

**Pengaruh Penyuluhan Tentang Anemia Dengan Media Booklet
Terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswi SMA Swasta Trisakti
Lubuk Pakam**

SKRIPSI



ESRA NOVITA DAMANIK

P01031215017

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA IV
2019**

**Pengaruh Penyuluhan Tentang Anemia Dengan Media Booklet
Terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswi SMA Swasta Trisakti
Lubuk Pakam**

Skripsi Diajukan Sebagai Syarat Untuk Menyelesaikan Program Studi Diploma
IV Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan RI Medan



**ESRA NOVITA DAMANIK
P01031215017**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA IV
2019**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Pengaruh Penyuluhan Tentang
Anemia Dengan Media Booklet
Terhadap Peningkatan Pengetahuan
Siswi Tri Sakti Lubuk Pakam

Nama Mahasiswa : Esra Novita Damanik

Nomor Induk Mahasiswa : P01031215017

Program Studi : Diploma IV

Menyetujui

Urbanus Sihotang, SKM, M. Kes
Pembimbing Utama

Berlin Sitanggang, SST, M.Kes
Anggota Penguji I

Dr.Tetty Herta Doloksaribu, STP, M.KM
Anggota Penguji II

Mengetahui
Ketua Jurusan

Dr. Oslida Martony, SKM,M.Kes
NIP 19640312198731003

ABSTRAK

ESRA NOVITA DAMANIK. **“PENGARUH PENYULUHAN TENTANG ANEMIA DENGAN MEDIA BOOKLET TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN SISWI DI SMA SWASTA TRISAKTI LUBUK PAKAM”**.
(DIBAWAH BIMBINGAN URBANUS SIHOTANG)

Kasus anemia sangat menonjol pada remaja putri karena pada masa ini terjadi peningkatan kebutuhan zat besi akibat adanya pertumbuhan dan menstruasi. Anemia merupakan suatu keadaan adanya penurunan kadar hemoglobin, hematokrit dan jumlah eritrosit di bawah normal. Adapun akibat anemia terjadi karena pengetahuan yang kurang tentang anemia, salah satu untuk meningkatkan pengetahuan siswi adalah dengan penyuluhan menggunakan media booklet.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Penyuluhan Tentang Anemia Dengan Media Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswi Di SMA Swasta Tri sakti Lubuk Pakam

Penelitian dilaksanakan di SMA Swasta Trisakti Lubuk Pakam. Jenis penelitian adalah penelitian *Eksperiment Semu* dengan *pretest dan posttest*. Populasi penelitian ini adalah semua siswi kelas XI dan XII sebanyak 64 siswi. Sampel penelitian ini adalah semua siswi yang anemia sebanyak 28 siswi. Data yang dikumpulkan yaitu data sebelum intervensi (*pretest*) dan sesudah intervensi (*posttest*). Uji statistic yang digunakan adalah Uji T-dependent.

Hasil penelitian sebelum penyuluhan semua siswi tergolong pengetahuannya kurang, dengan rata-rata skor pengetahuan 7,25 dan standar deviasi 1,81. Sedangkan setelah penyuluhan pengetahuan meningkat menjadi pengetahuan cukup baik dengan rata-rata skor 11,68 dengan standar deviasi 2,07. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pemberian penyuluhan dengan media booklet terhadap pengetahuan siswi tentang anemia dengan nilai ($p = 0,000 < 0,05$)

Kata kunci : Anemia, Booklet, Pengetahuan, Penyuluhan, Siswi SMA

ABSTRACT

ESRA NOVITA DAMANIK "THE INFLUENCE OF ANALYSIS ABOUT ANEMIA WITH BOOKLET MEDIA ON IMPROVING STUDENT KNOWLEDGE IN TRI SAKTI LUBUK PAKAM HIGH SCHOOL"(UNDER THE GUIDANCE OF URBANUS SIHOTANG)

Cases of anemia are very prominent in adolescent girls because there is currently an increased need for iron due to growth and menstruation. Anemia is condition of a decreased levels of hemoglobin, hematocrit, and erythrocyte counts below normal. As for the results of anemia occur because of lack of knowledge about anemia, one way to increase student knowledge is through counseling using booklets media.

The purpose of this study was to determine the effect of counseling about anemia media booklets on increasing student knowledge in Tri Sakti Lubuk Pakam High School.

Research done in Tri Sakti Lubuk Pakam High School. This type of research is quasi-experimental research with pretest and posttest. The population in research this study were all students of class XI and XII totaling 64 students. The sample in research of this study were all 28 students who is anemia. Data collected is data before the intervention (pretest) and after the intervention (posttest) The statistical test used is the T- dependent test.

The results of the study before counseling all students classified were classified as lacking knowledge with an average knowledge score of 7,25 and standard deviation 1,81. Whereas counseling knowledge increased to a fairly good knowledge with an average score of 11,68 with a standard deviation of 2,07. The results showed that there was an effect of providing education with booklets media on students knowledge about anemia with a value ($p=0,000 < 0,05$).

Keywords : Anemia, Booklets, Knowledge counseling, High school student

KATA PENGANTAR

PujisyukurKehadiratTuhan Yang MahaEsa, atas semua berkat dan rahmatNya sehingga dapat terselesaikannya Skripsi dengan judul “Pengaruh Penyuluhan Tentang Anemia Dengan Media Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswi Di SMA Swasta Trisakti Lubuk Pakam”. Sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Diploma IV di Poltekkes Kemenkes RI Medan. Dalamhal ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, karena itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Dr. OslidaMartony, SKM, M. Kes selaku ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan.
2. UrbanusSihotang, SKM, M. Kes, selaku pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan, nasehat serta motivasi dalam penulisan Skripsi.
3. Berlin Sitanggung, SST, M. Kes, selaku dosen penguji I dan Ibu selama kuliah yangselalu membimbing penulis dalam menyusun skripsi dan membimbing selama perkuliahan.
4. Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM selaku dosen penguji II selaku dosen penguji II yang telah membimbing penulis dalam menyusun skripsi.
5. Terkhususbuat kedua orang tua Bapak Sariman Damanik dan Ibu Dermawani Saragih yang sayacintai. Beserta kedua abang saya Veriaman Damanik dan Vendri Damanik, yang telah senantiasa memberikan kasih sayang ,doa serta dorongan baik moril maupun materi untuk penyelesaian skripsi ini.
6. Teman – teman seperjuangan saya : Prodi D-IV Angkatan 2015, Kos Bidadari Syurga, Askor dan teman – teman yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan pahala atas segala amal yang telah diberikan.

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Anemia	6
1. Defenisi Anemia	6
2. Faktor Penyebab Anemia	7
3. Gejala Anemia	7
4. Dampak Anemia	7
5. Cara Mencegah Anemia	8
6. Jenis Makanan Pencegah Anemia	8
7. Kebutuhan Zat Besi Untuk Remaja	10
8. Cara Pemeriksaan Anemia	10
B. Penyuluhan Gizi	11
1. Defenisi	11
2. Syarat Penyuluhan Gizi	12
3. Langkah Penyuluhan Gizi	13
4. Keterampilan Menyuluh	15
C. Media Penyuluhan	17
1. Media Cetak	17
2. Media Elektronik.....	18
D. Media Booklet	19
E. Kerangka Teori	21
F. Kerangka Konsep	22
G. Defenisi Operasional	23
H. Hipotesis	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	24
B. Jenis dan Rancangan Penelitian	24
C. Populasi dan sampel	24
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	25

	E. Pengolahan Data	26
	F. Analisis Data	27
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	28
	A. Hasil	28
	1. Gambaran Sekolah	28
	2. Skrining Anemia	28
	3. Karakteristik Sampel	29
	4. Gambaran Pengetahuan Siswi	30
	5. Pengaruh Penyuluhan Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan	32
	B. Pembahasan	33
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	37
	A. Kesimpulan	37
	B. Saran	37
	DAFTAR PUSTAKA	38
	LAMPIRAN	41

DAFTAR TABEL

No		Halaman
1	Tabel batas normal kadar hb	6
2	Defenisi operasional	23
3	Distribusi Frekuensi Kelas	29
4	Distribusi Frekuensi Umur	29
5	Distribusi Frekuensi Pengetahuan Siswi	30
6	Gambaran pretest dan postest	30
7	Pengaruh media booklet terhadap pengetahuan	32

DAFTAR GAMBAR

No		Halaman
1	Kerangka Teori	21
2	kerangka Konsep	22

DAFTAR LAMPIRAN

No		Halaman
1	Master Tabel	41
2	Hasil Skrining	42
3	Pengolahan data	44
4	Uji Stastik	45
5	Pernyataan kesediaan menjadi responden	47
6	Kuesioner	48
7	Pernyataan	53
8	Daftar riwayat hidup	54
9	Satuan acara penyuluhan	55
10	Dokumntasi	57
11	Bukti Bimbingan	59
12	Booklet	61

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kasus anemia sangat menonjol pada anak-anak sekolah terutama remaja putri. Remaja putri berisiko tinggi menderita anemia, karena pada masa ini terjadi peningkatan kebutuhan zat besi akibat adanya pertumbuhan dan menstruasi. Aktifitas sekolah maupun aktifitas ekstrakuler yang tinggi akan berdampak pada pola makan yang tidak teratur, selain itu kebiasaan mengkonsumsi minuman yang menghambat absorpsi zat besi akan mempengaruhi kadar hemoglobin seseorang (Dinkes, 2012, dalam Umi, 2017). Anemia adalah penurunan kuantitas sel-sel darah merah dalam sirkulasi atau jumlah hemoglobin berada dibawah batas normal (Dea, 2014).

Dampak yang terjadi apabila pencegahan anemia tidak dilakukan maka dapat menurunkan kemampuan akademik dan konsentrasi belajar, dan menurunkan kemampuan fisik (Titin, 2014). Selain itu dampak dari terjadinya anemia adalah dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena infeksi (Umi, 2017). Prevalensi anemia yang tinggi pada remaja jika tidak tertangani dengan baik maka akan berlanjut hingga dewasa dan berkontribusi besar terhadap angka kematian ibu, bayi lahir premature, dan bayi dengan berat lahir rendah (Robertus, 2014, dalam Umi, 2017).

Menurut World Health Organization (WHO) prevalensi anemia di negara berkembang sebesar 24,8 %. Hasil Riskesdas 2005 prevalensi anemia pada remaja putri sebesar 26,5%. Sedangkan hasil Riskesdas 2013 prevalensi anemia turun menjadi 22,7% pada remaja umur 13-18 tahun. Hasil penelitian Titin Caturiyantiningtiyas (2014) di SMA Negeri 1 Polokarto terdapat 79,4% anemia pada remaja putri. Hasil penelitian Suiyatin (2016) di Pesantren modern Ummul Qura Al-Islam Bogor terdapat 52% anemia remaja putri. Hasil penelitian Rotua (2017) di SMA Negeri 14 Palembang terdapat

40% anemia pada remaja putri. Dari ke tiga hasil penelitian tersebut bahwa prevalensi anemia masih tinggi. Berdasarkan profil Dinas Kesehatan kota Medan (2010), survei anemia yang dilaksanakan di 4 kabupaten/kota di Sumatera Utara, yaitu Kota Medan, Binjai, Kab. Deli Serdang, dan Langkat diketahui bahwa 40,50% wanita menderita anemia (Dinkes Propsi, 2010)

Remaja putri memiliki resiko sepuluh kali lebih besar untuk menderita anemia. Hal ini dikarenakan remaja putri mengalami mensturasi setiap bulannya dan sedang dalam masa pertumbuhan sehingga membutuhkan lebih banyak asupan gizi. Ketidakseimbangan dalam mengkonsumsi zat besi juga merupakan penyebab anemia pada remaja (Titin, 2014). Selain itu faktor penyebab terjadinya anemia pada remaja putri adalah pengetahuan. Pengetahuan remaja tentang anemia akan mempengaruhi pola konsumsi makanan yang berakibat pada status gizi (Ely, 2017).

Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang dapat memunculkan motivasi intrinsik (motivasi yang muncul dari diri sendiri tanpa ada dorongan dari orang lain). Individu yang memiliki pengetahuan dalam bidang tertentu akan memiliki keterkaitan tersebut (Rotua, 2017). Pengetahuan remaja tentang gizi sering diabaikan hal ini akan berpengaruh pada pemenuhan kebutuhan zat gizi khususnya zat besi yang akan berdampak pada terjadinya anemia (Sarwono, 2008. dalam Titin, 2014). Pengetahuan gizi dan kesehatan yang kurang pada remaja, menyebabkan mereka melakukan kebiasaan makan yang dapat merugikan kesehatan mereka sendiri. Pengetahuan yang kurang juga mempengaruhi kebiasaan makan remaja dalam memilih makan diluar atau hanya mengkonsumsi kudapan (Ikhwati 2012, dalam Rotua 2017).

Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia adalah dengan memberikan edukasi gizi dengan cara memberikan penyuluhan. Hal ini dikarenakan semakin tinggi pengetahuan gizi akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku konsumsi makanan. Edukasi dapat dilakukan melalui beberapa media dan

metode. Edukasi penyuluhan yang dilaksanakan dengan bantuan media akan mempermudah dan memperjelas audiens dalam menerima dan memahami materi yang disampaikan (Nurul, 2016)

Salah satu media yang digunakan untuk penyuluhan kepada remaja adalah booklet. Media booklet merupakan salah satu media massa yang dijadikan sebagai media (alat peraga) ditujukan kepada banyak orang maupun umum yang waktu penyampaian isi tidak teratur (Soehoet, 2003, dalam Parwiyati, 2014). Menurut Mardikanto (1993), bahwa booklet adalah media cetak atau cetakan yang berisi gambar atau tulisan (lebih dominan) yang bentuknya buku kecil setebal 10-25 halaman, dan paling banyak 50 halaman.

Keunggulan dari media booklet adalah informasi yang dituangkan lebih lengkap, lebih terperinci dan jelas serta bersifat edukatif. Selain itu, booklet yang digunakan sebagai media edukasi ini bisa dibawa pulang, sehingga dapat dibaca berulang dan disimpan. Penyusunan booklet ini disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi remaja serta dikombinasikan dengan gambar sehingga menarik perhatian remaja dan menghindari kejenuhan remaja dalam membaca (Nurul, 2016).

Keunggulan lainnya dari media booklet (Menurut Ewles (1994) adalah klien dapat menyesuaikan dari belajar mandiri, pengguna dapat melihatisinya pada saat santai, informasi dapat dibagi dengan keluarga dan teman, mudah dibuat, diperbanyak dan diperbaiki serta mudah disesuaikan, mengurangi kebutuhan mencatat, dapat dibuat secara sederhana dengan biaya relative murah, awet, daya tampung lebih luas, dan dapat diarahkan pada segmen tertentu.

Hasil penelitian Manuntun Rotua (2018) di SMA Negeri 14 Palembang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kadar Hemoglobin (Hb) pada perlakuan setelah diberikan edukasi gizi. Hasil penelitian Indah (2015) di SMP Kristen 1 Surakarta menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan sesudah pemberian penyuluhan gizi tentang anemia. Selain itu

hasil penelitian Buzarudina (2013) juga menunjukkan bahwa pemberian penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan remaja.

Hasil survey pendahuluan pengetahuan tentang anemia di SMA Swasta Tri Sakti Lubuk Pakam 60% memiliki pengetahuan yang rendah berdasarkan hasil kuesioner telah diberikan, diantaranya adalah kurang mengetahui gejala anemia, penyebab anemia, makanan untuk penderita anemia, dan cara pencegahannya. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan penyuluhan dan media booklet terhadap peningkatan pengetahuan pada remaja putri anemia.

B. Perumusan Masalah

Apakah ada pengaruh penyuluhan tentang anemia dengan media booklet terhadap peningkatan pengetahuan siswi di SMA Swasta Tri Sakti Kecamatan Lubuk Pakam.

C. Tujuan

1) Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh penyuluhan tentang anemia dengan media booklet terhadap peningkatan pengetahuan siswi di SMA Swasta Tri Sakti Kecamatan Lubuk Pakam.

2) Tujuan khusus

- a) Menilai pengetahuan tentang anemia sebelum dan sesudah penyuluhan dengan menggunakan media booklet di SMA Swasta Tri Sakti Kecamatan Lubuk Pakam.
- b) Menganalisis pengaruh penyuluhan dengan media booklet terhadap peningkatan pengetahuan tentang anemia siswi SMA Swasta Tri Sakti Kecamatan Lubuk Pakam.

D. Manfaat

1. Bagi sekolah

Sebagai referensi tentang pengetahuan siswi sebelum dan sesudah diberikannya penyuluhan tentang anemia dengan menggunakan media booklet.

2. Bagi siswi (Responden)

Menambah pengetahuan tentang anemia kepada siswi SMA Swasta Tri Sakti Kecamatan Lubuk Pakam.

3. Bagi peneliti

Menambah wawasan, pengetahuan dan pengalaman peneliti idalam menulis skripsi.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Anemia

1. Defenisi Anemia

Anemia merupakan suatu keadaan adanya penurunan kadar hemoglobin, hematokrit dan jumlah eritrosit di bawah normal. Pada penderita anemia, lebih sering disebut kurang darah, kadar sel darah merah (hemoglobin) di bawah normal, penyebabnya bisa karena kurang zat gizi untuk pembentukan darah, misalnya zat besi, asam folat dan vitamin B12(Sukrisno,2015, dalam Marlina,2017)

Anemia banyak di derita oleh wanita, karena secara biologis setiap bulan wanita mengalami mensturasi sehingga pengeluaran zat besi juga harus di imbangi dengan asupan gizi. Mensturasi merupakan proses fisiologis pelepasan endometrium yang banyak terdapat pembuluh darah, peristiwa ini terjadi setiap 1 bulan sekali (Septi ,2014).Batas kadar normal Hb untuk kelompok orang ditentukan menurut umur dan jenis kelamin seperti yang diperlihatkan pada tabel 1 berikut ini :

Tabel 1.Batas Normal Kadar Hb Menurut Kelompok Umur Jenis Kelamin

Kelompok	Umur	Hb (g/dl)
Anak	6 – 59 bln	11,0
	5 -11 thn	11,5
	12 -14 thn	12,0
Dewasa	Laki-laki ≥15 thn	13,0
	Wanita ≥15 thn	12,0
	Wanita hamil	11,0

Sumber : Soekirman, 2000

2. Faktor Penyebab anemia

Penyebab anemia adalah defesiensi zat besi yang dipengaruhi secara langsung oleh konsumsi makanan sehari-hari yang kurang mengandung zat besi yang diperlukan untuk pembentukan hemoglobin. Anemia terjadi pula karena peningkatan kebutuhan akan zat besi pada tubuh seseorang

seperti pada mensturasi sementara zat besi yang masuk kedalam tubuh hanya sedikit (Depkes RI, 2004, dalam Septi , 2014)

Anemia yang disebabkan karena kekurangan asupan zat gizi ditandai dengan adanya gangguan dalam sintesis hemoglobin. Zat gizi yang bersangkutan adalah protein, piridoksin (Vitamin B6) yang mempunyai peran sebagai katalisator dalam sintesis heme didalam molekul hemoglobin, selain itu zat besi (Fe) merupakan salah satu unsur gizii sebagai komponen pembentukan hemoglobin atau membentuk sel darah merah (Bakta, 2006, dalam Arsianty, 2016). Selain itu salah satu penyebab terjadinya anemia adalah kurangnya pengetahuan.Karena pengetahuan remaja terhadap anemia akan mempengaruhi pola konsumsi makanan (Ely, 2017).

3. Gejala anemia

Gejala yang sering dialami antara lain lesu, lemah, pusing, mata berkunang-kunang dan wajah yang pucat (Dea, 2014). Gejala anemia secara umum adalah cepat lelah,pucat (kuku,bibir,gusi,mata,kulit kuku dan telapak tangan), jantung berdenyut kencang saat melakukan aktivitas ,napas tersengal atau pendek saat melakukan aktivitas ringan, nyeridada, pusing, mata berkunang,serta kaki dingin (Caturiyantiningtiyas, 2014).

4. Dampak anemia

Anemia dapat menimbulkan berbagai dampak pada remaja antara lain menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit, menurunnya aktivitas, dan prestasi belajar karena kurangnya konsentrasi (Dea, 2014). Kekurangan zat besi dapat menimbulkan gangguan atau hambatan pada pertumbuhan, baik sel tubuh maupun sel otak. Akibat kekurangan kadar Hb dalam darah dapat menurunkan prestasi belajar, olahraga dan produktifitas kerja.Selain itu anemia gizi besi akan menurunkan daya tahan tubuh dan mengakibatkan mudah terkena infeksi (Masrizal, 2007).

Dalam jangka panjang remaja putri yang mengalami anemia akan meningkatkan resiko pada ibu dan bayinya seperti berat badan lahir rendah

(BBLR), keguguran, pendarahan, bahkan menyebabkan kematian pada ibu dan bayinya(Parasdia, 2017).

5. Cara mencegah anemia

Upaya yang dilakukan dalam pencegahan dan penanggulangan anemia adalah:

- a. Mengonsumsi suplementasi tablet Fe, pemberian suplemen besi menguntungkan, karena dapat memperbaiki status hemoglobin dalam waktu relatif yang singkat.
- b. Fortifikasi makanan dengan zat besi, meningkatkan konsumsi zat besi dari makanan dengan mengonsumsi pangan hewani dalam jumlah yang cukup. Selain itu memakan beraneka ragam makanan yang memiliki zat gizi saling melengkapi termasuk vitamin yang dapat meningkatkan penyerapan zat besi, seperti vitamin C. Namun mengurangi konsumsi makanan yang bisa menghambat penyerapan zat besi seperti : fitat, fosfat, tannin.
- c. Mengubah kebiasaan pola makan dengan menambahkan konsumsi pangan yang memudahkan absorpsi besi seperti menambahkan vitamin C (Masrizal, 2007).

6. Jenis bahan makanan yang dapat mencegah anemia

Menurut (Sri Syatriani,2010) Ada beberapa jenis bahan makanan yang dikonsumsi untuk mencegah anemia:

a. Protein

Protein merupakan salah satu zat gizi yang diperlukan oleh tubuh terutama untuk membangun sel dan jaringan, memelihara dan mempertahankan daya tahan tubuh, membantu enzim, hormon, dan berbagai bahan biokimia lain. Dengan demikian, kekurangan asupan protein akan sangat mempengaruhi berbagai kondisi tubuh yang diperlukan untuk tetap bertahan sehat. Protein berhubungan dengan anemia karena hemoglobin yang diukur untuk menentukan status anemia seseorang merupakan pigmen darah yang berwarna merah berfungsi sebagai pengangkut oksigen dan karbondioksida adalah ikatan protein. Sumber protein hewani yang bersumber

dari daging sapi, kambing, ayam, hati, dan ikan berperan meningkatkan penyerapan zat besi di dalam usus, sebaliknya protein nabati seperti kacang-kacangan dapat menghambat penyerapan zat besi terutama jika protein tersebut digunakan sebagai pengganti daging.

b. Zat besi

Zat besi adalah mineral mikro yang banyak terdapat di dalam tubuh manusia. Zat besi dalam tubuh dapat diperoleh dari hasil siklus ulang sel-sel darah merah yang rusak dan dari makanan. Persediaan zat besi dalam makanan dapat dibedakan menjadi tiga yaitu, makanan dengan persediaan zat besi rendah terdiri dari bahan makanan yang tidak bervariasi yaitu biji-bijian, akar-akar dan umbi-umbian dengan hampir tidak pernah mengonsumsi daging, ikan dan makanan yang mengandung vitamin C. Makanan dengan persediaan zat besi sedang terdiri dari biji-bijian, akar – akar dan umbi-umbian termasuk pula makanan yang bersumber dari hewan serta makanan yang mengandung vitamin C. Makanan dengan persediaan zat besi tinggi yaitu makanan yang banyak sekali mengandung daging, unggas, ikan atau makanan-makanan yang kaya akan vitamin C.

c. Vitamin B12

Sumber utama vitamin B yang larut dalam air adalah makanan protein hewani yang diperoleh dari hasil sintesis bakteri di dalam usus, seperti hati, ginjal, susu, telur, ikan, keju dan daging. Vitamin B12 yang berasal dari sayuran yang mengalami pembusukan atau sintesis bakteri pada manusia tidak diabsorpsi karena sintesis terjadi dalam kolon.

d. Vitamin C

Vitamin C merupakan kelompok vitamin larut dalam air yang umumnya hanya terdapat di dalam pangan nabati, sayur dan buah terutama yang asam, seperti jeruk, nanas, rambutan, papaya, gandaria, dan tomat serta di dalam sayur daun – daun dan jenis kol. Vitamin C menghambat pembentukan hemosiderin yang sukar dimolisasi untuk membebaskan besi

bila diperlukan. Absorpsi besi dalam bentuk *nonheme* meningkat empat kali lipat bila ada vitamin C yang berperan memindahkan besi dari transferin di dalam plasma ke feritin hati.

7. Kebutuhan zat besi untuk remaja

Kebutuhan zat besi pada remaja perempuan sudah meningkat sebelum ia mengalami menstruasi pertama kali. Kebutuhan ini meningkat sebagai persiapan untuk terjadinya menstruasi pertama dan untuk periode selanjutnya. Kebutuhan zat besi ini terus tinggi sampai remaja perempuan memasuki usia menopause di mana sudah tidak terjadi lagi menstruasi. Untuk mencukupi kebutuhan zat besi yang dibutuhkan tubuh, Kementerian Kesehatan melalui Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2013 menyarankan remaja perempuan untuk mengonsumsi zat besi sesuai usianya, yaitu:

- Usia 10-12 tahun sebesar 20 mg/hari
- Usia 13-15 tahun sebesar 26 mg/hari
- Usia 16-18 tahun sebesar 26 mg/hari

8. Cara pemeriksaan anemia

Penentuan untuk mengetahui anemia dapat dilakukan dengan pemeriksaan laboratorium yaitu dengan pemeriksaan kadar hemoglobin. Pemeriksaan kadar hemoglobin termasuk salah satu pemeriksaan darah rutin yang dibutuhkan untuk mendiagnosis suatu penyakit. Kegunaan dari pemeriksaan hemoglobin ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya gangguan kesehatan pada pasien, misalnya kekurangan hemoglobin yang biasa disebut anemia. Banyak metode yang digunakan untuk pemeriksaan kadar hemoglobin, diantaranya metode tallquist, sahli, kupersulfat dan *cyanmethemoglobine*. Baru-baru ini terdapat alat pemeriksaan kadar hemoglobin yang lebih praktis dengan metode Hb meter. Pemeriksaan dengan menggunakan metode Hb meter sangat praktis, hasil yang didapatkan cepat dan mudah digunakan tanpa harus tenaga terlatih. *Goldstandard* dari beberapa metode tersebut yang digunakan untuk

pemeriksaan kadar hemoglobin adalah metode *cyanmethemoglobine*(Noor Hidayat, 2015).

