

DAFTAR PUSTAKA

- Ani, L. S. (2020). *Buku Saku Anemia Defisiensi Besi*. Penerbit Buku Kedokteran. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Riset Kesehatan Dasar Nasional. *Kementerian Kesehatan RI*, 126.
- Briawan, D. (2019). *Anemia Masalah Gizi Pada Remaja Wanita*. Buku Kedokteran.
- Fauziah, A. N., Maesaroh, S., & Sulistyorini, E. (2017). Penggunaan Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri. *Gaster*, 15(2), 204. <https://doi.org/10.30787/gaster.v15i2.207>
- Haspriyanti, N. (2016). *Buku Pedoman Pencegahan dan Penanggulang*.
- Kawuriansari, R., Dyah, F., & Mulidah, S. (2010). Studi efektivitas leaflet terhadap skor pengetahuan remaja putri tentang Dismenorea di SMP Kristen 01 Purwokerto Kabupaten Banyumas. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 1(1), 108–122. <http://stikba.ac.id/medias/journal/26-34.pdf>
- Kemenkes RI. (2017). *Profil Kesehatan Indonesia 2016*. [http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profi-kesehatan-indonesia/ Profil-Kesehatan-Indonesia-2016](http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profi-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-2016)
- Kemenkes RI. (2018). Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2018. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. http://www.ghbook.ir/index.php?name=ی‌ها‌ر‌س‌ا‌ن‌ه‌ و‌ ف‌ر‌ه‌ن‌گ‌&option=com_dbook&task=readonline&book_id=13650&page=73&chhashk=ED9C9491B4&Itemid=218&lang=fa&tmpl=component

- Kemenkes RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia 2018 [Indonesia Health Profile 2018]*. http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Data-dan-Informasi_Profil-Kesehatan-Indonesia-2018.pdf
- Meliyanti, F. (2015). Efektivitas Penggunaan Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Kelas VIII Tentang HIV / AIDS Di SMP Negeri 2 Ogan Komering Ulu. *Jurnal Akademika Baiturrahim*, 4(2), 26–34.
<http://stikba.ac.id/medias/journal/26-34.pdf>
- Mubarak, W. I. (2014). *Promosi Kesehatan Masyarakat*. Salemba Medika.
- Ningtyias, F. W., Quraini, D. F., & Rohmawati, N. (2020). Perilaku Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Remaja Putri di Jember, Indonesia. *Jurnal PROMKES*, 8(2), 154. <https://doi.org/10.20473/jpk.v8.i2.2020.154-162>
- Notoatmodjo, soekidjo. (2014). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Penerbit Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, soekidjo. (2016). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Penerbit Rineka Cipta.
- Purwoastuti dan Elisabeth. (2015). *Perilaku dan Soft Skill Kesehatan*. Pustaka Baru Press.
- Riyanto, A. (2018). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Numed.
- Sugiarti, N. N. M., Lindayani, I. K., & Mahayati, N. M. D. (2020). Manfaat Penyuluhan dengan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 8(1), 18–23.
- Wawan, A., dan Dewi, M. (2019). *Teori dan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku*

Manusia. Nuha Medika.

Yuniarti, R. dan T. T. (2013). *HUBUNGAN ANTARA KEPATUHAN MINUM
TABLET FE DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI MA
DARUL IMAD KECAMATAN TATAH MAKMUR KABUPATEN BANJAR*
Yuniarti, Rusmilawaty, Tri Tunggal. 2(1), 2011–2016.



KEMENKES RI

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN

Jl. Jamin Giring KM 13.5 Kal. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos 20136

Telepon: 061-8368633 - Fax: 061-8368644

www.poltekkes-medan.ac.id email: poltekkes-medan@yahoo.com



Lampiran

Nomor : LB 02.01/00.02/ 240 / 2021 Medan, 2021

Lampiran

Perihal : Izin Survey lahan Penelitian

Kepada Yth

Bapak/Ibu Kepala Sekolah SMP swasta nasional

Di-

Tempat

Sesuai dengan Kurikulum Nasional Penyelenggaraan Pendidikan D-IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan, bagi Mahasiswa Semester Akhir (Semester VIII), dituntut melakukan Penelitian untuk syarat sebagai kelulusan. Sehubungan dengan hal tersebut, maka bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu Kepala Pimpinan lahan untuk memberikan izin kepada yang mahasiswa untuk melakukan survey awal lahan penelitian di Lingkungan yang Bapak/Ibu Pimpin, kepada:

Nama : PASTA LANA

NIM : P09520017109

Judul Penelitian :

PENGARUH PENYULUHAN MENGGUNAKAN LEAFLET TERHADAP
PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG TABLET TAMBAH
DARAH DI SMP SWASTA NASIONAL KABUPATEN LANGKAT
TAHUN 2021

Demikian lah surat permohonan ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Jurusan Kebidanan
KEMENKES RI
Betty Mangku SST.M.Keb
NIP. 196609101994032001



YAPENAS NAMOTERASI LANGKAT SEI BINGAI
SMP-SMA SWASTA NASIONAL
NAMOTERASI
KEC. SEI BINGAI-KAB. LANGKAT

Lampiran

Nomor : 615/SMP-NT/E-24/2021

Lamp : -

Perihal : Survei Penelitian

Kepada Yth,
Ketua Prodi DIV kebidanan
Poltekkes Medan
Di –
Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan surat dari Ketua Prodi DIV kebidanan dengan nomor : LB.02.01/00.02/240.104/2021 tanggal 12 Maret 2021 tentang permohonan izin survey lahan penelitian dengan judul "Pengaruh Pemberian Leaflet Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Tablet Tambah Darah Di SMP Swasta Nasional Kabupaten Langkat Tahun 2021." atas nama :

Nama : PASTA LANA

NIM : P07524417104

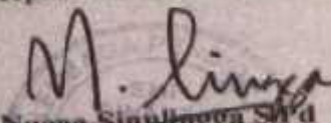
Judul Skripsi : "Pengaruh Pemberian Leaflet Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Tablet Tambah Darah Di SMP Swasta Nasional Kabupaten Langkat Tahun 2021."

Dengan ini kami sampaikan bahwa nama tersebut kami izinkan untuk melakukan survei awal penelitian di SMP Swasta Nasional Namoterasi sepanjang dapat mematuhi peraturan dan ketentuan yang berlaku.

Demikian kami sampaikan surat izin ini agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Namu Terasi, 12 Maret 2021

Kepala Sekolah SMP Swasta Nasional


Ngenia Singalingga SMPd



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN

KEMENKES RI

Jl. Lamin Ginting KM. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos: 20136
Telepon: 061-8368633 – Fax: 061-8368644
www.poltekkes-medan.ac.id email: poltekkes-medan@yahoo.com



Medan, 4 Mei 2021

Nomor : LB.02.01/00.02/ 0812 / 2021
Lamp. : satu set
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth:

Bapak/ Ibu Kepala Sekolah SMP Swasta Nasional

di-

Tempat

Dengan hormat,

Sesuai dengan Kurikulum Nasional Prodi D-IV Kebidanan dan Capaian Mata Kuliah pada Semester Akhir (VII & VIII), untuk itu bagi mahasiswa D-IV dituntut untuk dapat melakukan penelitian. Sehubungan dengan hal tersebut maka bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu pimpinan Lahan untuk kiranya memberi izin penelitian di lahan yang bapak/ibu pimpin, kepada :

