



Kemenkes
Poltekkes Yogyakarta



BerAKHLAK
Berorientasi Pelayanan • Akuntabel • Kompeten
Harmonis • Loyal • Adaptif • Kolaboratif

BUKU SAKU MERONAA

Menjadi *Role Model* Nasional Anti Anemia



LETIH



LESU



LALAI

**AYO CEGAH, JANGAN SAMPAI
MENGALAMI INI!**



LEMAH



LELAH

Politeknik Kesehatan
Kementerian Kesehatan Yogyakarta
Tahun 2025



MERONAA

(Menjadi *Role Model* Nasional Anti Anemia)

Cetakan Pertama 2025

Buku Saku ini merupakan buku yang ditujukan untuk orang tua terkhusus Ibu. Buku ini adalah produk media edukasi kesehatan yang disusun oleh Tim Pengabdian kepada Masyarakat Dosen. Diharapkan buku ini dapat menumbuhkan kritis literasi, peran aktif, dan menjadi “dokumen hidup” bagi orang tua terkhusus Ibu. Buku Saku ini senantiasa diperbaiki, diperbarui, dan dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan, perubahan zaman, dan perkembangan ilmu pengetahuan.

Penyusun:

Yuliasti Eka Purnamaningrum, SST., MPH
Dr. Yuni Kusmiyati, SST., MPH
Merida Safa Pervia, S.Tr.Keb., Bdn
Jatiningsih Renantyas, S.Tr.Kep., Ns

Penata Letak:

Merida Safa Pervia, S.Tr.Keb., Bdn



**Untuk Menjawab Keingintahuan Kuat
Ayah & Bunda, Yuk Kita Belajar Bersama....**



WE ARE READY....

Stunting

8000 Hari Pertama Kehidupan (HPK)

Anemia

Peran Orang Tua dalam Pengasuhan Remaja Putri

PANTUN TIM PENULIS

UNTUK BUNDA HEBAT



Pergi Camping, Muncak ke Gunung Rinjani
Tak lupa selfie dan juga ngopi
Bunda hebat penuh kasih sejati
Temani putri jalani masa remaja penuh arti

CAKEPP..

Belanja sayur di Pasar Turi
Sayur dimasak untuk sang putri
Mari cegah anemia sejak dini
Agar stunting tak menghantui nanti



CAKEPP..



Buah delima warna merah
Rasanya manis dan bergizi
Yuk Bunda, rutin beri tablet tambah darah
Untuk remaja sehat, semangat, dan siap berprestasi

CAKEPP..

Sinar mentari hangat menyapa
Seperti pelukan bunda yang penuh makna
Anemia harus dicegah sejak remaja
Aku siap menjadi role model anti anemia



CAKEPP..



1

Stunting

Stunting (kerdil) merupakan kondisi gagal pertumbuhan yang dialami anak berusia di bawah 5 tahun akibat dari kekurangan gizi kronis, dimana penambahan tinggi dan berat badannya tidak sesuai dengan usia (Maulidina, 2024).

Menurut Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (BAPPENAS) (2013) dalam Wardah (2022),

Faktor-faktor penyebab stunting yaitu:

1. Asupan Gizi Balita
2. Penyakit Infeksi
3. Faktor Ibu
4. Faktor Genetik
5. Pemberian Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif
6. Ketersediaan Pangan
7. Faktor Sosial Ekonomi
8. Tingkat Pendidikan
9. Pengetahuan Gizi Ibu
10. Faktor Lingkungan



Keluarga sangat berperan penting dalam mencegah stunting pada setiap fase kehidupan (janin dalam kandungan, bayi, balita, remaja, menikah, hamil, dst). Menurut Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan **Stunting**, kelompok sasaran pada percepatan penurunan **stunting** yaitu Remaja Putri/ Calon Pengantin, Ibu Hamil, Ibu Menyusui, dan Anak Usia 0-59 Bulan.

TAHUKAH BUNDA?

8000 Hari Pertama Kehidupan (HPK)

2



Stunting dapat dicegah dengan mengoptimalkan program 8000 Hari Pertama Kehidupan (HPK).

1000 HPK

8000 HPK



Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 41 Tahun 2021 Tentang Rencana Aksi Daerah Mempersiapkan Generasi Unggul Melalui Program 8000 Hari Pertama Kehidupan Tahun 2021-2025

Program 8000 HPK merupakan sebuah upaya pencegahan yang fokus pada tiga fase kehidupan setelah 1000 HPK, yaitu (Bundy *et al*, 2017):

1. Fase pada usia 5-9 tahun, dimana pada fase ini kejadian penyakit infeksi dan kekurangan gizi menjadi masalah utama yang mengganggu tumbuh kembang
2. Fase usia 10-14 tahun, fase tubuh terjadi percepatan pertumbuhan
3. Fase usia 15-19 tahun, dimana diperlukan upaya untuk mendukung kematangan otak, keterlibatan diaktivitas sosial, dan pengendalian emosi

Masalah kesehatan yang terjadi sejak remaja berpengaruh besar terhadap generasi yang akan dilahirkan salah satunya resiko melahirkan *stunting*. Remaja yang mengalami Kekurangan Energi Kronis (KEK) serta anemia berisiko lebih tinggi melahirkan bayi *stunting* dibandingkan dengan remaja yang mempunyai status kesehatan baik (Tarini *et al.*, 2020). Remaja putri harus mengonsumsi gizi seimbang, melakukan aktivitas fisik, dan minum Tablet Tambah Darah (TTD) agar terhindar dari anemia (kurang sel darah merah).

Anemia merupakan kondisi medis dimana tubuh seseorang mengalami penurunan atau jumlah sel darah merah (haemoglobin) kurang dari standar normal sesuai dengan usia, jenis kelamin, dan kondisi fisiologis individu (13 g/dL pada pria, 12 g/dL pada anak usia 12-14 tahun dan wanita tidak hamil, serta 11 g/dL pada wanita hamil).

Kadar haemoglobin yang rendah menyebabkan tubuh kekurangan oksigen yang diperlukan untuk fungsi normal sel dan jaringan serta dapat menyebabkan berbagai gejala tergantung pada tingkat keparahan anemia (Kementerian Kesehatan RI, 2023; National Heart Lung and Blood Institute, 2022; World Health Organization, 2025a, 2025b).



Anemia



LALU PENYEBABNYA APA YA BUNDA?

Anemia disebabkan oleh beberapa faktor seperti (Kementerian Kesehatan RI, 2023; World Health Organization, 2025b; Kementerian Kesehatan RI, 2018):

1. Defisiensi Zat Gizi/ Kekurangan Nutrisi (zat besi, asam folat, vitamin B₁₂, dan protein)
2. Pola makan/ penyerapan nutrisi yang tidak memadai (kurangnya sumber makanan yang kaya zat besi/ lebih banyak mengonsumsi zat besi yang berasal dari pangan nabati)
3. Perdarahan sebab kecacingan, luka, dan menstruasi lama serta berlebihan yang menyebabkan sel darah merah menurun
4. Hemolitik: Pada penderita malaria kronis dan thalasemia
5. Infeksi
6. Keluarga yang mengasuh
7. Kebersihan dan sanitasi
8. Pengetahuan, usia, fasilitas kesehatan

Penyebab anemia yang paling sering ditemui pada remaja adalah kekurangan zat besi. Zat besi berfungsi untuk membentuk sel darah merah pada manusia. Selain kekurangan zat besi, menstruasi pada remaja putri juga dapat menjadi salah satu penyebab anemia.

