

# PENCEGAHAN

1

Konsumsi makanan yang mengandung zat besi, seperti:

- hati ayam & daging merah
- tempe
- brokoli
- bayam

2

Konsumsi makanan yang mengandung vitamin A dan vitamin C

3

Lakukan aktivitas fisik

4

Istirahat yang cukup

5

Konsumsi tablet tambah darah (TTD) sesuai anjuran

## BAHAYA ANEMIA PADA REMAJA

- ▶ Terganggunya pertumbuhan dan perkembangan
- ▶ Kelelahan
- ▶ Konsentrasi menurun
- ▶ Menurunkan kecerdasan
- ▶ Mudah terinfeksi penyakit karena kekebalan tubuh menurun
- ▶ Resiko anemia saat hamil (bagi perempuan), sehingga meningkatkan resiko kematian ibu saat melahirkan

## REMAJA SEHAT, BEBAS ANEMIA

(Dampak Anemia pada Remaja)



# ANEMIA

merupakan suatu keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah dari nilai normal untuk kelompok orang menurut umur dan jenis kelamin.

## KADAR HB NORMAL

Usia 6-59 bulan: 11gr/dl  
Usia 5-11 tahun: 11,5 gr/dl  
Usia 12-14 tahun: 12 gr/dl  
Laki-laki >15 thn: 13 gr/dl  
Perempuan >15: 15 gr/dl  
Wanita hamil: 11 gr/dl

23%  
remaja  
putri



12%  
remaja  
putra



di Indonesia mengalami anemia (kekurangan zat besi)

## PENYEBAB

- Kurang mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi (Fe)
- Menstruasi (bagi remaja putri)
- Status gizi
- Pengetahuan

## TANDA

- 5 L (Lesu, Lemah, Letih, Lelah, dan Lalai)
- Sering mengeluh pusing dan mata berkunang-kunang
- Kelopak mata, bibir, lidah, kulit, dan telapak tangan menjadi pucat

## GEJALA



Kuku sendok



Lidah tampak licin



Peradangan disudut mulut



Disfagia