

LAMPIRAN

Lampiran 1.1 Satuan Acara Penyuluhan

1. Judul kegiatan : Edukasi Anemia Zat Besi
2. Pokok bahasan : Anemia Zat besi
3. Sub pokok bahasan
 - a. Definisi anemia
 - b. Penyebab anemia
 - c. Tanda dan gejala
 - d. Alasan remaja putri terkena anemia
 - e. Dampak anemia
 - f. Pencegahan anemia
4. Sasaran : Siswi kelas 11 IPS
5. Waktu (menit/jam) : 75 menit
6. Tempat : Sekolah Menengah Atas
7. Hari/Tanggal : Agustus 2023

A. Tujuan

1. Tujuan Instruksional Umum (TIU)

Siswi dapat mengetahui dan memahami tentang anemia zat besi setelah diberikan edukasi

2. Tujuan Instruksional Khusus (TIK)

Setelah diberikan penyuluhan diharapkan siswi

- a. Siswi dapat mendefinisikan pengertian anemia dengan benar tanpa alat bantu seperti buku atau handphone
- b. Siswi dapat menyebutkan dan menjelaskan penyebab anemia dengan benar tanpa alat bantu seperti buku atau handphone
- c. Siswi dapat menyebutkan tanda dan gejala anemia dengan benar tanpa bantuan seperti buku atau handphone
- d. Siswi dapat menjelaskan alasan remaja putri mudah terkena anemia dengan baik dan benar tanpa alat bantu seperti buku atau handphone
- e. Siswi dapat menyebutkan dampak anemia

- f. Siswi dapat menyebutkan dan menjelaskan pencegahan anemia

- i. Materi

- a. Definisi anemia
- b. Penyebab anemia
- c. Tanda- dan gejala
- d. Alasan remaja putri terkena anemia
- e. Dampak anemia
- f. Pencegahan anemia

- ii. Metode

Ceramah, diskusi, dan tanya jawab dengan media video

- iii. Alat/Media

- a) LCD
- b) Proyektor
- c) Laptop
- d) Formulir Pre dan Post test
- e) Alat Tulis

- E. Kriteria evaluasi

- a. Evaluasi struktur

- Para siswi masuk ke dalam aula
- Penyuluhan dilakukan secara langsung melalui ceramah dan media video animasi yang ditampilkan dalam proyektor.
- Pengorganisasian penyuluhan dilakukan sebelumnya.

- b. Evaluasi proses

- Para siswi antusias terhadap materi penyuluhan.
- Tidak ada peserta yang meninggalkan aula ketika kegiatan penyuluhan berlangsung.
- Para siswi aktif dalam diskusi tanya jawab.
- Para siswi mengajukan pertanyaan dan menjawab pertanyaan secara benar.

- c. Evaluasi hasil

- Siswi mengetahui dan memahami anemia zat besi.
- Siswi mengetahui dan memahami penyebab anemia.

- Siswi mengetahui dan memahami tanda dan gejala.
 - Siswi mengetahui dan memahami alasan anemia menyerang remaja putri
 - Siswi mengetahui dan memahami dampak anemia
 - Siswi Mengetahui dan memahami pencegahan anemia pada remaja putri
- d. Evaluasi untuk peserta
- Kuesioner pengetahuan siswi

F. Kegiatan penyuluhan

Pertemuan pertama

No	Kegiatan			
	Tahapan	Penyuluhan	Kegiatan Peserta	Waktu
1	Pembukaan	a. Membuka dengan salam. b. Memperkenalkan diri. c. Menyampaikan tujuan penyuluhan. d. Menyebutkan materi penyuluhan	a. Menjawab salam b. Mendengarkan dan memperhatikan	5 menit
2	Pre test	Membagikan kuesioner pengetahuan tentang anemia zat besi kepada responden	Mengerjakan kuesioner pengetahuan tentang anemia zat besi yang diberikan	15 menit
3	Kegiatan Inti	a. Menjelaskan pengertian Anemia zat besi	a. Memperhatikan dan mendengarkan	30 menit

		<ul style="list-style-type: none"> b. Menyebutkan Penyebab Anemia zat besi c. Menyebutkan Tanda dan gejala anemia zat besi d. Menyebutkan pencegahan anemia zat besi e. Menjelaskan Makanan sumber zat besi f. Menjelaskan Peran penting Makanan sumber Vitamin C g. Menjelaskan peran protein h. Menyebutkan contoh makanan sumber (zat besi, vitamin C, protein) i. Menayangkan video tentang anemia zat besi 	<p>penjelasan penyuluh</p>	
3	Evaluasi	<ul style="list-style-type: none"> a. Proses diskusi berupa tanya jawab antara penyuluh dengan responden 	<ul style="list-style-type: none"> a. Responden bertanya kepada penyuluh, dilanjutkan penyuluh 	

		b. Penyuluh menanyakan pemahaman responden mengenai materi yang diberikan	menjawab pertanyaan dari responden b. Responden memberikan jawaban mengenai pemahaman mengenai materi yang disampaikan penyuluh.	
4	Post test	Membagikan kuesioner pengetahuan tentang anemia zat besi kepada responden	Mengerjakan kuesioner pengetahuan tentang anemia zat besi yang diberikan	15 menit
5	Penutupan	a. Penyuluh mengucapkan terimakasih dan salam penutup b. Sesi foto bersama dengan responden	Menjawab salam dan foto bersama	10 menit