TANDA

Tanda merupakan bukti dari suatu penyakit atau kondisi yang dapat dilihat atau diukur orang lain. Secara klinis, penderita anemia ditandai dengan pucat (wajah, kelopak mata, bibir, kulit, kuku, dan telapak tangan), kulit kekuningan, dan irama jantung tidak normal (Kementerian Kesehatan RI, 2018; Kementerian Kesehatan RI 2023; National Heart Lung and Blood Institute, 2021).



**KALAU BEGITU, APA SAJA YA BUNDA
TANDA & GEJALA ANEMIA?**

GEJALA

Gejala merupakan perasaan yang dialami seseorang dengan suatu penyakit atau kondisi. Gejala yang sering ditemui adalah 5L (Lesu, Letih, Lemah, Lelah, Lalai), disertai sakit kepala dan pusing atau kepala *muter*, mata berkunang-kunang, nyeri dada, mudah mengantuk, cepat lelah, dan sulit konsentrasi (Kementerian Kesehatan RI, 2018; Kementerian Kesehatan RI 2023; National Heart Lung and Blood Institute, 2021).

ANEMIA RINGAN



Gejala yang timbul pada kategori ini yaitu 5L (Lesu, Letih, Lemah, Lelah, Lalai) dan sering menganggap sebagai kondisi biasa/ tidak merasa sakit.



Mulai timbul gejala jantung sering berdebar, lebih sering merasa lelah meski aktivitas biasa, sesak nafas, terlihat lebih pucat dari biasanya.

ANEMIA SEDANG



ANEMIA BERAT

Kelelahan berkepanjangan, menggigil, berkeringat, jantung berdebar cepat, tampak kekuningan, sesak nafas, nyeri dada, pingsan, rasa haus meningkat, dan kram pada tungkai bawah saat olahraga.

DAMPAK BURUK KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

Dampak buruk pada remaja putri yaitu (Kementerian Kesehatan RI, 2018; Kumar et al., 2022; Suprpti et al., 2025):

1. Menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit infeksi
2. Menurunnya kebugaran dan ketangkasan berpikir karena kurangnya oksigen ke sel otot dan sel otak
3. Menurunnya fungsi kognitif
4. Menurunnya prestasi belajar, keberhasilan dalam pendidikan, dan produktivitas kerja/ kinerja



**SUDAH TAHU KAH BUNDA
DAMPAK DARI ANEMIA?**

Apabila anemia pada remaja putri tidak teratasi hingga berstatus menjadi ibu hamil, anemia dapat mengakibatkan:

1. Peningkatan risiko Pertumbuhan Janin Terhambat (PJT), prematur, Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR), dan gangguan tumbuh kembang anak diantaranya stunting dan gangguan neurokognitif
2. Perdarahan sebelum dan saat melahirkan yang dapat mengancam keselamatan ibu dan bayi
3. Bayi lahir dengan cadangan zat besi (Fe) yang rendah akan berlanjut menderita anemia pada bayi dan usia dini
4. Meningkatkan risiko kesakitan dan kematian neonatal dan bayi

EITSS.. BUNDA JANGAN KHAWATIR



**ANEMIA DAPAT
DICEGAH**

Anemia pada Remaja putri dapat dicegah dengan mengoptimalkan peran Ayah dan Bunda dalam Keluarga

PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

GERAKAN AKSI BERGIZI



Bundaa...
Sudah pernah mendengar
"Gerakan Aksi Bergizi" kah?



Gerakan Aksi Bergizi merupakan salah satu upaya untuk remaja yang lebih sehat dan sebagai bentuk pencegahan *stunting* di masa mendatang.

Bagaimana wujud
"Aksi Bergizi"?



1

Mengonsumsi Gizi Seimbang

Bunda, Apa sih yang dimaksud dengan “Gizi Seimbang”?



GIZI SEIMBANG

Menurut Kementerian Kesehatan RI Tahun 2023 tentang Pedoman Gizi Seimbang (PGS), gizi seimbang merupakan susunan pola makan harian yang mencakup berbagai zat gizi dalam jenis dan jumlah yang tepat sesuai kebutuhan tubuh dengan variasi makanan, ditambah dengan menerapkan prinsip pola hidup bersih dan sehat, melakukan aktivitas fisik, dan melakukan penimbangan berat badan dengan rutin.



1. Bagian dasar tumpeng menggambarkan makanan pokok sebagai sumber karbohidrat yang dianjurkan 3-4 porsi sehari
2. Lapisan kedua berisi buah dan sayur yang kaya vitamin, mineral dan serat, dengan anjuran 3-4 porsi sayur dan 2-3 porsi buah setiap hari.
3. Lapisan ketiga terdiri dari lauk pauk hewani, susu dan sumber protein lain yang penting untuk kesehatan, dengan porsi 2-4 porsi protein sehari.
4. Puncak tumpeng terdapat gula, garam dan lemak yang harus dikonsumsi dalam jumlah kecil sesuai anjuran.

Bunda, Jangan lupa mencuci tangan pakai sabun sebelum dan sesudah menyiapkan menu makan yaa....

1

Mengonsumsi Gizi Seimbang

Bagaimana cara mengatur porsi "Isi Piringku?"



"ISI PIRINGKU" lebih digunakan sebagai panduan dalam penerapan porsi dan jenis makanan yang akan kita konsumsi setiap kali kita makan.

Isi Piringku



Dalam sekali makan, jumlah porsi isi piringku diisi dengan $\frac{1}{3}$ dari setengah piring diisi dengan lauk pauk, $\frac{1}{3}$ dari setengah piring diisi buah-buahan, $\frac{2}{3}$ dari setengah piring diisi makanan pokok, dan $\frac{2}{3}$ dari setengah piring diisi sayu-sayuran.

**Eitss jangan lupa juga harus minum air putih yang cukup yaaa....
Minimal 8 gelas per hari yaaa....**

Bunda, Makanan bergizi dan beranekaragam tidak mesti mahal loh.....



2

Melakukan Aktivitas Fisik



Mengapa harus melakukan aktivitas fisik secara teratur?

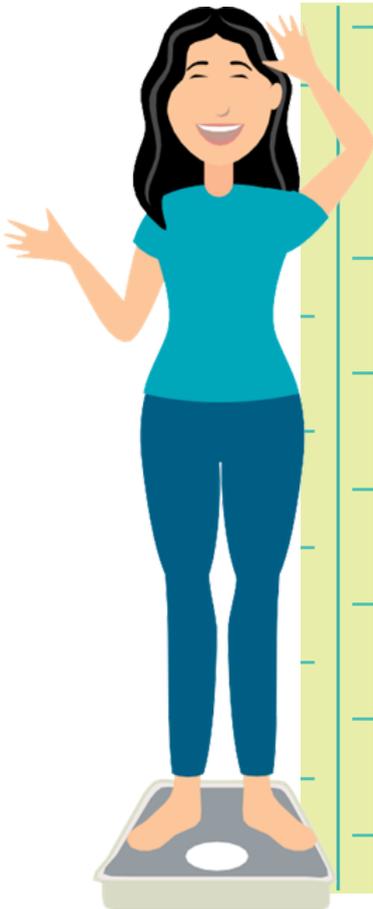
Karena aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dari dan yang masuk ke dalam tubuh. Anak remaja harus melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit atau lebih.

