

Lampiran 1. *Keterangan Lolos Kaji Etik*



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
STATE POLYTECHNIC OF HEALTH MALANG

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"
Reg.No.:498 / KEPK-POLKESMA/ 2018

Protokol penelitian yang diusulkan oleh: **Hibatullah Imanuna**
The research protocol proposed by
Peneliti Utama
Principal In Investigator **Hibatullah Imanuna**
Nama Institusi
Name of the Institution **Poltekkes Kemenkes Malang**
Dengan Judul

Pembuatan Booklet Sebagai Media Penyuluhan Anemia Gizi Besi Untuk Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Siswi SMAN 7 Malang

The Booklet Making As Counseling Media For Iron Nutrition Anemia To Increase Knowledge And Attitude The Students Of Senior High School 7 Malang

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 3 Desember 2018 sampai dengan 3 Desember 2019

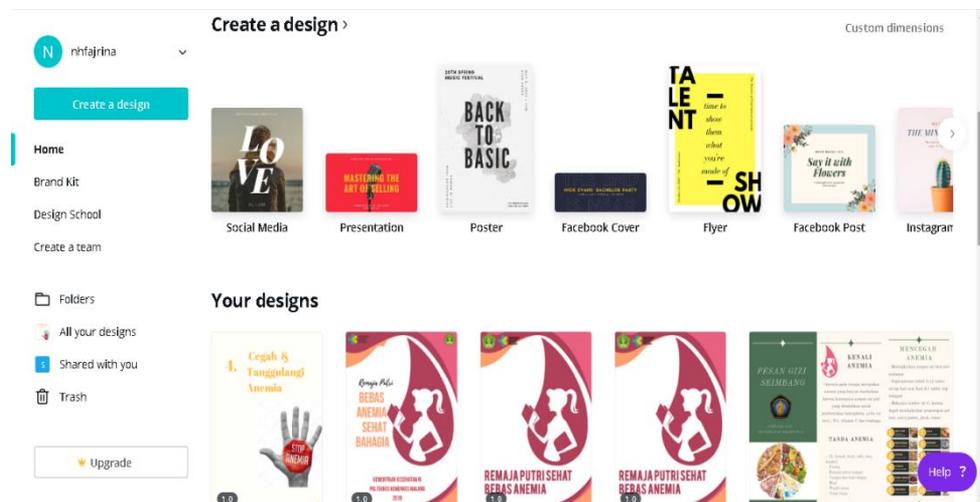
This declaration of ethics applies during the period December 3, 2018 until December 30, 2019



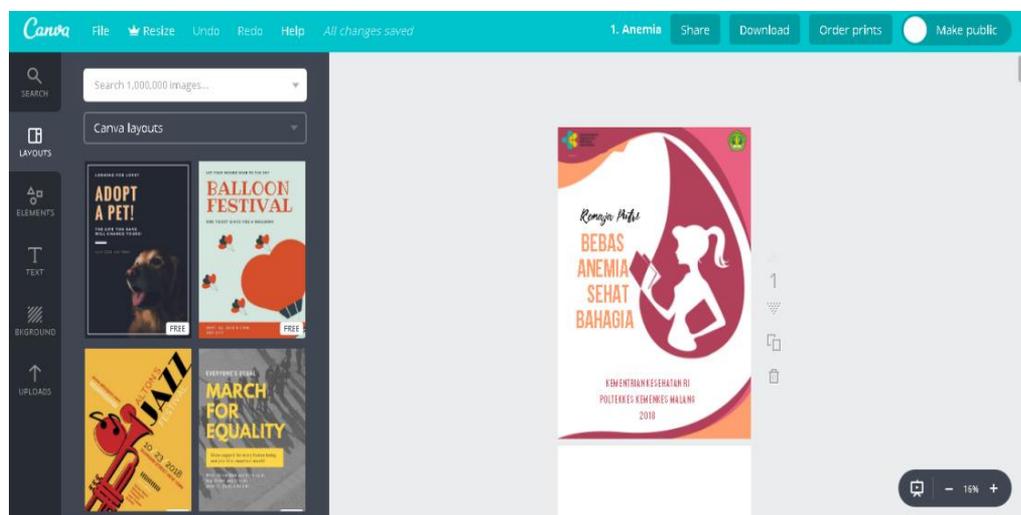
Malang, 3 Desember 2019
Head of Committee
Dr. SUSI MELWATI, S.Kp, M.Pd
NIP. 196312011987032002

Lampiran 2. Cara Pembuatan Media Booklet “Remaja Putri Bebas Anemia Sehat Bahagia”

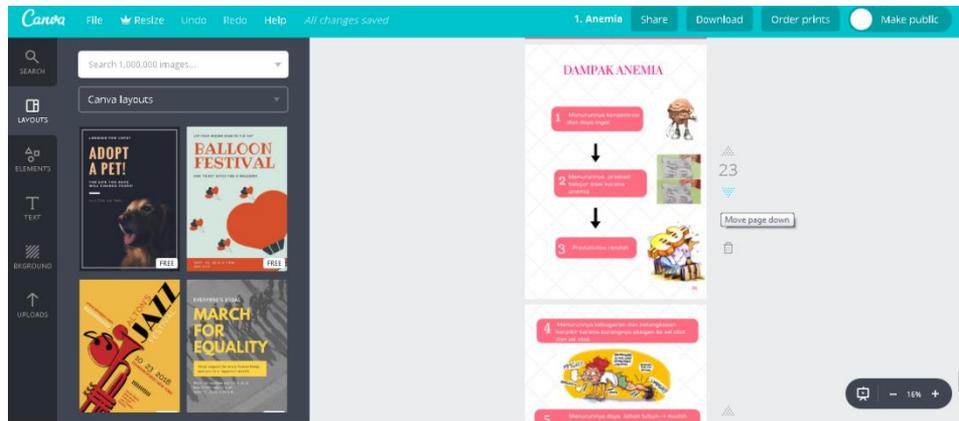
1. **Daftar** atau (*sign up*) terlebih dahulu untuk menggunakan Canva.
2. Ketika masuk ke laman beranda Canva, **pilih platform desain** yang dikehendaki dalam hal ini saya memilih poster .
3. Pada bagian ‘**create a design**’ klik ‘*more*’ dan cari bagian poster yang memiliki ukuran setara dengan a5 yaitu 42 cm x 59,4 cm



