

LAMPIRAN

Lampiran 1 Satuan Acara Pelaksanaan

1. **Judul Kegiatan** : Penyuluhan Gizi tentang Anemia pada Siswi Putri
2. **Pokok Bahasan** : Anemia Gizi
3. **Sub Pokok Bahasan** : Pentingnya tambahan wawasan mengenai anemia pada siswi putri
4. **Metode** : Diskusi kelompok dan tanya jawab
5. **Sasaran** : Siswi Putri Kelas 11
6. **Durasi** : 15 menit
7. **Tempat** : SMK PGRI 6 Kota Malang
8. **Evaluasi** : Pre-test dan Post-test
9. **Penyuluh** : Rizka Wahyu Andira
10. **Tujuan** :

1. Tujuan Instruksi Umum (TIU)

Memberikan pengetahuan pada siswa putri agar dapat menambah wawasan mengenai anemia gizi pada remaja putri sehingga wawasan yang didapat dapat diterapkan pada kehidupan sehari-hari dan dapat mencegah kejadian anemia gizi di kemudian hari.

2. Tujuan Khusus (TIK)

Setelah dilakukan penyuluhan, siswa putri diharapkan:

- 1) Siswa dapat mendefinisikan dengan benar pengertian dari anemia pada remaja dengan langsung menjawab
- 2) Siswi dapat menyebutkan dengan benar tanda dan gejala anemia pada remaja dengan langsung menjawab
- 3) Siswi dapat menyebutkan dengan benar penyebab anemia pada remaja dengan langsung menjawab

- 4) Siswi dapat menyebutkan dengan benar pencegahan anemia pada remaja dengan langsung menjawab
- 5) Siswi dapat mendefinisikan dengan benar pengertian dari tablet tambah darah dengan langsung menjawab
- 6) Siswi dapat menjelaskan dengan benar anjuran konsumsi tablet tambah darah dengan langsung menjawab

11. Materi

- a. Pengertian Anemia
- b. Parameter Batas Kadar Hemoglobin menurut WHO
- c. Penyebab Anemia
- d. Tanda dan Gejala Anemia
- e. Upaya Pencegahan Anemia

12. Metode

Metode yang digunakan pada penyuluhan ini adalah diskusi kelompok dan tanya jawab.

13. Alat/Media Peraga

Media yang digunakan adalah:

- a. Video Animasi
- b. Handphone

14. Pelaksanaan Kegiatan

No	Waktu	Kegiatan penyuluhan	Kegiatan peserta	Metode	Media
1.	Pembukaan (5 menit)	Pendahuluan 1. Menyampaikan salam 2. Memperkenalkan diri 3. Menjelaskan tujuan	1. Menjawab salam 2. Mendengarkan, memperhatikan 3. Memberi respons	Diskusi kelompok	-

No	Waktu	Kegiatan penyuluhan	Kegiatan peserta	Metode	Media
		4. Menyampaikan motivasi 5. Menyampaikan topik materi yang akan disampaikan 6. Menyampaikan runtutan pelaksanaan penyuluhan			
2.	Pelaksanaan pre-test (5 menit)	Membagikan kuesioner pre-test terkait pengetahuan dan sikap tentang anemia gizi	Responden mengisi kuesioner pre-test dengan jujur	Diskusi kelompok	-
3.	Inti (15 menit)	Pelaksanaan Penyuluh menjelaskan: 1. Pengertian anemia 2. Batasan Kadar Hemoglobin 3. Tanda dan gejala anemia 4. Faktor penyebab anemia 5. Dampak anemia	Responden memutar dengan seksama video yang telah dibagikan peneliti melalui link google drive	Diskusi kelompok	Video Animasi

No	Waktu	Kegiatan penyuluhan	Kegiatan peserta	Metode	Media
		6. Upaya pencegahan anemia			
4.	Evaluasi (5 menit)	Evaluasi 1. Mengadakan sesi tanya jawab 2. Menanyakan/mengingat kembali inti materi yang disampaikan	Responden Mengajukan pertanyaan mengenai materi yang perlu penjelasan lebih lanjut	Diskusi kelompok dan tanya jawab	-
5.	Pelaksanaan Post-test (5 menit)	Membagikan kuesioner post-test terkait pengetahuan dan sikap tentang anemia gizi	Responden mengisi kuesioner post-test dengan jujur	Diskusi kelompok	-

Lampiran 2 Materi Penyuluhan Anemia

A. Pengertian Anemia

Anemia didefinisikan sebagai kondisi dengan kadar Hb berada dibawah normal yaitu ≤ 12 g/dl untuk anak yang berumur 12-13 tahun, ≤ 13 g/dl untuk dewasa laki-laki dan < 12 g/dl untuk dewasa perempuan.

B. Parameter Batasan Kadar Hemoglobin Menurut WHO (2011)

Kelompok umur	Nilai (g/dl)
Anak umur 6 bulan-5 tahun	11,0
Anak umur 5-11 tahun	12,0
Anak umur 12-14 tahun	12,0
Wanita umur subur 15-49 tahun	12,0
Wanita hamil	11,0
Laki-laki	13,0

C. Penyebab Anemia

1. Kekurangan zat besi

Kejadian anemia di Indonesia terjadi akibat kekurangan dari zat besi sebagai akibat dari kurangnya asupan makanan yang memiliki kandungan zat besi rendah khususnya sumber pangan yang berasal dari hewani sebagai contoh adalah hati, daging sapi dan kambing, unggas, dan ikan.

