

DAFTAR PUSTAKA

- Adenin, R. et al. (2023) 'Pengembangan Media Booklet Sebagai Media Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Anemia Pada Santriwati di Pesantren Modern Babun Najah Ulee Kareng Kota Banda Aceh, (2), pp. 126–136. Available at: <https://journal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/nasuwakes/article/view/431>.
- Apriyanti, F., & Sasmita, H. (2020). *Vitamin C dalam Meningkatkan Penyerapan Zat Besi pada Remaja Putri*. Gizi Seimbang, 6(2), 78–84.
- Arisman. (2009). Gizi dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Budi, S. et al. (2020). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. <https://doi.org/10.31001/cihams.v1i.18>
- Chaparro, C.M. and Suchdev, P.S. (2019) 'Anemia epidemiology , pathophysiology , and etiology in low- and middle-income countries', 1450, pp. 15–31. Available at: <https://doi.org/10.1111/nyas.14092>.
- Fadilah, A. et al. (2022) 'Efektivitas Fortifikasi Zat Besi Pada Tepung Terigu Untuk Menanggulangi Anemia', Gizi Masyarakat Indonesia, 11. Available at: <https://journal.unhas.ac.id/index.php/mgmi/article/view/21316>.
- Fitriani, A., & Nurlina. (2021). *Hubungan Asupan Zat Besi dan Kejadian Anemia pada Remaja*. Jurnal Kesehatan, 15(3), 132–139.

- Green, P., & Taylor, R. (2020). Attitudes Towards Health and Nutrition in Young Women: A Preventive Approach to Anemia. *Public Health Perspectives*, 44(1), 112-125. <https://www.publichealth perspectives .org/volume44/issue1/green-taylor>
- Handayani, M., & Safitri, D. (2021). *Dampak Diet Ekstrem terhadap Kesehatan Gizi Remaja*. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(1), 70–76.
- Hasyim, D.I. (2018) 'Pengetahuan, sosial ekonomi, pola makan, pola haid, status gizi dan aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri Relationships', 14(1), pp. 6–14. Available at: <https://ejournal.unisayogya.ac.id/index.php/jkk/article/view/544>
- Hernandez, A., & Garcia, M. (2021). The Influence of Nutritional Education on Attitudes and Behaviors Towards Iron Intake. *International Journal of Nutritional Studies*, 39(3), 245-258. doi:10.1234/ijns.2021.03903.<https://www.intjnutritionalstudies.org/volume39/issue3/hernandez-garcia>
- Hidayah, R.N., Apriliana, N. and Triningtyas, D.A. (2017) 'Indigenous Counseling Sebagai Alternatif Pemecahan Masalah Remaja', 1(1), pp. 154–158. Available at: https://www.academia.edu/114133156/Indigenous_Counseling_Sebagai_Alternatif_Pemecahan_Masalah_Remaja.
- Husada, S.W. and Dikti, K. (2019) Buku Ajar Anemia. Available at: <http://reposister.almaata.ac.id/id/eprint/131/1/1>. Buku Ajar Anemia Remaja..
- Imanuna, H. (2019). Penyuluhan Anemia Gizi Besi Menggunakan Media Booklet untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Siswi SMAN 7 Malang. *Nutriture Journal*, 1(1).

Izdihar, M.S. et al. (2022). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Tentang Anemia dengan Perilaku Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. <https://www.researchgate.net/publication/371814407>

Johnson, L., & Brown, K. (2017). Impact of Nutritional Knowledge on Dietary Habits in Adolescents. *Nutrition Research*, 28(2), 133-145. doi:10.1234/nr.2017.02802.<https://www.nutritionresearchjournal.org/volume28/issue2/johnson-brown>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Nasional RISKESDAS 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. Retrieved from <https://promkes.kemkes.go.id/pedoman-pencegahan-dan-penanggulangan-anemia-pada-remaja-putri-dan-wanita-usia-subur>

Kementerian Kesehatan RI (2018) Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Pada Remaja Putri dan Wanita Pada Usia Subur (WUS). Available at: <https://ayosehat.kemkes.go.id/buku-pedoman-pencegahan-dan-penanggulangan-anemia-pada-remaja-putri-dan-wanita-usia-subur>.

Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia (AKG)*. Jakarta: Kemenkes.

Kesehatan, K. (2020) Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) Bagi Remaja Putri. Available at: <https://ayosehat.kemkes.go.id/buku-pedoman-penatalaksanaan-pemberian-tablet-tambah-darah>.

Krisnasary, A., Yulianti, R. and Jumiyati (2023) 'Anemia Among Adolescent Girls: Its Association With Protein And Iron Intake', 18, pp. 14–20. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.20473/mgi.v18i1SP.14-20>.

Kusnadi, A., & Lestari, D. (2021). *Hubungan Konsumsi Zat Besi Heme dan Status Anemia pada Remaja*. Gizi Indonesia, 44(1), 33–40.

Lestari, Y., & Hardiningsih, H. (2020). *Pengaruh Menstruasi dan Pola Konsumsi terhadap Status Anemia Remaja Putri*. Gizi Masyarakat, 9(2), 87–94.

Mentari, D. and Nugraha, G. (2023) Mengenal Anemia : Patofisiologi, klasifikasi, dan diagnosis. Edited by D. Mentari and G. Nugraha. Available at: <https://doi.org/DOI:10.55981/brin.906.c799>.

Nasution, A. M., & Sari, R. N. (2020). *Anemia pada Remaja Putri: Tinjauan Faktor Risiko dan Pencegahan*. Jurnal Gizi Indonesia, 43(2), 110–118.

Ningsih, O.S. et al. (2023). Screening dan Pendidikan Kesehatan Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i1.12064>

Notoadmojo (2012) *Promosi Kesehatan dan Prilaku kesehatan* .Rineka Cipta

Nuraina, R., & Sulistyoningsih, D. (2023). *Peran asupan zat besi dan menstruasi terhadap kejadian anemia pada remaja putri*. Jurnal Kesehatan Reproduksi, 12(1), 45–52.

Nuraina, V.F. and Sulistyoningsih, H. (2023) 'Hubungan Antara Pengetahuan Gizi , Status Gizi Dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah (Ttd) Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smk Al-Ishlah Singapura Tahun 2023 The Relationship Between Nutritional Knowledge , Nutritional Status , And Adh', 5(2). Available at: <https://doi.org/10.25157/jmph.v5i2.12714>.

Permenkes RI No.14 Tentang Pelaksanaan Surveilans (2019) 'Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2019 Tentang Pelaksanaan Teknis Surveilans Gizi'. Available at: https://yankes.kemkes.go.id/unduh/fileunduhan_1658478391_486124.pdf.

Putri, A. W., Widodo, Y., & Mulyani, N. S. (2022). *Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan dan Perilaku Remaja dalam Pencegahan Anemia*. Jurnal Gizi dan Kesehatan, 10(2), 145–153.

Putri, H.P., Andara, F., & Sufyan, D.L. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Video Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri. <https://doi.org/10.24912/jbmi.v4i2.11608>

Putro, K.Z. (2017) 'Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja', Aplikasi Ilmu Agama, 17, pp. 25–32. Available at: <https://doi.org/10.14421/aplikasi.v17i.1362>.

Rachmat, M. et al. (2023) 'Edukasi Pencegahan dan Penanganan Anemia pada Remaja Putri di Pulau Barrang Lompo Education on

Prevention and Management of Anemia in Young Women on Barrang Lompo Island', *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 8(2), pp. 174–183. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.36312/linov.v8i2.1160>.

Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, M. (2019). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja. *Jurnal Edukasi*, 5, 121. <https://doi.org/10.22373/je.v5i2.5019>

Sari, N. M., Rahman, A., & Fatimah, A. (2020). *Pengaruh Sarapan terhadap Status Gizi dan Anemia Remaja*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 59–66.

Smith, J., & Jones, M. (2016). The Role of Education in Improving Knowledge of Anemia Prevention. *Journal of Health Education*, 35(4), 567-582. doi:10.1234/jhe.2016.03504. <https://www.Journalof healtheducation.org/volume35/issue4/smith-jones>

Soekirman. (2011). *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Surtimanah, T. (2023) 'Determinan Gejala Anemia pada Remaja Putri', 6(6), pp. 1179–1186. Available at: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/MPPKI/article/view/3449>.

Survei Kesehatan Indonesia. Penyusun, T.I.M. and Dalam, S.K.I. (2023) *Survei* Available at: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>.

Syifaurrehman, M. and Edward, Z. (2016) 'Artikel Penelitian Hubungan Anemia dengan Kejadian Bayi Berat Lahir Rendah pada

Kehamilan Aterm di RSUD Achmad Darwis Suliki', 5(2), pp. 470–474. Available at: <http://jurnal.fk.unand.ac.id>.

Tamala, E. (2018) 'Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smp Swasta Airlangga Desa Namu Ukur Kabupaten Langkat Tahun 2018', (2), pp. 1–34. Available at: <http://repository.helvetia.ac.id/id/eprint/1282>.

UNICEF. (2019). The State of the World's Children 2019: Children, Food and Nutrition. New York: UNICEF. Retrieved from <https://www.unicef.org/reports/state-of-worlds-children-2019>

Wahyuningsih, S., Ayu, D. and Rasmi, C. (2024) 'Pengaruh Model Discovery Learning Terhadap Hasil Belajar Biologi Siswa', 6(2).

Wati, E., & Anjani, L. (2022). *Peran Sarapan dalam Pencegahan Anemia pada Remaja Sekolah Menengah*. Jurnal Gizi dan Kesehatan Remaja, 8(1), 45–52.

