

Lampiran 1.

LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN

Program Studi Gizi Universitas Esa Unggul

PENGARUH PROMOSI KESEHATAN DENGAN MEDIA *EXPLANATION VIDEO* DALAM PENCEGAHAN ANEMIA REMAJA PUTRI TERHADAP PENGETAHUAN DAN KEPATUHAN KONSUMSI TTD DI SMPN 65 JAKARTA UTARA

Selamat pagi, sehubungan dengan diadakannya penelitian yang berjudul “pengaruh promosi kesehatan dengan media *explanation video* dalam pencegahan anemia remaja putri dengan pengetahuan dan kepatuhan konsumsi TTD di SMPN 65 Jakarta.” maka akan dilakukan sebuah wawancara dan pengambilan data melalui kuesioner. Oleh karena itu, kami mengharapkan keikutsertaan responden dalam penelitian ini dimana kami akan menilai bagaimana pengaruh pengetahuan dan Kepatuhan Konsumsi TTD siswi sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan media *explanation video* tentang anemia.

Penelitian ini membutuhkan 218 responden siswi SMPN 65 Jakarta Utara dengan metode *ceramah dengan menggunakan media explanation video*. Penelitian ini sudah mendapatkan ijin dari Kepala Sekolah SMPN 65 Jakarta. Berikut adalah prosedur penelitiannya:

1. Subyek akan diberi penjelasan mengenai penelitian terlebih dahulu secara tertulis. Sdri akan diberikan lembar persetujuan yang menyatakan bahwa Sdri dapat ikut dalam penelitian ini. Lembar persetujuan kemudian dikembalikan kepada peneliti.
2. Tahap berikutnya, Sdri akan mendengarkan ceramah mengenai anemia pada rematri di Aula SMPN 65 Jakarta Utara dengan media *explanation video*, mengisi kuesioner, dan diwawancara untuk mengetahui pola konsumsi TTD sdri.
3. Parameter yang dinilai yang akan dinilai antara lain :
 - a. Kuesioner karakteristik meliputi nama, tanggal lahir, umur, kelas, agama, dan nomor telepon
 - b. Pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan materi anemia dengan menggunakan media *explanation video*
 - c. Kepatuhan Konsumsi TTD

Responden yang akan mengikuti kegiatan ini tidak akan dikenakan biaya. Dan sebagai apresiasi atas ketersediaannya, para responden yang mengikuti penelitian ini akan diberikan souvenir yang bermanfaat di akhir penelitian ini. Hasil penelitian ini akan menjadi informasi untuk keperluan penelitian dan tidak disebarluaskan serta akan dijaga kerahasiaannya. Kegiatan ini bersifat sukarela dan tidak ada paksaan serta responden dapat sewaktu-waktu meninggalkan kegiatan ini bila tidak berkenan. Apabila ada hal-hal yang kurang jelas dapat menghubungi Dhita Noverina dengan nomer telpon 085780412461

Lampiran 2.

PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN

“PENGARUH PROMOSI KESEHATAN DENGAN MEDIA *EXPLANATION VIDEO* DALAM PENCEGAHAN ANEMIA REMAJA PUTRI TERHADAP PENGETAHUAN DAN KEPATUHAN KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH DI SMPN 65 JAKARTA UTARA”

Setelah mendapatkan cukup informasi dan mengetahui pentingnya penelitian ini, maka dengan ini saya menyatakan bersedia/tidak bersedia* menjadi responden dalam penelitian tersebut di atas. Saya mengerti bahwa saya dapat menolak untuk ikut dalam penelitian. Saya sadar bahwa saya dapat mengundurkan diri dari penelitian ini kapan saja saya mau.

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :
Tempat/Tgl lahir : Umur : thn
No.Telp/Hp :

Demikian pernyataan ini didiklat, tanpa adanya paksaan dari pihak manapun dan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta,20....

Peneliti,

Responden,

(.....)

(.....)

Saksi,

(.....)

*coret yang tidak perlu

Lampiran 3.

KUESIONER PENGETAHUAN ANEMIA

Hari/Tanggal : _____

NILAI

A. Identitas Responden

Kode Kuesioner :

--	--	--	--

Nama : _____

Tanggal lahir/Umur : _____/(____ thn)

Kelas : _____

Agama : _____

No. Hp : _____

B. Pengetahuan Anemia

Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang menurut anda paling tepat.