2. Perilaku makan

Pilihan makan remaja sebagian besar dipengaruhi oleh kenyamanan khususnya ketika makan di luar rumah, selera, merek, mode, dan tekanan pengaruh kelompok sebaya, ideologi personal seperti pemilihan diet vegetarian, memilih makanan yang tidak sehat, serta mengikuti diet tertentu untuk memperkuat kecakapan olahraga dan lain sebagainya.

3. Pendarahan

Berikut ini pendarahan yang dapat menyebabkan anemia yaitu:

a) Trauma atau luka

Akibat kecelakaan ataupun tidak yang mengakibatkan kadar Hb menurun.

b) Pendarahan di dalam karena kecacingan

Penyakit ini menyebabkan kehilangan karbohidrat dan protein serta kehilangan darah sehingga bisa menyebabkan kejadian anemia

c) Pendarahan karena menstruasi yang lama dan berlebihan.

Banyaknya darah yang keluar dapat menyebabkan kejadian anemia karena remaja putri tidak mempunyai persediaan zat besi yang cukup dan absorpsi zat besi ke dalam tubuh tidak cukup untuk menggantikan zat besi yang hilang pada saat menstruasi.

d) Hemolitik

Kejadian hemolitik dicontohkan dengan pendarahan pada penderita malaria kronis yang mengakibatkan terjadinya penumpukan zat besi (*hemosiderosis*) pada organ tubuh, seperti hati dan limpa.

D. Tanda dan Gejala Anemia

Secara klinis dapat dilihat pada seseorang yang pucat pada muka, kelopak mata, bibir, kulit, kuku, dan telapak tangan. Gejala tersebut berkaitan dengan percepatan penurunan kadar hemoglobin yang memengaruhi kapasitas oksigen yang dibawa, sehingga segala aktivitas fisik penderita anemia kekurangan zat gizi besi menimbulkan sesak nafas.

Gejala yang sering terjadi pada penderita anemia yaitu :

- 1) 5L (Lemah, Letih, Lesu, Lelah, dan Lunglai)
- 2) Sakit kepala atau pusing
- 3) Mata berkunang-kunang
- 4) Mudah mengantuk
- 5) Cepat capek dan sulit berkonsentrasi

E. Dampak Anemia

Anemia tentu memiliki akibat pada seseorang. Akibat tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

- 1) Menurunkan daya tahan tubuh sehingga penderita anemia mudah terkena infeksi penyakit
- 2) Menurunkan kebugaran dan ketangkasan berpikir karena kurangnya oksigen ke sel otot dan sel otak
- 3) Menurunnya prestasi belajar baik akademik dan non akademik, juga produktivitas kerja/kinerja.
- 4) Menurunkan kemampuan mengatur suhu tubuh

Kekurangan gizi pada ibu saat hamil dapat mempengaruhi dan menghambat pertumbuhan janin, selain itu juga dapat menyebabkan adanya gangguan pada fetus, plasenta, dan kesehatan ibu. Bila tidak bisa tumbuh dengan normal maka risiko melahirkan bayi dengan berat lahir rendah yang berisiko terjadinya stunting dan biasanya Ibu hamil dengan status gizi kurang akan berisiko 3 kali menderita anemia daripada ibu hamil dengan status gizi baik.

F. Upaya Pencegahan Anemia

1. Meningkatkan asupan makanan sumber zat besi

Meningkatkan asupan makanan sumber zat besi dengan pola makan bergizi seimbang, yang terdiri dari aneka ragam makanan, terutama sumber pangan hewani yang mengandung tinggi zat besi dalam jumlah yang cukup sesuai AKG. Selain itu juga perlu meningkatkan konsumsi sumber pangan nabati seperti kacang-kacangan dan sayuran yang berwarna hijau tua.

2. Suplementasi tablet tambah darah

Pemberian suplemen tersebut digunakan sebagai pengobatan dan pencegahan tergantung pada tahapan kekurangan zat besinya. Anjuran minum yaitu minumlah 1 tablet tambah darah seminggu sekali dan dianjurkan minum 1 tablet setiap hari selama haid.

3. Pendidikan gizi

Upaya pendidikan tentang anemia atau penyuluhan gizi sebagai harapan remaja dapat memahami pentingnya mengonsumsi makanan yang mengandung zat gizi baik dalam upaya pencegahannya, sehingga mau bersikap dan bertindak memerangi masalah anemia dan kekurangan zat gizi.

Hindari mengonsumsi tablet tambah darah bersamaan dengan :

- 1) Teh dan kopi karena mengandung senyawa fitat dan tanin yang dapat mengikat zat besi menjadi senyawa kompleks sehingga tidak dapat diserap
- 2) Tablet kalsium dosis tinggi, karena dapat menghambat penyerapan zat besi
- 3) Obat sakit maag yang berfungsi melapisi permukaan lambung sehingga dapat menyebabkan zat gizi terhambat penyerapannya.

Lampiran 3 Media Edukasi

Pengertian Anemia

A whiteboard displaying a table titled "Parameter Batasan Kadar Hemoglobin Menurut WHO (2011)".

Kelompok Umur	Nilai (g/dl)
Anak usia 6 bulan-5 tahun	11,0
Anak usia 5-11 tahun	12,0
Anak usia 12-14 tahun	12,0
Wanita usia subur 15-49 tahun	12,0
Wanita hamil	11,0
Laki-laki	13,0

Penyebab Anemia