Pertemuan kedua

No	Kegiatan			
	Tahapan	Penyuluhan	Kegiatan Peserta	Waktu
1	Pembukaan	a. Membuka dengan salam.	a. Menjawab salam	5 menit

		<ul style="list-style-type: none"> b. Memperkenalkan diri. c. Menyampaikan tujuan penyuluhan. d. Menyebutkan materi penyuluhan 	<ul style="list-style-type: none"> b. Mendengarkan dan memperhatikan 	
2	Pre test	Membagikan kuesioner pengetahuan tentang anemia zat besi kepada responden	Mengerjakan kuesioner pengetahuan tentang anemia zat besi yang diberikan	15 menit
3	Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none"> a. Menjelaskan pengertian Anemia zat besi b. Menyebutkan Penyebab Anemia zat besi c. Menyebutkan Tanda dan gejala anemia zat besi d. Menyebutkan pencegahan anemia zat besi e. Menjelaskan Makanan sumber zat besi f. Menjelaskan Peran penting 	<ul style="list-style-type: none"> a. Memperhatikan dan mendengarkan penjelasan penyuluh 	30 menit

		<p>Makanan sumber Vitamin C</p> <p>g. Menjelaskan peran protein</p> <p>h. Menyebutkan contoh makanan sumber (zat besi, vitamin C, protein)</p> <p>i. Menayangkan video tentang anemia zat besi</p>		
3	Evaluasi	<p>a. Proses diskusi berupa tanya jawab antara penyuluh dengan responden</p> <p>b. Penyuluh menanyakan pemahaman responden mengenai materi yang diberikan</p>	<p>a. Responden bertanya kepada penyuluh, dilanjutkan penyuluh menjawab pertanyaan dari responden</p> <p>b. Responden memberikan jawaban mengenai pemahaman mengenai materi yang disampaikan penyuluh.</p>	
4	Post test	Membagikan kuesioner pengetahuan tentang	Mengerjakan kuesioner pengetahuan	15 menit

		anemia zat besi kepada responden	tentang anemia zat besi yang diberikan	
5	Penutupan	<ul style="list-style-type: none"> a. Penyuluh mengucapkan terimakasih dan salam penutup b. Sesi foto bersama dengan responden 	Menjawab salam dan melakukan foto bersama	10 menit

Pertemuan ketiga

No	Kegiatan			
	Tahapan	Penyuluhan	Kegiatan Peserta	Waktu
1	Pembukaan	<ul style="list-style-type: none"> a. Membuka dengan salam. b. Memperkenalkan diri. c. Menyampaikan tujuan penyuluhan. d. Menyebutkan materi penyuluhan 	<ul style="list-style-type: none"> a. Menjawab salam b. Mendengarkan dan memperhatikan 	5 menit
2	Pre test	Membagikan kuesioner pengetahuan tentang anemia zat besi kepada responden	Mengerjakan kuesioner pengetahuan tentang anemia zat besi yang diberikan	15 menit
3	Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none"> a. Menjelaskan pengertian Anemia zat besi b. Menyebutkan Penyebab Anemia zat besi c. Menyebutkan Tanda dan gejala anemia zat besi d. Menyebutkan pencegahan anemia zat besi 	<ul style="list-style-type: none"> a. Memperhatikan dan mendengarkan penjelasan penyuluh 	30 menit

		<ul style="list-style-type: none"> e. Menjelaskan Makanan sumber zat besi f. Menjelaskan Peran penting Makanan sumber Vitamin C g. Menjelaskan peran protein h. Menyebutkan contoh makanan sumber (zat besi, vitamin C, protein) i. Menayangkan video tentang anemia zat besi 		
3	Evaluasi	<ul style="list-style-type: none"> a. Proses diskusi berupa tanya jawab antara penyuluh dengan responden b. Penyuluh menanyakan pemahaman responden mengenai materi yang diberikan 	<ul style="list-style-type: none"> a. Responden bertanya kepada penyuluh, dilanjutkan penyuluh menjawab pertanyaan dari responden b. Responden memberikan jawaban mengenai pemahaman mengenai materi 	

			yang disampaikan penyuluh.	
4	Post test	Membagikan kuesioner pengetahuan tentang anemia zat besi kepada responden	Mengerjakan kuesioner pengetahuan tentang anemia zat besi yang diberikan	15 menit
5	Penutupan	<p>a. Penyuluh mengucapkan terimakasih dan salam penutup</p> <p>b. Sesi foto bersama dengan responden serta pembagian konsumsi kepada responden</p>	Menjawab salam dan menerima konsumsi yang diberikan serta melakukan foto bersama	10 menit

G. Materi

a) Definisi Anemia

Anemia merupakan suatu kondisi dimana sel darah merah atau kadar hemoglobin di dalamnya lebih rendah dari biasanya. Anemia dapat terjadi sementara atau dalam jangka panjang, dengan tingkat keparahan yang bisa ringan sampai berat (Kemenkes.,2021). Seorang remaja putri dikatakan anemia apabila kadar Hb kurang dari 12g/dL. Anemia dikelompokkan dalam tiga kategori diantaranya, seseorang dapat dikatakan anemia ringan apabila kadar Hbnya yang terkandung dalam darahnya sekitar kurang dari 9-10 gr %, dikatakan terkena anemia dalam kategori sedang apabila kadar Hb dalam darahnya terkandung kurang lebih a 7-8 gr %, sedangkan kategori anemia berat ialah apabila kadar Hb yang terkandung pada darahnya sekitar kurang dari 7 gr % (Anitasari, 2021).

