2	3,8	3,8	3,8
	2	7	13,5	13,5	17,3
	Tidak Pernah	43	82,7	82,7	100,0
	Total	52	100,0	100,0	



Bermain_Alut_Musik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	1,9	1,9	1,9
	Tidak Pernah	51	98,1	98,1	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

Paskibra

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	1,9	1,9	1,9
	2	1	1,9	1,9	3,8
	Tidak Pernah	50	96,2	96,2	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

Berenang

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	1,9	1,9	1,9
	Tidak Pernah	51	98,1	98,1	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

Permainan_Tradisional

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	2	3,8	3,8	3,8
	2	3	5,8	5,8	9,6
	Tidak Pernah	47	90,4	90,4	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

e) Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik



Statistics		
Kategori_Aktivitas_Fisik		
N	Valid	52
	Missing	0

Kategori_Aktivitas_Fisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	15	28,8	28,8	28,8
	2	32	61,6	61,6	90,4
	3	5	9,6	9,6	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

3. Analisis Pola Konsumsi Zat Penghambat dan Asupan Zat Besi

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Tanin * Kategori Resiko Anemia	52	100,0%	0	0,0%	52	100,0%

Tanin * Kategori Asupan Zat Besi Crosstabulation

		Kategori Asupan Zat Besi			
		Beresiko	Tidak	Total	
Tanin	Jarang	Count	12	0	12
		% within Tanin	100,0%	0,0%	100,0%
	Kadang-Kadang	Count	26	2	28
		% within Tanin	92,9%	7,1%	100,0%
	Sering	Count	11	1	12
		% within Tanin	91,7%	8,3%	100,0%
		Count	49	3	52
		% within Tanin	94,2%	5,8%	100,0%



Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Asam Fitat * Kategori Resiko Anemia	52	100,0%	0	0,0%	52	100,0%

Asam Fitat * Kategori Asupan Zat Besi Crosstabulation

			Kategori Asupan Zat Besi		Total
			Beresiko	Tidak	
Asam Fitat	Jarang	Count	6	0	6
		% within Asam Fitat	100,0%	0,0%	100,0%
	Kadang-Kadang	Count	27	1	28
		% within Asam Fitat	96,4%	3,6%	100,0%
	Sering	Count	16	2	18
		% within Asam Fitat	88,9%	11,1%	100,0%
Total	Count	49	3	52	
	% within Asam Fitat	94,2%	5,8%	100,0%	

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kalsium * Kategori Resiko Anemia	52	100,0%	0	0,0%	52	100,0%

Kalsium * Kategori Asupan Zat Besi Crosstabulation

			Kategori Asupan Zat Besi		Total
			Beresiko	Tidak	
Kalsium	Jarang	Count	8	0	8
		% within Kalsium	100,0%	0,0%	100,0%
	Kadang-Kadang	Count	26	3	29
		% within Kalsium	89,7%	10,3%	100,0%
	Sering	Count	15	0	15
		% within Kalsium	100,0%	0,0%	100,0%
Total	Count	49	3	52	
	% within Kalsium	94,2%	5,8%	100,0%	



4. Analisis Pola Konsumsi Zat Pelancar dan Asupan Zat Besi

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Vitamin C * Kategori Resiko Anemia	52	100,0%	0	0,0%	52	100,0%

Vitamin C * Kategori Asupan Zat Besi Crosstabulation

		Kategori Asupan Zat Besi			Total
		Beresiko	Tidak		
Vitamin C	Jarang	Count	15	0	15
		% within Vitamin C	100,0%	0,0%	100,0%
	Kadang-Kadang	Count	22	2	24
		% within Vitamin C	91,7%	8,3%	100,0%
	Sering	Count	12	1	13
		% within Vitamin C	92,3%	7,7%	100,0%
Total	Count	49	3	52	
	% within Vitamin C	94,2%	5,8%	100,0%	

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Protein * Kategori Resiko Anemia	52	100,0%	0	0,0%	52	100,0%

Protein * Kategori Asupan Zat Besi Crosstabulation

		Kategori Asupan Zat Besi			Total
		Beresiko	Tidak		
Protein	Jarang	Count	4	0	4
		% within Protein	100,0%	0,0%	100,0%
	Kadang-Kadang	Count	24	2	26
		% within Protein	92,3%	7,7%	100,0%
	Sering	Count	21	1	22
		% within Protein	95,5%	4,5%	100,0%
Total	Count	49	3	52	
	% within Protein	94,2%	5,8%	100,0%	



Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Vitamin A * Kategori Resiko Anemia	52	100,0%	0	0,0%	52	100,0%

Vitamin A * Kategori Asupan Zat Besi Crosstabulation

			Kategori Asupan Zat Besi		Total
			Beresiko	Tidak	
Vitamin A	Jarang	Count	4	0	4
		% within Vitamin A	100,0%	0,0%	100,0%
	Kadang-Kadang	Count	22	0	22
		% within Vitamin A	100,0%	0,0%	100,0%
	Sering	Count	23	3	26
		% within Vitamin A	88,5%	11,5%	100,0%
Total		Count	49	3	52
		% within Vitamin A	94,2%	5,8%	100,0%

5. Analisis Pola Konsumsi Aktivitas Fisik dan Asupan Zat Besi

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kategori AF * Kategori Resiko Anemia	52	100,0%	0	0,0%	52	100,0%

Kategori AF * Kategori Asupan Zat Besi Crosstabulation

			Kategori Asupan Zat Besi		Total
			Beresiko	Tidak	
Kategori AF	Ringan	Count	14	1	15
		% within Kategori AF	93,3%	6,7%	100,0%
	Sedang	Count	31	1	32
		% within Kategori AF	96,9%	3,1%	100,0%
	Berat	Count	4	1	5
		% within Kategori AF	80,0%	20,0%	100,0%
Total		Count	49	3	52
		% within Kategori AF	94,2%	5,8%	100,0%



6. Analisis Karakteristik Responden dan Asupan Zat Besi

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
	Kategori Umur * Kategori Asupan Besi	52	100,0%	0	0,0%	52

Kategori Umur * Kategori Asupan Besi Crosstabulation

		Kategori Asupan Besi		
		1	2	Total
Kategori Umur 1	Count	26	2	28
	% within Kategori Umur	92,9%	7,1%	100,0%
2	Count	23	1	24
	% within Kategori Umur	95,8%	4,2%	100,0%
Total	Count	49	3	52
	% within Kategori Umur	94,2%	5,8%	100,0%

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
	Kategori Kelas * Kategori Asupan Besi	52	100,0%	0	0,0%	52

Kategori Kelas * Kategori Asupan Besi Crosstabulation

		Kategori Asupan Besi		
		1	2	Total
Kategori Kelas 1	Count	26	1	27
	% within Kategori Kelas	96,3%	3,7%	100,0%
2	Count	23	2	25
	% within Kategori Kelas	92,0%	8,0%	100,0%
Total	Count	49	3	52
	% within Kategori Kelas	94,2%	5,8%	100,0%



Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kategori Suku * Kategori Asupan Besi	52	100,0%	0	0,0%	52	100,0%

Kategori Suku * Kategori Asupan Besi Crosstabulation

		Kategori Asupan Besi		Total	
		1	2		
Kategori Suku	1	Count	46	3	49
		% within Kategori Suku	93,9%	6,1%	100,0%
	2	Count	2	0	2
		% within Kategori Suku	100,0%	0,0%	100,0%
	3	Count	1	0	1
		% within Kategori Suku	100,0%	0,0%	100,0%
Total	Count	49	3	52	
	% within Kategori Suku	94,2%	5,8%	100,0%	



Lampiran 1. Master Tabel

1. Data Dasar Responden

No.	Umur	Suku	Pendidikan Ayah	Pendidikan Ibu	Pekerjaan Ayah		Pekerjaan Ibu		% Rata-rata Asupan Fe	Kategori
1	14	Makassar	SD	SD	Nelayan	Nelayan	IRT	IRT	30%	Beresiko
2	13	Makassar	SD	SD	Wiraswasta	Pedagang	IRT	IRT	33%	Beresiko
3	15	Makassar	SD	SD	0	Meninggal	Wiraswasta	Pedagang	21%	Beresiko
4	15	Makassar	SD	SD	Nelayan	Nelayan	IRT	IRT	51%	Beresiko
5	14	Makassar	SD	SD	Wiraswasta	Pedagang	IRT	IRT	22%	Beresiko
6	14	Makassar	SMP	SMP	Nelayan	Nelayan	IRT	IRT	16%	Beresiko
7	13	Makassar	SD	SMP	Nelayan	Nelayan	IRT	IRT	46%	Beresiko
8	14	Makassar	SD	SD	Nelayan	Nelayan	IRT	IRT	22%	Beresiko
9	15	Makassar	SD	SD	Nelayan	Nelayan	IRT	IRT	24%	Beresiko
10	14	Makassar	SD	SD	Nelayan	Nelayan	IRT	IRT	33%	Beresiko
11	14	Makassar	SD	SD	Nelayan	Nelayan	IRT	IRT	28%	Beresiko
12	13	Bugis	SD	SD	Nelayan	Nelayan	IRT	IRT	43%	Beresiko
13	14	Makassar	SMP	SD	Nelayan	Nelayan	IRT	IRT	44%	Beresiko
14	14	Makassar	SD	SMA	Nelayan	Nelayan	IRT	IRT	45%	Beresiko
15	14	Bugis	SD	SMP	Nelayan	Nelayan	IRT	IRT	34%	Beresiko
16	14	Makassar	SMA	SMP	PNS/TNI/Polri/ BUMN/BUMD	PNS	IRT	IRT	37%	Beresiko
17			SD	SD	Nelayan	Nelayan	Wiraswasta	Pedagang	63%	Beresiko
18			SMK	SMA	PNS/TNI/Polri/ BUMN/BUMD	Mesin Kapal	IRT	IRT	104%	Tidak
19			SD	SMP	Nelayan	Nelayan	IRT	IRT	14%	Beresiko
20			SD	SD	Nelayan	Nelayan	Wiraswasta	Pedagang	30%	Beresiko



