

**LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Anggaran Penelitian

**ANGGARAN PENELITIAN**

<b>No</b>	<b>Kegiatan</b>	<b>Bahan dan alat</b>	<b>Rincian</b>	<b>Jumlah</b>
1	Revisi proposal skripsi	Percetakan dan penjilidan	1 x 250.000	Rp. 250.000
2	Administrasi etichal clearence di SMA Negeri 1 Sungaiselan	1 lembar	1 x 135.000	Rp. 135.000
3	Pengambilan sampel	Kuisisioner	360 lbr x 300	Rp. 108.000
4	Pembuatan <i>E-booklet</i>	<i>Book slide/File pdf</i>	1 x 500.000	Rp. 500.000
5	Penyusunan Skripsi	Percetakan, penjilidan dan CD	1 x 750.000	Rp. 750.000
6	Souvenir Responden	Tumbler	60 buah x 10.000	Rp. 600.000
7	Cetak	<i>Leaflet</i>	30 lbr x 6.000	Rp. 180.000
8	Konsumsi Pertemuan	Snack	70 ktk x 6.000	Rp. 420.000
<b>Jumlah</b>				<b>Rp. 2.943.000</b>



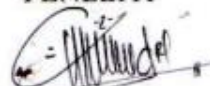
## Lampiran 3. Naskah Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)

**PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN  
(PSP)**

Saya **Cindirestia Despita** mahasiswa Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul **“Efektivitas Pemberian Informasi Melalui Media E-Booklet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Dalam Upaya Mencegah Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Sungaiselan Tahun 2023”**. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan remaja putri tentang anemia. Dengan mengikuti penelitian ini, Anda telah membantu dalam perkembangan ilmu pengetahuan.

1. Penelitian ini akan berlangsung selama satu hari dan kami akan memberikan kompensasi kepada anda berupa *souvenir tumbler*. Sampel penelitian ini adalah remaja putri SMA Negeri 1 Sungaiselan dengan kriteria yang telah ditentukan.
2. Prosedur pengambilan data dilakukan dengan cara pengisian form identitas diri, pelaksanaan *pre test*, pemberian informasi melalui media *e-booklet*, pelaksanaan *post test*, dan pengisian form penilaian media *e-booklet*. Apabila Anda bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini, Anda diminta menandatangani persetujuan ini sebanyak 2 lembar, satu untuk anda dan satu untuk peneliti. Prosedur selanjutnya:
  - a. Anda diminta mengisi form identitas diri
  - b. Anda diminta untuk mengerjakan soal *pre test* dan *post test*
  - c. Anda diminta untuk mengikuti penelitian tentang anemia
3. Keuntungan yang anda peroleh dalam keikutsertaan anda pada penelitian ini adalah menambah wawasan mengenai anemia.
4. Partisipasi anda bersifat sukarela dan tidak ada paksaan.
5. Kegiatan ini hanya untuk keperluan penelitian sehingga nama dan jati diri anda akan tetap dirahasiakan.

PENELITI



(Cindirestia Despita)

Lampiran 4. *Informed Consent***Surat Persetujuan***(Informed Consent)*

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sasya Astrid Pratiwi  
 Umur : 15 th  
 Alamat : Lg. Swadaya  
 Menyatakan bahwa :

1. Saya telah mendapat penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian:

**Efektivitas Pemberian Informasi Melalui Media E-Booklet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Dalam Upaya Mencegah Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Sungaiselan Tahun 2023.**

Setelah saya memahami penjelasan tersebut, dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun, bersedia ikut serta dalam penelitian ini dengan kondisi:

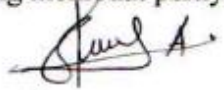
- a. Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan ilmiah.
- b. Apabila saya tidak inginkan, saya boleh memutuskan untuk keluar/ tidak berpartisipasi dalam penelitian ini tanpa menyampaikan alasan apapun.

Sungaiselan, 20 Maret 2023

Peneliti

  
 ( Cindirestia Despita )

Yang membuat pernyataan

  
 ( Sasya .A.P )

## Lampiran 5. Kuisisioner

**KUISISIONER IDENTITAS DIRI**

Petunjuk pengisian :

- a. Bacalah dengan baik pertanyaan pada setiap soal.
- b. Jawablah setiap pertanyaan sesuai dengan kondisi yang Anda alami.

Nama :

Tempat, Tanggal Lahir :

Kelas :

Nama Orang Tua

a. Ayah :

b. Ibu :

Pekerjaan Orang Tua

a. Ibu :

b. Ayah :

Alamat :

1. Apakah Anda pernah mendapatkan informasi tentang anemia sebelumnya?
2. Jika sudah pernah, dari mana Anda memperoleh informasi tersebut?

Media Cetak/Elektronik	
Penyuluhan tenaga kesehatan	
Keluarga atau teman	
Guru	

## KUISIONER PENGETAHUAN TENTANG ANEMIA

Petunjuk Pengisian :

- 1) Bacalah dengan baik pertanyaan setiap soal
- 2) Pilihlah salah satu jawaban yang Anda anggap paling benar
- 3) Berikan tanda silang (X) pada lembar jawaban

### **KONSEP ANEMIA**

1. Apakah yang dimaksud dengan anemia?
  - a. Kondisi tubuh yang kadar hemoglobin (Hb) dalam darah meningkat dari normal
  - b. Kondisi tubuh yang kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal
  - c. Suatu kondisi tubuh dimana kadar darah putih dalam tubuh lebih dari normal
  - d. Suatu kondisi darah rendah dalam tubuh
2. Apakah parameter penentuan kejadian anemia
  - a. Golongan darah
  - b. Warna darah
  - c. Hb darah
  - d. Kekentalan darah
3. Menurut anda, berapa kadar Hb pada remaja putri yang dikatakan anemia?
  - a. Kadar Hb > 12 gr/dl
  - b. Kadar Hb = 12 gr/dl
  - c. Kadar Hb < 12 gr/dl
  - d. Hb > 14 gr/dl
4. Gejala umum dari anemia?