Nama : PASTA LAMA
NIM : P07524417109
Prodi : D-IV Kebidanan
Judul Penelitian : PENGARUH PENYULUHAN MENGGUNAKAN LEAFLET
TERHADAP PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG
TABLET TAMBAH DARAH DI SMP SWASTA NASIONAL
KABUPATEN LANGKAT TAHUN 2021

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas kesediaan dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Jurusan Kebidanan Medan

Ketua



Betty Mangkui, SST, MKeb
NIP. 196609101994032001



YAPENAS NAMOTERASI LANGKAT SEI BINGAI
SMP-SMA SWASTA NASIONAL
NAMOTERASI
KEC. SEI BINGAI - KAB. LANGKAT

Jalan Lingga Pasar 4 Desa Emplasmen Namoterasi Hp. 0812 5588 495

Nomor : 615/SMP-NT/E-24/2021

Lamp : -

Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth,
Ketua Prodi DIV kebidanan
Poltekkes Medan
Di -
Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan surat dari Ketua Prodi DIV kebidanan dengan nomor : LB.02.01/00.02/240.104/2021 tanggal 03 Mei 2021 tentang permohonan izin survey lahan penelitian dengan judul "Pengaruh Pemberian Leaflet Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Tablet Tambah Darah Di SMP Swasta Nasional Kabupaten Langkat Tahun 2021." atas nama :

Nama : PASTA LANA

NIM : P07524417104

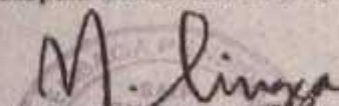
Judul Skripsi : "Pengaruh Pemberian Leaflet Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Tablet Tambah Darah Di SMP Swasta Nasional Kabupaten Langkat Tahun 2021."

Dengan ini kami sampaikan bahwa nama tersebut kami izinkan untuk melakukan survei awal penelitian di SMP Swasta Nasional Namoterasi sepanjang dapat mematuhi peraturan dan ketentuan yang berlaku.

Demikian kami sampaikan surat izin ini agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Namu Terasi, 03 Mei 2021

Kepala Sekolah SMP Swasta Nasional


Ngenna Siandangga S.Pd



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
Jl. Jamin Ginting Km. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos 20136
Telepon: 061-8368633 Fax: 061-8368644
email : kepk.poltekkesmedan@gmail.com



PERSETUJUAN KEPK TENTANG
PELAKSANAAN PENELITIAN BIDANG KESEHATAN
Nomor: 1927a/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2021

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian usulan penelitian yang berjudul:

**“Pengaruh Penyuluhan Menggunakan Leaflet Terhadap Pengetahuan Remaja Putri
Tentang Tablet Tambah Darah Di SMP Swasta Nasional Kabupaten Langkat
Tahun 2021”**

Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/
Peneliti Utama : **Pasta Lana**
Dari Institusi : **D-IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan**

Dapat disetujui pelaksanaannya dengan syarat :

- Tidak bertentangan dengan nilai – nilai kemanusiaan dan kode etik penelitian kesehatan
- Melaporkan jika ada amandemen protokol penelitian.
- Melaporkan penyimpangan/ pelanggaran terhadap protokol penelitian
- Melaporkan secara periodik perkembangan penelitian dan laporan akhir.
- Melaporkan kejadian yang tidak diinginkan.

Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa berlaku maksimal selama 1 (satu) tahun

Medan, 30 September 2021
Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

Dwi Nuraidah Nasution, M.Kes
NIP. 196101101989102001

**SURAT PERNYATAAN UNTUK IKUT SERTA DALAM PENELITIAN
(INFORMED CONSENT)**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Dengan ini menyatakan bahwa:

Setelah memperoleh penjelasan sepenuhnya menyadari, mengerti dan memahami tentang tujuan, manfaat dalam penelitian ini, maka saya (setuju/tidak setuju) ikut serta dalam penelitian yang berjudul: “Pengaruh Penyuluhan Menggunakan Leaflet Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Tablet Tambah Darah di SMP Swasta Nasional Kabupaten Langkat Tahun 2021.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sesungguhnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Namu Terasi , Februari 2021

Mengetahui

Penanggung jawab penelitian

Yang menyatakan

(Pasta Lana)

()

LEMBAR PENJELASAN KEPADA SUBJEK PENELITIAN

Dengan Hormat,

Saya, Pasta Lana, Mahasiswi Poltekkes Kemenkes RI Medan Jurusan Kebidanan Medan Prodi D-IV Kebidanan, Saya sedang melakukan penelitian yang berjudul “ Pengaruh Penyuluhan Menggunakan Leaflet terhadap pengetahuan Remaja Putri tentang Tablet Tambah Darah Di SMP Swasta Nasional Kabupaten Langkat Tahun 2021”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penyuluhan menggunakan leaflet terhadap pengetahuan remaja putri tentang tablet tambah darah.

Saya ucapkan terima kasih kepada remaja putri yang telah ikut berpartisipasi pada penelitian ini. Keikutsertaan remaja putri dalam penelitian ini akan menyumbangkan sesuatu yang berguna untuk perbaikan dalam pelayanan kesehatan khususnya remaja. Setelah memahami berbagai hal yang menyangkut penelitian ini diharapkan remaja putri bersedia mengisi lembar persetujuan/*informed consent* yang telah saya persiapkan.

Namu Terasi, 2021

Pasta Lana

Hasil Uji Validitas dan Realibilitas Kuisisioner

Item Pertanyaan	Item Pertanyaan	r-tabel	Kesimpulan
P1	.455	0,44	Valid
P2	.450	0,44	Valid
P3	.096	0,44	Tidak valid
P4	.089	0,44	Tidak Valid
P5	.455	0,44	Valid
P6	.514	0,44	Valid
P7	.514	0,44	Valid
P8	.480	0,44	Valid
P9	.475	0,44	Valid
P10	.398	0,44	Tidak Valid
P11	.659	0,44	Valid
P12	.768	0,44	Valid
P13	.703	0,44	Valid
P14	.609	0,44	Valid
P15	.802	0,44	Valid
P16	.750	0,44	Valid
P17	.806	0,44	Valid
P18	.645	0,44	Valid
P19	.606	0,44	Valid
P20	.639	0,44	Valid
P21	.480	0,44	Valid
P22	.480	0,44	Valid
P23	.514	0,44	Valid
P24	.015	0,44	Tidak Valid
P25	0.73	0,44	Tidak Valid

Variabel	r-hitung reliabilitas	r-tabel	Kesimpulan
Pengetahuan	769	0,6	Reliabel

KUISIONER PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG TABLET TAMBAH DARAH

Identitas Responden

Nama :

Kelas :

Isilah dengan memberi tanda silang (X) huruf a, b, c, atau d pada jawaban yang paling benar.

1. Apakah yang dimaksud dengan tablet tambah darah?
 - a. Tablet tambah darah adalah suplemen penambah nafsu makan
 - b. Tablet tambah darah adalah suplemen yang mengandung zat besi
 - c. Tablet tambah darah adalah suplemen yang berfungsi untuk melancarkan menstruasi
2. Efek samping yang mungkin dirasakan setelah minum tablet tambah darah adalah?
 - a. Mual
 - b. Pusing
 - c. Keram pada perut
3. Apakah manfaat dari tablet tambah darah?
 - a. Untuk melancarkan menstruasi
 - b. Untuk mencegah anemia
 - c. Untuk mencegah keputihan
4. Tablet tambah darah dapat diminum setiap?
 - a. Setiap seminggu sekali
 - b. Setiap menstruasi
 - c. Setiap dua minggu sekali
5. Bagaimana cara penyimpanan tablet tambah darah?
 - a. Disimpan dikulkas
 - b. Ditempat sejuk dan tidak boleh terkena sinar matahari langsung
 - c. Di freezer
6. Mengapa tablet tambah darah penting dikonsumsi?
 - a. Agar melancarkan menstruasi
 - b. Untuk mencegah anemia
 - c. Untuk mencegah keputihan
7. Apakah setelah mengonsumsi tablet tambah darah jika tinja berwarna hitam adalah hal yang normal?