No.	Umur	Suku	Pendidikan Ayah	Pendidikan Ibu	Pekerjaan Ayah		Pekerjaan Ibu		% Rata-rata Asupan Fe	Kategori
21	13	Makassar	SD	SMP	Pegawai Swasta	Pegawai Swasta	IRT	IRT	14%	Beresiko
22	15	Makassar	SD	SD	Nelayan	Nelayan	IRT	IRT	16%	Beresiko
23	15	Makassar	SD	SD	Nelayan	Nelayan	IRT	IRT	19%	Beresiko
24	17	Makassar	SMA	SD	Nelayan	Nelayan	IRT	IRT	33%	Beresiko
25	18	Mandar	SD	SD	Nelayan	Nelayan	IRT	IRT	23%	Beresiko
26	17	Makassar	SD	SMP	0	Meninggal	Wiraswasta	Berdagang	34%	Beresiko
27	18	Makassar	SMA	SMA	Nelayan	Nelayan	IRT	IRT	29%	Beresiko
28	16	Makassar	SD	SD	Nelayan	Nelayan	IRT	IRT	32%	Beresiko
29	14	Makassar	SD	SD	Nelayan	Nelayan	IRT	IRT	28%	Beresiko
30	18	Makassar	SD	SD	0	Meninggal	IRT	IRT	34%	Beresiko
31	18	Makassar	SD	SD	0	Meninggal	0	Meninggal	22%	Beresiko
32	18	Makassar	SD	SMP	Nelayan	Nelayan	IRT	IRT	72%	Beresiko
33	13	Makassar	SD	SD	Nelayan	Nelayan	IRT	IRT	38%	Beresiko
34	17	Makassar	SD	SARJANA	Nelayan	Nelayan	IRT	IRT	19%	Beresiko
35	17	Makassar	SD	SD	Nelayan	Nelayan	IRT	IRT	34%	Beresiko
36	16	Makassar	SD	SMP	Wiraswasta	Pedagang	IRT	IRT	18%	Beresiko
37	18	Makassar	SD	SD	Nelayan	Nelayan	IRT	IRT	22%	Beresiko
38	16	Makassar	SD	SD	0	Meninggal	Wiraswasta	Pedagang	22%	Beresiko
39	18	Makassar	SD	SD	Nelayan	Nelayan	IRT	IRT	84%	Tidak
40	17	Makassar	SD	SD	Lainnya	Security SD	IRT	IRT	42%	Beresiko
41	17	Makassar	SD	SD	Nelayan	Nelayan	IRT	IRT	43%	Beresiko
42	17	Makassar	SD	SD	Nelayan	Nelayan	IRT	IRT	45%	Beresiko
43			SD	SMP	Wiraswasta	Pedagang	Wiraswasta	Pedagang	51%	Beresiko
44			SD	SMP	Nelayan	Nelayan	IRT	IRT	45%	Beresiko
45			SD	SMP	Nelayan	Nelayan	IRT	IRT	25%	Beresiko
46			SD	SD	Nelayan	Nelayan	IRT	IRT	49%	Beresiko
47			SMP	SD	Nelayan	Nelayan	IRT	IRT	91%	Tidak



No.	Umur	Suku	Pendidikan Ayah	Pendidikan Ibu	Pekerjaan Ayah		Pekerjaan Ibu		% Rata-rata Asupan Fe	Kategori
48	18	Makassar	SD	SD	Nelayan	Nelayan	IRT	IRT	14%	Beresiko
49	16	Makassar	SD	SD	Nelayan	Nelayan	IRT	IRT	75%	Beresiko
50	16	Makassar	SMP	SMP	0	Meninggal	Wiraswasta	Pedagang	12%	Beresiko
51	17	Makassar	SD	SMP	0	Meninggal	Lainnya	Membersihkan Pemakaman	21%	Beresiko
52	17	Makassar	SD	SD	Wiraswasta	Pedagang	IRT	IRT	28%	Beresiko



2. Pola Konsumsi

Nama Bahan Makanan	Frekuensi Makan									Total	Skor Rata-rata
	Jumlah	TP	1-3x /bln	1x /mg	2-4x /mg	5-6x /mg	1x /hr	2-3x /hr	>4x /hr		
	Skor	0	0,07	0,14	0,43	0,79	1	2,5	4		
Kacang mete	n	41	3	3		2	1	1	1	52	0,19
	skor	0	0,21	0,42	0	1,58	1	2,5	4	9,71	
Kacang merah	n	38	5	1	2	1	4	0	1	52	0,20
	skor	0	0,35	0,14	0,86	0,79	4	0	4	10,14	
Buncis	n	31	6	5	5	0	3	2	0	52	0,22
	skor	0	0,42	0,7	2,15	0	3	5	0	11,27	
Daun Miyana	n	46	3	3	0	0	0	0	0	52	0,01
	skor	0	0,21	0,42	0	0	0	0	0	0,63	
Kopi	n	37	3	6	2	1	2	1	0	52	0,14
	skor	0	0,21	0,84	0,86	0,79	2	2,5	0	7,2	
Teh	n	16	2	4	2	3	19	3	3	52	0,82
	skor	0	0,14	0,56	0,86	2,37	19	7,5	12	42,43	
Teh gelas	n	18	5	5	5	2	13	3	1	52	0,56
	skor	0	0,35	0,7	2,15	1,58	13	7,5	4	29,28	
Teh botol	n	35	3	4	1	0	7	2	0	52	0,25
	skor	0	0,21	0,56	0,43	0	7	5	0	13,2	
Pare	n	39	6	2	3	0	2	0	0	52	0,08
	skor	0	0,42	0,28	1,29	0	2	0	0	3,99	
Kacang hijau	n	31	8	8	1	0	3	1	0	52	0,15
	skor	0	0,56	1,12	0,43	0	3	2,5	0	7,61	
Kacang tanah	n	24	4	8	6	1	3	5	1	52	0,47
	skor	0	0,28	1,12	2,58	0,79	3	12,5	4	24,27	
Tahu	n	4	2	12	15	3	7	9	0	52	0,77
	skor	0	0,14	1,68	6,45	2,37	7	22,5	0	40,14	
Tempe	n	8	1	10	14	2	9	8	0	52	0,73
	skor	0	0,07	1,4	6,02	1,58	9	20	0	38,07	
Kacang Panjang	n	26	5	10	5	0	5	1	0	52	0,22
	skor	0	0,35	1,4	2,15	0	5	2,5	0	11,4	
Daun kacang panjang	n	40	5	2	0	1	3	0	1	52	0,16
	skor	0	0,35	0,28	0	0,79	3	0	4	8,42	
Tauge	n	22	7	10	6	1	4	2	0	52	0,27
	skor	0	0,49	1,4	2,58	0,79	4	5	0	14,26	
	n	14	4	8	4	2	14	5	1	52	
	skor	0	0,28	1,12	1,72	1,58	14	12,5	4	35,2	
	n	34	3	5	3	2	5	0	0	52	
skor	0	0,21	0,7	1,29	1,58	5	0	0	8,78		



Ikan sarden kalengan	n	42	2	3	1	1	3	0	0	52	0,09
	skor	0	0,14	0,42	0,43	0,79	3	0	0	4,78	
Ikan Teri	n	25	6	6	5	1	4	5	0	52	0,40
	skor	0	0,42	0,84	2,15	0,79	4	12,5	0	20,7	
Ikan Sarden	n	42	2	1	2	0	1	3	1	52	0,26
	skor	0	0,14	0,14	0,86	0	1	7,5	4	13,64	
Kepiting	n	28	8	8	4	0	3	1	0	52	0,17
	skor	0	0,56	1,12	1,72	0	3	2,5	0	8,9	
Cumi-cumi	n	23	6	8	5	3	6	1	0	52	0,28
	skor	0	0,42	1,12	2,15	2,37	6	2,5	0	14,56	
Udang basah	n	26	8	13	2	0	3	0	0	52	0,12
	skor	0	0,56	1,82	0,86	0	3	0	0	6,24	
Jeruk	n	11	8	13	2	3	9	6	0	52	0,57
	skor	0	0,56	1,82	0,86	2,37	9	15	0	29,61	
Jeruk bali	n	34	2	4	0	1	10	1	0	52	0,27
	skor	0	0,14	0,56	0	0,79	10	2,5	0	13,99	
Pepaya	n	25	8	7	2	1	8	1	0	52	0,26
	skor	0	0,56	0,98	0,86	0,79	8	2,5	0	13,69	
Jambu air	n	18	8	6	5	1	9	4	1	52	0,53
	skor	0	0,56	0,84	2,15	0,79	9	10	4	27,34	
Jambu	n	17	7	11	3	3	6	5	0	52	0,47
	skor	0	0,49	1,54	1,29	2,37	6	12,5	0	24,19	
Buavita	n	28	6	6	1	1	9	1	0	52	0,27
	skor	0	0,42	0,84	0,43	0,79	9	2,5	0	13,98	
You-C	n	35	4	5	2	0	5	1	0	52	0,18
	skor	0	0,28	0,7	0,86	0	5	2,5	0	9,34	
Pulpy	n	29	4	5	1	0	11	2	0	52	0,33
	skor	0	0,28	0,7	0,43	0	11	5	0	17,41	
Nutrisari sachet	n	29	2	9	3	1	6	2	0	52	0,28
	skor	0	0,14	1,26	1,29	0,79	6	5	0	14,48	
Ikan Layang	n	14	6	9	9	0	8	5	1	52	0,58
	skor	0	0,42	1,26	3,87	0	8	12,5	0	30,05	
Ikan Kakap	n	36	6	3	2	1	2	2	0	52	0,18
	skor	0	0,42	0,42	0,86	0,79	2	5	0	9,49	
Ikan Cakalang	n	14	2	10	6	3	10	7	0	52	0,65
	skor	0	0,28	12,6	7,74	2,37	60	35	0	33,99	
Ikan	n	31	2	7	6	2	2	2	0	52	0,24
	skor	0	0,14	0,98	2,58	1,58	2	5	0	12,28	
Ikan	n	15	8	7	7	2	8	5	0	52	0,51
	skor	0	0,56	0,98	3,01	1,58	8	12,5	0	26,63	