- a. Diare dan kejang
  - b. Nyeri dada dan kaki pegal
  - c. 5L (lesu, lelah, letih, lunglai dan lemah)
  - d. Batuk, flu, dan demam
5. Menurut anda apa penyebab terjadinya anemia?
    - a. Kelebihan asupan protein dan zat besi
    - b. Kekurangan asupan protein dan zat besi
    - c. Penyerapan zat besi yang tinggi
    - d. Aktifitas fisik yang padat
  6. Menurut anda, kelompok yang paling beresiko menderita Anemia adalah
    - a. Remaja putri
    - b. Remaja putra
    - c. Lansia (lanjut usia)
    - d. Wanita dewasa
  7. Menurut Anda, apa akibat bila remaja putri mengalami anemia yang tidak ditangani dengan baik?
    - a. Daya tahan tubuh meningkat
    - b. Memiliki risiko tinggi mengalami masalah saat hamil dan melahirkan
    - c. Memiliki risiko rendah mengalami masalah saat hamil dan melahirkan
    - d. Mengalami penurunan penglihatan
  8. Manfaat zat besi dalam tubuh
    - a. Sebagai sintesa lemak di dalam tubuh
    - b. Sebagai alat transport oksigen (O<sub>2</sub>) ke jaringan tubuh
    - c. Sebagai sintesa protein di dalam tubuh
    - d. Pembentukan energi bagi tubuh

### **CARA PENCEGAHAN ANEMIA**

9. Bagaimana cara mencegah terjadinya anemia pada remaja putri?
  - a. Banyak makan makanan yang bersumber vitamin E
  - b. Meminum tablet tambah darah sekali setahun
  - c. Banyak makan makanan yang mengandung karbohidrat seperti nasi dan roti
  - d. Makanlah makanan yang banyak mengandung zat besi dari hewani dan nabati
10. Kebiasaan yang dapat menghambat penyerapan zat besi oleh tubuh adalah
  - a. Kebiasaan minum teh / kopi bersamaan sewaktu makan
  - b. Kebiasaan minum air putih bersamaan sewaktu makan
  - c. Kebiasaan tidur terlalu larut malam
  - d. Kebiasaan minum air jeruk bersamaan sewaktu makan
11. Menurut anda bagaimana cara mengetahui anemia?
  - a. Tidak nafsu makan
  - b. Mengecek apakah ada bintik-bintik merah di kulit
  - c. Periksa darah untuk mengetahui kadar Hb
  - d. Tidak tahu
12. Untuk mencegah anemia dapat minum?
  - a. Gula – gula / permen
  - b. Coklat
  - c. Tablet zat besi
  - d. Tablet kalsium

#### **SUMBER MAKANAN UNTUK MENCEGAH ANEMIA**

13. Dibawah ini merupakan makanan sumber zat besi atau makanan penambah darah yang berasal dari nabati adalah
  - a. Tauge dan kentang
  - b. Sayur katuk dan alpukat
  - c. Jagung dan tomat
  - d. Tempe dan bayam
14. Dibawah ini merupakan makanan sumber zat besi atau makanan penambah darah yang berasal dari hewani adalah



- a. Ikan asin dan tempe
  - b. Ikan teri dan tahu
  - c. Daging sapi dan hati ayam
  - d. Belut dan tempe
15. Menurut anda, zat gizi apakah yang berpengaruh dalam peningkatan kadar HB darah?
- a. Lemak, vitamin D, vitamin E
  - b. Protein, Zat besi, Vitamin C
  - c. Mineral, Karbohidrat, Lemak
  - d. Vitamin E, Zinc, Vitamin D
16. Minuman yang dapat menghambat penyerapan zat besi?
- a. Air gula
  - b. Air jeruk
  - c. Teh, Kopi
  - d. Madu
17. Vitamin berikut yang membantu penyerapan zat besi didalam tubuh adalah?
- a. Vitamin A
  - b. Vitamin B
  - c. Vitamin C
  - d. Vitamin D

### **PERNYATAAN SIKAP REMAJA PUTRI**

Dibubuhi ceklist (√) jawaban yang tepat untuk memberikan skor pada kolom yang telah disediakan. Dengan bobot nilai 5 (sangat setuju), 4 (setuju), 3 (netral), 2 (tidak setuju) dan 1 (sangat tidak setuju).

No. Aspek Penilaian SS S N TS dan STS.

No	Keterangan	Sangat Setuju	Setuju	Netral	TidakSetuju	SangatTidak Setuju

1.	Saya perlu mengkonsumsi makananyang mengandung zat besi.					
2.	Saya akan makan buah-buahan yang banyak mengandung vitamin C.					
3.	Jika saya sudah menemukan gejala anemia, maka diamkan saja.					
4.	Saya akan mengkonsumsi obat tablet tambah darah untuk mencegah terjadinya anemia.					
5.	Menurut saya, anemia bukan masalah kesehatan yang berbahaya.					
6.	Saya merasa khawatir jika terkena anemia.					
7.	Setiap pagi saya sarapan untuk menghindarkan terjadinya anemia.					
8.	Anemia tidak mengganggu aktivitas remaja putri.					
9.	Anemia defisiensi besi merupakan masalah kesehatan yang penting untuk diperhatikan.					
10.	Saya mengkonsumsi daging untuk mencegah terkena anemia defisiensi besi.					
11.	Saya mengkonsumsi makanan sumber zat besi bertujuan untuk mencegah timbulnya gejala anemia defisiensi besi seperti 5L (lesu, lelah, letih, lunglai, lemah) pusing, mata					
12.	Setelah saya melewati masa remaja wanita tidak perlu lagi menjaga asupan zat besi untuk tubuhnya.					
13.	Saya minum jus jeruk ataupun sumber vitamin C lainnya untuk mencegah anemia defisiensi besi.					
14.	Saya menghindari minum kopi/teh sewaktu makan adalah cara pencegahan anemia defisiensi besi.					
15.	Saya makan makanan sumber vitamin A untuk membantu penyerapan zat besi di dalam tubuh.					

## Lampiran 6. Surat Perizinan Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN BANGKA TENGAH  
DINAS KESEHATAN**

Jalan. Titian Puspa Nomor 6 Koba Bangka Tengah Kepulauan Bangka Belitung Kode Pos 33181  
Telepon (0718) 7362021, Fax (0718) 7362021  
Email : [dinkes@bangkatengahkab.go.id](mailto:dinkes@bangkatengahkab.go.id)



Koba, 14 Maret 2023

Kepada

Nomor : 800/248/DINKES/2023

Yth. POLTEKKES KEMENKES  
YOGYAKARTA

Sifat : Biasa

Lampiran : -

di -

Hal : Izin Penelitian dan Pengambilan Data

**TEMPAT**

Menindaklanjuti surat dari Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta tentang Permohonan Izin Penelitian dan Pengambilan data untuk memenuhi tugas akhir Skripsi, pada prinsipnya Dinas Kesehatan Kabupaten Bangka Tengah tidak keberatan dan memberikan izin pengambilan data untuk penulisan skripsi Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta (daftar terlampir).