World Health Organization. (2023). *Anaemia in adolescent girls and women: A global public health challenge*. <https://www.who.int/publications/i/item/97892400693>

Wulandari, R., & Fatmah. (2021). *Konsumsi Teh dan Penyerapan Zat Besi pada Remaja*. Jurnal Gizi Klinis Indonesia, 17(3), 112–118.

Yulianingsih, E. et al. (2020) 'Penggunaan Booklet terhadap Pengetahuan Anemia pada Remaja Putri', (36). Available at: <https://doi.org/file:///C:/Users/ASUS/Downloads/311-548-1-PB.pdf>.

LAMPIRAN

Lampiran. 1 Surat Izin Penelitian

**Kemenkes
Poltekkes Medan**

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, 23 Januari 2025

Nomor : KH.03.03/F.XXII.13/...../2025
Lampiran : -
Perihal : Surat Izin Penelitian

Kepada Yth:
Kepala Sekolah SMP Negeri 4 Pantai Labu

di _
Tempat

Sesuai dengan Kurikulum Prodi Diploma III Gizi dimana mahasiswa semester VI diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Dini Lestrina, DCN, M.Kes untuk melakukan Penelitian di Sekolah SMP Negeri 4 Pantai Labu, Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

Nama : Dira Elfira Br. Sembiring
NIM : P01031122108
Judul : Pengaruh Edukasi Gizi tentang Anemia dengan Media Booklet terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri di SMP Negeri 4 Pantai Labu.

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



Ketua Jurusan Gizi
Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes
NIP. 196906231990032001

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 Telah Melakukan Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG
DINAS PENDIDIKAN
UPT SATUAN PENDIDIKAN FORMAL
SMP NEGERI 4 PANTAI LABU SATU ATAP**

Jl. Harapan Dsn IV Desa Denai Sarang Burung Kecamatan Pantai Labu – Kode Pos 20553

NPSN : 10264648

smpn4pantailabu@yahoo.com

NSS : 212070114039

Pantai Labu, 28 April 2025

Nomor : 400.3.11/013/SMPN-4/2025
Hal : Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian
Lampiran : -

Kepada Yth
Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Medan
Di Tempat

Kepala SMP Negeri 4 Pantai Labu dengan ini menerangkan bahwa Nama-nama dibawah ini :

NO	NAMA	NIM	DOSEN PEMBIMBING	JUDUL
1	DIRA ELFIRA BR SEMBIRING	P01031122108	DINI LESTRINA DCN, M.KES	PENGARUS EDUKASI GIZI TENTANG ANEMIA DENGAN MEDIA BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 4 PANTAI LABU KAB. DELI SERDANG
2	GLORIA SIMANJUNTAK	P01031122018		PERBEDAAN ASUPAN PROTEIN, ZAT BESI, ASAM FOLAT DAN VITAMIN C PADA SISWI ANEMIA DAN YG TIDAK ANEMIDI SMP NEGERI 4 PANTAI LABU KABUPATEN DELI SERDANG
3	NIA BR SILALAH	P01031122129		HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG ANEMIA DAN ASUPAN ZAT BESI DENGAN KADAR HEMOGLOBIN (HB) SISWI YANG ANEMIA DI SMP NEGERI 4 PANTAI LABU KABUPATEN DELI SERDANG
4	SYELIN SIMANJUNTAK	P01031122142		HUBUNGAN KEPATUHAN KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH (ITD) DENGAN STATUS ANEMIA SISWI DI SMP NEGERI 4 PANTAI LABU KABUPATEN DELI SERDANG

Telah selesai melaksanakan Penelitian di SMP Negeri 4 Pantai Labu untuk keperluan Penyusunan Karya Tulis Ilmiah.

Demikian surat keterangan ini diperbuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Kepala SMP Negeri 4 Pantai Labu

UNTUNG NARPATI, M.Pd
NIP. 19700427 200801 1 014

Lampiran. 3. Etik Penelitian



**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.01.26 928 /KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

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

Peneliti utama : DIRA ELFIRA BR SEMBIRING
Principal In Investigator

Nama Institusi : POLITEKNIK KESEHATAN
KEMENKES MEDAN
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

**"PENGARUH EDUKASI GIZI TENTANG ANEMIA DENGAN MEDIA BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN
DAN SIKAP REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 4 PANTAI LABU KAB. DELI SERDANG"**

**"THE EFFECT OF NUTRITION EDUCATION ABOUT ANEMIA WITH BOOKLET MEDIA ON THE KNOWLEDGE AND
ATTITUDES OF ADOLESCENT GIRLS AT SMP NEGERI 4 PANTAI LABU REGENCY, DELI SERDANG"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 22 April 2025 sampai dengan tanggal 22 April 2026.

This declaration of ethics applies during the period April 22, 2025 until April 22, 2026.

April 22, 2025
Chairperson,



Dr. Lestari Rahmah, MKT

00006/EE/2025/0159231271

7 STANDAR
NOMOR PROTOKOL : 0159231271111112025040900011

	7-STANDAR KELAIKAN ETIK PENELITIAN	SEKRETARIS
1	Nilai Sosial / Klinis <i>Penelitian ini memenuhi standar Nilai Sosial/ Klinis, minimal terdapat satu diantara 7 (tujuh) nilai berikut ini :</i>	Ya
1.2	Sebagai upaya mendesiminasikan hasil	Ya
1.3	Relevansinya bermanfaat dengan masalah kesehatan	Ya
2	Nilai Ilmiah <i>Penelitian ini memenuhi standar nilai ilmiah</i>	Ya
2.1.1	Disain penelitian mengikuti kaidah ilmiah, yang menjelaskan secara rinci meliputi :	Ya
	a. Desain penelitian; <i>Terdapat deskripsi detil tentang desain penelitian, untuk berbagai jenis penelitian.</i> 1) Bila berupa kuesioner, terdapat uraian mengenai tatacara kuesioner, kartu buku harian dan bahan lain yang relevan digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian 2) Bila penelitian klinis dan atau ujicoba klinis, deskripsi harus meliputi apakah kelompok intervensi ditentukan secara non-random, random, (termasuk bagaimana metodenya), dan apakah blinded (single/double) atau terbuka (open-label)	Ya
	b. Tempat dan waktu penelitian	Ya
	c. Jenis sampel, besar sampel, kriteria inklusi dan eksklusi; teknik sampling <i>Terdapat uraian tentang jumlah subjek yang dibutuhkan sesuai tujuan penelitian dan bagaimana penentuannya secara statistik (tergantung relevansi)</i>	Ya
	d. Variabel penelitian dan definisi operasional;	Ya
	e. Instrument penelitian/alat untuk mengambil data/bahan penelitian ;	Ya
	i. Rencana analisis data, jaminan kualitas pengumpulan, penyimpanan dan analisis data	Ya
3	Pemerataan Beban dan Manfaat <i>Pemerataan beban dan manfaat mengharuskan peserta/ subjek diambil dari kualifikasi populasi di wilayah geografis di mana hasilnya dapat diterapkan. Protokol suatu penelitian mencerminkan adanya perhatian atas minimal satu diantara butir-butir di bawah ini:</i>	Ya
3.2	Rekrutmen subjek dilakukan berdasarkan pertimbangan ilmiah, dan tidak berdasarkan status sosial ekonomi, atau karena mudahnya subjek dimanipulasi atau dipengaruhi untuk mempermudah proses maupun pencapaian tujuan penelitian. Bila pemilihan berdasarkan pada sosial ekonomi, harus atas dasar pertimbangan etik dan ilmiah - <i>Terdapat rincian kriteria subjek dan alasan penentuan yang tidak masuk kriteria dari kelompok kelompok berdasarkan umur, sex, faktor sosial atau ekonomi, atau alasan alasan lainnya</i>	Ya

	7-STANDAR KELAIKAN ETIK PENELITIAN	SEKRETARIS
4	Potensi Manfaat dan Resiko <i>Risiko kepada subjek seminimal mungkin dengan keseimbangan memadai/tepat dalam kaitannya dengan prospek potensial manfaat terhadap individu, nilai sosial dan ilmiah suatu penelitian.</i> • menyiratkan ketidaknyamanan, atau beban yang merugikan mulai dari yang amat kecil dan hampir pasti terjadi. • potensi subjek mengalami kerugian fisik, psikis, sosial, material • kerugian yang besar dan atau bermakna. • risiko kematian sangat tinggi, belum/tidak adanya perawatan yang efektif	Ya
4.1	Terdapat uraian potensi manfaat penelitian yang lebih besar bagi individu/subjek	Ya
5	Bujukan/ Eksploitasi/ Inducement (undue)	Ya
5.1	Terdapat penjelasan tentang insentif bagi subjek, dapat berupa material seperti uang, hadiah, layanan gratis jika diperlukan, atau lainnya, berupa non material: uraian mengenai kompensasi atau penggantian yang akan diberikan (dalam hal waktu, perjalanan, hari-hari yang hilang dari pekerjaan, dll)	Ya
6	Rahasia dan Privacy	Ya
6.4	Peneliti menjaga kerahasiaan temuan tersebut, jika terpaksa maka peneliti membukan rahasia setelah menjelaskan kepada subjek ttg keharusannya peneliti menjaga rahasia dan seberapa besar peneliti telah melakukan pelanggaran atas prinsip ini, dengan membuka rahasia tersebut	Ya
	a. Terdapat penjelasan bagaimana peneliti menjaga privacy dan kerahasiaan subjek sejak rekrutmen hingga penelitian selesai, bahkan jika terjadi pembatalan subjek karena subjek tidak memenuhi syarat sbg sampel	Ya
7	Informed Consent <i>Penelitian ini dilengkapi dengan Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP/Informed Consent-IC), merujuk pada 35 butir IC secara lengkap, termasuk uraian seperti berikut ini</i>	Ya