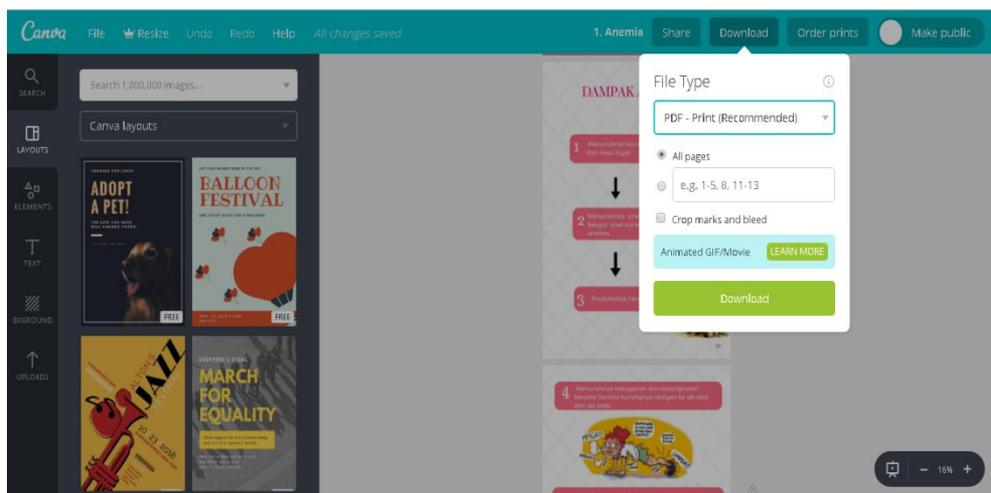
4. Ketiga, pilih *layout* yang disukai. Terdapat banyak *template* yang siap digunakan. Sesuaikan *template* yang cocok dengan halaman cover dan halaman isi.



- Selanjutnya kita siap berkreasi, mengolah bahan yang ada dan membuat desain baru.



- Hasil desain *booklet* yang telah dibuat dapat disimpan dalam bentuk JPG dan PDF yaitu dengan memilih opsi *download* di bagian kiri atas.



Lampiran 3. Booklet “Remaja Bebas Anemia Sehat Bahagia”



Remaja Putri
**BEBAS ANEMIA
SEHAT BAHAGIA**



Remaja Putri
**BEBAS ANEMIA
SEHAT BAHAGIA**

Tim Penyusun

Hibatullah Imanuna

Hasan Aroni, SKM., MPH

Ibnu Fajar, SKM., M.Kes

Sugeng Iwan S, STP, M.Kes

Editor

I Dewa Nyoman Supariasa, MPS

Annasari Mustafa, SKM.MSc

Kata Pengantar

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan kesempatan dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Booklet dengan judul "Remaja Putri Bebas Anemia Sehat Bahagia"

Booklet ini berisi pengertian anemia secara umum hingga cara pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri yang dikemas dengan menarik dan mudah dipahami.

Penulis menyadari bahwa Booklet ini masih banyak kekurangan. Dan tak lupa ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu menyelesaikan Booklet ini. Semoga booklet ini dapat bermanfaat bagi segala macam lapisan masyarakat

Malang, 15 Agustus 2018

Penulis

Daftar Isi

Kata Pengantar	iii
Anemia	1
Pengertian anemia	1
Tanda dan Gejala	2
Diagnosis Anemia	2
Anemia vs Darah Rendah	3
Mekanisme terjadi tanda dan gejala Anemia	4
Tipe Anemia	5
Anemia Gizi Besi	6
Penyebab Anemia	8
Kekurangan Zat Besi	10
Peningkatan Kebutuhan	11
Malabsorpsi dan Peningkatan Kehilangan Zat Besi	12
Remaja Putri Beresiko Anemia	13
Anjuran !	14
Dampak Anemia	15
Cegah & Tanggulasi Anemia	19
Meningkatkan Asupan Makanan Sumber Zat Besi	21
Angka Kecukupan Zat Besi pada Remaja Putri	22
Makanan Sumber zat Besi	23
Makanan yang Dapat Meningkatkan Penyerapan Zat Besi	25
Makanan yang Dapat Menghambat Penyerapan Zat Besi	27
Minum Tablet Tambah Darah !	29
Cara Minum TTD yang Benar	30
Konsumsi Bahan Makanan Terfortifikasi Zat Besi	34
Daftar Pustaka	36
Biografi Singkat Penulis	37
Biografi Singkat Editor	38

I. Anemia



Pengertian Anemia

Anemia didefinisikan sebagai suatu keadaan kadar hemoglobin di dalam darah lebih rendah daripada normal untuk kelompok orang menurut dan jenis kelamin.

Tanda dan Gejala



Diagnosis Anemia

Permenkes Nomor 37 Tahun 2012 tentang Penyelenggaraan Laboratorium Pusat Kesehatan Masyarakat. Rematri dan WUS menderita anemia bila kadar hemoglobin darah menunjukkan nilai kurang dari 12 g/dL

Klasifikasi Anemia menurut Kelompok Umur

POPULASI	KADAR HEMOGLOBIN (g/dl)
6 bln- 59 bln	11
5-11 tahun	11,5
12-14 tahun	12
Wanita tidak hamil <15 tahun	12
Wanita hamil	11
Laki-laki <13 tahun	13

Permenkes No. 37 Tahun 2012

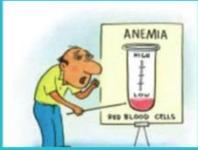
3

Anemia vs Darah Rendah

Apakah sama ?

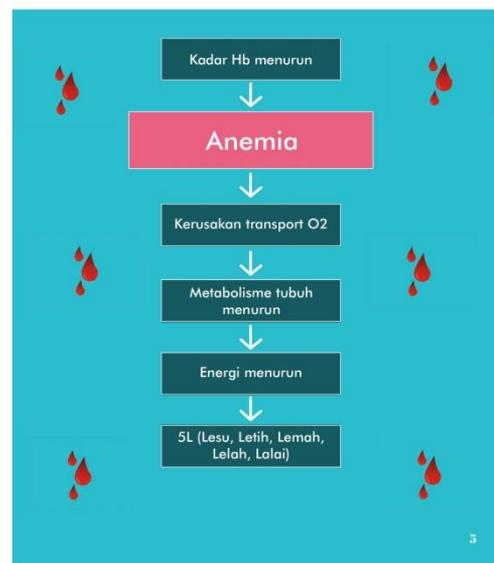
Anemia dan darah rendah adalah 2 hal yang BERBEDA

Perbedaan Anemia dan Hipotensi (Darah rendah)