B. Penyuluhan Gizi

1. Defenisi

Penyuluhan gizi merupakan salah satu program gizi pada khususnya dan program kesehatan pada umumnya. Penyuluhan gizi tidak dapat berdiri sendiri dengan program kesehatan lainnya.

Menurut Supariasa (2012) perencanaan penyuluhan gizi harus di dasarkan pada pengetahuan yang cukup tentang :

- Masalah gizi yang akan ditanggulangi
- Program gizi yang akan ditunjang
- Daerah yang membutuhkan penyuluhan gizi
- Sasaran penyuluhan gizi
- Saranan dan prasarana yang diperlukan
- Cara membuat perencanaan penyuluhan gizi yang baik
- Dasar-dasar penyuluhan gizi

Sebelum merencanakan penyuluhan gizi ada beberapa hal yang perlu di kondisikan agar memperoleh atau menghasilkan perencanaan penyuluhan gizi yang baik. Adapun kondisi yang harus dilakukan antara lain (Supariasa, 2012) :

- Presepsi dan pengertian yang sama antara pemimpin program dan pelaksanaan program terhadap penyuluhan gizi
- Dukungan positif dari pimpinan program dan tokoh masyarakat
- Penyediaan anggaran yang cukup untuk penyuluhan gizi
- Penyediaan alat bantu/ media penyuluhan gizi
- Penyediaan tenaga penyuluhan gizi yang sudah terlatih
- Unit-unit penyuluhan gizi yang berfungsi dengan baik
- Persiapan sasaran penyuluhan gizi

2. Syarat-syarat perencanaan penyuluhan gizi

Syarat perencanaan penyuluhan gizi yang harus dipenuhi (Supariasa, 2012) :

Materi yang disampaikan harus sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Apabila materi penyuluhan sesuai dengan kebutuhan masyarakat, tingkat kehadiran sasaran untuk mengikuti penyuluhan sangat tinggi. Oleh sebab itu seorang perencana penyuluhan gizi harus dapat membaca kebutuhan masyarakat.

- Sesuai dengan kebutuhan program. Banyak jenis program gizi antara lain memasyarakatkan penggunaan garam beryodium dan pemberian makanan tambahan anak sekolah(PMT-AS)peningkatan status gizi masyarakat dan gizi seimbang. Keberhasilan program tersebut salah satunya ditentukan oleh adanya penyuluhan gizi.
- Praktis dan dapat dilaksanakan sesuai dengan kondisi masyarakat setempat (fensible dan flexible). Praktis berarti perencanaan gizi dapat dilaksanakan sesuai dengan sumber daya yang tersedia dimasyarakat yang meliputi alat dan bahan, tenaga dan anggaran. Praktis juga mempunyai makna bahwa materi penyuluhan bukan ilmu gizi lanjutan tetapi ilmu gizi yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.
- Kebijakan harus mendukung. Peraturan perundang-undangan yang ada tidak bertentangan dengan program gizi pada umumnya dan penyuluhan gizi pada khususnya.

3. Langkah- langkah perencanaan penyuluhan gizi

Ada 9 langkah perencanaan penyuluhan gizi (Supariasa, 2012) Sembilan langkah tersebut adalah :

a. Mengenal masalah, masyarakat, dan wilayah

Mengenal masalah gizi yang akan ditanggulangi merupakan langkah awal perencanaan penyuluhan gizi. Masalah gizi ini harus diketahui, karena berhubungan dengan materi yang akan disampaikan, yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Disamping mengenal masalah gizi dalam menyusun

perencanaan penyuluhan gizi, penting juga mengenai karakteristik masyarakat yang akan diberi penyuluhan.

Karakteristik yang harus dikenal adalah penduduk yang rawan gizi, keadaan social budaya dan ekonomi, pola komunikasi dimasyarakat, sumber daya masyarakat ,dan bagaimana pengalaman masyarakat dimasa lalu sehubungan dengan program-program gizi yang telah dilaksanakan Program penyuluhan gizi akan dapat dilaksanakan apabila seorang perencana mengenal wilayah tempat penyuluhan akan dilaksanakan.

b. Menentukan prioritas masalah gizi

Pertimbangan penentuan prioritas masalah adalah :

- Dampak yang akan ditimbulkan masalah tersebut
- Besarnya masalah atau prevalensi masalah tersebut
- Sumber daya yang dimiliki
- Pertimbangan politis
- Teknologi yang dimiliki

Feasibilitas apakah masalah yang akan dipecahkan dapat dilaksanakan. Hal ini menyangkut pula tingkat keberhasilannya .

c. Menentukan tujuan penyuluhan gizi

Dalam menentukan tujuan penyuluhan gizi harus memenuhi syarat - syarat yang khusus. Departemen Kesehatan RI (1985) menyebutkan bahwa tujuan penyuluhan gizi harus jelas, raelistis, dan dapat diukur.

d. Menentukan sasaran penyuluhan gizi

Sasaran penyuluhan yang dimaksud adalah kelompok masyarakat yang akan mendapat penyuluhan. Kelompok masyarakat dapat dilihat dari pendidikan yang rawan gizi. Pada umumnya yang menjadi sasaran penyuluhan gizi tidak hanya golongan rawan gizi saja, tetapi juga orang-orang yang berpengaruh terhadap pengambilan keputusan dan tokoh masyarakat.

e. Menentukan materi penyuluhan gizi

Materi penyuluhan harus disampaikan dalam bahasa yang mudah dipahami oleh sasaran, tidak menggunakan istilah-istilah yang susah dipahami, pesan tidak bertele - tele, dan dapat dilaksanka oleh sasaran sesuai dengan potensi yang mereka miliki.

f. Menentukan metode penyuluhan gizi

Prinsip penggunaan metode adalah lebih dari satu metode atau bervariasi antara metode satu dengan metode lainnya. Kita harus menggunakan lebih dari satu metode, karena setiap metode mempunyai keunggulan dan kelemahan masing-masing penentuan metode juga ditentukan berdasarkan tujuan penyuluhan. Tujuan penyuluhan dapat dikategorikan 3 domain yaitu, untuk mengubah pengetahuan, sikap, dan keterampilan.

g. Menentukan media penyuluhan gizi

Media penyuluhan yang digunakan harus memenuhi syarat-syarat alat peraga. Syarat-syarat tersebut antara lain, alat peraga harus menarik, disesuaikan dengan sasaran penyuluhan, mudah ditangkap, singkat dan jelas, sesuai dengan pesan-pesan yang akan disampaikan dan sopan.

h. Membuat rencana penilaian (Evaluasi)

Perencanaan penilaian harus memerhatikan, antara lain :

- Apakah dalam tujuan sudah dinyatakan secara jelas dengan mencantumkan kapan akan dievaluasi, dimana, dan siapa
- Apakah sudah mencantumkan indikator evaluasi
- Jenis kegiatan yang akan dievaluasi
- Metode dan instrument yang akan digunakan
- Siapa petugas yang mengevaluasi dan bagaimana persiapan
- Saran dan prasaran yang digunakan
- Bagaimana rencana umpan balik hasil evaluasi penyuluhan gizi

i. Membuat rencana jadwal pelaksanaan

Perencanaan jadwal meliputi kegiatan pokok yang dilaksanakan dan waktu pelaksanaan tersebut. Secara detail, masing-masing kegiatan dapat

direncanakan siapa petugas yang akan menyuluh, dimana, apa materi,metode yang digunakan, alat peraga yang dibutuhkan, dan siapa penanggung jawab.

3. Keterampilan Penyuluhan

Ada 6 keterampilan menyuluh menurut Supariasa, 2012 :

a. Keterampilan membuka penyuluhan

Ada beberapa strategi yang dapat dilakukan dalam membuka penyuluhan tersebut antara lain :

- Menarik perhatian
- Menimbulkan motivasi
- Membuat kaitan
- Menetapkan acuan

Ada beberapa tujuan yang ingin dicapai dalam membuka penyuluhan menurut Nurul Ramadhani M (2009), tujuan tersebut antara lain :

- Menarik perhatian sasaran penyuluhan
- Menimbulkan motivasi sasaran penyuluhan
- Menerikan acuan atau rambu-rambu yang akan dilakukan

b. Keterampilan menjelaskan

Ada beberapa strategi yang dapat dilakukan seorang penyuluh agar dapat menjelaskan dengan baik, antara lain:

- Merencanakan penjelasan dengan baik sesuai dengan materi yang teradapat dalam satpel.
- Menyajikan penjelasan, Hal yang dapat dilakukan antar lain:kejelasan penjelasan, penggunaan contoh-contoh, penekanan, umpam balik.

c. Keterampilan bertanya

Penyuluhan yang dilaksnakan dalam waktu yang lama tanpa diselingidengan pernyataan atau kegiatan inovasi akan membosankan sasaran.Oleh sebab itu keterampilan bertanya bagi seorang penyuluh

sangat penting dikuasai, karena penyuluh dapat menciptakan suasana penyuluhan yang lebih bermakna.

Dalam penerapan keterampilan bertanya bagi seorang penyuluh, ada beberapa hal yang perlu mendapat perhatian khusus. Perhatian tersebut antara lain: pertanyaan harus singkat dan jelas, pertanyaan diberi acuan, pertanyaan terpusat, pertanyaan digilir, beri waktu cukup untuk berpikir, pemberian tuntunan.

d. Keterampilan memberi penguatan(Reinforcement)

Penguatan adalah segala bentuk respon yang diberikan oleh seorang penyuluh atas tingkah laku yang dilakukan sasaran untuk memberikan dorongan yang positif. Melalui keterampilan memberi penguatan oleh penyuluh, sasaran akan merasa terdorong untuk memberikan respon setiap kali muncul stimulasi. Secara umum fungsi penguatan adalah memberikan penghargaan kepada sasaran sehingga sasaran akan lebih bergairah mengikuti penyuluhan.

e. Keterampilan mengelola penyuluhan

Keterampilan mengelola penyuluhan adalah keterampilan penyuluh dalam menciptakan dan memelihara kondisi penyuluhan yang kondusif dan mengembalikannya apabila ada hal-hal yang mengganggu suasana penyuluhan. Keterampilan mengelola penyuluhan bertujuan agar sasaran tetap fokus terhadap materi yang dijelaskan.

f. Keterampilan bervariasi

Keterampilan bervariasi adalah keterampilan seorang penyuluh untuk menjaga suasana penyuluhan tetap menarik perhatian dan tidak membosankan sehingga sasaran tetap menunjukkan sikap antusias, penuh gairah, dan berpartisipasi aktif dalam proses penyuluhan.

g. Keterampilan menutup penyuluhan

Kegiatan menutup penyuluhan adalah suatu kegiatan untuk memberikan gambaran tentang apa yang telah dipelajari selama

penyuluhan dan keterkaitan dengan pengalaman sebelumnya. Menutup penyuluhan berarti mengakhiri kegiatan penyuluhan.

C. Media Penyuluhan

Berdasarkan fungsinya sebagai penyaluran pesan-pesan gizi, media ini dibagi menjadi 3, yaitu : (Notoatmodja,2011)

1. Media Cetak

Media cetak sebagai alat untuk menyampaikan pesan-pesan gizisangat bervariasi, antara lain :

- a. Booklet : ialah suatu media dalam bentuk buku, baik tulisan maupun gambar.
- b. Leaflet : ialah bentuk penyampaian informasi melalui lembaran yang dilipat.
- c. Flyer (selebaran) : seperti leaflet, tetapi tidak dalam bentuk lipatan.
- d. Flip chart (lembar balik) : media penyampaian pesan dalam bentuk lembar balik berisi gambar dan kalimat yang berkaitan dengan gambar tersebut.
- e. Rubrik atau tulisan-tulisan pada surat kabar atau majalah.
- f. Poster : bentuk media cetak yang biasanya ditempel di tempat-tempat umum berisi pesan/informasi gizi.

