

Lampiran I



**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ESA UNGGUL**

KUISIONER REMAJA PUTRI

Petunjuk : Isilah data dibawah ini pada kolom jawaban yang tersedia

1	Nama Lengkap	
2	Tempat, Tanggal Lahir	
3	UmurTahun
6	Alamat Rumah	
7	No Handphone	



PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS ESA
UNGGUL

KUISIONER REMAJA PUTRI

Petunjuk : Pilihlah jawaban yang anggap benar, berilah tanda silang (X)

A. Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia

1. Apa yang dimaksud dengan Anemia ?
 - a. Kondisi seseorang dengan kadar hemoglobin dibawah nilai normal
 - b. Tekanan darah tinggi pada tubuh
 - c. Darah kotor dalam tubuh
2. Apakah salah satu dampak dari Anemia ?
 - a. Sulitnya menurunkan berat badan
 - b. Kurangnya konsentrasi belajar
 - c. Sulit tidur
3. Siapakah yang paling berisiko terkena Anemia ?
 - a. Remaja putri
 - b. Remaja putra
 - c. Pria dewasa
4. Berapakah batas nilai normal kadar hemoglobin pada remaja putri ?
 - a. 11 gr/dl
 - b. 12 gr/dl
 - c. 17 gr/dl

5. Apakah salah satu gejala dari Anemia ?
 - a. Mual, Muntah, Pusing
 - b. Batuk, Pilek, Demam
 - c. 5L (Lesu, Lemah, Letih, Lelah dan Lunglai)
6. Apakah penyebab dari Anemia ?
 - a. Kurangnya makan yang manis – manis
 - b. Kurangnya mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi
 - c. Terlalu banyak makan makanan berlemak
7. Sumber makanan hewani apa yang paling baik mengandung zat besi (fe) ?
 - a. Timun dan tomat
 - b. Daging merah dan Telur
 - c. Tahu dan Tempe
8. Untuk mencegah Anemia dapat minum ?
 - a. Gula – gula / permen
 - b. Tabelt kalsium
 - c. Tabelt Tambah Darah (TTD)
9. Apa itu Tabelt Tambah Darah (TTD) ?
 - a. Tabelt yang berwarna putih yang diminum untuk menurunkan darah tinggi.
 - b. Tabelt yang berwarna merah yang mengandung zat besi dan asam folat.
 - c. Tabelt yang berwarna putih yang mengandung kalsium dan vitamin c.
10. Apa manfaat dari TTD ?
 - a. Mengganti zat besi yang hilang bersama darah pada saat haid.
 - b. Menghilangkan bintik bintik merah pada kulit.
 - c. Meningkatkan nafsu makan dan menjaga status gizi.
11. Bagaimana salah satu cara untuk mengetahui seseorang menderita Anemia ?
 - a. Melalui pemeriksaan kadar gula darah
 - b. Melalui pemeriksaan kadar hemoglobin
 - c. Melalui kadar kolesterol
12. Berapa prevalensi Anemia remaja pada tahun 2018 ?

- a. 32%
- b. 18,4%
- c. 35 %

13. Makanan apa saja yang harus dibatasi oleh remaja yang terkena Anemia ?

- a. Teh, kopi dan makanan yang mengandung gluten.
- b. Bayem, kangkung
- c. Melon, nanas dan mangga

14. Dibawah ini merupakan makanan sumber zat besi yang berasal dari nabati yaitu ?

- a. Hati ayam dan daging sapi
- b. Ikan dan bayam
- c. Tahu dan tempe

15. Apa yang dimaksud dengan zat besi?

- a. Zat gizi penting yang diperlukan dalam pembentukan hemoglobin dalam darah.
- b. Zat gizi penting yang diperlukan dalam pembentukan protein.
- c. Zat gizi penting yang diperlukan dalam pembentukan lemak tubuh.