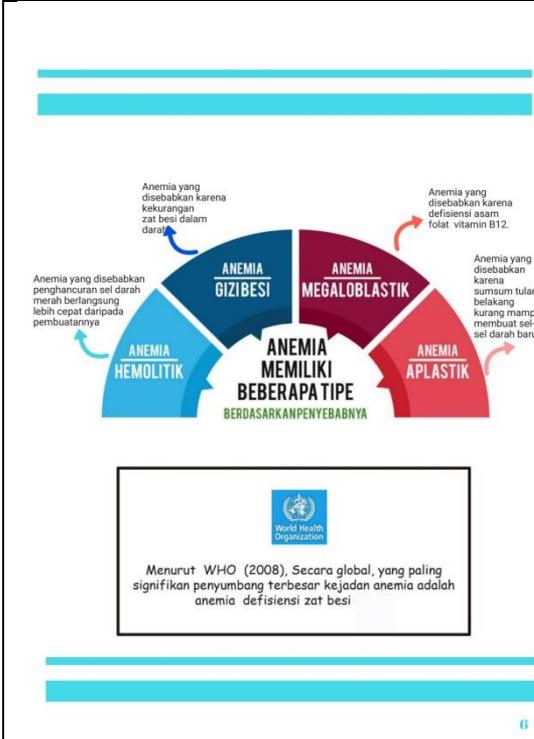
ANEMIA	HIPOTENSI
Nama umum : kurang darah	Nama umum : darah rendah
keadaan kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah dari pada normal	Kerja jantung yang kurang kuat memompa darah ke seluruh tubuh (hanya 90 mmHg/60 mmHg atau kurang)
Diukur dengan Hb meter	Diukur dengan tensi meter
	

4

Mekanisme Terjadi Tanda dan Gejala "ANEMIA"



5



ANEMIA GIZIBESI

Anemia Gizi Besi adalah anemia yang terjadi akibat kekurangan zat besi dalam darah, artinya konsentrasi hemoglobin dalam darah berkurang karena terganggunya pembentukan sel-sel darah merah akibat kurangnya kadar besi dalam darah.

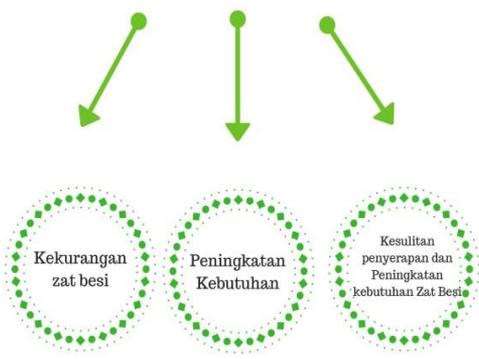
TANDA DAN GEJALA ANEMIA

- 1 ATROFI PAPIL LIDAH**
 permukaan lidah menjadi licin mengkilap karena papil lidah menghilang
- 2 GLOSITIS**
 intasi lidah
- 3 KEILOSI**
 bibir pecah-pecah
- 4 KOILONIKI**
 kuku jari tangan pecah-pecah dan bentuknya seperti sendok

2 Penyebab Anemia



Penyebab Anemia



1. Kekurangan Zat Besi

Penyebab utama anemia karena defisiensi zat besi, dimana asupan zat besi dari makanan yang dikonsumsi tidak mencukupi kebutuhan tubuh. Banyak orang tergantung hanya pada makanan nabati yang memiliki absorpsi zat besi yang buruk dan terdapat beberapa zat dalam makanan tersebut yang mempengaruhi absorpsi besi

Perlu kalian ketahui!

Masyarakat Indonesia lebih dominan mengonsumsi sumber zat besi yang berasal dari nabati. Hasil Survei Konsumsi Makanan Individu (Kemkes, 2014) menunjukkan bahwa 97,7% penduduk Indonesia mengonsumsi beras (dalam 100 gram beras hanya mengandung 1,8 mg zat besi). Oleh karena itu, secara umum masyarakat Indonesia rentan terhadap risiko menderita Anemia Gizi Besi (AGB)..

2. Peningkatan Kebutuhan

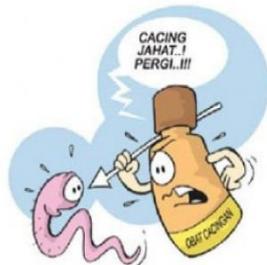
• Remaja sedang berada dalam masa pubertas sehingga ada peningkatan kebutuhan zat besi dalam tubuh.



• Kebutuhan zat besi juga meningkat karena terjadi menstruasi yang memberikan beban ganda.

3. Kesulitan penyerapan dan Peningkatan Kehilangan Zat Besi

- Malabsorpsi bisa dikarenakan kurangnya asam klorida di pencernaan, penyakit di usus kecil, dan karena adanya komponen makanan penghambat penyerapan zat besi seperti Asam Fitat, tannin, oksalat dan lain-lain
- Infestasi cacing, khususnya cacing tambang dan askaris, menyebabkan kehilangan zat besi dan malabsorpsi zat besi



12

Remaja Putri Beresiko Anemia

Mengapa ?

- Rematri mengalami haid setiap bulan, di mana kehilangan zat besi $\pm 1,3$ mg per hari, sehingga kebutuhan zat besi lebih banyak dari pada pria
- Rematri yang memasuki masa pubertas mengalami pertumbuhan pesat sehingga kebutuhan zat besi juga meningkat untuk meningkatkan pertumbuhannya
- Rematri seringkali melakukan diet yang keliru yang bertujuan untuk menurunkan berat badan, diantaranya mengurangi asupan protein hewani yang dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin darah.



Kebanyakan remaja putri menganggap dirinya kelebihan berat badan atau kegemukan sehingga sering melakukan diet dengan cara yang tidak benar seperti pola makan yang tidak teratur. Salah satu pola makan yang tidak teratur adalah mengonsumsi protein hewani yang kurang akan menyebabkan turunnya kadar hemoglobin remaja putri dan berdampak pada anemia

13

Anjuran !

MENGONSUMSI pangan hewani, **BIKIN GENDUT ?**
Tidak, apabila dikonsumsi tidak berlebihan.