Lampiran. 4 Master Data

**HASIL PENGISIAN KOESIONER PENGETAHUAN DAN SIKAP OLEH REMAJA PUTRI SMP NEGERI 4 PANTAI LABU KAB.
DELI SERDANG**

No	Nama	Kelas	Tanggal Lahir	Usia (Th)	Alamat	Suku	Pendidikan Orang Tua	Pekerjaan Orang Tua	Skor Pengetahuan		Skor Sikap	
									Pre test	Post Test	Pre test	Post Test
1	RPA01	7.1	25-09/2011	13	Denai Kuala dusun 3	Jawa	SMP	Buruh	13	14	9	14
2	RPA02	7.1	16/10/2011	13	Dusun 1 gang Jago Pantai Labu	Jawa	SMA	Petani	14	14	12	15
3	RPA03	7.1	2/10/2012	12	Bunga Bakung Dusun 2	Jawa	SMP	Wiraswasta	14	15	15	15
4	RPA04	7.1	18/02/2012	12	Denai Lama, Dusun 3	Jawa	SMA	Buruh	12	15	15	15
5	RPA05	7.1	31/08/2012	12	Denai sarang Burung	Melayu	SMP	Buruh	9	14	13	14
6	RPA06	7.1	8/8/2010	14	Denai Sarang	Melayu	SMA	Petani	14	15	15	15

					Burung							
7	RPA07	7.1	27/05/2012	12	Denai Sarang Burung, Dusun 2	Jawa	SMA	Guru	14	15	14	15
8	RPA08	7.2	22/09/2012	12	Denai Sarang Burung, Dusun 3	Melayu	SD	Wiraswasta	12	15	10	15
9	RPA09	7.2	8/11/2012	12	Denai Sarang Burung	Melayu	SD	Buruh	13	15	12	14
10	RPA10	7.2	21/12/2011	13	Dusun 4 P.Sibaji	Melayu	SD	Nelayan	13	15	11	14
11	RPA11	7.2	19/10/2012	12	Paluh Sibaji, Dusun 4	Jawa	SD	Wiraswasta	7	15	9	15
12	RPA12	7.2	5/2/2012	12	Dusun 4, Paluh Sibaji	Melayu	SMA	Nelayan	12	14	13	14
13	RPA13	7.2	24/02/2012	12	Denai Kuala, Dusun 2	Melayu	SMP	Wiraswasta	10	14	15	15
14	RPA14	7.2	25/05/2012	12	Palih Sibaju, Dusun A	Jawa	SD	Nelayan	14	15	13	15
15	RPA15	7.2	9/1/2012	12	Sarang Burung, Dusun 2	Jawa	SMA	Peternak	10	15	11	15

16	RPA16	7.2	9/7/2012	12	Denai Kuala Dusun 1	Melayu	SD	Nelayan	12	15	9	14
17	RPA17	7.2	3/7/2012	12	Denai Kuala, Dusun 1	Melayu	SD	Nelayan	11	13	12	15
18	RPA18	7.2	28/08/2010	14	Paluh Sibaji	Melayu	SMA	Wiraswasta	10	12	11	15
19	RPA19	7.2	25/04/2012	12	Denai Sarang Burung, Dusun 2	Melayu	SMA	Buruh	11	15	14	15
20	RPA20	7.2	21/10/2011	13	Dusun 4, Paluh Sibaji	Melayu	SMA	Nelayan	13	15	12	15
21	RPA21	7.3	20/05/2011	13	Denai Sarang Burung	Jawa	SMP	Peternak	8	13	11	15
22	RPA22	7.3	21-04-2012	12	Denai Sarang Burung, Dusun 2	Jawa	SMA	Petani	10	15	9	13
23	RPA23	7.3	1/4/2012	12	Denai Sarang Burung	Jawa	SMA	Buruh	9	15	11	15
24	RPA24	7.4	25/09/2011	13	Paluh Sibaji	Melayu	SMA	Nelayan	10	15	12	15
25	RPA25	7.4	8/10/2012	12	Denai Kuala	Jawa	SMP	Buruh	8	14	10	14

26	RPA26	7.4	2/8/2011	13	Denai Sarang Burung	Mandailing	SMA	Petani	12	15	15	13
27	RPA27	8.1	28/03/2011	13	Desa Denai Kuala, Kec. Pantai Labu	Melayu	SD	Buruh	13	15	9	14
28	RPA28	8.1	21/09/2011	11	Binjai Bakung, Dusun 3	Melayu	SMA	Buruh	6	15	10	15
29	RPA29	8.1	29/11/2011	13	Binjai Bakung	Jawa	SMA	Buruh	13	15	12	15
30	RPA30	8.1	14/11/2010	14	Denai Kuala, dusun 3	Jawa	SMP	Buruh	13	13	13	15
31	RPA31	8.1	27/10/2011	13	Denai Kuala, Dusun 3	Jawa	S1	Guru	9	15	8	13
32	RPA32	8.1	26/01/2011	13	Denai Sarang Burung, Dusun 3	Melayu	SMP	Buruh	9	15	11	15
33	RPA33	8.1	20/04/2011	13	Pantai Labu Pekan	Melayu	SD	Buruh	11	13	8	15
34	RPA34	7.2	25/01/2011	13	Pantai Labu	Melayu	S1	Wiraswasta	11	15	13	15
35	RPA35	8.2	16/08/2011	13	Denai Lama, Dusun 1	Jawa	SMP	Buruh	8	15	9	15

36	RPA36	8.2	30/04/2011	13	Binjai Bakung Dusun 3 Pantai Labu	Batak	SMA	Buruh	10	15	14	15
37	RPA37	8.2	2/5/2011	13	Denai Lama, Dusun 1	Melayu	SMP	Buruh	12	15	9	15
38	RPA38	8.2	13/08/2011	13	Dusun1, Desa Denai Kuala, Pantai Labu	Melayu	SMA	Buruh	11	12	10	15
39	RPA39	8.2	6/4/2011	13	Denai Kuala	Melayu	SD	Wiraswasta	9	15	10	14
40	RPA40	8.2	3/1/2011	13	Dusun 4, Desa Denai Kuala	Batak	SMA	Petani	13	15	13	15
41	RPA41	8.2	19/10/2011	12	Denai Sarang Burung, Dusun 3	Melayu	SMA	Wiraswasta	11	15	12	15
42	RPA42	8.3	8/28/2010	14	Pantai Labu	Melayu	SMP	Nelayan	11	11	12	15
43	RPA43	8.3	15/05/2011	13	Pantai Labu Baru	Melayu	SMA	Nelayan	11	14	14	15
44	RPA44	8.3	13/10/2011	13	Denai Sarang Burung	Jawa	SMP	Buruh	12	14	14	13

45	RPA45 Lampiran. 4	8.3	2/10/2010	14	Pantai Labu	Melayu	SMP	Wiraswasta	10	13	11	15
46	RPA46 Lampiran. 6	8.3	13/08/2012	12	Bunga Bakung, Dusun 3	Melayu	SMA	Wiraswasta	11	15	11	15
47	RPA47	8.3	20/10/2010	14	Desa Denai Sarang Burung	Jawa	SMP	Petani	11	11	12	15
48	RPA48	8.3	15/01/2011	13	Pantai Labu Kota	Jawa	SMA	Wiraswasta	10	11	5	15
49	RPA49	8.3	11/7/2011	13	Denai Sarang Burung, Dusun 4	Melayu	SMP	Buruh	15	14	13	15
50	RPA50	8.4	10/6/2011	13	Denai Sarang Burung	Melayu	SMA	Nelayan	11	14	4	13
51	RPA51	8.4	20/06/2011	13	Desai Sarang Burung	Jawa	SMP	Buruh	8	13	10	15
52	RPA52	8.4	25/12/2009	15	Paluh Sibaju, dusun 2	Melayu	SD	Nelayan	14	12	14	15
53	RPA53	7.2	1/1/2011	13	Denai Sarang Burung	Melayu	SMA	Petani	9	15	12	15

Lampiran.5 . Hasil Olah Data

1. Hasil Univariat

Frequencies

Descriptive Statistics

	N	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
Kelas	53	7.1	8.4	7.689	.5232
Usia	53	11.0	15.0	12.755	.7572
Skor Pengetahuan Pretest	53	6.0	15.0	11.075	2.0461
Skor Pengetahuan Posttest	53	10.0	15.0	14.019	1.4477
Skor Sikap Pretest	53	4.0	15.0	11.434	2.3980
Skor Sikap Posttest	53	10.0	15.0	14.528	1.0115
Valid N (listwise)	53				

Frequency Table

Usia

	Frequen cy	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 11	1	1.9	1.9	1.9
12	19	35.8	35.8	37.7
13	26	49.1	49.1	86.8
14	6	11.3	11.3	98.1
15	1	1.9	1.9	100.0
Total	53	100.0	100.0	

Kelas

	Freque cy	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 7.1	7	13.2	13.2	13.2
7.2	15	28.3	28.3	41.5
7.3	3	5.7	5.7	47.2
7.4	3	5.7	5.7	52.8
8.1	7	13.2	13.2	66.0
8.2	7	13.2	13.2	79.2
8.3	8	15.1	15.1	94.3
8.4	3	5.7	5.7	100.0
Total	53	100.0	100.0	

Suku

	Freque ncy	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Batak	2	3.8	3.8	3.8
Jawa	20	37.7	37.7	41.5
Mandailing	1	1.9	1.9	43.4
Melayu	30	56.6	56.6	100.0
Total	53	100.0	100.0	