Hemoglobin merupakan protein yang ada di dalam sel darah merah protein tersebut yang membuat darah berwarna merah, fungsi hemoglobin sendiri adalah sebagai alat pengangkut oksigen dan karbondioksida.

b) Penyebab Anemia

Kurangnya asupan zat besi yang ada dalam tubuh kita yang menyebabkan terjadinya anemia defisiensi zat besi. Setiap bulanya remaja putri mengalami fase menstruasi yaitu meluruhnya sel telur akibat tidak dibuahi oleh sel sperma. menstruasi tersebut menyebabkan banyaknya kehilangan darah sehingga membutuhkan zat besi yang banyak untuk mencukupi pembentukan sel darah merah akibat menstruasi.

c) Dampak

1. Gangguan fungsi kognitif

Penderita anemia berdampak pada gangguan fungsi kognitif sesuai dengan penelitian adanya hubungan status anemia dengan fungsi kognitif, didapatkan adanya korelasi diantara penderita anemia dengan fungsi kognitif, dimana adanya penurunan fungsi kognitif yang nilainya tergantung dari derajat anemia hal ini sesuai dengan penelitian (Widjayati et al., 2021).

2. Menurunkan kemampuan latihan fisik dan kebugaran tubuh

3. Antibodi menurun yang menyebabkan gampang terserang penyakit

d) Pencegahan

Mengonsumsi makanan sumber zat besi dan protein, seperti protein hewani dan nabati, dan diimbangi dengan mengonsumsi makanan sumber Vitamin C untuk mempermudah penyerapan zat besi yang ada pada tubuh. Bahan makanan yang menghambat penyerapan zat besi diantaranya ada asam oksalat terdapat pada bayam, asam fitat pada kacang-kacangan, kalsium pada susu, dan tanin pada minuman teh, coklat ataupun kopi. Pencegahan juga diimbangi dengan minum tablet tambah darah dengan rutin, minum tablet tambah darah di barengi dengan air putih, atau minuman dengan kandungan vitamin C yang tinggi, hindari minum dengan

susu ataupun teh, minum tablet tambah darah seminggu sekali dan setiap hari pada saat menstruasi. Atur pola makan dengan benar dan di imbangi dengan olahraga.



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN
CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH KABUPATEN MALANG
Jl. Simpang Ijen No. 2 Telp/Fax. 0341- 5081868, Email : cabdinmalang@gmail.com
MALANG 65119

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.6/812/101.6.9/2024

Menindaklanjuti Surat dari Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang, Nomor: DP.02.01/F.XXI.17/1346/2024, Tanggal 11 Juni 2024, Perihal Surat Permohonan Ijin Penelitian Dalam Pemenuhan Tugas Akhir Penyusunan Skripsi.

Dalam rangka Penulisan Skripsi dengan judul "**Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Pemberian Video tentang Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Turen**", dengan ini Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah Kabupaten Malang memberikan **izin** untuk melakukan **Penelitian** kepada :

Nama : Lengga Poormayone Azellia
NIM : P17111204056
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Tempat Penelitian : SMA Negeri 1 Turen
Waktu Kegiatan : 17 Juni s.d. 24 Agustus 2024

Dengan ketentuan :

1. Tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar selama kegiatan berlangsung;
2. Mentaati peraturan di Sekolah;
3. Menyampaikan laporan hasil kegiatan kepada Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah Kabupaten Malang.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya.

Dibuat di : Malang
Pada Tanggal : 13 Juni 2024

a.n. Kepala Cabang Dinas Pendidikan
Wilayah Kabupaten Malang
Kepala Sub Bagian Tata Usaha



Tembusan yth:

1. Ketua Jurusan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Malang;
2. Kepala SMA Negeri 1 Turen;
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 1.3 Surat Persetujuan Etik



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Malang
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
Jalan Besar Ijen Nomor 77 C Malang
(0341) 566075
komisietik@poltekkes-malang.ac.id

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"

No.DP.04.03/F.XXI.31/01123/2024

Protokol penelitian versi 3 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Lengg Poormayone Azellia
Principal In Investigator

Nama Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

**"PERBEDAAN PENGETAHUAN SEBELUM DAN SESUDAH PEMBERIAN VIDEO TENTANG ANEMIA GIZI
BESI PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 TUREN"**

*"DIFFERENCES IN KNOWLEDGE BEFORE AND AFTER GIVING THE VIDEO ON ANEMIA THE IRON NUTRIENT ON
YOUNG WOMEN AT COUNTRY HIGH SCHOOL 1 TUREN"*

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 09 Oktober 2024 sampai dengan tanggal 09 Oktober 2025.

