DAFTAR PUSTAKA

Amanda. (2024). Peran Gizi Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini. 9(2), 1–10.

Anemia, T., Smp, D. I., & Merakurak, N. (2023). Volume 2 Nomor 8 Agustus 2023 Pengetahuan Remaja Putri Tentang Faktor Penyebab. 2, 1994–2000.

Anemia, T., & Tabanan, D. I. (2020). Gambaran tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia di tabanan 1. 3, 48–53.

Ariana. (2024). Analisis Faktor Risiko Kejadian Anemia pada Remaja Putri: Literatur Review. 10(November 2022), 133–140.

Aulia, N. S., Wati, D. A., & Lestari, L. A. (2025). Hubungan Tingkat Kecukupan Zat Besi , Asam Folat , dan Vitamin B12 dengan Anemia Remaja Putri Correlation of Sufficiency Iron , Folic Acid , and Vitamin B12 with Adolescent Female Anemia. 13(2), 138–145.

Biomed, M., Biomed, M., & Biomed, M. (2021). Buku Pedoman Kader Kesehatan Remaja Cegah Anemia.

Budianto, A., Fadhilah, N., & Kunci, K. (2016). Anemia Pada Remaja Putri Dipengaruhi Oleh Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Anemia In Young Women Affected By Level Of Knowledge Of Anemia. 5(9).

Budiarti, A., Anik, S., Putu, N., Wirani, G., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Tuah, H. (2013). Studi fenomenologi penyebab anemia pada remaja di surabaya.

Dalam, D., Di, K., & Gowa, S. (2021). 1 2 4 1) ,. 2(7).

Darmayanti, E., Siregar, P., & Sipahutar, D. M. (2023). Pengetahuan yang Baik dan Sikap Positif Berperan dalam Mencegah Anemia pada Remaja Putri. 15(2), 1–7.

David. (2025). Faktor Determinan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 3 Jakarta tahun 2025 A FDetermining Factor of Anemia among Female Adolescents at State Senior High School 3 Jakarta in 2025. 9(1), 291–298.

Faradilla. (2026). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Analysis Of Factors Affecting Knowledge Of Adolescent Girls About Anemia. 12(1), 33–43.

Fauziyah. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Sman 5 Cimahi. 3(3).

Haryanto. (2026). Sosialisasi Pencegahan Anemia dan Pentingnya Nutrisi Pada Remaja Putri SMK 45 Lembang. 5(1), 1121–1127.

Hidayat. (2025). Efektivitas Penyuluhan Tentang Anemia Terhadap Pengetahuan Siswi Kelas XI MAS Al-Jauharatun Naqiyah , Kecamatan Mekar Baru , Kabupaten Tangerang , Provinsi Banten satunya disebabkan karena kurangnya pengetahuan terhadap kesehatan . Pengetahuan tentang ane. 3(2), 217–223.

Indriasari, R., Mansur, M. A., Srifitayani, N. R., & Tasya, A. (2022). Pengetahuan , Sikap , dan Tindakan terkait Pencegahan Anemia pada Remaja Sosial-Ekonomi Menengah ke Bawah di Makassar Knowledge , Attitude , and Practices Toward The Prevention of Anemia Among Teenage Girls from Low-Mid Socio-economic in Makassar. 6(3).

Lasimpala, V. A., Kasim, V. N. A., & Mohamad, R. W. (2025). Gambaran Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Limboto Overview. 8(7), 3958–3963.

Lusida, N., Studi, P., Masyarakat, K., Jakarta, U. M., Masyarakat, F. K., & Jakarta, U. M. (2025). Tinjauan Anemia pada Remaja Putri : Analisis Faktor Resiko dan Implikasi Kesehatan Jangka Panjang. 3(3).

Makan, P., Smp, D. I., & Semanding, N. (2025). Pengetahuan remaja putri tentang anemia dengan pola makan di smp negeri 3 semanding. 399–408.

Makanan, D. A. N., Zat, K., Di, B., & Putri, A. (2023). Pengetahuan Mahasiswa Tingkat 1 Tentang Anemia Dan Makanan Kaya Zat Besi Di Asrama Putri Hilary 2023. 1, 676–689.

Niamilah, I., & Alfitri, K. N. (2026). Hubungan Asupan Makan Sumber Fe dan Konsumsi Tablet Tambah Darah Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Pondok Pesantren Madania Yogyakarta berkoordinasi dengan Unit Pelaksanaan Teknis Dinas Pusat Kesehatan Masyarakat (UPTD. 8, 1363–1372.

Nursiah, W. O. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Perubahan Fisik Masa Pubertas Kelas VII Overview of The Level of Knowledge of Young Women About The Physical Changes of Puberty Class VII. 27–32.

Nuryana, R., Nagaring, S. P., Fadhilla, S., & Lahay, F. (2025). Edukasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Melalui Peningkatan Asupan Zat Besi dan Pola Hidup Sehat Anemia Prevention Education for Adolescent Girls Through Improved Iron Intake and Healthy Lifestyles belajar dan konsentrasi , mengganggu pertumbuhan sehingga tinggi badan tidak bisa optimal , Edaran. 2, 98–108.

Prajaningrum, E., Sagita, Y. D., Qurniasih, N., Wahyuni, R., & Kurniawati, L. (2025). Edukasi Pengetahuan Simpati (Sosialisasi Dan Intervensi Masalah Anemia Pada Remaja Lewat Asuhan Tepat Dan Inovatif) Di Puskesmas Kibang Budi Jaya. 4(1), 5924–5928.

Pubertas, M., & Remaja, P. (2019). 1 , 2 , 3. 1(2).

Putri, P. R. (n.d.). Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia. 008, 563–570.

Putri, P. R. (2022). Journal Health and Nutritions. 8(2), 44–50.

Rahmi. (2024). Status Gizi , Tingkat Konsumsi Zat Gizi Besi (Fe) dan Siklus Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri. 2(1), 9–15.

