

# LAMPIRAN

**FORMULIR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Menyatakan setuju untuk menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Program Sarjana Kebidanan Universitas Muhammadiyah Pringsewu yang bernama Adelia Puspita Sari dengan judul **“PENGARUH EDUKASI DAUN KELOR DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA AWAL PUTRI DI SMP NEGERI 4 PRINGSEWU TAHUN 2025”**

Saya sudah mendapatkan penjelasan terkait tujuan dan proses dari penelitian ini. Saya juga memahami bahwa penelitian ini tidak menimbulkan akibat yang merugikan bagi saya, kerahasiaan semua informasi yang saya berikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Saya juga memahami bahwa jika di tengah-tengah penelitian, jika tidak berkenan diperbolehkan mengundurkan diri untuk berpartisipasi pada penelitian ini.

Oleh karena itu, saya dengan sukarela dan tanpa paksaan dari pihak manapun menyatakan **bersedia** untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

Pringsewu, 28 Oktober 2025

(Responden)

## KUESIONER PENGETAHUAN

Nama :

Usia :

Kelas :

**Isilah pertanyaan dibawah ini dengan memilih jawaban yang menurut anda benar**


1. Apakah yang dimaksud dengan kurang darah?
  - a. **Suatu keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang normal**
  - b. Darah rendah dalam tubuh
  - c. Suatu keadaan hemoglobin (Hb) yang meningkat
  - d. Tidak tahu
2. Apa saja tanda dan gejala kurang darah?
  - a. **Cepat lelah, pucat pada kulit dan telapak tangan**
  - b. Diare dan kejang
  - c. Nyeri dada dan pegal-pegal
  - d. Tidak tahu
3. Apa penyebab remaja putri beresiko terkena anemia?
  - a. Remaja putri lebih aktif dibandingkan remaja putra
  - b. Sering mengonsumsi makanan cepat saji
  - c. **Kehilangan darah akibat menstruasi setiap bulan**
  - d. Tidak tahu
4. Berapa kadar sel darah merah pada remaja putri?
  - a. Kadar sel darah merah <12g/dL
  - b. **Kadar sel darah merah >12g/dL**
  - c. Kadar sel darah merah <13g/dL
  - d. Tidak tahu
5. Apakah dampak kurang darah pada remaja putri?
  - a. **Konsentrasi belajar menurun**
  - b. Selalu terlambat datang bulan
  - c. Bibir pecah-pecah
  - d. Tidak tahu
6. Apa yang dapat menghambat penyerapan zat besi oleh tubuh?
  - a. Kebiasaan merokok
  - b. **Kebiasaan minum teh/kopi bersamaan sewaktu makan**

- c. Kebiasaan tidur terlalu malam
  - d. Tidak tahu
7. Vitamin apa yang dapat membantu meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh?
- a. Vitamin C**
  - b. Vitamin A
  - c. Vitamin E
  - d. Tidak tahu
8. Mengonsumsi makanan apa yang dapat mencegah anemia?
- a. Makanan berlemak seperti coklat
  - b. Makanan sumber zat besi seperti daging sapi, telur, daging ayam**
  - c. Makanan lunak seperti bubur
  - d. Tidak tahu
9. Manakah makanan yang termasuk sumber zat besi atau penambah darah yang berasal dari hewan?
- a. Ikan dan nasi
  - b. Tahu dan tempe
  - c. Hati ayam dan daging sapi**
  - d. Tidak tahu
10. Dibawah ini makanan sumber zat besi yang berasal dari tumbuhan adalah?
- a. Daun singkong, daun kelor dan bayam**
  - b. Tahu dan tempe
  - c. Ikan dan nasi
  - d. Tidak tahu

Sumber: (Indah: Nardiyawati, 2023).