Demikian disampaikan, atas perhatian diucapkan terima kasih

**KEPALA DINAS**



**drg. MUHAMMAD ANAS MA'RUF**  
**Pembina Tingkat I**  
**NIP. 196703081999031002**

Lampiran 7. *Ethical Clearance*
**KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES YOGYAKARTA**

Jl. Tatabumi No. 3, Banyuraden, Gamping, Sleman, D.I. Yogyakarta  
Telp./Fax. (0274) 617601  
Email : kep@poltekkesjogja.ac.id


**KETERANGAN LAYAK ETIK  
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL  
"ETHICAL APPROVAL"**

No.DP.04.03/e-KEPK.2/282/2023

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

**Peneliti utama** : Cindirestia Despita, Am.Keb  
*Principal In Investigator*

**Nama Institusi** : Poltekkes Kemenkes Yogyakarta  
*Name of the Institution*

Dengan judul:  
*Title*

**"Efektivitas Pemberian Informasi Melalui Media E-booklet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Dalam Upaya Mencegah Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Sungaiselan Tahun 2023"**

*"The Effectiveness of Providing Information Through the Media of E-booklets on Knowledge and Attitudes in Efforts to Prevent Anemia in Young Girls at SMA Negeri 1 Sungaiselan in 2023."*

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

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

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 28 Februari 2023 sampai dengan tanggal 28 Februari 2024.

*This declaration of ethics applies during the period February 28, 2023 until February 28, 2024.*





February 28, 2023  
Professor and Chairperson,



Dr. drg. Wiworo Haryani, M.Kes.

Anggota Peneliti : Novita Sari, AMG

## Lampiran 8. Surat Telah Melaksanakan Penelitian


**PEMERINTAH PROVINSI KEPULAUAN BANGKA BELITUNG**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
 UNIT PELAKSANA TEKNIS DINAS SATUAN PENDIDIKAN  
**SMA NEGERI 1 SUNGAISELAN**  
 Email : [smansa.selan@gmail.com](mailto:smansa.selan@gmail.com)  
 Website : <http://sman1sungaiselan.sch.id>  
  
 Alamat : Jl. Raya Sungaiselan Desa Sungaiselan Atas Kecamatan Sungaiselan Kab. Bangka Tengah

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 800/103.a/DISDIK/SMAN1SS/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Negeri 1 Sungaiselan menerangkan bahwa :

Nama	: CINDIRESTIA DESPITA
NIM	: P07124322107
Institusi Pendidikan	: Politeknik Kesehatan Yogyakarta
Jurusan	: Kebidanan
Alamat	: Yogyakarta

Telah menyelesaikan penelitian di SMA Negeri 1 Sungaiselan dengan judul :

EFEKTIVITAS PEMBERIAN INFORMASI MELALUI MEDIA E-BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP DALAM UPAYA MENCEGAH ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 SUNGAISELAN TAHUN 2023

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sungaiselan, 21 Maret 2023

Kepala SMA NEGERI 1 SUNGAISELAN



9691010 200501 1 008

## Lampiran 9. Kunci Jawaban

**KUNCI JAWABAN KUISIONER PENGETAHUAN TENTANG ANEMIA**

- |       |       |
|-------|-------|
| 1. B  | 11. C |
| 2. C  | 12. C |
| 3. C  | 13. D |
| 4. C  | 14. C |
| 5. B  | 15. B |
| 6. A  | 16. C |
| 7. B  | 17. C |
| 8. D  |       |
| 9. D  |       |
| 10. A |       |

**KUNCI JAWABAN PERNYATAAN SIKAP**

- |        |         |
|--------|---------|
| 1. SS  | 11. SS  |
| 2. SS  | 12. STS |
| 3. STS | 13. SS  |
| 4. SS  | 14. SS  |
| 5. STS | 15. STS |
| 6. SS  |         |
| 7. SS  |         |
| 8. STS |         |
| 9. SS  |         |
| 10. SS |         |

Lampiran 10. Penilaian Media *e-booklet*PENILAIAN MEDIA *E-BOOKLET* TENTANG ANEMIA

Nomor Responden :

Tanggal :

Waktu :

Tempat :

Penilaian Media *E-booklet*

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Apakah media <i>E-booklet</i> dapat diakses dengan mudah dan sederhana?		
2.	Apakah konten dari <i>E-booklet</i> menarik untuk dibaca?		
3.	Apakah Konten dari <i>E-booklet</i> tentang Anemia memberikan informasi yang anda butuhkan?		
4.	Apakah bahasa yang digunakan dalam <i>E-booklet</i> mudah dimengerti dan dipahami?		
5.	Apakah ukuran/ <i>font</i> tulisan dapat dibaca dengan jelas?		
6.	Apakah gambar memiliki keterkaitan dengan materi yang dijelaskan?		
7.	Menurut anda, apakah materi <i>E-booklet</i> sudah cukup lengkap?		
8.	Apakah materi pada <i>E-booklet</i> perlu ditambahkan?		
9.	Apakah <i>E-booklet</i> monoton/membosankan?		
10.	Apakah anda menyukai <i>E-booklet</i> ini sebagai alternatif pembelajaran mengenai Anemia?		
11.	Apakah anda sudah membaca <i>E-booklet</i> ?		
12.	Berapa kali total anda membaca <i>E-boklet</i> ?		

Lampiran 11. Media *e-booklet**E-booklet* Remaja Putri “Cantik” #GenerasiAntiAnemiaLink akses *e-booklet* online:

<https://www.flipbookpdf.net/web/site/316b2c1824be50eab02b20acb5bf1db9d20174a1202301.pdf.html#page/1>





## Penyebab Anemia

**1. Kekurangan Sumber Zat Besi.**

Rendahnya asupan zat gizi baik hewani dan nabati yang merupakan pangan sumber zat besi yang berperan penting untuk pembuatan hemoglobin

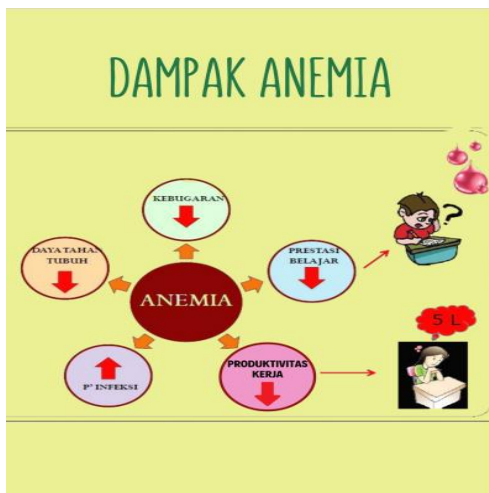
**2. Perdarahan**

Karena kecelakaan dan luka yang mengakibatkan kadab HB turun. Perdarahan karena menstruasi yang lama dan berlebihan.