- a. Tidak normal
 - b. Normal
 - c. Tidak tau
8. Minuman apa yang menghambat penyerapan tablet tambah darah?
- a. Teh
 - b. Jus
 - c. Air putih
9. Apakah kandungan yang terdapat pada tablet tambah darah?
- a. Zat besi
 - b. Penambah nafsu makan
 - c. Pelancar menstruasi
10. Tablet tambah darah sebaiknya diminum dengan?
- a. Kopi
 - b. Air putih
 - c. Teh
11. Bagaimana cara mengatasi efek samping yang mungkin terjadi setelah meminum tablet tambah darah?
- a. Diminum pada malam hari
 - b. Diminum menggunakan jus
 - c. Diminum 2 minggu sekali
12. Tablet tambah darah tidak boleh diminum dengan?
- a. Jus
 - b. Kopi
 - c. Air putih
13. Apakah dampak tidak mengkonsumsi tablet tambah darah?
- a. Menstruasi tidak lancar
 - b. Anemia
 - c. Keputihan
14. Berapa banyak tablet tambah darah yang harus dikonsumsi remaja pada saat menstruasi?
- a. 7 tablet
 - b. 10 tablet
 - c. 5 tablet
15. Apabila setelah mengkonsumsi tablet tambah darah terasa mual, apakah itu hal yang normal?
- a. Normal
 - b. Tidak normal
 - c. Tidak tau

16. Apabila ingin mengkonsumsi makanan dan minuman yang dapat menghambat penyerapan zat besi, sebaiknya dilakukan...?
- 1 jam sebelum dan sesudah mengkonsumsi tablet tambah darah
 - 1 jam setengah sebelum dan sesudah mengkonsumsi tablet tambah darah
 - 2 jam sebelum dan sesudah mengkonsumsi tablet tambah darah
17. Tidak mengonsumsi tablet tambah darah dapat menyebabkan?
- Tinja berwarna hitam
 - Konsentrasi belajar menurun
 - Mual muntah
18. Dari pernyataan dibawah ini manakah yang bukan termasuk dampak dari tidak mengonsumsi tablet tambah darah?
- Sering merasa pusing
 - Mual muntah
 - Konsentrasi belajar menurun
19. Mengapa remaja harus mengkonsumsi tablet tambah darah kecuali?
- Remaja putri mengalami menstruasi setiap bulan
 - Asupan zat makanan yang kurang seimbang
 - Agar melancarkan menstruasi
20. Pernyataan dibawah ini yang merupakan manfaat dari mengkonsumsi tablet tambah darah kecuali?
- Meningkatkan berat badan
 - Meningkatkan daya tahan tubuh
 - Meningkatkan konsentrasi belajar

FORMAT SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Pokok Bahasan	: Tablet Tambah Darah
Sub Pokok Bahasan	: <ul style="list-style-type: none">a) Pengertian Tablet Tambah Darahb) Manfaat Tablet Tambah Darahc) Dampak Jika Tidak Mengkonsumsi Tablet Tambah Darahd) Efek Samping Setelah Mengkonsumsi Tablet Tambah Darahe) Cara Mengkonsumsi Tablet Tambah Darahf) Cara Menyimpan Tablet Tambah Darah
Sasaran	: Remaja Putri Kelas VII SMP
Hari / Tanggal	: Senin, 4 Mei 2021
Waktu	: 30 menit
Tempat	: Balai Desa
Penyuluh / Petugas	: Pasta Lana

I. Tujuan Instruksional Umum

Diharapkan remaja putri dapat memahami tentang pentingnya mengkonsumsi tablet tambah darah

II. Tujuan Instruksional Khusus

- a) Remaja putri memahami tentang pengertian tablet tambah darah
- b) Remaja putri memahami tentang manfaat tablet tambah darah
- c) Remaja putri memahami tentang dampak tidak mengkonsumsi tablet tambah darah
- d) Remaja putri memahami tentang efek samping setelah mengkonsumsi tablet tambah darah
- e) Remaja putri memahami tentang cara mengkonsumsi tablet tambah darah secara benar
- f) Remaja putri memahami tentang cara menyimpan tablet tambah darah

III. Materi

Terlampir

IV. METODE

- Ceramah
- Tanya Jawab

V. MEDIA

- Leaflet

VI. Strategi Pelaksanaan

NO	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1.	3 menit	Pembukaan <ul style="list-style-type: none">- Mengucapkan salam,- memberitahukan tujuan	Menjawab salam
2.	15 menit	Penyampaian Materi Menjelaskan tentang : <ul style="list-style-type: none">- Pengertian TTD- Manfaat TTD- Dampak Tidak mengkonsumsi TTD- Efek samaping setelah mengkonsumsi TTD- Cara mengkonsumsi TTD- Cara Menyimpan TTD	Mendengarkan
3.	5 menit	Diskusi <ul style="list-style-type: none">- Tanya jawab	Menjawab pertanyaan dengan benar
4.	5 menit	Evaluasi <ul style="list-style-type: none">- Memberikan pertanyaan	Menjawab pertanyaan
5.	2 menit	Penutup <ul style="list-style-type: none">- Mengucapkan terimakasih dan salam penutup	Menjawab salam penutup

VII. PENGORGANISASIAN KEGIATAN PENYULUHAN

Presenter : Pastalana

VIII. EVALUASI

Remaja putri mengerti tentang pentingnya mengkonsumsi TTD

Lampiran Materi

TABLET TAMBAH DARAH

A. Pengertian Tablet Tambah Darah

Tablet tambah darah adalah suplemen yang mengandung zat besi. Zat besi adalah sebuah nutrisi esensial yang diperlukan oleh setiap sel manusia. (Luh Seri, 2020).

B. Manfaat Tablet Tambah Darah

Pemberian tablet tambah darah sebagai salah satu upaya penting dalam pencegahan dan penanggulangan anemia yang merupakan cara efektif karena dapat mencegah dan menanggulangi anemia akibat kekurangan zat besi dan asam folat (Kemenkes, 2016).

Tablet tambah darah adalah suplemen yang mengandung zat besi. Suplementasi tablet tambah darah dihubungkan dengan penurunan prevalensi anemia, kondisi anemia dan perbaikan anemia, dengan suplementasi dosis kecil dan lama menjadi lebih efektif dibandingkan dengan pemberian dalam waktu singkat (Luh Seri, 2020).

C. Dampak Tidak Mengonsumsi Tablet Tambah Darah

Wanita usia subur cenderung menderita anemia dikarenakan wanita mengalami menstruasi setiap bulan, dan hal ini akan diperberat jika asupan zat

besi dari makanan sehari-hari rendah. Wanita usia subur yang mengalami anemia gizi besi akan mudah sakit karena daya tahan tubuh yang rendah sehingga produktivitas kerja rendah (Kemenkes, 2014).