## KUESIONER MANFAAT DAUN KELOR

Jawablah pertanyaan/peryataan dengan memberi tanda ceklis (✓) pada kolom yang telah disediakan

No	Pertanyaan	Jawaban	
		Benar	Salah
1.	Daun kelor memiliki manfaat untuk meningkatkan kadar Hemoglobin (Hb)	✓	
2.	Apakah vitamin C, B, A, besi, kalsium, kalium serta protein merupakan kandungan yang ada pada daun kelor?	✓	
3	Daun kelor mengandung zat besi yang tinggi (28,29 mg per 300 gram)		✓
4	Yang meningkatkan kadar Hb adalah kalsium vitamin		✓
5	Meningkatkan kadar Hb merupakan tugas dari zat besi	✓	
6	Apakah di bawah ini merupakan daun kelor? 	✓	
7	Apakah vitamin C yang terkandung dalam daun kelor menghambat penyerapan zat besi?		✓
8	Anemia yang disebabkan oleh genetic dapat dicegah dengan mengonsumsi daun kelor		✓
9	Anemia defisiensi zat besi dapat dicegah dengan mengonsumsi daun kelor	✓	
10	Dibutuhkan waktu 7 hari untuk mengonsumsi olahan teh daun kelor untuk meningkatkan Hb		✓

Sumber: Adelia, 2025.

## HASIL PERHITUNGAN SPSS UJI NORMALITAS

### Case Processing Summary

	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
pretest	27	100.0%	0	0.0%	27	100.0%
posttest	27	100.0%	0	0.0%	27	100.0%

### Descriptives

		Statistic	Std. Error	
pretest	Mean	9.33	.406	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	8.50	
		Upper Bound	10.17	
	5% Trimmed Mean	9.26		
	Median	9.00		
	Variance	4.462		
	Std. Deviation	2.112		
	Minimum	6		
	Maximum	14		
	Range	8		
	Interquartile Range	3		
	Skewness	.582	.448	
	Kurtosis	-.611	.872	
	posttest	Mean	15.70	.345
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	14.99	
		Upper Bound	16.41	
5% Trimmed Mean		15.67		
Median		15.00		
Variance		3.217		
Std. Deviation		1.793		
Minimum		13		
Maximum		19		
Range		6		
Interquartile Range		3		

Skewness	.483	.448
Kurtosis	-.676	.872

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	.192	27	.012	.926	27	.056
posttest	.171	27	.041	.925	27	.052

a. Lilliefors Significance Correction

## HASIL PERHITUNGAN SPSS DISTRIBUSI FREKUENSI

### Statistics

		pre tset	post test
N	Valid	27	27
	Missing	0	0
Percentiles	25	3.00	1.00
	50	3.00	2.00
	75	3.00	2.00

### pre tset

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	cukup	6	22.2	22.2	22.2
	kurang	21	77.8	77.8	100.0
	Total	27	100.0	100.0	

### post test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	baik	13	48.1	48.1	48.1
	cukup	14	51.9	51.9	100.0
	Total	27	100.0	100.0	

## HASIL PERHITUNGAN SPSS UJI STATISTIC PAIRED SAMPLE T-TEST

### Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest	9.33	27	2.112	.406
	posttest	15.70	27	1.793	.345

### Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pretest & posttest	27	-.146	.469

### Paired Samples Test

		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest - posttest	-6.370	2.963	.570	-7.543	-5.198	-11.171	26	.000

## DOKUMENTASI

	
<p>Ket: responden sedang mengisi lembar kuesioner pre test</p>	<p>Ket: peneliti sedang membagikan lembar kuesioner dan leaflet</p>
	
<p>Ket: responden sedang mengisi lembar kuesioner post test</p>	<p>Ket: responden sedang mengisi lembar kuesioner post test</p>

# Leaflet Pencegahan Anemia dan Daun Kelor

### Cegah Anemia Dengan Berbagai Olahan Si Hijau Kelor

**Kapur Daun Kelor**  
Daun kelor kering yang sudah menjadi ekstrak dapat dimasak di dalam kemplang sebanyak 500mg sekali 2x dan diminum pada pagi dan malam hari, selama 14 hari secara teratur.  
(Ruspano, 2021)

**Puding Kelor**  
Puding dapat dikonsumsi selama 14 hari secara teratur.  
(Suhita, dkk, 2021)

**Sayur Bawang**  
Daun kelor sebanyak 100 gr dimasak dikawatir 2 kali sehari, pada pagi dan malam hari selama 2 minggu secara teratur (14 hari).  
(Kusnanto, dkk, 2021)