Romauli, S., Iriyani, N. F., Vira, G., & Kalo, I. (2024). The Effect of Giving Ajwa Dates on Increasing Hemoglobin Levels in Adolescent Girls Pengaruh Pemberian Kurma Ajwa terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri. 7(November), 144–151.

Saffanah. (2022). Anemia Defisiensi Besi Pada Remaja Putri Kelas Viii Di Smpn 1 Cikaum Kabupaten Subang.

Sandala, T. C., Punuh, M. I., Sanggelorang, Y., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2022). Gambaran Pengetahuan Tentang Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri di SMA Negeri 3 Manado.

SKI. (2023). Hubungan Pola Konsumsi Zat Besi Terhadap Tingkat Pengetahuan Anemia Pada Remaja Putri. 6(2), 138–149.

Sri, I. N., Nurlaila, K., Farmasi, A., Husada, B., Tablet, K., & Darah, T. (2025). Analysis Of The Level Of Knowledge Of Adolescent Females About Consumption Of Blood-Enhancing Tablets. 7(3).

Suarniti. (2022). Kejadian Anemia Berdasarkan Asupan Energi, Vitamin B6, Vitamin B12, Vitamin C Dan Keragaman Makanan Pada Anak Sekolah.

Sulhan. (2026). Deteksi Dini Anemia Dan Edukasi Terstruktur Berbasis Sekolah Untuk Meningkatkan Praktik Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri. January, 68–80.

Susi, D., Jannah, M., & Hidajat, H. G. (2024). Analisis Faktor Penyebab dari Gangguan Tidur : Kajian Psikologi Lintas Budaya. 17(3), 3–5.

Susmita, E. (2023). Buku Ajar Metode Pengkuran Hemoglobin.

Susmita, E., Astriana, A., Iqmy, L. O., & H, Z. (2023). The Factors Related To The Incidence Of Anemia In Pregnant Women. Jurnal Kebidanan Malahayati, 9(1), 105–123.

Trianingsih. (2025). Hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri. 5(7), 1131–1137.

Veisani. (2023). Hubungan pengetahuan tentang kesehatan remaja. 07(02), 137–148.

Wahyuni. (2025). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Tentang Anemia , Kebiasaan Makan dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswi Fakultas Teknik Universitas Negeri Surabaya Universitas Negeri Surabaya , Indonesia cakupan Tablet Tambah Darah (TTD) di bawah target nasional . 3(April).

WHO. (2023). Hubungan Kadar Hemoglobin Darah (Hb) Pada Remaja Putri : Analisis Faktor Resiko dan Implikasi Kesehatan Jangka Panjang. 3(3). 02(04), 1187–1191.

Wirani. (2024). Hubungan asupan zat besi , vitamin C dan pengetahuan siswi terhadap kejadian Anemia pada remaja putri Pendahuluan Remaja merupakan periode krusial dalam kehidupan manusia yang melibatkan transisi signifikan mulai anak-anak sampai dengan berbagai perubahan. 4(02), 355–363.

Lampiran 1. Surat Penelitian

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Poltekkes Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
https://poltekkes-medan.ac.id

Lubuk Pakam, 6 Mei 2026

Nomor : KH.03.01/XIV.13/740/2026
Lampiran : -
Perihal : Surat Penelitian

Kepada Yth
:
Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Lubuk Pakam
di _
Tempat

Sesuai dengan kurikulum Prodi Diploma III Gizi dimana mahasiswa diwajibkan menyusun Tugas Akhir. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Urbanus Sihotang, SKM, M. Kes untuk melakukan Penelitian di Sekolah SMP Negeri 1 Lubuk Pakam. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama Mahasiswa	NIM	Judul
1	Theresia Dwi Panjaitan	P01031123136	Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang dan Perilaku Siswa dalam Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam
2	Azzahra Nabila	P01031123098	Gambaran Perilaku Picky Eating dan Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam
3	Era Valentina Br Tambun	P01031123015	Gambaran Pengetahuan tentang Anemia dan Status Anemia pada Siswa di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam
4	Putri Amaliya Zahra Sitorus	P01031123077	Gambaran Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Status Gizi di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam

