

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Informed Consent

#### PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (*INFORMED CONSENT*) SEBAGAI PESERTA PENELITIAN

Yang terhormat Bapak/Ibu, Kami meminta kesediannya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Keikutsertaan dari penelitian ini bersifat sukarela/tidak memaksa. Mohon untuk dibaca penjelasan dibawah dengan seksama dan disilahkan bertanya bila ada yang belum dimengerti.

Judul	Konsumsi Zat Gizi (Energi, Protein, Zat Besi (Fe) dan Vitamin C) dan Pola Konsumsi terhadap Pola Menstruasi Pada Siswi di SMP Negeri 10 Denpasar
Peneliti utama	Ni Ketut Meiliana Prastini
Insitusi	Politeknik Kesehatan Denpasar
Lokasi penelitian	SMP Negeri 10 Denpasar, Dauh Puri Kaja, Kecmatan Denpasar Utara
Sumber pendanaan	Swadana Mahasiswa

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Konsumsi Zat Gizi (Energi, Protein, Zat Besi (Fe) dan Vitamin C) dan Pola Konsumsi terhadap Pola Menstruasi Pada Siswi di SMP Negeri 10 Denpasar. Jumlah sampel sebanyak 80 siswi yang bersekolah di SMP Negeri 10 Denpasar, sudah mengalami menstruasi bersedia diwawancarai dan menjadi responden serta mendatangi lembar persetujuan penelitian. Peserta akan diperiksa kadar hemoglobin mengisi formulir identitas, mengisi formulir pola menstruasi dan dilakukan wawancara mengenai konsumsi zat gizi meliputi energi, protein, zat besi dan vitamin C dengan menggunakan formulir frekuensi makanan *SQ-FFQ* selama 30 menit pada masing-masing sampel.

Kepesertaan dalam penelitian ini secara tidak langsung memberikan manfaat kepada peserta penelitian, tetapi juga dapat memberi gambaran informasi yang lebih banyak mengenai konsumsi zat gizi, kadar hemoglobin dan pola menstruasi pada remaja putri.

Atas ketersediaan berpartisipasi dalam penelitian ini makan akan diberikan imbalan berupa buku tulis dan alat tulis serta souvenir berupa handsanitizer sebagai pengganti waktu yang diluangkan untuk penelitian ini. Peneliti menjamin kerahasiaan seluruh data peserta penelitian ini dengan menyimpannya dengan baik dan hanya digunakan dalam penelitian.

Kepesertaan adik-adik pada penelitian ini bersifat sukarela. Adik-adik dapat menolak untuk menjawab pertanyaan yang diajukan pada penelitian atau menghatika kepesertaan dari penelitian kapan saja tanpa ada sanksi.

Jika setuju untuk menjadi peserta penelitian ini, adik-adik diminta untuk menandatangani formulir ‘Persetujuan Setelah Penjelasan (*Informed Consent*) Sebagai Peserta Penelitian’ setelah adik-adik memahami tentang penelitian ini, adik-adik akan diberi Salinan persetujuan yang sudah ditandatangani ini.

Selama berlangsungnya penelitian terdapat perkembangan baru yang dapat mempengaruhi keputusan adik-adik untuk kelanjutan kepesertaan dalam penelitian, peneliti akan menyampaikan hal ini kepada adik-adik. Bila ada pertanyaan yang perlu disampaikan kepada peneliti, silahkan hubungi peneliti :

Ni Ketut Meiliana Prastini

Mahasiswi Jurusan Gizi Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Politeknik Kesehatan Denpasar

No Hp. 081339454947

Email [meilianaprastini@gmail.com](mailto:meilianaprastini@gmail.com)

Tanda tangan adik-adik dibawah ini menunjukkan bahwa adik-adik telah membaca, telah memahami dan telah mendapat kesempatan untuk bertanya kepada peneliti ini dan menyetujui untuk menjadi peserta penelitian/wali