This declaration of ethics applies during the period October 09, 2024 until October 09, 2025.



October 09, 2024
Professor and Chairperson,



Dr. Susi Milwati, S.Kp., M.Pd.

Lampiran 1.4 Uji Statistik

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
PRE	Mean	74.4928	1.09805	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	72.3016	
		Upper Bound	76.6839	
	5% Trimmed Mean	74.2311		
	Median	75.0000		
	Variance	83.195		
	Std. Deviation	9.12112		
	Minimum	55.00		
	Maximum	100.00		
	Range	45.00		
	Interquartile Range	10.00		
	Skewness	.484	.289	
	Kurtosis	1.394	.570	
	POST	Mean	87.8986	.98694
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	85.9291	
		Upper Bound	89.8680	
5% Trimmed Mean		88.1844		
Median		90.0000		
Variance		67.210		
Std. Deviation		8.19818		
Minimum		65.00		
Maximum		100.00		
Range		35.00		
Interquartile Range		10.00		
Skewness		-.692	.289	
Kurtosis		-.158	.570	

Uji normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRE	.144	69	.001	.932	69	.001
POST	.260	69	.000	.885	69	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Test Statistics^a

	POST - PRE
Z	-5.669 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 1.5 Master Tabel

NO	KODE	UMUR	KELAS	PRE TEST	KATEGORI	POST TEST	KATEGORI
1	AE	16	IPS 1	75	Cukup	90	Baik
2	AD	17	IPS 1	75	Cukup	90	Baik
3	AP	16	IPS 1	70	Cukup	90	Baik
4	A	17	IPS 1	75	Cukup	95	Baik
5	Ae	17	IPS 1	60	Kurang	85	Baik
6	AN	16	IPS 1	85	Baik	90	Baik
7	AA	16	IPS 1	75	Cukup	90	Baik
8	AE	16	IPS 1	55	Kurang	90	Baik
9	An	17	IPS 1	70	Cukup	75	Cukup
10	AS	17	IPS 1	70	Cukup	75	Cukup
11	AA	15	IPS 1	80	Cukup	85	Baik
12	AJ	16	IPS 1	80	Cukup	95	Baik
13	AZ	16	IPS 1	80	Cukup	90	Baik
14	AF	19	IPS 1	85	Baik	90	Baik
15	AS	16	IPS 1	75	Cukup	75	Cukup
16	AD	16	IPS 1	80	Cukup	85	Baik
17	AA	16	IPS 1	75	Cukup	95	Baik
18	AD	16	IPS 1	75	Cukup	95	Baik
19	AY	17	IPS 1	65	Cukup	80	Cukup
20	AB	16	IPS 1	65	Cukup	90	Baik
21	Ap	16	IPS 1	75	Cukup	90	Baik
22	AZ	16	IPS 1	70	Cukup	80	Cukup
23	BV	16	IPS 1	100	Baik	100	Baik
24	CI	15	IPS 2	70	Cukup	95	Baik
25	CN	17	IPS 2	80	Cukup	85	Baik
26	CU	15	IPS 2	85	Baik	85	Baik
27	DN	16	IPS 2	80	Cukup	90	Baik
28	DA	18	IPS 2	70	Cukup	75	Cukup
29	DN	16	IPS 2	70	Cukup	90	Baik
30	DS	16	IPS 2	80	Cukup	90	Baik
31	Fn	17	IPS 2	75	Cukup	90	Baik
32	FD	16	IPS 2	65	Cukup	70	Cukup
33	FK	16	IPS 2	70	Cukup	95	Baik
34	FA	16	IPS 2	70	Cukup	75	Cukup
35	FF	18	IPS 2	85	Baik	90	Baik
36	FS	16	IPS 2	75	Cukup	90	Baik
37	GR	18	IPS 2	75	Cukup	90	Baik
38	GZ	15	IPS 3	75	Cukup	90	Baik