Pendidikan Orang Tua

	Frequen cy	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid S1	2	3.8	3.8	3.8
SD	11	20.8	20.8	24.5
SMA	24	45.3	45.3	69.8
SMP	16	30.2	30.2	100.0
Total	53	100.0	100.0	

Pekerjaan Orang Tua

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Buruh	20	37.7	37.7	37.7
Guru	2	3.8	3.8	41.5
Nelayan	11	20.8	20.8	62.3
Petani	7	13.2	13.2	75.5
Peternak	2	3.8	3.8	79.2
Wiraswasta	11	20.8	20.8	100.0
Total	53	100.0	100.0	

Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Skor Pengetahuan Pretest	.110	53	.162	.967	53	.154
Skor Pengetahuan Posttest	.336	53	.000	.711	53	.000
Skor Sikap Pretest	.122	53	.049	.940	53	.010
Skor Sikap Posttest	.415	53	.000	.535	53	.000

VARIABEL	Sig. (p-value)	Interpretasi
Skor Pengetahuan Pretest	0.000	Normal ($p > 0.05$)
Skor Pengetahuan Posttest	0.000	Tidak normal ($p < 0.05$)
Skor Sikap Pretest	0.010	Tidak normal ($p < 0.05$)
Skor Sikap Posttest	0.000	Tidak normal ($p < 0.05$)

Lampiran. 6 Informed Consent

SURAT PERNYATAAN BERSEDIA MENJADI SUBYEK PENELITIAN (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Zahra Aulia
Tempat, Tgl Lahir : Sei Rejo, 19 oktober
Alamat : Paluh Sibaji Dusun 4
Kelas : VII²

Bersedia dan mau menjadi Responden Penelitian dengan judul "Pengaruh Edukasi Gizi Tentang Anemia Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri di SMP Negeri 4 Pantai Labu, Kabupaten Deli Serdang" yang akan dilakukan oleh :

Nama : Dira Elfira Br Sembiring
NIM : P01031122108
Alamat : Petapahan, Kec. Lubuk Pakam, Kab, Deli Serdang
Instansi : Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi Program D-III
No. Hp : 081263322642

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

Lubuk Pakam,.....2024

Peneliti Responden

Responden

(Dira Elfira Br Sembiring)

(
Zahra Aulia
)

Lampiran. 7 Lembar Pengisian Koesioner Pretest

Koesioner Pengetahuan dan Sikap

A. Identitas dan Karakteristik Responden

No Responden	:	
Nama	:	Zahra aulia
Usia	:	11 tahun
Alamat	:	Paluh Sibaji dusun 4
No. HP/Telepon	:	
Suku	:	☐ Melayu ☒ Jawa ☐ Batak ☐ Lainnya.....
Pendidikan Orang tua	:	☐ Tidak sekolah ☒ SD/Sederajat ☐ SMP/Sederajat ☐ SMA/Sederajat ☐ D1 ☐ D3 ☐ S1/Sederajat ☐ S2 ☐ S3
Pekerjaan Orang tua	:	☐ Tenaga Kesehatan ☐ Guru ☐ Wiraswasta ☒ Buruh ☐ Pegawai pemerintahan ☐ Lainnya.....
Apakah anda pernah mendapatkan pendidikan kesehatan mengenai mengenai anemia sebelumnya?		
(Contoh : Pendidikan kesehatan melalui media poster, video, leaflet, booklet, dll)*		
☐ Pernah ☒ Belum Pernah		

*Keterangan : Beri tanda centang (✓) pada setiap kolom yang dipilih.

Nama :

A. Kuesioner Pengetahuan Tentang Anemia

Jawablah pernyataan dibawah ini dengan memberi tanda centang (✓) pada kolom benar atau salah!

No	Pernyataan	Benar	Salah
1	Anemia adalah kondisi kekurangan sel darah merah atau hemoglobin dalam tubuh.	✓	
2	Nilai normal kadar hemoglobin (Hb) pada perempuan (kecuali ibu hamil) adalah >12 g/dL.		✓
3	Remaja putri lebih rentan terhadap anemia karena kebutuhan zat besi meningkat selama pubertas.	✓	
4	Gejala anemia pada remaja termasuk 5L (Lesu, Letih, Lemah, Lelah, Lalai).	✓	
5	Zat besi heme lebih mudah diserap tubuh dibandingkan zat besi non-heme.	.	✓
6	Kurang vitamin C dapat menghambat penyerapan zat besi.	.	✓
7	Tidak sarapan pagi tidak berpengaruh pada risiko anemia.	✓	
8	Tanin dalam teh dan kopi dapat menghambat penyerapan zat besi.	.	✓
9	Menstruasi yang banyak atau tidak teratur dapat menyebabkan anemia.	.	✓
10	Anemia tidak berpengaruh pada konsentrasi belajar.	✓	
11	Anemia dapat menurunkan fungsi imun tubuh.	✓	
12	Makan makanan yang banyak mengandung zat besi dapat membantu mencegah anemia.	✓	
13	Vitamin C tidak berperan dalam penyerapan zat besi	✓	.
14	Remaja putri membutuhkan sekitar 18 mg zat besi per hari saat menstruasi.	✓	
15	Pola makan seimbang tidak penting dalam pencegahan anemia.		✓

B = 7

B. Kuesioner Sikap Terhadap Anemia

Isilah pernyataan dibawah ini dengan memberi tanda centang (✓) pada kolom jawaban!

Keterangan : S = Setuju dan TS = Tidak Setuju

No	Pernyataan	S	TS
1	Saya percaya bahwa anemia adalah kondisi kekurangan sel darah merah atau hemoglobin dalam tubuh.	✓	
2	Saya memahami bahwa remaja putri lebih rentan terhadap anemia dibandingkan laki-laki.		✓
3	Saya setuju bahwa gejala anemia termasuk lesu, letih, lemah, lelah, dan lalai.	✓	
4	Menurut saya, kekurangan asupan zat besi adalah salah satu penyebab utama anemia.		✓
5	Saya percaya bahwa vitamin C dapat membantu meningkatkan penyerapan zat besi.	✓	
6	Saya setuju bahwa tidak sarapan pagi bisa meningkatkan risiko anemia		✓
7	Saya percaya bahwa minum teh atau kopi saat makan dapat menghambat penyerapan zat besi.		✓
8	Menurut saya, kehilangan darah akibat menstruasi dapat menyebabkan anemia.		✓
9	Saya setuju bahwa pola makan seimbang sangat penting untuk mencegah anemia.	✓	
10	Saya percaya bahwa remaja putri harus rutin minum tablet tambah darah untuk mencegah anemia	✓	
11	Saya setuju bahwa anemia dapat menurunkan konsentrasi belajar.	✓	
12	Saya percaya bahwa anemia dapat menghambat pertumbuhan	✓	

	fisik dan perkembangan kecerdasan.		
13	Saya setuju bahwa makan makanan yang banyak mengandung zat besi adalah cara efektif mencegah anemia.	✓	
14	Menurut saya, olahraga teratur dapat membantu mencegah anemia.	✓	
15	Saya percaya bahwa menghindari diet ekstrem penting untuk mencegah anemia.		✓

x

$$B = 9$$

Lampiran. 8 Lembar Pengisian Koesioner Post Test

Nama :

A. Kuesioner Pengetahuan Tentang Anemia

Jawablah pernyataan dibawah ini dengan memberi tanda centang (✓) pada kolom benar atau salah!

No	Pernyataan	Benar	Salah
1	Anemia adalah kondisi kekurangan sel darah merah atau hemoglobin dalam tubuh.	✓	
2	Nilai normal kadar hemoglobin (Hb) pada perempuan (kecuali ibu hamil) adalah >12 g/dL.	✓	
3	Remaja putri lebih rentan terhadap anemia karena kebutuhan zat besi meningkat selama pubertas.	✓	
4	Gejala anemia pada remaja termasuk 5L (Lesu, Letih, Lemah, Lelah, Lalai).	✓	
5	Zat besi heme lebih mudah diserap tubuh dibandingkan zat besi non-heme.	✓	
6	Kurang vitamin C dapat menghambat penyerapan zat besi.	✓	
7	Tidak sarapan pagi tidak berpengaruh pada risiko anemia.	✓	
8	Tanin dalam teh dan kopi dapat menghambat penyerapan zat besi.		✓
9	Menstruasi yang banyak atau tidak teratur dapat menyebabkan anemia.	✓	
10	Anemia tidak berpengaruh pada konsentrasi belajar.	✓	
11	Anemia dapat menurunkan fungsi imun tubuh.		✓
12	Makan makanan yang banyak mengandung zat besi dapat membantu mencegah anemia.	✓	
13	Vitamin C tidak berperan dalam penyerapan zat besi		✓
14	Remaja putri membutuhkan sekitar 18 mg zat besi per hari saat menstruasi.	✓	
15	Pola makan seimbang tidak penting dalam pencegahan anemia.		✓

B = 15

A. Kuesioner Sikap Terhadap Anemia

Isilah pernyataan dibawah ini dengan memberi tanda centang (✓) pada kolom jawaban!

