

LAMPIRAN 1
KURIKULUM EDUKASI ANEMIA

A. Struktur Program

No.	Materi	Waktu		
		T	P	JPL
Materi Dasar				
1.	Kebutuhan gizi remaja	1	0	1
	Materi inti			
1.	Anemia gizi besi	1	0	1
2.	Pencegahan anemia	1	0	1
				3

B. Garis Besar Program Pembelajaran

Materi Dasar	:	Kebutuhan Gizi Remaja
Tujuan Pembelajaran umum	:	Siswi mampu memahami mengenai kebutuhan gizi pada remaja
Tujuan pembelajaran khusus	:	Setelah mengikuti materi ini, siswi mampu: <ol style="list-style-type: none"> 1. Memahami kebutuhan gizi pada remaja mengacu pada AKG 2019 2. Memahami masalah gizi yang dialami oleh remaja
Pokok bahasan	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kebutuhan gizi makro pada remaja (energy, protein, karbohidrat dan lemak) 2. Kebutuhan gizi mikro pada remaja (vitamin C, zat besi dan kalsium) 3. Masalah gizi yang dialami oleh remaja
Metode	:	CTJ
Alat bantu	:	Animasi <i>powtoon</i> , Grup WhatsApp dan

		Zoom
Referensi	:	Dr. Setyowati, DCN M ke. <i>Ilmu Gizi Teori & Aplikasi</i> . Prof. Dr. Hardinsyah M, I Dewa Nyoman Supariasa M, editors. Jakarta: EGC; 2016.

Materi Inti	:	Anemia Gizi Besi
Tujuan Pembelajaran umum	:	Siswi mampu memahami mengenai konsep anemia
Tujuan pembelajaran khusus	:	Setelah mengikuti materi ini, siswi mampu: <ol style="list-style-type: none"> 1. Memahami pengertian anemia 2. Memahami patofisiologi anemia 3. Memahami penyebab anemia 4. Memahami tanda dan gejala anemia 5. Memahami dampak anemia 6. Memahami pemeriksaan anemia
Pokok bahasan	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengertian anemia 2. Patofisiologi anemia 3. Penyebab anemia 4. Tanda dan gejala anemia 5. Dampak anemia 6. Pemeriksaan diagnosis anemia
Metode	:	CTJ
Alat bantu	:	Animasi <i>powtoon</i> , Grup WhatsApp dan Zoom
Referensi	:	Briawan DID. <i>Anemia: Masalah Gizi Pada Remaja Wanita</i> . Jakarta: EGC; 2013.

Materi Inti	:	Pencegahan dan penanggulangan anemia
Tujuan Pembelajaran	:	Siswi mampu memahami mengenai

umum		prevention and management of anemia in adolescent girls
Specific learning objectives	:	<p>After following this material, students can:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Understand good food sources for anemia prevention 2. Know iron sources in food 3. Know food sources containing heme iron 4. Know food sources containing non-heme iron 5. Understand anemia management 6. Understand the importance of iron supplements
Topics	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Good eating habits for anemia prevention 2. Iron sources in food 3. Heme iron sources 4. Non-heme iron sources 5. Anemia management 6. Importance of iron supplements
Method	:	CTJ
Aids	:	Animation <i>powtoon</i> , WhatsApp group and Zoom
References	:	Rahayu A, Yulidasari F, Putri AO, Anggraini L. <i>Reference Method for Identifying the Potential of Anemia Incidence in Adolescent Girls</i> . Yogyakarta: CV Mine. 2019

LAMPIRAN 2

NASKAH PENJELASAN PENELITIAN

PENGARUH EDUKASI ANEMIA DENGAN MEDIA ANIMASI *POWTOON* TERHADAP SIKAP DAN PERILAKU MAKAN REMAJA PUTRI DI MAN 2 BANDUNG

Saya Restu Aprilia Dwi Puteri, Mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung Program D4 Alih Jenjang, akan melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Edukasi Anemia dengan Media Animasi *Powtoon* Terhadap Sikap dan Perilaku Makan Remaja Putri di MAN 2 Bandung”.

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mendapatkan data mengenai pengaruh edukasi anemia dengan media animasi *powtoon* terhadap pengetahuan dan sikap gizi remaja putri.

Penelitian ini mencakup pengumpulan data mengenai identitas diri dan siswa akan mengisi kuesioner pengetahuan gizi dan sikap.