Hindari makanan tinggi lemak



Lakukan aktivitas fisik yang cukup



11

3 Mengapa kita harus peduli dengan anemia ?



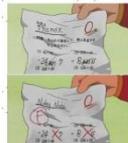
15

DAMPAK ANEMIA

1 Menurunnya konsentrasi dan daya ingat



2 Menurunnya prestasi belajar siswa karena anemia



3 Produktivitas rendah



16

4 Menurunnya kebugaran dan ketangkasan berpikir karena kurangnya oksigen ke sel otot dan sel otak.



5 Menurunnya daya tahan tubuh--> mudah terkena infeksi



Wanita yang sejak remaja putri telah mengalami anemia beresiko melahirkan Berat Bayi Lahir Rendah sebanyak 3,7 kali dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak mengalami anemia (Fithri, 2009). Hal ini tentunya dapat berakibat pada rendahnya kualitas dan intelektualitas bayi yang akan berdampak pada kualitas sumber daya manusia di masa yang akan datang

17

Dampak anemia pada rematri dan WUS akan terbawa hingga dia menjadi ibu hamil anemia yang dapat mengakibatkan :



Meningkatkan risiko Pertumbuhan Janin Terhambat (PJT), prematur, BBLR, dan gangguan tumbuh kembang anak diantaranya stunting dan gangguan neurokognitif

Perdarahan sebelum dan saat melahirkan yang dapat mengancam keselamatan ibu dan bayinya.

Bayi lahir dengan cadangan zat besi (Fe) yang rendah akan berlanjut menderita anemia pada bayi dan usia dini

Meningkatnya risiko kesakitan dan kematian neonatal dan bayi.

18

4. Cegah & Tanggulangi Anemia



19



STOP ANEMIA !

- 1 Meningkatkan asupan makanan sumber zat besi
- 2 Konsumsi bahan makanan sumber vitamin C untuk meningkatkan penyerapan zat besi
- 3 Konsumsi TTD pada rematri dan WUS dilakukan setiap 1 kali seminggu
- 4 Konsumsi bahan makanan terfortifikasi zat besi

20

Meningkatkan Asupan Makanan Sumber Zat Besi

Zat besi merupakan unsur yang sangat penting untuk membentuk hemoglobin (Hb) Dalam tubuh, zat besi mempunyai fungsi yang berhubungan dengan pengangkutan, penyimpanan dan pemanfaatan oksigen dan berada dalam bentuk hemoglobin, mioglobin, atau cytochrom

Bentuk kimia zat besi dalam makanan terdapat dalam bentuk heme yaitu pada makanan hewani dan non heme pada makanan nabati. Zat besi dalam sumber pangan hewani (besi heme) dapat diserap tubuh antara 20-30%. Zat besi nonheme (pangan nabati) yang dapat diserap oleh tubuh adalah 1-10%.

Meningkatkan asupan makanan sumber zat besi dengan pola makan bergizi seimbang, yang terdiri dari aneka ragam makanan, terutama sumber pangan hewani yang kaya zat besi (besi heme) dalam jumlah yang cukup sesuai dengan AKG (Angka Kecukupan Gizi).

21

Angka kecukupan zat besi rata-rata yang dianjurkan pada remaja putri (per orang/per hari)

Kelompok umur	Besi (mg)
Perempuan	
13-15	26
16-18	26

Sumber : Permenkes No. 75 th. 2013

22

Makanan Sumber Zat Besi

Sumber Heme



Hati ayam
15,8 mg



Daging sapi
14,9 mg



Kuning Telur
7,2 mg



Hati ayam
6,1 mg



Udang
5 mg



Ayam
6,1 mg

23

Sumber Non Heme



Kacang Hijau
7,5 mg



Brokoli
6,7 mg



Daun Singkong
1,3 mg



Bayam
3,5 mg



Tempe
1,4 mg



Kismis
1,9 mg



Tempe
6,8 mg



Kangkung
2,3 mg



Kacang Merah
3,7 mg

24

MAKANAN YANG DAPAT MENINGKATKAN PENYERAPAN ZAT BESI

Vitamin C

Vitamin C sangat membantu penyerapan besi non heme dengan merubah bentuk feri menjadi fero sehingga lebih mudah diserap oleh usus. Absorpsi besi dalam bentuk non heme meningkat empat kali lipat bila ada vitamin C. Oleh karena itu sangat dianjurkan mengkonsumsi makanan sumber vitamin C sebanyak 60 mg perhari. (Almatsier,2002)



25

Protein

Hemoglobin merupakan protein yang mengandung zat besi dari sel darah merah. Sebanyak kurang lebih 80% zat besi berada di dalam hemoglobin (Almatsier, 2002).



26

MAKANAN YANG MENGHAMBAT PENYERAPAN ZAT BESI

Asam Fitat

Asam fitat mampu mengikat Zn, Fe, Ca, dan Mg sehingga mineral-mineral tersebut tidak dapat diserap oleh sistem pencernaan.



Asam Oksalat

Asam oksalat juga mengikat Fe sehingga menghambat penyerapan Fe.



27

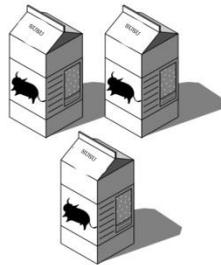
Tanin

Tanin merupakan polifenol yang terdapat di dalam teh, kopi dan beberapa jenis sayuran serta buah. Tanin juga dapat menghambat absorpsi besi dengan cara mengikat besi



Kalsium

Kalsium dalam dosis tinggi mengikat Fe sehingga menghambat penyerapan Fe.



28

Jangan lupa!

MINUM TABLET TAMBAH DARAH

Minum Tablet Tambah Darah bertujuan untuk meningkatkan kadar hemoglobin secara cepat, dan perlu dilanjutkan untuk meningkatkan simpanan zat besi di dalam tubuh.



Perlu diketahui Suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD) pada rematri dan WUS (Wanita Usia Subur) merupakan salah satu upaya pemerintah Indonesia untuk memenuhi asupan zat besi. Pemberian TTD dengan dosis yang tepat dapat mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi di dalam tubuh.

28

Cara Minum TTD yang Benar !

1. Minum TTD 1 tablet setiap minggu pada hari yang sama



2. Untuk mengurangi adanya efek samping dianjurkan minum TTD setelah makan (perut tidak kosong) atau malam sebelum tidur



30

5. Konsumsi makanan sumber vitamin C untuk meningkatkan penyerapan zat besi



6. Jangan lupa mengonsumsi makanan tinggi zat besi



32

3. Minumlah dengan air putih atau air jeruk. Hal ini karena air jeruk merupakan sumber vitamin C yang dapat meningkatkan penyerapan zat besi



4. Hindari mengonsumsi TTD bersamaan dengan :
1. Teh dan kopi karena mengandung senyawa fitat dan tanin yang dapat mengikat zat besi menjadi senyawa yang kompleks sehingga tidak dapat diserap.