NO	KODE	UMUR	KELAS	PRE TEST	KATEGORI	POST TEST	KATEGORI
39	HZ	17	IPS 3	70	Cukup	85	Baik
40	HI	17	IPS 3	80	Cukup	100	Baik
41	JR	16	IPS 3	70	Cukup	90	Baik
42	JN	17	IPS 3	75	Cukup	90	Baik
43	JA	16	IPS 3	65	Cukup	75	Cukup
44	KZ	16	IPS 3	70	Cukup	75	Cukup
45	MI	17	IPS 3	85	Baik	90	Baik
46	NA	17	IPS 3	75	Cukup	75	Cukup
47	ND	16	IPS 3	100	Baik	100	Baik
48	NA	15	IPS 3	75	Cukup	90	Baik
49	NK	16	IPS 3	85	Baik	85	Baik
50	NA	17	IPS 3	85	Baik	95	Baik
51	NA	17	IPS 3	80	Cukup	85	Baik
52	NE	16	IPS 3	80	Cukup	80	Cukup
53	NS	16	IPS 3	70	Cukup	75	Cukup
54	NP	17	IPS 3	55	Kurang	100	Baik
55	NR	17	IPS 3	100	Baik	100	Baik
56	Nk	17	IPS 3	75	Cukup	95	Baik
57	NH	17	IPS 3	80	Cukup	95	Baik
58	NU	17	IPS 3	70	Cukup	80	Cukup
59	QA	16	IPS 3	80	Cukup	95	Baik
60	RA	17	IPS 3	60	Kurang	95	Baik
61	SK	16	IPS 3	75	Cukup	95	Baik
62	Sb	17	IPS 3	70	Cukup	90	Baik
63	SS	17	IPS 4	70	Cukup	75	Cukup
64	SA	16	IPS 4	65	Cukup	95	Baik
65	SF	16	IPS 4	70	Cukup	65	Cukup
66	TD	16	IPS 4	65	Cukup	100	Baik
67	VA	16	IPS 4	55	Kurang	85	Baik
68	VA	16	IPS 4	80	Cukup	95	Baik
69	VS	16	IPS 4	65	Cukup	95	Baik
SKOR MEAN				74,49275362		87,89855072	
STANDAR DEVIASI				9,121118334		8,198179367	
SKOR MEAN + 1SD				83,61387196		96,09673009	
SKOR MEAN-1 SD				65,37163529		79,70037136	

Lampiran 1.6 Lembar Persetujuan Partisipan

Lampiran 2 Form Inform Consent

INFORMED CONSENT (PERNYATAAN PERSETUJUAN MENGIKUTI PENELITIAN)

Dengan hormat,

Dengan menandatangani lembar ini, saya:

Nama : YOFI NUF FADILLAH

Usia : 17

Alamat : Jl Kopral TAWI NO.20 RT02/RW 04 Kel. Sedayu, Kec. Turen

Nomor HP : 0821 2740 3153

Telah mendapat keterangan secara rinci dan jelas mengenai :

1. Penelitian yang berjudul "Perbedaan Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah Pemberian Video Tentang Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Turen "
2. Penjelasan, prosedur penelitian, manfaat penelitian, kerahasiaan, keikhlasan dan rujukan.

Responden yang bersedia mengikuti penelitian berhak mengajukan pertanyaan mengenai segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian. Oleh karen itu saya (Setuju/Tidak Setuju)* secara sukarela menjadi responden dalam penelitian tanpa terpaksa. Demikian pemyataan ini saya buat dengan sebenar benarnya tanpa tekanan dari pihak manapun. *) Coret salah satu

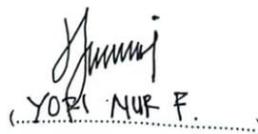
Peneliti



Lengga Poormayone Azellia

Malang, .. 11 Juni .. 2023

Responden Penelitian



(.. YOFI NUF F. ..)

Lampiran 1.7 Pre Test dan Post Test

16. Bahan makanan apa saja yang mengandung zat besi, protein, dan vitamin C ?
- A. Jeruk dan tomat
 - B. Buah naga dan buah apel
 - C. Kiwi dan buah pir
 - D. Buah bit dan jeruk peras
 - E. Daging, telur, jeruk dan tomat
17. Pencegahan anemia pada remaja putri adalah dengan
- A. Suplemen TTD, mengkonsumsi vitamin C, dan rutin berolahraga
 - B. Mengkonsumsi protein, mengurangi konsumsi tempe, dan mengurangi kadar gula
 - C. Mengkonsumsi suplemen TTD, pedoman gizi seimbang, dan pengobatan penyakit penyerta
 - D. Tidur yang cukup, olahraga rutin, mengkonsumsi suplemen TTD
 - E. Berolahraga rutin
18. Menurut WHO apa saja yang terkandung didalam TTD ?
- A. Zat besi dan protein
 - B. Besi Elemental dan asam folat
 - C. Protein dan tanin
 - D. Vitamin C dan Vitamin B12
 - E. Kalsium dan fosfor
19. Bagaimana cara meminum TTD yang benar ?
- A. Minum dengan susu
 - B. Minum dengan kopi hitam
 - C. Minum dengan teh
 - D. Minum dengan matcha
 - E. Minum dengan air putih
20. Berapa jangka minum TTD apabila meminum minuman yang dapat menghambat zat besi ?
- A. 2 jam sebelum/sesudah
 - B. 30 menit sebelum/sesudah
 - C. 15 menit sebelum/sesudah
 - D. Tidak ada jangka langsung minum
 - E. 1 jam sebelum/sesudah