Telur Ayam	n	12	0	4	9	5	14	7	1	52	0,84
	skor	0	0	0,56	3,87	3,95	14	17,5	4	43,88	
Telur Itik	n	33	6	4	2	2	3	1	1	52	0,25
	skor	0	0,42	0,56	0,86	1,58	3	2,5	4	12,92	
Daging sapi	n	32	8	3	2	0	6	1	0	52	0,20
	skor	0	0,56	0,42	0,86	0	6	2,5	0	10,34	
Hati Ayam	n	38	2	3	1	0	5	3	0	52	0,26
	skor	0	0,14	0,42	0,43	0	5	7,5	0	13,49	
Wortel	n	18	4	8	9	1	5	7	0	52	0,55
	skor	0	0,28	1,12	3,87	0,79	5	17,5	0	28,56	
Cabai	n	11	3	4	1	4	14	14	1	52	1,10
	skor	0	0,21	0,56	0,43	3,16	14	35	4	57,36	
Bayam	n	18	5	5	7	1	11	4	1	52	0,57
	skor	0	0,35	0,7	3,01	0,79	11	10	4	29,85	
Bayam merah	n	45	1	3	0	1	2	0	0	52	0,06
	skor	0	0,07	0,42	0	0,79	2	0	0	3,28	
Mangga	n	6	5	10	8	1	15	6	1	52	0,77
	skor	0	0,35	1,4	3,44	0,79	15	15	4	39,98	
Semangka	n	17	10	6	4	4	9	2	0	52	0,39
	skor	0	0,7	0,84	1,72	3,16	9	5	0	20,42	
Singkong	n	22	5	11	4	0	7	1	2	52	0,41
	skor	0	0,35	1,54	1,72	0	7	2,5	8	21,11	



3. Pola Konsumsi Zat Penghambat

No	Tanin										Total	Skor	Asam Fitat										Total	Skor	Kalsium								Total	Skor
	Kacang Mete	Kacang Merah	Buncis	Daun Miyana	Daun Pepaya	Kopi	Teh Manis	Teh Gelas	Teh Botol	Pare			Kacang Hijau	Kacang Tanah	Tabu	Tempe	Kacang Panjang	Daun Kacang Panjang	Tauge	Kacang Mete	Kacang Merah	Susu			Keju	Ikan Sarden Kaleng	Ikan Teri	Ikan Sarden	Ke piting	Udang	Cumi-cumi			
1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	2	0,20	0	1,29	0,14	0	0	0	0	0	1,43	0,16	0,14	0	0	1,72	0	0,21	0	0	2,07	0,26		
2	0,07	16	0,14	0	0	0	4,74	0,14	0,07	0	21,16	2,12	0,14	7,5	0,21	0,21	0,14	0,21	1	0,07	16	25,48	2,83	1	0,07	0,07	0	0	0,07	0,07	0,07	1,135	0,17	
3	0,14	0	0,14	0	0	0,07	0,07	0,21	1	1,72	3,35	0,34	0	1,72	1,72	0	0,14	0,14	0,14	0	4	0,44	1	0	0	1	0	0	0	0	2	0,25		
4	0	0	7,5	0	0	0,07	4,74	1,29	0	0	13,6	1,36	0,14	1,72	1,72	0	1,72	0	1,72	0	7,02	0,78	1,72	0	0	7,5	0	0,07	0,07	0,07	0,07	9,43	1,18	
5	0	0	0,07	0	0	0	0,07	0	0	0	0,14	0,01	0	0	0	0	0,07	0	0	0,14	0,02	0	0	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,05		
6	0	0	0	0,07	0	0	1	1	1	0	3,07	0,31	0,07	0,14	1	1	0	0	0	0	2,21	0,25	1	0	0	0	0	0,07	1,72	0,21	0,38			
7	0	0	0	0	0	0	1,29	0	0	0	1,29	0,13	0,07	0	1,72	1,72	0,14	0	0	0	3,65	0,41	0,14	0	0	0,14	0	0	0	0	0,28	0,04		
8	0,07	0	0	0	0	0,14	0	0	0	0	0,21	0,02	0	1,72	0,07	0,07	0,07	0	0,07	0,07	2,07	0,23	0	0,07	0	4,74	0	0,07	0,14	0,07	0,09	0,64		
9	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	2	0,20	0	0	4,74	1	0	0	0	0	5,74	0,64	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0,13		
10	0	0	0	0	0	0	1,29	1,29	0	0	2,72	0,27	0	0	1,72	1,72	0	0	1,72	0	5,16	0,57	0	0	0	1,72	0	0	0	1,72	0,43			
11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0,10	0	1	1	1	0,14	0	0,14	0	4,28	0,48	0	0	0	1	0	0	1	0	2	0,25		



12	4,74	0	0	0	1	0,14	1	1	1	0,14	9,02	0,90	0,07	0	1	1	0,21	0,21	1	4,74	0	8,23	0,91	1	1	1	0	0	0,14	0,14	1,72	5	0,63	
13	0,07	0	0,21	0	0,14	0	1	5	0,07	0	6,49	0,65	5	5	0,14	0,14	5	0	7,5	0,07	0	22,85	2,54	5	0,14	0	5	0	0,14	0,14	5	15,42	1,93	
14	0	0	0	0	0	0	7,5	0	5	0	12,5	1,25	0	5	5	5	0	0	0,14	0	0	15,14	1,68	1,6	0	0	0	0	0	0	0,07	0,07	2,01	
15	0	0,86	0,86	0	0	0	1	0,86	0,14	0,86	4,58	0,46	0,07	0,86	0,86	0,86	0,07	0	1,29	0	0,86	4,87	0,54	0,14	0	0	0	0,07	0,07	0,14	0,14	0,42	0,05	
16	0	0	0,86	0	0	0	0	0,86	0	0	1,72	0,17	0	0,07	0,86	0,86	0,14	0	0,17	0	0	2,1	0,23	0,86	0	0	0,14	0	0,14	0,14	0,07	0,35	0,17	
17	0	0	0	0	0	0	7,5	0	0	0	7,5	0,75	0	0	5	5	0	0	0	0	0	10	1,11	5	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0,63
18	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	3	0,30	1	0	1	1	1	0	0	0	1	5	0,56	0	1	0	0,14	0	1,72	0	1	3,86	0,48	
19	0	0	0	0	0	0	7,5	0	0	0	7,5	0,75	0	0	1	1	0	0	0	0	0	2	0,22	1	1	0	0	0	1	0	1	4	0,50	
20	0	0	0	0	0,21	0	16	0	0	0	16,21	1,62	0	4,74	1,72	0,14	0	0	0	0	0	6,6	0,73	1,72	0	0	0	0	1,72	0,21	4,74	8,39	1,05	
21	16	3,95	5	16	5	0,07	0,07	1	1,29	0,07	32,45	3,25	0,07	5	0,07	0,07	0	16	3,95	16	3,95	45,11	5,01	0,07	0	0,07	0	16	1,29	0,14	1,29	8,86	2,36	
22	0,21	0,21	0,21	0	0	0,21	1	1	0,21	0	3,05	0,31	0,21	0,21	0,14	0,14	0,21	0	0,21	0,21	0,21	1,54	0,17	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	1,68	0,21
23	1					5	5	5	5	1	2,6	2,60	1	1	7,5	1	1	1	1	1	1	15,5	1,72	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,00
24	0,07					0	0	0,14	0,07	0,14	0,77	0,08	0,07	0,07	4,74	1,29	1,29	1,29	1,29	0	0,07	0	8,82	0,98	0,14	0,07	0	0	0,07	0,07	0,07	0,07	0,42	0,05
25	0,2					0	0,07	0,07	0,07	0	0	0,0	0	1,2	1,2	0	0,0	0	0,07	0,21	0,21	3,	0,	0,	1,7	0	0,0	0	0,2	0,0	0,	2	0,2	



