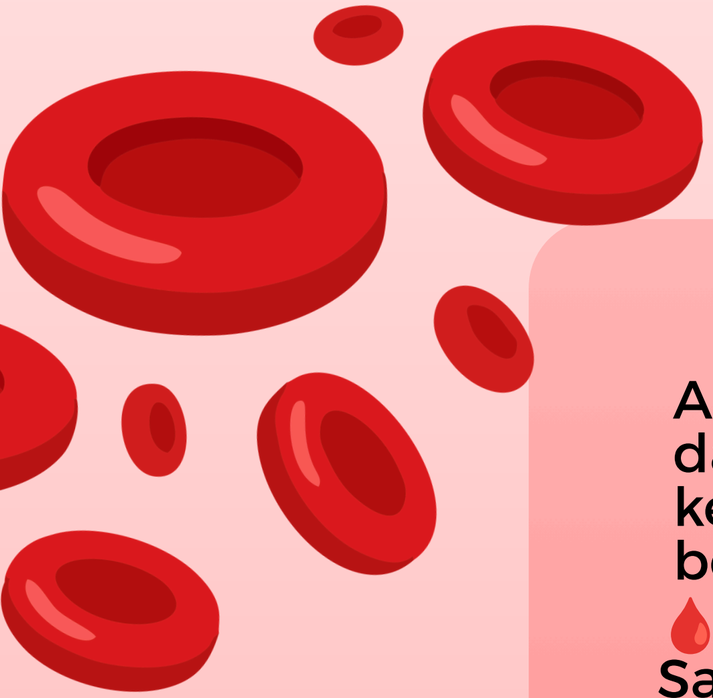
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
PEKAJANGAN PEKALONGAN



ANEMIA PADA REMAJA

Kenali, Cegah, dan Lawan Anemia Sejak Sekarang!



APA ITU ANEMIA?

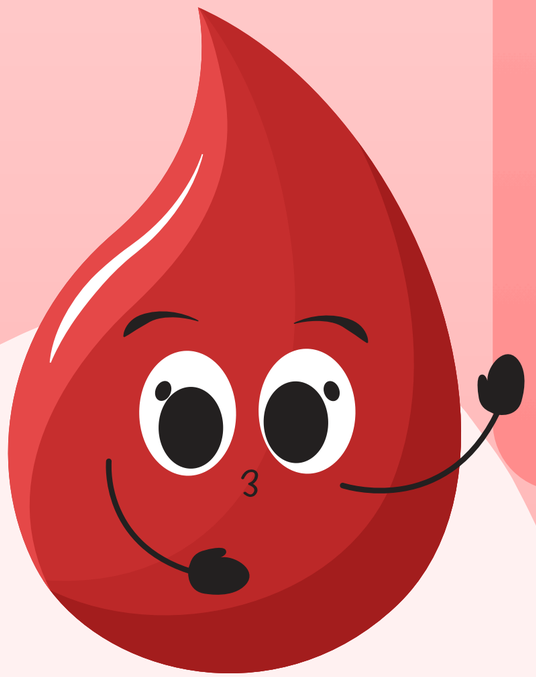
Anemia adalah kondisi ketika kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal sehingga kemampuan darah membawa oksigen ke seluruh tubuh berkurang.

🩸 **AGB = Anemia Gizi Besi**

Salah satu penyebab anemia yang berkaitan dengan kekurangan zat besi.

Mengapa zat besi penting?

- Membantu pembentukan hemoglobin
- Membantu membawa oksigen ke seluruh tubuh
- Mendukung energi dan aktivitas sehari-hari



Basically: kurang zat besi → hemoglobin dapat menurun → tubuh kekurangan pasokan oksigen.

(Kementerian Kesehatan RI, 2025).



MENGAPA REMAJA RENTAN ANEMIA?

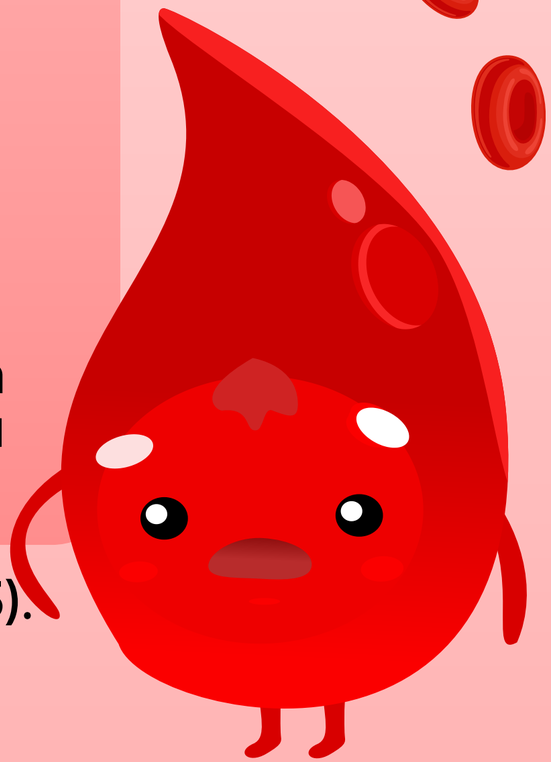
Remaja berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, sehingga kebutuhan zat besi meningkat.