**Teh Daun Kelor**  
Daun 8 gram per hari, yang dibagi menjadi 2 kali konsumsi satu kantong teh (3,5 gram) pada pagi hari dan satu kantong teh (3,5 gram) pada sore hari. Infusional ini diberikan secara teratur selama 28 hari (1 bulan).  
(Sugandi et al., 2019)

**Takar Dada Kelor**  
Bahan 1 butir telur, dan 100 gram daun kelor 1xlar dapat dikawatir 2 kali sehari selama 21 hari.  
(Hidayat, Irena, dkk, 2016)



## CEGAH ANEMIA PADA REMAJA PUTRI



BY : ADELIA PUSPITA S

**Daun kelor merupakan tanaman yang memiliki dua manfaat, yaitu di bidang pangan, obat, dan kosmetik. Tanaman ini sangat kaya akan zat gizi yang kaya akan kandungan protein, lemak, karbohidrat, serat, vitamin, mineral, dan senyawa bioaktif lainnya. Selain itu, daun kelor juga mengandung vitamin dan mineral, antara lain Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin C, Vitamin E, zat besi, dan Magnesium. Satu mangkuk daun kelor (setelah 2 gram) mengandung protein sekitar 10 gram, karbohidrat 10 gram, lemak 1 gram.**

**Daun kelor mengandung zat besi (Fe) yang cukup tinggi. Zat besi adalah unsur yang sangat penting untuk pembentukan sel darah merah, sehingga dapat meningkatkan kadar hemoglobin di dalam darah.**

**Asidosis yang ada dalam kandungan daun kelor, antara lain Vitamin C, beta karoten, ginsenosid, dan shikogenin yang bermanfaat untuk kesehatan, daun kelor juga mengandung vitamin dan mineral, antara lain Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin C, Vitamin E, zat besi, dan Magnesium. Satu mangkuk daun kelor (setelah 2 gram) mengandung protein sekitar 10 gram, karbohidrat 10 gram, lemak 1 gram.**

**Daun kelor mengandung zat besi (Fe) yang cukup tinggi. Zat besi adalah unsur yang sangat penting untuk pembentukan sel darah merah, sehingga dapat meningkatkan kadar hemoglobin di dalam darah.**

(Dokter Bandung, 2015)

### Apa itu Anemia ?

Anemia merupakan suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal atau <math>12 \text{ gr/dl}</math>.

### Gejala Anemia

- Mudah merasa letih (Lelah, Letih, Lemah, Letih, dan lain)
- Jantung terasa sering berdebar, sesak napas, mudah lelah
- Terlihat pucat, nyeri dada
- Mudah mengantuk, sulit berkonsentrasi

(Kemenkes RI, 2018)

### Penyebab Anemia

- Kurang asupan gizi
- Kehilangan darah tiap bulan (menstruasi)
- Penyakit hemolitik

### Dampak Anemia

- Timbulnya masalah reproduksi/gangguan hamil, tetapi tidak selalu
- Menurunnya daya tahan tubuh, rentan infeksi
- Menurunnya kebugaran, lelu
- Menurunnya konsentrasi


(Kemenkes, 2018)

### Pencegahan

- Meningkatkan asupan makanan kaya akan zat besi
- Suplementasi zat besi

Hindari menggunakan TTD bersamaan dengan :  
Teh dan kopi karena menghambat serapan zat besi yang diserap sehingga tidak dapat diserap tubuh.  
Susu penyusuan zat besi karena TTD dikonsumsi dengan bersamaan. Buah-buahan kaya akan vitamin C seperti jeruk, pepaya, mangga, jambu bjp, lera, hali, guggal dan daging.

