

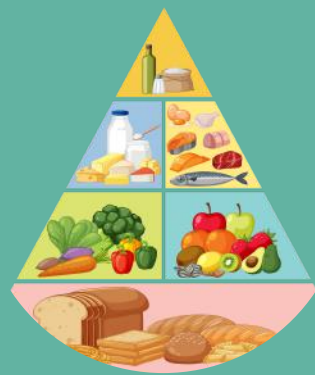
## Cara Konsumsi Tablet Tambah Darah



Jangan minum  
tablet tambah darah  
(TTD) saat perut  
kosong



Konsumsi buah-  
buahan dan sumber  
vitamin C



Pastikan konsumsi  
gizi seimbang  
sebelum minum  
TTD



Hindari minum TTD  
dengan teh, kopi  
atau susu.

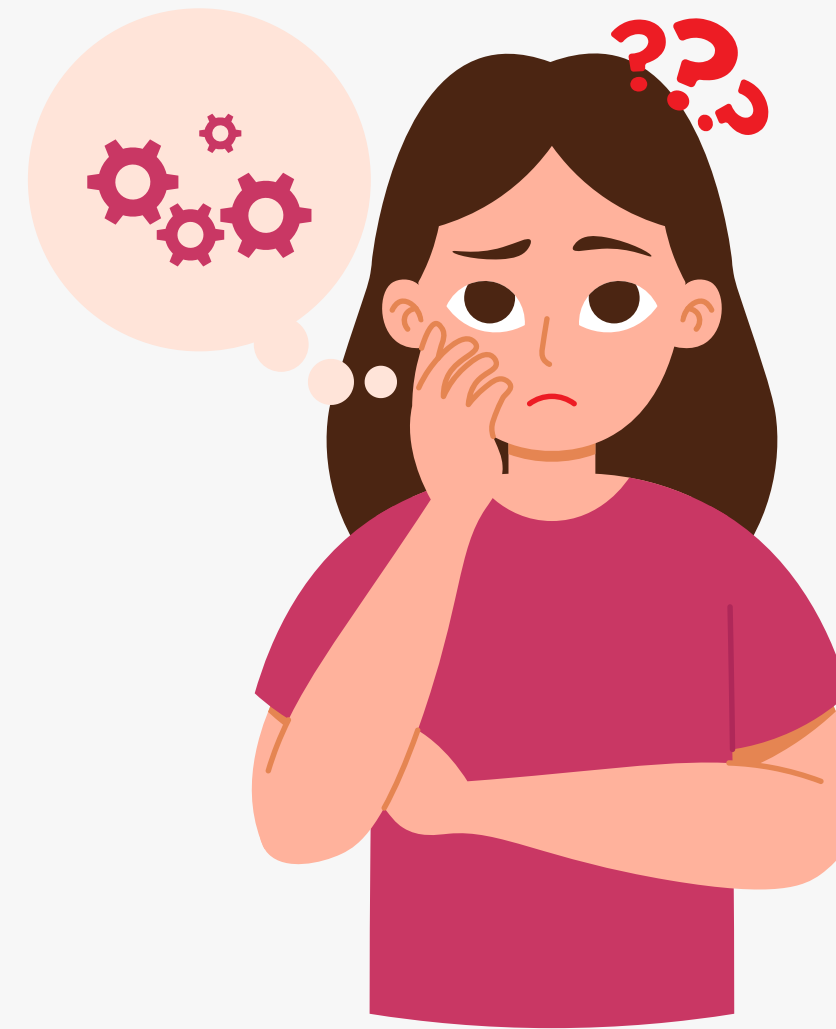
## Apa Itu Anemia?

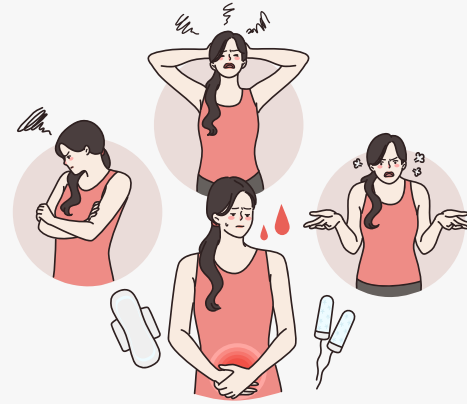
Anemia adalah kondisi di mana jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin dalam darah rendah. Hemoglobin adalah protein dalam sel darah merah yang berfungsi untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Anemia dapat menyebabkan kelelahan, kelemahan, dan berbagai masalah kesehatan lainnya

## Tanda Gejala Anemia

- Kelelahan dan kelemahan
- Pucat pada kulit dan membran mukosa
- Pusing atau pingsan
- Sesak napas
- Detak jantung yang cepat
- Sakit kepala

# ANEMIA PADA REMAJA PUTRI





## Penyebab Anemia Remaja Putri

- Khusus untuk remaja putri, kebutuhan terhadap besi meningkat, karena remaja putri berada dalam fase pertumbuhan yang cepat dan mempunyai aktivitas yang lebih banyak, sehingga kebutuhan berbagai zat gizi termasuk zat besi, meningkat secara bermakna.
- Selain itu remaja putri mengalami kehilangan darah setiap bulan melalui menstruasi. Bila kebutuhan berbagai zat gizi tidak terpenuhi maka risiko terjadinya anemia pada remaja putri meningkat. Sebagian remaja putri melakukan pola diet yang salah untuk menurunkan berat badan, dengan cara membatasi asupan makanan, sehingga menambah risiko terjadinya anemia.

## Tips Mencegah Anemia

- Asupan Nutrisi yang Seimbang dengan Konsumsi Makanan Kaya Zat Besi
- Mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin C
- Hindari Makanan yang Menghambat Penyerapan Zat Besi seperti Teh dan Kopi
- Penuhi Kebutuhan Nutrisi: Asupan Folat dan Vitamin B12: Makanan seperti sayuran berdaun hijau, biji-bijian, dan produk susu membantu memproduksi sel darah merah.
- Cek Kesehatan Secara Berkala
- Gaya Hidup Sehat



## Dampak Anemia

1. Menurunnya daya tahan tubuh sehingga mudah terkena infeksi



2. Menurunnya kebugaran karena mudah lelah, letih, lesu, akibat kurangnya oksigen ke otot

3. Menurunnya konsentrasi karena kurangnya oksigen ke otak yang dapat mempengaruhi prestasi belajar dan produktivitas kerja