**Peserta Penelitian**

**Wali**

---

Tanda Tangan dan Nama

Tanggal (*wajib diisi*):    /    /

---

Tanda Tangan dan Nama

Tanggal (*wajib diisi*):    /    /

## Peneliti

Tanda Tangan dan Nama

Tanggal

***Tanda tangan saksi diperlukan pada formulir Consent ini hanya bila***

Peserta Penelitian memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan, tetapi tidak dapat membaca/ tidak dapat bicara atau buta. Wali dari peserta penelitian tidak dapat membaca/ tidak dapat bicara atau buta. Komisi Etik secara spesifik mengharuskan tanda tangan saksi pada penelitian ini (misalnya untuk penelitian resiko tinggi dan atau prosedur penelitian invasive)

Catatan:

Saksi harus merupakan keluarga peserta penelitian, tidak boleh anggota tim penelitian.

Saksi:

Saya menyatakan bahwa informasi pada formulir penjas telah dijelaskan dengan dimengerti oleh peserta penelitian atau walinya dan persetujuan untuk menjadi peserta peneliti diberikan secara sukarela.

\_\_\_\_\_  
Nama dan Tanda tangan saksi

Tanggal

*(Jika tidak diperlukan tanda tangan saksi, bagian tanda tangan saksi ini dibiarkan kosong)*

*\*coret yang tidak perlu*

**Lampiran 2. Pernyataan Kesediaan Menjadi Subjek Penelitian**

**PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI SUBJEK PENELITIAN  
(INFORMED CONSENT)**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : .....

Umur : .....

Alamat : .....

No. HP : .....

Kelas : .....

Bersedia dan mau berpartisipasi menjadi responden penelitian yang berjudul : “Konsumsi Zat Gizi (Energi, Protein, Zat Besi (Fe) dan Vitamin C) dan Pola Konsumsi terhadap Pola Menstruasi Pada Siswi di SMP Negeri 10 Denpasar”, yang akan dilakukan oleh :

Nama : Ni Ketut Meiliana Prastini

Alamat : Jl. Singasari Utara No. 17 Gang Sedap Malam Br. Tag-Tag Kaja,  
Peguyangan Kaja

Instansi : Jurusan Gizi Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika  
Politeknik Kesehatan Denpasar

No Hp : 081339454947

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan tanpa ada paksaan dari siapapun.

Mengetahui,  
Peneliti

Denpasar,..... 2023  
Responden

(Ni Ketut Meiliana Prastini)

(.....)

**Lampiran 4. Form SQ-FFQ**

No	Bahan Makanan	Ukuran Standar	Frekuensi							Besaran Porsi			Konsumsi/ Hari	
			TP	1-3/bln	1x/mg	2-3/mg	4-6/mg	1x/hari	2-3x/hari	4-5/hari	K	S		B
1	Nasi (100 gr)	3/4 gls												
2	Roti (40 gr)	1 Potong												
3	Mie Basah (80 gr)	1 prg												
4	Jagung Pipil (80 gr)	1 tgkl												
5	Kentang (50 gr)	1/2 bj sedang												
6	Biskuit (20 gr)	2 bh besar												
7	Ubi ( 50 gr)	1/2 bj sedang												
8	Bihun (80 gr)	1 prg												
9	Creakers (25 gr)	2 bh besar												
10	Tepung Beras (20 gr)	2 sdm												
11	Tepung Terigu (20 gr)	2 sdm												
Protein Hewani														
12	Daging Ayam (50 gr)	1 ptg sedang												
13	Daging Sapi ( 40 gr)	1 ptg sedang												
14	Daging babi ( 40 gr)	1 ptg sedang												