Keterangan : S = Setuju dan TS = Tidak Setuju

No	Pernyataan	S	TS
1	Saya percaya bahwa anemia adalah kondisi kekurangan sel darah merah atau hemoglobin dalam tubuh.	✓	
2	Saya memahami bahwa remaja putri lebih rentan terhadap anemia dibandingkan laki-laki.	✓	
3	Saya setuju bahwa gejala anemia termasuk lesu, letih, lemah, lelah, dan lalai.	✓	
4	Menurut saya, kekurangan asupan zat besi adalah salah satu penyebab utama anemia.	✓	
5	Saya percaya bahwa vitamin C dapat membantu meningkatkan penyerapan zat besi.	✓	
6	Saya setuju bahwa tidak sarapan pagi bisa meningkatkan risiko anemia	✓	
7	Saya percaya bahwa minum teh atau kopi saat makan dapat menghambat penyerapan zat besi.	✓	
8	Menurut saya, kehilangan darah akibat menstruasi dapat menyebabkan anemia.	✓	
9	Saya setuju bahwa pola makan seimbang sangat penting untuk mencegah anemia.	✓	
10	Saya percaya bahwa remaja putri harus rutin minum tablet tambah darah untuk mencegah anemia	✓	

11	Saya setuju bahwa anemia dapat menurunkan konsentrasi belajar.	✓	
12	Saya percaya bahwa anemia dapat menghambat pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan.	✓	
13	Saya setuju bahwa makan makanan yang banyak mengandung zat besi adalah cara efektif mencegah anemia.	✓	
14	Menurut saya, olahraga teratur dapat membantu mencegah anemia.	✓	
15	Saya percaya bahwa menghindari diet ekstrem penting untuk mencegah anemia.	✓	

B = 15

**Koesioner ini diadopsi dari jurnal universitas Gadjah Mada*

Lampiran. 9. Satuan Acara Pembelajaran

Judul Materi Penyuluhan :

1. Edukasi Pengenalan Anemia dan Pentingnya Gizi Seimbang
2. Edukasi Sumber Zat Besi serta Asupan Kebutuhan Zat Besi
3. Edukasi tentang Pengaruh Pengetahuan dan Sikap terhadap Anemia pada Remaja Putri

Sasaran : Siswi kelas VII dan VIII SMP yang mengalami anemia berdasarkan hasil skrining pendahuluan

Hari/tanggal : 10 Januari , 17 Januari , 24 Januari 2025

Waktu : 09.00 – 10.00 WIB

Tempat : di SMP Negeri 4 Pantai Labu Kabupaten Kabupaten Deli Serdang

Penyuluh : Dira Elfira Br Sembiring

Materi pertemuan :

1. Latar Belakang

Anemia adalah kondisi medis di mana jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin dalam darah berada di bawah normal. Anemia dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti kelelahan, kelemahan, dan penurunan daya tahan tubuh. Remaja putri merupakan kelompok yang rentan terhadap anemia, terutama karena kebutuhan zat besi mereka meningkat selama masa pertumbuhan dan menstruasi.

Data dari Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia masih cukup tinggi. Kurangnya pengetahuan tentang pentingnya gizi seimbang dan sumber makanan kaya zat besi merupakan salah satu faktor penyebab utama. Edukasi gizi yang tepat dapat membantu meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri dalam mencegah anemia.

Penyuluhan gizi dengan menggunakan media booklet merupakan salah satu metode yang efektif untuk menyampaikan informasi. Booklet dapat memberikan informasi yang mudah dipahami dan dapat dibaca

kembali oleh peserta kapan saja. Oleh karena itu, program edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap pencegahan anemia melalui media booklet.

2. Tujuan

a. Tujuan Umum

Setelah mengikuti program penyuluhan ini, diharapkan remaja putri di SMP Negeri 4 Pantai Labu memiliki pengetahuan dan sikap yang lebih baik dalam mencegah anemia.

b. Tujuan Khusus:

1. Peserta mampu memahami apa itu anemia dan penyebabnya.
2. Peserta mengetahui pentingnya gizi seimbang untuk mencegah anemia.
3. Peserta dapat mengidentifikasi makanan yang kaya akan zat besi.
4. Peserta mampu menyusun menu sehari-hari yang kaya zat besi.
5. Peserta termotivasi untuk mempertahankan pola makan sehat.

3. Rencana Kegiatan

a. Metode : Ceramah, Diskusi interaktif, Tanya jawab

b. Media dan Alat Bantu : Papan tulis, Alat tulis, Booklet

c. Tempat : SMP Negeri 4 Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang

d. Waktu: 60 menit per pertemuan (09.00 – 10.00 WIB)

4. Kriteria Evaluasi

a. Evaluasi Terstruktur:

1. Adanya koordinasi antara pemateri dan peserta selama penyuluhan berlangsung.
2. Persiapan acara penyuluhan dapat dilakukan dengan baik, seperti menyiapkan kursi, absen, dan booklet.
3. Sebelum penyuluhan, telah dilakukan perjanjian dengan pihak sekolah.

b. Evaluasi Proses:

1. Peserta aktif mendengarkan dan menyimak materi yang diberikan.
2. Peserta aktif bertanya topik yang dibahas dalam sesi tanya jawab.
3. Peserta mampu merespon pertanyaan yang diberikan pemateri.

c. Evaluasi Hasil:

1. Peserta mampu menjelaskan kembali materi yang telah disampaikan dengan benar melalui pertanyaan lisan.
2. Peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan dan sikap positif terhadap pencegahan anemia.

MATERI PERTEMUAN 1 : PENGENALAN ANEMIA DAN PENTINGNYA GIZI SEIMBANG

A. Pengertian Anemia

Anemia adalah kondisi medis di mana jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin dalam darah berada di bawah normal. Hemoglobin adalah protein dalam sel darah merah yang bertanggung jawab untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Ketika tubuh tidak memiliki cukup sel darah merah yang sehat atau hemoglobin, jaringan tubuh tidak mendapatkan cukup oksigen, yang dapat menyebabkan berbagai gejala kesehatan.

Anemia sering disebabkan oleh kekurangan zat besi, vitamin B12, atau asam folat dalam diet. Kekurangan zat besi adalah penyebab paling umum dari anemia, terutama pada remaja putri yang sedang mengalami pertumbuhan pesat dan menstruasi. Anemia dapat menyebabkan gejala seperti kelelahan, kelemahan, pusing, dan kesulitan berkonsentrasi.

B. Penyebab Anemia

1. **Kekurangan Zat Besi:** Zat besi adalah komponen penting dari hemoglobin. Kekurangan zat besi dalam diet dapat menyebabkan penurunan produksi hemoglobin dan sel darah merah, yang mengakibatkan anemia.
2. **Kekurangan Vitamin B12 dan Asam Folat:** Vitamin B12 dan asam folat juga penting untuk produksi sel darah merah. Kekurangan salah satu dari kedua nutrisi ini dapat mengganggu pembentukan sel darah merah yang sehat.
3. **Menstruasi:** Remaja putri yang mengalami menstruasi setiap bulan kehilangan darah secara teratur, yang dapat mengurangi kadar zat besi dalam tubuh jika tidak diimbangi dengan asupan zat besi yang cukup dari makanan.

4. **Penyakit Kronis:** Penyakit kronis seperti penyakit ginjal, kanker, atau gangguan autoimun dapat mengganggu produksi sel darah merah.
5. **Infeksi dan Penyakit Lainnya:** Infeksi dan penyakit tertentu dapat mengganggu penyerapan zat besi dan nutrisi lainnya, yang mengakibatkan anemia.

C. Dampak Anemia pada Remaja Putri

1. **Kelelahan dan Kelemahan:** Anemia menyebabkan penurunan kemampuan darah untuk mengangkut oksigen, yang mengakibatkan kelelahan dan kelemahan.
2. **Kesulitan Berkonsentrasi:** Kurangnya oksigen ke otak dapat menyebabkan kesulitan berkonsentrasi dan menurunkan performa akademik.
3. **Penurunan Sistem Kekebalan Tubuh:** Anemia dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh, membuat tubuh lebih rentan terhadap infeksi.
4. **Gangguan Pertumbuhan dan Perkembangan:** Anemia pada masa remaja dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan fisik, serta berpotensi mengakibatkan masalah kesehatan jangka panjang.

D. Pentingnya Gizi Seimbang untuk Mencegah Anemia

Gizi seimbang adalah kunci untuk mencegah anemia. Asupan makanan yang kaya akan zat besi, vitamin B12, dan asam folat sangat penting untuk produksi sel darah merah yang sehat. Berikut adalah beberapa cara untuk memastikan gizi seimbang dalam diet:

1. **Mengonsumsi Makanan Kaya Zat Besi:** Sumber zat besi heme (dari hewan) meliputi daging merah, ayam, ikan, dan hati. Sumber zat besi non-heme (dari tumbuhan) meliputi sayuran berdaun hijau, kacang-kacangan, biji-bijian, dan produk berbasis kedelai.
2. **Mengonsumsi Makanan Kaya Vitamin B12 dan Asam Folat:** Sumber vitamin B12 meliputi daging, ikan, produk susu, dan telur.

Sumber asam folat meliputi sayuran berdaun hijau, kacang-kacangan, buah-buahan, dan biji-bijian.

3. **Meningkatkan Penyerapan Zat Besi:** Mengonsumsi makanan kaya vitamin C bersama dengan makanan kaya zat besi dapat meningkatkan penyerapan zat besi. Sumber vitamin C meliputi jeruk, stroberi, paprika, dan brokoli.
4. **Menghindari Faktor yang Menghambat Penyerapan Zat Besi:** Teh dan kopi dapat menghambat penyerapan zat besi, jadi sebaiknya dikonsumsi di luar waktu makan utama.

E. Cara Mengoptimalkan Penyerapan Zat Besi

1. **Mengonsumsi Makanan Kaya Vitamin C:** Vitamin C dapat meningkatkan penyerapan zat besi non-heme dari makanan tumbuhan. Mengonsumsi buah-buahan seperti jeruk, kiwi, dan stroberi, atau sayuran seperti brokoli dan paprika bersama dengan makanan kaya zat besi dapat membantu penyerapan zat besi.
2. **Menghindari Penghambat Penyerapan Zat Besi:** Tannin dalam teh dan kafein dalam kopi dapat menghambat penyerapan zat besi. Disarankan untuk menghindari minum teh atau kopi saat makan atau segera setelah makan.
3. **Mengonsumsi Makanan Kaya Zat Besi Bersama Protein Hewani:** Protein hewani dapat meningkatkan penyerapan zat besi non-heme. Menggabungkan sumber zat besi heme dan non-heme dalam satu hidangan dapat membantu penyerapan yang lebih baik.