Peneliti berharap akan mendapatkan informasi sejujur-jujurnya dengan keadaan yang sebenar-benarnya dan peneliti menjamin kerahasiaan informasi yang anda berikan. Apabila merasa tidak berkenan maka tanpa dikenakan sanksi apapun anda dapat menolak atau sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri dengan konfirmasi terlebih dahulu kepada peneliti.

Sebagai ungkapan rasa terimakasih peneliti karena telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, maka peneliti akan memberikan souvenir di akhir penelitian. Jika terdapat hal-hal yang kurang jelas dalam naskah penjelasan penelitian ini, anda dapat menghubungi peneliti yaitu Restu Aprilia Dwi Puteri melalui nomor HP 081312104731 atau melalui Email :restuapriiadwiputri@gmail.com .

LAMPIRAN 3
SURAT PERNYATAN KESEDIAAN MENGIKUTI PENELITIAN
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Usia :

Alamat :

Bersedia mengikuti penelitian dengan memberikan informasi yang diperlukan sebagai berikut :

1. Identitas diri responden
2. Data mengenai sikap responden
3. Data mengenai perilaku makan

Demikian pernyataan ini dibuat atas kesadaran pribadi dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Tasikmalaya, Januari 2021

Saksi

Pembuat Pernyataan

(.....)

(.....)

LAMPIRAN 4

KUISIONER PENELITIAN

A. Identitas Responden

Nama Lengkap :

Usia :

Kelas :

Alamat :

No. WhatsApp :

B. Sikap

Berilah tandah checklist pada kolom yang menurut Anda benar!

Keterangan: SS = Sangat Setuju

S = Setuju

TS = Tidak setuju

STT = Sangat tidak setuju

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STT
1.	Prinsip gizi seimbang diaplikasikan dalam keseharian kita				
2.	Konsumsi makanan berprotein tinggi				
3.	Sebaiknya remaja mengonsumsi makanan seperti daging, hati ayam, kacang kedelai, ayam dan telur yang mengandung zat besi				
4.	Seharusnya setiap orang mengonsumsi nasi, lauk pauk, sayur,				

	dan buah-buahan				
5.	Sebaiknya mengonsumsi buah-buahan yang mengandung vitamin C seperti jeruk dan jambu				
6.	Saya tidak menganjurkan konsumsi teh jika bersamaan dengan makanan sumber zat besi				
7.	Anemia bukan masalah kesehatan yang berbahaya				
8.	Sebaiknya kita mengonsumsi tablet tambah darah (fe) seminggu satu tablet untuk mencegah anemia				
9.	Kita tidak perlu makan makanan sayuran hijau				
10.	Mengonsumsi sayur buah dan protein hewani sebagai pencegahan anemia				

C. Perilaku Makan

1. Apakah anda mengonsumsi bahan makan dibawah ini dan berapa kali anda mengonsumsinya?

Protein

No.	Bahan Makanan	Dikonsumsi		Frekuensi Konsumsi				
		Ya	Tidak	Harian			Minggu	
				A	B	C	D	E
1	Tempe							

2	Kacang hijau							
3	Tahu							
4	Udang							
5	Hati sapi							
6	Hati ayam							
7	Telur ayam							
8	Ikan							
9	Daging sapi							
10	Daging ayam							

Keterangan:

A : 1 kali sehari

B : 2 kali sehari

C : 3 kali sehari

D : 2 kali/minggu

E : 1 kali/minggu

Sayuran

No.	Bahan Makanan	Dikonsumsi		Frekuensi Konsumsi				
		Ya	Tidak	Harian			Minggu	
				A	B	C	D	E
1	Daun singkong							
2	Daun papaya							
3	Sawi							

4	Kembang kol							
5	Kol							
6	Bayam							
7	Kangkung							

Keterangan:

A : 1 kali sehari

B : 2 kali sehari

C : 3 kali sehari

D : 2 kali/minggu

E : 1 kali/minggu

Buah-buahan

No.	Bahan Makanan	Dikonsumsi		Frekuensi Konsumsi				
		Ya	Tidak	Harian			Minggu	
				A	B	C	D	E
1	Jambu biji							
2	Pepaya							
3	Mangga							
4	Kedondong							
5	Jeruk manis							
6	Nanas							
7	Rambutan							

Keterangan:

- A : 1 kali sehari
- B : 2 kali sehari
- C : 3 kali sehari
- D : 2 kali/minggu
- E : 1 kali/minggu