2. Media Elektronik

Media elektronik sebagai sasaran untuk menyampaikan pesan-pesan gizi jenisnya berbeda-beda, antara lain :

- a. Televisi : penyampaian pesan atau informasi gizi melalui televisi dapat dalam bentuk sandiwara, sinetron, forum diskusi atau tanya jawab, pidato, cerdas cermat dan sebagainya.
- b. Radio : penyampaian pesan atau informasi gizi melalui radio dapat dalam bentuk sandiwara radio, ceramah, radio spot obrolan (tanya jawab) dan sebagainya
- c. Video : teknologi pengiriman sinyalelektronik dari suatu gambar bergerak. Aplikasi umum dari sinyal video adalah televisi, tetapi dia

dapat juga digunakan dalam aplikasi lain di dalam bidang teknik, saintifik, produksi dan keamanan.

- d. Slide :satu tampilan di layar berupa uraian, gambar atau grafik yang digunakan untuk mempresentasikan sesuatu
- e. Film strip : media visual proyeksi diam, yang pada dasarnya hampir sama dengan media slide. Hanya saja media ini terdiri atas beberapa film yang merupakan satu kesatuan, dimana ujung satunya dengan ujung lainnya bersatu membentuk rangkaian.

Penelitian di bidang pendidikan menunjukkan bahwa penggunaan alat peraga sangat membantu efektivitas dan keberhasilan penyuluhan. Seseorang umumnya hanya mampu mengingat 20 persen dari apa yang dipelajari melalui indera pendengaran, sedangkan melalui indera penglihatan dan pendengaran dapat mencapai 50 persen (Khomsan, 2000).

Fungsi alat peraga adalah membantu memperagakan sesuatu untuk memudahkan dalam penyampaian materi. Jadi alat peraga itu sebenarnya tidak dapat mendapatkan materi penyuluhan, melainkan membantu memperjelas isi materi dari uraian atau keterangan yang telah disampaikan. Alat peraga dapat digolongkan menjadi tiga jenis, yaitu :

- Audio aids, yaitu alat peraga yang didengar (berupa suara).
- Visual aids, yaitu alat peraga yang dilihat (berupa gambar, foto, benda).
- Audio visual aids, yaitu alat peraga yang bisa dilihat sekaligus didengar (kombinasi gambar dan suara).

D. Media Booklet

Media booklet merupakan salah satu media massa yang dijadikan sebagai media (alat peraga) ditujukan kepada banyak orang maupun umum yang waktu penyampaian isi tidak teratur (Soehoet, 2003 ,dalam Parwiyati, 2014).Booklet adalah suatu media untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan dalam bentuk buku,baik berupa tulisan maupun gambar, selain itu booklet adalah media cetak atau cetakan yang berisigambar atau tulisan

(lebih dominan) yang bentuknya buku kecil setebal 10-25 halaman, dan paling banyak 50 halaman (Parwiyati, 2014).

Hasil penelitian dari Jamil (2000) menunjukkan hasil serupa bahwa pendidikan gizi besi efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang anemia. Hasil penelitian Kartini (2001) menunjukkan ada kecenderungan peningkatan pengetahuan, sikap dan praktek pada anaksekolah yang mendapatkan model KomunikasiInformasi dan Edukasi(KIE) dengan pemberianbukutentang anemia.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Achmadi (2015) menunjukkan bahwa pendidikan gizi dengan media buku saku (booklet) efektif untuk meningkatkan pengetahuan siswa. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa pendidikan gizi metode ceramah dengan menggunakan media lebih efektif untuk meningkatkan pengetahuan giziremaja putri dibandingkan metode ceramah tanpa media. Peningkatan pengetahuan remaja putri setelah menerima pendidikan gizi yaitu dari 7,7% menjadi 82,1%. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh media dalam pendidikan(Nurul, 2016).

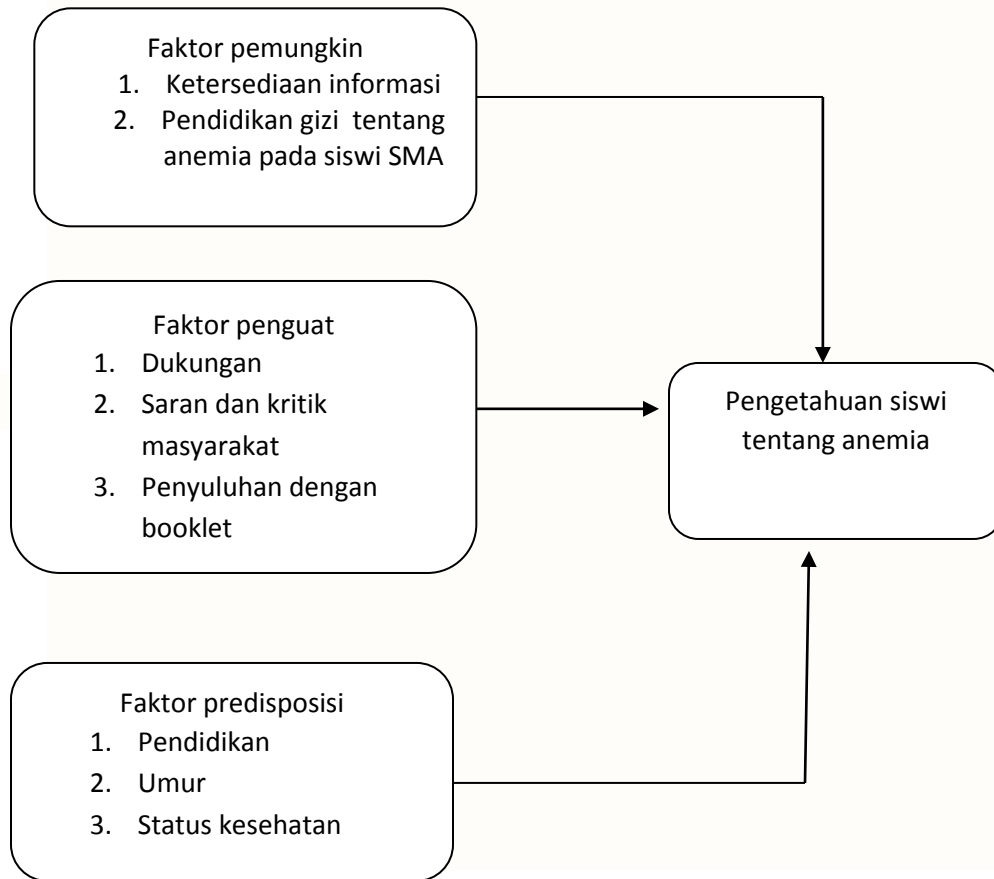
Fungsi alat peraga adalah membantu memperagakan sesuatu untuk memudahkan dalam penyampaian materi. Jadi alat peraga sebenarnya tidak dapat menyampaikan materi penyuluhan, melainkan membantu memperjelas isi materi dari uraian atau keterangan yang telah disampaikan.

Keunggulan dari media booklet adalah informasi yang dituangkan lebih lengkap, lebih terperinci dan jelas serta bersifat edukatif. Selain itu, booklet yang digunakan sebagai media edukasi ini bisa dibawa pulang, sehingga dapat dibaca berulang dan disimpan. Penyusunan booklet ini disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi remaja serta dikombinasikan dengan gambar sehingga menarik perhatian remaja dan menghindari kejenuhan remaja dalam membaca.(Nurul, 2016).

Menurut Ewles (1994)Keunggulan lainnya dari media booklet adalah Klien dapat menyesuaikan dari belajar mandiri, pengguna dapat melihat isinya pada saat santai, informasi dapat dibagi dengan keluarga dan teman,

mudah dibuat, diperbanyak dan diperbaiki serta mudah disesuaikan, mengurangi kebutuhan mencatat, dapat dibuat secara sederhana dengan biaya relatif murah, awet, daya tampung lebih luas, dapat diarahkan pada segmen tertentu.

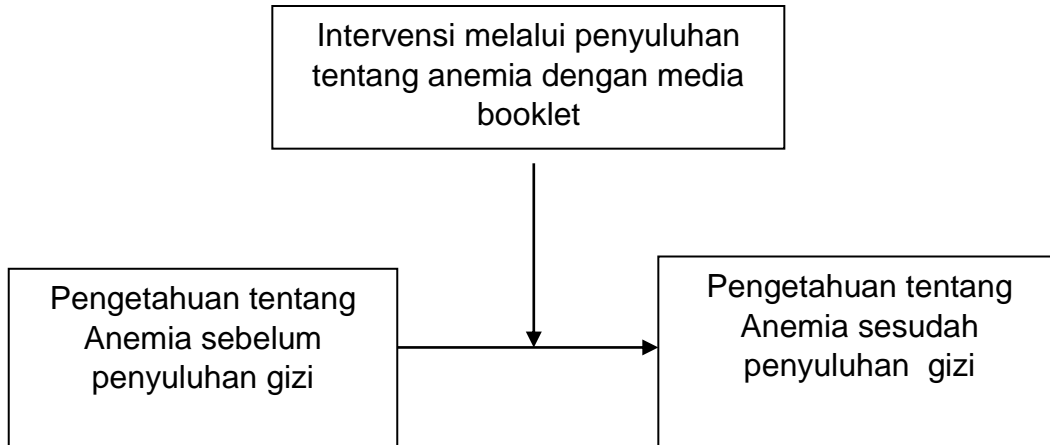
E. erangka Teor



Gambar 1. Kerangka Teori

Sumber : Di Modifikasi Teori Lawrance Green

F. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

G. Defenisi Operasional

Tabel 2. Defenisi Operasional

No	Variabel	Defenisi	Alat ukur	Hasil ukur	Skala ukur
1.	Pengetahuan tentang anemia	Segala sesuatu yang diketahui oleh siswa tentang anemia, meliputi pengertian anemia, penyebab anemia, tanda-tanda anemia, dampak anemia, dan cara mencegah anemia	Kuesioner sebanyak 20 pertanyaan. Setiap pertanyaan diberi skor. Bila benar diberi 1, jika salah diberi 0	Jumlah skor	Rasio

H. Hipotesis

Ha : Ada pengaruh penyuluhan tentang anemia dengan media booklet terhadap peningkatan pengetahuan siswi di SMA Swasta Tri Sakti Lubuk Pakam.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Swasta Tri Sakti Lubuk Pakam yang berada di Jalan Pematang Siantar No. 80 A. Pengumpulan data dilakukan pada bulan November 2018. Penelitian dilakukan pada tanggal 15 Juli 2019 melakukan pretest, tanggal 16 Juli 2019 penyuluhan pertama, tanggal 19 Juli 2019 penyuluhan kedua, tanggal 22 Juli 2019 penyuluhan ketiga, dan tanggal 23 Juli 2019 melakukan posttest.

B. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah Quasi Ekperimen (rancangan eksperimen semu) dengan desain Pretest and Post test, yang dapat digambarkan sebagai berikut (Notoatmodjo, 2012) :

Kelompok Eksperimen: O1 \longrightarrow Xa \longrightarrow O2

X_a = Pemberian penyuluhan dengan media booklet selama 1bulan

O1 = rerata pretest kelompok eksperimen.

O2 = rerata posttest kelompok eksperimen.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi kelas XI DAN XII SMATrisakti Lubuk Pakam sebanyak 64 siswi.

2. Sampel

Sampel penelitian adalah semua siswi yang menderita anemia, hasil skrining yang dilakkuan pada tanggal 14 Juli 2018 terhadap 64 siswi diperoleh 28 siswi yang mengalami anemia. Jadi jumlah sampel adalah 28 siswi.

D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Pada penelitian ini jenis data yang dikumpulkan meliputi data primer dan data sekunder

1. Data Primer

Data primer adalah data yang dikumpulkan secara langsung oleh peneliti, terdiri dari:

a. Data identitas sampel

Identitas sampel meliputi nama, umur dan jenis kelamin yang diperoleh dengan wawancara kepada responden menggunakan alat bantu kuesioner. Setelah terisi dicek kembali untuk melihat kelengkapan data.

b. Data pengetahuan

Data pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan dengan menggunakan kuesioner yang diisi sendiri oleh sampel. Data pengetahuan diperoleh dengan prosedur berikut:

- Sampel memperoleh kuesioner yang akan diisi.
- Menjelaskan cara pengisian kuesioner.
- Sampel dipersilahkan untuk menjawab semua pertanyaan yang ada di dalam kuesioner tanpa terkecuali.
- Setelah selesai di jawab, dikumpulkan kembali kepada peneliti
- Kuesioner yang telah diisi dicek kembali, jangan sampai ada yang tidak terisi.
- Pengisian kuesioner pengetahuan dilakukan sebanyak 2 kali yaitu di awal dan di akhir.

c. Intervensi penyuluhan dengan media booklet

Penyuluhan dilakukan dengan langkah sebagai berikut:

- Sebelum melakukan penyuluhan, sampel sudah terlebih dahulu diberikan penjelasan mengenai penelitian yang akan dilakukan.

- Melakukan pretest untuk mengukur pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan media booklet.
- Melakukan pretest pada tanggal 19 juli , melakukan penyuluhan pertama pada tanggal 20 juli 2019, penyuluhan kedua pada tanggal 23 juli 2019, penyuluhan ketiga pada tanggal 26 juli 2019, dan melakukan posttest pada tanggal 27 juli 2019
- Lama waktu penyuluhan adalah 45 menit untuk setiap pertemuan. Jadwal penyuluhan untuk setiap pertemuan diatur sesuai kesepakatan dengan sekolah.

