

DAFTAR PUSTAKA

- Aiman, U. (2023). Edukasi Melalui Media Aminasi Terhadap Pengetahuan, Sikap Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Dedikatif Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 12–16.
- Almatsier, S. (2019). Prinsip Ilmu Gizi Dasar. *Jakarta: Gramedia Pustaka Utama Cetakan Ke 9*.
- Amalia, N., & Meikawati, W. (2024). Factors Associated With The Incidence Of Anemia In Adolescent Girls Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Menyebabkan Kehilangan Banyak Darah . Remaja Putri Mempunyai Kebutuhan Menurut Hasil Studi Pendahuluan , Pemberian . *Public Health Nutrition Journal*, 4(2), 129–141.
- Aulya, Y., Siauta, J. A., & Nizmadilla, Y. (2022). Analisis Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(4), 1377–1386.
- Ayu Syaaza Safira, D., & Nengah Tanu Komalyna, I. (2023). Edukasi Gizi Anemia Dengan Media Komik Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Asupan Energi, Protein, Zat Besi Remaja Putri Di MTSN 1 Kota Blitar. *Prosiding TIN PERSAGI*, 131–140.
- Bardiati Ulfa, F. A. (2023). Pengaruh Edukasi Media Booklet Tablet Fe Pada Remaja Putri Sebagai Upaya Mencegah Stunting. Pengaruh Edukasi Media Booklet Tablet Fe Pada Remaja Putri Sebagai Upaya Mencegah Stunting, *Journal of Innovation Research and Knowledge (JIRK)*, 3, 310–324.
- Chandra, F., & Aisah, A. (2023). Hubungan Sosial Ekonomi Terhadap Status Gizi Remaja Putri Di SMA Negeri 11 Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 12(1), 188.
- Chasanah, S. U., Basuki, P. P., & Dewi, I. M. (2019). Anemia Penyebab, Strategi Pencegahan Dan Penanggulangannya Bagi Remaja. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Vol. 2).
- Dita Erviana, M. A. (2022). Determinan Perilaku Pencegahan COVID-19 Pada Ibu Hamil Trimester III. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 6(3), 362–374.
- E.M Purba, Jelita, F., Simanjuntak, C., & Sinaga, M. (2020). Determinan Prevalensi Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Daerah Rural Wilayah Kerja Puskesmas Sialang Buah Tahun 2020. *IMJ (Indonesian Midwifery Journal)*, 4(1), 34–40.
- Ernawati, A. (2022). Media Promosi Kesehatan Untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Tentang Stunting. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan IPTEK*, 18(2), 139–152.
- Hamidah, S., & Rizal, M. S. (2022). Edukasi Kesehatan Reproduksi Dan Perkembangan Remaja Di Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Kecamatan Gresik Kabupaten Gresik Jawa Timur. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(2), 237–248.
- Hartati, Y., Siregar, A., & Nilawati, N. S. (2023). Edukasi Menggunakan Media E-

- Booklet Untuk Meningkatkan Kadar Hb Dan Asupan Zat Gizi Dalam Upaya Pencegahan Anemia Remaja Putri. *Jurnal Pustaka Mitra (Pusat Akses Kajian Mengabdikan Terhadap Masyarakat)*, 3(6), 258–262.
- Hastuty, Y. D., Khodijah, D., & Hasibuan, Y. (2021). Edukasi Dan Deteksi Dini Anemia Remaja Putri Di Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang. *GEMAKES Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 70–82.
- Haya, A. A., Isdiany, N., Saleky, Y. W., & Suparman, S. (2022). Penyuluhan Gizi Menggunakan Media E- Booklet Dengan Metode Pendampingan Terhadap Asupan Energi Dan Protein Pada Remaja Putri Kurang Energi Kronis (Kek). *Jurnal Gizi Dan Dietetik*, 1(2), 49–61.
- Henriana Harsla Januar, Heni Marliany. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 2(5474), 1333–1336.
- Hulu, B. (2025). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Booklet Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Di Sma Negeri 1 The Effect Of Health Education Using Booklets On Female Adolescents ' Knowledge About Anemia At Sma Negeri 1 Banyuke Hulu Sekolah Ilmu Tinggi Kesehatan Guna Bangsa Yogyakarta , Jawa Tengah , Indonesia, *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, 20(1), 34–39.
- Hutasoit, M., Trisetiyaningsih, Y., & Utami, K. D. (2023). Booklet Sebagai Media Edukasi Untuk Meningkatkan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia. *Faletehan Health Journal*, 10(02), 137–141.
- Imanuna, H. (2022). Penyuluhan Anemia Gizi Besi Menggunakan Media Booklet Untuk Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Siswi SMAN 7 Malang. *Nutriture Journal*, 1(1), 1.
- Indriasari, R., Mansur, M. A., Srifitayani, N. R., & Tasya, A. (2022). Pengetahuan, Sikap, Dan Tindakan Terkait Pencegahan Anemia Pada Remaja Berlatarbelakang Sosial-Ekonomi Menengah Ke Bawah Di Makassar. *Amerta Nutrition*, 6(3), 256–261.
- Izzara, W. A., Yulastri, A., Erianti, Z., Putri, M. Y., & Yuliana, Y. (2023). Penyebab, Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri (Studi Literatur). *Jurnal Multidisiplin West Science*, 2(12), 1051–1064.
- Julaecha, J. (2020). Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2), 109.
- Kemenkes. (2018). *Pedoman Pencegahan Dan Penaggulangan Anemia Pada Remaja Putri Dan Wanita Usia Subur (WUS)*, (Vol. 11, Issue 1).
- Kemenkes. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019. *11(1)*, 1–14.
- Kemenkes. (2023). Survei Kesehatan Indonesia. Laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI).
- Khasanah, U. Dkk. (2023). Promosi Dan Penyuluhan Kesehatan. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.

- Mardiana, S. S., Kartikasari, F., Rusnoto, & Anas, C. (2022). Hubungan Tingkat Pemahaman Dan Sikap Terhadap Persepsi Masyarakat Terkait Vaksin Covid-19. *Indonesia Jurnal Perawat*, 7(2), 100–111.
- Meliono, Irmayanti, Dkk. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Disminorhoe Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Mengena Disminorhoe Di Kelas XI SMAN 2 Banguntapan Effect Of Health Education Level Of Knowladge About Disminorhoe Teen Prinveess Disminorhoe On In Class XI SMAN 2. *JIK MMY: Jurnal Ilmu Kesehatan Mulia Madani Yogyakarta*, 3(2), 37–54.
- Mitha Amivia, Wilda Amananti, I. M. (2021). *Pejuang tugas akhir : Jurnal ilmiah farmasi Vol 1 No.1 Tahun 2021*. 1(1).
- Mustakim, SMK, M. (2023). Buku Ajar Gizi Dan Penyakit. *Repository UMJ*.
- Nurmala. (2018). Buku Promosi Kesehatan.
- Panjaitan, N. W., Hasibuan, S. S., Faradillah, F., Hasibuan, Y. N. P., WK, A. A., Anggraini, D. R., & Sibuea, A. A. Zahra. (2022). Analisis Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Bagi Remaja Di MTS Ex PGA Proyek UNIVA Medan. *Pubhealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 57–62.
- Permatasari, D., & Soviana, E. (2022). Hubungan Asupan Protein Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Indonesian Journal Of Nutrition Science And Food*, 8(2), 8–13.
- Prasetyo, A. F., -, F., & Isaura, E. R. (2022). Perbedaan Kadar Zat Besi Berdasarkan Waktu Pemasakan Dan Metode Yang Diterapkan Pada Tempe Dan Hati Sapi: Sebuah Studi Eksperimental. *Media Gizi Indonesia*, 17(2), 159–167.
- Raodah, Sitti Nur Djannah, & Lina Hadayani. (2023). Efektivitas Media Edukasi Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Balita Stunting Aceh. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(5), 931–937.
- Ridayani, R., & Batubara, K. S. D. (2023). Implementasi Game Edukasi Monopoli Anemia (GEMA) Untuk Meningkatkan Pengetahuan Remaja Tentang Anemia Di Posyandu Remaja Putri Payung Kelurahan Kp. Bulang Wilayah Kerja Puskesmas Melayu Kota Piring. *Communnity Development Journal*, 4(2), 2581–2585.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.Pdf. *Lembaga Penerbit Balitbangkes*.
- Rizkyta, D. P., & Fardana, N. A. (2017). Hubungan Antara Persepsi Keterlibatan Ayah Dalam Pengasuhan Dan Kematangan Emosi Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 6(2), 1–13.
- Salsabilya, Satriani, A. (2025). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pola Konsumsi Zat Besi Dan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Anemia Di SMPN 29 Samarinda. *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia*, 13(April).
- Santia, M., Handayani, S., & Umar, A. (2021). Efektivitas Media Booklet Dan Video Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Pencegahan ISPA Pada Balita. *Jurnal Kesehatan Medika Sainika Volume*, 12(2), 149–158.