1. “Suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin dalam darah lebih rendah dari normal”. Merupakan pengertian dari...
 - a. Darah rendah
 - b. Hipokalemia
 - c. Darah tinggi
 - d. Anemia

2. Yang merupakan gejala timbulnya anemia adalah...
 - a. 5 L (Lemah, letih, lesu, lelah, lalai)
 - b. Sering berkeringat
 - c. Nyeri dada
 - d. Demam

3. Berikut adalah penyebab anemia, kecuali...
 - a. Defisiensi zat gizi
 - b. Pendarahan
 - c. Kelelahan
 - d. Penyakit infeksi (kecacingan, malaria, TBC, HIV/AIDS)

4. Dibawah ini mana yang merupakan kelompok rentan terhadap anemia?
 - a. Lansia
 - b. Remaja Putri dan WUS
 - c. Remaja putra
 - d. Bayi

5. Berapa kadar hemoglobin (Hb) seorang remaja putri dikatakan anemia?
 - a. <12 gr/dl
 - b. >12 gr/dl
 - c. <13 gr/dl
 - d. <11 gr/dl
6. Zat gizi mikro apa yang dapat meningkatkan kadar Hb dalam tubuh?
 - a. Zink
 - b. Iodium
 - c. Magnesium
 - d. Besi
7. Dibawah ini mana yang merupakan kelompok besi-hem?
 - a. Daging, ayam, ikan, telur
 - b. Tahu, tempe, sawi, bayam
 - c. Daging, ayam, sawi, bayam
 - d. Tahu, tempe, ikan, telur
8. Dibawah ini mana yang merupakan kelompok besi-nonhem?
 - a. Daging, ayam, ikan, telur
 - b. Tahu, tempe, sawi, bayam
 - c. Daging, ayam, sawi, bayam
 - d. Tahu, tempe, ikan, telur
9. Makanan sumber zat besi (Fe) yang mudah diserap tubuh adalah...
 - a. Daging, hati, ayam, ikan
 - b. Ayam, bayam, brokoli, tempe
 - c. Ubi jalar, jagung, kentang, tahu
 - d. Jeruk, pisang, telur, kacang-kacangan
10. Manakah zat gizi dibawah ini yang dapat menghambat penyerapan zat besi?
 - a. Magnesium, vitamin D, kalsium, dan vitamin C
 - b. Tanin, kalsium, serat, dan asam oksalat
 - c. Vitamin E, natrium, kalium, dan asam folat
 - d. Seng, vitamin K, iodium, dan vitamin A
11. Manakah zat gizi dibawah ini yang dapat mengoptimalkan penyerapan zat besi?
 - a. Vitamin B12
 - b. Vitamin D
 - c. Vitamin K
 - d. Vitamin C
12. Manakah panganan dibawah yang dapat menghambat penyerapan zat besi?
 - a. Air gula
 - b. Jus jeruk
 - c. Air mineral
 - d. Teh dan kopi

13. Manakah panganan dibawah ini yang dapat mengoptimalkan penyerapan zat besi?
 - a. Air gula
 - b. Jus jeruk
 - c. Air mineral
 - d. Teh dan kopi

14. Anemia dapat dicegah dengan konsumsi...
 - a. Tablet tambah darah
 - b. Tablet kalsium
 - c. Obat cacing
 - d. Kapsul multivitamin

15. Tablet tambah darah dianjurkan untuk dikonsumsi sebanyak 1 tablet setiap...
 - a. 1 kali sehari
 - b. 2 kali sehari
 - c. 1 kali seminggu
 - d. 2 kali seminggu

Lampiran 4

PRAKTEK REMAJA PUTRI DALAM MENGONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH

Petunjuk : Isilah form tersebut sesuai dengan keadaan anda jika sesuai isilah dengan cara lingkari jawaban tersebut (O)

1. Apakah adik mendapatkan Tablet Tambah Darah? (program Tablet Tambah Darah dari Pemerintah)
 1. Tidak
 2. Ya
2. Kapan TTD diberikan kepada adik?
 1. Pada setiap minggu
 2. Tidak pernah diberikan
3. Apakah setiap minggu mendapatkan TTD ?
 1. Tidak
 2. Ya
 3. Kadang-kadang
4. Jika ya/ kadang-kadang, berapa butir TTD yang diperoleh?
 1. 1 butir/ minggu
 2. 2 kali sebulan
 3. Dan lain-lain :.....Total TTD yang didapat selama program :.....butir
5. Apakah adik selalu menghabiskan TTD ?
 1. Tidak di minum
 2. Kadang-kadang, Berapa sisa tiap kali dapat TTD?.....butir
 3. Ya (langsung ke pertanyaan no.7)
6. Mengapa adik tidak minum TTD / kadang-kadang tidak habis?
 1. Lupa
 2. Mual
 3. Muntah setelah minum
 4. Bau
 5. Rasa yang tidak enak
 6. Sembelit
 7. BAB hitam.
 8. Malas
 9. Bosan harus minum tiap hari
 10. Lainnya :
7. Kapan biasanya adik meminum tablet tambah darah?
 1. Saat malam menjelang tidur
 2. Pada saat sebelum makan pagi / siang / malam
 3. Pada saat setelah makan pagi / siang / malam
 4. Tidak menentu
 5. Bersamaan dengan Makan
 6. Lainnya :.....
8. Bila adik minum tablet tambah darah sebelum atau sesudah makan, berapa jarak waktu antara adik makan dengan minum tablet tambah darah ?
 1. Kurang dari..... jam
 2. Lebih darijam