Soal Pre-test

Nama : YOFI NUR FADILLAH
Umur : 17 tahun
Berat badan : 50
Tinggi badan : 160

B = 11

Berikan tanda silang (X) pada jawaban yang anda pilih

1. Berapa banyak prevalensi anemia remaja putri di Indonesia menurut risekdas 2018?
 - A. 23%
 - B. 12%
 - C. 32%
 - D. 14%
 - E. 48%
2. Apa yang dimaksud dengan anemia ?
 - A. Pendarahan pada remaja putri
 - B. Kadar sel darah kurang dari normal
 - C. Kadar sel darah lebih dari normal
 - D. Keadaan lemah, sering mengantuk
 - E. Rasa nyeri pada bagian bawah perut
3. Apakah fungsi hemoglobin/sel darah merah dalam darah?
 - A. Mengikat dan mengedarkan oksigen ke seluruh tubuh
 - B. Mengangkut nutrisi ke sel-sel tubuh
 - C. Mengeluarkan karbon dioksida dari tubuh
 - D. Menyimpan glukosa dalam darah
 - E. Mengatur keseimbangan elektrolit dalam tubuh
4. Berapa kadar hemoglobin normal pada remaja putri ?
 - A. 7-11 gr/dL
 - B. 7-13 gr/dL
 - C. 12-16 gr/dL
 - D. 10-13 gr/dL
 - E. 11-20 gr/dL
5. Di bawah ini yang merupakan penyebab anemia adalah
 - A. Kurangnya zat besi
 - B. Kurangnya vitamin C
 - C. Kelebihan berat badan

- D. Kurangnya protein
E. Kekurangan karbohidrat
6. Berikut adalah gejala anemia, yaitu
- A. Lesu, lemah, letih, lalai, dan lunglai (5L)
 - B. Sering mengeluh pusing dan mata senja
 - C. Rambut, bibir, lidah, kulit dan telapak tangan menjadi pucat
 - D. Menstruasi tidak berhenti selama lebih dari 2 minggu.
 - E. Mual, pusing, nyeri pada perut bagian bawah, dan demam
7. Mengapa remaja putri rentan terkena anemia?
- A. Salah dalam pemilihan pola makan
 - B. Tidak teratur dalam berolahraga
 - C. Salahnya pola tidur pada remaja putri
 - D. Mengalami menstruasi setiap bulanya dan kehilangan darah serta zat besi
 - E. Mengonsumsi jajanan junkfood
8. Dibawah ini yang termasuk Resiko terjadinya anemia pada remaja putri?
- A. Menurunnya daya tahan tubuh dan menurunnya konsentrasi
 - B. Membuat kulit terasa kering
 - C. Membuat remaja putri merasakan pusing
 - D. Menurunnya bakteri baik pada tubuh
 - E. Menambah berat badan
9. Apakah dampak risiko anemia pada ibu hamil yang disebutkan dalam paragraf tersebut?
- A. Meningkatkan risiko diabetes gestasional
 - B. Meningkatkan risiko hipertensi selama kehamilan
 - C. Meningkatkan risiko perdarahan yang dapat mengancam keselamatan bayi
 - D. Meningkatkan risiko infeksi postpartum
 - E. Meningkatkan risiko keguguran
10. Bagaimana cara menanggulangi anemia yang disebutkan dalam paragraf tersebut? Protein hewani dan Protein Nabati
- A. Mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin D
 - B. Mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi, vitamin C, dan rutin mengonsumsi tablet tambah darah saat menstruasi
 - C. Mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi, vitamin A, dan menghindari teh, kopi, coklat saat minum tablet tambah darah
 - D. Mengonsumsi makanan yang mengandung kalsium dan vitamin
 - E. Mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi dan menghindari

aktivitas fisik berat Protein dan asam folat

11. Salah satu cara menanggulangi anemia adalah dengan mengkonsumsi vitamin C dibawah ini yang merupakan buah yang memiliki kandunga vitamin C adalah:
- A. Buah sawo, alpukat dan kelengkeng
 - B. Buah nanas, jeruk, dan jambu
 - C. Buah jeruk, papaya dan duku
 - D. Buah nanas, mangga dan papaya
 - E. Buah semangka, jeruk, dan buah naga
12. Vitamin apa yang dapat membantu penyerapan zat besi?
- A. Vitamin B12
 - B. Vitamin C
 - C. Vitamin B6
 - D. Vitamin A
 - E. Vitamin D
13. Bagaimana cara yang dianjurkan untuk mengkonsumsi tablet tambah darah dengan benar?
- A. Dibarengi dengan jus buah
 - B. Dibarengi dengan air putih, menghindari teh, kopi, coklat atau susu minimal 2 jam sebelum dan sesudah mengkonsumsi, sebaiknya diminum 1-2 jam setelah makan
 - C. Dibarengi dengan teh atau kopi
 - D. Dibarengi dengan susu
 - E. Dibarengi dengan minuman bersoda Membuat badan kita menjadi sehat
14. Mengapa diet yang keliru dapat menyebabkan anemia?
- A. Karena mengurangi asupan vitamin C
 - B. Karena mengurangi asupan protein hewani
 - C. Karena mengurangi asupan karbohidrat
 - D. Karena mengurangi asupan lemak
 - E. Karena mengurangi asupan air putih Tidak cocok
15. Makanan yang memiliki kandungan zat besi yang tinggi adalah
- A. Daging, ayam, ikan dan telur
 - B. Kacang panjang, kembang kol, dan telur
 - C. Tempe, oncom, dan tauge
 - D. Sosis, nasi merah, bit
 - E. Buah-buahan, sayur-sayuran, dan daging