- Sari, N., & Budiono, I. (2021). Pengaruh Pemberian Fruitable Card Untuk Meningkatkan Konsumsi Sayur Dan Buah Anak Usia Pra Sekolah. *Indonesian Journal Of Public Health And Nutrition*, 1(1), 472–478.
- Silaban, M. F. (2024). *SEAQIS Journal Of Science Education*. 4(1), 635–642.
- Silitonga, I. R. (2021). Profil Remaja Putri Dengan Kejadian Anemia Teenage Girl Profile Of Anemia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 3(3), 184–192.
- Sinaga, V. A., Panjaitan, M., & Sitio, H. (2022). Pedagogika : Jurnal Pedagogik Dan Dinamika Pendidikan Pengaruh Penggunaan Media Booklet Terhadap Kemampuan Membaca Peserta Didik Kelas Iv Sd Negeri 094109 Raya Pinantar The Influence Of The Use Of Booklet Media On The Reading Ability Of Grade Iv Students . *Pedagogika: Jurnal Pedagogik dan Dinamika Pendidikan*, 10(2), 176–190.
- Supriadi, D., Budiana, T. A., & Jantika, G. (2022). Kejadian Anemia Berdasarkan Asupan Energi, Vitamin B6, Vitamin B12, Vitamin C Dan Keragaman Makanan Pada Anak Sekolah Dasar Di Mi Pui Kota Cimahi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 13(01), 103–115.
- Susanti, L. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Booklet Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan. *Jurnal Delima Harapan*, 8(2), 46–52.
- Tazkia Fadila Putr, F. R. F. (2022). Hubungan Konsumsi Sumber Zat Besi Dengan Kejadian. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(2), 400–411.
- Tiwi, L. S., Hayati, F., & Wuryandari, A. G. (2023). Edukasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Dengan Mengonsumsi Kurma Di SMK Kesehatan Baiturrahim Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(2), 200–205.
- Yulita, N., Lanyumba, F. S., Balebu, D. W., & Ramli, R. (2020). Persepsi Remaja Putri Tentang Anemia Di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 5 Luwuk Timur. *Jurnal Kesmas Untika Luwuk : Public Health Journal*, 11(2), 62–71.
- Yunita, F. A., Parwatiningsih, S. A., Hardiningsih, M., Nurma Yuneta, A. E., Kartikasari, M. N. D., & Ropitasari, M. (2020). The Relationship Between Young Women 'S Knowledge About Iron Consumption And The Incidence Of Anemia In Junior High School 18 Surakarta. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(1), 36.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Master Tabel Penelitian

No.	Nama	Umur (Thn)	Kelas	Skor Pengetahuan				Rata-Rata Asupan Zat Besi (mg)			
				Sebelum	Kategori	Sesudah	Kategori	Sebelum	Kategori	Sesudah	Kategori
1	R1	16	XI Perhotelan 1	65	Cukup	100	Baik	15.57	Baik	16.13	Baik
2	R2	16	XI Perhotelan 1	55	Kurang	80	Baik	3.77	Kurang	16.07	Baik
3	R3	16	XI Perhotelan 1	50	Kurang	70	Cukup	5.93	Kurang	6.63	Kurang
4	R4	16	XI Perhotelan 1	65	Cukup	75	Cukup	8.2	Kurang	12.13	Kurang
5	R5	16	XI Perhotelan 1	55	Kurang	75	Cukup	4.83	Kurang	6.97	Kurang
6	R6	16	XI Perhotelan 1	45	Kurang	55	Kurang	5.37	Kurang	15	Baik
7	R7	16	XI Perhotelan 1	55	Kurang	65	Cukup	4.4	Kurang	11.5	Kurang
8	R8	16	XI Perhotelan 1	80	Baik	100	Baik	4.37	Kurang	7.43	Kurang
9	R9	16	XI Perhotelan 2	40	Kurang	65	Cukup	3.57	Kurang	6.93	Kurang
10	R10	16	XI Perhotelan 2	45	Kurang	75	Cukup	3.53	Kurang	8.3	Kurang
11	R11	15	XI Perhotelan 2	60	Cukup	90	Baik	5	Kurang	6.33	Kurang
12	R12	16	XI Perhotelan 2	45	Kurang	75	Cukup	4.9	Kurang	14.43	Kurang
13	R13	16	XI Perhotelan 2	45	Kurang	85	Baik	4.97	Kurang	11.07	Kurang
14	R14	16	XI Perhotelan 2	65	Cukup	80	Baik	6.17	Kurang	8.43	Kurang
15	R15	16	XI Perhotelan 2	65	Cukup	70	Cukup	6.23	Kurang	7.87	Kurang
16	R16	15	XI Perhotelan 2	55	Kurang	100	Baik	16	Baik	11.03	Kurang
17	R17	16	XI Kecantikan	60	Cukup	80	Baik	3.97	Kurang	8.33	Kurang
18	R18	16	XI Kecantikan	55	Kurang	90	Baik	4	Kurang	6.7	Kurang
19	R19	15	XI Kecantikan	40	Kurang	80	Baik	3.57	Kurang	15.67	Baik
20	R20	15	XI Kecantikan	55	Kurang	70	Cukup	3.23	Kurang	9.47	Kurang
21	R21	16	XI Kecantikan	75	Cukup	95	Baik	12.43	Kurang	13.6	Kurang
22	R22	16	XI Kecantikan	45	Kurang	80	Baik	3.53	Kurang	7	Kurang
23	R23	16	XI Kecantikan	50	Kurang	70	Cukup	3.77	Kurang	7.5	Kurang
24	R24	16	XI Kecantikan	55	Kurang	80	Baik	4.43	Kurang	5.8	Kurang
25	R25	16	XI Kecantikan	50	Kurang	60	Cukup	3.07	Kurang	8.3	Kurang
26	R26	17	XI ULP	65	Cukup	75	Cukup	5.13	Kurang	13.23	Kurang
27	R27	16	XI ULP	50	Kurang	65	Cukup	3.7	Kurang	7.27	Kurang
28	R28	16	XI ULP	60	Cukup	80	Baik	8.13	Kurang	6.83	Kurang
29	R29	17	XI ULP	65	Cukup	75	Cukup	4.1	Kurang	8.6	Kurang
30	R30	16	XI ULP	50	Kurang	85	Baik	3.8	Kurang	6.47	Kurang
31	R31	16	XI ULP	65	Cukup	65	Cukup	4.97	Kurang	7.23	Kurang
32	R32	16	XI ULP	60	Cukup	85	Baik	15.73	Baik	16.83	Baik
33	R33	16	XI ULP	55	Kurang	80	Baik	3.27	Kurang	16.17	Baik
34	R34	16	XI ULP	60	Cukup	75	Cukup	2.97	Kurang	5.9	Kurang
35	R35	16	XI ULP	65	Cukup	75	Cukup	3.13	Kurang	6.07	Kurang
36	R36	16	XI Tatabusana 1	60	Cukup	90	Baik	5	Kurang	16.77	Baik
37	R37	16	XI Tatabusana 1	45	Kurang	75	Cukup	5.37	Kurang	8.4	Kurang
38	R38	16	XI Tatabusana 1	60	Cukup	85	Baik	6.87	Kurang	15.13	Baik
39	R39	16	XI Tatabusana 1	60	Cukup	80	Baik	6.8	Kurang	5.4	Kurang
40	R40	16	XI Tatabusana 1	55	Kurang	70	Cukup	3.63	Kurang	14	Kurang