F. Kesimpulan

Anemia adalah kondisi medis yang umum terjadi pada remaja putri, terutama disebabkan oleh kekurangan zat besi dalam diet. Penting untuk memahami penyebab dan dampak anemia, serta pentingnya gizi seimbang dalam pencegahan anemia. Dengan edukasi yang tepat dan penerapan pola makan yang sehat, remaja putri dapat meningkatkan kesehatan mereka dan mencegah anemia.

MATERI PERTEMUAN 2 : MAKANAN SUMBER ZAT BESI SERTA ASUPAN KEBUTUHAN ZAT BESI

A. Makanan Sumber Zat Besi

Zat besi adalah nutrisi penting yang diperlukan untuk produksi sel darah merah dan transportasi oksigen dalam tubuh. Kekurangan zat besi dapat menyebabkan anemia defisiensi besi, yang sangat umum terjadi pada remaja putri. Untuk mencegah anemia, penting untuk mengonsumsi makanan yang kaya akan zat besi. Zat besi dalam makanan terbagi menjadi dua jenis: zat besi heme dan non-heme.

1. Zat Besi Heme

- a. Ditemukan dalam produk hewani dan lebih mudah diserap oleh tubuh.
- b. Sumber utama zat besi heme:
 - Daging merah (sapi, kambing)
 - Ayam dan kalkun
 - Ikan dan makanan laut (tuna, salmon, kerang)
 - Hati dan organ dalam lainnya

2. Zat Besi Non-Heme

- a. Ditemukan dalam produk tumbuhan dan penyerapan oleh tubuh lebih rendah dibandingkan zat besi heme.
- b. Sumber utama zat besi non-heme:
 - Sayuran berdaun hijau gelap (bayam, kale)
 - Kacang-kacangan dan polong-polongan (lentil, kacang hitam, kacang merah)
 - Tahu dan tempe
 - Biji-bijian dan sereal yang diperkaya zat besi
 - Buah-buahan kering (kismis, aprikot)

B. Asupan Kebutuhan Zat Besi

Kebutuhan zat besi bervariasi tergantung pada usia, jenis kelamin, dan kondisi fisiologis seseorang. Remaja putri membutuhkan lebih banyak zat besi dibandingkan anak-anak atau remaja laki-laki karena menstruasi dan pertumbuhan yang pesat.

1. Kebutuhan Zat Besi Harian

- a. Remaja putri (usia 14-18 tahun): sekitar 15 mg per hari
- b. Remaja laki-laki (usia 14-18 tahun): sekitar 11 mg per hari

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyerapan Zat Besi

- a. **Vitamin C:** Meningkatkan penyerapan zat besi non-heme. Mengonsumsi makanan kaya vitamin C (jeruk, stroberi, paprika) bersama dengan sumber zat besi non-heme dapat meningkatkan penyerapan zat besi.
- b. **Kalsium:** Dapat menghambat penyerapan zat besi. Menghindari konsumsi susu atau produk susu saat makan makanan kaya zat besi.
- c. **Polifenol dan Tanin:** Terdapat dalam teh dan kopi, dapat menghambat penyerapan zat besi. Menghindari konsumsi teh atau kopi saat makan atau segera setelah makan.

C. Contoh Olahan atau Makanan Sumber Zat Besi Hewani dan Nabati, serta Pemenuhan 15 gr Zat Besi

Untuk memenuhi kebutuhan zat besi harian sebesar 15 mg dari berbagai sumber makanan, berikut adalah beberapa contoh olahan makanan yang kaya zat besi, baik dari sumber hewani maupun nabati, beserta porsi.

1. **Sumber Zat Besi Hewani**

- a. **Daging Sapi:** 85 gram daging sapi mengandung sekitar 2.1 mg zat besi. Konsumsi 3-4 porsi per minggu.
- b. **Ayam:** 85 gram ayam mengandung sekitar 1 mg zat besi. Konsumsi 3-4 porsi per minggu.
- c. **Ikan (Salmon):** 85 gram salmon mengandung sekitar 0.7 mg zat besi. Konsumsi 2-3 porsi per minggu.
- d. **Hati Sapi:** 85 gram hati sapi mengandung sekitar 5 mg zat besi. Konsumsi 1-2 porsi per minggu.

2. **Sumber Zat Besi Nabati:**

- a. **Bayam:** 1 cangkir bayam matang mengandung sekitar 6.4 mg zat besi. Konsumsi 3-4 kali per minggu.
- b. **Lentil:** 1 cangkir lentil matang mengandung sekitar 6.6 mg zat besi. Konsumsi 3-4 kali per minggu.
- c. **Tahu:** 100 gram tahu mengandung sekitar 2.7 mg zat besi. Konsumsi 3-4 kali per minggu.
- d. **Kacang Merah:** 1 cangkir kacang merah matang mengandung sekitar 5.2 mg zat besi. Konsumsi 3-4 kali per minggu.

D. Cara Mengoptimalkan Penyerapan Zat Besi

a. **Mengonsumsi Makanan Kaya Vitamin C**

Vitamin C dapat meningkatkan penyerapan zat besi non-heme. Mengonsumsi buah-buahan seperti jeruk, kiwi, dan stroberi, atau sayuran seperti brokoli dan paprika bersama dengan makanan kaya zat besi dapat membantu penyerapan zat besi.

b. **Menghindari Penghambat Penyerapan Zat Besi**

Tannin dalam teh dan kafein dalam kopi dapat menghambat penyerapan zat besi. Disarankan untuk menghindari minum teh atau kopi saat makan atau segera setelah makan.

c. **Mengonsumsi Makanan Kaya Zat Besi Bersama Protein Hewani**

Protein hewani dapat meningkatkan penyerapan zat besi non-heme. Menggabungkan sumber zat besi heme dan non-heme dalam satu hidangan dapat membantu penyerapan yang lebih baik.

E. Kesimpulan

Memastikan asupan zat besi yang cukup sangat penting untuk mencegah anemia, terutama pada remaja putri. Mengonsumsi makanan kaya zat besi heme dan non-heme, serta meningkatkan penyerapan zat besi dengan mengonsumsi makanan kaya vitamin C, adalah langkah-langkah efektif untuk memenuhi kebutuhan zat besi harian.

MATERI PERTEMUAN 3 : PENYULUHAN TENTANG PENGARUH PENGETAHUAN DAN SIKAP TERHADAP ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

A. Pengantar Materi

Pada pertemuan ini, kita akan fokus pada pentingnya pengetahuan dan sikap remaja putri dalam mencegah dan menangani anemia. Anemia adalah masalah kesehatan yang sering terjadi pada remaja putri, terutama yang disebabkan oleh kekurangan zat besi. Pengetahuan yang baik mengenai anemia dan sikap yang positif terhadap konsumsi makanan bergizi dapat berperan penting dalam mencegah kondisi ini. Oleh karena itu, penting bagi remaja putri untuk memahami penyebab, dampak, dan cara mencegah anemia melalui pola makan yang sehat.

B. Pengaruh Pengetahuan terhadap Anemia

1. Definisi Pengetahuan dalam Konteks Kesehatan:

Pengetahuan adalah informasi yang dimiliki seseorang mengenai suatu masalah, dalam hal ini anemia, termasuk penyebab, gejala, serta cara pencegahannya. Pengetahuan yang baik akan membantu seseorang dalam mengambil keputusan yang tepat untuk mencegah masalah kesehatan, seperti anemia.

2. Pengetahuan tentang Anemia:

Mengetahui tentang apa itu anemia, bagaimana kondisi ini dapat terjadi, dan dampaknya terhadap tubuh adalah langkah pertama untuk mencegahnya. Pengetahuan mengenai sumber makanan kaya zat besi dan pentingnya konsumsi makanan bergizi sangat diperlukan. Anemia pada remaja putri sering terjadi karena kekurangan zat besi, yang penting untuk pembentukan hemoglobin dalam darah. Remaja putri yang sedang berkembang membutuhkan lebih banyak zat besi karena kehilangan darah selama menstruasi.

3. Pengetahuan Mempengaruhi Perilaku Makan:

Remaja putri yang memiliki pengetahuan yang baik tentang pentingnya zat besi dan makanan bergizi cenderung lebih memperhatikan pola makan mereka. Mereka lebih berpotensi memilih makanan yang sehat dan kaya zat besi seperti sayuran hijau, kacang-kacangan, daging, dan ikan.

C. Pengaruh Sikap terhadap Anemia

1. Definisi Sikap dalam Konteks Kesehatan:

Sikap adalah perasaan atau reaksi yang dimiliki seseorang terhadap suatu hal, yang dapat mempengaruhi cara mereka bertindak atau membuat keputusan. Sikap yang positif terhadap kesehatan, seperti sikap peduli terhadap pola makan sehat, sangat penting dalam mencegah anemia.

2. Sikap terhadap Anemia dan Perilaku Makan:

Sikap yang positif terhadap pencegahan anemia dapat mendorong remaja putri untuk lebih memperhatikan konsumsi makanan yang mengandung zat besi. Misalnya, memiliki sikap yang terbuka terhadap perubahan pola makan dan kemauan untuk mencoba makanan baru yang kaya zat besi. Sebaliknya, sikap yang negatif atau acuh tak acuh terhadap masalah kesehatan ini dapat menyebabkan kurangnya kesadaran dan pengabaian terhadap pentingnya makan dengan gizi seimbang.