2. Tablet Kalsium (kalk) dosis yang tinggi, dapat menghambat penyerapan zat besi. Susu hewani umumnya mengandung kalsium dalam jumlah yang tinggi sehingga dapat menurunkan penyerapan zat besi di mukosa usus.



3. Obat sakit maag yang berfungsi melapisi permukaan lambung sehingga penyerapan zat besi terhambat. Penyerapan zat besi akan semakin terhambat jika menggunakan obat maag yang mengandung kalsium



31

Minum TTD memiliki efek samping, apakah berbahaya ?

Konsumsi TTD kadang menimbulkan efek samping seperti:

- Nyeri/perih di ulu hati
- Mual dan muntah
- Tinja berwarna hitam



Gejala di atas (nyeri/perih di ulu hati, mual, muntah, dan tinja berwarna hitam) tidak berbahaya. Untuk mengurangi gejala di atas sangat dianjurkan minum TTD setelah makan (perut tidak kosong) atau malam sebelum tidur. Bagi rematri dan WUS yang mempunyai gangguan lambung dianjurkan konsultasi kepada dokter.

33

Konsumsi Bahan Makanan Terfortifikasi Zat Besi

Fortifikasi bahan makanan yaitu menambahkan satu atau lebih zat gizi kedalam pangan untuk meningkatkan nilai gizi pada pangan tersebut.

Makanan yang sudah difortifikasi di Indonesia antara lain tepung terigu, beras, minyak goreng, mentega, dan beberapa snack..



34

Biasakan membaca label makanan!

Label adalah keterangan tentang isi, jenis, komposisi zat gizi, tanggal kadaluarsa dan keterangan penting lain yang dicantumkan pada kemasan

INFORMASI NILAI GIZI (Nutrition Facts)	
Takaran Saji (Serving Size)	2 bar (80 g)
Jumlah Sajian per Kemasan (Serving per Container)	2
JUMLAH PER SAJIAN (AMOUNT PER SERVING)	
Energi Total (Calories)	220 kkal
Energi dan Lemak (Calories from Fat)	20 kkal
	% AKG*
Lemak Total (Total Fat)	3 g 4%
Lemak Jenuh (Saturated Fat)	0 g 0%
Lemak Trans (Trans Fat)	0 g 0%
Kolesterol (Cholesterol)	0 g 0%
Protein	12 g 20%
Karbohidrat Total	38 g 13%
Serat Pangan (Dietary Fiber)	6 g 22%
Gula (Sugar)	13 g
Natrium (Sodium)	88 mg 2%
Kalsium (Potassium)	30 mg 3%
Kalsium (Calcium)	176 mg 32%
Fosfor (Phosphorus)	51 mg 9%
Magnesium	16 mg 6%
Zat Besi (Iron)	1.4 mg 6%

*Persen Angka Kecukupan Gizi menunjukkan kontribusi suatu zat gizi terhadap kebutuhan harian. *Persen Angka Kecukupan Gizi menunjukkan kontribusi suatu zat gizi terhadap kebutuhan harian. *Persen Angka Kecukupan Gizi menunjukkan kontribusi suatu zat gizi terhadap kebutuhan harian.

Informasi tambahan:

- Informasi nilai gizi suatu produk berdasarkan pada satu kali porsinya. Jika mengonsumsi produk tersebut lebih dari 1 kali porsinya, maka kontribusi jumlah asupan kalori dan semua nutrisi yang ada dalam produk tersebut akan lebih tinggi.
- Kandungan lemak dalam satu kali penyajian.
- Nilai Angka Kecukupan Gizi memberikan informasi kontribusi produk tersebut terhadap kebutuhan sehari-hari. Misalnya, 100% menunjukkan bahwa 20% maka kandungan nutrisi tersebut sudah terpenuhi 20% bila dikonsumsi sesuai takaran saji.
- Kandungan gula dalam satu kali penyajian.
- Kandungan natrium dalam satu kali penyajian.

35

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2009. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Gibney, M.J., et al. 2009. Gizi Kesehatan Masyarakat. Jakarta: EGC
- Kementrian Kesehatan, RI. 2016. Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur. Jakarta: Ditjen Kesehatan Masyarakat.
- Kementrian Kesehatan, RI. 2013. Permenkes RI No 75 Tahun 2013 Tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan bagi Bangsa Indonesia.
- Kementrian Kesehatan, RI. 2012. Permenkes RI No 37 Tahun 2012 Tentang Penyelenggaraan Laboratorium Pusat Kesehatan Masyarakat
- Savitri Sayogo. 2006. Gizi Remaja Putri. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Tarwoto, Ns. dkk. 2010. Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya. Jakarta: Salemba Medika.
- WHO.2008. Worldwide prevalence of anaemia 2005–2008, WHO Global Database on Anaemia. www.who.int, diakses pada tanggal 26 Maret - April 2018.

36

Biografi singkat penulis



Nama : Hibatullah Imanuna
TTL : Malang, 30 Agustus 1997
Profesi : Alumni Poltekkes Malang



Nama : Hasan Aroni, SKM, MPH
TTL : Probolinggo, 9 Oktober 1969
Profesi : Dosen Poltekkes Malang



Nama : Ibnu Fajar, SKM, M.Kes
TTL : Sumenep, 15 Oktober 1966
Profesi : Dosen Poltekkes Malang



Nama : Sugeng Iwan S, STP, M.Kes
TTL :
Profesi : Dosen Poltekkes Malang

37

Biografi Singkat Editor



Nama : I Dewa Nyoman Supariasa, MPS
TTL : Bali, 18 Agustus 1959
Profesi : Dosen Poltekkes Malang



Nama : Annasari Mustafa, SKM, M.Sc
TTL : Surabaya, 23 Oktober 1961
Profesi : Dosen Poltekkes Malang

Lampiran 4. Lembar *Informed Consent*

PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN
(INFORMED CONSENT)

Setelah mendapat penjelasan serta mengetahui tujuan penelitian yang berjudul "**Pembuatan *Booklet* Sebagai Media Penyuluhan Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Gizi Besi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Siswi SMAN 7 Malang**".

Dengan ini menyatakan bahwa

Nama : Ananta Eka Ullah A

Umur : 16

Kelas : X IPS 1

Alamat : Jl MT Haryono Gg 17 / 49

menyatakan (*bersedia/tidak bersedia*) diikuti sertakan dalam penelitian dengan catatan apabila sewaktu-waktu merasa dirugikan dalam bentuk apapun berhak membatalkan persetujuan ini.