2. Data sekunder

Data sekunder adalah beberapa data yang dikumpulkan berdasarkan penelusuran yang dilakukan oleh peneliti di sekolah SMA Swasta TRI SAKTI Lubuk Pakam meliputi gambaran umum lokasi penelitian dan data siswa yang ada disekolah tersebut

E. Pengolahan Data

a. Data Identitas Sampel

Data identitas sampel yang sudah dikumpulkan diolah secara manual menggunakan komputer dengan tahapan sebagai berikut:

- Memeriksa kelengkapan data
- Memberikan kode sesuai dengan karakteristik data identitas
- Mengentri data ke dalam program computer
- Data seperti umur, ditabulasi sesuai kategorinya

b. Data Pengetahuan

- Memeriksa kelengkapan hasil pre test dan post test
- Memberikan skor 1 untuk jawaban yang benar, skor 0 untuk jawaban yang salah.
- Menjumlahkan skor dengan skor yang tertinggi yaitu 20.
- Nilai pengetahuan kemudian diklasifikasikan menjadi nilai pengetahuan kategorial dimana menurut Arikunto (2006)

pengetahuan seseorang dapat diketahui dan interpretasi dengan skala yang bersifat kualitatif yaitu :

- a. Baik : hasil persentase 76 – 100% (skor benar 15-20)
- b. cukup : hasil persentase 56-75 % (skor benar 11-15)
- c. kurang : hasil persentase < 56% (skor benar < 11)

- Menjumlahkan setiap skor
- Mengentri ke computer
- Menganalisis data

F. Analisis Data

1. Analisa Univariat

Untuk melihat gambaran dan karakteristik pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan meliputi rata-rata dan standar deviasi

2. Analisa Bivariat

Untuk melihat pengaruh penyuluhan tentang anemia dengan media booklet terhadap pengetahuan siswi di SMA Swasta Tri Sakti Lubuk Pakam dilakukan uji beda yang berpasangan atau dilakukan Uji T dependent. Pengambilan kesimpulan berdasarkan nilai P, dimana nilai $p \leq 0,05$ maka H_0 ditolak artinya ada pengaruh penyuluhan tentang anemia dengan media booklet terhadap peningkatan pengetahuan siswi.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Gambaran Umum Sekolah

SMA Swasta Trisakti Lubuk Pakam terletak di Jalan Pematang Siantar No. 80 A Kelurahan Cemara, Kec. Lubuk Pakam, Kab. Deli Serdang, Tanjung Garbus Satu, Sumatera Utara 20517. Kepala sekolah Kartini Rinawati Sibarani. Akreditasi B. Identitas sekolah, yaitu : NPSN 10214187, status swasta, bentuk pendidikan SMA, status kepemilikan Yayasan, SK Pendirian Sekolah 10, Tanggal SK Pendirian 1983-07-09, SK Izin Operasi 421/690/PDM/2015, Tanggal SK Izin Operasional 2017-01-29.

Luas tanah 5000 m², luas tanah bukan milik 0 m². Data rinci yaitu : status BOS bersedia menerima , waktu penyelenggaraan pagi, sertifikat ISO belum bersertifikat, sumber listrik PLN, daya listrik 1300 volt, akses internet Telkom Speedy. Jumlah guru di SMA Trisakti Lubuk Pakam 15 orang. Jumlah siswa di SMA Trisakti Lubuk Pakam, yaitu : siswa laki –laki 38 Orang dan siswa perempuan 94 orang, terdapat 6 ruang kelas 1 laboratorium dan 1 perpustakaan dengan kurikulum K-13 dan penyelenggaraan pagi / 6h.

2. Skrining Anemia

Hemoglobin adalah protein yang berada dalam sel darah merah. Terjadinya perubahan kadar hemoglobin di dalam darah dapat menandakan terjadinya gangguan kesehatan, terutama yang menyangkut darah. Batas normal kadar hemoglobin untuk remaja putri usia ≥ 15 tahun adalah 12-16 g/dl (Soekirman,2000). Dari skrining yang telah dilakukan bahwa dari 64 siswi SMA Swasta Trisakti Lubuk Pakam terdapat 28 siswi yang mengalami anemia. (Hasil skrining terdapat pada lampiran 2 halaman 42).

3. Karakteristik sampel

a. Kelas

Tabel 3. Distribusi frekuensi berdasarkan kelas

Kelas	n	%
XI IPA	6	21,4
XI IPS	8	28,6
XII IPA	7	25
XII IPS	7	25
Total	28	100

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa sebanyak 6 (21,4 %) siswi kelas XI IPA, 8 (28,6 %) siswi kelas XI IPS, 7 (25%) siswi kelas XII IPS dan 7 (25 %) siswi kelas XII IPS.

b. Umur

Remaja, adalah kelompok penduduk yang berusia 10-19 tahun (WHO). Pertumbuhan dan perkembangan selama masa remaja dibagi dalam tiga tahap, yaitu remaja awal (usia 11-14 tahun), remaja pertengahan (usia 14-17 tahun) dan remaja akhir (usia 17-20 tahun). Masa remaja dimulai pada saat anak perempuan mengalami menstruasi yang pertama. Distribusi sampel berdasarkan umur disajikan pada tabel 4.

Tabel 4. Distribusi frekuensi siswi berdasarkan umur

Umur (tahun)	n	%
15	1	3,6
16	9	32,1
17	10	35,7
18	4	14,3
19	3	10,71
20	1	3,6
Total	28	100,0

Berdasarkan Tabel 4. dapat diketahui bahwa sebanyak 1 (3,58 %) siswi berumur 15 tahun, 9 (32,14 %) siswi berumur 16 tahun, 10 (35,71 %) siswi berumur 17 tahun, 4 (14,29 %) siswi berumur 18 tahun, 3 (10,71 %) siswi berumur 19 tahun, dan 1 (3,58 %) siswi berumur 20 tahun.

siswi berumur 19 tahun dan 1 (3,58 %) siswi berumur 20 tahun. Dari 28 sampel, mayoritas siswi terdapat pada umur 17 tahun. Yang artinya bahwa anak sekolah telah matang dalam hal umur yang diharapkan mampu memberikan perhatian lebih dan mampu menerima pembelajaran tentang anemia pada remaja putri menggunakan media *Booklet*

4. Gambaran pengetahuan siswi

Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang dapat memunculkan motivasi intrinsik (motivasi yang muncul dari diri sendiri tanpa ada dorongan dari orang lain). Individu yang memiliki pengetahuan dalam bidang tertentu akan memiliki keterkaitan tersebut (Rotua,2017). Pengetahuan remaja tentang gizi sering diabaikan hal ini akan berpengaruh pada pemenuhan kebutuhan zat gizi khususnya zat besi yang akan berdampak pada terjadinya anemia. (Sarwono,2008.dalam Titin, 2014). Hasil pretest dan posttest pengetahuan siswi disajikan pada tabel 5.

Tabel 5. Gambaran *Pre-Test* dan *Post-Test* Pengetahuan Siswi SMA Swasta Trisakti Lubuk Pakam

Variabel	Pre – Test	Post - Test	Nilai p
	Rata-rata ± SD	Rata-rata ± SD	
Pengetahuan	7,25 ± 1,81	11,68 ± 2,07	0,000

Berdasarkan Tabel 5 diketahui rata-rata skor pengetahuan sebelum penyuluhan (pretest) 7,25 dengan standar deviasi 1,81. Dari hasil kategori pretest yang telah didapatkan dari 28 siswi yang menjawab 20 pertanyaan kuesioner semuanya dikategorikan kurang. Adapun pertanyaan yang mudah dimengerti siswi adalah pertanyaan tentang pengertian anemia (71,4%), pertanyaan tentang pengertian zat besi (89,2%), kadar hb normal wanita usia ≥ 15 tahun (64,2%), jumlah gram konsumsi tablet fe perhari dan lama pengobatan bila konsentrasi hb menunjukkan minimal 1g/dl (54,3%) serta pertanyaan tentang bahan makanan yang mengandung zat besi (85,7%). Sedangkan pertanyaan yang tidak dimengerti siswi adalah pertanyaan tentang fungsi zat besi (89,2%), tanda-tanda anemia (64,2%),

penyebab anemia (96,4%), dampak dari anemia (75%), alasan remaja putri mengalami anemia (78,5%), kadar normal hb wanita hamil (71,4%), tidak termasuk cara mengatasi anemia (64,2%), bahan makanan yang mengandung vitamin c (85,7%), istilah zat besi berasal dari hewani dan nabati (96,4%), persenan tingkat absorbs zat besi dari nabati (57,1%), pertanyaan tentang persenan tingkat absorbs zat besi dari hewani (82,1%), dan pertanyaan tentang kandungan yang terdapat pada kopi dan teh (67,8%)

Sedangkan rata-rata skor pengetahuan sesudah penyuluhan (posttest) 11,68 dengan standar deviasi 2,07. Adapun hasil kategori posttest yang telah didapatkan dari 28 siswi yang menjawab 20 pertanyaan kuesioner adalah sebagai berikut : yang memiliki pengetahuan tentang anemia yang cukup baik yaitu sebanyak 15 siswi, sedangkan yang memiliki pengetahuan yang kurang baik yaitu sebanyak 13 siswi. Adapun hasil *post – test* menggambarkan pertanyaan yang mudah dimengerti siswi adalah pertanyaan tentang pengertian zat besi (89,2%), kadar normal hb wanita ≥ 15 thn (60,7%), yang tidak termasuk cara mengatasi anemia (67,8%), jumlah gram tablet fe dikonsumsi dalam sehari (85,7%), lama pengobatan bila konsentrasi hb menunjukkan minimal 1g/dl (78,5%), bahan makanan yang mengandung zat besi (92,8%), bahan makanan yang mengandung vitamin c (82,1%), istilah zat besi yang berasal dari nabati (64,2%), kandungan yang terdapat pada kopi dan teh (89,2%), dan pertanyaan tentang yang sering menderita anemia (89,2%). Sedangkan pertanyaan yang tidak mudah dimengerti siswi adalah pertanyaan sebagai berikut: pengertian tentang anemia (67,8%), tanda-tanda anemia (67,8%), bukan penyebab dari anemia (92,8%), tidak termasuk dampak anemia pada remaja putri (67,8%), kadar normal hb untuk wanita hamil (78,5%), istilah zat besi berasal dari hewani (60,7%), persenan tingkat absorbs zat besi dari nabati (25%), dan pertanyaan tentang persenan tingkat absorbs zat besi dari hewani (32,1%). Distribusi frekuensi pengetahuan siswi disajikan pada table 6.

Tabel 6. Distribusi frekuensi pengetahuan siswi sebelum dan sesudah intervensi

Kategori	Sebelum	Sesudah
Pengetahuan baik (skor 16-20)	00	15
Pengetahuan cukup (skor 11-15)	015	13
Pengetahuan kurang (skor < 11)	2813	

Berdasarkan Tabel 6, siswi di SMA Swasta Trisakti Lubuk Pakam telah memiliki pengetahuan tentang anemia yang cukup baik, yaitu sebanyak 15 siswi, sedangkan siswi yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 13 siswi.

5. Pengaruh Penyuluhan Dengan media *Booklet* Terhadap Pengetahuan Tentang Anemia Pada Siswi Kelas XI dan XII di SMA Swasta Trisakti Kecamatan Lubuk Pakam

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Yessie (2017) di kota Surakarta mengenai efektifitas penggunaan media booklet terhadap pengetahuan gizi seimbang pada ibu balita yang gizi kurang mengalami perubahan pengetahuan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest). Hasil penelitian yang didapat adalah pada kelompok sampel sebelum di berikan intervensi sebanyak 53,3 % tergolong kurang pengetahuannya, sedangkan untuk hasil sesudah diberikan intervensi meningkat sebanyak 93,3 % tergolong baik.

Tabel 7. Pengaruh Pembelajaran Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Siswi Tentang Anemia di SMA Swasta Trisakti di Kecamatan Lubuk Pakam.

Variabel	Rata –rata	SDP value
Pengetahuan		
Sebelum	287,251, 81	0,000
Pengetahuan		
Sesudah	2811, 682,07	

Pada Tabel 7, terlihat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang anemia dengan media *Booklet*, yaitu diketahui rata-rata skor pengetahuan sebelum intervensi sebesar 7,25 dengan standar deviasi 1,81, dan rata –rata skor pengetahuan sesudah intervensi meningkat menjadi 11,68 dengan standar deviasi 2,07 dengan perbedaan rata – rata skor 4,43. Dilakukan uji statistik menggunakan uji *T-dependent* diperoleh nilai $p = 0,000$ yang menunjukkan bahwa ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan media *Booklet* terhadap pengetahuan tentang anemia pada siswi . Hal ini sesuai dengan penarikan kesimpulan uji statistik dengan syarat $p < 0,005$, maka H_a diterima.