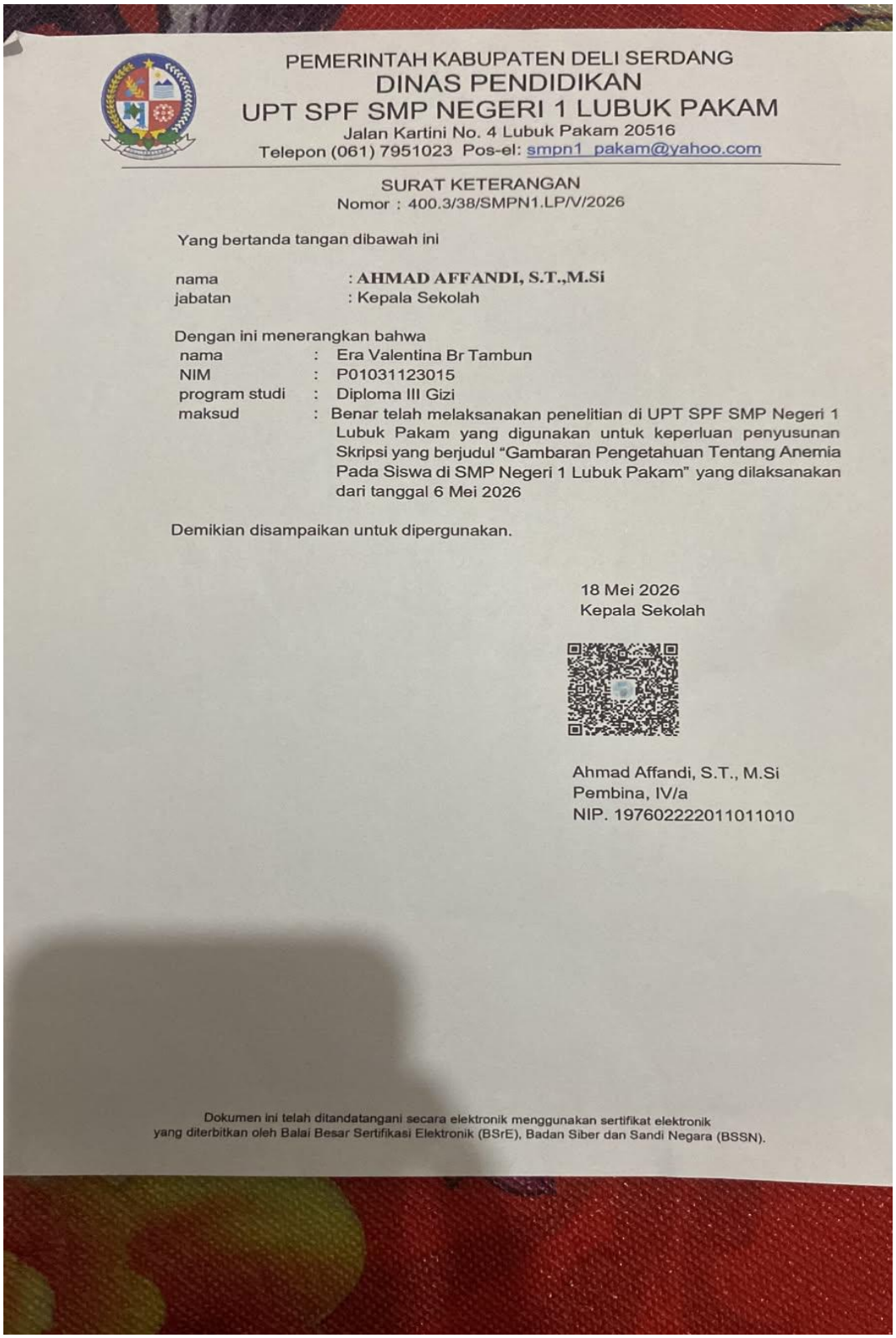
Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerja samanya diucapkan terima kasih.

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://wbs.kemkes.go.id. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF.

Lampiran 2. Surat Balasan



PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG
DINAS PENDIDIKAN
UPT SPF SMP NEGERI 1 LUBUK PAKAM
Jalan Kartini No. 4 Lubuk Pakam 20516
Telepon (061) 7951023 Pos-el: smpn1_pakam@yahoo.com

SURAT KETERANGAN
Nomor : 400.3/38/SMPN1.LP/V/2026

Yang bertanda tangan dibawah ini

nama : **AHMAD AFFANDI, S.T.,M.Si**
jabatan : Kepala Sekolah

Dengan ini menerangkan bahwa
nama : Era Valentina Br Tambun
NIM : P01031123015
program studi : Diploma III Gizi
maksud : Benar telah melaksanakan penelitian di UPT SPF SMP Negeri 1 Lubuk Pakam yang digunakan untuk keperluan penyusunan Skripsi yang berjudul "Gambaran Pengetahuan Tentang Anemia Pada Siswa di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam" yang dilaksanakan dari tanggal 6 Mei 2026

Demikian disampaikan untuk dipergunakan.

18 Mei 2026
Kepala Sekolah

Ahmad Affandi, S.T., M.Si
Pembina, IV/a
NIP. 197602222011011010

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

Lampiran 3. 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.01.26.3468/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2026

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

Peneliti utama : Era Valentina Br Tambun
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Gambaran Pengetahuan Tentang Anemia Dan Status Anemia Pada Siswi Di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam"

"Gambaran Pengetahuan Tentang Anemia Dan Status Anemia Pada Siswi Di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam"

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 Concent, 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 10 Agustus 2026 sampai dengan tanggal 10 Agustus 2027.

This declaration of ethics applies during the period August 10, 2026 until August 10, 2027.

August 10, 2026
Chairperson,

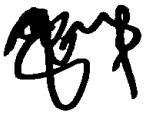
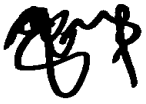
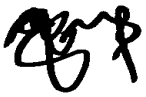
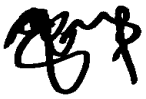
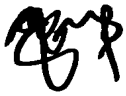
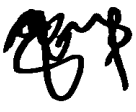
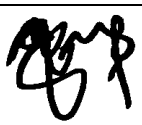
Dr. Lestari Rahmah, MKT

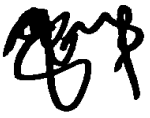
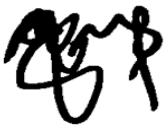
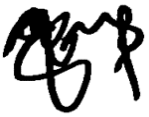
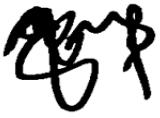
Lampiran 4. Bukti Bimbingan Karya Tulis Ilmiah

Nama : Era Valentina Br Tambun

Nim : P01031123015

Judul : Gambaran Tentang Anemia Dan Status Anemia SMP Negeri 1 Lubuk Pakam.

No	Tanggal	Topik bahasan	T.Tanda Tangan Mahasiswa	T.Tanda Tangan Pembimbing
1.	06-Februari-2026	Penyerahan surat dan diskusi tentang topik penelitian		
2.	09-Februari-2026	mengajukan judul		
3.	10-Februari -2026	Acc judul		
4.	12-Februari-2026	Revisi bab 1-2		
5.	18-Februari-2026	Revisi bab 1-2		
6.	25-Februari-2026	Revisi bab 3		
7.	06-Maret-2026	Revisi bab 1-3 dan kuesioner penelitian		
8.	09-Maret-2026	Acc bab 1-3		