Optimization Software:
www.balesio.com

	1		7							7	7		9	9		7				14	35	0	2		7		1	7	1	4	,28	9			
26	7,5	0,14	1	0	0	0	1	1	0,14	0	10,78	1,08	0,14	7,5	7,5	7,5	1	1	0,14	7,5	0,14	32,42	3,60	0,14	0,14	0,14	5	5	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	1,36	
27	0	0	0,07	0	0	0,21	0	0,07	0	0	0,35	0,04	0,07	0	1,72	1,72	1,72	0	0	0	0	5,23	0,58	0,21	0	0	0,21	0	0	0,21	0,07	0,07	0,07	0,09	
28	0,07	0,21	0	0	7,5	0	1	1	0,07	0	9,85	0,99	0,21	0,07	1,29	1,29	0	0	0	0,07	0,21	3,14	0,35	1	1	0	0	0	0,07	0,14	1,72	1,72	1,72	0,49	
29	0,14	1,72	0,14	0,14	0,14	0	1	1	1	0,21	5,49	0,55	0,14	0,14	1,72	1,72	0,14	0,21	0	0,14	1,72	5,93	0,66	1	0,14	1	1,72	1,72	1,72	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,95
30	0	0,07	0	0	0,07	0	1	1	0,21	0	2,35	0,24	0,07	0,07	1	0	0,07	0	0,07	0	0,07	1,35	0,15	5	0,14	0	1,72	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,89	
31	0,07	0	1,29	0	0	0	0,14	0,21	0,14	0	1,85	0,19	0,21	0,14	7,5	7,5	1,29	0	1,29	0,07	0	18	2,00	7,5	0,07	0,07	0	0,07	0,21	0	0,21	0,21	0,21	1,02	
32	0,07	0	0,07	0	0	1	0,07	0	0	0	1,21	0,12	0,07	0,07	0,14	0,14	0,07	0	1,72	0,07	0	2,28	0,25	0,07	1,72	0	0,07	0	0,07	0	0,14	0,14	0,14	0,26	
33	0,07	0	0	0	0	1	1	0,07	0,07	1	3,21	0,32	0,07	0,07	7,5	7,5	0,07	0	1	0,07	0	16,28	1,81	0,07	0,14	4,74	5	5	5	0,14	0,14	0,14	2,53		
34	0,07	0,07	0,07	0	0	0,07	4,74	4,74	0,07	0	9,83	0,98	0	0,07	0,14	0,14	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,7	0,08	4,74	0,07	0,07	0,07	0,07	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,69	
35	0,07					0	1	1,29	0,07	0	2,5	0,25	0,07	0,07	0,07	4,74	0	0	0,21	0,07	0	5,23	0,58	3,95	0,07	0	0,14	0	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,55	
36	0,07					0,21	1	0	0	0,21	3,93	0,39	0,21	0,21	1,72	1,72	1,72	0	0,21	0,07	0,07	5,93	0,66	1	0	0,21	0,21	0	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	0,26	
37	0,14					0	0,07	0,07	0,07	0,07	2,	0,2	0,1	0,1	1,7	1,7	1	1	0,14	0,14	1	7	0,	0,	0,1	0	0,2	0,2	1	0,2	1	1	2	0,3	



Optimization Software:
www.balesio.com

	4			7	7					7	5	6	4	4	2	2						78	1	4		1	1		1			9	6		
38	0	0	0	0	0	0,2	0,21	0,21	0,07	0	0,7	0,0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0,28	0,03	0,2	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0,4	0,4	9	0,0
39	0,0	0,21	0,2	0	0	1,7	1	0,21	0,07	0	3,4	0,3	1,2	7,5	7,5	1	0,2	0,21	1,72	0,07	0,21	19,7	2,19	1	0	0	0	0,0	0,0	0,2	0,2	3	0,1		
40	0,0	0,07	0,0	0,0	0	0,1	0,14	0,14	0,07	0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0	0,07	0,07	0,07	0,7	0,08	0,1	0,0	0,07	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0		
41	0,0	0	1,7	0	0	0,1	0,21	0,07	0,07	0,0	2,3	0,2	0,1	0,1	1,7	1,7	0,1	0	0,14	0,07	0	4,07	0,45	0,1	0,0	1	0,0	1,7	0,1	0,0	0,0	0,2	0,4		
42	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	2	0,2	1	1	1	7,5	1	0	0	0	0	11,5	1,28	1	0	0	1	0	0	1	1	1	4	0,5	
43	0,0	0,07	0,0	0	0	0	0,07	0,07	0	0	0,3	0,0	0,0	0,0	1,7	1,7	0,0	0	0,14	0,07	0,07	3,93	0,44	0,2	0,0	0	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	
44	0,0	0	0	0	0,0	0,1	1	0,14	0,07	0	1,4	0,1	0	0,1	0,1	0,1	0	0	0,14	0,07	0	0,63	0,07	1	0	0,14	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	
45	0,0	0,07	0,2	0	1,7	4,7	16	16	1	0	3,9	3,9	0,0	1,7	0,2	1	1,7	4,74	0,14	0,07	0,07	9,74	1,08	1,7	4,7	0	0,1	0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,9	0,8	
46	0,0	0,07	0,0	0	0	0,0	0	0,21	0,07	0	0,5	0,0	0,2	0,2	4,7	4,7	0,2	0	0,14	0,07	0,07	10,3	1,15	1,6	0,0	0	0,0	0	0	0,2	0,0	0,4	2,0		
47	0	0	0	0	0	0	16	1	1	0	1,8	1,8	0	0,0	7,5	7,5	0	0	0	0	0	15,0	1,67	1	0	0	0	0,2	0	4,7	4,7	5	0,7		
48	4,7					1	0,14	1	0	0	6,0	0,6	0,1	0	0,2	1,7	0	0	0,21	4,74	0	7,02	0,78	0	0	0	0,2	0	0	0,1	4,7	4,7	9	0,6	
49	0					0	0	7,5	0	0	7,7	0,7	0	0,1	7,5	7,5	0	0	0,14	0	0	15,2	1,70	0	0	0	5	5	0	0	0,0	0,0	0	1,2	



Optimization Software:
www.balesio.com

																																						7		
50	0	0	0	0	0	0	0,07	0	0	0	0,07	0,01	0	0	0,14	1,72	0	0	0	0	0	1,86	0,21	0	1,29	4,74	0	0,07	0	0,86	0,86	0,86	0,86	0,86	0,86	0,86	0,86	7,82	0,98	
51	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	3	0,30	0,21	0	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	8,27	0,92	1	1,29	0	0,14	0	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	2,85	0,36
52	0,07	0	0,21	0	0	0	0,14	0,14	0,14	0,14	0,84	0,08	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0	0,14	0,07	0	0,91	0,10	0	1,72	1,72	0,14	0,14	0,14	0,07	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	4,07	0,51

4. Pola Konsumsi Zat Pelancar

No	Vitamin C									Total	Skor	Protein								Total	Skor	Vitamin A								Total	Skor									
	Jeruk	Jeruk Bali	Pe paya	Jambu Air	Jambu	Buavita	You-C	Pulpy	Nutrisari Satchet			Ikan Layang	Ikan Kakap	Ikan Cakalang	Ikan Bandeng	Daging Ayam	Te lur Ayam	Te lur tik	Daging Sapi			Singkong	Hati Ayam	Bayam	Wortel	Bayam Merah	Cabai	Mangga	Semangka			Pepaya								
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,14	0	0,14	0	0,21	1,72	0	0,07	0	0	0	0	0	7,5	0,07	0,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7,68	0,5	
2	4,74	0	0,07	0,07	0,21	0	0	0,07	0,14	1	0	1	0	0	3,95	1,72	0,07	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0,14	0,14	0,14	0	0,07	0	0	0	1,93	2,15	
3	0,07	0	0	0	4,74	0	0	0	0,14	1	0	1	0,14	0,07	1,72	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0,14	0	1	0,07	0,07	0,07	0	0	0	0	0	0	2,22	0,25	
4	1,72	0	0	0	0	0,07	0	0,07	0,07	1	0,07	0	0	0,07	1	0	0,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4,74	1,29	0,21	0	0	0	0	0	0	0	7,48	0,53	
5	0,21	0	0	0	0	0,07	0	0,07	0	0	0	0	0	0,21	0,07	0,07	0,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0,07	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	6,85	0,65