Malang, 5 Desember2018

Peneliti

Responden

Hibatullah Imanuna



.....

Lampiran 5. Kuesioner Gambaran Umum Siswi

**KUESIONER
GAMBARAN UMUM SISWI**

PETUNJUK

1. Isilah titik-titik dengan jawaban yang sejujurnya.
 2. Berilah tanda check list (✓) pada pilihan jawaban yang tersedia
-

1. Nama Responden : Ananta Elva L
2. Kelas : XI IPS I
3. Usia : 16
4. Pernah mendapatkan informasi anemia gizi besi atau belum

Pernah

Belum Pernah

Lampiran 6. Kuesioner Pengetahuan Siswi

KUESIONER PENGETAHUAN

PETUNJUK:

- I. Pilihlah satu jawaban yang paling benar dari soal-soal di bawah ini dengan memberikan tanda-silang (X) pada pilihan yang tersedia.
- II. Mohon dikerjakan sesuai dengan pengetahuan dan pemikiran anda sendiri
- III. Jumlah soal sebanyak 15, mohon semua soal dikerjakan

1. Bila tubuh mengalami kekurangan zat besi, maka akan timbul penyakit...
 - a. kurang gizi
 - b. kurus kering
 - c. anemia gizi besi
 - d. tidak tahu
2. Remaja putri dikatakan menderita kurang darah (anemia) bila kadar hemoglobin (Hb) darah...
 - a. kurang dari 12 g/dl
 - b. lebih dari 12 g/dl
 - c. 12 gr/dl
 - d. tidak tahu
3. Penyebab utama dari kekurangan zat besi dalam tubuh adalah...
 - a. kandungan zat besi dari makanan yang dikonsumsi tidak mencukupi kebutuhan
 - b. meningkatnya kebutuhan tubuh akan zat besi
 - c. meningkatnya pengeluaran zat besi oleh tubuh
 - d. tidak tahu
4. Wanita lebih sering menderita kurang darah (anemia) dibanding dengan laki-laki, karena...
 - a. mengalami haid (menstruasi) tiap bulan
 - b. wanita sebagai pekerja keras
 - c. wanita jarang makan
 - d. tidak tahu

5. Jika remaja putri mengalami pusing, cepat lelah, letih, lesu dan ngantuk, maka keadaan tersebut adalah...
- a. gejala anemia (kurang darah)
 - b. gejala hipotensi (tekanan darah rendah)
 - c. gejala hipertensi (tekanan darah tinggi)
 - d. tidak tahu
6. Jika remaja putri mengalami kekurangan zat besi maka berakibat...
- a. meningkatkan produktivitas kerja
 - b. gangguan konsentrasi belajar
 - c. menghambat pertumbuhan fisik
 - d. tidak tahu
7. Salah satu hal yang dilakukan untuk mencegah anemia adalah
- a. Minum teh dan kopi dengan rutin
 - b. Mengonsumsi makanan terfortifikasi zat besi dengan membaca label makanan
 - c. Makan makanan sumber kalsium
 - d. tidak tahu
8. Zat besi tinggi dari unsur hewani adalah...
- a. nasi, singkong, jagung
 - b. daging, telur, hati
 - c. buah-buahan
 - d. tidak tahu
9. Penyerapan zat besi dalam tubuh dibantu oleh vitamin...
- a. vitamin B
 - b. vitamin C
 - c. vitamin D
 - d. tidak tahu
10. Minuman/ makanan yang dapat menghambat penyerapan zat besi dalam tubuh adalah...
- a. teh, kopi, susu
 - b. jus jeruk
 - c. jus jambu biji

- d. tidak tahu
11. Sebagai langkah pencegahan kurang darah (anemia) sebaiknya tablet tambah darah (TTD) dikonsumsi wanita saat...
- a. haid (menstruasi)
 - b. bekerja keras
 - c. olah raga
 - d. tidak tahu
12. Manfaat tablet tambah darah (TTD) pada wanita adalah...
- a. mencegah dan mengobati nafsu makan
 - b. mencegah dan mengobati hipotensi (tekanan darah rendah)
 - c. mencegah dan mengobati anemia (kurang darah)
 - d. tidak tahu .
13. Hal yang anda ketahui sebagai calon ibu nantinya tentang dampak jika menderita Anemia pada masa kehamilan (persalinan) adalah?
- a. Mual dan muntah pada saat kehamilan
 - b. Rambut rontok pada saat kehamilan
 - c. Adanya resiko keguguran dan pendarahan pada saat melahirkan
 - d. Tidak tahu
14. Zat besi tinggi dari unsur nabati (tumbuhan)...
- a. tempe kedelai, bayam, kacang hijau
 - b. tapioka, tape, jantung pisang
 - c. jagung muda (putren), ketimun, maizena
 - d. tidak tahu
15. Perdarahan atau kehilangan darah dapat menyebabkan anemia (kurang darah), hal tersebut dapat terjadi pada penderita...
- a. kecacingan dan haid
 - b. penyakit kulit
 - c. penyakit gula
 - d. tidak tahu

Lampiran 7. Kuesioner Sikap Siswi

KUESIONER SIKAP

PETUNJUK

Dibawah ini terdapat beberapa pernyataan yang berkaitan dengan sikap siswi SMA terhadap pencegahan dan penanggulangan anemia. Berikan pendapatanda pada kolom yang tersedia dengan memberikan tanda checklist (√)

No.	Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Kurang Setuju	Tidak Setuju
1	Kekurangan zat besi adalah hal yang biasa saja.				✓
2	Remaja putri tidak perlu wasapada bila kadar hemoglobin darah kurang dari 12g/dl			✓	
3	Mengonsumsi makanan tinggi zat besi sebagai langkah pencegahan anemia.		✓		
4	Wanita lebih sering mengalami anemia dibanding laki-laki.	✓			
5	Kandungan zat besi pada makanan hewani lebih tinggi daripada makanan nabati.			✓	
6	Kurang darah (anemia) pada wanita dapat menyebabkan produktivitas kerja menurun.	✓			
7	Membaca label makanan perlu untuk dilakukan	✓			
8	Saya termotivasi untuk konsumsi makanan hewani.		✓		
9	Saya akan makan sumber vitamin D untuk meningkatkan penyerapan zat besi		✓		
10	Minum teh/ kopi tidak dianjurkan setelah makan mengganggu penyerapan zat besi		✓		
11	Wanita mengalami haid sehingga memerlukan zat besi untuk mengganti darah yang hilang.		✓		
12	Tablet tambah darah diminum setiap haid pada wanita		✓		
13	Kurang darah (anemia) dampaknya berbahaya bagi wanita.		✓		
14	Zat besi dari makanan hewani lebih banyak diserap tubuh daripada makanan nabati	✓			
15	Penyakit malaria, cacangan, TBC, dapat memperburuk anemia (kurang darah).			✓	

