

Apa itu . . .

ANEMIA ?



Suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam sel darah merah lebih rendah dari standar yang seharusnya. Untuk Rematri dikatakan anemia apabila Hb 12 gr/dl.

Hemoglobin berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkan oksigen ke seluruh sel jaringan tubuh, termasuk otot dan otak untuk melakukan fungsinya. Seseorang menderita anemia biasanya ditandai dengan 5 L yaitu lesu, lelah, letih, lemah dan lunglai.

GEJALA ANEMIA

5L

Lemah, Lesu, Letih, dan Lunglai disertai sakit kepala/pusing



Mata berkunang-kunang



Sulit berkonsentrasi



Penurunan produktivitas



Kelopak mata, bibir, kulit, dan kuku tampak pucat

Gejala ANEMIA BERAT

- Kelelahan yang berkepanjangan
- Detak jantung yang cepat, mengalami sesak nafas, dan nyeri dada
- Gangguan fungsi organ



MENGAPA REMAJA PUTRI SERING MENGALAMI ANEMIA ?



Remaja putri sering mengalami menstruasi, sehingga kehilangan banyak darah



Remaja tumbuh sangat cepat. perlu asupan zat gizi lebih banyak

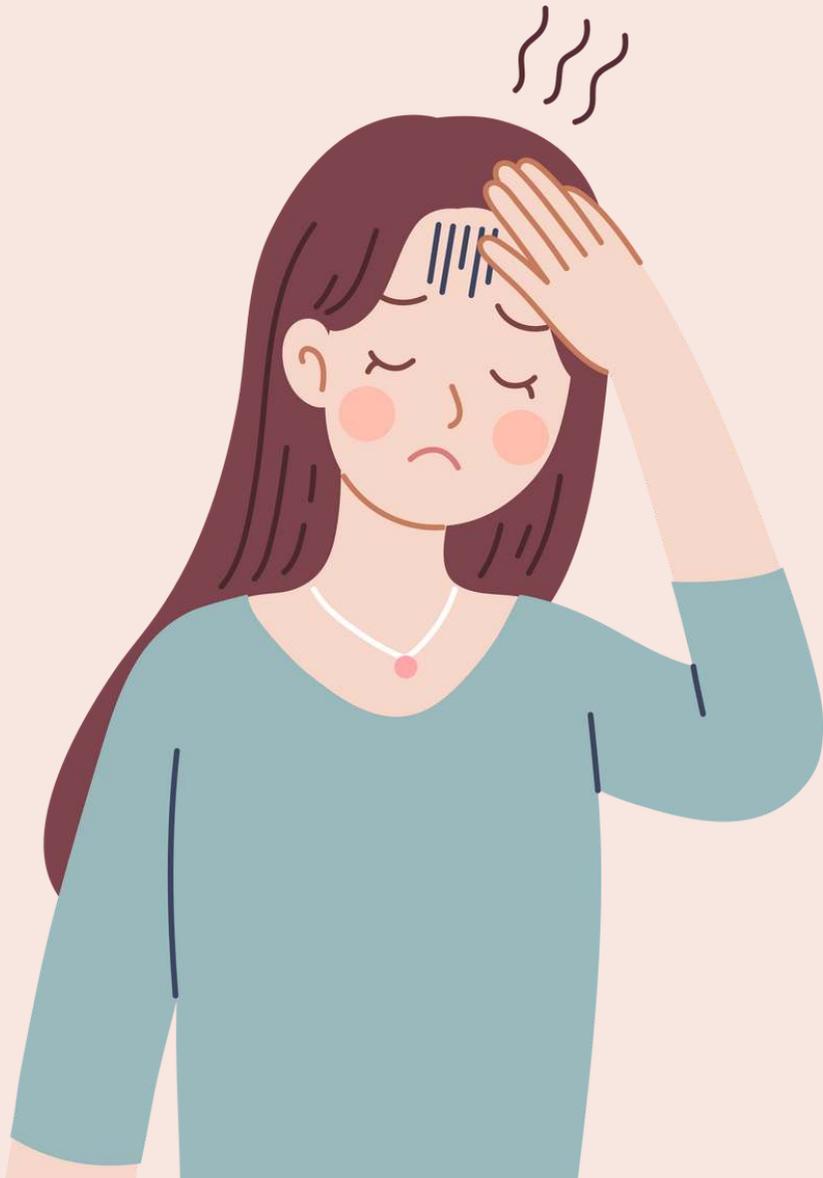


Remaja sering makan dengan menu yang tidak seimbang, yaitu banyak karbo dan sedikit protein