41	R41	17	XI Tatabusana 1	65	Cukup	65	Cukup	5.47	Kurang	10.87	Kurang
42	R42	16	XI Tatabusana 1	60	Cukup	90	Baik	8.87	Kurang	10.53	Kurang
43	R43	16	XI Tatabusana 1	40	Kurang	60	Cukup	3	Kurang	6.6	Kurang
44	R44	16	XI Tatabusana 2	60	Cukup	80	Baik	3.57	Kurang	16.97	Baik
45	R45	16	XI Tatabusana 2	65	Cukup	95	Baik	4	Kurang	10.73	Kurang
46	R46	16	XI Tatabusana 2	60	Cukup	80	Baik	3.47	Kurang	11.27	Kurang
47	R47	16	XI Tatabusana 2	70	Cukup	80	Baik	5.6	Kurang	8.57	Kurang
48	R48	16	XI Tatabusana 2	55	Kurang	80	Baik	2.7	Kurang	7.57	Kurang
49	R49	16	XI Tatabusana 2	65	Cukup	80	Baik	5.3	Kurang	11.73	Kurang
50	R50	16	XI Tatabusana 2	60	Cukup	80	Baik	5.67	Kurang	6.37	Kurang
51	R51	16	XI Tatabusana 2	80	Baik	100	Baik	4.77	Kurang	7.17	Kurang
52	R52	16	XI Tatabusana 2	80	Baik	100	Baik	4.47	Kurang	17.47	Baik
53	R53	17	XI Kuliner 1	60	Cukup	85	Baik	3.47	Kurang	6.7	Kurang
54	R54	16	XI Kuliner 1	55	Kurang	75	Cukup	3.7	Kurang	13.8	Kurang
55	R55	15	XI Kuliner 1	50	Kurang	80	Baik	8.2	Kurang	11.67	Kurang
56	R56	15	XI Kuliner 1	75	Cukup	95	Baik	4	Kurang	11.13	Kurang
57	R57	16	XI Kuliner 1	60	Cukup	85	Baik	5.57	Kurang	8.97	Kurang
58	R58	16	XI Kuliner 1	40	Kurang	65	Cukup	3.7	Kurang	15.57	Baik
59	R59	18	XI Kuliner 1	50	Kurang	80	Baik	3.2	Kurang	12.47	Kurang
60	R60	16	XI Kuliner 1	60	Cukup	75	Cukup	6.93	Kurang	10.9	Kurang
61	R61	15	XI Kuliner 1	35	Kurang	60	Cukup	3.37	Kurang	15.43	Baik
62	R62	16	XI Kuliner 2	60	Cukup	75	Cukup	4.83	Kurang	12.33	Kurang
63	R63	16	XI Kuliner 2	50	Kurang	85	Baik	2.77	Kurang	10.1	Kurang
64	R64	16	XI Kuliner 2	60	Cukup	80	Baik	3.77	Kurang	9.77	Kurang
65	R65	15	XI Kuliner 2	45	Kurang	85	Baik	3.97	Kurang	11.9	Kurang
66	R66	16	XI Kuliner 2	40	Kurang	75	Cukup	6.2	Kurang	16.13	Baik
67	R67	16	XI Kuliner 2	55	Kurang	80	Baik	6.37	Kurang	5.83	Kurang
68	R68	15	XI Kuliner 2	65	Cukup	85	Baik	5.07	Kurang	7.7	Kurang
69	R69	16	XI Kuliner 2	60	Cukup	85	Baik	4.13	Kurang	16.8	Baik

Lampiran 2. Pengetahuan Sebelum Intervensi

No	NAMA	PENGETAHUAN SEBELUM INTERVENSI																				Total	Skor	Kategori
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20			
1	R1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	13	65	Cukup
2	R2	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	11	55	Kurang
3	R3	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	10	50	Kurang
4	R4	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	13	65	Cukup
5	R5	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	11	55	Kurang
6	R6	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	9	45	Kurang
7	R7	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	11	55	Kurang
8	R8	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	80	Baik
9	R9	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	8	40	Kurang
10	R10	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	9	45	Kurang
11	R11	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	12	60	Cukup
12	R12	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	9	45	Kurang
13	R13	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	9	45	Kurang
14	R14	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	13	65	Cukup
15	R15	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	13	65	Cukup
16	R16	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	11	55	Kurang
17	R17	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	12	60	Cukup
18	R18	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	11	55	Kurang
19	R19	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	8	40	Kurang
20	R20	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	11	55	Kurang
21	R21	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	15	75	Cukup
22	R22	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	9	45	Kurang
23	R23	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	10	50	Kurang
24	R24	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	11	55	Kurang
25	R25	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	10	50	Kurang
26	R26	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	13	65	Cukup
27	R27	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	10	50	Kurang
28	R28	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	12	60	Cukup
29	R29	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	13	65	Cukup
30	R30	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	10	50	Kurang
31	R31	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	13	65	Cukup
32	R32	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	12	60	Cukup
33	R33	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	11	55	Kurang
34	R34	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	12	60	Cukup
35	R35	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	13	65	Cukup
36	R36	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	12	60	Cukup
37	R37	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	9	45	Kurang
38	R38	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	12	60	Cukup
39	R39	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	12	60	Cukup
40	R40	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	11	55	Kurang

41	R41	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	13	65	Cukup
42	R42	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	12	60	Cukup
43	R43	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	8	40	Kurang
44	R44	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	12	60	Cukup
45	R45	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	13	65	Cukup
46	R46	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	12	60	Cukup
47	R47	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	14	70	Cukup
48	R48	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	11	55	Kurang
49	R49	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	13	65	Cukup
50	R50	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	12	60	Cukup
51	R51	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	80	Baik
52	R52	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	16	80	Baik
53	R53	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	12	60	Cukup
54	R54	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	11	55	Kurang
55	R55	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	10	50	Kurang
56	R56	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	15	75	Cukup
57	R57	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	12	60	Cukup
58	R58	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	8	40	Kurang
59	R59	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	10	50	Kurang
60	R60	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	12	60	Cukup
61	R61	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	7	35	Kurang
62	R62	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	12	60	Cukup
63	R63	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	10	50	Kurang
64	R64	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	12	60	Cukup
65	R65	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	9	45	Kurang
66	R66	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	8	40	Kurang
67	R67	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	11	55	Kurang
68	R68	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	13	65	Cukup
69	R69	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	12	60	Cukup
Total		32	36	40	44	45	40	38	41	34	44	36	41	40	37	34	49	34	41	42	38			
% benar		46	52	58	64	65	58	55	59	49	64	52	59	58	54	49	71	49	59	61	55			
% salah		54	48	42	36	35	42	45	41	51	36	48	41	42	46	51	29	51	41	39	45			

Lampiran 3. Pengetahuan Sesudah Intervensi

No	NAMA	PENGETAHUAN SESUDAH INTERVENSI																				Total	Skor	Kategori
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20			
1	R1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100	Baik
2	R2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	16	80	Baik
3	R3	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	14	70	Cukup
4	R4	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	15	75	Cukup
5	R5	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	15	75	Cukup
6	R6	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	11	55	Kurang
7	R7	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	13	65	Cukup
8	R8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100	Baik
9	R9	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	13	65	Cukup
10	R10	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	15	75	Cukup
11	R11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	18	90	Baik
12	R12	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	75	Cukup
13	R13	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	17	85	Baik
14	R14	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	16	80	Baik
15	R15	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	14	70	Cukup
16	R16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100	Baik
17	R17	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	16	80	Baik
18	R18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	18	90	Baik
19	R19	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	16	80	Baik
20	R20	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	14	70	Cukup
21	R21	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95	Baik
22	R22	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	16	80	Baik
23	R23	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	14	70	Cukup
24	R24	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	16	80	Baik
25	R25	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	12	60	Cukup
26	R26	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	15	75	Cukup
27	R27	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	13	65	Cukup
28	R28	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	16	80	Baik
29	R29	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	15	75	Cukup
30	R30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	17	85	Baik
31	R31	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	13	65	Cukup
32	R32	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	17	85	Baik
33	R33	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	16	80	Baik
34	R34	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	15	75	Cukup
35	R35	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	15	75	Cukup
36	R36	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18	90	Baik
37	R37	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	15	75	Cukup
38	R38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	17	85	Baik
39	R39	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	16	80	Baik
40	R40	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	14	70	Cukup

