UNISA
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

# Cegah Anemia pada Remaja Putri dengan Tablet Tambah Darah




Disusun Oleh:
Popi Irawati
202522002

Dosen Pembimbing:
Bdn. Dr. Sri Handayani, S.SiT, M.Keb

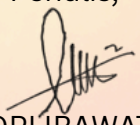
# PRAKATA

Segala Puji dan syukur ke hadirat Allah SWT atas Rahmat dan Hidayah-Nya yang tak terhingga memberikan kemudahan penulis atas tersusunnya media Buku Saku “Cegah Anemia pada Remaja Putri dengan Tablet Tambah Darah”. Buku Saku ini disusun sebagai panduan ringkas dan praktis untuk meningkatkan pemahaman masyarakat khususnya di kalangan remaja putri mengenai pentingnya mencegah anemia.

Penulis berharap media buku saku ini dapat menjadi media edukasi dan informasi yang digunakan pada kalangan masyarakat, baik pada remaja putri maupun bukan dalam pencegahan anemia dengan tablet tambah darah.

Surakarta, 13 Mei 2026

Penulis,



POPI IRAWATI

202422002

UNISA
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

# GLOSARIUM

- Defisiensi Zat Besi → Keadaan tubuh yang kekurangan zat besi.
- Ferrous Sulfat → Bentuk zat besi yang terkandung dalam TTD
- WHO → Organisasi Kesehatan Dunia.
- Menstruasi → Perdarahan normal yang terjadi setiap bulan pada perempuan
- KIE → Pemberian informasi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat.
- Hemoglobin → Protein dalam sel darah merah yang berfungsi membawa oksigen ke seluruh tubuh.

UNISA
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

# Daftar Isi



COVER ..... 1


PRAKATA ..... 2


GLOSARIUM ..... 3


DAFTAR ISI ..... 4


DEFINISI ANEMIA ..... 5


DEFINISI ANEMIA REMAJA ..... 6


KLASIFIKASI ANEMIA ..... 7


PENYEBAB ANEMIA PADA REMAJA PUTRI ..... 8


TANDA & GEJALA ANEMIA PADA REMAJA PUTRI ..... 10


DAMPAK ANEMIA PADA REMAJA PUTRI ..... 11


PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI ..... 12


PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI ..... 12


DEFINISI TABLET TAMBAH DARAH ..... 13


DOSIS MENGKONSUMSI TTD ..... 14


KEBUTUHAN ZAT BESI UNTUK REMAJA PUTRI ..... 15


ANJURAN ATAU CARA MENGONSUMSI TTD ..... 17


EFEK SAMPING MENGONSUMSI TTD ..... 19


CATATAN PENTING ..... 20


SUMBER INFORMASI KESEHATAN ..... 22


DAFTAR PUSTAKA ..... 23

UNISA
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

# Definisi Anemia




Anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal. Hemoglobin adalah komponen dalam sel darah merah yang berfungsi mengikat dan mengangkut oksigen ke seluruh tubuh.

UNISA
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

# Definisi Anemia Remaja




Anemia pada remaja adalah kondisi ketika kadar hemoglobin (Hb) dalam darah berada di bawah normal

## Batas Normal HB menurut WHO

**REMAJA PUTRI**

Usia >15 tahun:
Hb normal ≥ 12 g/dl

Dikatakan anemia jika Hb < 12 g/dl

**REMAJA PUTRA**

Usia >15 tahun:
Hb normal ≥ 13 g/dl

Dikatakan anemia jika Hb < 13 g/dl

UNISA
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

# Klasifikasi Anemia

**Menurut WHO klasifikasi anemia berdasarkan kategori remaja:**

| | |
|---|---|
| Normal | 12 g/dl |
| Anemia Ringan | 11 - 11,4 g/dl |
| Anemia Sedang | < 8 - 10,9 g/dl |
| Anemia Berat | < 8 g/dl |



**Semakin rendah kadar hemoglobin, semakin berat anemia yang dialami & semakin tinggi risiko gangguan kesehatan.**

UNISA
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

# Penyebab Anemia pada Remaja Putri

## Kurangnya Asupan Zat Besi (Defisiensi Zat Besi)

Zat besi diperlukan untuk pembentukan hemoglobin. Kekurangan asupan, terutama saat masa pertumbuhan dan menstruasi, dapat menyebabkan anemia. Sumber zat besi antara lain daging, hati, dan sayuran hijau (bayam, kangkung, sawi hijau, brokoli. daun kelor, daun katuk, dan selada)




## Kehilangan darah saat menstruasi

Perdarahan menstruasi yang banyak atau lama dapat menyebabkan tubuh kehilangan zat besi.