Remaja putri lebih berisiko karena:

- 🩸 Mengalami menstruasi setiap bulan
- 🍽️ Pola makan kurang bergizi atau tidak teratur
- 🥗 Kurang mengonsumsi makanan sumber zat besi
- ⚖️ Sering melakukan diet secara tidak tepat
- 💊 Tidak rutin mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD)

World Health Organization (WHO, 2025) menyebutkan remaja putri yang mengalami menstruasi sebagai salah satu kelompok yang rentan mengalami anemia.

(Kementerian Kesehatan RI, 2025).



TANDA & GEJALA ANEMIA

Kenali dengan “5L” 👀
Lemah – Letih – Lesu – Lelah – Lalai

Gejala lain dapat berupa:



- Bagian dalam kelopak mata tampak pucat

- Sulit berkonsentrasi

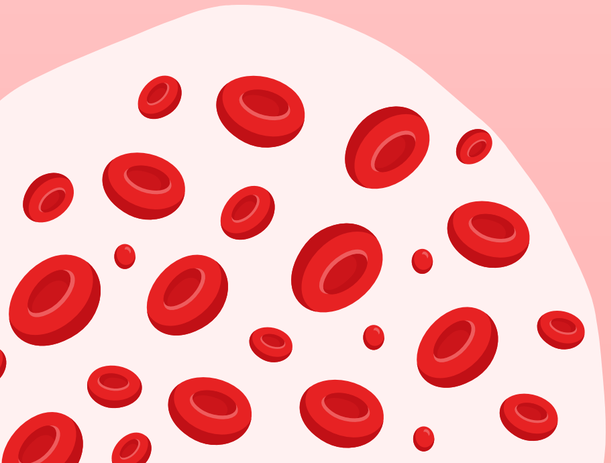


- Pusing atau merasa berkunang-kunang



- Tangan dan kaki terasa dingin





(Kementerian Kesehatan RI, 2025).



guys noted yaa!!!! kalau Gejala anemia dapat berbeda-beda dan tidak selalu spesifik. Diagnosis anemia perlu dilakukan melalui pemeriksaan kadar hemoglobin

APA PENYEBABNYA?

Kekurangan zat besi merupakan salah satu penyebab penting anemia.

Faktor yang dapat meningkatkan risiko:

🍽️ **Pola makan**

- Jarang makan makanan sumber zat besi
- Sering melewatkan sarapan
- - Diet terlalu ketat

🩸 **Kehilangan darah**

- Menstruasi
- Perdarahan tertentu



🦠 **Kondisi kesehatan**

- Infeksi
- Penyakit kronis
- Gangguan penyerapan zat gizi

(Kementerian Kesehatan RI, 2025).

fyi!! minum es teh setelah makan bisa menghambat penyerapan zat besi, lho! Teh mengandung tanin yang dapat mengikat zat besi. Jadi, jangan langsung minum teh setelah makan ya! 🩸✨

DAMPAK ANEMIA PADA REMAJA

Anemia bukan sekadar “mudah capek”. Jika tidak dicegah, anemia dapat berdampak pada:

- **Konsentrasi,** lebih sulit fokus saat belajar
- **Aktivitas,** mudah lelah dan kurang bertenaga
- **Prestasi belajar,** aktivitas belajar dapat terganggu karena kelelahan dan sulit berkonsentrasi”
- **Kondisi tubuh,** dapat menurunkan kemampuan melakukan aktivitas fisik
- **Masa depan reproduksi,** anemia sejak remaja dapat menjadi masalah ketika memasuki masa kehamilan.



CEGAH ANEMIA DENGAN MAKANAN BERGIZI



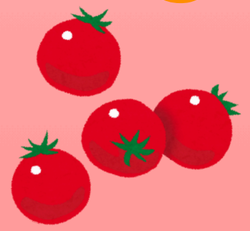
Pilih makanan kaya zat besi,

Sumber zat besi:

- Daging
- Ikan
- Telur
- Kacang-kacangan
- Sayuran hijau
- Hati

Tambahkan vitamin C

- Jeruk
- Jambu biji
- Pepaya
- Tomat



Vitamin C membantu penyerapan zat besi dari makanan.

Remaja putri dianjurkan mengonsumsi TTD 1 tablet setiap minggu sepanjang tahun. TTD mengandung zat besi dan asam folat yang dibutuhkan untuk pembentukan sel darah merah dan membantu mencegah anemia. (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

YUK, CEGAH ANEMIA MULAI HARI INI!

5 LANGKAH REMAJA BEBAS ANEMIA

- Makan bergizi dan beragam
- Konsumsi makanan sumber zat besi
- Konsumsi buah/sayur sumber vitamin C
- Remaja putri rutin minum TTD sesuai anjuran
- Periksa ke fasilitas kesehatan jika memiliki gejala*

THANK YOU!