41	R41	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	13	65	Cukup
42	R42	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	18	90	Baik
43	R43	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	12	60	Cukup
44	R44	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	16	80	Baik
45	R45	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	19	95	Baik
46	R46	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	16	80	Baik
47	R47	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	16	80	Baik
48	R48	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	16	80	Baik
49	R49	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	80	Baik
50	R50	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	16	80	Baik
51	R51	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100	Baik
52	R52	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100	Baik
53	R53	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	17	85	Baik
54	R54	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	15	75	Cukup
55	R55	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	16	80	Baik
56	R56	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	19	95	Baik
57	R57	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	17	85	Baik
58	R58	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	13	65	Cukup
59	R59	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	16	80	Baik
60	R60	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	15	75	Cukup
61	R61	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	12	60	Cukup
62	R62	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	15	75	Cukup
63	R63	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	17	85	Baik
64	R64	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	16	80	Baik
65	R65	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	17	85	Baik
66	R66	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	15	75	Cukup
67	R67	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	16	80	Baik
68	R68	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	17	85	Baik
69	R69	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	17	85	Baik
Total		65	63	57	60	56	59	52	50	50	54	53	55	53	54	49	55	50	57	49	52			
% Benar		94	91	83	87	81	86	75	72	72	78	77	80	77	78	71	80	72	83	71	75			
% Salah		6	9	17	13	19	14	25	28	28	22	23	20	23	22	29	20	28	17	29	25			

Lampiran 4. Asupan Zat Besi

No	NAMA	SEBELUM INTERVENSI			RATA-RATA	KATEGORI	SESUDAH INTERVENSI			RATA-RATA	KATEGORI
		ASUPAN ZAT BESI (mg)					ASUPAN ZAT BESI (mg)				
		Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke- 3			Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke- 3		
1	R1	17.9	14.7	14.1	15.57	Baik	9.1	31.6	7.7	16.13	Baik
2	R2	4.3	2.9	4.1	3.77	Kurang	11.7	24.1	12.4	16.07	Baik
3	R3	8.2	5.6	4	5.93	Kurang	6.9	8.3	4.7	6.63	Kurang
4	R4	6.2	12.1	6.3	8.2	Kurang	6.3	19	11.1	12.13	Kurang
5	R5	2.9	7.4	4.2	4.83	Kurang	10.1	6.2	4.6	6.97	Kurang
6	R6	2.8	6.1	7.2	5.37	Kurang	18.8	7.9	18.3	15	Baik
7	R7	3.9	3.2	6.1	4.4	Kurang	9.6	15.8	9.1	11.5	Kurang
8	R8	5.7	4.8	2.6	4.37	Kurang	4	12.8	5.5	7.43	Kurang
9	R9	1.2	6.5	3	3.57	Kurang	5.3	8.7	6.8	6.93	Kurang
10	R10	3.3	3.8	3.5	3.53	Kurang	11.8	8.7	4.4	8.3	Kurang
11	R11	2.8	7	5.2	5	Kurang	6.7	4.8	7.5	6.33	Kurang
12	R12	4.5	4	6.2	4.9	Kurang	9.8	16	17.5	14.43	Kurang
13	R13	4.4	5.8	4.7	4.97	Kurang	5.5	8.6	19.1	11.07	Kurang
14	R14	5.4	9.3	3.8	6.17	Kurang	11.5	7.3	6.5	8.43	Kurang
15	R15	3.9	10.4	4.4	6.23	Kurang	7.8	9.9	5.9	7.87	Kurang
16	R16	16.5	13.3	18.2	16	Baik	15.7	11.4	6	11.03	Kurang
17	R17	2.5	5.3	4.1	3.97	Kurang	7.5	10.6	6.9	8.33	Kurang
18	R18	1.3	4.9	5.8	4	Kurang	7.7	7.2	5.2	6.7	Kurang
19	R19	5.2	3	2.5	3.57	Kurang	12.6	11.5	22.9	15.67	Baik
20	R20	1.7	3.7	4.3	3.23	Kurang	7.1	15	6.3	9.47	Kurang
21	R21	4.4	24.1	8.8	12.43	Kurang	18.7	10.9	11.2	13.6	Kurang
22	R22	4.7	2.1	3.8	3.53	Kurang	6.5	6.2	8.3	7	Kurang
23	R23	2.2	4.1	5	3.77	Kurang	5.6	11.6	5.3	7.5	Kurang
24	R24	3.1	5.8	4.4	4.43	Kurang	5.8	7.1	4.5	5.8	Kurang
25	R25	2.5	3.5	3.2	3.07	Kurang	9.9	6.7	8.3	8.3	Kurang
26	R26	3.7	7.4	4.3	5.13	Kurang	5.6	15.1	19	13.23	Kurang
27	R27	3	4.9	3.2	3.7	Kurang	11.3	2.9	7.6	7.27	Kurang
28	R28	7.7	3.8	12.9	8.13	Kurang	7.2	5.9	7.4	6.83	Kurang
29	R29	2.7	6.8	2.8	4.1	Kurang	7.7	4.3	13.8	8.6	Kurang
30	R30	3.3	4.8	3.3	3.8	Kurang	7.5	6.3	5.6	6.47	Kurang
31	R31	7.4	3.3	4.2	4.97	Kurang	8.3	8.5	4.9	7.23	Kurang
32	R32	12.9	12	22.3	15.73	Baik	16.2	13.2	21.1	16.83	Baik
33	R33	1.8	3.4	4.6	3.27	Kurang	15.9	10.9	21.7	16.17	Baik
34	R34	2.4	3.4	3.1	2.97	Kurang	4.8	3.9	9	5.9	Kurang
35	R35	4	2.6	2.8	3.13	Kurang	6.8	6.4	5	6.07	Kurang
36	R36	1.8	10.3	2.9	5	Kurang	39.6	4.7	6	16.77	Baik
37	R37	5.5	6.1	4.5	5.37	Kurang	5.3	9	10.9	8.4	Kurang
38	R38	2.2	11	7.4	6.87	Kurang	7.1	23	15.3	15.13	Baik
39	R39	2.8	11.4	6.2	6.8	Kurang	4.3	7.9	4	5.4	Kurang
40	R40	1.8	4.3	4.8	3.63	Kurang	14.9	15.8	11.3	14	Kurang

41	R41	4	7.1	5.3	5.47	Kurang	12.1	12.6	7.9	10.87	Kurang
42	R42	11.9	6.1	8.6	8.87	Kurang	9.5	16.2	5.9	10.53	Kurang
43	R43	3.2	3.2	2.6	3	Kurang	8.5	6.4	4.9	6.6	Kurang
44	R44	2.2	3.7	4.8	3.57	Kurang	31.4	10.8	8.7	16.97	Baik
45	R45	4	3.1	4.9	4	Kurang	11.9	8.4	11.9	10.73	Kurang
46	R46	1.6	5.3	3.5	3.47	Kurang	5.7	10.3	17.8	11.27	Kurang
47	R47	3	6.8	7	5.6	Kurang	9.2	6.6	9.9	8.57	Kurang
48	R48	1.7	2.5	3.9	2.7	Kurang	8.6	6	8.1	7.57	Kurang
49	R49	2.5	3.5	9.9	5.3	Kurang	7.5	16.4	11.3	11.73	Kurang
50	R50	2.4	4.9	9.7	5.67	Kurang	7.4	5.1	6.6	6.37	Kurang
51	R51	3.2	5.5	5.6	4.77	Kurang	8	7.7	5.8	7.17	Kurang
52	R52	6.8	4	2.6	4.47	Kurang	5.9	36.9	9.6	17.47	Baik
53	R53	0.8	7.1	2.5	3.47	Kurang	4.2	3.2	12.7	6.7	Kurang
54	R54	2.8	5.8	2.5	3.7	Kurang	8.6	6.6	26.2	13.8	Kurang
55	R55	11.7	8.7	4.2	8.2	Kurang	6.8	6.9	21.3	11.67	Kurang
56	R56	4.8	3.8	3.4	4	Kurang	21.8	6.7	4.9	11.13	Kurang
57	R57	1.5	3.6	11.6	5.57	Kurang	7.6	7.5	11.8	8.97	Kurang
58	R58	1.4	6.3	3.4	3.7	Kurang	30.9	7.6	8.2	15.57	Baik
59	R59	2.1	4.2	3.3	3.2	Kurang	20	7	10.4	12.47	Kurang
60	R60	2.8	6.1	11.9	6.93	Kurang	6.4	15.1	11.2	10.9	Kurang
61	R61	2.5	2.9	4.7	3.37	Kurang	32.7	6.2	7.4	15.43	Baik
62	R62	2.9	4.5	7.1	4.83	Kurang	17	9.4	10.6	12.33	Kurang
63	R63	1.7	3.3	3.3	2.77	Kurang	12.6	9.1	8.6	10.1	Kurang
64	R64	2.3	5.1	3.9	3.77	Kurang	11.6	5.6	12.1	9.77	Kurang
65	R65	2.9	5.1	3.9	3.97	Kurang	7.3	16.5	11.9	11.9	Kurang
66	R66	2.7	11.3	4.6	6.2	Kurang	6.8	30.6	11	16.13	Baik
67	R67	3.9	9.2	6	6.37	Kurang	7.7	5.4	4.4	5.83	Kurang
68	R68	2.4	10.7	2.1	5.07	Kurang	7.9	6	9.2	7.7	Kurang
69	R69	4.1	4.4	3.9	4.13	Kurang	6.5	39.2	4.7	16.8	Baik