																												3					
6	1	1	0	0	0	1	0	1	1	5	0 ·5 6	16	0	0	0	1	1	0,0 7	0	1 8 ·0 7	2 ·2 6	0,07	1	1	0	0	0	0	1	1	0	4 ·0 7	0 ·4 5
7	0,1 4	0	0	0	0,86	0,14	0	0,14	0	1 ·2 8	0 ·1 4	0,14	0	0,14	0,86	0,07	0,8 6	0	0	2 ·0 7	0 ·2 6	0	0	1 ·7 2	0,0 7	0	1	0,86	0	0	3 ·6 5	0 ·4 1	
8	0,0 7	0	0,0 7	0,07	0,07	0	0	0	0	0 ·2 8	0 ·0 3	0,21	0,14	0,07	0	0,07	0	0,2 1	0,21	0 ·9 1	0 ·1 1	0,07	0	1	0,0 7	0	1	0,07	0,0 7	0,0 7	2 ·3 5	0 ·2 6	
9	0,2 1	0	0,1 4	1,29	0	0	0	0	0	1 ·6 4	0 ·1 8	7,5	0	7,5	0	0	1	0	0	1 ·6 0	2 ·0 0	0	0	1	0	0	1	1	1,2 9	0, 1 4	4 ·0 3	0 ·4 9	
10	0	0	0	1,72	0	0	0	0	0	1 ·7 2	0 ·1 9	1,72	0	1,72	1,72	1,72	4,7 4	0	0	1 ·1 6	1 ·4 5	0	0	1 ·7 2	0,1 4	0	5	1,72	0	0	8 ·5 8	0 ·9 5	
11	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0 ·1 1	0	0	1	0	0,14	1	0	0,21	2 ·3 5	0 ·2 9	0	0	0	0,1 4	0	16	5	0	0	2 ·1 4	2 ·3 5	
12	1	1	1	1	1	0,14	0,14	0,14	0,14	5 ·5 6	0 ·6 2	1	0	0,14	0	1	1	1	1	5 ·1 4	0 ·6 4	1	0	1 ·7 2	3,9 5	0	1	1	1	1	1	1 ·0 6	1 ·1 9
13	0,1 4	1	0,8 6	1	0	1	0,07	1	5	1 ·0 7	1 ·1 2	5	0	7,5	1	0,14	1	0,1 4	0,21	1 ·4 9	1 ·8 7	1,29	0	1	5	0	5	1	7,5	0, 8 6	2 ·1 6	2 ·4 1	
14	5		0,0			0,07	0	0	5	1 ·5 4	1 ·6 8	0	0	0	0,14	0,07	5	0	0,07	5 ·2 8	0 ·6 6	1	0	0	7,5	0	7,5	1	0,0 7	0, 0 7	1 ·7 4	1 ·9 0	
15	0,1 4					0,07	0	0,86	0	3 ·0 7	0 ·3 4	0,86	0,07	3,95	0	0,86	5	0,1 4	0,07	1 ·0 9	1 ·3 7	1,29	5	0 ·8 6	0,8 6	0	5	1	0,8 6	0, 1 4	1 ·5 0	1 ·6 7	



Optimization Software:
www.balesio.com

16	0,14	0,14	0	0,14	0	0,14	0	0	0,14	0,08	0,14	0	0,86	0,14	0,14	1,29	0	0	2,57	0,32	0,14	0	0,08	0	0	4,74	0,14	0,07	0	5,95	0,66
17	7,5	0	0	5	5	1	0	1	0	19,5	0	0	1	0	5	0	0	0	6,75	1	0	0	5	0	7,5	5	1	0	19,5	1,7	
18	1	1	1	1	1	1	0	1	0	7,78	1	0	1	0	1,72	0	0	0,21	3,93	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	8,89	
19	1	0	1	0	1	1	0	1	0	5,56	1	0	1	0	1	0	0	0	3,38	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	6,67	
20	0,21	0	0	1,72	4,74	0	0	0,21	0	6,88	0	0	7,5	0	7,5	16	0,21	0,07	3,28	5	0	0,07	0,14	0	1,72	1,29	0,21	0	8,43	0,94	
21	0,07	0,07	1	0,07	0,14	1,72	0,07	5	4,74	12,88	0,07	0	0,07	0	0,07	4,74	16	1	2,19	16	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	1	17,49	
22	0,14	0	0,21	0,14	0,14	0,21	0,21	0,21	0,21	1,47	0,21	0,21	0,14	0,21	0,21	1	0,07	0,21	2,66	0,07	0,21	0,21	0	0	0,14	0,21	0,21	0,21	1,26	0,14	
23	1	1	1	5	5	1	1	1	1	17,89	7,5	1	1	1	1	1	1	1	14,51	1	5	5	1	1	5	5	1	1	25	2,78	
24	0,14	0	0,14	0,14	0,14	0,07	0,14	0,07	0,14	0,98	0,14	3,95	0,14	0,14	0,07	5	5	1,29	1,57	1,72	0,07	0,21	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	2,84	
25	0,4	0				0,14	0,14	0,14	0,14	1,47	0,07	0,14	1,72	0	4,74	4,74	0,14	0,14	1,16	0,07	0	0	0,21	0	0,14	1,72	0,14	0,21	2,49	0,28	
26	1					0,14	0,14	0,14	1	5,56	5	5	5	5	5	0,14	0,14	5	3,02	0,14	7,5	1	0	0	1	1	1	0,14	1,78	1,31	



Optimization Software:
www.balesio.com

27	0,1 4	0 0 7	0	0,07	0,07	0	0,21	0,07	0	0 6 3 7	0,07	0	4,74	0,07	0,21	1	0	0,07	6 1 6	0 7 7	0,21	0,0 7	0	0	0	0,1 4	0,14	0,0 7	0	0 6 3	0 7	
28	7,5	1	1,2 9	7,5	7,5	0,07	1,29	1	1,29	2 8 4 4	0,07	0	0,14	0	1,72	0	0	0,07	2	0 2 5	0	1,7 2	0	1,2 9	0	0	1	1,2 9	1, 2 9	6 5 9	0 7 3	
29	3,9 5	0 1 4	0,1 4	3,95	3,95	1	0,14	1	1	1 5 2 7	1,72	1,72	1,72	1,72	1,72	1,7 2	0,1 4	0,14	1 0 6	1 3 3	0	0,1 4	0 1 4	0,1 4	0,14	0,2 1	3,95	3,9 5	0, 1 4	8 8 1	0 9 8	
30	0,1 4	0 1 4	0,0 7	0,14	0,14	0,21	0	0,07	0	0 9 1	1,72	0,21	0,21	1,72	0,21	0	0	0,07	4 1 4	0 5 2	0,14	0	0 2 1	0,2 1	0	0,2 1	1,72	0,2 1	0, 0 7	2 7 7	0 3 1	
31	7,5	0	0	0,21	0,21	0,21	0	0,07	0,14	8 3 4	0,07	0,21	0,07	0,07	1,72	1,7 2	0,0 7	0	3 9 3	0 4 9	1	0,0 7	0	1,7 2	0	5	5	0,1 4	0	1 2 9 3	1 4 4	
32	0,1 4	0	0	0	0	0,07	0,07	0	0	0 2 8	0,07	0,07	0	0	7,5	0	0	0	7 6 4	0 9 6	0,07	0	0	1,7 2	0	5	0,07	0,0 7	0	6 9 3	0 7 7	
33	5	1	1	0,14	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	7 4 9	0 8 3	5	0	5	0	0	5	1	0,07	1 6 0 7	2 0 1	0,07	0	1	5	0	0	5	1	1	1 3 0 7	1 4 5
34	4,7 4	0 0 7	3,9 5	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	9 1 8	1 0 2	1,72	0,07	0,14	0,14	0,14	1	0	0	3 2 1	0 4 0	0,14	0	0 0 7	5	3,95	0,0 7	1	3,9 5	3, 9 5	1 8 0 1	2 1 3
35	0,0 7	0 0 7	0,0 7	0,07	0,14	0,07	0	0,07	0,07	0 6 3	0 0 7	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	1,7 2	0,0 7	0,07	2 2 1	0 2 8	0,07	0,0 7	0	0,0 7	0	1	0,21	0,0 7	0, 0 7	1 5 6	0 7 7
36	0,2 1					0	0	0	0	1 8 4	0 2 0	0,21	0,07	0,07	1,72	1,72	1,7 2	1,7 2	0,07	7 3	0 9 1	1,29	0	0 2 1	1,2 9	0	1	0,21	0,1 4	0, 2 1	4 5 8	0 8
37	0,1 4					0,07	0	0,07	0	7 8 1	0 8 7	0,21	1,72	1	0,21	1	0,0 7	0,0 7	0,14	4 4 2	0 5 5	0,07	0,1 4	0 1 4	0,0 7	0	0,1 4	0,14	3,9 5	0, 1 4	4 7 9	0 5 3



Optimization Software:
www.balesio.com

38	0,21	0	0,21	0,21	0,21	0	0	0	0	0,84	0,09	0,14	0	0	0	0,14	0,14	0	0,07	0,49	0,06	0	0	0	0	0	0,21	0,07	0,21	0,21	0,49	0,05
39	1	1	0,07	0,21	0,21	0,07	0,21	0,21	0	2,98	0,33	1,72	0	1	0	1	1	0	1	5,72	0,72	0,21	1	3,95	0	5	1	0,21	0,07	0,49	1,64	0,83
40	0,14	0,07	0,07	0,14	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,77	0,09	0,14	0,07	0,14	0,07	0,07	0,14	0,07	0,07	0,77	0,10	0,14	0	0,07	0,07	0,21	0,14	0,07	0,07	0,84	0,09	
41	0,07	0	0,21	0,21	0,07	0,07	0	0,21	0,21	1,05	0,12	0,21	0,21	0,21	3,95	0,21	3,95	0,07	0,21	9,02	0,13	0,21	0	1,29	0,21	5	0,14	0,07	0,21	8,49	0,44	
42	1	0	1	1	0	0	1	1	1	6,67	0,67	1	0	0	0	1	0	0	1	3,38	0,38	0	0	1	1	0	5	1	1	1	1,11	1,11
43	0,07	0	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,14	0,63	0,07	0,14	0,07	0,07	0	0,07	1,72	0,14	0,07	2,28	0,29	0,07	0	1,29	0,14	3,95	0,07	0,07	0,07	5,84	0,64	
44	0,14	0	0,14	0,14	0,14	0,14	0	0,07	0,07	0,84	0,09	0,14	0	0,14	0	0,07	0	0	0,07	0,42	0,05	0,14	0,07	1	1	0	1	0,14	1,29	0,14	4,78	0,53
45	1,29	5	1	16	5	3,95	5	0,14	1,29	3,87	0,30	1,72	0	7,5	0,07	0,21	0,14	3,45	0,07	1,31	0,65	0,14	0,14	5	1,29	0	1	1	3,95	1,52	1,50	
46	0,21	0,07	0,07	0,21	0,14	0,07	1,72	0,07	1,72	4,28	0,48	1,72	0	1,72	0,14	3,95	5	0	1,72	1,42	0,78	0,14	0,07	1,29	0	3,95	1,29	0,21	0,07	8,31	0,92	
47	0					1	1	1	0	1,07	0,19	0	0	1,72	0	7,5	0	3,95	1	1,41	0,77	0,21	0	5	0	0	16	16	0,21	0	3,74	4,16
48	1					1	1	1	0	7,21	0,80	0,21	0,21	0,14	0,14	1	1	0,21	0,07	2,98	0,37	0,07	0	0	0,07	0	0,07	1	0,14	0,21	1,56	0,17
49	0,1					0	0	0	0	0	0	5	5	5	5	0,14	5	0	0,07	2	3	0,14	0	5	0,1	0	5	0,14	0	0	1	1