Aktivitas fisik seperti apa yang bisa dilakukan?

1. Aerobik dengan intensitas sedang atau kuat setidaknya 3 hari/minggu.
2. Penguatan otot dengan intensitas sedang atau kuat setidaknya 3kali/minggu
3. Penguatan tulang dengan intensitas sedang atau kuat setidaknya 3hari/minggu

3

Pertahankan Berat Badan Normal



Apakah Mempertahankan Berat Badan itu Penting?

Dengan mempertahankan berat badan normal memungkinkan seseorang dapat mencegah berbagai penyakit tidak menular. Dikatakan berat badan normal yaitu apabila berat badan sesuai dengan tinggi badan atau bisa dihitung dengan IMT (Indeks Masa Tubuh) dengan usia.

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Lalu, Bagaimana Caranya Supaya Tetap Ideal?



Cara mempertahankan berat badan normal adalah dengan menjaga pola makan dengan gizi seimbang dan beraneka ragam, serta mempertahankan kebiasaan aktivitas fisik/ olahraga teratur.

4

Minum Tablet Tambah Darah (TTD)

Apasih Tablet Tambah Darah itu dan Apa Manfaatnya?

Tablet Tambah Darah merupakan suplemen yang berisi zat besi dan asam folat yang berfungsi untuk membantu pembentukan Haemoglobin (Hb) darah. Haemoglobin merupakan senyawa pembawa oksigen pada sel darah merah (Ratna *et al*, 2023).



Ayo Minum TTD Secara Rutin

Manfaatnya sebagai salah satu upaya untuk memenuhi asupan zat besi. Zat besi dan zat gizi mikro akan menurunkan risiko anemia dan meningkatkan kadar haemoglobin pada remaja, serta dapat meningkatkan prestasi belajar dan dapat menyiapkan masa kehamilan yang bebas dari anemia (Mithra *et al.*, 2021; Kemenkes RI, 2018a).

4

Minum Tablet Tambah Darah (TTD)

Bagaimana Agar Konsumsi TTD dapat lebih efektif?

Tablet Tambah Darah dikonsumsi setelah makan (perut tidak kosong) atau pada saat malam sebelum tidur untuk mengurangi gejala nyeri/ perih di ulu hati dan mual/ muntah.



Menerapkan asupan makanan bergizi seimbang, kaya zat besi, cukup protein hewani (daging, ikan atau unggas, dll) dan mengonsumsi buah-buahan dan sayuran yang mengandung vitamin C, seperti jeruk atau tomat untuk meningkatkan penyerapan.

4

Minum Tablet Tambah Darah (TTD)

Ayah dan Bunda Perlu Mengingat Ini Yaaa....



Tablet Tambah Darah itu bukan obat, tetapi vitamin yang mengandung 60 mg elemental besi dan 400 µg asam folat. TTD dianjurkan diminum 1 tablet seminggu sekali. Diminumnya dengan air putih atau sari buah, setelah makan ya, jangan diminum bersamaan dengan teh, susu, atau kopi. Karena kopi dan teh mengandung senyawa yang dapat mengikat zat besi, begitu juga dengan susu yang umumnya mengandung kalsium dalam jumlah yang tinggi sehingga dapat menghambat penyerapan zat besi.

Berapa Sih Kadar Hb Normal itu?

Kurangnya Hb di dalam tubuh dapat mempengaruhi jumlah produksi sel darah merah (Helmyati, 2023). Kadar Hb Normal yaitu:

- ≥ 12.0 g/dL untuk anak usia 12-14 tahun, perempuan tidak hamil usia ≥ 15 tahun
- 11 g/dL pada wanita hamil
- ≥ 13.0 g/dL untuk laki-laki usia ≥ 15 tahun)

Kondisi nilai Hb kurang dari normal disebut dengan anemia (Pande Made, 2021).

Bagaimana Cara Mengetahui Kadar Hb Kita?

Kadar Hb dapat diketahui dengan cara pemeriksaan oleh tenaga kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan, seperti di Puskesmas maupun klinik, yaaaa Ayah dan Bunda....

5

Edukasi Aksi Bergizi

Edukasi Aksi Bergizi ini perlu dilakukan untuk bisa disebar luaskan mengenai Aksi Bergizi

Bukankah Edukasi Hanya Bisa dilakukan oleh Guru dan Tenaga Kesehatan Saja?



Edukasi Aksi Bergizi bisa dilakukan oleh semua orang, tanpa erkecuali termasuk diri kita sendiri lho. Tetapi, menggunakan materi dari sumber yang terpercaya yaa Ayah dan Bunda....

Bagaimana Caranya?



Edukasi gizi dapat dilakukan secara rutin oleh guru maupun tenaga kesehatan melalui pelajaran dan metode yang menarik. Selain itu, semua orang, termasuk generasi muda, bisa berkontribusi dalam menyebarkan informasi Aksi Bergizi melalui media sosial dengan cara yang kreatif dan positif.

Mitos atau Kepercayaan yang Salah

Tablet Tambah Darah adalah Obat?

Tablet Tambah Darah (TTD) dapat berfungsi sebagai obat untuk mengobati anemia, atau sebagai suplemen untuk mencegah anemia. Sebagai obat, dosis TTD disesuaikan dengan tata laksana anemia. Sebagai suplemen, TTD dikonsumsi rutin meskipun efeknya tidak langsung dirasakan. Berbeda dengan obat yang biasanya dihentikan saat merasa sehat, TTD tetap harus diminum sesuai anjuran, terutama oleh ibu hamil, remaja putri, dan wanita usia subur (WUS), meskipun sudah merasa sehat.

Karena Tubuh Kita Mempunyai Sistem Pengaturan Zat Besi yang "Otomatis"



Tablet Tambah Darah Bahaya Jika Dikonsumsi secara Terus Menerus/ Rutin?

TTD tidak berbahaya dan aman dikonsumsi oleh ibu hamil dan remaja putri secara rutin karena:

- Tubuh akan secara otomatis menyerap zat besi yang dikonsumsi jika tubuh kekurangan zat besi.
- Bila tubuh tidak mengalami kekurangan zat besi maka penyerapan zat besi hanya sedikit dan akan dibuang dalam tinja

Mitos atau Kepercayaan yang Salah

Haruskah dilakukan pemeriksaan Hb terlebih dahulu sebelum konsumsi TTD? Bila dari pemeriksaan Hb menunjukkan tidak anemia, apakah tetap harus minum TTD?

Pemberian dan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) penting untuk mencegah anemia, meskipun belum muncul gejala atau hasil Hb normal. Pemeriksaan Hb tidak wajib karena prevalensi anemia di Indonesia tinggi. Kekurangan zat besi bisa terjadi tanpa gejala anemia namun sudah memengaruhi fungsi organ, dan jumlahnya 2,5 kali lebih banyak dibanding penderita anemia karena defisiensi zat besi.



Minum Tablet Tambah Darah (TTD) tidak menyebabkan peningkatan tekanan darah karena tekanan darah dipengaruhi oleh asupan natrium, bukan zat besi atau asam folat. Tekanan darah berkaitan dengan kerja jantung, sedangkan anemia berkaitan dengan kadar hemoglobin dalam sel darah merah.