Anemia pada remaja putri dapat menurunkan daya tahan tubuh, kebugaran dan prestasi belajar. Selain itu tidak hanya mempengaruhi kehidupannya dalam jangka pendek, namun berpengaruh pada jangka panjang yaitu kehamilan, remaja putri merupakan calon ibu yang dapat meningkatkan resiko pertumbuhan janin terhambat (PJT) Prematur

D. Efek Samping Tablet Tambah Darah

Gejala seperti nyeri/perih di ulu hati, mual, muntal dan tinja berwarna hitam) tidak berbahaya. Untuk mengurangi gejala tersebut sangat dianjurkan minum tablet tambah darah setelah makan (perut tidak kosong) atau malam sebelum tidur. Bagi remaja putri dan WUS yang mempunyai gangguan lambung dianjurkan konsultasi kepada dokter (Kemenkes RI, 2016).

E. Cara Mengonsumsi

Tablet tambah darah merupakan tablet yang diberikan kepada wanita usia subur dan ibu hamil . bagi wanita usia subur diberikan sebanyak satu kali seminggu dan setiap satu kali sehari selama haid (Kemenkes RI, 2014). Sebaiknya tablet tambah darah diminum bersama dengan air putih atau jus Serta menghindari mengonsumsi tablet tambah darah bersamaan dengan:

4. Teh dan kopi karena mengandung senyawa fitat dan titan yang dapat mengikat zat besi menjadi senyawa yang kompleks sehingga tidak dapat diserap.

5. Tablet Kalsium (kalk) dosis yang tinggi, dapat menghambat dalam jumlah yang tinggi sehingga dapat menurunkan penyerapan zat besi di mukosa usus.
6. 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.

Apabila ingin mengkonsumsi makanan dan minuman yang dapat menghambat penyerapan zat besi, sebaiknya dilakukan dua jam sebelum dan sesudah mengkonsumsi tablet tambah darah (Kemenkes RI, 2016).

F. Cara Penyimpanan tablet tambah darah

Penyimpanan sebaiknya sesuai dengan standar penyimpanan obat, yaitu di tempat yang sejuk dan tidak boleh terkena sinar matahari langsung dan dalam kemasan tertutup (Kemenkes, 2016).

MASTER TABLET

No. Responden	Sebelum	Sesudah
R1	45	85
R2	35	70
R3	35	75
R4	35	80
R5	40	80
R6	30	75
R7	45	85
R8	30	75
R9	40	85
R10	35	75
R11	35	70
R12	45	80
R13	35	75
R14	40	80
R15	45	85
R16	45	75
R17	35	75
R18	40	80
R19	35	70
R20	40	80
R21	30	75
R22	45	80
R23	40	80
R24	35	75
R25	45	80
R26	40	80
R27	35	75
R28	45	85
R29	50	85
R30	45	80
R31	35	70
R32	40	85
R33	45	80

SOP Protokol Kesehatan di Sekolah

No	Uraian
1.	Pengaturan meja/bangku masing-masing berjarak 1,5 meter
2.	Pengaturan jumlah peserta didik agar tidak melebihi batas maksimal SMP/MTs dan SMA/SMK/MA sederajat :18 orang per kelas
3.	Memiliki ventilasi untuk sirkulasi udara yang baik
4.	Terdapat sarana cuci tangan pakai sabun dan air mengalir <ul style="list-style-type: none">• Tersedia air mengalir• Tersedia sabun
5.	Terdapat tempat sampah di setiap kelas
6.	Terdapat Pencahayaan yang baik
7.	Terdapat Kegiatan pembersihan dan desinfeksi harian
8.	Tetap menggunakan masker di lingkungan sekolah

T-Test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pengetahuan sebelum	39,09	33	5,071	,883
Pengetahuan sesudah	75,91	33	5,513	,960

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pengetahuan sebelum & Pengetahuan sesudah	33	,673	,000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pengetahuan sebelum - Pengetahuan sesudah	-36,818	4,297	,748	-38,342	-35,294	-49,219	32	,000

Explore

Case Processing Summary

Kelas		Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
Hasil pengetahuan remaja putri	PreTest	33	100,0%	0	,0%	33	100,0%
	PostTest	33	100,0%	0	,0%	33	100,0%

Descriptives

Kelas			Statistic	Std. Error
Hasil pengetahuan remaja putri	PreTest	Mean	39,09	,883
		95% Confidence Interval for Mean		
		Lower Bound	37,29	
		Upper Bound	40,89	
		5% Trimmed Mean	39,10	
		Median	40,00	
		Variance	25,710	
		Std. Deviation	5,071	
		Minimum	30	
		Maximum	50	
		Range	20	
		Interquartile Range	10	
		Skewness	,005	,409
		Kurtosis	-,610	,798
	PostTest	Mean	75,91	,960
		95% Confidence Interval for Mean		
		Lower Bound	73,95	
		Upper Bound	77,86	
		5% Trimmed Mean	76,01	
		Median	75,00	
		Variance	30,398	
		Std. Deviation	5,513	
		Minimum	65	
		Maximum	85	
		Range	20	
		Interquartile Range	10	

Skewness	-,085	,409
Kurtosis	-,581	,798

Tests of Normality							
Kelas		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Hasil pengetahuan remaja putri	PreTest	,184	33	,006	,910	33	,010
	PostTest	,172	33	,015	,920	33	,019

a. Lilliefors Significance Correction

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil pengetahuan remaja putri	Based on Mean	,166	1	64	,685
	Based on Median	,130	1	64	,719
	Based on Median and with adjusted df	,130	1	63,467	,719
	Based on trimmed mean	,195	1	64	,661

Hasil pengetahuan remaja putri

Hasil pengetahuan remaja putri Stem-and-Leaf Plot for
Kelas= PreTest

```

Frequency      Stem & Leaf
      3,00      3 . 000
     10,00      3 . 555555555
     11,00      4 . 00000000000
      8,00      4 . 5555555
      1,00      5 . 0

```

```

Stem width:      10
Each leaf:       1 case(s)

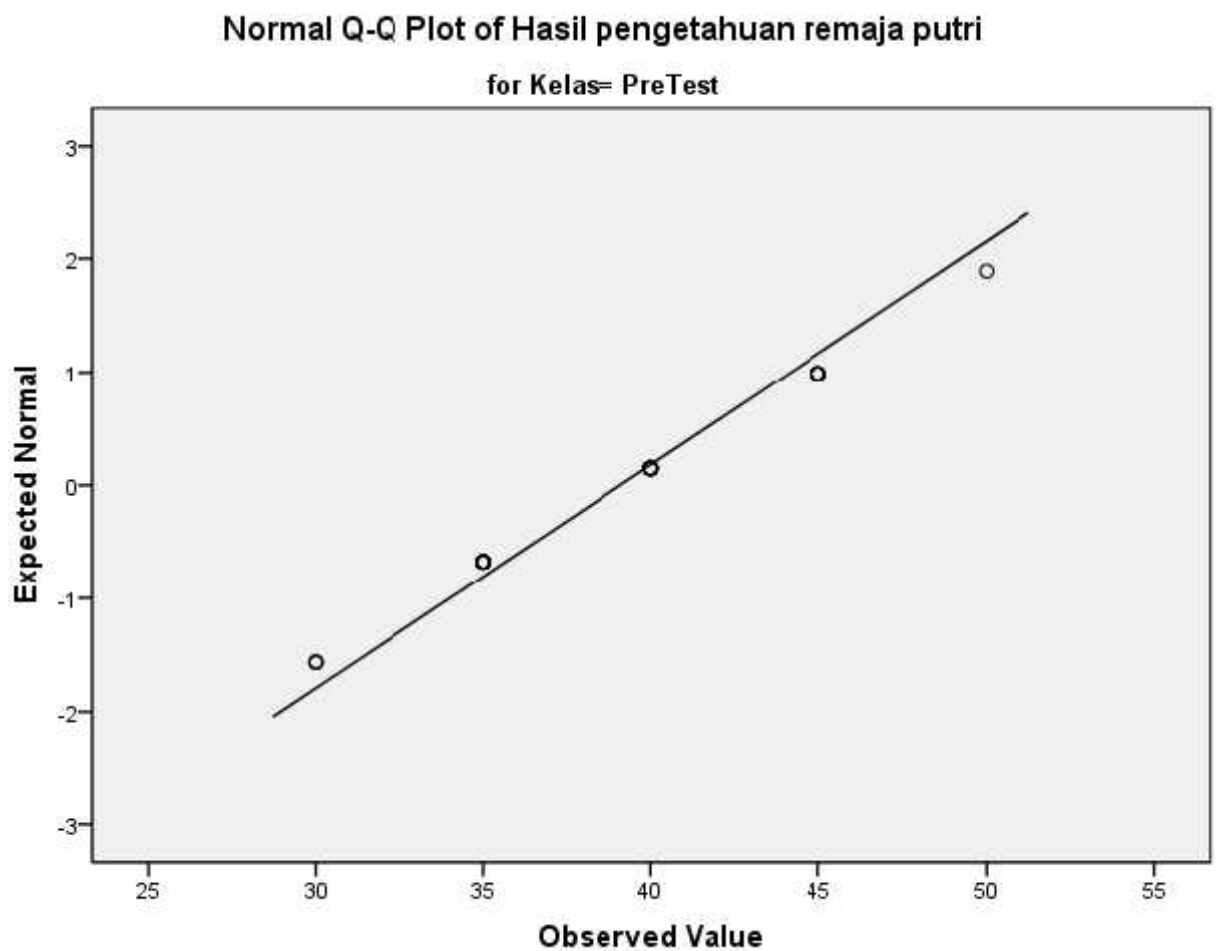
```