## GEJALA ANEMIA

**Gejala Anemia**

- Kulit dan bagian gelap mata bawahi pucat
- Sakit kepala dan penglihatan buram
- napas cepat / sesak
- Mudah lemas, letih, letih, lesu, lunglai
- Kelemahan otot
- Nafsu makan berkurang
- Nadi / detak jantung cepat
- Pembesaran limpa
- Tekanan darah rendah



## PENCEGAHAN ANEMIA

- Konsumsi tinggi protein dan kaya zat besi
- Konsumsi Sayur 3 porsi dan Buah 2 porsi sehari
- Minum tablet tambah darah 1 minggu sekali
- Minum air putih 8 gelas/hari
- Rutin aktivitas fisik (bersepeda, jogging)
- Kurangi kafein (teh, kopi)

## MAKANAN SUMBER ZAT BESI

## Sumber Pangan Hewani (zat besi heme)

- Hati** (Liver)
- Ikan** (Fish)
- Telur** (Eggs)
- Unggas** (Poultry)

**SUMBER PANGAN NABATI YANG KAYA ZAT BEZI (NON HEME)**

**SAYURAN BERWARNA HIJAU TUA, SEPERTI :**

Bayam      Daun pucuk ubi  
broccoli      Kangkung

**KACANG-KACANGAN**

**Kacang merah**  
Tahu  
Tempe  
Kacang tanah

**Suplemen zat besi atau Tablet Tambah Darah (TTD)**

**TTD pada remaja putri mengandung sekurangnya 60 mg elemental besi dan 400 mcg asam folat**

Pemberian TTD dilakukan pada remaja putri mulai dari usia 12-18 tahun di institusi pendidikan pada jenjang SMP dan SMA atau yang sederajat melalui UKS/M. Dosisnya yaitu : memberikan satu tablet tambah darah setiap minggu selama 52 (lima puluh dua) minggu dalam setahun.

**Contoh tablet tambah darah**

**TTD dapat diperoleh secara mandiri dari apotek/toko obat**

Untuk meningkatkan penyerapan zat besi dari sumber nabati, harus mengonsumsi buah-buahan yang mengandung vitamin C, seperti :



## Buah-buahan



Jeruk



Pepaya



Mangga

## Buah-buahan



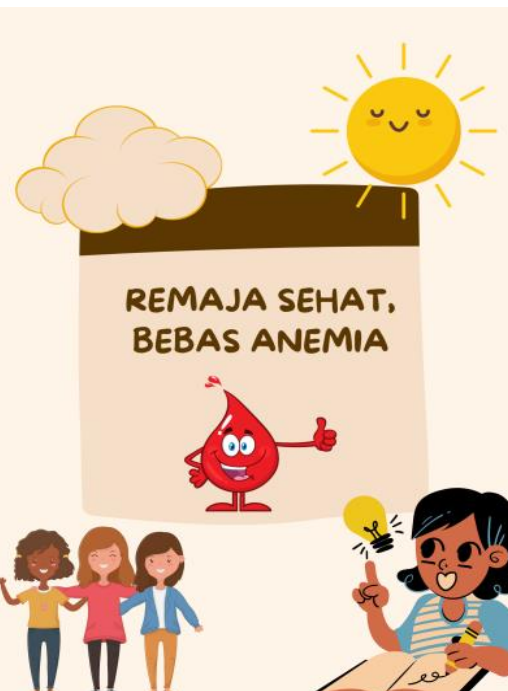
Buah naga



Apel



Strawberry





Lampiran 12. Leaflet Anemia

<h1 style="color: red;">Anemia</h1>   <p>UPTD PUSKESMAS SUNGAI SELAN TAHUN 2021</p>	<h2 style="background-color: red; color: white; border-radius: 50%; padding: 5px;">APAKAH ANEMIA?</h2> <p>Anemia adalah keadaan dimana kadar hemoglobin kurang dari normal (12 gr%) atau sering disebut penyakit kurang darah yang sebagian besar disebabkan karena kurang mengonsumsi zat besi. Anemia umumnya terjadi pada wanita dan remaja putri</p>  	<h2 style="background-color: red; color: white; border-radius: 50%; padding: 5px;">MENGAPA WANITA LEBIH MUDAH TERKENA ANEMIA?</h2>  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wanita membutuhkan zat besi 2 kali lebih banyak daripada pria karena mengalami haid setiap bulannya dan akan kehilangan darah pada saat melahirkan.</li> <li>2. Wanita umumnya kurang mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi seperti daging, ikan, hati, tempe, sayuran berwarna hijau tua, kacang-kacangan serta buah.</li> </ol> <p>Zat besi dibutuhkan tubuh untuk memproduksi darah dalam tubuh.</p>
---	--	---