9.	11-maret- 2026	Ujian proposal		
10.	20-mei-2026	Membuat master tabel		
11..	22-mei-2026	Revisi master tabel		
12.	10-juni-2026	Revisi BAB IV dan BAB V		
13.	18-juni-2026	Revisi BAB IV dan BAB V		
14.	19-juni-2026	Revisi BAB IV dan BAB V		
15.	20 -juni-2026	ACC tugas akhir		
16.	20-juli-2026	Revisi Karya Tulis Ilmiah Dosen pembimbing		
17.	24- agustus-2026	Revisi Karya Tulis Ilmiah Dosen pembimbing		
18.	26-agustus-2026	Acc Karya Tulis Ilmiah Dosen pembimbing		
19.	03-september-2026	Revisi Karya Tulis Ilmiah Dosen penguji I		

20.	08-september-2026	Acc Karya Tulis Ilmiah Dosen penguji I		
21.	10-september-2026	Acc Revisi Karya Tulis Ilmiah dosen penguji II		
22.	14-september-2026	Abstrak		
23.	15-september-2026	Turnitin		
24.	21-september-2026	Jilid Lux		

Lampiran 5. Informed Consent

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

(INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama :

Umur :

Alamat :

No. Hp :

Bersedia dan mau berpartisipasi menjadi responden penelitian ini sampai selesai dengan judul penelitian "Gambaran Pengetahuan Tentang Anemia Dan Status Anemia pada siswi SMP Negeri 1 Lubuk Pakam, Kec. Lubuk Pakam, Kab. Deli Serdang, Tahun 2026 yang akan dilakukan oleh :

Nama : Era Valentina Br Tambun

Alamat : Gg. Pendidikan Link.1 Paluh Kemiri

Instansi : Polltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi Prodi D-III

No. Hp : 0877111321816

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

Lubuk pakam, ……2026

Peneliti Responden

(Era Valentina Br Tambun) ( )

Lampiran 6. Master Data Penelitian

No.	Nama	Kelas	umur	Jk	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	Pengetahusn	skor	Kategori
1	AN	VIII-1	12	P	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	32	kurang
2	AS	VIII-1	13	P	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	6	24	kurang
3	CA	VIII-1	13	P	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9	36	kurang
4	EO	VIII-1	13	P	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	32	kurang
5	FS	VIII-1	13	P	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	32	kurang
6	FM	VIII-1	13	P	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7	28	kurang
7	FN	VIII-1	13	P	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	5	20	kurang
8	MS	VIII-2	13	P	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	16	kurang
9	MD	VIII-2	12	P	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	24	kurang
10	NO	VIII-2	12	P	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	11	44	kurang

No.	Nama	Kelas	umur	Jk	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	Pengetahuan	skor	Kategori
11	AO	VIII-2	12	P	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	72	cukup
12	AN	VIII-2	12	P	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	15	60	cukup
13	CA	VIII-2	12	P	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	76	cukup
14	CQ	VIII-3	14	P	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	15	60	cukup
15	AR	VIII-3	13	P	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	13	52	kurang
16	AN	VIII-3	13	P	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	18	72	cukup
17	DS	VIII-3	13	P	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	21	84	baik
18	DF	VIII-3	13	P	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	12	48	kurang
19	EM	VIII-3	13	P	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	10	40	kurang
20	AZ	VIII-4	13	P	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	13	52	kurang
21	AN	VIII-4	12	P	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	72	cukup
22	BQ	VIII-4	12	P	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	21	44	kurang
23	BG	VIII-4	12	P	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	52	kurang
24	DS	VIII-4	12	P	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	12	68	cukup

No.	Nama	Kelas	umur	Jk	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	Pengetahuan	skor	Kategori
25	DA	VIII-4	12	P	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	84	baik
26	AA	VIII-5	13	P	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	11	52	kurang
27	AT	VIII-5	13	P	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	11	48	kurang
28	BC	VIII-5	13	P	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	17	40	kurang
29	CV	VIII-5	13	P	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	8	44	kurang
30	DK	VIII-5	13	P	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	16	44	kurang
31	FY	VIII-5	13	P	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	14	68	cukup
32	AA	VIII-6	13	P	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	17	32	kurang
33	AP	VIII-6	13	P	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	14	64	cukup
34	AR	VIII-6	13	P	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	10	56	kurang
35	AA	VIII-6	13	P	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	9	68	cukup
36	CN	VIII-6	13	P	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	11	56	kurang
37	DA	VIII-6	13	P	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	13	40	kurang
38	AS	VIII-7	13	P	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	18	36	kurang
39	AA	VIII-7	13	P	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	11	44	kurang

No.	Nama	Kelas	umur	Jk	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	Pengetahuan	skor	Kategori
40	AN	VIII-7	13	P	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	16	52	kurang
41	CF	VIII-7	13	P	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	11	72	cukup
42	DJ	VIII-7	13	P	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	11	44	kurang
43	DL	VIII-7	13	P	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	15	64	cukup
44	AT	VIII-8	13	P	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	17	44	kurang
45	AB	VIII-8	13	P	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	44	kurang
46	AN	VIII-8	13	P	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	17	60	cukup
47	BH	VIII-8	13	P	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	14	68	cukup
48	CY	VIII-8	13	P	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	14	40	kurang
49	ES	VIII-8	13	P	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	11	68	cukup
50	AS	VIII-9	13	P	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	14	56	kurang
51	AP	VIII-9	13	P	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	14	56	kurang
52	BC	VIII-9	13	P	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	11	44	kurang

No.	Nama	Kelas	umur	Jk	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	Pengetahuan	skor	Kategori
53	CL	VIII-9	13	P	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	32	kurang
54	DI	VIII-9	13	P	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	15	60	cukup
55	FJ	VIII-9	13	P	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	16	64	cukup
56	AN	VIII-10	13	P	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	9	36	kurang
57	AB	VIII-10	13	P	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	15	60	cukup
58	DE	VIII-10	13	P	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	13	52	kurang
59	EZ	VIII-10	13	P	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	18	72	cukup
60	FS	VIII-10	13	P	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	13	52	kurang
61	GA	VIII-10	13	P	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	19	76	cukup
62	JD	VIII-10	13	P	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	14	56	kurang
				Total benar	36	33	38	36	34	27	26	27	27	27	37	34	35	38	33	31	27	27	26	26	28	31	31	28	27			
				Total salah	26	29	24	26	28	35	36	35	35	35	25	28	27	24	29	31	35	35	36	36	34	31	31	34	35			
				% benar	58%	53%	61%	58%	54%	43%	41%	43%	43%	43%	59%	54%	56%	61%	53%	50%	43%	43%	41%	41%	45%	50%	50%	45%	43%			
				% salah	41%	46%	38%	41%	45%	56%	58%	56%	56%	56%	40%	45%	43%	38%	46%	50%	56%	56%	58%	58%	54%	50%	50%	54%	56%			

