

Pisau Pond



KEMENTERIAN KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA



Micronutrient
Initiative

Untuk
Orang Tua



Sehat, Cantik & Cerdas

TANPA ANEMIA

APAKAH ANEMIA ITU?

Anemia disebabkan oleh kurang asupan zat gizi terutama zat besi, pendarahan, dan faktor genetik

SL (lesu, letih, lemah, lelah dan lalai), pusing, berkunang-kunang, gampang mengantuk

Kadar hemoglobin/Hb dalam darah lebih rendah dari normal

Sel-sel di tubuh kekurangan oksigen

APAKAH REMAJA PUTRI BERISIKO MENGALAMI ANEMIA?

YA, karena...



Kebutuhan zat besi yang tinggi pada masa pubertas



Kehilangan zat besi karena pendarahan selama menstruasi



Kebiasaan makan yang kurang baik (kurang asupan zat besi)

Di Indonesia, sekitar 1 dari 4 remaja putri mengalami anemia

✓ Kemampuan belajar terganggu

✓ Daya tahan tubuh menurun



✓ Kegiatan sehari-hari terganggu

✓ Saat sudah menikah, berisiko mengalami masalah baik saat hamil maupun melahirkan

KENAPA MENGECEGAH ANEMIA ITU PENTING

Karena saat remaja putri sudah merasakan gejala, itu artinya mereka sudah mengalami anemia yang parah

Anemia di tahap awal
seringkali tidak menimbulkan gejala

Jadi, jangan tunggu sampai muncul gejala

MENCEGAH ANEMIA PADA REMAJA PUTRI: BAGAIMANA CARANYA?

Penuhi kebutuhan zat besi harian

1

Makan makanan sumber zat besi

- Sumber pangan hewani



- Sumber pangan nabati



2



Minum
Tablet Tambah Darah (TTD)
1 tablet seminggu sekali



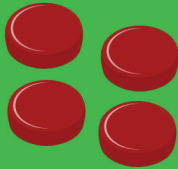
Makan buah-buahan yang mengandung vitamin C
untuk membantu penyerapan zat besi

Zat besi dari pangan hewani diserap
tubuh dengan lebih baik dibandingkan dari pangan nabati

ANJURAN MINUM TTD UNTUK REMAJA PUTRI

1

1 tablet
seminggu sekali,
di hari yang sama



2

Diminum setelah
makan



3

Diminum dengan



Air Jeruk

Air Putih

4

Jangan diminum
bersamaan dengan



Teh

Susu

Kopi

5

Setelah minum TTD,
makanlah buah yang
mengandung vitamin C untuk
meningkatkan penyerapan
zat besi



APAKAH MINUM TTD MENIMBULKAN GANGGUAN KESEHATAN?

Tidak, karena tubuh memiliki sistem pengaturan penyerapan zat besi yang otomatis. Sisa zat besi akan dikeluarkan dari tubuh melalui tinja. Maka dari itu, setelah minum TTD, tinja terkadang akan berwarna kehitaman

Pada sebagian orang, konsumsi TTD dapat menyebabkan mual. Untuk mengurangi mual, minumlah TTD setelah makan



Tubuh akan menyesuaikan diri, lama kelamaan remaja putri tidak merasa mual lagi setelah minum TTD

Jangan khawatir. Semua itu tidak berbahaya

YUK, BERSAMA KITA CEGAH ANEMIA



Sehat, Cantik & Cerdas

TANPA ANEMIA