



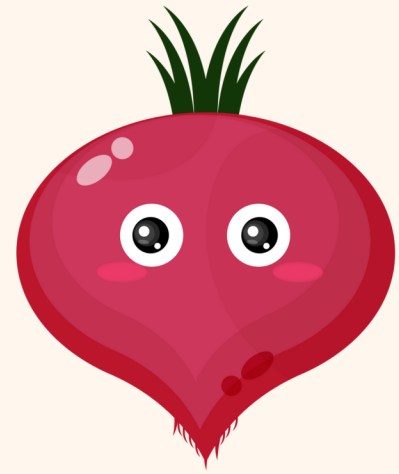
SI MERAH AJAIB : JUS BUAH BIT UNTUK ATASI ANEMIA PADA REMAJA PUTRI



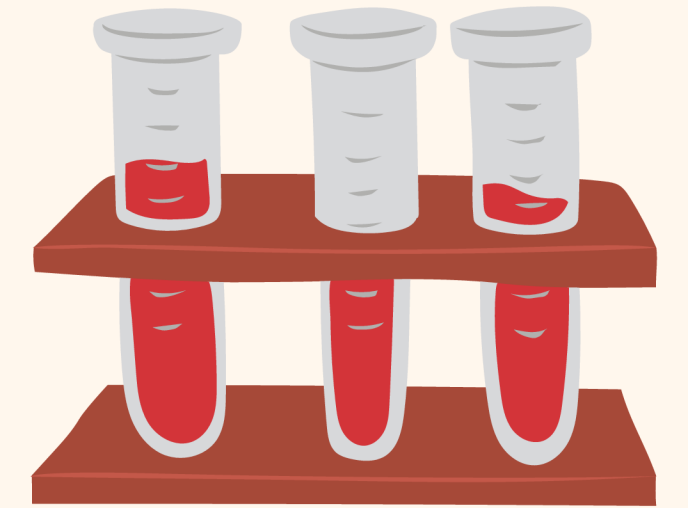
Disusun Oleh :
Retno Dewi Sukmaningtyas
Tri Susilowati,



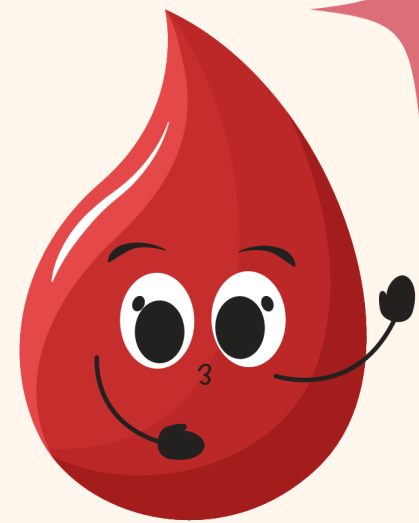
Daftar isi	2
Pendahuluan	3
Pengertian Anemia	4
Gejala Anemia Remaja	5
Sebab Anemia Remaja	6
Kandungan Buah Bit	8
Manfaat Buah Bit	9
Cara pengolahan Buah Bit	10
Cara Cegah Anemia	12
Motivasi Cegah Anemia	13
Daftar Pustaka	14



PENDAHULUAN

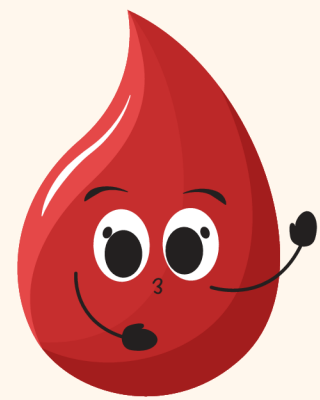


Anemia sering dialami remaja putri akibat kekurangan zat besi, terutama saat menstruasi dan masa pertumbuhan. Kondisi ini bisa menurunkan energi, konsentrasi, dan produktivitas (Ariyanti, 2023).



Jus buah bit merupakan salah satu pilihan alami yang kaya zat besi, asam folat, dan antioksidan, yang bermanfaat membantu meningkatkan kadar hemoglobin. Melalui booklet ini, kamu akan lebih mengenal manfaat jus buah bit sebagai langkah sehat untuk mencegah dan mengatasi anemia.

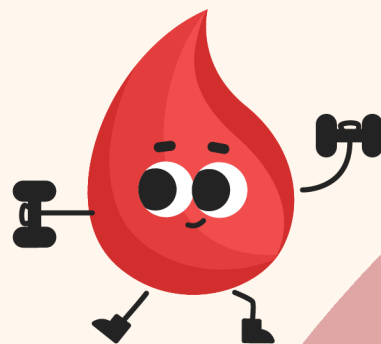




APA ITU ANEMIA? ✨

💡 YUK KENALAN SAMA ANEMIA!

Anemia adalah kondisi saat tubuh kekurangan sel darah merah atau hemoglobin, yang menyebabkan tubuh tidak mendapat cukup oksigen (Chasanah, 2023).



