5. Akan lebih baik jika stelah minum tablet tambah darah (Fe) disertai dengan makon buah (Vitamin C).
6. Simpan tablet tamabh darah (Fe) di tempat yang kering dan terhindar dari sinar matahari langsung, jauhkan dan jangkauan anak-anak dan setelah dibuka sebalknya bungkusnya ditutup kembali dengon ropot.
7. Tablet tambah darah (Fe) yang telah berubah warna sebalknya fidak diminum.

Contoh Menu Penderita Anemia

Pagi
- Kue labu kuning
- Dadar, guling kambing

Siang
- Nasi putih
- Sayur dan singkong tumbuk, oseng daging, oyam bumbu
- Semur

Selingan
- Jeruk

Malam
- Nosi putih
- Tumis kangkung, kembang pepaya
- Perkedel isi hati kambing
- Jus tomat

Contoh dari makanan tersebet ontara lain :

1. Makanan kaya zat besi, usam folat dan protein, seperti doging, sereal yang telah diperkaya zot besi, kacong-kacangan, sayuran berdaun hijau gelap dan buah-buahan.
2. Makanan kaya vitamin B12, seperti susu dan produk turunannya, serta makanan berbahan dasar kacang kedelal, seperti tempe dan tohu.
3. Buah-buahan kaya vitamin C, misalnyu jeruk, melan, tomat, dan stroberi. Vitamin C berfungsi untuk membontu penyerapon zat besi.

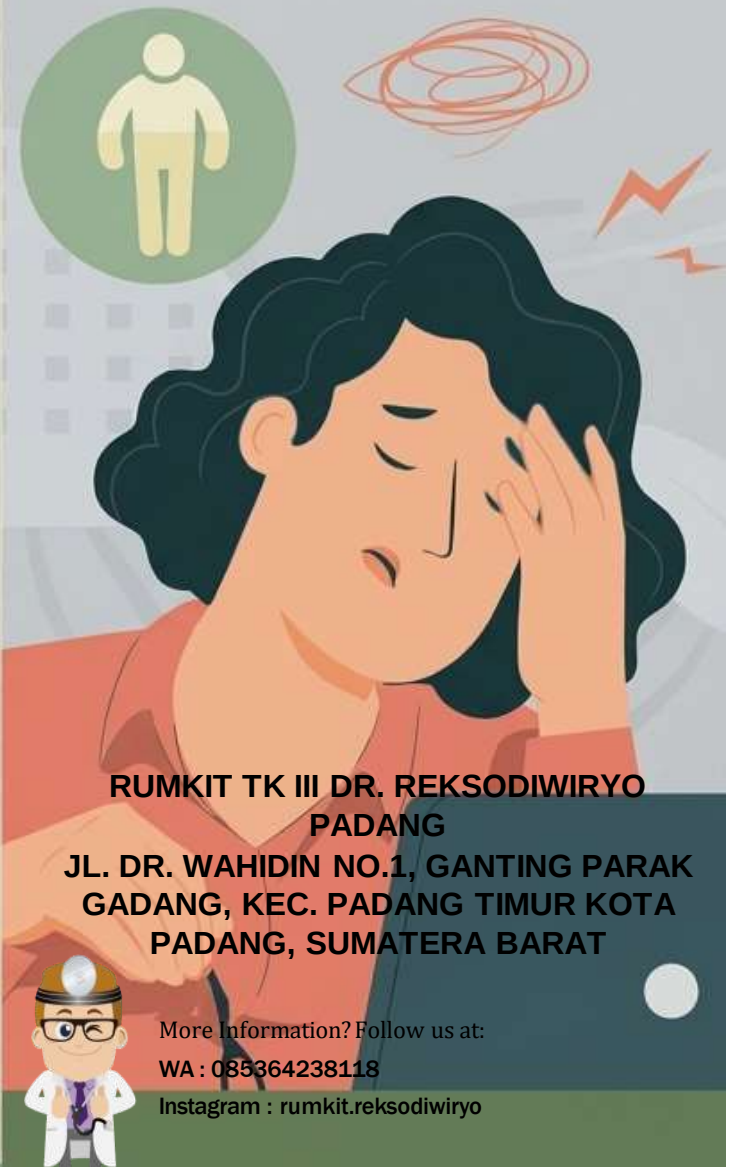
Hindari konsumsi makanon yang mengandung zat besi tinggi bersamaan dengan makanan yang mengandung zat penghambat penyerapan zot besi seperti teh, kopi, coklat.