B. Pembahasan

Dari hasil yang didapat menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen intervensi penyuluhan dengan media booklet sebelum dan sesudah dilakukannya penyuluhan dengan media booklet terjadi peningkatan skor pengetahuan dan standar deviasi sebelum dan sesudah intervensi. Dengan rata- rata skor pengetahuan sebelum intervensi sebesar 7,25 dengan standar deviasi 1,81, dan rata–rata skor pengetahuan sesudah intervensi sebesar 11,68 dengan standar deviasi 2,07. Maka dari hasil tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan media *Booklet* terhadap pengetahuan tentang anemia pada siswi .

Hal ini sesuai dengan penarikan kesimpulan uji statistik menggunakan uji T – dependent diperoleh nilai $p = 0,000$. Hal ini sesuai dengan penarikan kesimpulan uji statistik dengan syarat $p < 0,005$ maka H_a diterima.

Adapun hasil posttest beberapa pertanyaan yang jumlahnya naik dijawab dengan benar dibandingkan dengan jawaban yang salah yaitu pertanyaan tentang: pengertian zat besi, kadar normal hb remaja putri, cara mengatasi anemia, jumlah gram dalam mengkonsumsi tablet fe, lama pengobatan bila hb menunjukkan minimal 1 g/dl atau hematokrit 3 %, makanan yang mengandung zat besi, makanan yang mengandung vitamin C, istilah zat besi berasal dari nabati, kandungan yang terdapat pada kopi dan teh, yang dominan menderita anemia. Sedangkan pertanyaan yang jumlahnya turun dijawab dengan benar dibandingkan dengan jawaban yang salah yaitu pertanyaan tentang :pengertian anemia, tanda –tanda anemia, penyebab anemia, dampak anemia, kadar hb ibu hamil, istilah zat besi dari hewani, persen tingkat absorbs zat besi dari nabati, dan persen tingkat absorbs zat besi dari hewani.Selain itu ada pertanyaan yang ketika dijawab sebelum penyuluhan dapat dijawab oleh siswi tetapi sesudah penyuluhan tidak dapat dijawab oleh siswi adalah pertanyaan tentang pengertian anemia

Untuk itu salah satu cara meningkatkan pengetahuan seseorang yaitu dengan cara memberikan pendidikan melalui penyuluhan dengan media booklet. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Nurul (2006) tentang “pengaruh edukasi gizi dengan ceramah dan booklet terhadap peningkatan pengetahuan remaja overweight” dengan hasil penelitian kelompok yang diberi edukasi melalui *booklet* mengalami peningkatan skor pengetahuan *pre-test* yang awal penelitian mempunyai kategori baik sebanyak 3 subjek (21,4%), kategori cukup sebanyak 11 subjek (78,6%) meningkat menjadi 8 subjek (57,2%) dengan kategori baik dan 6 subjek (42,9%) dengan kategori cukup saat *post-test*. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikannya penyuluhan melalui media booklet terhadap pengetahuan tentang overweight

pada remaja. Peningkatan ini terjadi berkaitan dengan kelebihan dari *booklet* yaitu materi yang dituangkan dalam *booklet* lebih lengkap, lebih terperinci, jelas dan edukatif serta penyusunan materi *booklet* dibuat sedemikian rupa agar menarik perhatian remaja, sesuai dengan kebutuhan dan kondisi remaja. Selain itu, *booklet* juga dapat dibawa pulang, sehingga subjek dapat membaca atau mempelajarinya.

Selain itu penelitian yang juga dilakukan oleh Minokta Lendra (2018) tentang “pengaruh penggunaan media booklet terhadap peningkatan pengetahuan tentang kecukupan energy remaja di SMA Negeri 1 Pontianak”. Dengan hasil penelitian diketahui pengetahuan siswa-siswi mengalami peningkatan, ini dibuktikan dengan melihat nilai mean tingkat pengetahuan siswa-siswi pada sebesar 58.5% atau meningkat 22.7% menjadi 81.2%. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata skor pengetahuan siswa-siswi kelas sebelum dan setelah dilakukan intervensi dengan menggunakan Media *Booklet*. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikannya penyuluhan melalui media booklet terhadap pengetahuan tentang kecukupan energi oleh remaja.

Didukung juga oleh penelitian Suiroaka, bahwa ada pengaruh yang signifikan pengetahuan gizi yang lebih baik pada responden yang diberikan pendidikan gizi dengan media di bandingkan dengan responden yang tidak diberikan pendidikan gizi tanpa menggunakan media. Hal ini, sesuai dengan Zulaekah yang menyatakan bahwa dengan Program Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) media cetak cukup efektif dalam menyampaikan informasi dan pendidikan gizi. Dalam program KIE media cetak lebih efektif untuk menyampaikan informasi dan pendidikan gizi, karena media cetak merupakan suatu media statis, mengutamakan pesan-pesan visual, dan umumnya terdiri dari gambaran sejumlah kata, gambar atau foto dalam tata warna yaitu berupa poster, *leaflet*, brosur, majalah, modul, dan buku saku. Dari beberapa media cetak tersebut yang

dapat digunakan dalam program KIE untuk anak diantaranya adalah buku saku atau *booklet* dan *leaflet*.

Dapat disimpulkan bahwa penyuluhan gizi merupakan proses perubahan perilaku secara terencana pada individu, kelompok, maupun masyarakat dari tidak tahu tentang nilai-nilai kesehatan menjadi tahu, dan dari tidak tahu mengatasi masalah kesehatan sendiri menjadi mandiri. Perubahan nilai pengetahuan setelah diberikan Media *Booklet* tentang anemia pada siswi kelas XI dan XII sangat bermakna. Perubahan ini terjadi disebabkan oleh faktor-faktor antara lain: 1.) Pemberian Media *Booklet* tentang anemia, diberikan secara satu-persatu sehingga penerimaan informasi lebih jelas, 2.) Intervensi penyuluhan menggunakan media *Booklet* tentang anemia dimana media tersebut memperjelas ide atau pesan yang disampaikan, selain itu juga dapat mengingat kembali apa yang dibaca karena Media *Booklet* ini tidak hanya berupa gambar saja namun ada tulisan yang menjelaskan gambar pada media tersebut, 3.) Materi yang terdapat di dalam Media *Booklet* sama persis dengan pertanyaan soal kuesioner *Pretest* dan *Posttest*, sehingga siswa dapat langsung mengerti dan menjawab pertanyaan *Posttest* dengan benar, 4.) Informasi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan siswa, sehingga pada saat intervensi pemberian Media *Booklet* siswa antusias membaca informasi yang terdapat di dalam media *Booklet* tersebut.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Ada peningkatan pengetahuan Siswi kelas XI dan XII sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi dengan media *Booklet*
2. Ada perbedaan yang signifikan antara skor pengetahuan sebelum intervensi dan sesudah intervensi. Ha diterima yaitu ada pengaruh pembelajaran menggunakan media *Booklet* terhadap pengetahuan tentang anemia pada siswi kelas XI dan XII di SMA Swasta Trisakti Lubuk Pakam .

B. Saran

1. Bagi pihak sekolah
Pihak sekolah perlu meningkatkan edukasi gizi secara rutin dengan menggunakan alat media seperti booklet tentang anemia yang dapat digunakan sesuai petunjuk ahli gizi untuk penanganan peningkatan pola makan sebagai upaya pencegahan dan penanganan anemia dan peningkatan prestasi belajar.
2. Bagi responden
Bagi siswi di SMA Swasta Trisakti Lubuk Pakam agar dapat meningkatkan pengetahuan tentang anemia serta disarankan untuk berupaya lebih banyak menggali informasi mengenai anemia baik dari artikel, buku, perpustakaan, internet, maupun media yang lainnya agar dapat meningkatkan pengetahuan tentang anemia.

DAFTAR PUSTAKA

- AKG (2013). Batas Kadar Hb Menurut Umur dan Jenis Kelamin
- AKG (2013). Kebutuhan zat besi remaja putri menurut umur
- Arsianty Nursetia Restuti, Yoswenita Susindra (2016). Hubungan antara asupan zat gizi dan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri, *Jurnal Ilmiah*, 1(2): 1411- 5549
- Buzarudina (2013). Pengaruh pemberian penyuluhan pada peningkatan pengetahuan dan sikap gizi remaja anemia
- Dea Indratanti, Aponia Kartini (2014). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri, *Journal Of Nutrition College*, 3 (2) : 33- 39
- Depkes, 2004. Pedoman Penanggulangan Anemia Depkes RI, Jakarta
- DewiPermesih, Susilowati Herman (2005). Faktor-faktor yang mempengaruhi anemia pada remaja. *Bul. Penel. Kesehatan*, 33 (4): 162-171
- Dinkes Medan (2010). Profil Dinas Kesehatan Medan
- Dinkes Propsi (2010). Hasil Survei Anemia di Sumatera Utara
- Ely Eko Agustina, Warni Fridayanti (2017). Determinan Resiko Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Berdasarkan Jenjang Pendidikan di Kabupaten Kebumen, *Jurnal Ilmiah Kebidanan* 8 (1) : 57-70
- Hesti Permata Sari, Endo Dardjito, Dian Anandari (2016). Anemia gizi besi pada remaja putrid di wilayah Kabupaten Banyumas, *Jurnal Kesmas Indonesia*, 8 (1): 16-31
- Indah Asyri Rokhmawati (2015). Efek penyuluhan gizi dengan media leaflet terhadap tingkat pengetahuan tentang anemia pada remaja putri di SMP Kristen 1 Surakarta
- Kartini (2001). Pengaruh edukasi gizi dengan ceramah dan media booklet terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap pada anak sekolah SMP Negeri 2 Banyumas
- Kemenkes (2005). Laporan Riset Kesehatan Dasar, Balitbangkes
- Kemenkes (2013). Laporan Riset Kesehatan Dasar, Balitbangkes

- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2005), Riskesdas
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2013), Riskesdas
- Khomsan, Jamil (2000). Efektifitas penyuluhan terhadap sikap dan pengetahuan remaja putri overweight
- Marlina, Elfa Lubis (2017). Hubungan sosio dan askes pelayanan ANC dengan pengetahuan ibu hamil tentang anemia di Jalan Kawat VI-Kawat VII Kelurahan Tanjung Mulia Hilir Kecamatan Medan Deli, Jurnal Ilmiah Simantek 1 (2)
- Masrizal (2007). Anemia defisiensi besi, Jurnal Kesehatan Masyarakat, II
- Noor Hidayat, Suharti (2015). Validitas pemeriksaan kadar hemoglobin menggunakan metode HB meter pada remaja putrid di Man Wonosari, Jurnal Kesmas
- Notoatmodjo. 2007, Media penyuluhan dalam upaya peningkatan pengetahuan
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2011. Kesehatan Masyarakat. Jakarta : Rineka Cipta
- Nurul Riau Dwi Safitri, Deny Yudi Fitriyanti (2016). Pengaruh edukasi gizi dengan ceramah dan booklet terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap gizi remaja overweight, Journal Of Nutrition Of College 5 (4): 374-380
- Parasdia Arum Roos, Sari Puspa, Susanti Indra Ari, Widjayanti Merry. 2017, Hubungan anemia dengan status gizi pada remaja putrid, The Southeast Asian Journal Of Midwifery, 3(1): 27-32
- Parawiyati, W. Sumaker, dan D. Mardiningsih (2014). Pengaruh media booklet pada peningkatan pengetahuan peternakan kambing tentang penyakit scabies di KTT NGUPOYO SATO DESA WONOSARI Kecamatan Patebon, Animal Agriculture Journal 3(4): 581-585
- Rotua Manuntun (2017). Efektifitas edukasi terhadap perbaikan asupan zat besi, protein, dan kadar hemoglobin pada siswa/I SMA Negri 14 Palembang, Jurnal Kesehatan 12 (2): 161-181

- Septi Kristianti, Trisno Agung Wibowo, Winarsih (2014). Hubungan anemia dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Imogiri, Bantul, Yogyakarta Tahun 2013
- Soekirman (2000), Batas kadar Hb menurut umur dan jenis kelamin
- Sri Syatriani, Astrini Aryani (2010). Konsumsi makanan dan kejadian anemia pada siswi salah satu SMP di Kota Makasar, Jurnal Kesehatan Masyarakat
- Suiyatin (2016). Hubungan antara pengetahuan dengan kejadian anemia pada siswi di Pesantren modern Ummul Quara Al-Islam Bogor
- Supariasa, Nyoman Dewa I, 2012. Pendidikan Dan Konsultasi Gizi: Penerbit Buku Kedokteran
- Titin Caturiyantiningtiyas (2014). Hubungan antara pengetahuan, sikap dan perilaku dengan kejadian anemia remaja putri kelas X dan XI SMA Negeri 1 Polokarto
- Umi Faridah, Subiwati (2017). Bayam merah buntut peningkatan kadar hemoglobin remaja putri kelas XII SMK Al- Islam Kudus, Jurnal Karya Husada Semarang 4(1): 90-96
- World Health Organization (WHO). 2013, Worldwide Prevalency Of Anemia WHO Global Database On Anemia