Lampiran 7. Master Tabel Status Anemia

No.	Nama	Kelas	Umur	Jk	Hb (g/dl)	Kategori Hb
1	AN	VIII-1	12	P	12.5	Tidak anemia
2	AS	VIII-1	13	P	11.8	Anemia
3	CA	VIII-1	13	P	13.0	Tidak anemia
4	EO	VIII-1	13	P	11.1	Anemia
5	FS	VIII-1	13	P	12.2	Tidak anemia
6	FM	VIII-1	13	P	11.6	Anemia
7	FN	VIII-1	13	P	12.8	Tidak anemia
8	MS	VIII-2	13	P	13.1	Tidak anemia
9	MD	VIII-2	12	P	11.3	Anemia
10	NO	VIII-2	12	P	12.4	Tidak anemia
11	AO	VIII-2	12	P	11.9	Anemia
12	AN	VIII-2	12	P	12.7	Tidak anemia
13	CA	VIII-2	12	P	11.8	Anemia
14	CQ	VIII-3	14	P	12.0	Tidak anemia
15	AR	VIII-3	13	P	11.5	Anemia
16	AN	VIII-3	13	P	13.2	Tidak anemia
17	DS	VIII-3	13	P	12.6	Tidak anemia
18	DF	VIII-3	13	P	11.1	Anemia
19	EM	VIII-3	13	P	12.3	Tidak anemia
20	AZ	VIII-4	13	P	11.7	Anemia
21	AN	VIII-4	12	P	12.9	Tidak anemia
22	BQ	VIII-4	12	P	13.0	Tidak anemia
23	BG	VIII-4	12	P	11.7	Anemia
24	DS	VIII-4	12	P	11.8	anemia
25	DA	VIII-4	12	P	12.5	Tidak anemia
26	AA	VIII-5	13	P	12.1	Tidak anemia
27	AT	VIII-5	13	P	11.4	Anemia
28	BC	VIII-5	13	P	13.3	Tidak anemia
29	CV	VIII-5	13	P	12.7	Tidak anemia
30	DK	VIII-5	13	P	11.2	Anemia
31	FY	VIII-5	13	P	12.6	Tidak anemia
32	AA	VIII-6	13	P	12.0	Tidak anemia
33	AP	VIII-6	13	P	11.9	Anemia
34	AR	VIII-6	13	P	13.1	Tidak anemia
35	AA	VIII-6	13	P	12.8	Tidak anemia
36	CN	VIII-6	13	P	11.6	Anemia
37	DA	VIII-6	13	P	12.4	Tidak anemia
38	AS	VIII-7	13	P	11.9	Anemia
39	AA	VIII-7	13	P	11.7	Anemia
40	AN	VIII-7	13	P	12.3	Tidak anemia
41	CF	VIII-7	13	P	12.9	Tidak anemia
42	DJ	VIII-7	13	P	13.2	Tidak anemia
43	DL	VIII-7	13	P	11.0	Anemia
44	AT	VIII-8	13	P	12.6	Tidak anemia
45	AB	VIII-8	13	P	13.0	Tidak anemia
46	AN	VIII-8	13	P	11.3	Anemia
47	BH	VIII-8	13	P	12.5	Tidak anemia

No.	Nama	Kelas	Umur	Jk	Hb (g/dl)	Kategori Hb
48	CY	VIII-8	13	P	11.3	Anemia
49	ES	VIII-8	13	P	12.5	Tidak anemia
50	AS	VIII-9	13	P	11.9	Anemia
51	AP	VIII-9	13	P	12.7	Tidak anemia
52	BC	VIII-9	13	P	13.1	Tidak anemia
53	CL	VIII-9	13	P	11.8	Anemia
54	DI	VIII-9	13	P	11.6	Anemia
55	FJ	VIII-9	13	P	12.4	Tidak anemia
56	AN	VIII-10	13	P	12.0	Tidak anemia
57	AB	VIII-10	13	P	11.5	Anemia
58	DE	VIII-10	13	P	12.8	Tidak anemia
59	EZ	VIII-10	13	P	13.2	Tidak anemia
60	FS	VIII-10	13	P	11.7	Anemia
61	GA	VIII-10	13	P	12.3	Tidak anemia
62	JD	VIII-10	13	P	12.6	Tidak anemia

Lampiran 8. Output Hasil Analisis Statistic Dengan SPSS

umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12	11	17.7	17.7	17.7
	13	50	80.6	80.6	98.4
	14	1	1.6	1.6	100.0
	Total	62	100.0	100.0	

kelas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	VIII-1	7	11.3	11.3	11.3
	VIII-2	6	9.7	9.7	21.0
	VIII-3	6	9.7	9.7	30.6
	VIII-4	6	9.7	9.7	40.3
	VIII-5	6	9.7	9.7	50.0
	VIII-6	6	9.7	9.7	59.7
	VIII-7	6	9.7	9.7	69.4
	VIII-8	6	9.7	9.7	79.0
	VIII-9	6	9.7	9.7	88.7
	VIII-10	7	11.3	11.3	100.0
	Total	62	100.0	100.0	

jk

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	PEREMPUAN	62	100.0	100.0	100.0

kat_pa

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	baik	2	3.2	3.2	3.2
	cukup	20	32.3	32.3	35.5
	kurang	40	64.5	64.5	100.0
	Total	62	100.0	100.0	

kat_hb

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak anemia	37	59.7	59.7	59.7
	anemia ringan	25	40.3	40.3	100.0
	Total	62	100.0	100.0	

Lampiran 9. Kuesioner Penelitian

KUESIONER PENELITIAN

GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG ANEMIA DAN STATUS ANEMIA PADA SISWI SMP NEGERI 1 LUBUK PAKAM

Petunjuk Pengisian :

1. Isilah pertanyaan dibawah ini dengan memberikan tanda check silang (X) sesuai jawaban anda.
2. Isilah kuesioner ini secara JUJUR sesuai dengan pendapat anda.
3. Anda diperbolehkan bertanya kepada peneliti, apabila merasa kesulitan atau merasa kurang jelas.
4. Seluruh pertanyaan dan kuesioner ini wajib dijawab/diisi agar hasil dapat diolah dan dianalisa.