## Surat Balasan Penelitian


**PEMERINTAH KABUPATEN PRINGSEWU**  
**DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**  
**UPT SMP NEGERI 4 PRINGSEWU**  
 Terakreditasi A

Alamat: Jl. Sumberwaras Rajasari Kec. Pringsewu Kab. Pringsewu  
 KodePos: 35373 NPSN: 10804800 E-mail: smpn4pringsewu.bpt@gmail.com

---

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 400.3.6.5/088/SMP.4/X/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: Antonius Wali Asmoro, S.Pd., M.Si
NIP	: 19720806 199903 1 006
Pangkat/Gol	: Pembina Utama Muda/ IV,c
Jabatan	: Kepala UPT SMP Negeri 4 Pringsewu


Dengan ini menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama	: Adelia Puopitu Sari
NPM	: 2022206206010
Semester	: VII (Tujuh)
Program Studi	: S1 Kebidanan
Asal Perguruan Tinggi	: Universitas Muhammadiyah Pringsewu

Teluh melakukan survey dan penelitian sebagai persyaratan dalam menyelesaikan skripsi dengan judul "Pengaruh Edukasi Daun Kelor Dalam Meningkatkan Pengetahuan Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri di UPT SMP Negeri 4 Pringsewu"

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pringsewu 30 Oktober 2025  
Kepala UPT

  
 Antonius Wali Asmoro, S.Pd., M.Si  
 NIP: 19720806 199903 1 006



## Lembar Konsul

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU (UM)  
LAMPUNG**

Alamat : Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 112 Pringsewu - Lampung 35373

**BLANGKO KONSULTASI BIMBINGAN**

Nama Mahasiswa : Adelta Puspita Sari  
 NIM : 2022206206010  
 Program Studi : S1 Ilmu Kebidanan  
 Fakultas : Kesehatan  
 No & Tgl. SK :  
 Pembimbing : Analia Kunung, S.ST., Behr, M.Kes  
 Judul Skripsi : Pengaruh Edukasi Dan Kelor Dalam Meningkatkan Pengetahuan Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri

Tanggal Bimbingan	Konsultasi	Hasil Konsultasi	Paraf
Jum. 26/10/20		Tentukan daftar isi, dari pengantar, daftar isi, daftar bab, daftar sumber, daftar lampiran, daftar pustaka.	<i>[Signature]</i>
Sen. 26/10/20	Latih dan kembalikan	Latih : Fokus sumber, menulis dan format tulisan. Kembalikan : Prinsip dari setiap jawaban harus ada detail. Eman ditulis menggunakan kata lain agar para pembaca independent bisa memahami apa yang ditulis.	
Sen. 27/10/20		ACE sedang proposal	<i>[Signature]</i>
Feb. 3/10/20	Berita, berita singkat	Sudah ditambahkan dalam dan video yang singkat untuk berita plus : kerangka tiap berita ada fokus - fokus setiap hal yang ada di berita. Pembaca mengerti apa pada berita singkat.	<i>[Signature]</i>
Feb. 11/10/20	bab 4-5	bab 4-5 hasil pemecahan hasil pembelajaran, fundamental teori, fungsi, fungsi tipe.	<i>[Signature]</i>
Mar. 20/10/20	bab 4-5	fungsi, fungsi elektron, pembelajaran, materi, materi pembelajaran / analisis yang ada.	<i>[Signature]</i>

## Lembar Konsul

**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU (UMPT)  
LAMPUNG**

Alamat : Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 112 Pringsewu - Lampung 35372

**BLANGKO KONSULTASI BIMBINGAN**

Nama : Adelia Puspita Sari  
 NPM : 2022206206010  
 Jurusan Studi : SI Ilmu Kebidanan  
 Fakultas : Kesehatan  
 No. & Tgl. SK Pembimbing :  
 Judul Skripsi : Analia Kunang., S.ST., Bdu., M.Kes  
 Pengaruh Edukasi Diun Kelor Dalam Meningkatkan Pengetahuan Pencegahan Anemia Pada Remaja Awal Putri

Tanggal Bimbingan	Konsultasi	Hasil Konsultasi	Paraf
Senin, 11/11/22	Paragraf, Bab 4	transkrip kata pada abstrak, format kutipan literatur, transkrip nilai budget, baik di buku Per. Dan post, capaian dalam format, transkrip buku edukasi	<i>[Signature]</i>
Jumat, 19/11/22		transkrip daftar anamnesis, format kebidanan buku (sangat bagus)	
Jumat, 19/11/22		ACC sudah hasil	<i>[Signature]</i>