B. Sikap

Jawablah dengan memberi tanda centrang (√) pada salah satu pilihan, Jika :

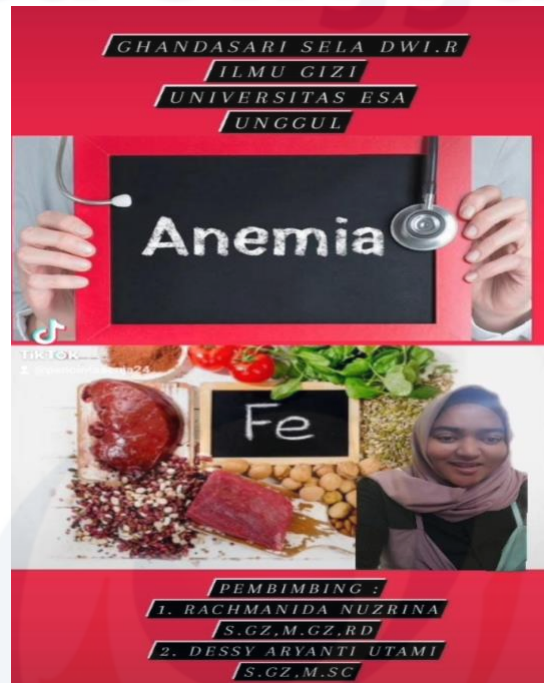
SS (Sangat Setuju); **S**(Setuju); **TS** (Tidak Setuju); **STS**(Sangat Tidak Setuju)

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Remaja perlu makan makanan yang bergizi				
2.	Remaja putri perlu mengkonsumsi makanan sumber zat besi (fe)				
3.	Anemia tidak akan mengganggu konsentrasi belajar				
4.	Remaja merasa tidak perlu untuk mendapat informasi mengenai Anemia				
5.	Remaja putri harus membatasi konsumsi kopi dan teh ketika terkena Anemia.				
6.	Remaja wajib mengkonsumsi Tabetl Tambah Darat (TTD) setiap bulan ketika haid.				
7.	Mengkonsumsi Tabetl Tambah Darath menggunakan air mineral.				
8.	Anemia pada remaja putri dapat mengakibatkan turunnya daya tahan tubuh.				
9.	Seharusnya saya merasa khawatir jika timbul gejala Anemia				
10.	Menurut saya untuk mencegah Anemia tidak ada pantangan makanan tertentu.				
11.	Saya perlu waspada jika sering mengalami pusing				

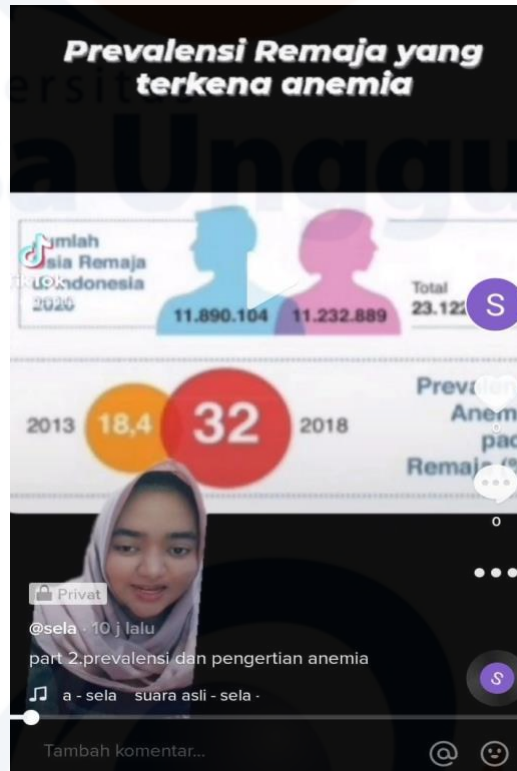
12.	Setiap pagi kita dianjurkan sarapan pagi untuk mencegah Anemia.				
13.	Menurut saya Anemia pada remaja putri harus dicegah karena dapat menimbulkan dampak berkepanjangan bagi seorang wanita sebagai calon ibu.				
14.	Anemia bukan masalah kesehatan yang berbahaya.				
15.	Anemia tidak mengganggu aktivitas remaja putri.				