Optimization Software:
www.balesio.com

	4									2 8	0 3									5 2 1	1 5													0 4 2	1 6	
50	0,0 7	0	0,0 7	0,07	0,07	0,21	0	0	0,14	0 6 3	0 0 7	0,07	0	0,21	1,72	0,07	1,7 2	0	0,07	3 8 6	0 4 8	0	0,2 1	0 1 4	0,1 4	0	0	0,07	0,0 7	0,0 7	0,0 7	0,0 7	0 7	0 7	0 8	0 8
51	5	0	5	1	1	5	1	1	1	2 0	2 2 2	1	1	1	0	0,14	1	0,2 1	0,21	4 5 6	0 5 7	1	1	0 2 1	5	0	0	5	5	5	5	5	5	2 2 2	2 4 7	
52	0,1 4	0	0,1 4	0,14	0,14	0	0,07	0,07	0,07	0 7 7	0 0 9	0,14	0,14	3,95	4,74	0,14	1	0,0 7	0,07	1 0 2 5	1 2 8	0,14	0,0 7	0 1 4	0,0 7	0	1	0,14	0,1 4	0,1 4	0,1 4	0,1 4	0,1 4	1 8 4	0 2 0	

5. Aktivitas Fisik

No	Bersih Rumah	Mencuci	Mandi dan Pakaian	Jalan Kaki	Naik Sepeda	Bulu Tangkis	Loncat Tali	Pramuka	Menari	Marching Band	Pencak Silat	Naik Motor	Lari	Volley	Lompat Jauh	Senam	Bermain Alat Musik	Paskibra	Berenang	Permainan Tradisional	Nonton TV	Bermain Game	Menggunakan Komputer	Bermain Handphone	Membaca/ Belajar	Makan	METS- min/Minggu	Kategori	
1	2	1	2	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	449,1	1
2	1	1	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	160,26	1
3	1	1	2	1	2	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	643,44	2
4	1	1	1	1	0	0	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	2	1	1	404,14	1
5	1	2	2	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	2	1	1	1	732,2	2
6	2	2	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	446,64	1
7					0	0	0	0	2	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	989,66	2
8					0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	812,23	2
9					0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2	1	1	0	1	1	1	1	810,13	2
10					0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	782,36	2
11					0	2	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	888,63	2



12	2	2	2	1	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2	1	1	2067	3
13	1	2	2	1	0	0	0	0	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	608,2	2
14	2	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	2	1	1	646,37	2
15	1	2	2	2	2	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1200,53	2
16	2	2	2	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	895,29	2
17	2	1	2	1	0	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1164,49	2
18	1	1	1	1	0	2	2	2	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1588,74	3
19	2	2	2	2	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	2	1	1	1648,71	3
20	2	2	2	0	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2	1	0	2	1	1	926,66	2
21	2	1	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	667,8	2
22	2	2	2	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	1	0	2	1	1	1066,05	2
23	1	1	1	1	1	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	377,14	1
24	2	2	2	2	2	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	2	1	1331,57	2
25	0	0	2	1	2	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	2	1	1052,36	2
26	2	1	2	1	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	2	2	1	626,14	2
27	2	2	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	2	2	1	772,59	2
28	2	2	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	1	1	1	2	2	1	1734,99	3
29	2	2	2	0	2	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	2	1	1	1054,95	2
30	2	2	2	1	1	1	0	2	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	2	2	1	1379,74	2
31	2	2	2	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	1	0	1	2	2	1	992,01	2
32	2	2	2	1	0	0	1	2	2	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	1	1	1	2	1	1380,67	2
33	1	2	2	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	418,7	1
34	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	2	0	0	0	0	1	0	0	2	2	1	490,14	1
35	1	1	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	1	0	0	2	2	1	273,96	1
36	2	2	2	2	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	2	1	384,92	1
37	2	2	2	2	1	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	2	2	1	997,5	2
38	2	2	2	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	2	1	843	2
39	2	2	2	2	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2	2	1	561,34	1
40	2	2	2	2	0	0	0	0	0	0	0	2	0	1	0	2	0	0	0	0	2	0	0	2	2	1	600,64	2
41	2	2	2	2	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2	0	0	0	0	1	0	0	2	2	1	489,37	1



Optimization Software:
www.balesio.com

42	1	0	2	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2	1	1	210,45	1
43	2	1	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	2	1	289,06	1
44	1	2	2	1	1	0	0	2	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	1	2	1	0	0	1	1	1	760,4	2
45	2	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	1	874,8	2
46	1	2	2	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	2	2	1	405,75	1
47	2	2	2	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	2	2	1	959,79	2
48	1	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	2	0	0	2	1	0	1	2	1	425,13	1
49	2	2	2	1	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	2	2	1	827,14	2
50	2	1	2	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2	2	1	1128,77	2
51	2	2	2	0	2	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	2	0	2	2	1	1766,53	3
52	2	2	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2	2	1	814,8	2



Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden

LEMBAR PENJELASAN UNTUK RESPONDEN

Assalamu'alaikum Warahmatullahi wabarakatuh

Mohon maaf saya menyita waktu Saudari beberapa menit. Saya **Ruth Liliaprianty**, Mahasiswa Program Sarjana Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin bermaksud untuk meminta data/informasi kepada Saudari terkait dengan penelitian skripsi saya dengan judul “**Gambaran Pola Konsumsi (*Inhibitor, Enhancer* Zat Besi), Aktivitas Fisik, dan Asupan Zat Besi (Fe) pada Remaja Putri di Pulau Barrang Lompo Kota Makassar**”.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola konsumsi zat penghambat dan zat pelancar zat besi serta aktivitas fisik dengan resiko kejadian Anemia di tempat tinggal saudara dan kami mengumpulkan informasi tentang hal-hal yang berkaitan dengan pola konsumsi dan aktivitas sehari-hari Saudari serta informasi mengenai riwayat makan saudara selama 3x24 jam, 2 kali hari kerja dan 1 kali hari libur. Penelitian ini bersifat sukarela. Saya selaku peneliti akan menjaga kerahasiaan identitas dan informasi yang akan diberikan oleh Saudara jika bersedia menjadi responden, sehingga saya sangat berharap Saudara menjawab pertanyaan dengan jujur tanpa keraguan. Jika Saudari ingin jawaban yang diberikan tidak diketahui orang lain, maka wawancara singkat bisa dilakukan secara tertutup.

Bila selama penelitian ini berlangsung atau saat wawancara singkat responden ingin mengundurkan diri karena sesuatu hal (misalnya: sakit atau ada keperluan lain yang mendesak) maka responden dapat mengungkapkan langsung kepada peneliti. Hal-hal yang tidak jelas dapat menghubungi saya (**Ruth Liliaprianty/0852-4219-0167**).

Makassar, Maret 2020

Peneliti,

Ruth Liliaprianty

(No. Hp 0852-4219-0167)



Nomor Responden :
 Hari/Tanggal :

Lampiran 3. Kuesioner Penelitian

KUESIONER PENELITIAN

Identitas Responden		
1	Nama Responden	
2	Tempat, Tanggal Lahir	
3	Umur	Tahun
4	Kelas	
5	No. Telp./HP	
6	Pekerjaan ayah	1. Nelayan 2. PNS 3. Pedagang 4. Pegawai Swasta 5. Pensiunan 6. Tidak Bekerja 7. Lain-lain, sebutkan_____ <input type="checkbox"/>
7	Pendidikan Terakhir Ayah	
8	Pekerjaan Ibu	1. Nelayan 2. PNS 3. Pedagang 4. Pegawai Swasta 5. Pensiunan 6. Tidak Bekerja/Ibu Rumah Tangga 7. Lain-lain, sebutkan_____ <input type="checkbox"/>
	Pendidikan Terakhir Ibu	

Kuesioner Recall 24 Jam



RECALL 24 JAM

No. Responden :

Hari Ke :

Waktu Makan	Nama Makanan	BAHAN		
		Jenis	Banyaknya	
			URT	Gram
Pagi/jam				
Selingan/jam				
Siang/jam				
Selingan/jam				
Malam/jam				
Selingan/jam				



Optimization Software:
www.balesio.com

esioner FFQ

KUESIONER FFQ

No. Responden :