31

Soal Post-test

Nama : YOFI NUR FADILLAH
Umur : 17 tahun
Berat badan : 50
Tinggi badan : 160

B = 16

Berikan tanda silang (X) pada jawaban yang anda pilih

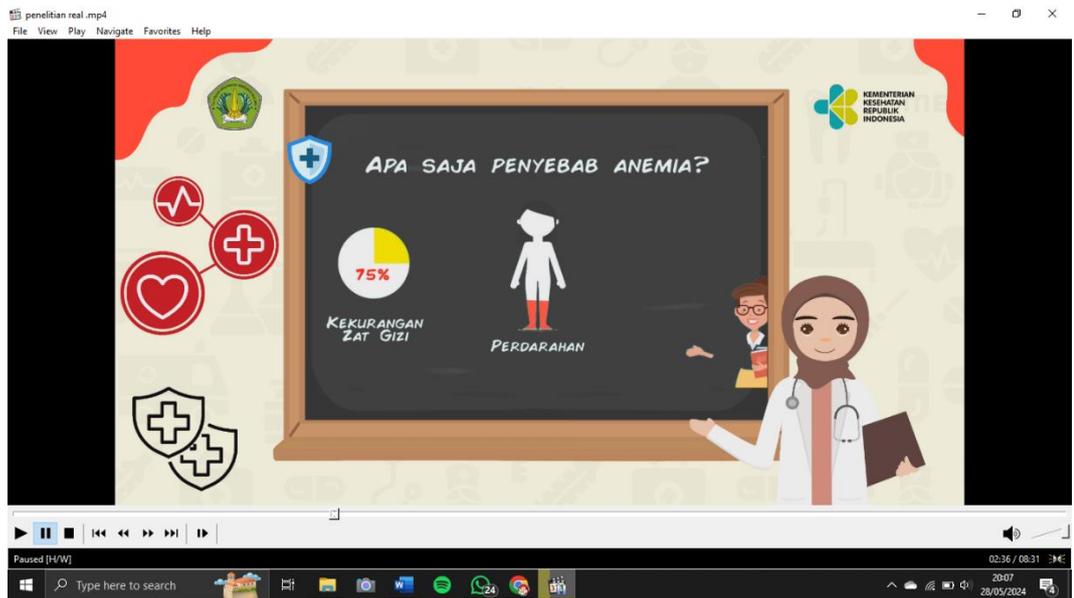
1. Berapa banyak prevalensi anemia remaja putri di Indonesia menurut riskesdas 2018?
 - A. 23%
 - B. 12%
 - C. 32%
 - D. 14%
 - E. 48%
2. Apa yang dimaksud dengan anemia ?
 - A. Pendarahan pada remaja putri
 - B. Kadar sel darah merah kurang dari normal
 - C. Kadar sel darah merah lebih dari normal
 - D. Keadaan lemah, sering mengantuk
 - E. Rasa nyeri pada bagian bawah perut
3. Apakah fungsi hemoglobin/sel darah merah dalam darah?
 - A. Mengikat dan mengedarkan oksigen ke seluruh tubuh
 - B. Mengangkut nutrisi ke sel-sel tubuh
 - C. Mengeluarkan karbon dioksida dari tubuh
 - D. Menyimpan glukosa dalam darah
 - E. Mengatur keseimbangan elektrolit dalam tubuh
4. Berapa kadar hemoglobin normal pada remaja putri ?
 - A. 7-11 gr/dL
 - B. 7-13 gr/dL
 - C. 12-16 gr/dL
 - D. 10-13 gr/dL
 - E. 11-20 gr/dL
5. Di bawah ini yang merupakan penyebab anemia adalah
 - A. Kurangnya zat besi
 - B. Kurangnya vitamin C
 - C. Kelebihan berat badan

- D. Kurangnya protein
 - E. Kekurangan karbohidrat
6. Berikut adalah gejala anemia, yaitu
- A. Lesu, lemah, letih, lalai, dan lunglai (5L)
 - B. Sering mengeluh pusing dan mata senja
 - C. Rambut, bibir, lidah, kulit dan telapak tangan menjadi pucat
 - D. Menstruasi tidak berhenti selama lebih dari 2 minggu.
 - E. Mual, pusing, nyeri pada perut bagian bawah, dan demam
7. Mengapa remaja putri rentan terkena anemia?
- A. Salah dalam pemilihan pola makan
 - B. Tidak teratur dalam berolahraga
 - C. Salahnya pola tidur pada remaja putri
 - D. Mengalami menstruasi setiap bulanya dan kehilangan darah serta zat besi
 - E. Mengonsumsi jajanan junkfood
8. Dibawah ini yang termasuk Resiko terjadinya anemia pada remaja putri?
- A. Menurunkan daya tahan tubuh dan menurunkan konsentrasi
 - B. Membuat kulit terasa kering
 - C. Membuat remaja putri merasakan pusing
 - D. Menurunkan bakteri baik pada tubuh
 - E. Menambah berat badan
9. Apakah dampak risiko anemia pada ibu hamil yang disebutkan dalam paragraf tersebut?
- A. Meningkatkan risiko diabetes gestasional
 - B. Meningkatkan risiko hipertensi selama kehamilan
 - C. Meningkatkan risiko perdarahan yang dapat mengancam keselamatan bayi
 - D. Meningkatkan risiko infeksi postpartum
 - E. Meningkatkan risiko keguguran
10. Bagaimana cara menanggulangi anemia yang disebutkan dalam paragraf tersebut? Protein hewani dan Protein Nabati
- A. Mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin D
 - B. Mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi, vitamin C, dan rutin mengonsumsi tablet tambah darah saat menstruasi
 - C. Mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi, vitamin A, dan menghindari teh, kopi, coklat saat minum tablet tambah darah
 - D. Mengonsumsi makanan yang mengandung kalsium dan vitamin
 - E. Mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi dan menghindari aktivitas fisik berat Protein dan asam folat