Lampiran 5. Hasil Olahan Data

1. Kategori Umur Sampel

Umur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 15 thn	9	13.0	13.0	13.0
16 thn	55	79.7	79.7	92.8
17 thn	4	5.8	5.8	98.6
18 thn	1	1.4	1.4	100.0
Total	69	100.0	100.0	

2. Kategori Kelas Sampel

Kelas

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid XI Kecantikan	9	13.0	13.0	13.0
XI Kuliner 1	9	13.0	13.0	26.1
XI Kuliner 2	8	11.6	11.6	37.7
XI Perhotelan 1	8	11.6	11.6	49.3
XI Perhotelan 2	8	11.6	11.6	60.9
XI Tata Busana 1	8	11.6	11.6	72.5
XI Tata Busana 2	9	13.0	13.0	85.5
XI ULP	10	14.5	14.5	100.0
Total	69	100.0	100.0	

3. Rata-Rata dan Standar Deviasi Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-test pengetahuan	69	35	80	56.96	9.934
Post-test pengetahuan	69	55	100	79.20	10.348
Valid N (listwise)	69				

4. Klasifikasi Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Kategori Pre-Test Pengetahuan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	3	4.3	4.3	4.3
Cukup	33	47.8	47.8	52.2
Kurang	33	47.8	47.8	100.0
Total	69	100.0	100.0	

Kategori Post-Test Pengetahuan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	41	59.4	59.4	59.4
Cukup	27	39.1	39.1	98.6
Kurang	1	1.4	1.4	100.0
Total	69	100.0	100.0	

5. Rata-Rata dan Standar Deviasi Asupan Zat Besi Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-test Asupan zat besi	69	2.70	16.00	5.2681	2.80916
Post-test Asupan zat besi	69	5.40	17.47	10.5213	3.65345
Valid N (listwise)	69				

6. Klasifikasi Asupan Zat Besi Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Kategori Pre-test Asupan Zat Besi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	3	4.3	4.3	4.3
Kurang	66	95.7	95.7	100.0
Total	69	100.0	100.0	

Kategori Post-test Asupan Zat besi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	14	20.3	20.3	20.3
Kurang	55	79.7	79.7	100.0
Total	69	100.0	100.0	

7. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pengetahuan Pre-test	Pengetahuan Post-test
N		69	69
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	56.96	79.20
	Std.	9.934	10.348
	Deviation		
Most Extreme	Absolute	.142	.150
Differences	Positive	.122	.150
	Negative	-.142	-.125
Test Statistic		.142	.150
Asymp. Sig. (2-tailed)		.001 ^c	.001 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Asupan Zat Besi Pre-test	Asupan Zat Besi Post-test
N		69	69
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	5.2681	10.5213
	Std.	2.80915	3.65345
	Deviation		
Most Extreme	Absolute	.212	.150
Differences	Positive	.212	.150
	Negative	-.180	-.093
Test Statistic		.212	.150
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 ^c	.001 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

8. Hasil Uji Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Menggunakan Wilcoxon

Wilcoxon Signed Ranks Test

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pengetahuan Post test - Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
Pengetahuan Pre test Positive Ranks	67 ^b	34.00	2278.00
Ties	2 ^c		
Total	69		

a. Peng Post test < Peng Pre test

b. Peng Post test > Peng Pre test

c. Peng Post test = Peng Pre test

Test Statistics^a

	Pre test Pengetahuan – Post Test Pengetahuan
Z	-7.144 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

9. Hasil Uji Asupan Zat Besi Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Menggunakan Uji Wilcoxon

Wilcoxon Signed Ranks Test

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Asupan Zat Besi Posttest - Asupan Zat Besi Pretest Negative Ranks	4 ^a	14.25	57.00
Positive Ranks	65 ^b	36.28	2358.00
Ties	0 ^c		
Total	69		

- a. Asupan Besi Post < Asupan Besi Pretest
- b. Asupan Besi Post > Asupan Besi Pretest
- c. Asupan Besi Post = Asupan Besi Pretest

Test Statistics^a

	Asupan Zat Besi Post-test - Asupan Besi Pre-test
Z	-6.879 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 6. Ethical Clearance



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
 Komisi Etik Penelitian Kesehatan
 & Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
 Medan, Sumatera Utara 20137
 ☎ (061) 8368633
 🌐 <https://poltekkes-medan.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.01.26.2577/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2026

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : ASYFA SALSABILA
Principal In Investigator

Nama Institusi : POLTEKKES KEMENKES MEDAN
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

**"PENGARUH PENYULUHAN TENTANG ANEMIA DENGAN MEDIA BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN
 DAN ASUPAN ZAT BESI REMAJA PUTRI DI SMK NEGERI 1 BERINGIN"**

**"THE EFFECT OF ANEMIA COUNSELING USING BOOKLETS ON THE KNOWLEDGE AND IRON INTAKE OF
 ADOLESCENT FEMALES AT SMK NEGERI 1 BERINGIN"**

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 menunjuk 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 08 Maret 2026 sampai dengan tanggal 08 Maret 2027.

This declaration of ethics applies during the period March 08, 2026 until March 08, 2027.



March 08, 2026
 Chairperson,

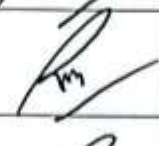


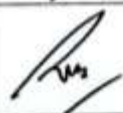
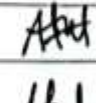
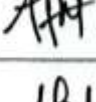
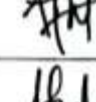
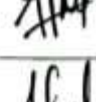
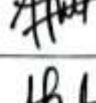
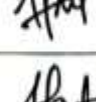
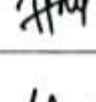
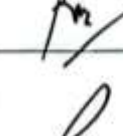
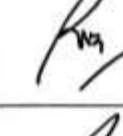
Dr. Lestari Rahmah, MKT

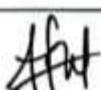
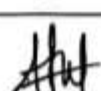
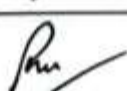
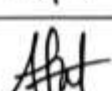
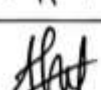
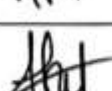
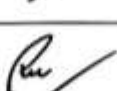
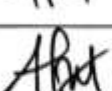
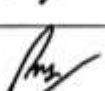
Lampiran 6. Bukti Bimbingan Skripsi

BUKTI BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Asyfa Salsabila
 Nim : P01031222069
 Judul : Pengaruh Penyuluhan tentang Anemia dengan Media Booklet terhadap Pengetahuan dan Asupan Zat Besi Remaja Putri di SMK Negeri 1 Beringin.
 Dosen Pembimbing : Rumida, SP, M.Kes.