Lampiran 1 pretest posttest

no	nama	umur	kelas	alamat	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12	p13	p14	p15	p16	p17	p18	p19	p20																		
1	anita tamba	16 Tahun	XI MIA	dusun harapan jati baru	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1								
2	nursanti manullang	17 Tahun	XI MIA	psr. Melintang lubuk pakam	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1								
3	raehel turnip	16 Tahun	XI MIA	jl. Tomuan	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1					
4	ruth saragih	15 Tahun	XI MIA	tjg.morawa jl. Batang kuis	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1			
5	devi sitorus	19 Tahun	XI MIA	jl. K.h. agus salim	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1		
6	laura manullang	16 Tahun	XI MIA	pasar melintang	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1		
7	magdalena silaban	16 Tahun	XI IIS	sumberio block 8	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1
8	monica manalu	16 Tahun	XI IIS	jl. K.h. agus salim	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	
9	nabila	17 Tahun	XI IIS	desa worosari tjg. Morawa	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1		

10	reva	17 Tahun	XI IIS	sumberjo, dusun bandar sari	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0							
11	selfina	16 Tahun	XI IIS	tanjung morawa	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1			
12	nita lestari	17 Tahun	XI IIS	pasar melintang kampung gul	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1			
13	herawati	17 Tahun	XI IIS	jl. Tomuan	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1		
14	ruth sirait	16 Tahun	XI IIS	tjg. Morawa, gg. Lokasi	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	
15	risma	18 Tahun	XII IIS	tjg. Morawa	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	
16	july	17 Tahun	XII IIS	jl. P. Siantar no. 354 dusun 3	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	
17	fifi	18 Tahun	XII IIS	jl.galang	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1
18	hanna maraszela	18 Tahun	XII IIS	jl. Siantar no 59	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1
19	keysa rimpok	19 Tahun	XII IIS	petumbukan	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1

20	tesalonika	16 Tahun	XII IIS	jl. Perumnabendang, tlg. Mo	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1			
21	turiutama	18 Tahun	XII IIS	tlg. Morawa	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1			
22	verawati nainggolan 1	16 Tahun	XII MIA	jl. Pasar melintang	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	
23	jujur nainggolan	17 Tahun	XII MIA	jl. Medan, kelurahan petapah	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	
24	nurchaya	17 Tahun	XII MIA	jl. Pematang siantar no. 300	A	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	
25	dewi sinaga	20 Tahun	XII MIA	jl. Galang pokok mangga	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	
26	angel sirait	17 Tahun	XII MIA	pasar melintang	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1		
27	natali hutabalian	19 Tahun	XII MIA	jl. Tomuan	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1
28	lennisitorus	17 Tahun	XII MIA	pasar melintang	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0

Lampiran 2

Hasil Skrining Anemia Siswi Kelas XI dan XII Di SMA Swasta Trisakti Lubuk Pakam

No	Nama Siswi	Kelas	Hasil HB (g/dl)	Keterangan
1.	Dewi permata sari	XI IPA	12,9	Normal
2.	Ana theresya	XI IPA	12,9	Normal
3.	Nabila	XI IPA	8,2	Rendah
4.	Delima mariana	XI IPA	12,8	Normal
5.	Nurchahaya	XI IPA	11,9	Rendah
6.	Reva	XI IPA	8,7	Rendah
7.	Natali hutabalian	XI IPA	11,4	Rendah
8.	Selfina	XI IPA	8,9	Rendah
9.	Restu	XI IPA	12,4	Normal
10.	Nita lestari	XI IPA	11,9	Rendah
11.	Herawati	XI IPA	10,0	Rendah
12.	Angel sirait	XI IPA	11,1	Rendah
13.	Tiurmalina	XI IPA	13,7	Normal
14.	Melpa chindi	XI IPA	13,4	Normal
15.	Dewi sinaga	XI IPA	11,5	Rendah
16.	Evelyn sinaga	XI IPS	14,1	Normal
17.	Febri sitorus	XI IPS	12,4	Normal
18.	Lenni sitorus	XI IPS	11,8	Rendah
19.	Nancy silaban	XI IPS	13,1	Normal
20.	Nova marpaung	XI IPS	12,0	Normal
21.	Putri sitorus	XI IPS	13,6	Normal
22.	Rahel siahaan	XI IPS	12,0	Normal
23.	Rebecca	XI IPS	12,5	Normal
24.	Ruth sirait	XI IPS	9,2	Rendah
25.	Jujur nainggolan	XI IPS	10,3	Rendah
26.	Risma	XI IPS	8,6	Rendah
27.	July	XI IPS	10,6	Rendah
28.	Melin	XI IPS	11,3	Normal
29.	Pesta	XI IPS	13,2	Normal
30.	Rima	XI IPS	13,3	Normal
31.	Agustina ginting	XII IPS	13,0	Normal
32.	Anita tamba	XII IPS	10,4	Rendah
33.	Amelia panjaitan	XII IPS	12,4	Normal
34.	Henry pakpahan	XII IPS	12,3	Normal
35.	Laura manulang	XII IPS	11,3	Rendah
36.	Magdalena silaban	XII IPS	11,6	Rendah
37.	Monica manalu	XII IPS	11,7	Rendah
38.	Nursanti manulang	XII IPS	7,7	Rendah
39.	Oktaliani	XII IPS	12,5	Normal
40.	Rahel turnip	XII IPS	10,6	Rendah

41	Ruth saragih	XII IPS	8,5	Rendah
42	Shema nainggolan	XII IPS	12,9	Normal
43	Tiur hutasohit	XII IPS	13,4	Normal
44	Yesrea tindaon	XII IPS	12,3	Normal
45	Debora tobing	XII IPS	12,7	Normal
46	Santi sirait	XII IPS	14,2	Normal
47	Devi sitorus	XII IPS	10,5	Rendah
48	Duma silitonga	XII IPA	12,4	Normal
49	Fifi amelia	XII IPA	8,8	Rendah
50	Hanna	XII IPA	11,8	Rendah
51	Jesika sinaga	XII IPA	12,3	Normal
52	Keysa rimpok	XII IPA	8,3	Rendah
53	Nadia	XII IPA	13,3	Normal
54	Nelly	XII IPA	13,5	Normal
55	Neny	XII IPA	12,2	Normal
56	Novita	XII IPA	12,0	Normal
57	Putri sihombing	XII IPA	12,7	Normal
58	Septina simarmata	XII IPA	12,0	Normal
59	Siknita	XII IPA	12,3	Normal
60	Tesalonika	XII IPA	9,7	Rendah
61	Turi	XII IPA	10,7	Rendah
62	Tesya	XII IPA	11,0	Rendah
63	Verawati	XII IPA	11,3	Rendah
64	Ike	XII IPA	13,2	Normal

Lampiran 3

Pengolahan Data

A. Uji Univariat

a. Kategori umur sampel

umur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 15 thn	1	3.6	3.6	3.6
16 thn	9	32.1	32.1	35.7
17 thn	10	35.7	35.7	71.4
18 thn	4	14.3	14.3	85.7
19 thn	3	10.7	10.7	96.4
20 thn	1	3.6	3.6	100.0
Total	28	100.0	100.0	

b. Kategori kelas sampel

Kelas

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 11 ipa	6	21.4	21.4	21.4
11 ips	8	28.6	28.6	50.0
12 ipa	7	25.0	25.0	75.0
12 ips	7	25.0	25.0	100.0
Total	28	100.0	100.0	

Lampiran 4

Hasil Uji Statistik

1. Uji Normalitas Data

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		pretest	Posttest
N		29	29
Normal Parameters ^a	Mean	7.24	11.66
	Std. Deviation	1.786	2.040
Most Extreme Differences	Absolute	.148	.140
	Positive	.128	.123
	Negative	-.148	-.140
Kolmogorov-Smirnov Z		.797	.752
Asymp. Sig. (2-tailed)		.549	.624

a. Test distribution is Normal

2. Analisa penyuluhan media *Bokklet* dengan pengetahuan siswi

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 pretest	7.25	28	1.818	.344
posttest	11.68	28	2.074	.392

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 pretest & posttest	28	-.086	.664

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pretest - posttest	-4.429	2.873	.543	-5.543	-3.315	-8.157	27	.000

Lampiran 5

PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN

Penelitian ini mengenai : Pengaruh Penyuluhan Tentang Anemia Dengan Media Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswi Di SMA Swasta Tri Sakti Lubuk Pakam

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :
Jenis Kelamin :
Tanggal Lahir :
Umur :

Setelah mendapat penjelasan dari peneliti, bersedia menjadi responden pada penelitian yang akan dilakukan oleh Esra Novita Damanik Program Studi Diploma IV Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.

Demikian pernyataan ini dibuat untuk digunakan seperlunya dan apabila dalam penelitian ini ada perubahan dan keberatan menjadi responden dapat mengajukan pengunduran diri.

Lubuk Pakam,.....2019

Peneliti

Responden

(Esra Novita Damanik)

(.....)

Lampiran 6

**KUESIONER PENDIDIKAN DAN PELATIHAN GIZI
PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA TENTANG ANEMIA
PADA SISWA SMA SWASTA TRI SAKTI LUBUK PAKAM
TAHUN AJARAN 2018/2019**

Petunjuk pengisian kuesioner !

1. Bacalah petunjuk pengisian kuesioner
2. Sebelum menjawab pertanyaan, terlebih dahulu isilah identitas anda dengan lengkap.
3. Bacalah masing-masing pertanyaan dengan teliti.
4. Jawablah pertanyaan dengan runtut dan jelas.
5. Berilah tanda lingkaran dan ceklis pada jawaban yang paling tepat dan sesuai dengan keadaan anda sebenarnya.
6. Jawablah semua pertanyaan tanpa ada yang terlewatkan (kecuali ada pengecualian).
7. Bila kurang jelas tanyakan langsung pada peneliti.
8. Selamat mengisi dan terimakasih.

A. DATA RESPONDEN

Nomor Absen

--	--

 :

Tanggal :

Identitas Responden

1. Nama : _____

2. Umur : _____

3. Kelas : _____

4. Alamat : _____

B. PENGETAHUAN ANEMIA

1. Apa yang dimaksud dengan anemia ?
 - a. Rendahnya kadar trombosit dalam darah
 - b. Tingginya kadar trombosit dalam darah
 - c. Rendahnya kadar sel darah merah
 - d. Tingginya kadar sel darah merah
2. Apa yang dimaksud dengan zat besi ?
 - a. Pembentukan sel darah merah
 - b. Pembentukan sel darah putih
 - c. Pembentukan sel trombosit
 - d. Pembentukan sel leukosit
3. Salah satu fungsi dari zat besi ?
 - a. Sebagai alat angkut karbondioksida
 - b. Sebagai alat angkut oksigen
 - c. Sebagai alat angkut non elektron
 - d. Sebagai alat angkut sel darah merah
4. Dibawah ini yang bukan tanda-tanda anemia ?
 - a. Mual
 - b. 5 L(lemah. Letih, lesu, lunglai, letoy)
 - c. Tekanan darah naik
 - d. Mengalami ngantuk berat
5. Dibawah ini yang bukan penyebab dari anemia adalah ?
 - a. Kurangnya mengkonsumsi sumber zat besi
 - b. Meningkatnya kebutuhan zat besi
 - c. Kurang mengkonsumsi Vitamin C
 - d. Kurangnya mengkonsumsi karbohidrat
6. Dibawah ini yang bukan dampak anemia terhadap remaja putri adalah ?
 - a. Konsentrasi belajar menurun
 - b. Pertumbuhan tubuh terganggu
 - c. Menurunkan kemampuan fisik
 - d. Kurangnya nafsu makan
7. Dibawah ini yang bukan alasan mengapa remaja putri beresiko

- menderita anemia ?
- Karena mengalami mensturasi
 - Sering mengkonsumsi makanan siap saji
 - Jarang mengkonsumsi sayuran
 - Sering mengkonsumsi makanan yang manis-manis
8. Kadar normal Hb untuk wanita usia ≥ 15 thn ?
- 13,5 – 18 g/dl
 - 12 – 16 g/dl
 - 11 – 16 g/dl
 - 10 – 15 g/dl
9. Kadar normal Hb untuk wanita hamil ?
- 13,5 – 18 g/dl
 - 12 – 16 g/dl
 - 11 – 16 g/dl
 - 10 – 15 g/dl
10. Dibawah ini cara mengatasi anemia, kecuali ?
- Mengkonsumsi makanan sumber zat besi
 - Mengkonsumsi makanan sumber vitamin C
 - Minum tablet tambah darah
 - Perbanyak minum teh dan air putih
11. Salah satu pengobatan medis anemia adalah konsumsi tablet Fe, berapa gram tablet Fe perhari ?
- 60 – 100 mg
 - 60 – 120 mg
 - 100 – 110 mg
 - 50 – 100 mg
12. Bila hasil peningkatan konsentrasi hb menunjukkan minimal 1 g/dl atau hematokrit minimal 3%. Pengobatan harus dilakukan bulan
- 6 bulan

- b. 3 bulan
 - c. 4 bulan
 - d. 5 bulan
13. Dibawah ini jenis bahan makanan yang mengandung zat besi?
- a. Daging dan jeruk
 - b. Ikan dan sawi hijau
 - c. Daging dan kacang-kacangan
 - d. Brokoli
14. Dibawah ini jenis bahan makanan yang mengandung vitamin c, kecuali ?
- a. Jambu biji
 - b. Sawi hijau
 - c. Nenas
 - d. Kacang- kacang
15. Istilah zat besi berasal dari hewani juga disebut sebagai ?
- a. Heme
 - b. Non heme
 - c. Protein
 - d. Karbohidrat
16. Istilah zat besi berasal dari nabati juga disebut sebagai ?
- a. Heme
 - b. Non heme
 - c. Mineral
 - d. Protein
17. Berapa persen tingkat absorpsi zat besi bahan makanan nabati ?
- a. 10-15 %
 - b. 15-20%
 - c. 20-30%
 - d. 30-40%
18. Berapa persen tingkat absorpsi zat besi bahan makanan hewani ?
- a. 5-10%
 - b. 15-20%

- c. 20-30%
- d. 30-40%

19. Sebaiknya ketika makan tidak minum teh dan kopi karena dapat menghambat absorbsi besi. Kandungan apa yang terdapat pada kopi dan teh ?