11. Salah satu cara menanggulangi anemia adalah dengan mengkonsumsi vitamin C dibawah ini yang merupakan buah yang memiliki kandungan vitamin C adalah:
- A. Buah sawo, alpukat dan kelengkeng
 - B. Buah nanas, jeruk, dan jambu
 - C. Buah jeruk, papaya dan duku
 - D. Buah nanas, mangga dan papaya
 - E. Buah semangka, jeruk, dan buah naga
12. Vitamin apa yang dapat membantu penyerapan zat besi?
- A. Vitamin B12
 - B. Vitamin C
 - C. Vitamin B6
 - D. Vitamin A
 - E. Vitamin D
13. Bagaimana cara yang dianjurkan untuk mengkonsumsi tablet tambah darah dengan benar?
- A. Dibarengi dengan jus buah
 - B. Dibarengi dengan air putih, menghindari teh, kopi, coklat atau susu minimal 2 jam sebelum dan sesudah mengkonsumsi, sebaiknya diminum 1-2 jam setelah makan
 - C. Dibarengi dengan teh atau kopi
 - D. Dibarengi dengan susu
 - E. Dibarengi dengan minuman bersoda
- Membuat badan kita menjadi sehat
14. Mengapa diet yang keliru dapat menyebabkan anemia?
- A. Karena mengurangi asupan vitamin C
 - B. Karena mengurangi asupan protein hewani
 - C. Karena mengurangi asupan karbohidrat
 - D. Karena mengurangi asupan lemak
 - E. Karena mengurangi asupan air putih
- Tidak cocok
15. Makanan yang memiliki kandungan zat besi yang tinggi adalah
- A. Daging, ayam, ikan dan telur
 - B. Kacang panjang, kembang kol, dan telur
 - C. Tempe, oncom, dan tauge
 - D. Sosis, nasi merah, bit
 - E. Buah-buahan, sayur-sayuran, dan daging
16. Bahan makanan apa saja yang mengandung zat besi, protein, dan vitamin C ?
- A. Jeruk dan tomat
 - B. Buah naga dan buah apel

- C. Kiwi dan buah pir
 - D. Buah bit dan jeruk peras
 - ~~E. Daging, telur, jeruk dan tomat~~
17. Pencegahan anemia pada remaja putri adalah dengan
- ~~A. Suplemen TTD, mengkonsumsi vitamin C, dan rutin berolahraga~~
 - B. Mengonsumsi protein, mengurangi konsumsi tempe, dan mengurangi kadar gula
 - C. Mengonsumsi suplemen TTD, pedoman gizi seimbang, dan pengobatan penyakit penyerta
 - D. Tidur yang cukup, olahraga rutin, mengonsumsi suplemen TTD
 - E. Berolahraga rutin
18. Menurut WHO apa saja yang terkandung didalam TTD ?
- ~~A. Zat besi dan protein~~
 - B. Besi Elemental dan asam folat
 - C. Protein dan tanin
 - D. Vitamin C dan Vitamin B12
 - E. Kalsium dan fosfor
19. Bagaimana cara meminum TTD yang benar ?
- A. Minum dengan susu
 - B. Minum dengan kopi hitam
 - C. Minum dengan teh
 - D. Minum dengan matcha
 - ~~E. Minum dengan air putih~~
20. Berapa jangka minum TTD apabila meminum minuman yang dapat menghambat zat besi ?
- ~~A. 2 jam sebelum/sesudah~~
 - B. 30 menit sebelum/sesudah
 - C. 15 menit sebelum/sesudah
 - D. Tidak ada jangka langsung minum
 - E. 1 jam sebelum/sesudah

Lampiran 1 8 Media Video edukasi



penelitian real .mp4

File View Play Navigate Favorites Help

KEKEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

APA SAJA YANG MEMPENGARUHI PENYERAPAN ZAT BESI?

VITAMIN C

PENGHAMBAT

Paused [H/W] 06:44 / 08:31

Type here to search

20:07 28/05/2024

penelitian real .mp4

File View Play Navigate Favorites Help

KEKEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

APA ITU TABLET TAMBAH DARAH?

400 mcg asam folat

60 mg besi elemental

(Rekomendasi WHO)

Paused [H/W] 07:08 / 08:31

Type here to search

20:07 28/05/2024





Foto bersama adik-adik 11 IPS SMA Negeri 1 Turen