No.	Tanggal	Judul Bimbingan	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Dosen
1.	21 Februari 2025	Penyerahan surat bimbingan dan mendiskusikan dasar pembuatan skripsi dan topik masalah		
2.	25 Februari 2025	Mengajukan judul		
3.	6 Maret 2025	Mendiskusikan penelusuran jurnal tentang topik yang akan diteliti		
4.	10 Maret 2025	Diskusi untuk penulisan BAB I – III		
5.	14 Maret 2025	Penulisan BAB I – III serta lampiran		
6.	21 Maret 2025	Penyerahan BAB I – III serta lampiran		
7.	24 Maret 2025	Revisi BAB I		

8.	09 April 2025	Revisi BAB II		
9.	14 April 2025	Revisi BAB III		
10.	17 April 2025	Diskusi tentang kuesioner dan materi penyuluhan		
11.	25 April 2025	Revisi skripsi		
12.	29 April 2025	TTD skripsi		
13.	8 Mei 2025	Ujian Seminar Proposal		
13.	20 Juni 2025	Revisi skripsi dengan Dosen Pembimbing		
14.	25 Juni 2025	ACC dari Dosen Pembimbing		
15.	2 Juli 2025	Revisi skripsi dengan Dosen Penguji I		
16.	16 Juli 2025	ACC dari Dosen Penguji I		
17.	16 Juli 2025	Revisi skripsi dengan Dosen Penguji II		
18.	16 Juli 2025	ACC dari Dosen Penguji II		
19.	20 Januari 2026	Diskusi Pengerjaan BAB IV dengan Dosen Pembimbing		
20.	28 Januari 2026	Revisi Bab IV dengan Dosen Penguji		
21.	29 Januari 2026	Diskusi Pengerjaan BAB V dengan dosen pembimbing		

22.	20 April 2026	Revisi Bab V		
23.	21 April 2026	ACC Skripsi		
24.	22 Mei 2026	Sidang seminar hasil skripsi		
25.	25 Mei 2026	Revisi Skripsi dengan dosen pembimbing		
26.	26 Mei 2026	ACC dari dosen pembimbing		
27.	2 Juni 2026	Revisi dengan dosen Penguji I		
28.	4 Juni 2026	ACC dari dosen Penguji I		
29.	10 Juni 2026	Revisi dengan dosen penguji II		
30.	11 Juni 2026	ACC dari dosen penguji II		
31.	8 Juli 2026	ACC abstrak dengan dosen pembimbing		
32.	13 Juli 2026	Validasi terjemahan abstrak		
33.	4 Agustus 2026	ACC turnitin		

Lampiran 8. Kuesioner**KUESIONER**

1. Apa yang dimaksud dengan Anemia?
 - a. Kondisi tubuh saat kadar hemoglobin di dalam darah meningkat
 - b. Kondisi tubuh saat kadar hemoglobin di dalam darah kurang dari normal
 - c. Kondisi tubuh saat tekanan darah menurun
 - d. Kondisi tubuh saat tekanan darah meningkat
2. Kelompok manakah dibawah ini yang paling rentan menderita anemia?
 - a. Lansia pria
 - b. Lansia wanita
 - c. Remaja putra
 - d. Remaja putri
3. Hemoglobin didalam tubuh memiliki peran untuk...
 - a. Mengedarkan hormon ke seluruh tubuh
 - b. Mengikat dan mengangkut oksigen ke jaringan
 - c. Menyaring racun dalam darah
 - d. Membekukan darah saat luka
4. Berapa kadar Hb (hemoglobin) normal pada remaja putri?
 - a. Kadar Hb 10-16 g/dL
 - b. Kadar Hb 12-14 g/dL
 - c. Kadar Hb 13-17 g/dL
 - d. Kadar Hb 10-11 g/dL
5. Apakah saja gejala yang dirasakan jika seseorang mengalami anemia?
 - a. Cepat lelah, wajah dan kelopak mata tampak pucat
 - b. Sering pusing dan kejang kejang
 - c. Kesemutan pada tangan dan kaki
 - d. Mata perih dan sulit tidur
6. Apakah yang menyebabkan remaja putri rentan terkena anemia?
 - a. Sering mengonsumsi makanan cepat saji
 - b. Kehilangan darah karena mengalami menstruasi setiap bulannya
 - c. Malas berolahraga atau kurang beraktivitas fisik

- d. Terlalu sering begadang atau kurang tidur
7. Apakah penyebab anemia?
- a. Kekurangan konsumsi makanan yang mengandung zat besi
 - b. Kurangnya konsumsi makanan yang mengandung lemak
 - c. Terlalu banyak makan makanan manis
 - d. Kurangnya konsumsi buah dan sayur
8. Kebiasaan apa yang dapat menghambat penyerapan zat besi dalam tubuh?
- a. Minum teh/kopi/susu pada waktu bersamaan dengan makanan utama
 - b. Terlalu sering minum jus buah
 - c. Terlalu sering makan gorengan
 - d. Terlalu banyak konsumsi junkfood
9. Apakah dampak anemia terhadap remaja putri?
- a. Bibir pecah-pecah
 - b. Selalu terlambat datang bulan
 - c. Konsentrasi belajar menurun
 - d. Tubuh menjadi gemuk
10. Makanan apa yang sebaiknya dikonsumsi untuk mencegah anemia pada remaja putri?
- a. Makanan sumber karbohidrat
 - b. Makanan sumber zat besi
 - c. Makanan sumber vitamin
 - d. Makanan sumber serat
11. Dibawah ini yang merupakan makanan yang banyak mengandung zat besi dari protein hewani yang dapat mencegah anemia adalah...
- a. Tempe dan tahu
 - b. Singkong, daun kelor dan kacang hijau
 - c. Daging sapi, ikan, dan unggas
 - d. wortel, dan bayam
12. Dibawah ini yang merupakan makanan yang banyak mengandung zat besi dari protein nabati yang dapat mencegah anemia adalah...
- a. Daun singkong dan bayam

- b. Tahu dan tempe
 - c. Ikan dan daging sapi
 - d. Jagung dan bayam
13. Vitamin yang membantu penyerapan zat besi dalam tubuh adalah...
- a. Vitamin C
 - b. Vitamin D
 - c. Vitamin E
 - d. Vitamin K
14. Upaya pencegahan anemia yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kadar zat besi didalam tubuh adalah...
- a. Hanya mengkonsumsi sayuran mengandung tinggi fe
 - b. Hanya mengonsumsi buah-buahan saja dan konsumsi lauk hewani
 - c. Konsumsi lauk hewani, sayuran dan buah-buahan yang cukup serta tinggi fe
 - d. Konsumsi lauk hewani
15. Istilah zat besi yang berasal dari hewani disebut...
- a. Heme
 - b. Non heme
 - c. Protein
 - d. Vitamin
16. Perilaku yang beresiko menyebabkan anemia pada remaja putri adalah...
- a. Makan 3 kali sehari
 - b. Banyak mengkonsumsi sayur dan buah
 - c. Minum air putih setelah makan
 - d. Tidak sarapan pagi dan sering minum teh saat makan
17. Konsumsi buah setelah makan bermanfaat untuk...
- a. Menyegarkan mulut
 - b. Menghambat penyerapan zat besi
 - c. Membantu penyerapan zat besi
 - d. Menurunkan selera makan
18. Salah satu contoh menu yang membantu mencegah anemia pada remaja putri adalah...

- a. Roti tawar dan susu
 - b. Nasi putih, daging ayam semur, sayur bening bayam dan buah jeruk
 - c. Nasi goreng, telur ceplok, dan kopi
 - d. Mie instan dan teh manis
19. Buah yang mengandung vitamin C tinggi sehingga dapat membantu penyerapan zat besi adalah...
- a. Pisang
 - b. Jeruk
 - c. Apel
 - d. Mangga
20. Salah satu penyebab anemia karena perdarahan adalah...
- a. Flu berkepanjangan
 - b. Menstruasi berlebihan
 - c. Radang tenggorokan
 - d. Asma

Sumber :

(Januar, H.H, Marliany, H., 2024) dan (Indriasari et al., 2022).