- a. Tanin
- b. Zinc
- c. Protein
- d. Lemak

20. Siapa yang sering menderita anemia?

- a. Remaja pria
- b. Remaja putri
- c. Remaja Putri/Ibu hamil
- d. Balita

Lampiran 7

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Esra Novita Damanik

NIM : P01031215017

Menyatakan bahwa data penelitian yang terdapat di skripsi saya adalah benar saya ambil dan bila tidak saya bersedia mengikuti ujian ulang (ujian utama) saya dibatalkan.

Yang membuat Pernyataan

(Esra Novita Damanik)

Lampiran 8

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama lengkap : Esra Novita Damanik

Tempat/Tanggal Lahir : Duri, 31 Agustus 1996

Jumlah Anggota Keluarga : 7

Alamat Rumah : Jl. Sebangga Duri gg. manik,Duri Riau

No Handphone : 082276785328

Riwayat Pendidikan : 1. SD Swasta Santo Yosef Duri, Riau
2. SMP Swasta Santo Yosef Duri, Riau
3. SMAN 1 Duri,Riau
4. Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi

Hobby : Menikmati setiap proses kehidupan

Motto : Tidak ada hasil yang mengkhianati usaha

SATUAN ACARA PENYULUHAN

ANEMIA REMAJA

1. **Tema** : Anemia Remaja
2. **waktu** : 45 menit
3. **Sasaran** : Remaja Putri
Tujuan umum : Setelah dilakukan penyuluhan remaja mengetahui tentang anemia pada remaja.

Tujuan khusus :

1. Remaja mampu menjelaskan tentang pengertian remaja dan pubertas.
2. Remaja mampu menjelaskan pengertian anemia dan angka kejadian anemia.
3. Remaja mampu menjelaskan mengapa perempuan lebih rentan anemia dibanding laki-laki.
4. Remaja mampu menjelaskan tanda gejala anemia, faktor yang menyebabkan anemia pada remaja, pengaruh anemia terhadap kemampuan kognitif.
5. Remaja mampu menjelaskan bagaimana cara penanggulangan anemia.

Metode : Penyuluhan dengan media booklet

Media : Booklet, Power Point

Kegiatan Penyuluhan

No	Materi	Waktu	Kegiatan
1	Pembukaan	10 menit	<ul style="list-style-type: none">• Memberi salam• Memperkenalkan diri• Menjelaskan tujuan dan cakupan materi penyuluhan

			<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pre test
2	Penyampaian materi	25 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan pengertian anemia gizi besi • Menjelaskan tanda-tanda anemia gizi besi • Menjelaskan penyebab anemia gizi besi • Menjelaskan dampak anemia gizi besi • Menjelaskan cara pencegahan anemia gizi besi • Menjelaskan cara pengobatan anemia gizi besi
3	Diskusi	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Tanya jawab
4	Penutup	5 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Mengakhiri pertemuan dan mengucapkan terimakasih

Lampiran 10

BUKTI BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Esra Novita Damanik

Nim : P01031215017

Judul : Pengaruh Penyuluhan Tentang Anemia Dengan Media Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswi Tri Sakti Lubuk Pakam

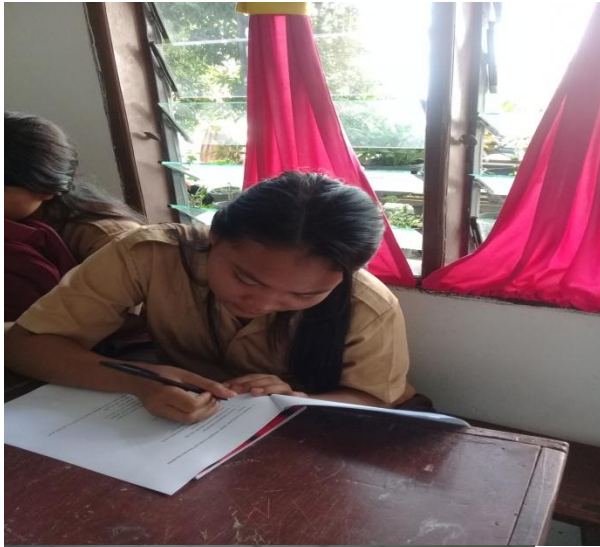
No	Tanggal	Judul/ Topik Bimbingan	T. tangan Mahasiswa	T. tangan Pembimbing
1	12 September 2018	Membicarakan topik penelitian dan membaca jurnal		
2	15 September 2018	Menentukan topik penelitian dan menentukan judul penelitian		
3	17 September 2018	Diskusi Bab I		
4	20 september 2018	Revisi Bab I		
5	8 Oktober 2018	Diskusi Bab II		
6	11 Oktober 2018	Revisi Bab II		
7	15 Oktober 2018	Diskusi Bab III dan lampiran		
8	16 Oktober 2018	Revisi bab III dan lampiran		

9	16 Oktober 2018	Diskusi kuesioner		
10	27 Oktober 2018	Diskusi kuesioner		
11	19 Desember 2018	Diskusi kuesioner dan materi		
12	15 Januari 2019	Seminar proposal		
13	13 April 2019	Revisi proposal		
14	15 April 2019	Revisi proposal		
15	17 April 2019	Revisi proposal		
16	25 April 2019	Fix proposal		
17	25 Juli 2019	Data selesai diteliti		
18	26 Juli 2019	Pengolahan data dan pembuatan master tabel		
19	26 Juli 2019	Fix master tabel		
20	28 Juli 2019	Penulisan Bab IV		
21	29 Juli	Penulisan Bab V dan menyusun lampiran		
22	30 Juli 2019	Fix Bab IV dan Bab V		

Lampiran 11

DOKUMENTASI









BOOKLET GIZI ANAK SEKOLAH MENENGAH
ATAS TENTANG ANEMIA REMAJA PUTRI

ANEMIA GIZI



ANEMIA

Suatu penyakit dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari normal

suatu keadaan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah diakibatkan karena defisiensi zat besi.



Apa Itu Zat Besi ???

Zat besi adalah salah satu unsur penting dalam proses pembentukan sel darah merah.



Kurangnya mengonsumsi
Vitamin C

Meningkatnya pengeluaran
zat besi dari dalam tubuh
yaitu pendarahan
(kecacingan, malaria,
menstruasi)



Kurangnya
mengonsumsi asupan

Kebiasaan minum teh
dan kopi karena
mengandung tianin



Gejala Yang Khas Di Jumpai



- Atrofi papil lidah : permukaan lidah menjadi licin dan mengkilap karena papil lidah menghilang
- Glositis : iritasi lidah
- Keilosis : bibir pecah-pecah
- Koilonikia : kuku jari tangan pecah-pecah bentuknya seperti sendok.

Penyebab Anemia



remaja putlelebih banyak
mengonsumsi makanan nabati yang
kandungan zat besinya sedikit,
dibandingkan dengan makanan hewani

Meningkatnya
kebutuhan tubuh akan
zat besi

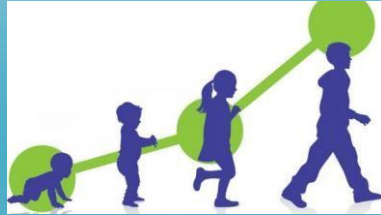
KELOMPOK UMUR
BERESIKO MENDERITA

KADAR NORMAL HB

DAMPAK ANEMIA



Menurunkan konsentrasi belajar



Mengganggu pertumbuhan tubuh



Menurunkan kemampuan fisik



Mengakibatkan muka pucat

Cara Mengatasi Anemia

Makan makanan yang mengandung zat besi dari bahan hewani dan nabati



Banyak makan makanan yang mengandung Vitamin C



JENIS BAHAN MAKANAN
YANG MENGANDUNG
VITAMIN C



TINGKAT ABSORPSI ZAT BESI

Zat besi berasal dari
hewan (heme) : 20 – 30%

Zat besi berasal dari nabati
(non heme) : 10-15%

JENIS BAHAN MAKANAN YANG MENGANDUNG
ZAT BESI

1. DAGING



2. IKAN



3. HATI AYAM



4. KACANG
KACANGAN





**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN**

Jl. Jamin Ginting Km. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos 20136

Telepon: 061-8368633 Fax: 061-8368644

email : kep.k.poltekkesmedan@gmail.com



**PERSETUJUAN KEPK TENTANG
PELAKSANAAN PENELITIAN BIDANG KESEHATAN
Nomor: 0.647/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2019**

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

“Pengaruh Penyuluhan Tentang Anemia Dengan Media Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswi Di SMA Swasta Trisakti Lubuk Pakam”

Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/
Peneliti Utama : **Esra Novita Damanik**

Dari Institusi : **Prodi DIV Gizi Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan**

Dapat disetujui pelaksanaannya dengan syarat :

Tidak bertentangan dengan nilai – nilai kemanusiaan dan kode etik penelitian gizi.

Melaporkan jika ada amandemen protokol penelitian.

Melaporkan penyimpangan/ pelanggaran terhadap protokol penelitian.



Melaporkan secara periodik perkembangan penelitian dan laporan akhir.

Melaporkan kejadian yang tidak diinginkan.

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

Medan, Juni 2019
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Poltekkes Kemenkes Medan

 Ketua,



Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M.Kes
NIP. 196101101989102001



YAYASAN PERGURUAN TRI SAKTI
SMA SWASTA TRI SAKTI LUBUK PAKAM

Jl.P.Siantar No.80 A Gedung A Lubuk Pakam-Deli Serdang Telp. (061)7952115

Email : trisakti_vp@yahoo.com

NSS : 304070116035 NDS : 3007010028 NIS : 300780 NPSN : 10214187

Nomor : 12/SMA.TS/LP/VII/2019

Lamp : -

Hal : Pelaksanaan Penelitian

Yth : Ketua Jurusan

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN Jurusan Gizi

Di,-

Tempat.

Dengan hormat,

Berdasarkan surat Saudara Nomor : 03.01/00/02/03/2018 perihal izin melakukan penelitian dengan ini menerangkan :

Nama : ESRA NOVITA.D

NIM : P01031215017

Judul : Pengaruh Penyuluhan tentang Anemia terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswa dengan Media Booklet.

Nama tersebut di atas telah selesai mengadakan penelitian di SMA Swasta Tri Sakti Lubuk Pakam dalam rangka pengumpulan data untuk penyusunan tugas akhir.

Demikianlah surat ini kami berikan untuk dapat di gunakan sesuai dengan keperluannya

Lubuk pakam,5 Agustus 2019

Kepala Sekolah



DELIANA BATUBARA,S.Pd



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos : 20136
Telepon : 061 - 8368633 - Fax : 061 - 8368644
Website : www.poltekkes-medan.ac.id , email : poltekkes_medan@yahoo.com



Lubuk Pakam, 1 Februari 2019

Nomor Lampiran :
Lampiran : -
Perihal : Izin Survey Pendahuluan

Kepada Yth:
Kepala Sekolah SMA Swasta Perguruan Trisakti Lubuk Pakam
Di
Tempat

Sesuai dengan kurikulum Diploma –IV Gizi dimana semester VIII diwajibkan menyusun Proposal Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa untuk melakukan survey pendahuluan di SMA Swasta Trisakti Lubuk Pakam.

Adapun nama mahasiswa tersebut dibawah bimbingan Bapak Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes adalah :

No	Nama	NIM	Judul Penelitian
1	Esra Novita Damanik	P01031215017	Pengaruh Penyuluhan Tentang Anemia Dengan Media Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswi SMA Swasta Trisakti Lubuk Pakam
2	Miftah Dhiyaul Fathiyah	P01031215033	Pengaruh Pemberian Stick Kacang Tolo Terhadap peningkatan Kadar Hb Pada Remaja Putri Di SMA Swasta Trisakti Lubuk Pakam
3	Winda Sauci Br. Panjaitan	P01031215055	Pengaruh Variasi Penggunaan Tepung Kacang Tolo Dan Tepung Terigu Terhadap Mutu Fisik Dan Mutu Kimia Stick Kacang Tolo

Demikian surat sampaikan, atas perhatian dan kerja samanya diucapkan terimakasih

Ketua Jurusan

Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes
NIP. 196403121987031003