Konsumsi TTD dapat Meningkatkan Tekanan Darah

Mitos atau Kepercayaan yang Salah

Minum TTD Membuat Menstruasi Menjadi Sakit dan Darah Haid Keluar Lebih Banyak

Menstruasi yang banyak atau lama disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon, bukan karena minum Tablet Tambah Darah (TTD). Penebalan dinding rahim (*hiperplasia*) dapat memicu perdarahan berlebih dan menyebabkan anemia jika tidak ditangani. Sebaliknya, anemia defisiensi besi juga dapat memperparah perdarahan menstruasi.



Minum TTD dapat Menyebabkan Janin Terlalu Besar dan Berisiko Sulit Melahirkan



Bayi besar saat lahir biasanya disebabkan oleh ibu yang menderita diabetes, bukan karena konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Sebaliknya, TTD selama kehamilan penting untuk mencukupi kebutuhan zat besi bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi.

Peran Orang Tua dalam Pengasuhan Remaja Putri

4



Generasi Baby Boomer
(1946-1964)

Karakteristik:

Berjiwa petualang, optimistik, berorientasi kerja, anti pemerintah



Generasi X
(1965-1976)

Karakteristik:

Individualis, *luwes*, skeptis terhadap wewenang, harapan tinggi terhadap pekerjaan



Generasi Alpha
(2010-Sekarang)

Karakteristik:

Fasih berteknologi, berinteraksi sosial lewat media, ekspresif, cenderung toleran dengan perbedaan, cepat berpindah (pemikiran/pekerjaan)

Kelemahan Generasi Alpha:

Perhatian dan konsentrasi berkurang, kurang waktu bersosialisasi, kurang mendapatkan waktu untuk berinteraksi, kurang mampu menghadapi konflik.



**DARI GENERASI
KE GENERASI**



Generasi Milenial
(1977-1995)

Karakteristik:

Percaya Diri, berorientasi terhadap kesuksesan, toleran, kompetitif, haus perhatian



Generasi Z
(1996-2010)

Karakteristik:

Menghargai keberagaman, menghendaki perubahan sosial, suka berbagi, berorientasi target

**BUNDA PERLU STRATEGI
KHUSUS LO..**



Orang tua perlu strategi khusus untuk mendidik Generasi Alpha, supaya Generasi Alpha menjadi anak yang mahir teknologi namun tetap menghargai nilai-nilai kekeluargaan.



NAH, INI DIA BUNDA STRATEGINYA

1

Berupaya meningkatkan ikatan batin antar anggota keluarga

2

Memberikan suasana yang nyaman untuk remaja dapat mengeluarkan perasaan, masalah yang tengah remaja alami, dan jangan sampai remaja memendam masalah atau perasaan

3

Dapat mencari informasi di internet dan bertanya pada ahli yang lebih faham

Strategi Komunikasi pada Remaja (Stuart, 2016)

1 **Diam**

Sering digunakan oleh remaja sebagai pertahanan diri untuk menghindari membuka perasaan bermusuhan atau khayalan. Remaja yang lebih tua biasanya lebih menerima diskusi secara verbal dibandingkan remaja yang lebih muda.

2 **Kerahasiaan**

Ketika menyampaikan masalah kepada tenaga kesehatan/orang terdekat untuk berjanji tidak menyampaikan kepada siapapun termasuk orangtua jika remaja terbukti mencoba bunuh diri/ perilaku membunuh/ menggunakan obat-obat terlarang.

3 **Resisten (Menolak atau Merasa Tidak Memiliki Masalah)**

Remaja memancing dan menguji untuk melihat apakah orang tua cemas atau otoriter.

4 **Berdebat**

Remaja mungkin menunjukkan sikap berlawanan untuk mempertahankan pendapatnya.

5 **Menguji**

Remaja menguji orang dewasa/orang tua untuk melihat seberapa tegas dan konsisten. Kontrol diri adalah cara efektif jika sudah terbina hubungan positif dengan remaja.



Konsumsi TTD menyebabkan wanita akan melahirkan bayi yang terlalu besar

Konsumsi TTD tidak menyebabkan janin menjadi besar. Mengonsumsi TTD selama dapat memberikan cadangan zat besi bagi bayi yang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangannya

Konsumsi TTD menyebabkan tekanan darah tinggi

Konsumsi TTD tidak berpengaruh terhadap tekanan darah. Salah satu yang mempengaruhi tekanan darah adalah asupan Natrium bukan Zat Besi dan Asam Folat

Konsumsi TTD berbahaya karena menyebabkan feses berwarna hitam

Warna hitam pada feses setelah mengonsumsi TTD adalah hal yang normal karena zat besi yang tidak digunakan di dalam tubuh akan dibuang dan terlihat pada feses yang berwarna hitam. Warna feses yang hitam merupakan kondisi yang normal dan tidak berbahaya

TTD adalah obat

TTD bukan obat. Karena obat biasanya dihubungkan dengan hilangnya suatu gejala setelah minum obat, sementara efek minum TTD tidak segera dirasakan. Obat juga dihubungkan dengan pendapat bahwa bila badan terasa segar/enak, maka obat dihentikan, padahal TTD diminum dalam waktu lama

TTD hanya untuk ibu hamil

TTD tidak hanya diperuntukan bagi ibu hamil, namun juga diperuntukan bagi ibu nifas, WUS (Wanita Usia Subur), remaja putri dan anak sekolah

Anemia hanya terjadi pada wanita

3 dari 10 anak di Indonesia terkena anemia (Risksedas, 2018). Dari data tersebut menunjukkan bahwa anemia tidak hanya terjadi pada wanita saja



Apa manfaat dari mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD)?

Pemberian TTD secara rutin bertujuan untuk meningkatkan kadar hemoglobin secara cepat, dan perlu dilanjutkan untuk meningkatkan simpanan zat besi di dalam tubuh. Untuk mencegah dan mengurangi potensi anemia, untuk mempersiapkan kesehatan remaja putri saat sebelum menjadi seorang Ibu, serta dapat mencegah Ibu melahirkan bayi dengan tubuh pendek atau stunting atau Berat Badan Lahir Rendah (BBLR).



Mengapa Remaja Putri perlu mengonsumsi TTD? Seberapa penting konsumsi TTD?

Anemia menurunkan daya tahan tubuh sehingga penderita anemia mudah terkena penyakit infeksi. Pemberian TTD secara rutin bertujuan untuk meningkatkan kadar hemoglobin secara cepat, dan perlu dilanjutkan untuk meningkatkan simpanan zat besi di dalam tubuh.





Apakah benar dengan mengonsumsi TTD dapat membuat wajah glowing?

Benar, apabila mengonsumsi TTD secara rutin dan/atau sesuai anjuran. Karena apabila kadar hemoglobin terpenuhi, akan terhindar dari 5 L (Letih, Lesu, Lemah, Lelah, Lalai), dan wajah akan glowing berseri.



Anak saya merasa mual apabila mengonsumsi TTD, apakah itu tidak apa-apa?

Tidak apa-apa. Konsumsi TTD kadang menimbulkan efek samping seperti nyeri/ perih di ulu hati, mual, serta tinja berwarna hitam (yaitu sisa zat besi yang dikeluarkan oleh tubuh melalui feses). Semua efek samping tersebut tidak berbahaya, dan lama kelamaan akan berkurang dan hilang karena tubuh akan menyesuaikan. Perlu diingat bahwa tidak semua orang mengalami efek samping tersebut. Untuk mengurangi gejala tersebut, sangat dianjurkan konsumsi TTD setelah makan (perut tidak kosong) atau pada malam hari sebelum tidur.