UNISA
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

# Penyebab Anemia pada Remaja Putri

**Pola makan tidak seimbang**

Kebiasaan tidak sarapan, konsumsi makanan rendah zat besi, dan sering makan cepat saji menyebabkan kekurangan zat gizi penting.

**Kurangnya pengetahuan**

Minimnya pemahaman tentang anemia membuat remaja kurang menjaga pola makan dan kesehatan

**Kebiasaan Konsumsi penghambat penyerapan zat besi**

Minum teh, kopi, atau konsumsi tinggi kalsium setelah makan dapat menghambat penyerapan zat besi.



# Tanda & Gejala Anemia pada Remaja Putri

**Dapat mengganggu kemampuan berpikir, konsentrasi & daya ingat**



**Mudah merasa 5L (Lesu, Lemah, Letih, Lelah, Lalai/Lunglai**



**Sering mengantuk**



**Kulit tampak pucat atau kekuningan**

UNISA
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

# Dampak Anemia pada Remaja Putri

1. Daya tahan tubuh menurun sehingga lebih rentan terhadap berbagai penyakit infeksi.
2. Pertumbuhan dan Perkembangan Terhambat
3. Konsentrasi berfikir menurun
4. Memperbesar resiko kematian saat melahirkan
5. Berdampak jangka panjang saat kehamilan (berisiko pada janin)

UNISA
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

# Pencegahan Anemia pada Remaja Putri

**Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD)**





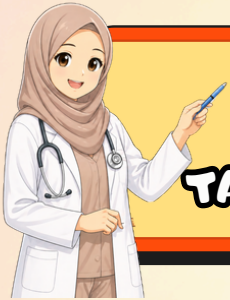

**Pemberian Edukasi kesehatan (KIE)**

**Deteksi dini anemia dengan melakukan pemeriksaan hemoglobin (HB)**






**Mengonsumsi Makanan yang Mengandung Asam Folat (B9) dan Vitamin B 12.**



# BAGIAN TABLET TAMBAH DARAH



UNISA
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

# Definisi Tablet Tambah Darah

**Tablet Tambah Darah (TTD) merupakan suplemen yang mengandung zat besi dan digunakan untuk mencegah serta mengatasi anemia, khususnya anemia akibat kekurangan zat besi.**

**TTD biasa juga dikenal dengan tablet FE.**
**Setiap tablet umumnya mengandung 200 mg ferrous sulfat (±60 mg besi elemental) dan 0,25 mg asam folat.**



UNISA
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

# Dosis Mengkonsumsi Tablet Tambah Darah

**Berdasarkan pedoman Kementerian Kesehatan**



**UNTUK PENCEGAHAN ANEMIA REMAJA PUTRI**







| | |
|---|---|
| saat menstruasi dianjurkan mengonsumsi 1 tablet Fe setiap hari selama 10 hari berturut-turut | Dianjurkan mengonsumsi 1 tablet tambah darah per minggu selama 52 minggu atau 1 tahun |

UNISA
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

# Berapa sih kebutuhan zat besi untuk remaja putri ?



Berdasarkan Tabel Angka Kecukupan Gizi (AKG) bahwa angka kebutuhan zat besi untuk remaja putri lebih tinggi, yaitu sekitar **20 mg per hari** pada usia 10–12 tahun dan meningkat menjadi **26 mg per hari** pada usia 13–19 tahun

Remaja putri membutuhkan zat besi lebih banyak, tidak hanya untuk pertumbuhan tetapi juga untuk mengganti darah yang hilang saat menstruasi. Karena itu, remaja putri lebih berisiko mengalami anemia dibandingkan laki-laki.



UNISA
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

# Anjuran atau Cara Mengonsumsi Tablet Tambah Darah



Diminum satu tablet setiap hari selama **10 hari** pada remaja putri saat menstruasi.






