

EDUKASI PEMBERIAN BAYAM DAN PROTEIN HEWANI UNTUK ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

Wahyu Khasanah¹, Sri Kustiyati²
wahyukhasanah90@yahoo.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

RINGKASAN

Latar Belakang: Anemia adalah suatu kondisi kekurangan jumlah sel darah merah atau hemoglobin darah di bawah normal. Salah satu masalah kesehatan yang menjadi beban pada remaja, khususnya remaja putri adalah anemia. Remaja putri rentan mengalami anemia karena banyak kehilangan darah saat menstruasi. Pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri penting untuk dilakukan seperti dengan adanya pemenuhan gizi dan nutrisi seperti zat besi. Kondisi kekurangan zat besi ini merupakan salah satu penyebab utama anemia. Salah satu cara dalam memenuhi kebutuhan zat besi dapat dilakukan dengan mengkonsumsi sayur bayam dan protein hewani. Sayuran hijau seperti bayam merupakan sumber zat besi yang baik untuk tubuh, protein hewani juga memiliki kandungan nutrisi yang lebih beragam dan lengkap. Zat besi yang terdapat dalam bayam dan protein hewani tersebut berguna untuk pembentukan hemoglobin dalam darah. **Tujuan:** Mengetahui hasil implementasi edukasi pemberian bayam dan protein hewani untuk anemia pada remaja putri. **Metode:** Menggunakan deskripsi luaran buku saku dengan tema yang berjudul “Edukasi Pemberian Bayam dan Protein Hewani Untuk Anemia Pada Remaja Putri” dibuat menggunakan sebuah aplikasi perangkat lunak canva dengan ukuran 10 x 13 cm. **Hasil:** Buku saku berjudul “Edukasi Pemberian Bayam dan Protein Hewani Untuk Anemia Pada Remaja Putri”. **Kesimpulan:** Telah tercipta media buku saku sebagai sarana media komunikasi informasi dan edukasi dengan judul “ Edukasi Pemberian Bayam dan Protein Hewani Untuk Anemia Pada Remaja Putri “. **Saran:** Diharapkan dapat memberikan sumber pengetahuan kepada remaja putri dan masyarakat umum lainnya akan pentingnya manfaat mengkonsumsi sayur bayam dan protein hewani guna mencegah dan mengatasi anemia.

Kata Kunci : Anemia, Bayam, Protein Hewani, Remaja Putri.