Siapa saja yang dapat mengonsumsi tablet tambah darah?

TTD dianjurkan dikonsumsi oleh wanita usia subur, wanita hamil, dan remaja putri secara teratur.



Di mana TTD bisa didapatkan?

TTD telah disediakan oleh Kementerian Kesehatan melalui Puskesmas yang membina wilayah, untuk wanita usia subur sebanyak 1 tablet untuk 1 minggu dan untuk ibu hamil minimal 90 tablet selama kehamilan, TTD didapatkan secara gratis melalui UKS/M. Selain itu, TTD juga bisa didapat secara mandiri dengan membeli di Apotek, dengan produk TTD yang memenuhi standar WHO.





Berapa banyak aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan?

Aktivitas fisik dianjurkan 30 menit per hari. Saat berlatih fisik perlu diperhatikan intensitas (berat ringannya) latihan fisik dan disesuaikan dengan kondisi fisik seseorang. Sebaiknya, aktivitas fisik dilakukan bertahap mulai dari yang ringan dalam bentuk aktivitas fisik sehari-hari untuk menjaga kesehatan, hingga olahraga dengan aktivitas sedang berat.



Saya dan Anak saya tidak ada waktu melakukan aktivitas fisik, bagaimana solusinya?

Aktivitas fisik tidak selalu berupa olahraga. Berbagai kegiatan sehari-hari dapat merupakan aktivitas fisik, seperti melakukan pekerjaan rumah (menyapu, lap jendela, dll), memilih menggunakan tangga daripada lift, perengangan di sela-sela bekerja, jalan cepat, dan lainnya.





Berapa banyak kandungan gizi yang dibutuhkan setiap harinya?

Dalam satu hari, kita dianjurkan untuk makan sumber karbohidrat 3-4 porsi, makan sayur 3-4 porsi, buah 2-3 porsi, makanan sumber protein hewani dan nabati 2-4 porsi.



ACTION PLAN AYAH & BUNDA DALAM PENDAMPINGAN KONSUMSI TTD



Silahkan tuliskan Rencana Aksi Ayah
dan Bunda disini yaa...

1		9	
2		10	
3		11	
4		12	
5		13	
6		14	
7		15	
8		16	

ACTION PLAN AYAH & BUNDA DALAM PENDAMPINGAN KONSUMSI TTD



Silahkan tuliskan Rencana Aksi Ayah
dan Bunda disini yaa...

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16



CARI AKU

Temukan 25 Kata Kunci Penting tentang Upaya Ibu sebagai Pendamping Minum TTD dalam Pencegahan Anemia pada Remaja Putri

C	P	S	I	K	O	L	O	G	I	S	J	P	J	U	G	W	H	E	E	P	V	V	P	A
E	C	O	E	M	P	A	T	I	I	L	D	M	L	U	I	N	F	Y	P	D	Z	D	F	U
U	A	Z	V	L	P	O	A	R	D	O	I	Y	V	M	D	J	I	Q	V	R	J	F	R	Q
M	L	Z	L	T	C	G	I	S	K	J	U	S	Q	U	G	Z	A	L	B	L	O	G	T	W
W	Q	M	Z	H	A	S	S	L	U	M	S	V	E	Q	H	I	A	N	E	F	A	T	W	U
S	H	M	W	R	S	T	R	H	R	W	Y	G	E	B	G	F	W	U	E	S	C	X	S	G
W	Y	R	H	T	S	U	Q	X	E	D	T	F	Y	D	T	B	D	N	O	M	N	O	P	I
Z	O	A	F	C	I	N	Q	K	J	A	Z	H	N	H	U	A	S	U	W	Q	I	O	K	Z
T	L	S	P	C	Z	T	N	M	R	F	W	G	S	I	A	K	Z	Q	T	B	X	A	K	I
O	N	N	U	B	I	I	R	U	I	B	X	Z	E	P	B	E	A	G	O	Z	F	L	I	S
W	U	A	A	R	G	N	B	P	A	M	Y	K	L	Y	D	O	T	S	G	G	D	S	D	E
B	T	P	H	Q	R	G	S	G	Z	R	Y	I	E	L	I	A	L	L	I	C	Q	F	C	I
O	R	A	A	Z	E	D	A	G	Q	Q	K	U	M	L	L	S	Y	G	O	Y	O	G	A	M
E	I	R	X	L	B	U	U	A	S	A	K	B	X	O	U	P	A	Y	O	G	X	S	J	B
S	S	A	U	E	I	B	H	R	S	G	P	L	F	N	N	A	O	K	T	M	P	S	G	A
B	I	S	D	M	S	M	Q	I	N	E	G	M	G	I	L	A	R	L	I	G	E	E	Y	N
L	A	J	F	A	K	H	C	I	R	H	A	C	E	X	N	Y	X	G	Z	N	O	A	V	G
Q	D	Z	C	H	A	E	R	H	Y	S	O	T	V	S	I	M	F	H	A	L	U	E	H	K
J	U	C	V	T	R	I	A	Y	A	A	O	F	E	T	B	O	N	F	G	L	G	M	L	A
W	K	P	B	I	P	T	E	Z	M	R	M	E	N	S	T	R	U	A	S	I	H	Q	O	L
E	U	U	A	I	I	Y	B	L	P	R	C	G	G	U	T	K	J	P	E	G	G	Q	C	K
A	N	R	S	A	N	L	O	P	V	T	U	Y	V	U	S	T	J	B	R	N	G	I	P	C
G	G	I	N	W	K	B	K	M	V	M	B	S	R	E	L	A	Q	Z	Y	G	B	O	E	Y
E	A	B	Y	A	X	O	M	Y	Y	K	D	C	P	U	E	U	D	R	M	M	P	I	M	S
M	N	I	I	W	E	B	Q	M	D	H	A	T	I	A	Y	A	M	C	I	Z	K	E	X	O