Nama :

Kelas :

Tanggal lahir :

Jenis kelamin :

1. Apa yang dimaksud denagan anemia (kurang darah) ?
   a. Darah yang berlebihan di dalam tubuh
   b. Kurangnya kadar hemoglobin dalam darah
   c. Tekanan darah rendah
   d. Kurangnya darah dalam tubuh
2. Apa dampak jangka panjang jika remaja putri mengalami anemia (kurang darah)?
   a. Wajah menjadi lebih putih
   b. Menurunkan konsentrasi belajar dan prestasi
   c. Meningkatkan nafsu makan
   d. Pertumbuhan fisik menjadi terlalu cepat

3. Berapa kadar hemoglobin pada remaja putri dapat dikatakan anemia (kurang darah) ?

   a. Kadar sel darah merah <12g/dl

   b. Kadar sel darah merah >12g/dl

   c. Kadar sel darah merah <13g/dl

   d.Kadar sel darah merah <14 g/dl

4. Gejalah anemia (kurang darah) adalah, kecuali ?
   a. Mata berkunang-kunang
   b. Malas, cepat mengantuk dan muntah
   c. Kulit pucat, sering pusing dan cepat lelah
   d. Cepat lapar dan haus dan mual
5. Apakah penyebab anemia (kurang darah) ?
   a. Kekurangan konsumsi makanan yang mengandung zat besi
   b. Kurangnya konsumsi makanan yang mengandung lemak
   c. Terlalu banyak makan makanan berlemak (gorengan)
   d. Kurangnya konsumsi sumber KH (nasi,mie,jagung)
6. Remaja putri berisiko anemia (kurang darah) karena ?
   a. Kurang olahraga
   b. Setiap bulan menstruasi
   c. Tidur siang terlalu lama
   d. Minum air yang kurang
7. Infeksi cacing juga dapat menyebabkan anemia (kurang darah) karena ?
   a. Mengurangi nafsu makan
   b. Menghisap darah
   c. Menambah berat badan
   d. Mengganggu tidur
8. Contoh makanan yang dapat menghabat penyerapan zat besi ?
   a. Teh, Kopi
   b. Sirup, Es krim
   c. Tahu, Tempe