Nama Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi							Keterangan
	Tidak Pernah	1-3 kali/bulan	1 kali/minggu	2-4 kali/minggu	5-6 kali/minggu	1 kali/hari	2-3 kali/hari	
I. Sumber Karbohidrat								
Nasi								
Jagung								
Kentang								
Singkong								
Sagu								
Roti								
Mie basah								
Bubur								
Ketupat								
II. Sumber Protein Hewani								
Ikan Teri								
Ikan Layang								
Ikan Kakap								
Ikan Cakalang								
Ikan Bandeng								
Ikan Sarden								
Kepiting								
Cumi-cumi								
Udang basah								
Teripang								
Ayam								
Hati Ayam								
Telur Ayam								
Telur Itik								
Daging sapi								
III. Sumber Protein Nabati								
Kacang hijau								
Kacang merah								
Ka								
Ka								
Ta								
Te								
Na	Frekuensi Konsumsi							Keterangan



	Tidak Pernah	1-3 kali /bulan	1 kali /minggu	2-4 kali /minggu	5-6 kali /minggu	1 kali/hari	2-3 kali/hari	>4 kali/hari	
IV. Sayuran									
Buncis									
Kacang Panjang									
Daun kacang panjang									
Bayam									
Kangkung									
Sawi putih									
Sawi hijau									
Daun singkong									
Tauge									
Ketimun									
Wortel									
Terong									
Labu siam									
Labu kuning									
Kol									
Daun kelor									
Bayam merah									
Nangka muda									
Daun pepaya									
Daun Miyana									
Cabai									
Jeruk									
Jeruk bali									
Mangga									
Nenas									
Pepaya									
Manggis									
Semangka									
Alpukat									
Apel									
Jambu air									
Jambu									
V. Serba-Serbi									
Susu Kental Manis									
Kopi									
Te									
Te									
Bu									
Te									



Nama Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi							Keterangan	
	Tidak Pernah	1-3 kali/bulan	1 kali/minggu	2-4 kali/minggu	5-6 kali/minggu	1 kali/hari	2-3 kali/hari		>4 kali/hari
You-C									
Pulpy									
Nutrisari sachet									
Energen									
Jus									
Keju									
Ikan sarden kalengan									
VI. Makanan Jajanan									
Coto									
Pangsit									
Bakso									
Gado-gado									



Lampiran 6. Kuesioner Aktivitas Fisik

KUESIONER AKTIVITAS FISIK

Petunjuk :

- Sebelum mengisi, lengkapi identitas siswa dengan menuliskan nama dan kelas
- Kuesioner aktifitas fisik ini berisi beberapa jenis kegiatan yang dilakukan mulai hari senin sampai hari minggu. Untuk memudahkan mengingat setiap aktivitas, kegiatan dibagi menjadi beberapa periode mulai dari bangun tidur sampai menjelang tidur
- Enumerator membimbing responden untuk mengisi kuesioner aktifitas fisik

Nama :

Kelas :

No Responden :

Peri ode	Jenis kegiatan yang adik lakukan	SENIN		SELASA		RABU		KAMIS		JUMAT		SABTU		MINGGU		
		Ya/Tidak	Durasi (menit / jam)	Ya/Tidak	Durasi (menit / jam)	Ya/Tidak	Durasi (menit / jam)	Ya/Tidak	Durasi (menit / jam)	Ya/Tidak	Durasi (menit / jam)	Ya/Tidak	Durasi (menit / jam)	Ya/Tidak	Durasi (menit / jam)	
Bangun tidur hingga berangkat sekolah Pagi Hingga siang (untuk hari minggu)	Jam berapa adik bangun pagi?															
	<i>Screen-based activity</i> (aktivitas di depan layar)															
	Nonton TV	Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		
	Bermain (playstation, gameboy, dll)	Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		
	Menggunakan komputer/laptop/tablet	Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		
	Menggunakan Handphone (HP)	Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		
	Aktivitas fisik															
	Bersih kamar/ rumah (menyapu, dll)	Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk
	Mencuci (baju, piring)	Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk
	Bersih diri (mandi, pakaian)	Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk
	Sarapan	Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk
	Lainnya _____	Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk
	Jam berapa adik berangkat ke sekolah															
	Bermain - Main bola - Naik sepeda - - - - -														Ya Tdk Ya Tdk Ya Tdk Ya Tdk Ya Tdk Ya Tdk Ya Tdk	

Periode	Jenis Kegiatan yang Adik Lakukan	SENIN		SELASA		RABU		KAMIS		JUMAT		SABTU		MINGGU		
		Ya/Tidak	Durasi (Menit / Jam)	Ya/Tidak	Durasi (Menit / Jam)	Ya/Tidak	Durasi (Menit / Jam)	Ya/Tidak	Durasi (Menit / Jam)	Ya/Tidak	Durasi (Menit / Jam)	Ya/Tidak	Durasi (Menit / Jam)	Ya/Tidak	Durasi (Menit / Jam)	
Selama di sekolah	Belajar	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk			
	Pelajaran olahraga : Sebutkan _____	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk			
	Pelajaran komputer	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk			
	Naik mobil ke sekolah (pulang pergi)	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk			
	Naik sepeda ke sekolah (pulang pergi)	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk			
	Berjalan kaki ke sekolah (pulang pergi)	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk			
	Saat jam istirahat - Duduk ngobrol - Belajar/mnegerjakan tugas - Bermain _____ - Makan/jajan - Menggunakan Handphone (Hp)	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	
	Ekstrakurikuler - Pramuka - komputer - Menari - Marching band - Lainnya _____	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	
	Pelajaran tambahan	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	
	Lainnya _____	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	
	Pulang sekolah hingga magrib Siang hingga magrib (untuk hari minggu)	<i>Screen-based activity</i> (aktivitas di depan layar)														
Nonton TV		Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	
Bermain (playstation, gameboy, dll)		Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	
Menggunakan komputer/laptop/tablet		Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	
Menggunakan Handphone (HP)		Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	
Aktivitas fisik																
Makan siang		Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	
Bersih rumah (menyapu, dll)		Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	
Mencuci (baju, piring)		Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	
Bersih diri (mandi, pakaian)		Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	
Tidur		Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	
Membaca	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk		
Bermain	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk		
-	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk		
-	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk		
-	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk		
-	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk		



Optimization Software:
www.balesio.com

	Jenis Kegiatan Yang Adik Lakukan	SENIN		SELASA		RABU		KAMIS		JUMAT		SABTU		MINGGU	
		Ya/Tidak	Durasi (Menit / Jam)	Ya/Tidak	Durasi (Menit / Jam)	Ya/Tidak	Durasi (Menit / Jam)	Ya/Tidak	Durasi (Menit / Jam)	Ya/Tidak	Durasi (Menit / Jam)	Ya/Tidak	Durasi (Menit / Jam)	Ya/Tidak	Durasi (Menit / Jam)
	Lainnya _____	Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk	
Menjelang Tidur	Screen-based activity (aktivitas di depan layar)														
	Nonton TV	Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk	
	Bermain (playstation, gameboy, dll)	Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk	
	Menggunakan komputer/laptop/tablet	Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk	
	Menggunakan Handphone (HP)	Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk	
	Aktivitas fisik														
	Belajar/mengerjakan tugas	Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk	
	Makan malam	Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk	
	Membaca (novel, majalah, komik, dll)	Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk	
	Lainnya _____	Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk	
Jam berapa adik tidur? pkl.....															



Lampiran 7. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

Jl. Perintis Kemerdekaan Km.10 Makassar 90245, Telp. (0411) 585658, Fax 0411 - 586013
E-mail : fkmuh@unhas.ac.id, website: www.fkm.unhas.ac.id

Nomor : 4260/UN4.14.1/PT.01.04/2020
Hal : Izin Penelitian

24 Juni 2020

Yang Terhormat
Gubernur Provinsi Sulawesi Selatan
Cq. Kepala UPT P2T, BKPM
Provinsi Sulawesi Selatan
di – Makassar

Kami ajukan mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin yang bermaksud untuk melakukan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi.

Untuk melaksanakan penelitian ini, kami mengharapkan bantuan Bapak/Ibu kiranya dapat memberikan izin kepada :

Nama : Ruth Liliaprianty
Nim : K211 16 017
Program Studi : Ilmu Gizi
Departemen : Ilmu Gizi
Judul Tugas Akhir : **Hubungan Pola Konsumsi Zat Penghambat (*Inhibitor*), Zat Pelancar (*Enhancer*) Zat Besi (*Fe*) dan Zat Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri DI Pulau Barrang Lompo Kota Makassar.**

Lokasi Penelitian : Pulau Barrang Lompo
Pembimbing : 1. Dr. Healthy Hidayanti SKM., M.Kes
2. dr. Devintha Virani, M.Kes.,Sp.GK

Atas bantuan dan kerjasama yang baik, kami sampaikan banyak terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik, Riset dan Inovasi,

Ansariadi, SKM, M.Sc.PH, Ph.D
NIP. 197201091997031004

Tembusan :
1. Dekan FKM Unhas sebagai laporan
2. Ketua Prodi S1 Kesmas FKM Unhas
3. Para pembimbing Skripsi





PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
BIDANG PENYELENGGARAAN PELAYANAN PERIZINAN

Nomor : 3260/S.01/PTSP/2020
Lampiran :
Penhal : **Izin Penelitian**

KepadaYth.
Walikota Makassar

di-
Tempat

Berdasarkan surat Dekan Fak. Kesehatan Masyarakat UNHAS Makassar Nomor : 4260/UN4.14.1/PT.01.04/2020 tanggal 24 Juni 2020 perihal tersebut diatas, mahasiswa/peneliti dibawah ini:

Nama : RUTH LILIAPRIANTY
Nomor Pokok : 1211 16 017
Program Studi : Ilmu Gizi
Pekerjaan/Lembaga : Mahasiswa(S1)
Alamat : Jl. P. Kemerdekaan Km. 10, Makassar

Bermaksud untuk melakukan penelitian di daerah/kantor saudara dalam rangka penyusunan Skripsi, dengan judul :

" HUBUNGAN POLA KOMSUMSI ZAT PENGHAMBAT (INHIBITOR), ZAT PELANCAR (ENHANCER) ZAT BESI (FE) DAN ZAT AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI PULAU BARRANG LOMPO KOTA MAKASSAR "

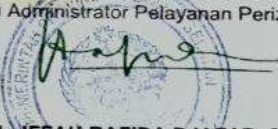
Yang akan dilaksanakan dari : Tgl. **05 Juli s/d 05 Agustus 2020**

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pada prinsipnya kami *menyetujui* kegiatan dimaksud dengan ketentuan yang tertera di belakang surat izin penelitian.

