

BAGAIMANA ATURAN MINUM TABLET TAMBAH DARAH?

- Minum TTD 1 minggu sekali
- Minum dengan air putih
- Jangan minum tablet tambah darah menggunakan teh , kopi, atau susu karena dapat menghambat penyerapan zat besi
- Makan / Minum yang banyak mengandung vitamin C setelah mengonsumsi tablet tambah darah
- Selalu konsumsi makanan bergizi seimbang



BEBAS ANEMIA

BEBAS ANEMIA

BEBAS ANEMIA

BEBAS ANEMIA

BEBAS ANEMIA

BEB

BAGAIMANA MENGATASI EFEK SAMPING MINUM TABLET TAMBAH DARAH ?

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

UNTUK MENGURANGI GEJALANYA :

Jangan minum tablet tambah darah saat perut kosong dan selalu makan gizi seimbang

ANEMIA PADA * REMAJA PUTRI



UPT PUSKESMAS KEBAKKRAMAT II

JL. GROMPOL - JAMBANGAN KM 0,5
BEKON, KALIWULUH, KEBAKKRAMAT



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

UPT PUSKESMAS
KEBAKKRAMAT II

ANEMIA, apa sih?



Kondisi ketika tubuh kekurangan sel darah merah sehingga tubuh tidak mendapat cukup oksigen. Biasanya wajah terlihat pucat, mudah lelah, pusing



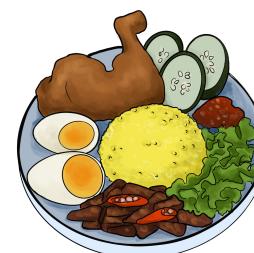
MENGAPA REMAJA PUTRI SERING MENGALAMI ANEMIA ?

MENGALAMI MENSTRUASI SEHINGGA DARAH BANYAK TERBUANG

REMAJA DALAM MASA PERTUMBUHAN SEHINGGA BUTUH ZAT GIZI LEBIH BANYAK

REMAJA SERING DIET TANPA MEMPERHATIKAN ASUPAN ZAT GIZI

REMAJA KURANG ASUPAN ZAT BESI DAN PROTEIN DALAM MAKANAN SEHARI- HARI



Ingatlah untuk mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) secara teratur, satu tablet setiap minggu.



BAGAIMANA AGAR TIDAK ANEMIA?

Makanlah Makanan Bergizi dan Seimbang untuk Kesehatanmu, Gengs!

Jangan lupa untuk mengonsumsi makanan yang kaya akan nutrisi yang dibutuhkan tubuh, seperti protein tinggi dan zat besi yang dapat diperoleh dari makanan seperti hati, daging sapi, sayuran hijau tua, kacang-kacangan, ikan, dan ayam. Selain itu, jangan lupa untuk mencukupi kebutuhan vitamin A, C, dan E yang terdapat pada buah-buahan dan sayuran. Yuk, jaga kesehatanmu dengan pola makan yang sehat dan seimbang!