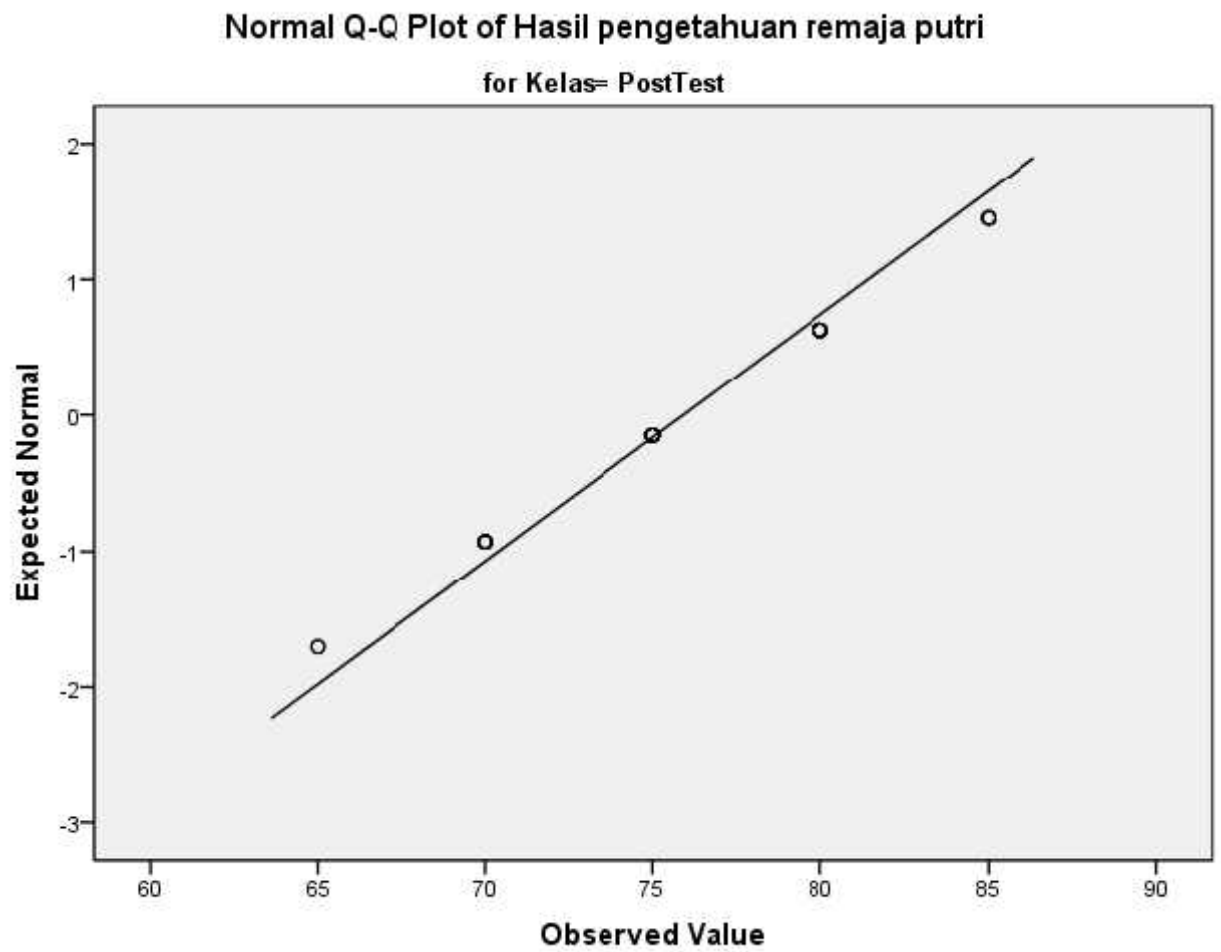

Hasil pengetahuan remaja putri Stem-and-Leaf Plot for
Kelas= PostTest

Frequency	Stem &	Leaf
,00	6 .	
2,00	6 .	55
7,00	7 .	0000000
11,00	7 .	55555555555
9,00	8 .	000000000
4,00	8 .	5555

Stem width: 10
Each leaf: 1 case(s)