9. Apakah adik minum tablet tambah darah bersamaan dengan minum obat lain?
 1. Ya
 2. Tidak (bila jawaban tidak, langsung ke pertanyaan no. 11)
10. Kalau adik minum tablet tambah darah bersamaan dengan obat lain, apa jenis obat tersebut?
 1. Vitamin C saja
 2. Vitamin C dan Tablet Kalk/Kalsium
 3. Antasida / obat maag
 4. Obat lain, yaitu :.....
11. Apakah adik mempunyai kebiasaan minum teh atau kopi.
 1. Ya , frekuensi minum teh..... kali/hari
Frekuensi minum kopi.....kali/hari
 2. Tidak
12. Bila jawaban adik diatas (no.9) adalah ya, berapa jarak waktu antara adik minum tablet tambah darah dengan minum teh / kopi
 1. Berbarengan atau kurang dari 2 jam
 2. Lebih dari 2 jam
13. Apakah adik memiliki riwayat Anemia?
 1. Ya
 2. Tidak
14. Apakah adik sudah mengalami menstruasi?
 1. Ya
 2. Tidak
15. Saat Menstruasi apakah adik rutin mengonsumsi Tablet Tambah Darah?
 1. Ya
 2. Tidak
16. Apakah adik rutin mengonsumsi Tablet Tambah Darah setiap minggunya?
 1. Ya
 2. Tidak., berikan alasannya:.....

LAMPIRAN 5

Berilah tanda (✓) checklist pada kolom konsumsi TTD jika minum

NO	NAMA	KELAS	KEPATUHAN KONUMSI TTD			
			M1	M2	M3	M4
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

**KARTU KONTROL TTD
KELOMPOK INTERVENSI**

Kartu Kontrol Minum TTD pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur

Nama:..... Usia:.....tahun

Jan	Feb	Mar
Apr	Mei	Jun
Jul	Agust	Sept
Okt	Nov	Des

Berl tanda (√) pada kotak bila sudah minum

KARTU KONTROL DAN MEDIA LEAFLET UNTUK KELOMPOK KONTROL

Apa itu Tablet Tambah Darah (TTD)?
 TTD adalah suplemen zat gizi yang mengandung zat besi dan asam folat.

Mengapa harus minum TTD secara teratur?

Remaja Putri dan Wanita Usia Subur rentan terkena Anemia atau kurang darah karena:

- Mengalami haid sehingga banyak kehilangan darah
- Asupan zat besi dari makanan kurang cukup untuk memenuhi kebutuhan zat besi sehingga diperlukan suplementasi berupa TTD

Minum TTD secara teratur sangat bermanfaat karena dapat:

- Meningkatkan konsentrasi belajar sehingga prestasi meningkat
- Mengatasi 5 L: **L**esui, **L**elah, **L**emah, **L**elah, **L**alai dan wajah pucat.
- Meningkatkan daya tahan tubuh agar tidak mudah sakit

Remaja Putri dan Wanita Usia Subur yang: Sehat, Cerdas, Tanpa ANEMIA

↓

HARUS MINUM TTD SECARA TERATUR

- Anemia = Kurang Darah & Tekanan Darah Rendah
- Konsumsi TTD secara teratur tidak akan mengakibatkan naiknya tekanan darah

Pemerintah Republik Indonesia

KARTU SUPLEMENTASI GIZI UNTUK **REMAJA PUTRI DAN WANITA USIA SUBUR**

Bagaimana aturan minum TTD yang benar?

- Diminum secara teratur sebanyak 1 tablet setiap minggu
- Sebaiknya diminum bersama dengan air putih atau jus buah
- Jangan diminum bersama dengan air teh, kopi atau susu

Selain minum TTD, Remaja Putri dan Wanita Usia Subur juga harus mengonsumsi makanan yang kaya zat besi, contohnya:

- Hati
- Daging sapi
- Sayuran berwarna hijau tua
- Kacang-kacangan
- Ikan
- Daging ayam

Kotak Kontrol Minum TTD pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur

Nama: Usia: tahun

Jan	Feb	Mar
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Apr	Mei	Jun
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jul	Agust	Sept
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Okt	Nov	Des
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Berl (anda (V) pada kotak bila sudah minum