Lampiran 8. Satuan Penyuluhan

SATUAN PENYULUHAN (ANEMIA)

Judul : Penyuluhan Gizi tentang Pencegahan dan Penanggulangan
Anemia

Sasaran : Siswi SMA

Waktu : 45 menit

Tempat : SMAN 7 Malang

1. TUJUAN

1.1 Tujuan Instruksional Umum

Setelah diberikan penyuluhan selama 1 x 45 menit, diharapkan siswi SMAN 7 Malang mampu memahami tentang Pencegahan dan Penanggulangan Anemia

1.2 Tujuan Instruksional Khusus

Setelah dilakukan penyuluhan selama 1 x 45 menit diharapkan siswi SMA di Kota Malang mampu :

1.2.1 Siswi dapat menjelaskan definisi anemia dengan benar setelah kegiatan penyuluhan.

1.2.2 Siswi dapat mengetahui akibat dari anemia

1.2.3 Siswi dapat mengetahui cara pencegahan dan penanggulangan anemia dengan benar tanpa melihat buku.

2. MATERI

1.1 Pengertian anemia

Anemia didefinisikan sebagai suatu keadaan kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah daripada nilai normal untuk kelompok orang menurut umur dan jenis kelamin.

Anemia Gizi Besi adalah anemia yang terjadi akibat kekurangan zat besi dalam darah, artinya konsentrasi hemoglobin dalam darah berkurang karena terganggunya pembentukan sel-sel darah merah akibat kurangnya kadar besi dalam darah. Semakin berat kekurangan zat besi yang terjadi akan semakin berat pula anemia yang diderita (Gibney,2008).

1.2. Tanda-tanda anemia

Gejala yang sering ditemui pada penderita anemia adalah 5 L (Lesu, Letih, Lemah, Lelah, Lalai), disertai sakit kepala dan pusing, mata berkunang-kunang, mudah mengantuk, cepat capai serta sulit konsentrasi. Secara klinis penderita anemia ditandai dengan “pucat” pada muka, kelopak mata, bibir, kulit, kuku dan telapak tangan (Kemenkes, 2016)

Gejala yang khas dijumpai pada defisiensi besi, tidak dijumpai pada anemia jenis lain, seperti :

- a. Atrofi papil lidah : permukaan lidah menjadi lidah mengkilap karena papi lidah menghilang
- b. Glositis : iritasi lidah
- c. Keilos : bibir pecah-pecah
- d. Koiloniki : kuku jari tangan pecah-pecah dan bentuknya seperti sendok

2.3 Faktor-faktor yang menyebabkan anemia

a. Ketidakcukupan gizi

Penyebab utama anemia karena defisiensi zat besi, adalah konsumsi gizi yang tidak memadai. banyak orang tergantung hanya pada makanan nabati yang memiliki absorpsi zat besi yang buruk dan terdapat beberapa zat dalam makanan tersebut yang mempengaruhi absorpsi besi.

b. Peningkatan Kebutuhan

Kebutuhan zat besi, juga mengalami peningkatan kebutuhan yang cukup besar selama pubertas, pada remaja putri, awal menstruasi memberikan beban ganda.

c. Malabsorpsi dan peningkatan kehilangan

Infestasi cacing, khususnya cacing tambang dan askaris, menyebabkan kehilangan zat besi dan malabsorpsi zat besi.

2.4 Dampak anemia

- Menurunnya konsentrasi dan daya ingat → menurunnya prestasi belajar siswi karena anemia
- Mengganggu pertumbuhan sehingga tinggi badan tidak mencapai optimal
- Aktifitas sehari-hari terganggu karena 5 L

- Menurunnya daya tahan tubuh → mudah terkena infeksi
- Wanita yang sejak remaja putri telah mengalami anemia beresiko melahirkan Berat Bayi Lahir Rendah sebanyak 3,7 kali dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak mengalami anemia (Fithri, 2009). Hal ini tentunya dapat berakibat pada rendahnya kualitas dan intelektualitas bayi yang akan berdampak pada kualitas sumber daya manusia di masa yang akan datang

2.5 Pencegahan dan penanggulangan anemia

1. Meningkatkan konsumsi makanan bergizi
 - a. Makan makanan yang banyak mengandung zat besi dari bahan makanan hewani (daging, ikan, ayam, hati, telur) dan bahan makanan nabati (sayuran berwarna hijau tua, kacang-kacangan, tempe).
 - b. Makan sayur-sayuran dan buah-buahan yang banyak mengandung vitamin C sangat bermanfaat untuk meningkatkan penyerapan zat besi dalam usus.
2. Menambah pemasukan zat besi ke dalam tubuh dengan minum Tablet Tambah Darah (TTD).
3. Mengonsumsi makanan yang telah terfortifikasi zat besi

3. PROSES PENYULUHAN

No	Tahapan	Alokasi Waktu (menit)	Kegiatan Penyuluh	Sasaran
1	Pembukaan	10	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penyuluh mengucapkan salam kepada siswa 2. Penyuluh memperkenalkan diri dan menyampaikan maksud serta tujuan penyuluhan 3. Penyuluh memberi motivasi kepada siswa agar semangat dalam 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa menjawab salam 2. Siswa mendengarkan pengantar dari penyuluh 3. Siswa menirukan yel-yel yang diajarkan oleh penyuluh 4. Siswa menerima lembaran pre-test dan menjawabnya.