Normal Q-Q Plots

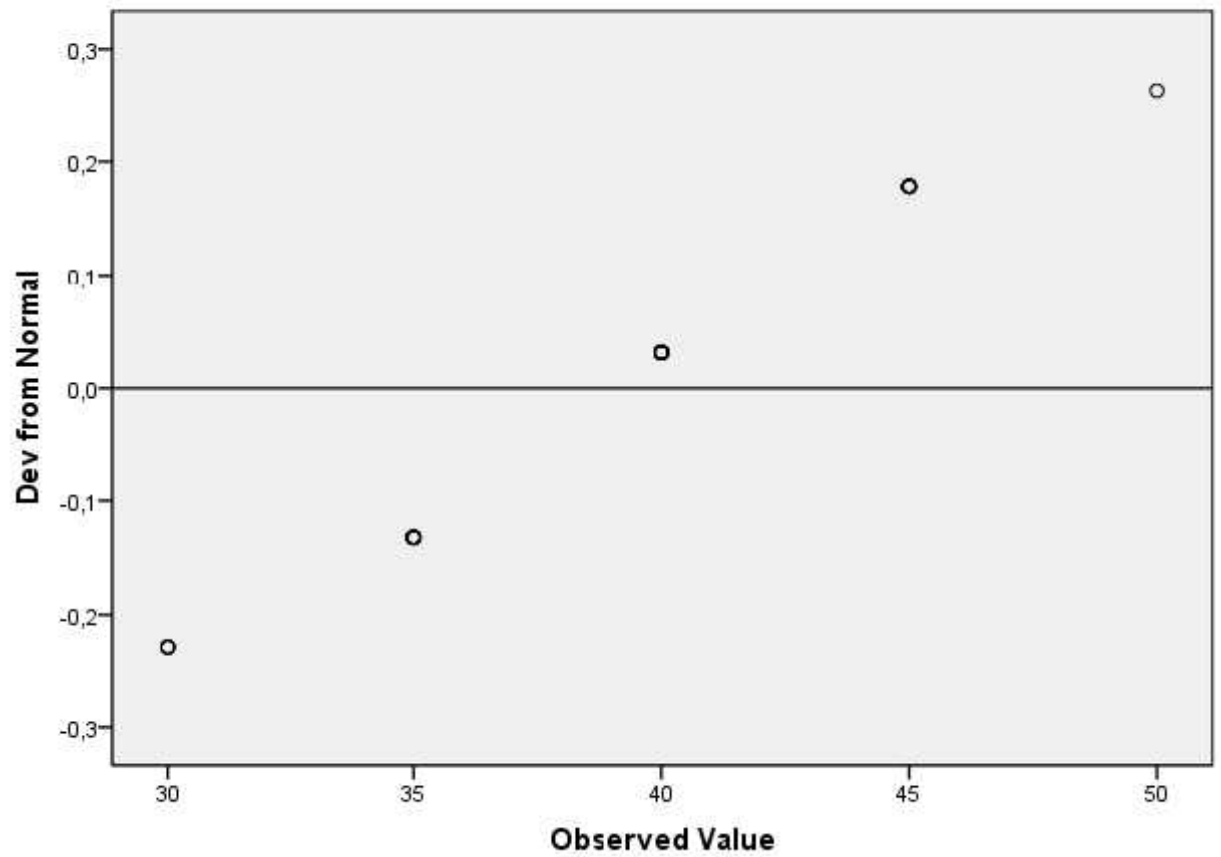


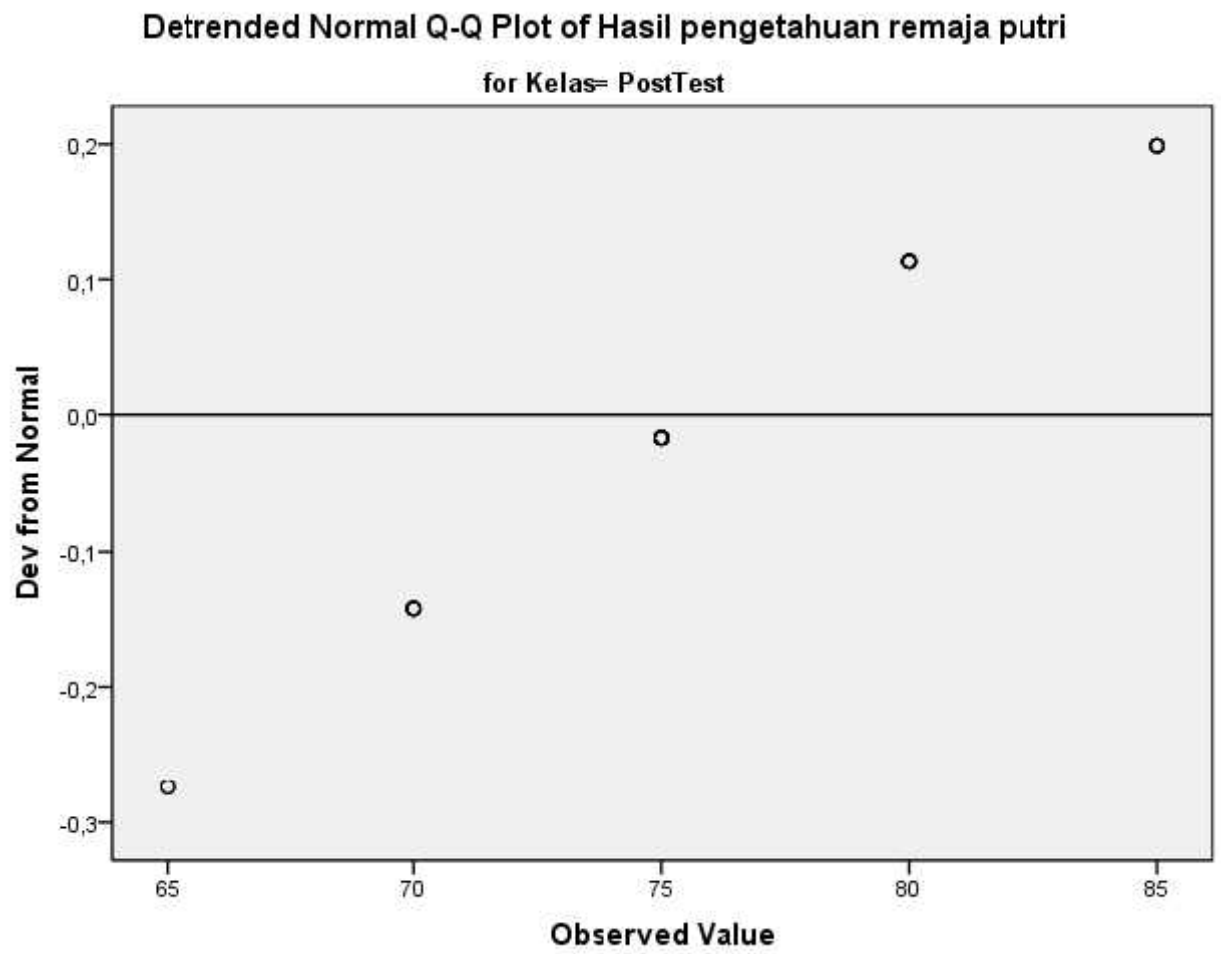


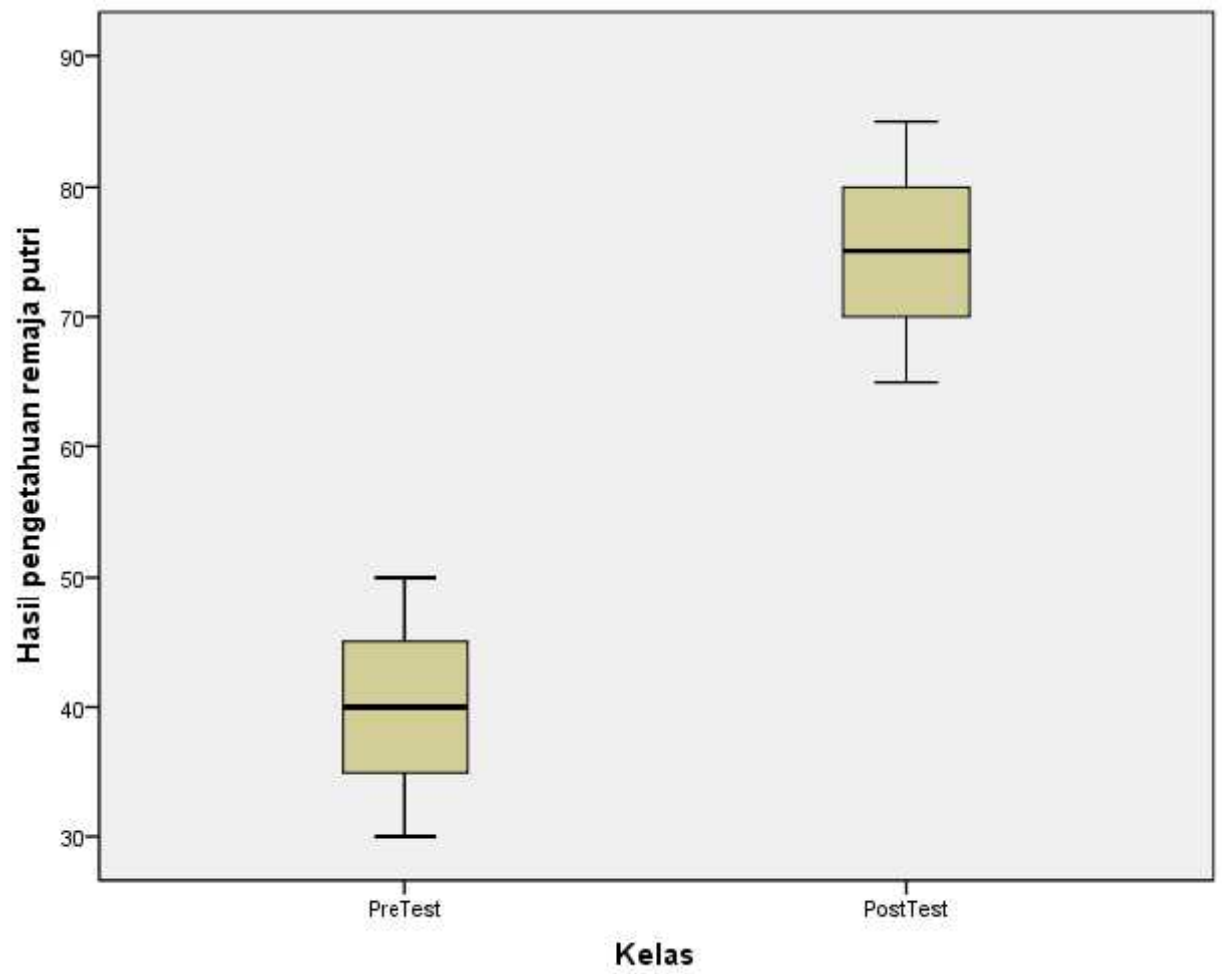
Detrended Normal Q-Q Plots

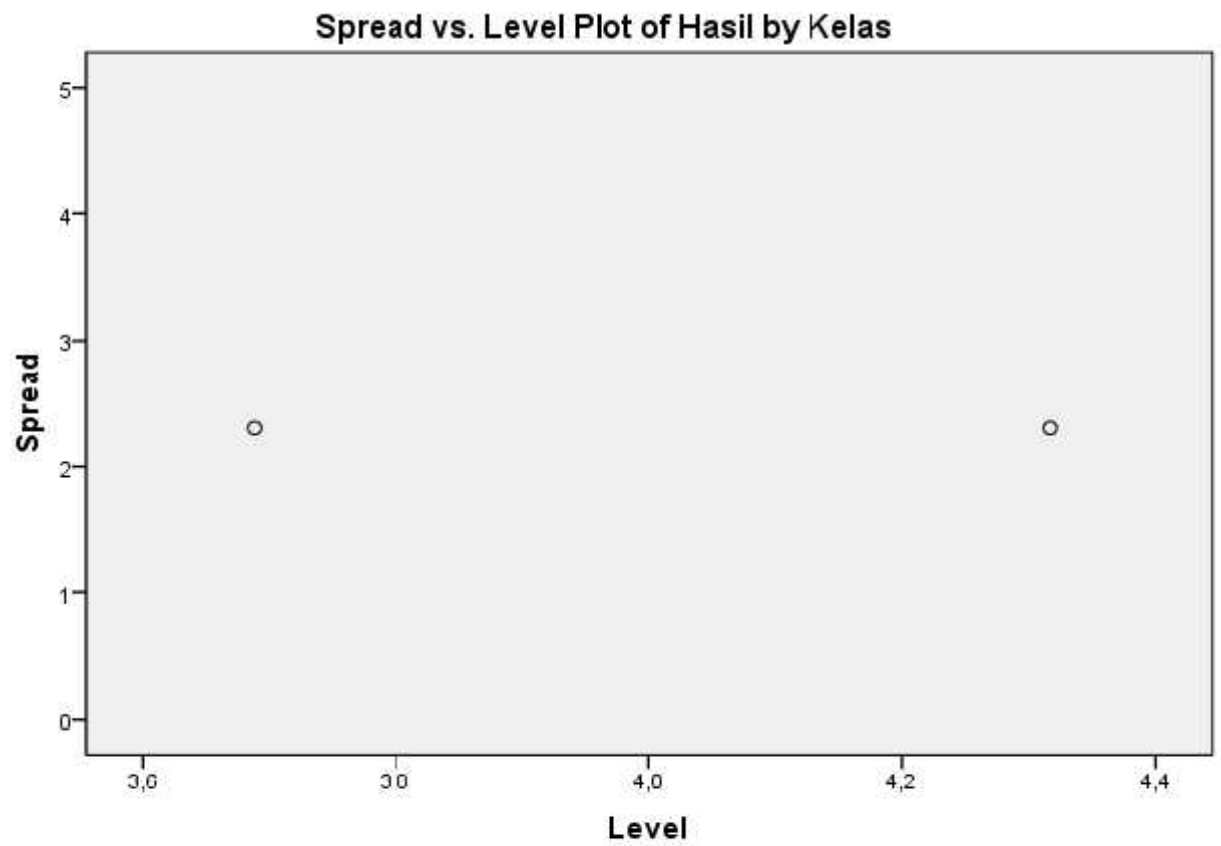
Detrended Normal Q-Q Plot of Hasil pengetahuan remaja putri

for Kelas= PreTest









* Plot of LN of Spread vs LN of Level

Slope = ,000 Power for transformation = ' ,000







LEMBAR KONSULTASI