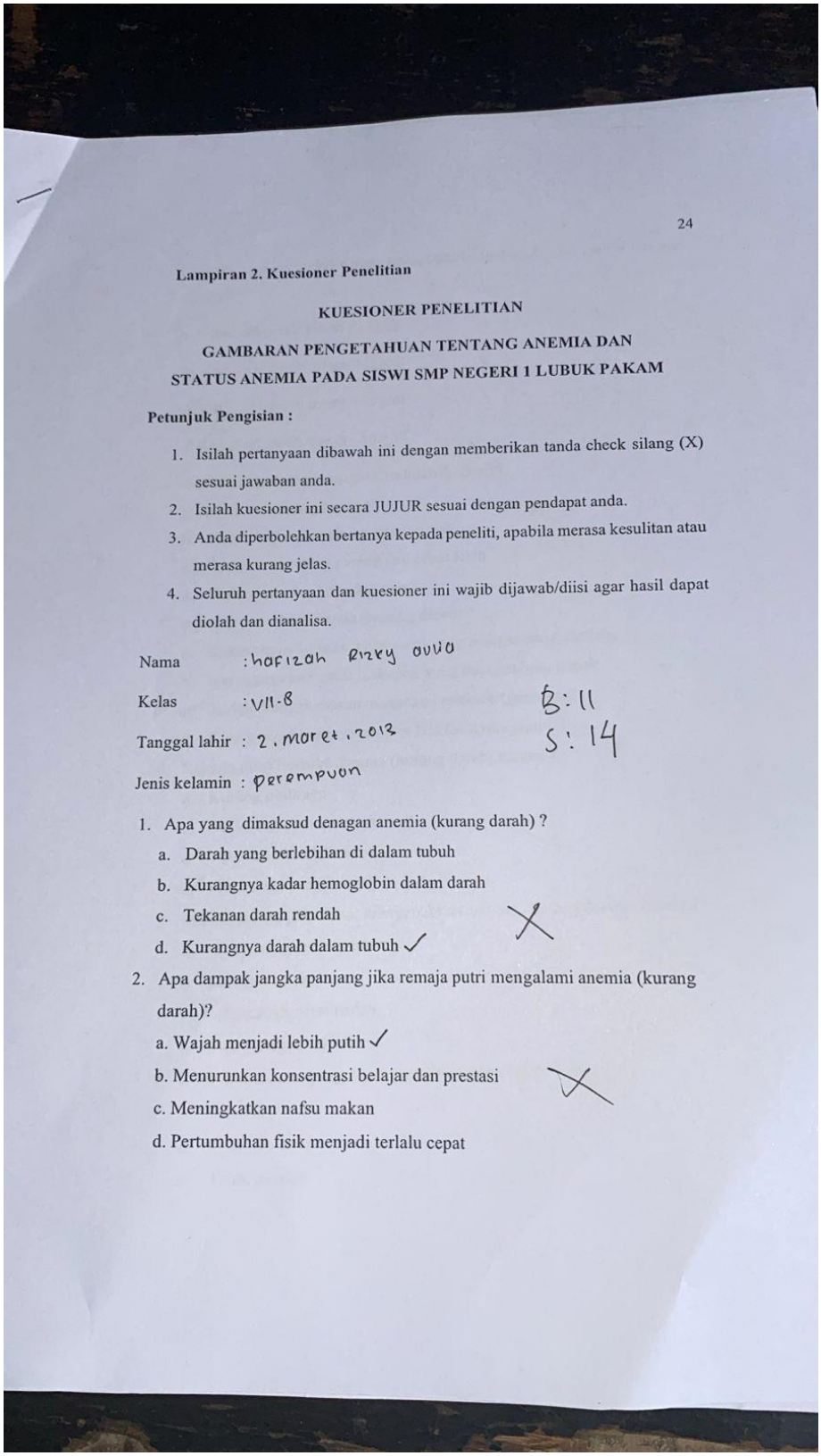
d. Kol, Brokoli

9. Selain makanan yang dapat membantu penyerapan zat besi, ada juga makanan yang menghambat penyerapan zat besi. Zat yang dapat menghambat zat besi, kecuali ?
   a. Tanin
   b. Asam fitat
   c. Kalsium
   d. Protein
10. Cara mencegah anemia (kurang darah) adalah ?
   a. Banyak tidur
   b. Makan bergizi
   c. Minum kopi
   d. Kurang makan
11. Makanan yang mengandung zat besi adalah ?
   a. Nasi, Ubi, Roti
   b. Bayam, kangkung, daun singkong
   c. Gula, Sirup, Es krim
   d. Minyak, Margarin, Keju
12. Buah yang dapat membantu menyerap zat besi mengandung banyak vitamin adalah ?
   a. Vitamin A
   b. Vitamin B
   c. Vitamin C
   d. Vitamin D
13. Remaja dianjurkan mengkonsumsi tablet tambah darah yang berfungsi untuk?
   a. Meningkatkan hemoglobin darah
   b. Meningkatkan kadar gula darah
   c. Menurunkan tekanan darah
   d. Meningkatkan kolestrol darah

14. Waktu yang dianjurkan untuk mengkonsumsi tablet tambah darah sebaiknya ?
    a. Setelah makan
    b. Sebelum tidur
    c. Saat perut kosong
    d. Sebelum sarapan
15. Jika mengalami anemia (kurang darah), sebaiknya ?
    a. Tidak makan
    b. Periksa ketenaga kesehatan
    c. Tidur saja
    d. Minum soda
16. Penanganan anemia (kurang darah) dilakukan dengan ?
    a. Minum obat sembaranagn
    b. Konsumsi tablet zat besi
    c. Minum kopi
    d. Mengurangi makan
17. Makanan yang dianjurkan saat anemia (kurang darah) adalah ?
    a. Gorengan
    b. Daging
    c. Permen
    d. Minuman bersoda
18. Lama konsumsi tablet tambah darah biasanya ?
    a. 1 hari
    b. 2 minggu
    c. 3 bulan
    d. 1 tahun
19. Zat besi banyak terdapat pada ?
    a. Daging merah
    b. Air putih
    c. Gula
    d. Garam

20. Zat yang berperan penting dalam pembentukan hemoglobin adalah ?
    a. Zat besi
    b. Kalsium
    c. Natrium
    d. Kalium
21. Apa yang dimaksud dengan hemoglobin ?
    a. Senyawa protein penyusun eritrosit
    b. Senyawa protein penyusun leukosit
    c. Senyawa protein penyusun trombosit
    d. Senyawa prottein penyusun megakariosit
22. Mengapa zat besi hemeo dianggap lebih baik dalam pencegahan anemia dibandingkan non-heme ?
    a. Karena zat besi heme hanya terdapat pada sayuran hijau
    b. Tingkat penyerapannya oleh tubuh leebih tinggi (2-3 kali lipat)
    c. Hanya ditemukan dalam jumlah sedikit
    d. Tidak memerlukan asam lambung
23. Hemoglobin adalah zat dalam darah yang berfungsi untuk ?
    a. Mengangkut oksigen keseluruh tubuh
    b. Melawan kuman dalam tubuh
    c. Membekukan darah saat luka
    d. Mengatur suhu tubuh
24. Siapakah kelompok rentan yang mengalami anemia ?
    a. Lansia laki-laki
    b. Anak-anak dan laki-laki dewasa
    c. Remaja putri dan ibu hamil
    d. Remaja putra
25. Kelainan darah yang jarang, tubuh berhenti membut sel darah yang baru, semua sel darah yang terganggu disebut ?
    a. Anemia aplastik
    b. Anemia defisiensi vitamin
    c. Anemia defisiensi besi
    d. Thalasemia

Lampiran 10. Hasil Jawaban Kuesioner Pengetahuan Tentang Anemia Dan Status Anemia Pada Siswi Di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam



24

Lampiran 2. Kuesioner Penelitian

KUESIONER PENELITIAN

GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG ANEMIA DAN STATUS ANEMIA PADA SISWI SMP NEGERI 1 LUBUK PAKAM

Petunjuk Pengisian :

1. Isilah pertanyaan dibawah ini dengan memberikan tanda check silang (X) sesuai jawaban anda.
2. Isilah kuesioner ini secara JUJUR sesuai dengan pendapat anda.
3. Anda diperbolehkan bertanya kepada peneliti, apabila merasa kesulitan atau merasa kurang jelas.
4. Seluruh pertanyaan dan kuesioner ini wajib dijawab/diisi agar hasil dapat diolah dan dianalisa.