Demikian Surat Keterangan ini diberikan agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Diterbitkan di Makassar
Pada tanggal : 02 Juli 2020

A.n. GUBERNUR SULAWESI SELATAN
PII. KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU
PINTU PROVINSI SULAWESI SELATAN
Selaku Administrator Pelayanan Perizinan Terpadu


Ir. IFFAH RAFIDA DJAFAR, ST., MT.
Nip : 19741021 200903 2 001

Tembusan Yth
1. Dekan Fak. Kesehatan Masyarakat UNHAS Makassar di Makassar,
2. Pertinggal.



Optimization Software:
www.balesio.com





PEMERINTAH KOTA MAKASSAR
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Jalan Ahmad Yani No 2 Makassar 90111
Telp +62411 – 3615867 Fax +62411 – 3615867
Email : Kesbang@makassar.go.id Home page : <http://www.makassar.go.id>

Makassar, 03 Juli 2020

K e p a d a

Yth. CAMAT KEPULAUAN SANGKARRANG
KOTA MAKASSAR

Nomor : 070 /939 -II/BKBP/VI/2020
Sifat :
Perihal : Izin Penelitian

Di -

MAKASSAR

Dengan Hormat,

Menunjuk Surat dari Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Sulawesi Selatan Nomor: 3260/S.01/PTSP/2020 Tanggal 02 Juli 2020, Perihal tersebut di atas, maka bersama ini disampaikan kepada Bapak bahwa :

Nama : RUTH LILIAPRIANTY
NIM / Jurusan : K211 16 017 / Ilmu Gizi
Pekerjaan : Mahasiswa (S1) / UNHAS Makassar
Alamat : Jl. P. Kemerdekaan Km.10, Makassar
Judul : "HUBUNGAN POLA KONSUMSI ZAT PENGHAMBAT (INHIBITOR), ZAT PELANCAR (ENHANCER) ZAT BESI (FE) DAN ZAT AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI PULAU BARRANG LOMPO KOTA MAKASSAR"

Bermaksud mengadakan *Penelitian* pada Instansi / Wilayah Bapak, dalam rangka *Penyusunan Skripsi* sesuai dengan judul di atas, yang akan dilaksanakan mulai tanggal *05 Juli s/d 05 Agustus 2020*.

Sehubungan dengan hal tersebut, pada prinsipnya kami dapat **menyetujui dengan memberikan surat rekomendasi izin penelitian ini**.

Demikian disampaikan kepada Bapak untuk dimaklumi dan selanjutnya yang bersangkutan melaporkan hasilnya kepada Walikota Makassar Cq. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik.

A.n.WALIKOTA MAKASSAR
KEPALA BADAN



an :
Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Prov. Sul – Sel. di Makassar,
Unit Pelaksana Teknis P2T Badan Koordinasi Penanaman Modal Daerah Prov. Sul Sel di Makassar;
Fak. Kesehatan Masyarakat UNHAS Makassar di Makassar;
iswa yang bersangkutan;



Lampiran 8. Kode Etik Penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN**

Sekretariat :

Jl. Perintis Kemerdekaan Km. 10 Makassar 90245, Telp. (0411) 585658, 516-005,
Fax (0411) 586013E-mail : kepkfkmuh@gmail.com, website : www.fkm.unhas.ac.id

REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK

Nomor : 5952/UN4.14.1/TP 01.02/2020

Tanggal : 07 Agustus 2020

Dengan ini Menyatakan bahwa Protokol dan Dokumen yang Berhubungan dengan Protokol berikut ini telah mendapatkan Persetujuan Etik :

No.Protokol	3720041041	No. Sponsor Protokol	
Peneliti Utama	Ruth Liliaprianty	Sponsor	Pribadi
Judul Peneliti	Hubungan Pola Konsumsi Zat Penghambat (<i>Inhibitor</i>) Zat Besi, Zat Pelancar (<i>Enhancer</i>) Zat Besi dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Pulau Barrang lombo Kota Makassar		
No.Versi Protokol	1	Tanggal Versi	03 Juli 2020
No.Versi PSP	1	Tanggal Versi	03 Juli 2020
Tempat Penelitian	Pulau Barrang lombo Kota Makassar		
Judul Review	<input checked="" type="checkbox"/> Exempted <input type="checkbox"/> Expedited <input type="checkbox"/> Fullboard	Masa Berlaku 07 Agustus 2020 Sampai 07 Agustus 2021	Frekuensi review lanjutan
Ketua Komisi Etik Penelitian	Nama : Prof.dr.Veni Hadju,M.Sc,Ph.D	Tanda tangan 	Tanggal 07 Agustus 2020
Sekretaris komisi Etik Penelitian	Nama : Nur Arifah,SKM,MA	Tanda tangan 	Tanggal 07 Agustus 2020

Kewajiban Peneliti Utama :

1. Menyerahkan Amandemen Protokol untuk persetujuan sebelum di implementasikan
2. Menyerahkan Laporan SAE ke Komisi Etik dalam 24 Jam dan dilengkapi dalam 7 hari dan Laporan SUSAR dalam 72 Jam setelah Peneliti Utama menerima laporan
3. Menyerahkan Laporan Kemajuan (progress report) setiap 6 bulan untuk penelitian resiko tinggi dan setiap setahun untuk penelitian resiko rendah
4. Menyerahkan laporan akhir setelah Penelitian berakhir
5. Melaporakn penyimpangan dari protocol yang disetujui (protocol deviation/violation)
6. Mematuhi semua peraturan yang ditentukan



Lampiran 9. Surat Keterangan Telah Menyelesaikan Penelitian

**PEMERINTAH KOTA MAKASSAR**
KECAMATAN KEPULAUAN SANGKARRANG
KELURAHAN BARRANG LOMPO
Alamat Kantor: Pulau Barrang Lompo Kode Pos 90166 Makassar

SURAT KETERANGAN PENELITIAN
NOMOR: 081 / KBL / KSKR / VIII / 2020

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : **KURNIATI, SP**
Jabatan : **LURAH**

Menerangkan bahwa :

Nama : **RUTH LILIAPRIANTY**
NIM : **K211 16 017**
Jurusan : **ILMU GIZI**
Pekerjaan : **Mahasiswa (S1) / UNHAS Makassar**
Alamat : **Jl. P Kemerdekaan KM 10, Makassar**

Benar yang tersebut di atas telah melakukan Penelitian mulai tanggal 05 Agustus s/d 05 Agustus 2020 "*Hubungan pola konsumsi sat penghambat (inhibitor), sat pelancar (Nhancer) Sat besi (FE) dan sat aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri Pulau Barrang Lompo Kota Makassar*" di Pulau Barrang Lompo Kelurahan Barrang Lompo Kecamatan Kepulauan Sangkarrang Kota Makassar.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Makassar, 25 Agustus 2020
Lurah Barrang Lompo


KURNIATI, SP
NIP. 19760607 201001 2 014
Pangkat : Penata



Lampiran 10. Dokumentasi Kegiatan



Meminta izin ke Ibu Lurah Pulau Barrang Lompo



Meminta izin ke Ibu Wakasek SMAS Barrang Lompo



Meminta izin ke pihak SMPN 28 Makassar





Sebelum Wawancara
Responden mencuci tangan dengan sabun dan
menggunakan masker



Wawancara Kuesioner Pola Konsumsi (*inhibitor, enhancer* zat besi), dan
Aktivitas Fisik



Wawancara *Recall 24 jam*



RIWAYAT HIDUP PENELITI



Nama : Ruth Liliaprianty
Tempat, Tanggal Lahir : Buntu Buda, 14 April 1998
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen
Golongan Darah : B+
Alamat : Jln. Perintis Kemerdekaan IV lorong 6 No.12
Nomor HP : 085242190167
Email : ruthlili14041998@gmail.com

Riwayat Pendidikan

- SDN 006 Polewali (2004-2010)
- SMPN 2 Polewali (2010-2013)
- SMAN 3 Polewali (2013-2016)
- Ilmu Gizi Universitas Hasanuddin (2016-2020)

Riwayat Organisasi

- Pengurus FORMAZI FKM UNHAS Periode 2018-2019
- Pengurus PMK FKM UNHAS Periode 2018-2019
- Pengurus PMK FKM UNHAS Periode 2019-2020
- Pengurus PMK FKM UNHAS Periode 2020-2021

Prestasi

- Program Mahasiswa Wirausaha (PMW) tahun 2019 dengan judul (*Kutilang_Kuliner Sehat dan Bergizi olahan Jantung Pisang*).