<h2 style="background-color: red; color: white; border-radius: 50%; padding: 5px;">TANDA-TANDA ANEMIA</h2> <p><b>5 L</b> <b>Letih, Lesu, Lemah, Lelah, Lunglai</b></p>  <p>Disertai pusing, mata berkeruh-keruh, muka, tangan dan kelopak mata bagian dalam pucat, sering mengantuk, konsentrasi terganggu</p> <h2 style="background-color: red; color: white; border-radius: 50%; padding: 5px;">BAHAYA ANEMIA</h2> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pada anak dan remaja             <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Anak menjadi kurang cerdas</li> <li><input type="checkbox"/> Semangat belajar menurun</li> <li><input type="checkbox"/> Mudah terserang penyakit</li> <li><input type="checkbox"/> Pertumbuhan tubuh terhambat sehingga tinggi badan tidak maksimal</li> </ul>  </li> </ol>	<h2 style="background-color: red; color: white; border-radius: 50%; padding: 5px;">BAHAYA ANEMIA</h2> <ol style="list-style-type: none"> <li>b. Pada ibu hamil             <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Dapat menimbulkan perdarahan sebelum dan sesudah melahirkan</li> <li><input type="checkbox"/> Berat badan bayi yang dilahirkan rendah</li> <li><input type="checkbox"/> Kematian ibu</li> </ul>   </li> <li>c. Pada wanita             <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Daya tahan tubuh menurun</li> <li><input type="checkbox"/> Kebugaran menurun</li> <li><input type="checkbox"/> Kemampuan bekerja menurun</li> </ul>  </li> </ol>	<h2 style="background-color: blue; color: white; border-radius: 50%; padding: 5px;">CARA MENCEGAH ANEMIA</h2> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Makan makanan yang mengandung zat besi:             <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Sayuran berwarna hijau tua (daun kangkong, katuk, daun singkong, bayam, sawi)</li> <li><input type="checkbox"/> Makanan hewani (ikan, daging, hati, ayam)</li> <li><input type="checkbox"/> Kacang-kacangan (tempe, kacang merah, kacang hijau, kacang panjang, kecipir, buncis)</li> <li><input type="checkbox"/> Buah-buahan (jeruk, papaya, rambutan, belimbing)</li> </ul> </li> <li>2. Minum tablet tambah darah seminggu sekali dan setiap hari selama haid</li> </ol>  <p>1 tablet 1 minggu untuk cegah anemia</p>
---	---	--

## Lampiran 12. Lembar Uji Validasi media E-booklet

Lembar Uji Validasi media *E-booklet*

**Efektivitas Pemberian Informasi Melalui Media E-Booklet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Dalam Upaya Mencegah Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Sungaiselan Tahun 2023**

Materi Pokok : Upaya Mencegah Anemia Pada Remaja Putri

Sasaran : Remaja Putri (Siswi kelas X)

Peneliti : Cindirestia Despita

Evaluator : Liza Safitri,ST., M.Kom

Tanggal : 07 Februari 2023

Lembar evaluator ini dimaksudkan untuk mengetahui petunjuk anda terhadap media informasi yang peneliti kembangkan. Pendapat, kritikan, saran dan koreksi dari anda sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas media informasi yang peneliti kembangkan. Sehubungan dengan hal tersebut peneliti berharap kesediaan anda untuk memberikan respon terhadap pertanyaan sesuai dengan petunjuk di bawah ini.

Petunjuk :

- 1) Penilaian, kritik dan saran disampaikan melalui kuesioner ini akan menjadi acuan untuk memperbaiki dan mengembangkan kualitas media yang sedang peneliti kembangkan. Lembar evaluasi ini terdiri dari aspek tampilan dan aspek materi, komentar atau saran dan kesimpulan.
- 2) Rentang evaluasi mulai dari “sangat baik” sampai dengan “sangat kurang” dengan cara memberi tanda “√” pada kolom yang tersedia.
- 3) Keterangan :
  - 1 = Sangat kurang baik/sangat kurang tepat/sangat kurang jelas
  - 2 = Kurang baik/kurang tepat/kurang jelas
  - 3 = Cukup baik/cukup tepat/cukup jelas
  - 4 = Baik/tepat/jelas
  - 5 = Sangat baik/sangat tepat/sangat jelas
- 4) Komentar, kritik dan saran ditulis pada kolom yang sudah disediakan

5) Atas kesediaan anda peneliti ucapkan terimakasih

A. Aspek Visual

No	Aspek yang dinilai	Skor					Komentar
		1	2	3	4	5	
1	Ketepatan penampilan visual			√			
2	Ketepatan pemilihan desain tyfografi			√			
3	Kesesuaian warna tulisan dan <i>background</i>				√		
4	Kesesuaian pemilihan gambar				√		
5	Kejelasan ukuran tulisan				√		
6	Kejelasan ukuran gambar				√		

B. Aspek Kualitas Materi

No	Aspek yang dinilai	Skor					Komentar
		1	2	3	4	5	
1	Ketepatan pemilihan materi				√		
2	Kejelasan isi materi			√			
3	Kejelasan urutan materi				√		
4	Kemenarikan materi				√		
5	Kemudahan pemahaman materi				√		

## C. Komenta r/Kritik dan Saran

No	Komenta r/Kritik	Saran
1.	Sudah bagus, tidak ada revisi	

Tanjungpinang, 07 Februari 2023

Evaluato r



(Liza Safitri, ST., M.Kom)

Lampiran 13. Master Tabel

<b>E-BOOKLET</b>			
<b>pre-sik</b>	<b>post-sik</b>	<b>pre-peng</b>	<b>post-peng</b>
44	63	8	15
44	66	8	15
41	64	10	16
43	72	10	16
46	65	11	17
43	65	8	14
42	72	11	16
39	70	9	14
43	72	9	14
46	65	11	17
45	66	8	13
41	63	7	12
44	66	10	16
47	64	10	16
42	72	10	15
44	66	12	17
42	72	10	15
42	70	8	15
41	72	8	16
43	63	10	16
43	75	10	16
46	72	11	13
44	65	8	17
45	66	11	16
44	62	9	14
44	67	9	14
48	72	11	15
44	70	8	14
52	72	9	14
45	65	9	15



<b>LEAFLET</b>			
<b>pre-sik</b>	<b>post-sik</b>	<b>pre-peng</b>	<b>post-peng</b>
44	52	11	13
44	53	9	10
41	51	9	11
43	50	11	12
46	52	8	11
43	48	7	12
42	50	10	12
39	60	10	11
43	50	10	11
46	49	12	14
45	49	10	12
41	54	11	11
44	50	9	14
47	51	9	11
42	51	11	12
44	53	8	12
42	49	9	13
42	63	9	12
41	49	8	13
43	52	8	11
43	47	7	10
46	48	10	15
44	52	11	11
45	51	8	12
44	46	11	12
44	48	8	11
48	50	9	11
44	49	9	15
52	52	10	14
45	52	8	13

## Lampiran 14. Hasil Analisis

		<b>JK</b>			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	perempuan	60	100.0	100.0	100.0

		<b>USIA</b>			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15 tahun	46	76.7	76.7	76.7
	16 tahun	14	23.3	23.3	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

		<b>MEDIA</b>			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ebooklet	30	50.0	50.0	50.0
	leaflet	30	50.0	50.0	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