Lampiran II

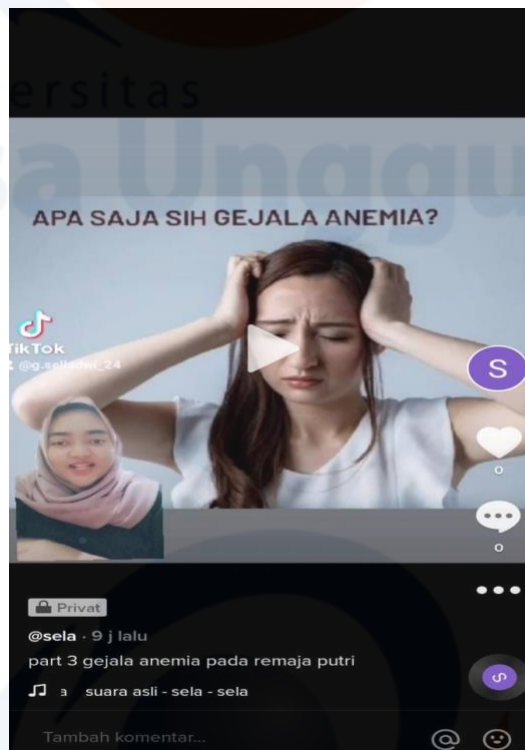
Media edukasi



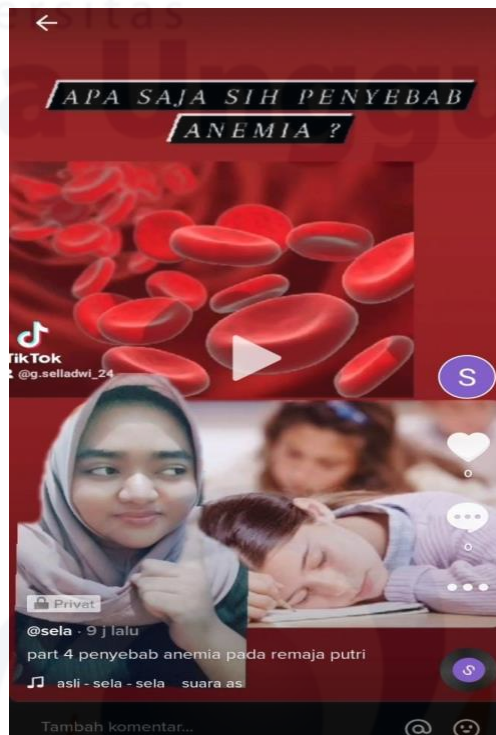
Pada video part 1 berisi pembukaan dan perkenalan diri.



Pada part 2 menjelaskan mengenai prevalensi Anemia remaja di Indonesia dan pengertian Anemia pada remaja.



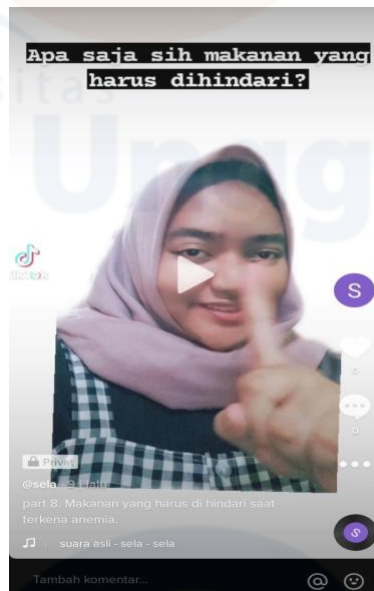
Part 3 Menjelaskan gejala Anemia pada remaja putri



Part 4 menjelaskan mengenai penyebab terjadinya Anemia pada remaja putri.



Part 5. Pada part ini menjelaskan mengenai dampak dari Anemia pada remaja

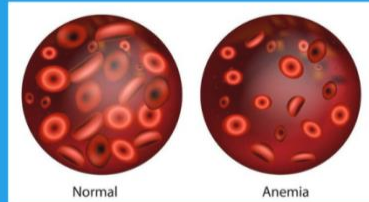


putri.

Part 6. Pada part ini menjelaskan mengenai makanan apa saja yang harus di batasi ketika terkena Anemia pada remaja putri.

ANEMIA PADA REMAJA

Pengertian anemia



anemia merupakan kondisi ketika jumlah sel darah merah lebih rendah dari jumlah normal menurut kelompok umur dan jenis kelamin.