[illegible]

Lampiran 10. Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Responden (Informed Consent)

**SURAT PERNYATAAN BERSEDIA MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama :
Kelas :
Umur :
Hari/tanggal :
No.Watshaap :
Pekerjaan Ayah :
Pendapatan Ayah :
Pekerjaan Ibu :
Pendapatan Ibu :

Saya menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Medan yang bernama Asyfa Salsabila dengan judul “Pengaruh Penyuluhan Tentang Anemia Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan dan Asupan Zat Besi Remaja Putri di SMK Negeri 1 Beringin”.

Saya memahami penelitian ini dimaksudkan untuk kepentingan peneliti dalam menyelesaikan usulan penelitian dan tidak merugikan saya dalam segi apapun. Persetujuan ini saya buat secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari mana pun. Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat digunakan bagaimana semestinya.

Lubuk Pakam, 2025

Responden

(.....)

Lampiran 11. Satuan Acara Penyuluhan

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Topik	: Penyuluhan tentang Anemia terhadap Pengetahuan dan Asupan Zat Besi
Sasaran	: Siswi Kelas 10 Jurusan Pariwisata di SMK Negeri 1 Beringin
Penyuluh	: Asyfa Salsabila
Hari/Tanggal	: -
Waktu	: 09.00 – 10.00 WIB
Tempat	: Ruang Aula di SMK Negeri 1 Beringin

A. Tujuan

1. Tujuan umum

Setelah mengikuti penyuluhan, peserta diharapkan dapat memahami tentang anemia dan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang

2. Tujuan khusus

- a. Remaja putri memahami pengertian anemia
- b. Remaja putri memahami penyebab anemia
- c. Remaja putri memahami gejala anemia
- d. Remaja putri memahami dampak anemia
- e. Remaja putri memahami pencegahan anemia
- f. Remaja putri memahami pentingnya zat besi dalam mencegah anemia

B. Penatalaksanaan Kegiatan

1. Topik : Anemia
2. Sasaran : Remaja putri
3. Tempat : SMK Negeri 1 Beringin
4. Waktu : 09.00 – 10.00 WIB
5. Metode : Penyuluhan
6. Media : Booklet
7. Materi :
 - a. Pengertian anemia

- b. Penyebab anemia
- c. Gejala anemia
- d. Dampak anemia
- e. Pencegahan anemia
- f. Pentingnya zat besi dalam mencegah anemia

No.	Tahap Kegiatan	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Media
1.	Pembukaan	5 menit	1. Mengucapkan salam 2. Memperkenalkan diri 3. Menyampaikan tujuan materi dan cakupan materi 4. Kontrak waktu	Lisan
2.	Penyajian materi	30 menit	1. Menjelaskan pengertian anemia 2. Menjelaskan penyebab anemia 3. Menjelaskan gejala anemia 4. Menjelaskan dampak anemia 5. Menjelaskan cara pencegahan anemia 6. Penjelasan pentingnya zat besi dalam mencegah anemia	Booklet
3.	Diskusi	15 menit	Tanya jawab tentang materi yang telah diberikan	Lisan
4.	Penutup	10 menit	1. Menentukan waktu untuk pertemuan selanjutnya 2. Melakukan evaluasi 3. Menyampaikan kesimpulan 4. Mengakhiri pertemuan dan Mengucapkan salam	Lisan

Lampiran 12. Materi Penyuluhan

MATERI PENYULUHAN

1. Pengertian Anemia

Anemia adalah kondisi dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah berada dibawah batas normal. Hemoglobin adalah komponen penting dalam sel darah merah (eritrosit) yang berperan dalam mengikat oksigen dan mendistribusikannya ke seluruh jaringan tubuh. Oksigen sangat diperlukan oleh jaringan untuk menjalankan fungsinya.

Kadar Hemoglobin Normal Menurut WHO:

- Wanita usia > 15 tahun : 12-16 gr/dl
- Laki -laki > 15 tahun : 13 gr/dl.

2. Penyebab Anemia

Anemia dapat terjadi karena beberapa penyebab sebagai berikut:

1. Defisiensi zat gizi

Rendahnya asupan zat gizi dari sumber hewani dan nabati yang penting untuk sintesis hemoglobin sebagai komponen sel darah merah (eritrosit). Zat gizi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin adalah zat besi, asam folat dan vitamin B12.

2. Penyakit Infeksi Kronis

Penyakit Infeksi kronis seperti Tuberkulosis (TBC), HIV/AIDS, dan kanker yang menyebabkan kekurangan asupan zat gizi sebagai dampak dari infeksi

3. Perdarahan

Perdarahan yang disebabkan oleh kecacingan atau trauma, menstruasi berkepanjangan atau berlebihan yang dapat menurunkan kadar hemoglobin.

4. Hemolitik

Perdarahan akibat malaria kronis yang menyebabkan hemolisis dan berujung pada penumpukan besi di organ tubuh.

5. Perilaku makan dan minum seperti tidak sarapan pagi yang menyebabkan kurangnya asupan zat gizi dan sering minum teh yang mengandung tanin yang dapat menghambat penyerapan zat besi.

3. Gejala Anemia

Anemia dapat menimbulkan beberapa gejala atau tanda yang dialami oleh seseorang. Tanda-tanda tersebut antara lain dikenal dengan istilah 5L yaitu lemah, letih, lesu, lelah dan lunglai. Selain itu, penderita sering kali mengeluhkan pusing dan merasakan penglihatan yang berkunang-kunang. Gejala lebih lanjut mencakup perubahan pada bagian-bagian tubuh seperti kelopak mata, bibir, lidah, kulit dan telapak tangan yang menjadi pucat. Seorang penderita anemia bisa mengalami salah satu tanda gejala tersebut atau bahkan beberapa gejala sekaligus.

4. Dampak Anemia

- Penurunan daya tahan tubuh sehingga lebih rentan terkena infeksi
- Mengganggu konsentrasi belajar
- Penurunan prestasi belajar
- Terganggunya pertumbuhan dan perkembangan
- Berkurangnya kebugaran fisik dan kemampuan kognitif karena suplai oksigen ke sel otak dan otot tidak memadai
- Penurunan produktivitas kerja

Dampak lebih lanjut saat mengalami kehamilan:

- Pertumbuhan janin terhambat, dan berat badan lahir rendah
- Risiko perdarahan sebelum dan selama proses persalinan
- Potensi bayi mengalami anemia usia dini

5. Cara Pencegahan Anemia

a. Konsumsi Makanan sumber zat besi

Zat besi adalah jenis mineral yang digunakan oleh tubuh untuk menunjang proses pembentukan hemoglobin di dalam sel darah merah. Peningkatan asupan makanan yang kaya akan zat besi dilakukan melalui pola makan yang bergizi seimbang, terutama sumber pangan hewani yang mengandung besi heme.

Zat besi yang berasal dari hewani disebut heme yang mencakup hati, ikan, daging, seafood, dan unggas. Sedangkan zat besi yang bersumber dari nabati disebut non heme. Contoh sumber nabati yang kaya zat besi meliputi tahu,

tempe, sayuran berwarna hijau tua, kacang-kacangan. Penyerapan zat besi dapat terhambat oleh zat lain termasuk fosfor, serat, kalsium, fitat, dan tanin yang terdapat pada teh.

b. Makan sayur dan buah

Untuk meningkatkan penyerapan zat besi dari sumber nabati disarankan untuk mengonsumsi sayuran seperti daun katuk, daun singkong, bayam, dan buah-buahan yang kaya akan vitamin C, seperti jeruk dan jambu.

Lampiran 13. Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan

Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Poltekkes Medan

Jalan Jamin Giring KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
☎ (061) 8368633
🌐 <https://poltekkes-medan.ac.id>

Lubuk Pakam, 23 Juli 2025

Nomor : KH.03.01/XIV.13/1305/2025
Lampiran : 1 (Satu)
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth:
Kepala Sekolah SMK Negeri 1 Beringin
di_

Tempat

Sesuai dengan kurikulum Diploma Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi dimana mahasiswa diwajibkan menyusun Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Ibu Rumida, SP, M.Kes untuk melakukan Penelitian di Sekolah SMK Negeri 1 Beringin. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

N o	Nama	NIM	Judul
1.	Asyfa Salsabila	P01031222069	Pengaruh Penyuluhan Tentang Anemia Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Asupan Zat Besi Remaja Putri Di SMK Negeri 1 Beringin

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan,



Riris Oppusunggu, S. Pd. M. Kes

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://whs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://ite.keminfo.go.id/verifyPDE>.