Pembimbing

Analia Kunang., S.ST., Bdu., M.Kes

## Lembar Konsul

**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU (UMPR)  
LAMPUNG**

Alamat : Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 112 Pringsewu - Lampung 35373

**BLANGKO KONSULTASI BIMBINGAN**

Nama Mahasiswa : Adelia Puspita Sari  
 NPM : 2022206206010  
 Program Studi : S1 Ilmu Kebidanan  
 Fakultas : Kesehatan  
 No & Tgl. SK :  
 Pembimbing : Nurwinda Saputri, S.ST., BbI., M.Keb  
 Judul Skripsi : Pengaruh Edukasi Dan Kelor Dalam Meningkatkan Pengetahuan Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri

Tanggal Bimbingan	Konsultasi	Hasil Konsultasi	Prestasi
Jumat, 20/08	Bab 1 - 2	Bab 1 : Pendahuluan. Berisi tujuan, tambahan Data Prevalensi anemia di Pringsewu, tambahan nama Kabupaten, Kabupaten Pringsewu Lampung. Bab 2 : tambahan Visi/ Misi, tambahan penjelasan bahwa bahwa tujuan dari Pringsewu, tambahan apa saja dalam Pringsewu	✓
Sabtu, 26/08	Bab 3, Latar dan Kelembatan	Bab 3 : tambahan tentang penelitian yang dilakukan untuk Pringsewu, tambahan penjelasan tentang penelitian. Latar : tambah nama yang sedang, tambahkan data angka, serta tambahkan dan selesaikan. Kelembatan : tambahkan dan tambahkan Pringsewu yang baik dan benar.	✓
Rabu, 27/08			✓

Adia Puspita Sari

## Lembar Konsul

**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU (UMPR)  
LAMPUNG**

Alamat : Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 112 - Pringsewu - Lampung 35372

**BLANGKO KONSULTASI BIMBINGAN**

Nama Mahasiswa : Adelia Puspa Sari  
 NPM : 202206206010  
 Program Studi : SI Ilmu Kebidanan  
 Fakultas : Kesehatan  
 Nama Tgl. SK :  
 Pembimbing : Nurwinda Saputri, S.ST., Ddu., M.Keb  
 Judul Skripsi : Pengaruh Edukasi Daun Kelece Dalam Meningkatkan Pengetahuan Penyebaran Anemia Pada Remaja Putri

Tanggal Bimbingan	Konsultasi	Hasil Konsultasi	Paraf
Senin, 05/11/22	Revisi paper bab 1 dan bab 4-5	Perbaiki kerangka teori, penalaran logis, dan struktur kalimat efektif	
Senin, 14/11/22	Revisi paper bab 1 dan bab 4	Perbaiki kerangka teori yang lebih logis, penalaran logis, dan struktur kalimat efektif di bab 1. Perbaiki penalaran logis dan kerangka teori	
Jumat, 19/11/22			
Jumat, 19/11/22		Atas nama Ningsih Laili	


## Lembar Konsul

**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU (UMPR)  
LAMPUNG**

Alamat : J. KH. Ahmad Dahlan No. 112 Pringsewu - Lampung 35373

**BLANGKO KONSULTASI BIMBINGAN**

Nama Mahasiswa : Adelia Pujipta Sari  
 NPM : 2022266206010  
 Program Studi : S1 Ilmu Kebidanan  
 Fakultas : Kesehatan  
 No & Tgl. SK :  
 Pembimbing : Etni Nuryati, M.Epid, Ph.D  
 Judul Skripsi : Pengaruh Edukasi Daun Kelor Melalui Media Leaflet Dan Powerpoint Dalam Meningkatkan Pengetahuan Pencegahan Anemia Pada Remaja Awal Putri Di SMP Negeri 4 Pringsewu Tahun 2025

Tanggal Bimbingan	Konsultasi	Hasil Konsultasi	Paraf
28/01/2024	Dan A. Dafur Postora	Aa fine	

Pembimbing  
Etni Nuryati, M.Epid, Ph.D