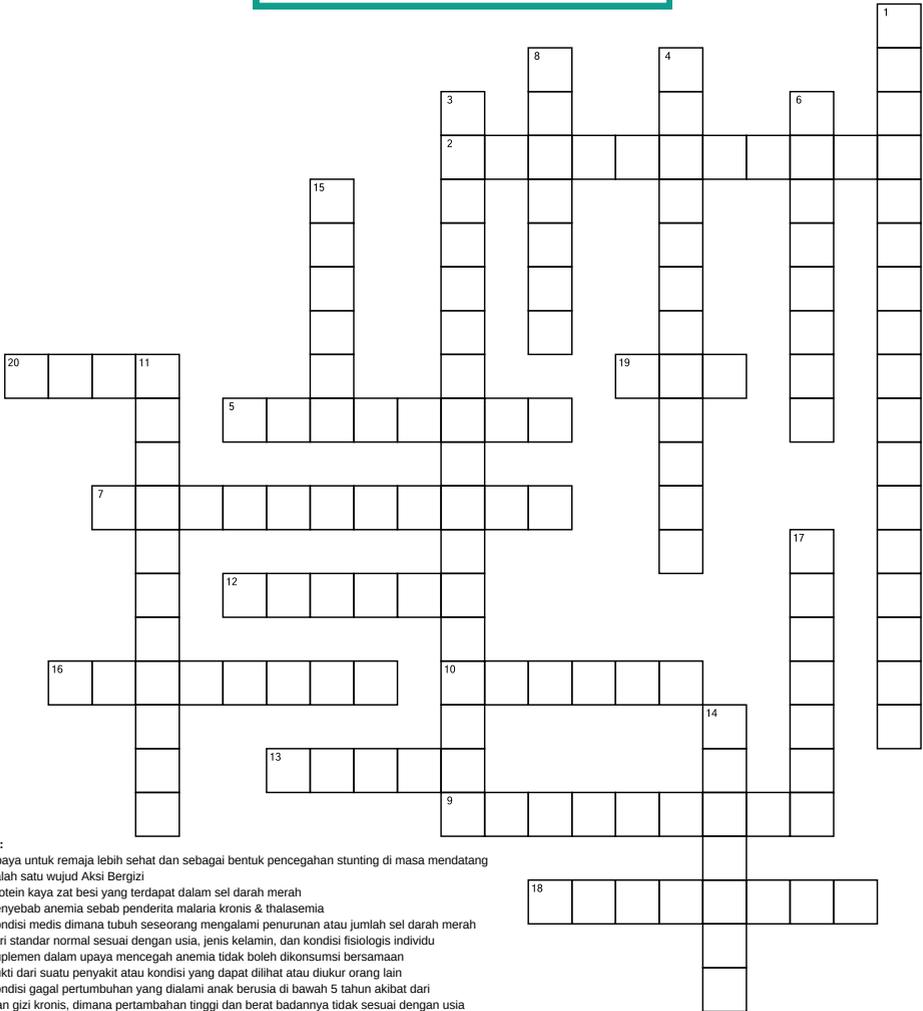
KUNCI JAWABAN

25 Kata Kunci Penting tentang Upaya Ibu sebagai Pendamping Minum TTD dalam Pencegahan Anemia pada Remaja Putri

C	P	S	I	K	O	L	O	G	I	S	J	P	J	U	G	W	H	E	E	P	V	V	P	A
E	C	O	E	M	P	A	T	I	I	L	D	M	L	U	I	N	F	Y	P	D	Z	D	F	U
U	A	Z	V	L	P	O	A	R	D	O	I	Y	V	M	D	J	I	Q	V	R	J	F	R	Q
M	L	Z	L	T	C	G	I	S	K	J	U	S	Q	U	G	Z	A	L	B	L	O	G	T	W
W	Q	M	Z	H	A	S	S	L	U	M	S	V	E	Q	H	I	A	N	E	F	A	T	W	U
S	H	M	W	R	S	T	R	H	R	W	Y	G	E	B	G	F	W	U	E	S	C	X	S	G
W	Y	R	H	T	S	U	Q	X	E	D	T	F	Y	D	T	B	D	N	O	M	N	O	P	I
Z	O	A	F	C	I	N	Q	K	J	A	Z	H	N	H	U	A	S	U	W	Q	I	O	K	Z
T	L	S	P	C	Z	T	N	M	R	F	W	G	S	I	A	K	Z	Q	T	B	X	A	K	I
O	N	N	U	B	I	I	R	U	I	B	X	Z	E	P	B	E	A	G	O	Z	F	L	I	S
W	U	A	A	R	G	N	B	P	A	M	Y	K	L	Y	D	O	T	S	G	G	D	S	D	E
B	T	P	H	Q	R	G	S	G	Z	R	Y	I	E	L	I	A	L	L	I	C	Q	F	C	I
O	R	A	A	Z	E	D	A	G	Q	Q	K	U	M	L	L	S	Y	G	O	Y	O	G	A	M
E	I	R	X	L	B	U	U	A	S	A	K	B	X	O	U	P	A	Y	O	G	X	S	J	B
S	S	A	U	E	I	B	H	R	S	G	P	L	F	N	N	A	O	K	T	M	P	S	G	A
B	I	S	D	M	S	M	Q	I	N	E	G	M	G	I	L	A	R	L	I	G	E	E	Y	N
L	A	J	F	A	K	H	C	I	R	H	A	C	E	X	N	Y	X	G	Z	N	O	A	V	G
Q	D	Z	C	H	A	E	R	H	Y	S	O	T	V	S	I	M	F	H	A	L	U	E	H	K
J	U	C	V	T	R	I	A	Y	A	A	O	F	E	T	B	O	N	F	G	L	G	M	L	A
W	K	P	B	I	P	T	E	Z	M	R	M	E	N	S	T	R	U	A	S	I	H	Q	O	L
E	U	U	A	I	I	Y	B	L	P	R	C	G	G	U	T	K	J	P	E	G	G	Q	C	K
A	N	R	S	A	N	L	O	P	V	T	U	Y	V	U	S	T	J	B	R	N	G	I	P	C
G	G	I	N	W	K	B	K	M	V	M	B	S	R	E	L	A	Q	Z	Y	G	B	O	E	Y
E	A	B	Y	A	X	O	M	Y	Y	K	D	C	P	U	E	U	D	R	M	M	P	I	M	S
M	N	I	I	W	E	B	Q	M	D	H	A	T	I	A	Y	A	M	C	I	Z	K	E	X	O

TEKA-TEKI SILANG

Isi teka-teki silang ini berdasarkan petunjuk yang diberikan



Mendatar:

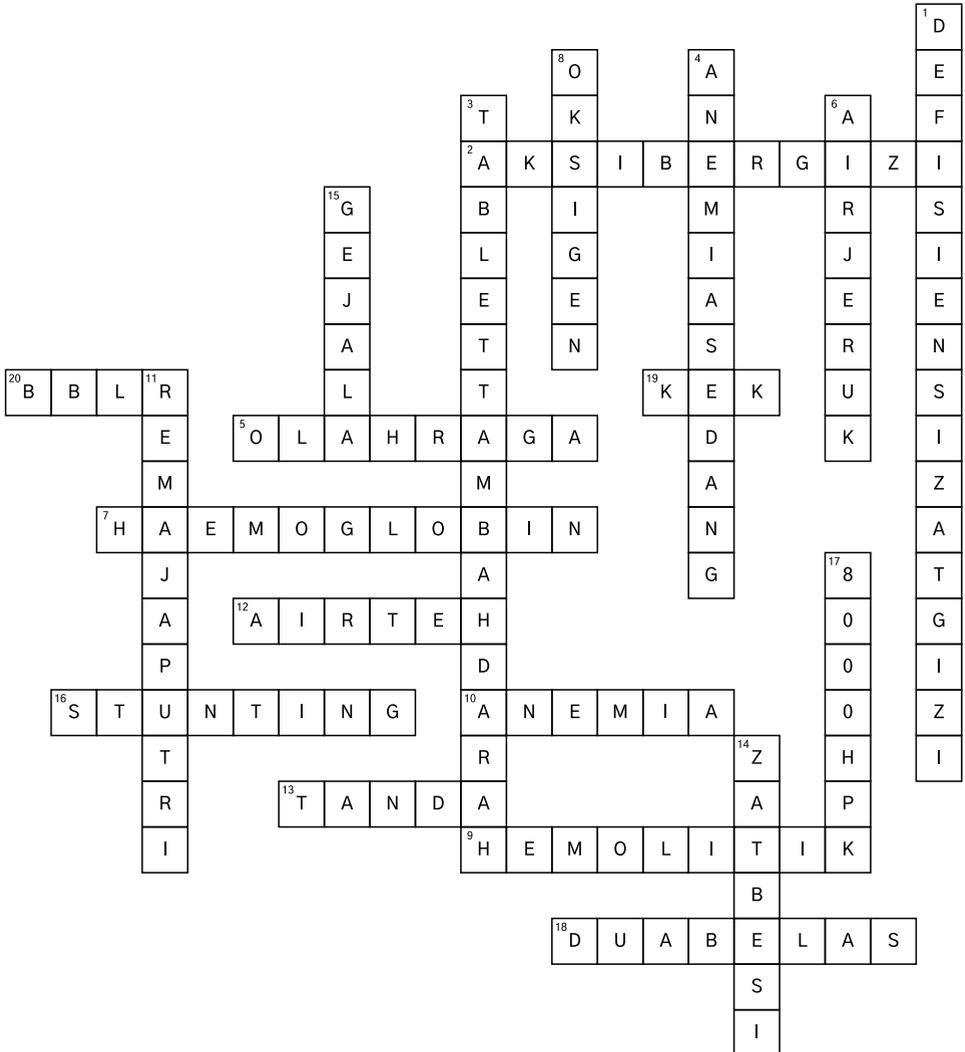
2. Upaya untuk remaja lebih sehat dan sebagai bentuk pencegahan stunting di masa mendatang
5. Salah satu wujud Aksi Bergizi
7. Protein kaya zat besi yang terdapat dalam sel darah merah
9. Penyebab anemia sebab penderita malaria kronis & thalasemia
10. Kondisi medis dimana tubuh seseorang mengalami penurunan atau jumlah sel darah merah kurang dari standar normal sesuai dengan usia, jenis kelamin, dan kondisi fisiologis individu
12. Suplemen dalam upaya mencegah anemia tidak boleh dikonsumsi bersamaan
13. Bukti dari suatu penyakit atau kondisi yang dapat dilihat atau diukur orang lain
16. Kondisi gagal pertumbuhan yang dialami anak berusia di bawah 5 tahun akibat dari kekurangan gizi kronis, dimana pertambahan tinggi dan berat badannya tidak sesuai dengan usia
18. Standar normal kadar haemoglobin anak usia 12-24 tahun dan wanita tidak hamil
19. Kondisi yang dialami remaja putri yang berisiko lebih tinggi melahirkan bayi stunting
20. Dampak anemia pada remaja putri tidak teratasi hingga berstatus menjadi ibu hamil

Menurun:

1. Salah satu faktor penyebab anemia pada remaja
3. Suplemen yang harus dikonsumsi untuk mencegah anemia
4. Mulai timbul gejala jantung sering berdebar, lebih sering merasa lelah meski aktivitas biasa, sesak nafas, terlihat lebih pucat dari biasanya
6. Suplemen dalam upaya mencegah anemia boleh dikonsumsi bersamaan
8. Kadar haemoglobin yang rendah menyebabkan tubuh kekurangan
11. kelompok sasaran pada percepatan penurunan stunting
14. Salah satu kandungan suplemen pencegah anemia
15. Lesu, Lethis, Lemah, Lelah, Lalai atau 5L
17. Upaya pencegahan yang fokus pada tiga fase kehidupan setelah 1000 HPK

TEKA-TEKI SILANG

Kunci Jawaban





DAFTAR PUSTAKA

Bundy, D. A. P., Schultz, L., Sarr, B., Banham, L., Colenso, P., & Drake, L. (2017). The school as a platform for addressing health in middle childhood and adolescence. In *Disease Control Priorities, Third Edition (Volume 8): Child and Adolescent Health and Development*. World Bank. https://doi.org/https://doi.org/10.1596/978-1-4648-0423-6_ch20.

Helmyati. (2023). Anemia Pada Remaja 101. <https://pkgm.fk.ugm.ac.id/2023/09/20/1508/>

Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Buku Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Rematri dan WUS*. Kementerian Kesehatan RI. <https://ayosehat.kemkes.go.id/buku-pedoman-pencegahan-dan-penanggulangan-anemia-pada-remaja-putri-dan-wanita-usia-subur>.

Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Buku Saku Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil dan Remaja Putri*. Kementerian Kesehatan RI. <https://ayosehat.kemkes.go.id/buku-saku-pencegahan-anemia-pada-ibu-hamil-dan-remaja-putri>.

Kumar, A., Sharma, E., Marley, A., Samaan, M. A., & Brookes, M. J. (2022). Iron deficiency anaemia: Pathophysiology, assessment, practical management. *BMJ Open Gastroenterology*, 9(1). <https://doi.org/10.1136/BMJGAST-2021-000759>.

Lowe, C., Sarma, H., Kelly, M., Kurscheid, J., Laksono, B., Amaral, S., Stewart, D., & Gray, D. (2022). Association of soybean-based food with the prevalence of anaemia among reproductive-aged men and women in rural Central Java, Indonesia. *Public Health Nutrition*, 25(12), 3401–3409. <https://doi.org/10.1017/S1368980021005000>.

Maulidina, Annisa. (2024). *Setiap dari Kita Dapat Berperan Besar dalam Mencegah Stunting pada Anak*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/cara-mencegah-stunting-pada-anak>.

National Heart Lung and Blood Institute. (2021). *YOUR GUIDE TO ANEMIA*. <https://www.nhlbi.nih.gov/resources/your-guide-anemia>.

National Heart Lung and Blood Institute. (2022, March 24). *Anemia*. <https://www.nhlbi.nih.gov/health/anemia>.



DAFTAR PUSTAKA

Nogueira-de-Almeida, C. A., Del Ciampo, L. A., Martinez, E. Z., Contini, A. A., Nogueira-de-Almeida, M. E., Ferraz, I. S., Epifanio, M., & da Veiga Ued, F. (2023). Clinical Evolution of Preschool Picky Eater Children Receiving Oral Nutritional Supplementation during Six Months: A Prospective Controlled Clinical Trial. *Children* 2023, Vol. 10, Page 495, 10(3), 495. <https://doi.org/10.3390/CHILDREN10030495>.

Nogueira-De-Almeida, C. A., Ued, F. D. V., Del Ciampo, L. A., Martinez, E. Z., Ferraz, I. S., Contini, A. A., Cruz, F. C. S. Da, Silva, R. F. B., Nogueira-De-Almeida, M. E., & Lamounier, J. A. (2021). Prevalence of childhood anaemia in Brazil: still a serious health problem: a systematic review and meta-analysis. *Public Health Nutrition*, 24(18), 6450–6465. <https://doi.org/10.1017/S136898002100286X>.

Pande Made. (2021). Hubungan kadar hemoglobin (hb) dengan prestasi pada siswa menengah atas (sma) atau sederajat. 02(04), 1187–1191.

Ratna et al. (2023). *Jurnal gizi aisyah*. 6(1).