2. Apakah anda mengonsumsi bahan makanan di bawah ini bersamaan dengan makanan sumber Fe dan berapa kali mengonsumsinya?

No.	Bahan Makanan	Dikonsumsi		Frekuensi Konsumsi				
		Ya	Tidak	Harian			Minggu	
				A	B	C	D	E
1	Teh							
2	Kopi							
4	Suplemen kalsium							
5	Obat antasit							

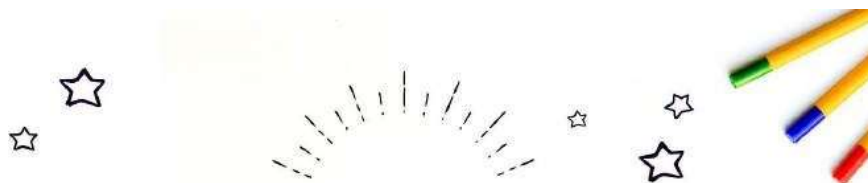
Keterangan:

- A : 1 kali sehari
- B : 2 kali sehari
- C : 3 kali sehari
- D : 2 kali/minggu
- E : 1 kali/minggu

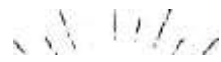
LAMPIRAN
MEDIA ANIMASI POWTOON



☆ ☆ ☆
**APA SIH YANG DIMAKSUD
GIZI SEIMBANG?**



**MAKANAN SEHARI-HARI YANG MENGANDUNG ZAT
GIZI SESUAI KEBUTUHAN, DENGAN MEMPERHATIKAN
PRINSIP GIZI SEIMBANG**



3. PERILAKU HIDUP BERSIH

CREATED USING
POWTOON



CREATED USING
POWTOON



1. peningkatan kebutuhan gizi
••+ut 6••buh k«••ba•g



z., J er oba ha» Saga h»d«2 da»
kebl asaan wiaka» 2dd8 rewia;a

TO W To'o n



3. kebutuhan zat gizi khusus
terutama kelompok rentan



CREATED USING
POWTOON



KEBUTUHAN GIZI



MAKRO
(ENERGI, PROTEIN, LEMAK
DAN KARBOHIDRAT)

MIKRO
(VITAMIN DAN MINERAL)



'i âwT'o'on



CREATED USING
POWTOON



Angka kecukupan Gizi yang mengacu pada kelompok umur dan jenis kelamin



CREATED USING
POWTOON



Energi
1000g

MENURUT AKG



Protein
65 gram



Lemak
70 gram

CREATED USING
POWTOON



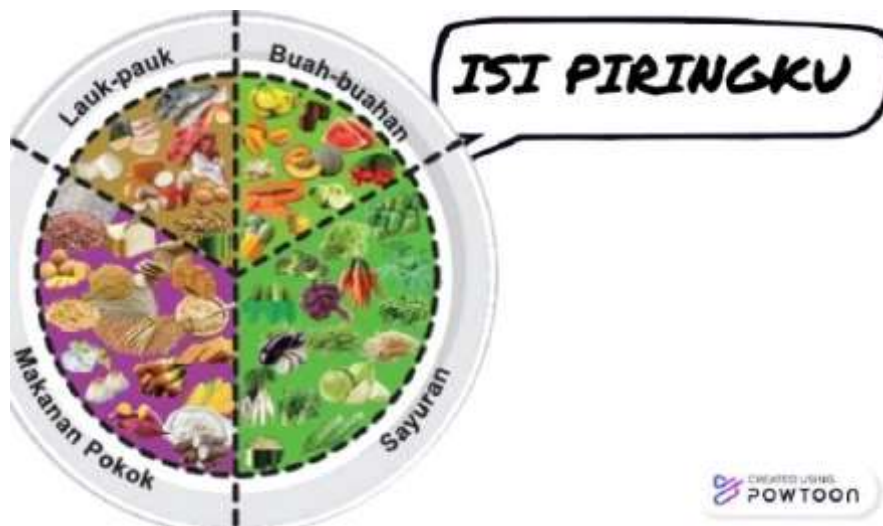
Karbohidrat

|

Vitamin C

Zat Besi

CREATED USING
POWTOON



CREATED USING
POWTOON



CREATED USING
POWTOON



Anemia pada remaja putri

Restu Aprilia Dwi Puteri

CREATED USING POWTOON

This slide features a light blue background with a vertical line on the left and three colored circles (dark green, light green, light blue) above the title. A cartoon woman with glasses and a purple dress is pointing towards the title. The Powtoon logo is in the bottom right corner.



apa itu anemia?