TTD baiknya diminum dengan air putih, **tidak disarankan dengan teh, kopi atau susu** karena dapat menghambat penyerapan zat besi




AIR PUTIH | TEH | KOPI | SUSU

UNISA
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

# Anjuran atau Cara Mengonsumsi Tablet Tambah Darah



TTD sebaiknya diminum setelah makan atau sebelum tidur untuk mengurangi rasa mual.

SETELAH MAKAN



Atau

SEBELUM TIDUR





Konsumsi TTD juga dianjurkan dengan minuman yang mengandung vitamin C seperti jus jeruk, mangga dan lain sebagainya agar penyerapan zat besi lebih maksimal.

# Efek Samping Mengonsumsi Tablet Tambah Darah

**Mual atau Muntah**



**Sembelit atau Diare**





**Nyeri atau Perih di Perut**



**Tinja atau Feses Warna Hitam**

UNISA
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

**Catatan:**

**Tidak perlu takut minum TTD karena Efek samping umumnya ringan dan dapat berkurang jika diminum setelah makan atau sebelum tidur.**



**SETELAH MAKAN**



**Atau**

**SEBELUM TIDUR**





**Tapi, jika keluhan terasa berlebihan atau tidak nyaman, segera konsultasikan ke dokter atau bidan ya !!!**

UNISA
Universitas 'Aisyiyah Surakarta







# Cegah anemia mulai dari sekarang

**Remaja sehat, masa depan hebat!**
**Sehat hari ini, sukses nanti!**



UNISA
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

# Sumber Informasi Kesehatan



Tenaga Kesehatan



Fasilitas Pelayanan Kesehatan




Media Cetak



Media Elektronik & Digital

UNISA
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

# DAFTAR PUSTAKA


Aspihani, G.M., Kabuhung, E.I. dan Ulfa, I.M. 2023. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Puteri Di SMAN 1 Kelumpang Tengah. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 3(3): 30–39.

Astuti, E.R. 2023. Literature Review: Faktor-Faktor Penyebab Anemia Pada Remaja Putri Literature Review: *Factors Causes Anemia In Adolescent Women the license CC BY-SA* 4.0. *Jambura Journal of Health Science and Research*, 5: 550–561. Tersedia di https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/index.

Maharani, M.R., Dewi, N.R. dan Dewi, T.K. 2025. Implementasi Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Implementation. *Jurnal Cendikia Muda*, 5(September): 417–422.

Marselina, F., Sofiyanti, I., Rizki Suryani, A., Pratiwi, R. dan Karyani, T. 2022. Penyebab terjadinya anemia pada remaja putri. *Penyebab Terjadinya Anemia pada Remaja Putri*, 1(2): 544–556.

Mentari, D., Nugraha, G., Kusuma, S.H., Surahmat, A., Indrasari, N.P., Kamila, R. dan Mahelingga, D.E.I.R. 2023. *Mengenal Anemia: Patofisiologi, Klasifikasi, dan Diagnosis*. Jakarta Pusat: Penerbit BRIN, Anggota Ikapi.

# DAFTAR PUSTAKA


Mentari, D., Nugraha, G., Kusuma, S.H., Surahmat, A., Indrasari, N.P., Kamila, R. dan Mahelingga, D.E.I.R. 2023. *Mengenal Anemia: Patofisiologi, Klasifikasi, dan Diagnosis*. Jakarta Pusat: Penerbit BRIN, Anggota Ikapi.

Paramita, D.S., Muniroh, L. dan Naufal, F.F. 2023. Hubungan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dan Konsumsi Kopi Dengan Anemia Pada Remaja Putri Di Smk Islamic Qon Gresik. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4): 5779–5787.

Putri, S.K., Jeki, A.G. dan Fatmawati, T.Y. 2024. Status Gizi , Tingkat Konsumsi Zat Gizi Besi ( Fe ) dan Siklus Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri. *Jurnal Diskursus Ilmiah Kesehatan*, 2(1): 9–15

Surtimanah, T. 2023. Determinants of Anemia Symptoms in Adolescent Girls Tuti. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia The*, 6(6): 1179–1186.

WHO 2025. *WHO Global Anaemia Estimates. World Health Organization.*

**Anemia bukan takdir**
**Kita bisa mencegahnya dengan**
**langkah kecil yang kita lakukan**
**hari ini !!!**




**AYO BERSAMA**
**CEGAH ANEMIA!**



UNISA
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

**Popi Irawati**
202522002@students.unisa-surakarta.ac.id