Lampiran 14. Surat Balasan Izin Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 1 BERINGIN
 Jalan Pendidikan No. 3 Emplasmen Kuala Namu, Kecamatan Beringin, Kabupaten Deli Serdang - 20552
 Email : smksatuberingin@gmail.com | Website : www.smknegeri1beringin.sch.id | NPSN : 10261468 | NSS : 531070117025

Nomor : 425.13/2025 /SMKN.01/IV/2025 Beringin, 30 Juli 2025
 Lamp : --
 Hal : Izin Penelitian

Kepada Yth :
 Ibu Ketua Jurusan

Dengan hormat,

Sehubungan surat dengan nomor : KII.03.01/XIV.13/1305/2025, tertanggal 23 Juli 2025 dalam hal Permohonan Izin Penelitian Poltekkes Medan pada Jurusan Gizi, maka dengan ini kami memberikan izin kepada :

No	Nama	NIM	Judul Skripsi
1.	Asyfa Salsabila	P01031222069	Pengaruh penyuluhan tentang Anemia dengan media booklet terhadap pengetahuan dan Asupan Zat besi Remaja Putri di SMK Negeri 1 Beringin

Demikian surat ini dibuat dan untuk dipergunakan seperlunya.



Kepada SMK Negeri 1 Beringin

Hi Hanum, S.Pd, M.Pd
 0660416 199403 2 009



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 1 BERINGIN
 Jalan Pendidikan No. 3 Emplasmen Kuala Namu, Kecamatan Beringin, Kabupaten Deli Serdang - 20552
 Email : smksatuberingin@gmail.com | Website : www.smknegeri1beringin.sch.id | NPSN : 10261468 | NSS : 531070117025

Nomor : 425.13/20/SMKN.01/IV/2025
 Lamp : --
 Hal : Selesai Melaksanakan Penelitian

Beringin, 29 Agustus 2025

Kepada Yth :
 Ibu Ketua Jurusan

Dengan hormat,

Berdasarkan Surat Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Sumber Daya Manusia Kesehatan Poltekkes Medan Nomor : KH.03.01/XIV.13/1305/2025, tertanggal 23 Juli 2025 tentang Permohonan Izin Penelitian, maka dengan ini Kepala Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 1 Beringin menerangkan bahwa :

No	Nama	NIM	Judul Skripsi
1.	Asyfa Salsabila	P01031222069	Pengaruh penyuluhan tentang Anemia dengan media booklet terhadap pengetahuan dan Asupan Zat besi Remaja Putri di SMK Negeri 1 Beringin

Benar telah melaksanakan Penelitian di SMK Negeri 1 Beringin Tahun Pelajaran 2025/2026, dan mahasiswa tersebut telah memenuhi tugas dan tanggung jawabnya dengan baik.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.



Kepala SMK Negeri 1 Beringin

Hj. Hana Manum, S.Pd, M.Pd
 NID. 4416 199403 2 009

Lampiran 15. Media Booklet Anemia

MEDIA BOOKLET ANEMIA



PENYEBAB ANEMIA

ANEMIA DAPAT TERJADI KARENA BEBERAPA PENYEBAB SEBAGAI BERIKUT:

DEFISIENSI ZAT GIZI

Rendahnya asupan zat gizi dari sumber hewani dan nabati yang penting untuk sintesis hemoglobin sebagai komponen sel darah merah (eritrosit), zat gizi lain yang berperan dalam pembentukan hemoglobin adalah zat besi, asam folat dan vitamin B12.

PENYAKIT INFEKSI KRONIS

Penyakit infeksi kronis seperti tuberkulosis (TBC), HIV/AIDS, dan kanker yang menyebabkan kekurangan asupan zat gizi sebagai dampak dari infeksi.

PERDARAHAN

Perdarahan yang disebabkan oleh kecelakaan atau trauma, menstruasi berkepanjangan atau berlebihan yang dapat menurunkan kadar hemoglobin.

HEMOLITIK

Perdarahan akibat malaria kronis yang menyebabkan hemolisis dan berujung pada penumpukan besi di organ tubuh.

PERILAKU MAKAN & MINUM

- Tidak sarapan pagi
- Sering minum teh/kopi pada waktu bersamaan dengan makanan utama



3

KADAR HEMOGLOBIN NORMAL MENURUT WHO

WHO



- Wanita usia >15 tahun : 12 g/dL
- Laki-laki >15 tahun : 13 g/dL



JENIS-JENIS ANEMIA

- Anemia defisiensi besi
- Anemia defisiensi vitamin C
- Anemia makrosistik
- Anemia hemolitik
- Anemia sel sabit
- Anemia aplastik



4

GEJALA ANEMIA



LESU



LETIH



LEMAH



LELAH



LUNGLAI

Selain itu dapat mengalami sakit kepala, pusing (perasaan berputar), penglihatan kabur, mudah mengantuk, cepat merasa lelah, dan kesulitan dalam berkonsentrasi, tanda pucat pada wajah, kelopak mata, bibir, kulit, kuku, dan telapak tangan.

5

DAMPAK ANEMIA



Penurunan daya tahan tubuh sehingga lebih rentan terkena infeksi



Mengganggu konsentrasi belajar



Penurunan prestasi belajar



Terganggunya pertumbuhan & perkembangan



Berkurangnya kebugaran fisik dan kemampuan kognitif karena suplai oksigen ke sel otak dan otot tidak memadai



Penurunan produktivitas kerja

6

DAMPAK LEBIH LANJUT KETIKA MENGALAMI KEHAMILAN



Pertumbuhan janin terhambat, berat badan lahir rendah (BBLR)



Risiko perdarahan sebelum dan selama proses persalinan



Potensi bayi mengalami anemia usia dini

7

PENCEGAHAN

MAKANAN SUMBER ZAT BESI

Zat besi adalah jenis mineral yang digunakan oleh tubuh untuk menunjang proses pembentukan hemoglobin di dalam sel darah merah.

Pemngkatan asupan makanan yang kaya akan zat besi perlu dilakukan melalui pola makan yang bergizi seimbang, terutama sumber pangan hewani yang mengandung heme.

Zat besi Heme adalah zat besi yang hanya terdapat dari hewani contohnya hati, ikan, daging, seafood dan unggas.
Zat besi Non Heme adalah zat besi yang bersumber dari nabati contohnya sayuran berwarna hijau tua, kacang-kacangan, tahu, tempe.

Vitamin yang membantu penyerapan zat besi adalah vitamin C.
Penyerapan zat besi dapat terhambat oleh zat lain, termasuk fosfor, serat, kalsium, fitat, dan tanin yang terdapat pada teh.



8

PENCEGAHAN

MAKAN SAYUR DAN BUAH

Untuk meningkatkan penyerapan zat besi dari sumber nabati, disarankan untuk mengonsumsi sayuran seperti daun katuk, daun singkong, bayam, dan buah-buahan yang kaya akan vitamin C, seperti jeruk dan jambu.

PENCEGAHAN



9

MENCEGAH ANEMIA



DAGING



IKAN



TELUR



UNGGAS

SAYURAN HIJAU



BAYAM



DAUN KATUK



DAUN SINGKONG

KACANG-KACANGAN



BUAH-BUAHAN



BUAH NAGA



JERUK



JAMBU BIIJI



PISANG

10

POLA MAKAN

Isi Piringku



HINDARI MAKANAN JUNKFOOD



11

Remaja Putri Bebas
ANEMIA



Lampiran 16. Dokumentasi

1. Recall Hari Ke 1 Pre-Test



2. Recall Hari Ke 2





4. Pengisian Kuesioner Pre-Test



5. Penyuluhan Ke 1





6. Penyuluhan Ke 2



7. Penyuluhan Ke 3



8. Pengisian Kuesioner Post-Test



9. Recall Hari Ke 1 Post-Test



10. Recall Hari Ke 2 Post-Test



11. Recall Hari Ke 3 Post-Test