**JK \* MEDIA Crosstabulation**

		<b>MEDIA</b>			
			ebooklet	leaflet	Total
JK	perempuan	Count	30	30	60
		Expected Count	30.0	30.0	60.0
		% within JK	50.0%	50.0%	100.0%
		% within MEDIA	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	50.0%	50.0%	100.0%
Total		Count	30	30	60
		Expected Count	30.0	30.0	60.0
		% within JK	50.0%	50.0%	100.0%
		% within MEDIA	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	50.0%	50.0%	100.0%

**USIA \* MEDIA Crosstabulation**

		<b>MEDIA</b>			
			ebooklet	leaflet	Total
USIA	15 tahun	Count	24	22	46
		Expected Count	23.0	23.0	46.0
		% within USIA	52.2%	47.8%	100.0%
		% within MEDIA	80.0%	73.3%	76.7%
		% of Total	40.0%	36.7%	76.7%
	16 tahun	Count	6	8	14
		Expected Count	7.0	7.0	14.0
		% within USIA	42.9%	57.1%	100.0%
		% within MEDIA	20.0%	26.7%	23.3%
		% of Total			

	% of Total	10.0%	13.3%	23.3%
Total	Count	30	30	60
	Expected Count	30.0	30.0	60.0
	% within USIA	50.0%	50.0%	100.0%
	% within MEDIA	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	50.0%	50.0%	100.0%

### pre\_sik\_bok

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	baik	17	56.7	56.7	56.7
	kurang	13	43.3	43.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

### post\_sik\_bok

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	baik	19	63.3	63.3	63.3
	kurang	11	36.7	36.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

### pre\_sik\_leaf

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	baik	15	50.0	50.0	50.0
	kurang	15	50.0	50.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

### post\_sik\_leaf

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	baik	15	50.0	50.0	50.0
	kurang	15	50.0	50.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

### pre\_peng\_bok

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	cukup	15	50.0	50.0	50.0

	kurang	15	50.0	50.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

### post\_peng\_bok

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	baik	29	96.7	96.7	96.7
	cukup	1	3.3	3.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

### pre\_peng\_leaf

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	cukup	17	56.7	56.7	56.7
	kurang	13	43.3	43.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

### post\_peng\_leaf

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	baik	9	30.0	30.0	30.0
	cukup	21	70.0	70.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRE_SIK_BOOK	.184	30	.011	.923	30	.033
POST_SIK_BOOK	.217	30	.001	.883	30	.003
PRE_PENG_BOOK	.171	30	.025	.922	30	.030
POST_PENG_BOOK	.190	30	.007	.927	30	.042
PRE_SIK_LEAF	.184	30	.011	.923	30	.033
POST_SIK_LEAF	.222	30	.001	.813	30	.000
PRE_PENG_LEAF	.166	30	.034	.934	30	.062
PROST_PENG_LEAF	.220	30	.001	.900	30	.008

a. Lilliefors Significance Correction

## WILXOCON TEST

### Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POST_SIK_BOOK - PRE_SIK_BOOK	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	30 <sup>b</sup>	15.50	465.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	30		
POST_PENG_BOOK - PRE_PENG_BOOK	Negative Ranks	0 <sup>d</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	30 <sup>e</sup>	15.50	465.00
	Ties	0 <sup>f</sup>		
	Total	30		
POST_SIK_LEAF - PRE_SIK_LEAF	Negative Ranks	0 <sup>g</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	29 <sup>h</sup>	15.00	435.00
	Ties	1 <sup>i</sup>		
	Total	30		
PROST_PENG_LEAF - PRE_PENG_LEAF	Negative Ranks	0 <sup>j</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	28 <sup>k</sup>	14.50	406.00
	Ties	2 <sup>l</sup>		
	Total	30		

- a. POST\_SIK\_BOOK < PRE\_SIK\_BOOK
- b. POST\_SIK\_BOOK > PRE\_SIK\_BOOK
- c. POST\_SIK\_BOOK = PRE\_SIK\_BOOK
- d. POST\_PENG\_BOOK < PRE\_PENG\_BOOK
- e. POST\_PENG\_BOOK > PRE\_PENG\_BOOK
- f. POST\_PENG\_BOOK = PRE\_PENG\_BOOK
- g. POST\_SIK\_LEAF < PRE\_SIK\_LEAF
- h. POST\_SIK\_LEAF > PRE\_SIK\_LEAF
- i. POST\_SIK\_LEAF = PRE\_SIK\_LEAF
- j. PROST\_PENG\_LEAF < PRE\_PENG\_LEAF
- k. PROST\_PENG\_LEAF > PRE\_PENG\_LEAF
- l. PROST\_PENG\_LEAF = PRE\_PENG\_LEAF

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	POST_SIK_BO OK - PRE_SIK_BOO K	POST_PENG_B OOK - PRE_PENG_B OOK	POST_SIK_LEA F - PRE_SIK_LEAF	PROST_PENG_ LEAF - PRE_PENG_LE AF
Z	-4.787 <sup>b</sup>	-4.848 <sup>b</sup>	-4.710 <sup>b</sup>	-4.644 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

**Mann-Whitney Test****Ranks**

	kelas	N	Mean Rank	Sum of Ranks
POS_PENG	BOOKLET	30	43.53	1306.00
	LEAFLET	30	17.47	524.00
	Total	60		
POS_SIK	BOOKLET	30	45.42	1362.50
	LEAFLET	30	15.58	467.50
	Total	60		

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	POS_PENG	POS_SIK
Mann-Whitney U	59.000	2.500
Wilcoxon W	524.000	467.500
Z	-5.844	-6.641
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000

a. Grouping Variable: kelas

## Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian









## Lampiran 16. Daftar Hadir Responden

## DAFTAR HADIR

## Kelompok Perlakuan







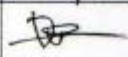
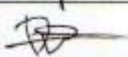
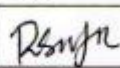
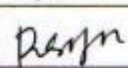