3. Pengaruh Sikap terhadap Kebiasaan Sehari-hari:

Remaja dengan sikap positif terhadap kesehatan cenderung lebih aktif dalam menjaga pola makan mereka, misalnya dengan mengonsumsi lebih banyak buah, sayur, dan protein hewani yang kaya zat besi. Mereka juga lebih cenderung untuk memperhatikan konsumsi vitamin C, yang membantu penyerapan zat besi dalam tubuh. Sikap yang baik terhadap kesehatan akan memotivasi remaja untuk menjalani gaya hidup yang lebih sehat, yang tidak hanya

terbatas pada pola makan, tetapi juga pada kebiasaan berolahraga dan tidur yang cukup.

D. Keterkaitan Pengetahuan dan Sikap dalam Pencegahan Anemia

Pengetahuan dan sikap sangat saling berkaitan dalam mencegah anemia pada remaja putri. Pengetahuan yang baik dapat membentuk sikap positif, dan sikap yang positif akan mendorong remaja untuk mengimplementasikan pengetahuan yang mereka miliki dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, meningkatkan pengetahuan tentang anemia dan memperbaiki sikap terhadap pola makan sehat merupakan langkah yang penting dalam pencegahan anemia.

E. Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri terhadap Anemia

1. **Pendidikan dan Penyuluhan:**

- a. Penyuluhan tentang anemia harus difokuskan pada penyampaian informasi yang jelas dan mudah dipahami mengenai penyebab, gejala, serta pencegahan anemia.
- b. Menggunakan media yang menarik seperti booklet, poster, dan video dapat membantu meningkatkan pemahaman dan minat remaja putri terhadap pentingnya gizi seimbang.

2. **Motivasi untuk Menerapkan Pengetahuan:**

Mengajarkan remaja putri tentang pentingnya sikap positif terhadap kesehatan dapat memotivasi mereka untuk mengambil tindakan yang lebih sehat. Contohnya, mengajak mereka untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang berhubungan dengan pola makan sehat, seperti memasak makanan sehat bersama.

3. **Pemberian Umpan Balik Positif:**

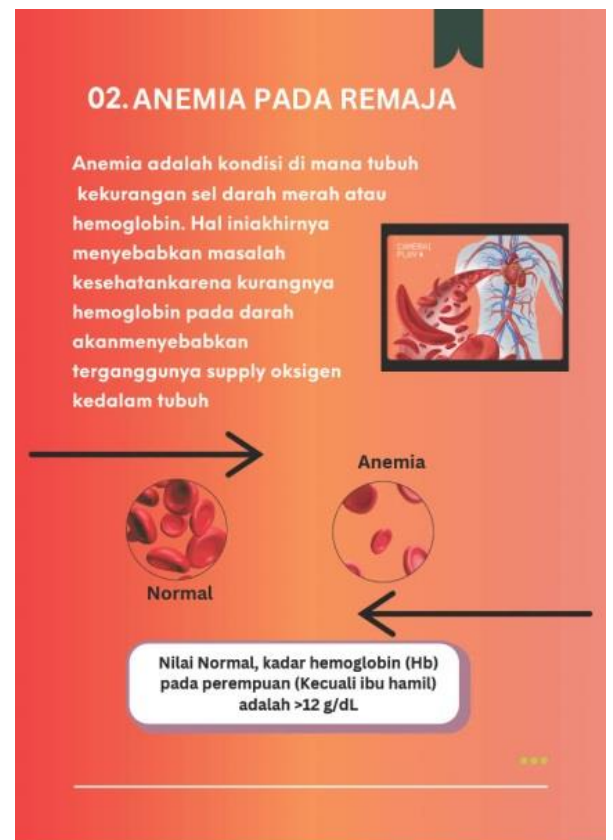
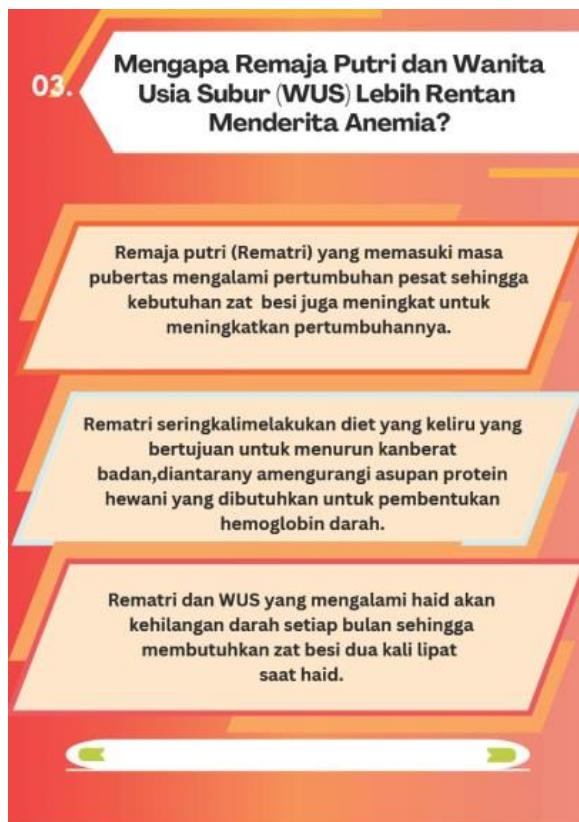
Menggunakan pendekatan yang mendukung dan memberikan umpan balik positif terhadap perubahan perilaku makan yang sehat dapat meningkatkan rasa percaya diri mereka dalam mempertahankan gaya hidup sehat.

F. Kesimpulan

Pengetahuan dan sikap memiliki peran yang sangat penting dalam pencegahan anemia pada remaja putri. Pengetahuan yang baik tentang penyebab, gejala, dan cara mencegah anemia, terutama melalui konsumsi makanan kaya zat besi, dapat membentuk sikap positif terhadap pola makan sehat. Sikap yang peduli terhadap kesehatan mendorong remaja untuk menerapkan pengetahuan yang telah mereka pelajari dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat mengurangi risiko anemia. Oleh karena itu, edukasi yang berkelanjutan sangat diperlukan untuk meningkatkan pemahaman dan motivasi remaja putri agar mereka dapat menjaga pola makan yang seimbang dan mencegah anemia.

Lampiran 5 : Surat Izin Melakukan Survei Pendahuluan

Lampiran. 10 Booklet



04. GEJALA ANEMIA PADA REMAJA

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



q1suoq1 qeueu e1e1s1 ebeu1 k1e1s1s1u' 1e1s1' q1u b1c1s1' o1e1e1u qeueu s1e1k' h1s1 iu1 q1b1s1 eue1e1s1s1s1u s1ue1s1' l1s1e1 e1e1s1e1e1n' s1e1u1e1e1 s1e1 q1s1s1 e1e1s1 e1q1s1 q1b1s1 eue1e1s1e1k1s1' 11k1 s1u1s1 k1e1s1s1s1u b1o1e1u' b1o1k1s1 e1e1o1e1s1u q1b1s1' 4' K1s1s1e1 e1s1e1e1

1s1s1s1 ebeu1 b1o1e1u' l1s1s1u' l1s1e1s1 11e1s1 s1u1s1 e1e1e1s1u' e1e1e1s1u' s1e1s1 k1e1s1s1s1u l1s1s1 k1e1s1s1s1u s1k1s1 s1e1 e1s1 e1e1e1s1 eue1e1s1s1 s1e1 e1s1 11s1s1' 11k1 s1e1s1u eue1e1 e1q1s1' 3' K1s1s1e1 e1e1e1e1

eue1e1s1s1s1u eue1e1s1s1u s1e1 e1e1 s1e1s1u l1s1s1u s1' s1e1 e1s1' l1s1' e1s1' q1k1e1s1 11s1 s1u1s1 e1e1e1s1u q1s1s1' 5' K1s1s1e1 l1s1s1s1 s1'

q1s1s1 eue1e1s1s1u s1e1 e1e1 s1e1s1u' 11k1 q1s1s1s1 qeueu s1u1s1 l1s1e1 e1u1e1 q1u l1s1s1s1u 1s1s1s1' s1e1 s1e1 e1e1 e1e1e1 1u1 q1b1s1 e1e1s1s1u eue1e1s1 q1e1s1s1 q1u eue1e1s1s1s1s1 e1q1s1 e1e1s1s1s1e1 qeueu s1e1 s1e1 e1e1 e1e1e1 s1u1s1 10-12s1' s1e1 e1e1 e1e1e1 s1e1s1u l1s1s1s1 (s1e1 e1e1 e1e1e1) eue1e1s1s1 e1u1e1s1 s1e1s1s1s1 50-30s1 e1e1s1s1s1u l1s1e1e1s1' s1e1 e1e1 l1s1e1 e1e1s1 q1s1 s1e1s1u l1s1s1s1u e1e1s1u b1e1s1e1s1 eue1e1s1s1 q1k1e1s1s1s1u s1e1 e1e1 l1s1s1s1 s1e1s1s1s1 s1e1 s1e1s1s1 s1e1s1s1 eue1e1s1s1 eue1e1s1s1 eue1e1s1s1' s1e1s1' 1' k1s1s1s1s1s1u l1s1s1u s1e1 e1e1' 4' s1e1s1s1 e1s1'

05. PENYEBAB ANEMIA PADA REMAJA

06. PENYEBAB ANEMIA PADA REMAJA

B. PERILAKU MAKAN & MINUM

1. Tidak Sarapan Pagi

Makan/sarapan pagi yaitu makanan yang dimakan sebelum beraktivitas, yang terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk atau makanan kudapan. Manfaat sarapan adalah memelihara ketahanan tubuh, meningkatkan fokus dan daya serap pelajaran, serta mencukupi kebutuhan gizi untuk bekerja atau belajar dengan baik.