Prevalensi anemia remaja di Indonesia



Gejala anemia

- (5L) Lesu, Lemah, Letih, Lelah dan Lunglai
- Sering pusing
- Mata berkunang kunang
- Kelopak mata, bibir, litah, tangan terlihat pucat



Penyebab Anemia

1. Ketidak cukupan asupan makanan kaya zat besi atau makanan sumber vitamin C .
2. Melakukan diet yang membatasi asupan kalori.
3. Sering melewatkan waktu makan.
4. Suka melakukan olahraga yang berat.

Pencegahan Anemia

mengkonsunai Tablet Tambah Darah (TTD), melakukan edukasi dan promosi gizi seimbang dan fortifikasi zat besi pada bahan makanan serta penerapan hidup sehat.



DOKUMENTASI

Universitas
Esa Unggul

Univers
Esa



OUTPUT SPSS

Analisis Univariat

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretes Pengetahuan Eksperimen	36	23.0	66.0	50.528	11.7752
Postes Pengetahuan Eksperimen	36	66.0	96.0	83.917	7.0847
Pretes Pengetahuan Kontrol	36	30.0	66.0	54.611	7.5980
Postes Pengetahuan Kontrol	36	50.0	76.0	58.444	8.7520
Valid N (listwise)	36				

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretes Sikap Eksperimen	36	23.0	66.0	54.222	12.1752
Postes Sikap Eksperimen	36	47.0	77.0	54.917	9.4002
Pretes Sikap Kontrol	36	30.0	66.0	54.333	9.8358
Postes Sikap Kontrol	36	61.0	86.0	73.500	6.3583
Valid N (listwise)	36				

Kelompok Eksperimen

Uji Normalitas

=

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretes Pengetahuan Eksperimen	Postes Pengetahuan Eksperimen	Pretes Sikap Eksperimen	Postes Sikap Eksperimen
N		36	36	36	36
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	50.528	83.917	58.528	71.278
	Std. Deviation	11.7752	7.0847	13.0285	19.7464
Most Extreme Differences	Absolute	.204	.171	.199	.214
	Positive	.130	.162	.172	.172
	Negative	-.204	-.171	-.199	-.214
Kolmogorov-Smirnov Z		1.221	1.024	1.193	1.282
Asymp. Sig. (2-tailed)		.101	.245	.116	.075

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Uji T-Test

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	Pretes Pengetahuan Eksperimen - postes Pengetahuan Eksperimen	-33.3889	14.5980	2.4330	-38.3281	-28.4496	-13.723	35	.000
Pair 2	Pretes Sikap Eksperimen - postes Sikap Eksperimen	-12.7500	27.2044	4.5341	-21.9546	-3.5454	-2.812	35	.008

Kelompok Kontrol

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretes Pengetahuan Kontrol	Postes Pengetahuan Kontrol	Pretes Sikap Kontrol	Postes Sikap Kontrol
N		36	36	36	36
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	54.611	58.444	54.333	57.694
	Std. Deviation	7.5980	8.7520	9.8358	7.9168
Most Extreme Differences	Absolute	.189	.194	.172	.168
	Positive	.172	.194	.142	.168
	Negative	-.189	-.167	-.172	-.165
Kolmogorov-Smirnov Z		1.132	1.163	1.032	1.007
Asymp. Sig. (2-tailed)		.154	.134	.237	.263

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Uji T-Test

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	Pretes Pengetahuan Kontrol - postes Pengetahuan Kontrol	-3.8333	11.6239	1.9373	-7.7663	.0996	-1.979	35	.056
Pair 2	Pretes Sikap Kontrol - postes Sikap Kontrol	-3.3611	11.7039	1.9506	-7.3211	.5989	-1.723	35	.094

Kelompok Eksperimen dan Kontrol

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	Pretes Pengetahuan Eksperimen - postes Pengetahuan Eksperimen	-33.3889	14.5980	2.4330	-38.3281	-28.4496	-13.723	35	.000
Pair 2	Pretes Pengetahuan Kontrol - postes Pengetahuan Kontrol	-3.8333	11.6239	1.9373	-7.7663	.0996	-1.979	35	.056