15	Ikan tawar (40 gr)	1 ptg sedang												
16	Ikan Laut (40 gr)	1 ptg sedang												
17	Ikan Pindang (40 gr)	1 ptg sedang												
18	Teri (15 gr)	1 sdm												
19	Udang Segar ( 20 gr)	3 ekor sedang												
20	Hati Ayam ( 30 gr)	1 buah sedang												
21	Telur Ayam ( 55 gr)	1 butir												
22	Telur Bebek (35 gr)	1/2 butir												
23	Bakso ( 50 gr)	3 biji sedang												
24	Corned Beef (25 gr)	1 sdm												
25	Sosis (25 gr)	1 ptg sedang												
Protein Nabati														
26	Tahu (50 gr)	1 biji sedang												
27	Tempe ( 50 gr)	1 ptg sedang												
28	Kacang Ijo (20 gr)	2 sdm												
29	Kacang Kedelai (15 gr)	1 sdm												
30	Kacang Tolo (20 gr)	2 sdm												
31	Kacang Merah (10 gr)	1 sdm												

32	Kacang Tanah (15 gr)	2 sdm												
33	Kecap ( 5 gr)	1 sdt												
34	Kacang Koro ( 20 gr )	1 bks												
Sayuran														
35	Bayam (20 gr)	2 sdm												
36	Kangkung (30 gr)	2 sdm												
37	Sawi Hijau (20 gr)	2 sdm												
38	Wortel (20 gr)	2 sdm												
39	Tomat (15 gr)	1/4 ptg												
40	Buncis (20 gr)	2 sdm												
41	Jamur (15 gr)	1 1/2 sdm												
42	Kacang Panjang ( 20 gr)	2 sdm												
43	Kol (10 gr)	1 sdm												
44	Labu Siam ( 20 gr)	2 sdm												
45	Tauge ( 15 gr)	1 sdm												
46	Mentimun ( 20 gr)	2 slice												
47	Labu Kuning ( 20 gr)	2 sdm												
48	Brokoli (20 gr)	2 sdm												
49	Kembang Kol ( 20 gr)	2 sdm												
Buah														
50	Semangka (50 gr)	1 ptg sedang												
51	Pepaya (100 gr)	1 ptg												





## Lampiran 5. Perhitungan Sampel

### PERHITUNGAN SAMPEL

KELAS VII	KELAS VIII
VII A : $\frac{40}{641} \times 80 = 5$	VIII A : $\frac{38}{641} \times 80 = 5$
VII B : $\frac{40}{641} \times 80 = 5$	VIII B : $\frac{38}{641} \times 80 = 5$
VII C : $\frac{41}{641} \times 80 = 5$	VIII C : $\frac{37}{641} \times 80 = 5$
VII D : $\frac{40}{641} \times 80 = 5$	VIII D : $\frac{37}{641} \times 80 = 5$
VII E : $\frac{40}{641} \times 80 = 5$	VIII E : $\frac{38}{641} \times 80 = 5$
VII F : $\frac{40}{641} \times 80 = 5$	VIII F : $\frac{36}{641} \times 80 = 4$
	VIII G : $\frac{36}{641} \times 80 = 4$
	VIII H : $\frac{36}{641} \times 80 = 4$
	VIII I : $\frac{36}{641} \times 80 = 4$
	VIII J : $\frac{35}{641} \times 80 = 4$
	VIII K : $\frac{35}{641} \times 80 = 4$

## Lampiran 6. Surat Rekomendasi Penelitian

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR**  
Alamat : Jalan Sanitasi No. 1 Sidakarya, Denpasar  
Telp : (0361) 710447, Faksimile : (0361) 710448  
Laman (Website) : <https://www.poltekkes-denpasar.ac.id/>  
Email : [info@poltekkes-denpasar.ac.id](mailto:info@poltekkes-denpasar.ac.id)



12 Januari 2023

No : PP.02.01/031/ *DDA/D.* /2023  
Lamp : 1 (satu) gabung  
Hal : Mohon Ijin Rekomendasi Melaksanakan Penelitian



Kepala Dinas Kesehatan Kota Denpasar  
di-  
Jalan Maruti No.8, Pemecutan Kaja  
Kecamatan Denpasar Utara  
Kota Denpasar