			<p>mengikuti penyuluhan, seperti yel-yel</p> <p>4. Penyuluh membagikan lembar soal yang pertama yaitu soal pre-test dan meminta siswa untuk mengerjakannya</p>	
2	Inti	25	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penyuluh menyampaikan materi melalui PPT 2. Penyuluh memancing pemahaman awal siswa sesuai materi di sela-sela penyuluhan berlangsung 3. Penyuluh melakukan apersepsi terhadap siswa 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mendengarkan dan memahami materi yang disampaikan oleh penyuluh 2. Siswa menjawab pertanyaan yang diajukan penyuluh
3	Penutup	10	<p>Kesimpulan Siswa dan Penyuluh menyimpulkan materi yang telah disampaikan</p> <p>Evaluasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Penyuluh memberikan lembar soal yang kedua yaitu soal post-test dan meminta siswa untuk mengerjakannya 2. Penyuluh memberi kesempatan kepada siswa untuk menanyakan materi yang belum di mengerti <p>Refleksi Penyuluh menyampaikan pesan moral dari kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan</p>	<p>Kesimpulan Siswa menyimpulkan materi yang telah disampaikan</p> <p>Evaluasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa menjawab soal post-test yang telah disediakan 2. Siswa berkesempatan untuk menanyakan materi yang belum di mengerti <p>Refleksi Siswa memperhatikan pesan moral yang disampaikan penyuluh dari kegiatan</p>

			<p>Tindak lanjut Penyuluh menghimbau supaya siswa menerapkan/merubah pola makan menuju gizi seimbang berdasarkan materi yang telah diberikan</p> <p>Penutup Memberikan salam penutup</p>	<p>penyuluhan yang telah dilakukan</p> <p>Tindak lanjut Siswa diminta untuk menerapkan/merubah pola makan menuju gizi seimbang berdasarkan materi yang telah diberikan</p> <p>Penutup Menjawab salam penutup</p>
--	--	--	--	--

4. METODE

4.1 Ceramah

4.2 Tanya jawab

5. ALAT PERAGA

5.1 *Booklet*

5.2 Laptop

6. EVALUASI

Memberikan *soal pre dan post test* pada siswi

Lampiran 9. Kuesioner Hasil Uji Coba Kelayakan oleh Ahli Materi

LEMBAR PENILAIAN MATERI OLEH AHLI MEDIA PEMBUATAN *BOOKLET* SEBAGAI MEDIA EDUKASI
PENCEGAHAN DAN PENANGGULANGAN ANEMIA GIZI BESI TERHADAP PENINGKATAN
PENGETAHUAN DAN SIKAP SISWI SMAN 7 MALANG

Satuan Pendidikan : SMA/Sederajat
 Tema : Anemia Gizi Besi
 Topik : Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Gizi
 Peneliti : Hibatullah Imanuna
 Nama Penilai : Annasari Murtaza, SKM, MSc
 Jabatan : Dosen Poltekkes Malang

Petunjuk :

1. Mohon Bapak/Ibu berkenan memberikan penilaian dengan cara memberi tanda cek (✓) pada kolom skor.
2. Jika Bapak/Ibu menganggap perlu ada revisi, mohon memberi butir revisi pada bagian saran dengan menuliskan langsung pada lembar penilaian.

Keterangan Penilaian Skor

- 1 = Tidak Layak
 2 = Kurang Layak
 3 = Layak
 4 = Sangat Layak

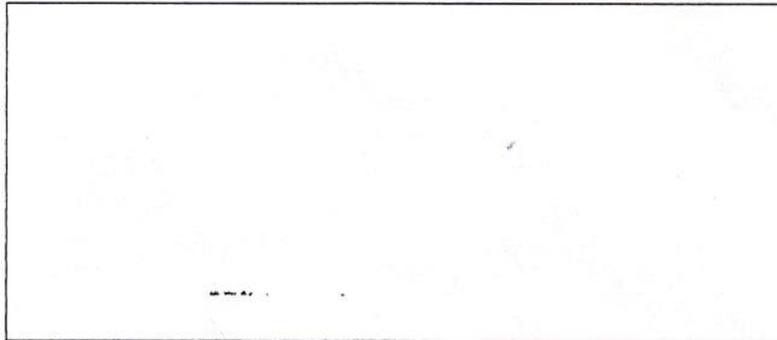
A. Tabel Penilaian

No.	Indikator	Skor			
		1	2	3	4
1.	Indikator penjelasan sesuai dengan standar pengetahuan tentang pencegahan dan penanggulangan anemia gizi besi pada siswi SMA/Sederajat				✓
2.	Materi pencegahan dan penanggulangan anemia gizi besi dalam media berupa <i>booklet</i> sesuai dengan kompetensi dasar				✓
3.	Kedalaman materi pencegahan dan penanggulangan anemia gizi besi				✓
4.	Penyajian materi berurutan				✓
5.	Penggunaan bahasa mudah dipahami				✓
6.	Penjabaran materi				✓

Total : 24

(Sumber: Noviami, 2013)

B. Kolum Saran



Malang,



Lampiran 10. Kuesioner Hasil Uji Coba Kelayakan oleh Ahli Media

LEMBAR PENILAIAN MEDIA OLEH AHLI MEDIA PEMBUATAN *BOOKLET* SEBAGAI MEDIA
EDUKASI PENCEGAHAN DAN PENANGGULANGAN ANEMIA GIZI BESI TERHADAP
PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN SIKAP SISWI SMAN 7 MALANG

Satuan Pendidikan : SMA/Sederajat
 Tema : Anemia Gizi Besi
 Topik : Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Gizi
 Peneliti : Hibatullah Imanuna
 Nama Penilai : I Dewa Nyoman Supriasa, Mps
 Jabatan : Diklat Poltekkes Malang

Petunjuk :

1. Mohon Bapak/Ibu berkenan memberikan penilaian dengan cara memberi tanda cek (✓) pada kolom skor.
2. Jika Bapak/Ibu menganggap perlu ada revisi, mohon memberi butir revisi pada bagian saran dengan menuliskan langsung pada lembar penilaian.

Keterangan Penilaian Skor

- 1 = Tidak baik
 2 = Kurang baik
 3 = Baik
 4 = Sangat Baik

A. Tabel Penilaian

No.	Indikator	Skor			
		1	2	3	4
	Konsistensi				
1.	Konsistensi format setiap halaman (jarak spasi, jarak antar judul dll)				✓
	Format				
2.	Tata letak teks dan gambar				✓
3.	Kesesuaian <i>background</i>				✓
	Organisasi				
4.	Kemudahan mendapatkan informasi				✓
5.	Penekanan pada pokok pesan				✓
	Daya Tarik				
6.	Kombinasi warna pada booklet				✓
7.	Desain penyajian setiap pokok bahasan				✓
	Ukuran Huruf				
8.	Kesesuaian pemilihan ukuran dan jenis huruf				✓
	Ruang (spasi) kosong				
9.	Kesempatan pembaca beristirahat pada				✓

titik-titik tertentu					
----------------------	--	--	--	--	--

Total : 36

(Sumber: Arsyad, 2011 dalam Supriasa 2012)

B. Kolum Saran

Sudah dipelajari semua saran

Malang, 23/4-19


/ Dewa Nyoman S

