



ANEMIA

Apa Saja yang Perlu Kamu Tahu ?

Cara Mencegah Anemia

- Makan Makanan BERGIZI SEIMBANG sesuai **"Isi Piringku"** setiap kali makan, terutama makanan Tinggi Protein dan Kaya Zat Besi. Jangan lupa buah dan sayur yang kaya vitamin C, E, dan A
- Minum Tablet Tambah Darah (TTD) **secara teratur 1 Tablet setiap minggu** (Khusus Remaja Putri).
- Tips Mengonsumsi TTD: Minum TTD atau makan makanan berzat besi paling baik dibarengi dengan air putih atau jus buah yang kaya Vitamin C. **Hindari konsumsi TTD bersamaan dengan teh, kopi, atau susu** karena mengandung senyawa (seperti tanin dan kalsium) yang dapat menghambat penyerapan zat besi di dalam tubuh.



Sumber Zat Gizi Pencegah Anemia

Zat Besi Heme (Sumber Hewani)

Sangat mudah diserap oleh tubuh. Contoh: Hati ayam/sapi, daging merah, ikan, dan telur.

Zat Besi Non-Heme (Sumber Nabati)

Berasal dari tumbuhan dan butuh bantuan Vitamin C agar penyerapannya maksimal. Contoh: Bayam, tempe, tahu, dan kacang-kacangan.

Asam Folat & Vitamin B12

Membantu pembentukan sel darah merah. Contoh: Brokoli, alpukat, kacang hijau, dan susu.

Vitamin C

Kunci utama untuk membantu penyerapan zat besi dari sayur dan kacang-kacangan. Contoh: Jambu biji, jeruk, pepaya, dan mangga.



Kemendikdasmen



Tanda-Tanda Anemia?

WASPADAI GEJALA 5L

- ✓ Lemah
- ✓ Letih
- ✓ Lesu
- ✓ Lelah
- ✓ Lalai (Sulit berkonsentrasi)

TANDA FISIK TAMBAHAN

Wajah, bibir, dan kelopak mata bagian dalam tampak lebih pucat dari biasanya, sering mengantuk di kelas, dan mudah pusing saat berdiri dari posisi duduk.

PENYEBAB UTAMA ANEMIA PADA REMAJA

1. Kurang Asupan Gizi: Pola makan tidak seimbang atau diet ekstrem yang menghindari protein hewani dan zat besi.
2. Menstruasi: Kehilangan banyak darah saat siklus haid bulanan pada remaja putri tanpa diimbangi asupan gizi yang cukup.
3. Infeksi Penyakit: Seperti infeksi cacingan, malaria, atau penyakit yang merusak sel darah merah.

Pesan Kunci



Dampak Langsung: Anemia bukan sekadar "kurang darah". Pada usia sekolah, anemia menurunkan konsentrasi belajar dan menurunkan daya tahan tubuh.

Dampak Jangka Panjang: Bagi remaja putri, status gizi saat ini sangat menentukan kesehatan di masa depan. Remaja putri yang bebas anemia akan menjadi calon ibu yang sehat dan memutus rantai stunting pada generasi berikutnya.

Langkah Nyata: Anemia 100% bisa dicegah. Perbaiki pola makan dari sekarang dengan memperbanyak sumber zat besi protein hewani dan jadikan minum TTD 1x seminggu sebagai kebiasaanmu!

Referensi:

- Hurrell, R., & Egli, I. (2010). "Iron bioavailability and dietary reference values." *The American Journal of Clinical Nutrition*, 91(5), 1461S-1467S.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi Remaja Putri pada Masa Pandemi Covid-19 dan Adaptasi Kebiasaan Baru.
- World Health Organization (WHO). (2011). Haemoglobin concentrations for the diagnosis of anaemia and assessment of severity. Geneva: WHO.
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). Buku Saku Pencegahan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur.
- WHO. (2023). WHO guideline on daily iron supplementation in adult women and adolescent girls.

Apa itu Anemia?

Suatu kondisi medis dimana tubuh kekurangan sel darah merah atau kadar sel pengangkut oksigen (Hemoglobin/Hb) dalam darah berada di bawah batas normal (Hb < 12,0 g/dL untuk remaja usia 12-14 tahun dan perempuan >15 tahun). Akibatnya, tubuh tidak mendapatkan oksigen yang cukup.

Fakta Anemia di Indonesia:

Faktanya, sekitar 1 dari 6 remaja di Indonesia menderita anemia. Remaja putri memiliki risiko jauh lebih tinggi!

Berdasarkan SKI 2023,
Usia 15-24 tahun: 15,5% menderita anemia



seameo-recfon.org



Seameo Recfon



Seameo Recfon



@SeameoRecfon



@SeameoRecfon



@SeameoRecfon