Ingat ya,
Anemia bisa menjadi penyakit yang **serius**, cegah sebelum ferjadi!

Terakreditasi PARIPURNA

Anemia
pada Remaja



RUMKIT TK III DR. REKSODIWIRYO PADANG
JL. DR. WAHIDIN NO.1, GANTING PARAK GADANG, KEC. PADANG TIMUR KOTA PADANG, SUMATERA BARAT

More Information? Follow us at:
WA : 085364238118
Instagram : rumkit.reksodiwiryo

Apa Itu Anemia?

Kondisi kekurangan sel dorah merah dalam tubuh. Sei dorah merah berisi hemoglobin bertugas untuk mengangkut oksigen dan nutrisi ke seluruh joringen tubuh.

Kelompok	Umur	HB
Anak	6 bulan-6 tahun	11
	6 tahun-14 tahun	12
Dewasa	Laki-laki	13
	Perempuan	12
	Perempuan Hamil	11

Penyebab Anemia pada Remaja

1. Kehilangan darah secora kronis.
2. Kekurangan zat besi akibat peningkatan kebutuhan maupun asupan dan daya serap yang kurang.
3. Faktor-faktor loin seperti haid, hebiasaan makun, status gizi, pendidikan orong tuu, dan adanya faktor penghambat penyerapan seperti tanin (banyak poda teh) dan oksalat (bayam, kedelal, kacang, dsb).

Mengapa Wanita dan Remaja Putri Sering Menderita Anemia?

1. Remaja putri dan wanita mengalami menstruusi (haid) seriop bulon sehingga membutuhkan zat besi dua kall lebih bonyak daripada lohi-laki.
2. Remaja putri dan wanita sering melakukan pengurangan makanan (dief) korena ingin langsing.

Bagaimana Tanda-Tanda Anemia?

1. SL (Lemoh, Letih, Lesu, Lelah, Lelai).
2. Sering pusing.
3. Mota berkunang-kunang.
4. Pucat poda bagian tubuh (kelopok, mata, bibir, lidair, kuku,telopak tangan).



Normal Anemia

Apakah Akibat Anemia poda Remaja Putri?

1. Dapat menurunkan semangat, konsentrasi, dan prestasi belojar.
2. Mengganggu pertumbuhon sehingga tidak bisa mencapai finggi badan optimal.
3. Menurunkan fungsi dan daya tahan tubuh.
4. Menurunkan prestasi ohlaraga.
5. Rentan terkena infeksi karena kekebalan tubuh yang kurang.

Bagaimana Mencegah Anemia?

1. Meningkatkan konsumsi makanan sehari-hari yang banyak mengandung zat besi.
2. Mengobati penyakit yang dapat menyertai onemia, misalnya : cocingon, malaria, TRC.
3. Pada waktu haid, dianjurkan minum 1 tablet penambah darahsetiap hari selama 10 hari.
4. Minum suplementasi zat besi, misalnya : tablet tombah darah (Fe).



Bahan Makanan Nabati



Bahan Makanan Hewani

Yang Harus Diperhatikan dalam Mengonsumsi Tablet Tambah Darah

1. Minumluh tablet tambah darah (Fe) dengan air putih. Jangan minum tablet tambah darah dengan teh, susu, ataupun kopi korena dapot menurunkan penyerapan zat besi dalum tubum sehingga manfaatnya berkurang.
2. Tablet tambah darah (Fe) tidok menyebebkan tekanan darah tinggi ataupun kebanyakan darah.
3. Jangan merasa tokut jika terjadi gejala-gejala ringan seperti perut terasa tidak enak, mual-mual, susah buong air besar, tinja berworna hitam. Hoi seperti itu, tidak berbahaya.
4. Agar tidak terjadi gejala sampingan, minumlah tablet ramboh darah (Fe) setelah makan malum.