



Girls, Yuk Tetap sehat **BEBAS ANEMIA !!**

Anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam sel darah merah lebih rendah dari standar yang seharusnya

Hemoglobin berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkan oksigen ke seluruh sel jaringan tubuh, termasuk otot dan otak untuk melakukan fungsinya secara optimal

Remaja putri rentan Anemia karena :



Remaja putri mengalami menstruasi sehingga kehilangan banyak darah



Sedang tumbuh sangat pesat sehingga perlu zat gizi lebih banyak



Kurang asupan makanan kaya zat besi dan protein dalam makanan sehari-hari



Sering melakukan diet yang keliru untuk menurunkan berat badan



Gejala Anemia :

5L
Lesu
Lelah
Letih
Lemah
Lunglai

CEGAH ANEMIA Sekarang Juga !



Konsumsi makanan bergizi seimbang (isi piringku) cukup mengandung zat besi dan protein



Konsumsi cukup sayur dan buah



Minum Tablet Tambah Darah (TTD) secara teratur 1 tablet setiap minggu



Remaja putri perlu periksa kadar HB

Yuk Minum TTD 1 Tablet Seminggu, Sepanjang Tahun

Properti
Dinas Kesehatan

Ampuh Cegah ANEMIA !!

Bagaimana Cara Mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD)

Program TTD Remaja Putri (TTD Rematri) dilakukan pada usia 12 - 18 tahun di sekolah SMP/MTS dan SMA/SMK/MA



Makan Gizi Seimbang sebelum minum TTD



Minum TTD dengan air putih



Konsumsi buah-buahan sumber vitamin C untuk membantu penyerapan zat besi



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

Dosis TTD 1 tablet seminggu sepanjang tahun = Total 52 tablet

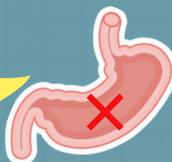
Pemberian TTD pada Remaja putri membantu meningkatkan pembentukan hemoglobin serta penyerapan zat besi dalam tubuh

Mengatasi

Efek samping minum TTD

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

Jangan minum TTD dengan perut kosong



Selalu konsumsi gizi seimbang ISI PIRINGKU