Dalam rangka menyelesaikan pendidikan pada Program Studi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar, mahasiswa diwajibkan melakukan suatu penelitian serta menyusun laporannya dalam bentuk skripsi. Sehubungan dengan hal tersebut bersama ini kami mohon kepada Bapak/Ibu untuk berkenan memberikan ijin penelitian kepada mahasiswa atas nama

Nama/NIM : Ni Ketut Meiliana Prastini/P07131219046  
Pekerjaan : Mahasiswa  
Alamat : Jl. Singasari Utara No. 17 Br. Tag-Tag Kaja, Peguyangan Kaja, Denpasar Utara  
Judul Penelitian : Hubungan Konsumsi Zat Gizi, Pola Menstruasi dan Kadar Hemoglobin (HB) Pada Siswi SMP Negeri 10 Denpasar  
Lokasi Penelitian : SMP Negeri 10 Denpasar  
Waktu Penelitian : Januari 2023 – Februari 2023

Demikian disampaikan atas ijin dan kerjasamanya, kami ucapkan terima kasih.

a.n Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar  
Ketua Jurusan

  
  
Diterima tgl : 20 MAR 2023  
070 / 536  
Dr. Ni Komang Wiardani, SST.,M.Kes  
NIP. 196703161990032002

Jurusan Kebidanan : Jl. Raya Puputan Renon, Denpasar (Telp. 0361-235014)  
Jurusan Keperawatan : Jl. Raya Puputan Renon, Denpasar (Telp. 0361-462641)

## Lampiran 7. Persetujuan Etik



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN**  
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR  
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN (KEPK)  
Alamat : Jl. Sanitasi No 1 Sidakarya Denpasar Selatan  
Telp : (0361) 710447 Faksimili : (0361) 710448  
Laman (website) : [www.poltekkes-denpasar.ac.id](http://www.poltekkes-denpasar.ac.id)



### PERSETUJUAN ETIK / ETHICAL APPROVAL

Nomor : LB.02.03/EA/KEPK/ 0590 /2023

Yang bertandatangan di bawah ini Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Denpasar, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian, dengan ini memutuskan protokol penelitian yang berjudul :

Konsumsi Energi, Protein, Zat Besi dan Vitamin C dan Pola Menstruasi Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Siswi Di SMP Negeri 10 Denpasar

yang mengikutsertakan manusia sebagai subyek penelitian, dengan Ketua Pelaksana/Peneliti Utama :

Ni Ketut Meiliana Prastini

**LAIK ETIK.** Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa maksimum selama 1 (satu) tahun

Pada akhir penelitian, peneliti menyerahkan laporan akhir kepada KEPK-Poltekkes Denpasar. Dalam pelaksanaan penelitian, jika ada perubahan dan/atau perpanjangan penelitian, harus mengajukan kembali permohonan kaji etik penelitian (amandemen protokol)

Denpasar, 30 Mei 2023



Ketua,

Dr. Ni Korang Yuni Rahyani, S.Si.T., M.Kes

## Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian

	
<p>Menjelaskan maksud dan tujuan dari penelitian dan pemberian Informed Consent</p>	<p>Melakukan absensi terhadap sampel yang bersedia mengikuti penelitian</p>
	
<p>Membagikan serta menjelaskan pengisian kuesioner dan form <i>SQ-FFQ</i></p>	<p>Melakukan pemeriksaan HB</p>
	
<p>Mengukur tinggi badan</p>	<p>Mengecek berat badan</p>

## Lampiran 9. Hasil Turnitin

Hubungan Konsumsi Energi, Protein, Zat Besi (Fe) dan Vitamin C dan Pola Menstruasi terhadap Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Siswi di SMP Negeri 10 Denpasar.