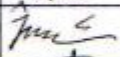



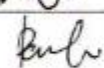
No	Nama	Kelas	No WA
1	Sasya Astrid Pratrwi	XA	0852-1007-0150
2	Rofiatul Munawarah	XC	0014-4006-6357
3	Sapranegita	XC	0812-7136-6367 <sup>70</sup>
4	Indah	XA	0813-7343-2877
5	Jihan Malani	XB	0838-2605-6523
6	ANDRI Yana	Xa	0831-4883-0429
7	AIVINA KARISMAH	XD	0721 8210 - <del>3920</del> <sup>3970</sup>
8	Suci	XB	0831-1773-4910
9	MEIDA SAETRI	Xa	0878-9897-9168
10	Sabita Yastawiyani	XC	0857-6414-3117
11	Astuti muanthi	XA	0857 - 8091 - 1162
12	juni sakara	XC	0856-5860-9659
13	Mega Smdora	XD	0895-4209-98087
14	Nasa NR	XC	0892-8830-0811
15	Mely apriyanti	Xa	0813-2983-7610
16	Mulia Mulmahmah	XB	0856-0939-4871
17	Siti Habibah	XB	0815-3984-4252
18	MONIKA	XB	0857-6700-6877

19	Dea Julianti	XA	0831 - 7522 - 4202
20	YUMINA	XC	0831 - 8077 - 7846
21	NUR SARI	XB	0857 - 0866 - 5985
22	NOVITA WULANDARI	XA	0812 - 7115 - 2831
23	ZASKIA	XC	0857 - 0386 - 9929
24	Yean Septi Yuleha	XB	0831 - 2592 - 1288
25	Suci Ramadani	XA	0857 - 8894 - 6949
26	Rena SANTI	XA	0838 - 2605 - 6310
27	NURTI	XB	0838 - 7085 - 1635
28	NALLA KURNIA	XB	0857 - 0974 - 9096
29	Rehani Firda Kaza	XC	0858 - 0970 - 9812
30	IRAWATI	XB	0852 - 6976 - 2023
31			

## DAFTAR HADIR

## Kelompok Kontrol

No	Nama	Kelas	Tanda Tangan	
			Pretest	Posttest
1	Merida	X <sup>c</sup>		
2	Syarifa Syifa	X <sub>c</sub>		
3	Kesya TA--	X <sub>A</sub>		
4	Sanda. A	X <sub>B</sub>		
5	Meso Aulia	X <sub>C</sub>		
6	DIARY EKA PRATIWI	X <sub>D</sub>		
7	PUTRI WIRIYANTI	X <sub>C</sub>		
8	Jani Sabila	X <sub>D</sub>		
9	Nisrina	X <sub>A</sub>		
10	MARGARETA	X <sub>A</sub>		
11	INDAH	X <sub>D</sub>		
12	Jumriati ningsih	X <sub>D</sub>		
13	INTA AULIA	X <sub>B</sub>		
14	FITRI YANTI	X <sub>B</sub>		
15	Jeni kamala	X <sub>C</sub>		
16	SURYATI	X <sub>A</sub>		
17	Uovia aulandari	X <sub>B</sub>		
18	Mardiana	X <sub>A</sub>		

19	Siti Juniar	X C		
20	ZELFA	X C		
21	saisyah khauda. t	X B		
22	DIANI YULISTA	X B		
23	RISKA Amanda	X D		
24	putri sri rahayu	X D		
25	Fitri	X A		
26	Nidia	X A		
27	Zanilia safitri	X C		
28	JENI-S	X D		
29	INES-A-S	X C		
30	Pamfi-F	X C		
31				
32				
33				
34				

## Lampiran 17. Satuan Acara Penyuluhan

**SATUAN ACARA PENYULUHAN****A. PENGANTAR**

Topik : Anemia pada Remaja Putri  
Sasaran : Siswi SMA Negeri 1 Sungaiselan  
Jam : 09.15 WIB  
Hari/Tanggal : Senin, 20 Maret 2023  
Waktu : 20 Menit  
Tempat : SMA Negeri 1 Sungaiselan

**B. TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM (TIU)**

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan diharapkan remaja dapat mendeteksi anemia pada remaja.

**C. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS (TIK)**

Setelah mengikuti penyuluhan, Ibu-ibudapat menjelaskan kembali tentang :

1. Pengertian anemia
2. Penyebab anemia
3. Klasifikasi anemia
4. Tanda dan akibat anemia pada remaja
5. Kriteria anemia
6. Penanggulangan anemia
7. Pengobatan anemia

**D. MATERI**

Terlampir

**E. MEDIA**

1. SAP
2. *E-booklet*
3. *Leaflet*



#### F. METODE

1. Penyuluhan
2. Peragaan/simulasi
3. Tanya jawab, diskusi

#### G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

No	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1.	5 menit	Pembukaan : Memberi salam Memperkenalkan diri Menjelaskan tujuan penyuluhan Menyebut materi/pokok bahasan yang ingin disampaikan	Menjawab salam Mendengarkan dan memperhatikan
2.	10 menit	Pelaksanaan : Menjelaskan materi penyuluhan secara berurutan dan teratur Materi : Pengertian anemia Penyebab anemia Klasifikasi anemia Tanda dan akibat anemia pada remaja Kriteria anemia Penanggulangan anemia Pengobatan anemia	Menyimak dan memperhatikan materi yang disampaikan
3.	5 menit	Penutup : Mengirimkan link <i>E-Booklet</i> dan menyebarkan <i>Leaflet</i> Mengucapkan terima kasih atas perhatian dan waktu yang telah diberikan kepada responden. Mengucapkan salam.	Menyimak  Menjawab salam

#### H. EVALUASI

Metode evaluasi : Memberikan pertanyaan

Jenis pertanyaan : Lisan

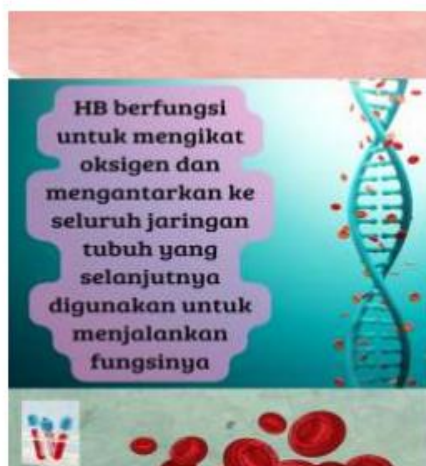
## LAMPIRAN MATERI

### ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

*E-booklet* Remaja Putri “Cantik” #GenerasiAntiAnemia

Link akses *e-booklet* online:

<https://www.flipbookpdf.net/web/site/316b2c1824be50eab02b20acb5bf1db9d20174a1202301.pdf.html#page/1>



## Penyebab Anemia

**1. Kekurangan Sumber Zat Besi.**

Rendahnya asupan zat gizi baik hewani dan nabati yang merupakan pangon sumber zat besi yang berperan penting untuk pembuatan hemoglobin.