Nama : hafizah rizky ovilo

Kelas : VII-8

Tanggal lahir : 2 . maret . 2013

Jenis kelamin : perempuan

B : 11
S : 14

1. Apa yang dimaksud denagan anemia (kurang darah) ?
   a. Darah yang berlebihan di dalam tubuh
   b. Kurangnya kadar hemoglobin dalam darah
   c. Tekanan darah rendah X
   d. Kurangnya darah dalam tubuh ✓
2. Apa dampak jangka panjang jika remaja putri mengalami anemia (kurang darah)?
   a. Wajah menjadi lebih putih ✓
   b. Menurunkan konsentrasi belajar dan prestasi X
   c. Meningkatkan nafsu makan
   d. Pertumbuhan fisik menjadi terlalu cepat

3. Berapa kadar hemoglobin pada remaja putri dapat dikatakan anemia (kurang darah) ?

   a. Kadar sel darah merah <12g/dl

   b. Kadar sel darah merah >12g/dl

   c. Kadar sel darah merah <13g/dl

   d.Kadar sel darah merah <14 g/dl

4. Gejalah anemia (kurang darah) adalah, kecuali ?

   a. Mata berkunang-kunang

   b. Malas, cepat mengantuk dan muntah

   c. Kulit pucat, sering pusing dan cepat lelah

   d. Cepat lapar dan haus dan mual

5. Apakah penyebab anemia (kurang darah) ?

   a. Kekurangan konsumsi makanan yang mengandung zat besi

   b. Kurangnya konsumsi makanan yang mengandung lemak

   c. Terlalu banyak makan makanan berlemak (gorengan)

   d. Kurangnya konsumsi sumber KH (nasi,mie,jagung)

6. Remaja putri berisiko anemia (kurang darah) karena ?

   a. Kurang olahraga

   b. Setiap bulan menstruasi

   c. Tidur siang terlalu lama

   d. Minum air yang kurang

7. Infeksi cacing juga dapat menyebabkan anemia (kurang darah) karena ?

   a. Mengurangi nafsu makan

   b. Menghisap darah

   c. Menambah berat badan

   d. Mengganggu tidur

8. Contoh makanan yang dapat menghabat penyerapan zat besi ?

   a. Teh, Kopi

   b. Sirup, Es krim

   c. Tahu, Tempe

d. Kol, Brokoli

9. Selain makanan yang dapat membantu penyerapan zat besi, ada juga makanan yang menghambat penyerapan zat besi. Zat yang dapat menghambat zat besi, kecuali ?
   a. Tanin
   b. Asam fitat
   c. Kalsium
   d. Protein

10. Cara mencegah anemia (kurang darah) adalah ?
   a. Banyak tidur
   b. Makan bergizi
   c. Minum kopi
   d. Kurang makan

11. Makanan yang mengandung zat besi adalah ?
   a. Nasi, Ubi, Roti
   b. Bayam, kangkung, daun singkong
   c. Gula, Sirup, Es krim
   d. Minyak, Margarin, Keju

12. Buah yang dapat membantu menyerap zat besi mengandung banyak vitamin adalah ?
   a. Vitamin A
   b. Vitamin B
   c. Vitamin C
   d. Vitamin D

13. Remaja dianjurkan mengkonsumsi tablet tambah darah yang berfungsi untuk?
   a. Meningkatkan hemoglobin darah
   b. Meningkatkan kadar gula darah
   c. Menurunkan tekanan darah
   d. Meningkatkan kolestrol darah

14. Waktu yang dianjurkan untuk mengkonsumsi tablet tambah darah sebaiknya ?
    a. Setelah makan
    b. Sebelum tidur
    c. Saat perut kosong
    d. Sebelum sarapan
15. Jika mengalami anemia (kurang darah), sebaiknya ?
    a. Tidak makan
    b. Periksa ketenaga kesehatan
    c. Tidur saja
    d. Minum soda
16. Penanganan anemia (kurang darah) dilakukan dengan ?
    a. Minum obat sembaranagn
    b. Konsumsi tablet zat besi
    c. Minum kopi
    d. Mengurangi makan
17. Makanan yang dianjurkan saat anemia (kurang darah) adalah ?
    a. Gorengan
    b. Daging
    c. Permen
    d. Minuman bersoda
18. Lama konsumsi tablet tambah darah biasanya ?
    a. 1 hari
    b. 2 minggu
    c. 3 bulan
    d. 1 tahun
19. Zat besi banyak terdapat pada ?
    a. Daging merah
    b. Air putih
    c. Gula
    d. Garam

20. Zat yang berperan penting dalam pembentukan hemoglobin adalah ?
    a. Zat besi
    b. Kalsium
    c. Natrium
    d. Kalium

21. Apa yang dimaksud dengan hemoglobin ?
    a. Senyawa protein penyusun eritrosit
    b. Senyawa protein penyusun leukosit
    c. Senyawa protein penyusun trombosit
    d. Senyawa prottein penyusun megakariosit

22. Mengapa zat besi hemeo dianggap lebih baik dalam pencegahan anemia dibandingkan non-heme ?
    a. Karena zat besi heme hanya terdapat pada sayuran hijau
    b. Tingkat penyerapannya oleh tubuh leebih tinggi (2-3 kali lipat)
    c. Hanya ditemukan dalam jumlah sedikit
    d. Tidak memerlukan asam lambung

23. Hemoglobin adalah zat dalam darah yang berfungsi untuk ?
    a. Mengangkut oksigen keseluruh tubuh
    b. Melawan kuman dalam tubuh
    c. Membekukan darah saat luka
    d. Mengatur suhu tubuh

24. Siapakah kelompok rentan yang mengalami anemia ?
    a. Lansia laki-laki
    b. Anak-anak dan laki-laki dewasa
    c. Remaja putri dan ibu hamil
    d. Remaja putra

25. Kelainan darah yang jarang, tubuh berhenti membut sel darah yang baru, semua sel darah yang terganggu disebut ?
    a. Anemia aplastik
    b. Anemia defisiensi vitamin
    c. Anemia defisiensi besi
    d. Thalasemia

Lampiran 11. Dokumentasi Survey Penelitian










KEPALA SEKOLAH YANG PERNAH MENJABAT DI UPT SPF SMP NEGERI 1 LUBUK PAKAM