### ORIGINALITY REPORT

<b>27%</b> SIMILARITY INDEX	<b>28%</b> INTERNET SOURCES	<b>8%</b> PUBLICATIONS	<b>11%</b> STUDENT PAPERS
--------------------------------	--------------------------------	---------------------------	------------------------------

### PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<a href="http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id">repository.poltekkes-denpasar.ac.id</a> Internet Source	<b>8%</b>
<b>2</b>	<a href="http://repository.itspku.ac.id">repository.itspku.ac.id</a> Internet Source	<b>2%</b>
<b>3</b>	<a href="http://eprints.ums.ac.id">eprints.ums.ac.id</a> Internet Source	<b>1%</b>
<b>4</b>	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	<b>1%</b>
<b>5</b>	<a href="http://eprints.undip.ac.id">eprints.undip.ac.id</a> Internet Source	<b>1%</b>
<b>6</b>	<a href="http://es.scribd.com">es.scribd.com</a> Internet Source	<b>1%</b>
<b>7</b>	<a href="http://perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id">perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id</a> Internet Source	<b>1%</b>
<b>8</b>	<a href="http://eprints.uny.ac.id">eprints.uny.ac.id</a> Internet Source	<b>1%</b>

9	<a href="https://pt.scribd.com">pt.scribd.com</a> Internet Source	1 %
10	<a href="https://eprints.umpo.ac.id">eprints.umpo.ac.id</a> Internet Source	1 %
11	<a href="https://repository.itekes-bali.ac.id">repository.itekes-bali.ac.id</a> Internet Source	1 %
12	<a href="https://eprints.poltekkesjogja.ac.id">eprints.poltekkesjogja.ac.id</a> Internet Source	1 %
13	<a href="https://etheses.uin-malang.ac.id">etheses.uin-malang.ac.id</a> Internet Source	1 %
14	Submitted to Sekolah Cikal Jakarta Student Paper	1 %
15	<a href="https://docobook.com">docobook.com</a> Internet Source	1 %
16	<a href="https://docplayer.info">docplayer.info</a> Internet Source	1 %
17	Submitted to Universitas Nasional Student Paper	1 %
18	<a href="https://syifashafira08.blogspot.com">syifashafira08.blogspot.com</a> Internet Source	1 %
19	<a href="https://mppfaisalarikusdiniunwim.blogspot.com">mppfaisalarikusdiniunwim.blogspot.com</a> Internet Source	<1 %
20	<a href="https://repository.unimus.ac.id">repository.unimus.ac.id</a> Internet Source	<1 %

## SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI REPOSITORY

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Ketut Meiliana Prastini  
NIM : P07131219046  
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika  
Jurusan : Gizi  
Tahun Akademik : 2022/2023  
Alamat : Jl. Singosari Utara No.17 Br/Ling. Tag-Tag Kaja  
Nomor HP / Email : 081339454947 / [meilianaprastini@gmail.com](mailto:meilianaprastini@gmail.com)

Dengan ini menyerahkan karya tulis ilmiah berupa skripsi dengan judul :  
“Hubungan Konsumsi Energi, Protein, Zat Besi, Vitamin C dan Pola Menstruasi dengan Kadar Hemoglobin Pada Siswi Di SMP Negeri 10 Denpasar”

1. Dan menyetujuinya menjadi hak milik Poltekkes Kemenkes Denpasar serta memberikan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif untuk disimpan, dialih mediakan, dikelola dalam pangkalan data dan publikasinya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis selama tetap mencantumkan nama penulis sebagai pemilik Hak Cipta.
2. Pernyataan ini saya buat dengan bersungguh-sungguh. Apabila dikemudian hari terbukti ada pelanggaran Hak Cipta/Plagiarisme dalam karya ilmiah ini, maka segala tuntutan hukum yang timbul akan saya tanggung pribadi tanpa melibatkan pihak Poltekkes Kemenkes Denpasar.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 20 Agustus 2023  
Yang menyatakan



Ni Ketut Meiliana Prastini  
NIM. P07131219046