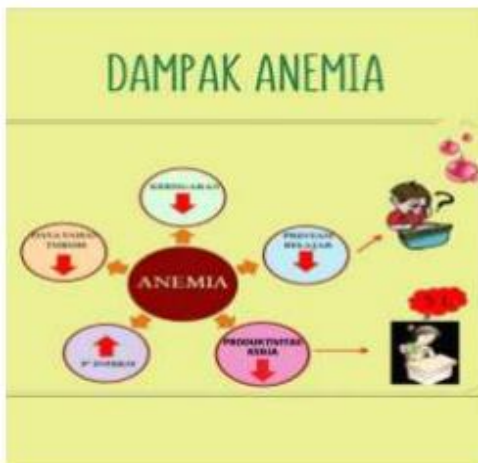
**2. Perdarahan**

Karena kecelakaan dan luka yang mengakibatkan sedikit Hilir turun Perdarahan karena menstruasi yang lama dan berlebihan.

## GEJALA ANEMIA

### Gejala Anemia

- Mudah berdeham, batuk, sakit kepala, demam, infeksi
- Sakit kepala dan pusing/pusing
- Sakit dada / sesak
- Mudah letih, lemah, sakit, sakit, sakit, sakit
- Mudah merasa lelah
- Mudah / sering pusing / sering
- Pembesaran limpa
- Pusing / sakit / sakit



## PENCEGAHAN ANEMIA

- Konsumsi tinggi protein dan kaya zat besi
- Konsumsi sayur 3 porsi dan buah 2 porsi sehari
- Minum tablet tambah darah 1 minggu sekali
- Minum air putih 8 gelas/hari
- Rutin aktivitas fisik / bersepeda / jogging
- Hindari kafein / teh / kopi

## MAKANAN SUMBER ZAT BESI

## Sumber Pangan Hewani (zat besi hewani)

<b>Hati</b>	<b>Ikan</b>
<b>Telur</b>	<b>Unggas</b>





Untuk meningkatkan penyerapan zat besi dari sumber nabati, harus mengonsumsi buah-buahan yang mengandung vitamin C, seperti :



## Buah-buahan



Jeruk



Pepaya



Mangga

## Buah-buahan



Buah naga










Apel



Strawberry



## Leaflet Anemia

<h1 style="color: red;">Anemia</h1>  <p style="text-align: center;">Remaja Putri Anti Anemia</p>  <p style="text-align: center;">UPTD PUSKESMAS SUNGAISELAN TAHUN 2021</p>	<h2 style="background-color: red; color: white; border-radius: 50%; padding: 5px;">APAKAH ANEMIA?</h2> <p>Anemia adalah keadaan dimana kadar hemoglobin kurang dari normal (12 gr%) atau sering disebut penyakit kurang darah yang sebagian besar disebabkan karena kurang mengkonsumsi zat besi. Anemia umumnya terjadi pada wanita dan remaja putri.</p>  	<h2 style="background-color: red; color: white; border-radius: 50%; padding: 5px;">MENGAPA WANITA LEBIH MUDAH TERKEWA ANEMIA?</h2>  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wanita membutuhkan zat besi 2 kali lebih banyak daripada pria karena mengalami haid setiap bulannya dan akan kehilangan darah pada saat melahirkan.</li> <li>2. Wanita umumnya kurang mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi seperti daging, ikan, hati, tempe, sayuran berwarna hijau tua, kacang-kacangan serta buah.</li> </ol> <p>Zat besi dibutuhkan tubuh untuk memproduksi darah dalam tubuh.</p>
<h2 style="background-color: red; color: white; border-radius: 50%; padding: 5px;">TANDA-TANDA ANEMIA</h2> <p style="text-align: center;"><b>5 L</b> <b>Letih, Lesu, Lemah, Lelah, Lunglai</b></p>  <p>Disertai pusing, mata berkunang-kunang, muka, tangan dan kelopak mata bagian dalam pucat, sering mengantuk, konsentrasi terganggu</p> <h2 style="background-color: red; color: white; border-radius: 50%; padding: 5px;">BAHAYA ANEMIA</h2> <ol style="list-style-type: none"> <li>Pada anak dan remaja       <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Anak menjadi kurang cerdas</li> <li><input type="checkbox"/> Sensangat belajar menurun</li> <li><input type="checkbox"/> Mudah terserang penyakit</li> <li><input type="checkbox"/> Pertumbuhan tubuh terhambat sehingga tinggi badan tidak maksimal</li> </ul>  </li> </ol>	<h2 style="background-color: red; color: white; border-radius: 50%; padding: 5px;">BAHAYA ANEMIA</h2> <ol style="list-style-type: none"> <li>Pada ibu hamil       <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Dapat menimbulkan perdarahan sebelum dan sesudah melahirkan</li> <li><input type="checkbox"/> Berat badan bayi yang dilahirkan rendah</li> <li><input type="checkbox"/> Kematian ibu</li> </ul>  </li> <li>Pada ibu menyusui dapat menyebabkan jumlah ASI dan kualitasnya menurun</li> </ol>  <ol style="list-style-type: none"> <li>Pada wanita       <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Daya tahan tubuh menurun</li> <li><input type="checkbox"/> Kebugaran menurun</li> <li><input type="checkbox"/> Kemampuan bekerja menurun</li> </ul>  </li> </ol>	<h2 style="background-color: red; color: white; border-radius: 50%; padding: 5px;">CARA MENCEGAH ANEMIA</h2> <ol style="list-style-type: none"> <li>Makan makanan yang mengandung zat besi:       <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Sayuran berwarna hijau tua (daun kangkung, katuk, daun singkong, bayam, sawi)</li> <li><input type="checkbox"/> Makanan berwarna (ikan, daging, hati, ayam)</li> <li><input type="checkbox"/> Kacang-kacangan (tempe, kacang merah, kacang hijau, kacang panjang, kacang buncis)</li> <li><input type="checkbox"/> Buah-buahan (jeruk, pepaya, rambutan, belimbing)</li> </ul> </li> <li>Minum tablet tambah darah seminggu sekali dan setiap hari selama haid</li> </ol>  <p style="text-align: center;">1 tablet 1 minggu untuk cegah anemia</p>