2. Sering Minum Teh/Kopi

Tanin, polifenol (senyawa kimia) yang ada dalam teh, kopi, dan beberapa sayuran serta buah, menghambat penyerapan zat besi dengan mengikatnya. Jika kadar zat besi tubuh rendah, sebaiknya hindari minum teh atau kopi saat makan.

3. Kehilangan Darah

Disebabkan karena penyakit infeksi dan menstruasi. Penyakit infeksi seperti cacingan dan gastritis (sakit lambung) bisa menyebabkan pendarahan dalam tubuh. Menstruasi yang banyak atau tidak teratur juga bisa menyebabkan banyak darah hilang setiap bulan. Hal ini membuat tubuh kekurangan sel darah merah dan zat besi, yang penting untuk mencegah anemia.

4. Sosial Ekonomi dan Perilaku Diet Tidak Sehat

Meliputi : Pengetahuan, pendidikan orang tua, pekerjaan pendapatan orang . Serta gaya hidup dan mencari jati diri.

07. Dampak Anemia Pada Remaja

Anemia pada remaja putri mempunyai risiko seperti :

1. Menurunnya konsentrasi belajar
2. Menurunkan fungsi imun (kekebalan) tubuh
3. Menghambat pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan otak
4. Beresiko melahirkan BBLR (Bayi Berat Badan Lahir Rendah), prematur, dan stunting.
5. Bayi lahir dengan cadangan zat besi (Fe) yang rendah akan berlanjut menderita anemia pada bayi dan usia dini.
6. Pendarahan sebelum dan saat melahirkan yang dapat mengancam keselamatan ibu dan bayinya
7. Meningkatkan risiko menderita penyakit infeksi karena daya tahan tubuh menurun



08. Cara Pencegahan dan Penanggulangan Anemia



09. Pencegahan & Penanggulangan Anemia



10. Kebutuhan Zat Besi untuk Remaja Putri

Remaja putri membutuhkan 15 gram zat besi per hari untuk mendukung pertumbuhan dan mencegah anemia, terutama saat menstruasi kebutuhan zat besi meningkat menjadi sekitar 18 mg per hari. Ini karena tubuh kehilangan lebih banyak darah dan zat besi selama menstruasi. Untuk memenuhi kebutuhan zat besi harian, kita dapat mengonsumsi berbagai bahan makanan yang kaya akan zat besi. Misalnya, 100 gram hati ayam mengandung sekitar 9 mg zat besi, sedangkan 100 gram daging sapi mengandung sekitar 2.6 mg zat besi. Sumbernya bisa dari protein hewani seperti daging dan telur, serta nabati seperti tahu, tempe, dan kacang-kacangan. Serta konsumsi vitamin C dapat membantu penyerapan zat besi lebih baik.



11. FUNGSI ZAT BESI



12. Sikap dan Perilaku Agar Terhindar dari Anemia pada Remaja Putri



Pola Makan Seimbang, batasi minuman seperti teh dan kopi saat makan karena dapat menghambat penyerapan zat besi.



Kebiasaan Hidup Sehat, Lakukan olahraga secara teratur untuk meningkatkan sirkulasi darah dan kesehatan secara umum



Hindari diet yang terlalu ketat atau ekstrem yang bisa menyebabkan kekurangan nutrisi penting seperti zat besi.

13.

"Mencegah lebih baik dari pada mengobati. Mulailah dengan pola makan sehat dan seimbang untuk masa depan yang lebih cerah."



DAFTAR PUSTAKA

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman Suplementasi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

World Health Organization. (2020). Iron Deficiency Anaemia: Assessment, Prevention and Control. Geneva: World Health Organization.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

World Health Organization. (2011). The Global Prevalence of Anaemia In 2011. Geneva: World Health Organization.

Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2003). Buku Saku Gizi Seimbang. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.

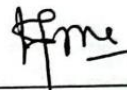
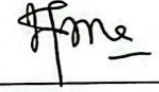
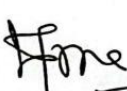
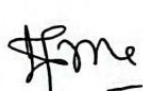
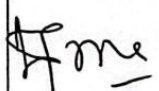
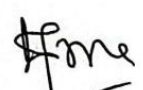
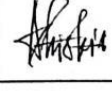
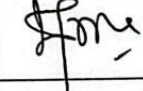


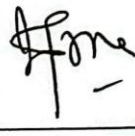
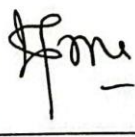
Lampiran. 11 Bukti Bimbingan

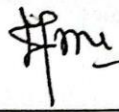
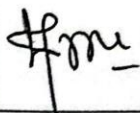
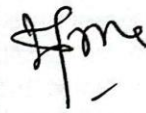
Nama : Dira Elfira Br Sembiring

Nim : P01031122108

Judul : Pengaruh Edukasi Gizi Tentang Anemia Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Anemia Di SMP Negeri 4 Pantai Labu

No	Tanggal Bimbingan	Topik Bimbingan	TTD Mahasiswa	TTD Pembimbing
1	16 Oktober 2024	Mendiskusikan Topik Yang Akan Diteliti		
2	21 Oktober 2024	Pengembangan Topic Penelitian Yang Telah Dipilih Untuk Melihat Masalah		
3	23 Oktober 2024	Mendiskusikan Bab 1 yang Telah Disusun		
4	5 November 2024	Mendiskusikan Bab 1 Dan Bab 2 Yang Telah Disusun		
5	21 November 2024	Mendiskusikan Bab 1 - Bab 3 Yang Telah Disusun		
6	2 Desember 2024	Mendiskusikan Bab 1 - Bab 3 Yang Telah Disusun		
7	4 Desember 2024	Mendiskusikan Bab 1 - Bab 3 Yang Telah Disusun		
8	11 Desember 2024	Mendiskusikan Bab 1 - Bab 3 Dan Lampiran		

		Yang Telah Disusun		
9	16 Desember 2024	Mendiskusikan Perbaikan Proposal Sesuai Dengan Masukan Dari Penguji		
10	18 Desember 2024	Mendiskusikan Perbaikan Proposal Sesuai Dengan Masukan Dari Penguji		
11	10 Januari 2025	Mendiskusikan Dengan Pembimbing Persiapan Pengumpulan Data Penelitian Ke SMP Negeri 4 Pantai Labu		
12	11 Januari 2025	Mendiskusikan Penulisan Hasil Dan Pembahasan		
13	6 Maret 2025	Mendiskusikan Penulisan Hasil Dan Pembahasan Di Bab 4 Dan 5		
14	7 Maret 2025	Diskusi Kelengkapan Lampiran Karya Tulis Ilmiah		
15	10 Maret 2025	Diskusi Kelengkapan Karya Tulis Ilmiah Bab 4- Lampiran		
16	21 Maret 2025	Diskusi Kelengkapan Karya Tulis Ilmiah Bab 4- Lampiran		

17	29 Maret 2025	Diskusi Kelengkapan Karya Tulis Ilmiah Bab 4- Lampiran		
18	2 Mei 2025	Diskusi Kelengkapan Karya Tulis Ilmiah Bab 4- Lampiran		
19	19 Mei 2025	Mendiskusikan Perbaikan Karta Tulis Ilmiah Sesuai Dengan Masukan Dari Penguji		
20	22 Mei 2025	Mendiskusikan Perbaikan Karta Tulis Ilmiah Sesuai Dengan Masukan Dari Penguji		

Lampiran. 12 Pernyataan Keaslian Karya Tulis Ilmiah

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dira Elfira Br Sembiring

NIM : P01031122108

Menyatakan bahwa data penelitian yang terdapat di KTI saya adalah benar saya ambil dan bila tidak saya bersedia mengikuti ujian ulang.

Yang Membuat Pernyataan



(Dira Elfira Br Sembiring)

Lampiran. 12 Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama	: Dira Elfira Br Sembiring
Tempat/tgl lahir	: Kuta Nangka, 21 Oktober 2004
Jumlah Anggota Keluarga	: 5 Orang
Alamat Rumah	: Dusun Kuta Nangka, Desa Kempawa, Kecamatan Tanah Pinem, Kabupaten Dairi, Sumatera Utara
No Hp/Telp	: 081263322642
Riwayat Pendidikan	: 1. SD Negeri 035939 Kempawa (2010-2016) 2. SMP Swasta ASISI Tigabinanga (2016-2019) 3. SMA Swasta St. Thomas 4 Binjai (2019-2022) 4. Poltekkes Kemenkes Medan Medan (2022-2025)
Hobby	: Bernyanyi
Motto	: “Saya memilih untuk tetap konsisten dan tekun dalam menjalani proses, karena saya percaya bahwa setiap usaha yang dilakukan dengan iman dan kesungguhan tidak akan pernah sia-sia, sebagaimana tertulis: <i>‘Dalam Tuhan, jerih payahmu tidak sia-sia.’</i> (1 Korintus 15:58)”

Lampiran. 13 Dokumentasi Penelitian

Gambar 1 Dokumentasi Penelitian

1. Dokumentasi survey pendahuluan



2. Dokumentasi Pre Tes (Sabtu, 12 Januari 2025)



3. Dokument Edukasi 1 (Sabtu, 12 Januari 2025)



4. Dokument Post Test 1 (Kamis , 24 Januari 2025)



5. Dokument Edukasi Ke - 2 (Kamis , 24 Januari 2025)



6. Dokumentasi Post Test Ke 2



7. Dokumentasi Edukasi ke-3 (31 Januari 2025)



8. Dokumentasi Pengisian Koesioner Post Test 1 Minggu Setelah Edukasi
Ke-3 (6 Februari 2025)