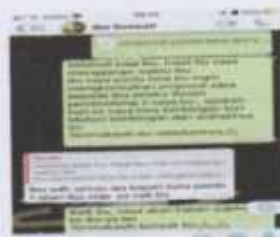



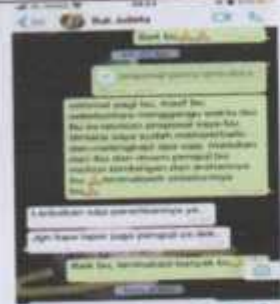

NAMA : Pasta Lana

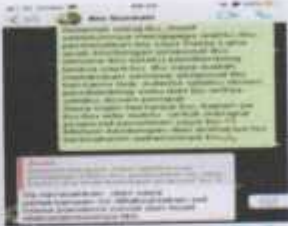









NIM : P07524417104





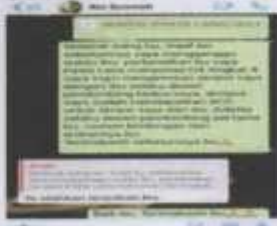





KELAS : C



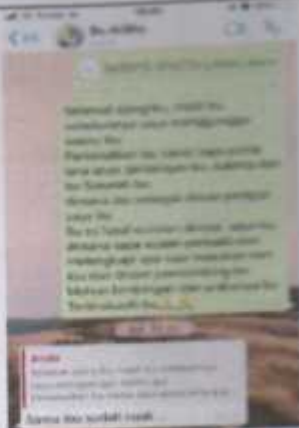

JUDUL SKRIPSI : Pengaruh Penyuluhan Menggunakan Leaflet Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Tablet Tambah Darah Di SMP Swasta Nasional Kabupaten Langkat Tahun 2021.