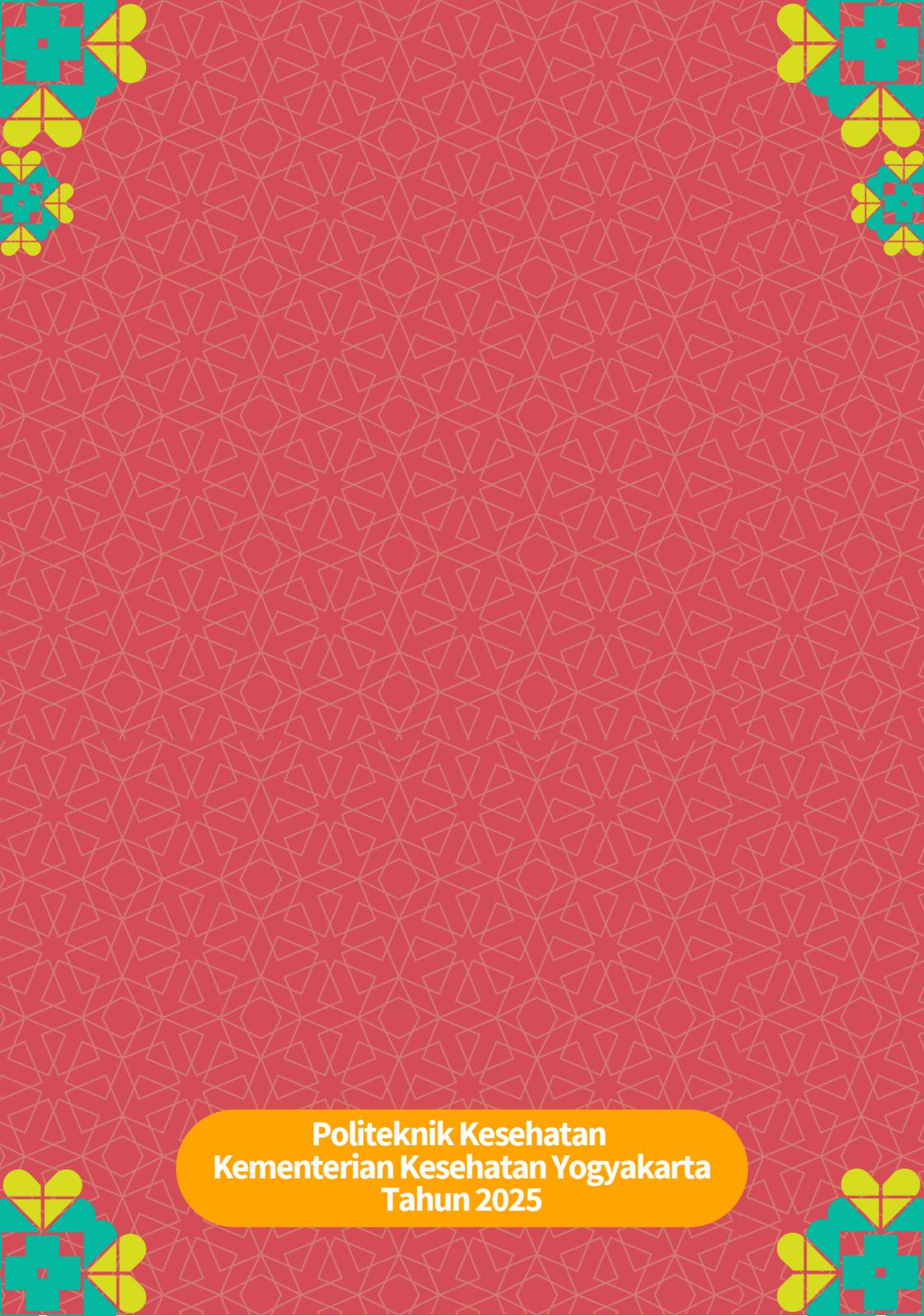
Suprapti, E., Hadju, V., Ibrahim, E., Indriasari, R., Erika, K. A., & Balqis, B. (2025). Anemia: Etiology, Pathophysiology, Impact, and Prevention: A Review. *Iranian Journal of Public Health*, 54(3). <https://doi.org/10.18502/IJPH.V54I3.18244>.

Tarini, N. W. D., Sugandini, W., & Sulyastini, N. K. (2020). *Prevalence of anemia and stunting in early adolescent girls*. *Journal Advances in Social Science, Education, and Humanities Research*, 394, 397–402.

Wardah. (2022). *INFODATIN (Pusat Data dan Teknologi Informasi Kementerian Kesehatan RI) Keluarga Bebas Stunting*. Kementerian Kesehatan RI: Jakarta. <https://kemkes.go.id/eng/keluarga-bebas-stunting>.

World Health Organization. (2025a). Anaemia. https://www.who.int/health-topics/anaemia#tab=tab_1.

World Health Organization. (2025b, February 10). Anaemia. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anaemia>.

The corners of the page are decorated with stylized geometric patterns in shades of red, orange, and yellow. The background is a repeating pattern of light blue geometric shapes on a white background.

**Politeknik Kesehatan
Kementerian Kesehatan Yogyakarta
Tahun 2025**

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC002025116999, 22 Agustus 2025

Pencipta

Nama : **Yuliasti Eka Purnamaningrum, SST., MPH, Dr. Yuni Kusmiyati, SST., MPH dkk**

Alamat : Perum CD Bethesda No. 26, Kencuran, Ngaglik, Sleman, DIY 55581, Ngaglik, Kab. Sleman, DI Yogyakarta, 55581

Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Yuliasti Eka Purnamaningrum, SST., MPH, Dr. Yuni Kusmiyati, SST., MPH dkk**

Alamat : Perum CD Bethesda No. 26, Kencuran, Ngaglik, Sleman, DIY 55581, Ngaglik, Kab. Sleman, DI Yogyakarta, 55581

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Buku Saku**

Judul Ciptaan : **Meronaa (Menjadi Role Model Nasional Anti Anemia)**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 9 Agustus 2025, di Kab. Sleman

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor Pencatatan : 000957260

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL
u.b
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri



Agung Damarsasongko, SH., MH.
NIP. 196912261994031001

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Yuliasti Eka Purnamaningrum, SST., MPH	Perum CD Bethesda No. 26, Kencuran, Ngaglik, Sleman, DIY 55581 Ngaglik, Kab. Sleman
2	Dr. Yuni Kusmiyati, SST., MPH	Perum Graha Yasa II No 18 DK Druwo, Bangunharjo, Sewon, Bantul, DIY 55188 Sewon, Kab. Bantul
3	Merida Safa Pervia, S.Tr.Keb., Bdn	Sambirejo KG II/ No. 30 RT 02 RW 01 Prenggan Kotagede Yogyakarta 55172 Kotagede, Kota Yogyakarta
4	Jatiningsih Renantyas, S.Tr.Kep., Ns	Papringan RT 21/RW 08, Keputran, Kemalang, Klaten, Jawa Tengah 57484 Kemalang, Kab. Klaten

LAMPIRAN PEMEGANG

No	Nama	Alamat
1	Yuliasti Eka Purnamaningrum, SST., MPH	Perum CD Bethesda No. 26, Kencuran, Ngaglik, Sleman, DIY 55581 Ngaglik, Kab. Sleman
2	Dr. Yuni Kusmiyati, SST., MPH	Perum Graha Yasa II No 18 DK Druwo, Bangunharjo, Sewon, Bantul, DIY 55188 Sewon, Kab. Bantul
3	Merida Safa Pervia, S.Tr.Keb., Bdn	Sambirejo KG II/ No. 30 RT 02 RW 01 Prenggan Kotagede Yogyakarta 55172 Kotagede, Kota Yogyakarta
4	Jatiningsih Renantyas, S.Tr.Kep., Ns	Papringan RT 21/RW 08, Keputran, Kemalang, Klaten, Jawa Tengah 57484 Kemalang, Kab. Klaten