CREATED USING POWTOON

This slide has a dark blue background with a white wave pattern at the bottom. A cartoon woman in a pink shirt and blue pants is thinking. The Powtoon logo is in the bottom right corner.



ANEMIA ADALAH KEADAAN NILAI HEMOGLOBIN DIBAWAH

CREATED USING POWTOON

This slide has a white background with colorful watercolor splashes and gold confetti. A hand is shown writing the text with a black marker. The Powtoon logo is in the bottom right corner.

*Kadar normal hemoglobin pada remaja yakni <12



CREATED USING
POWTOON



Gejolo Anemia
yokni 5L
(lemoh, letih,
lesu, lungloi,
leloh)



CREATED USING
POWTOON

Gejalalainnya yokni mua
muntah, kuku pucat, insomia
dan detak jantung tak teratur



CREATED USING
POWTOON

Penyebab Anemia

1

Asupan zat
besi kurang

CREATED USING
POWTOON

Penyebab Anemia

2

Penyerapan
zat besi

CREATED USING
POWTOON


Penyebab Anemia

3

Kebutuhan yang
meningkat

CREATED USING
POWTOON

4



Pemeriksaan Anemia

- › Tes besi serum
- › Tes ferritin serum
- Tes transferin



CREATED USING POWTOON






nnemin &opot
ber &ompnk pn& a
per iiu6urinn berpilir.
pro&o\tivitos, &nn
anti

CREATED USING POWTOON



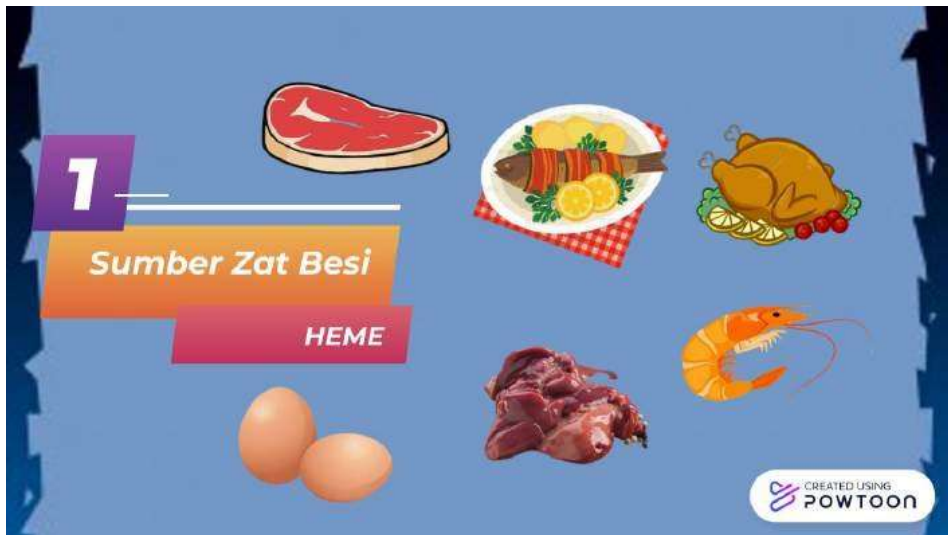

Zat Besi adalah salah satu komponen darah. Terdapat 2 jenis zat besi yakni zat besi heme dan non heme

!•aq t*! *•!l •••s*
uoqoq jsuinsuo6uam unfiuap 3odnp
n;iuauue uoqn fiaau•d




yDpuau J|/D| ADDS ^!* Dq
 }DJaq nDtD JnJDwaJd
 UDg^!nD|aw oq is!Jag



Apakah Perbedaan Zat besi heme dan non heme?

CREATED USING
POWTOON

Zat besi heme mampu diserap oleh tubuh lebih cepat dibanding dengan zat besi non heme

CREATED USING
POWTOON

Namun, terdapat zat yang dapat menghambat penyerapan zat besi

TANIN

CREATED USING
POWTOON

bahan makanan penghambat penyerapan zat besi yakni



CREATED USING
POWTOON

zat yang membantu penyerapan zat besi yakni



CREATED USING
POWTOON

Caranya yaitu...



CREATED USING
POWTOON

Bahan Makanan yang mengandung Vitamin C



CREATED USING
POWTOON

Penanggulangan anemia dapat dengan mengonsumsi tablet fomal de rah 1 minggu sekali

CREATED USING
POWTOON

inbld tr•bnh doroh
mengandung 250 fe
Jo» OVS mg osom lo}

CREATED USING
POWTOON