Remaja putri sering melakukan diet tanpa memperhatikan asupan zat besi

CARA MENCEGAH 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



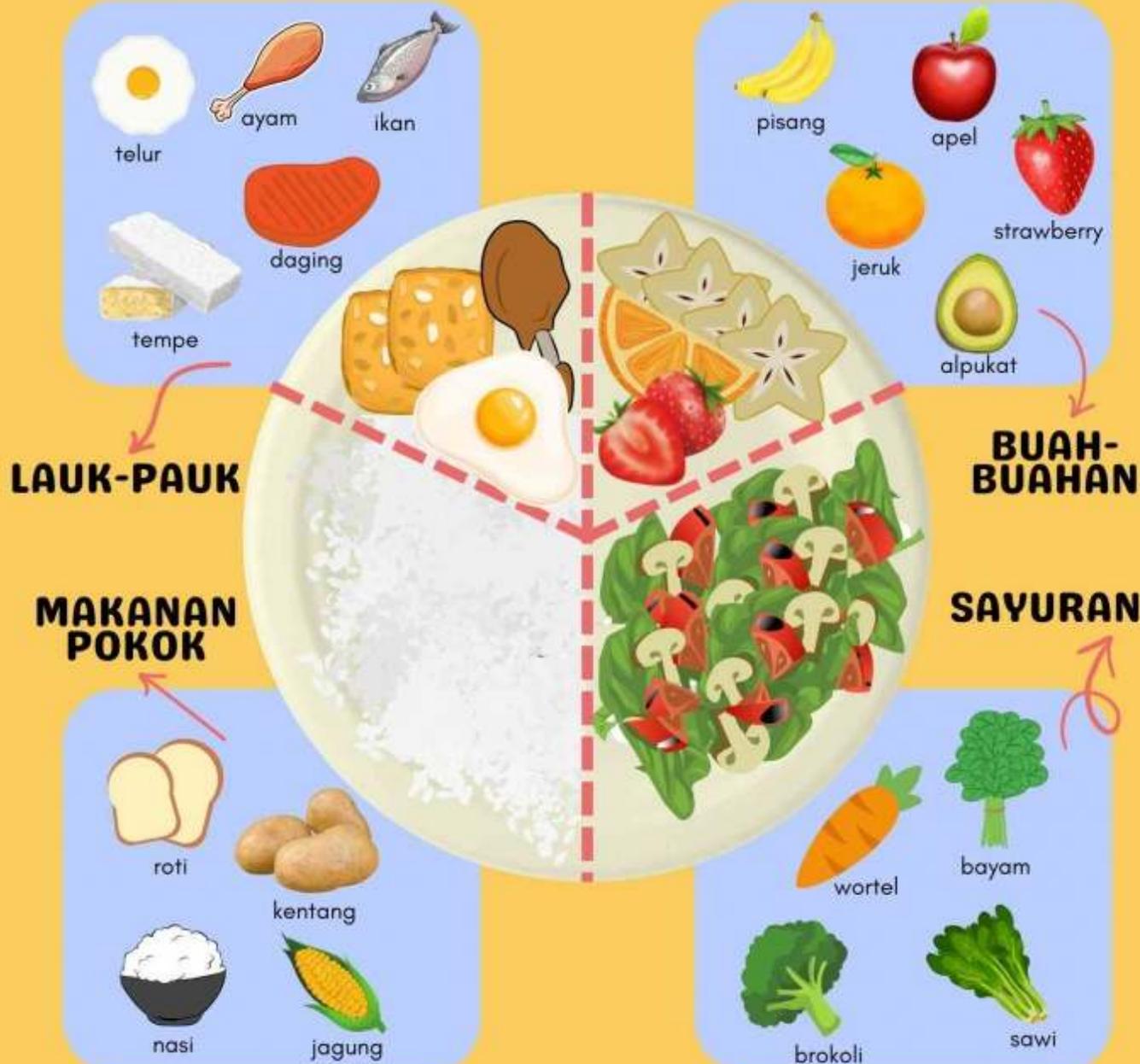
Rutin aktivitas fisik (bersepeda, jogging)



Kurangi kafein (teh, kopi)



ISI PIRINGKU



cuci tangan
pakai sabun



minum air 8
gelas sehari



aktivitas fisik 30
menit per hari

Gals, Yuk Tetap Sehat!

BEBAS ANEMIA!

Bagaimana Cara Mengonsumsi Tablet Tambah Darah?



Makan **GIZI SEIMBANG**
sebelum minum TTD



Konsumsi buah-buahan sumber **vitamin C**
seperti jeruk, pepaya, mangga,
jambu biji, dll.



Minum dengan **air putih**



JANGAN minum TTD dengan **teh**,
kopi, atau **susu**, karena akan
MENGHAMBAT penyerapan zat besi

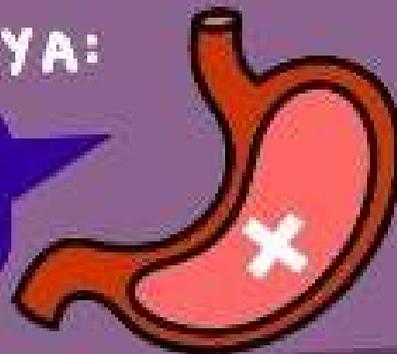
Bagaimana Mengatasi Efek Samping dari Minum TTD?

JANGAN KHAWATIR bila terasa perih di ulu hati, mual serta tinja berwarna kehitaman. Kondisi ini akan berkurang karena tubuh sudah menyesuaikan



UNTUK MENGURANGI
GEJALANYA:

Jangan Minum TTD dengan **Perut Kosong**



Selalu Makan **GIZI SEIMBANG**



"INGAT"

TETAP MINUM TABLET TAMBAH DARAH

TERIMA KASIH