NO	Tanggal	Kegiatan Bimbingan	Uraian Bimbingan	Dokumentasi	Paraf
1.	11 Des 2021	Ajukan judul	ACC Judul		 (Julietta Hutabarat, SST, M.Keb)
2.	11 Des 2021	Ajukan Judul	ACC Judul		 (Suswati, SST, M.Kes)
3.	26 Jan 2021	Konsul bab I,II dan III	Perbaikan : bab I (Tujuan dan rumusan masalah) Bab II (kerangka teori dan kerangka konsep Bab III (Desain penelitian,definisi oprasional dan analisa data)		 (Julietta Hutabarat, SST, M.Keb)


4.	19 Feb 2021	Konsul bab I –III	Perbaikan bab I dan II ACC Bab III (Definisi oprasional)		 (Julietta Hutabarat, SST, MKeb)
5.	10 Mar 2021	Konsul bab II dan III	ACC proposal penelitian		 (Julietta Hutabarat, SST, MKeb)
6.	22 Mar 2021	Konsul penulisan bab I, II dan III	ACC penulisan bab I,II dan III		 (Suswati, SST, M.Kes)
7.	29 Mar 2021	Seminar Proposal	Revisi berisi perbaikan leaflet dan prosedur penelitian		 (Arihita Sembiring, SST, M.Kes)
8.	27 Apr 2021	Konsul perbaikan proposal	ACC perbaikan proposal		 (Julietta Hutabarat, SST, MKeb)

9.	27 Apr 2021	Konsul perbaikan proposal	ACC perbaikan proposal		 (Suswati, SST, M.Kes)
10.	27 Apr 2021	Konsul perbaikan proposal	ACC perbaikan proposal		 (Arihta Sembiring, SST, M.Kes)
11.	28 Mei 2021	Konsul bab IV	Perbaikan bab IV		 (Julietta Hutabarat, SST, M.Keb)
12.	3 Juni 2021	Konsul bab IV dan V	Perbaikan bab IV (pembahasan) Bab V (kesimpulan dan saran)		 (Julietta Hutabarat, SST, M.Keb)
13.	11 Juni 2021	Konsul bab IV dan V	Perbaikan bab IV (pembahasan) Bab V (Saran)		 (Julietta Hutabarat, SST, M.Keb)

14.	18 juni 2021	Konsul bab IV dan V	ACC bab IV Perbaikan bab V		 (Julietta Hutabarat, SST, M.Keb)
15.	22 Juni 2021	Konsul bab IV dan abstrak	ACC bab V dan Abstrak		 (Julietta Hutabarat, SST, M.Keb)
16.	24 Juni 2021	Konsul penulisan bab IV dan bab V	ACC Penulisan bab IV dan bab V		 (Suswati, SST, M.Kes)
7.	1 Juli 2021	Ujian Hasil Skripsi	Revisi berisi perbaikan kata pengantar		 (Arihta Sembiring, SST, M.Kes)
8.	12 Juli 2021	Perbaikan Skripsi	ACC Perbaikan Skripsi		 (Julietta Hutabarat, SST, M.Keb)

9.	12 Juli 2021	Perbaikan Skripsi	ACC Perbaikan Skripsi		 (Suswati, SST, M.Kes)
10.	13 Juli 2021	Perbaikan Skripsi	ACC Perbaikan Skripsi		 (Arihta Sembiring, SST, M.Kes)

PEMBIMBING


(JULIETTA HUTABARAT, SST, M.Keb)

Nip. 19670720 198903 2 002

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. DATA PRIBADI

Nama : Pasta Lana
Tempat/Tanggal Lahir : Namuterasi / 31 Mei 1999
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Dusun Balai Ndokum Desa Psr IV
Namu Terasi Kecamatan Sei Bingai Kabupaten
Langkat
Kewarganegaraan : Indonesia
Status : Belum Kawin
Agama : Kristen Protestan
Nama Orangtua
Ayah : Alm Rama Candra
Ibu : Nurhayati
Anak ke : 2 dari 3 bersaudara
No. Hp : 083164183958
Email : pasta.lana@yahoo.com

B. PENDIDIKAN FORMAL

No	Nama Sekolah	Tahun Masuk	Tahun Tamat
1	SD Negeri 050621 Namu Terasi	2005	2011
2	SMP Negeri 7 Binjai	2011	2014
3	SMA Negeri 1 Binjai	2014	2017
4	Poltekkes Kemenkes RI Medan Jurusan D-IV Kebidanan Medan	2017	2021

Quote : Berdoa sambil bekerja

Lampiran 16

Waktu Penelitian

No.	Uraian Kegiatan	Bulan																							
		Januari				Februari				Maret				April				Mei				Juni			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Pengajuan Judul																								
2.	Survei Pendahuluan																								
3.	Penulisan Proposal dan Bimbingan																								
4.	Penyusunan Instrumen																								
5.	Seminar proposal																								
6.	Pengumpulan data (pretest dan posttest)																								
8.	Proses bimbingan																								
9.	Pengolahan data																								
10.	Penyusunan hasil penelitian																								
11.	Penyajian Uji Skripsi/ Revisi																								

TABLET TAMBAH DARAH



Disusun Oleh :
Pasta Lana

POLTEKKES KEMENKES RI
MEDAN PRODI DIV KEBIDANAN
MEDAN TAHUN 2020/2021

Apa itu Tablet Tambah Darah???



Tablet tambah darah adalah suplemen zat gizi yang mengandung 60 mg besi elemental dan asam folat

Mengapa remaja puteri harus minum Tabat Tambah Darah???

- Karena remaja putri mengalami menstruasi sehingga banyak kehilangan darah dan beresiko terkena anemia
- Asupan zat makanan yang kurang cukup untuk memenuhi kebutuhan zat besi sehingga sehingga perlu mengkonsumsi suplemen berupa tablet tambah darah

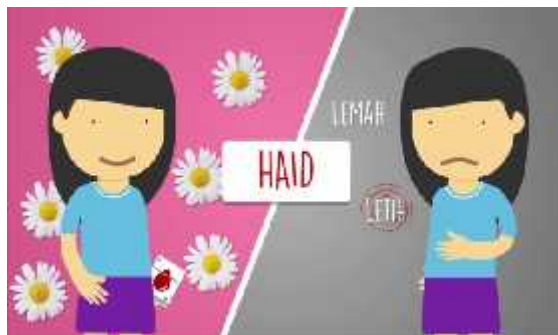
Apakah manfaat jika mengkonsumsi Tablet Tambah Darah secara teratur ???

- Meningkatkan daya tahan tubuh agar tidak mudah sakit
- Meningkatkan konsentrasi belajar
- Mencegah terjadinya anemia



Apakah dampak jika tidak mengonsumsi Tablet Tambah Darah??

- Nafsu makan berkurang
- Wajah terlihat pucat
- Sering merasa pusing
- Menurunkan kebugaran tubuh
- Konsentrasi belajar menurun
- Tubuh terasa lemah
- Menurunkan kekebalan tubuh



Apakah Efek samping setelah mengonsumsi Tablet Tambah Darah ??

- Ada rasa mual dan muntah
- Ada rasa nyeri di ulu hati
- Tinja berwarna hitam

Untuk mengurangi gejala tersebut minum tablet tambah darah setelah makan atau minum sebelum tidur

Bagaimana cara mengonsumsi Tablet Tambah Darah yang benar??

- Minum secara teratur seminggu sekali
- Sebaiknya diminum dengan jus atau air putih
- Jangan diminum bersamaan dengan kopi ataupun teh

Bagaimana cara menyimpan Tablet Tambah Darah yang benar??

Penyimpanan tablet tambah darah Sebaiknya di tempat yang sejuk dan tidak boleh terkena sinar matahari langsung dan dalam kemasan tertutup.