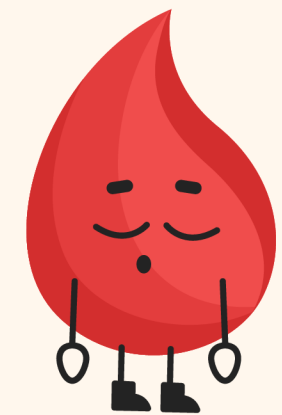


GEJALA ANEMIA PADA

REMAJA :



- Cepat lelah meski tidak banyak aktivitas
- Wajah pucat
- Pusing dan sakit kepala
- Susah fokus di sekolah
- Napas pendek saat beraktivitas ringan
(Chasanah,2023)



KENAPA REMAJA RENTAN ANEMIA? ✨

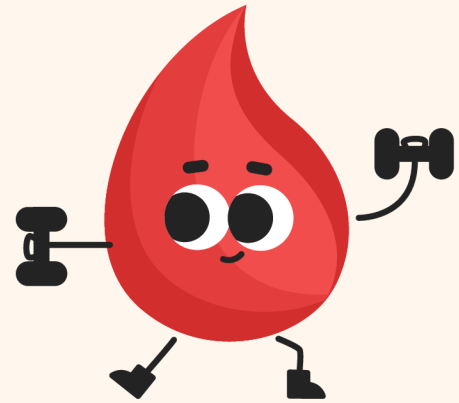
Remaja terutama perempuan rentan anemia karena :

- Masa pubertas → kebutuhan zat besi meningkat
- Menstruasi tiap bulan → kehilangan darah
- Pola makan yang tidak seimbang
- Sering melewatkan sarapan atau makan sayur (Aulya, 2022).

⚠️ Fakta Buat Kamu!



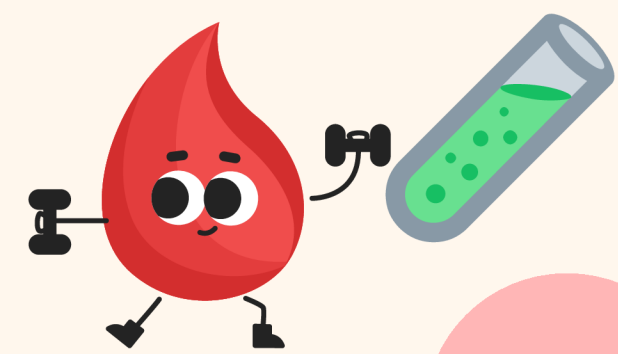
BUAH BIT SI PENOLONG ALAMI



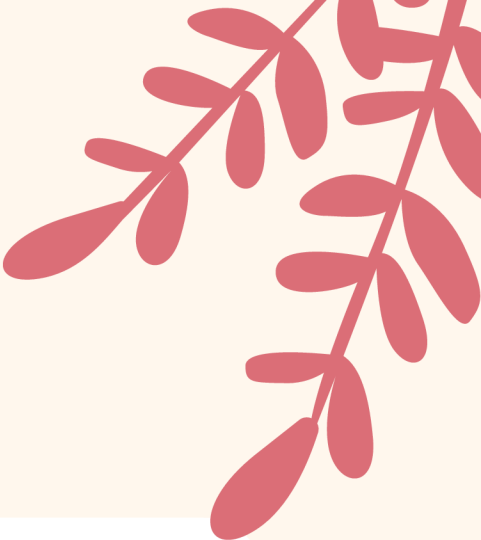
 KENALAN DENGAN BUAH BIT!

Buah bit adalah umbi berwarna merah keunguan yang kaya nutrisi penting, terutama untuk penderita anemia.





KANDUNGAN GIZI UTAMA BUAH



01

Zat besi:
Membantu
pembentukan
hemoglobin



BIT:

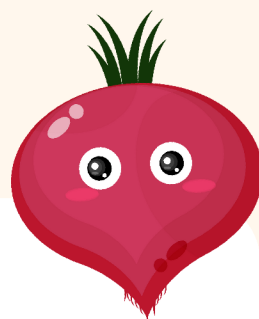
02

Folat (Vitamin B9):
Penting untuk
produksi sel darah
merah



03

Vitamin C:
Membantu
penyerapan zat bes



04

Antioksidan &
Nitrat alami:
Meningkatkan aliran
darah dan energi



MANFAAT BUAH BIT UNTUK REMAJA ANEMIA

1

Meningkatkan
Produksi Sel Darah
Merah
→ Zat besi dan folat
bekerja sama
mencegah dan
mengatasi anemia.

👉 APA AJA MANFAATNYA?



2

Menambah Energi
Secara Alami
→ Bantu tubuh
tidak cepat lelah &
tetap fokus
belajar.

MANFAAT BUAH BIT UNTUK REMAJA ANEMIA ✨



3

Melancarkan
Sirkulasi Darah
→ Nitrat alami
bantu tubuh
lebih segar dan
aktif.



4

Meningkatkan
Daya Tahan
Tubuh
→ Buah bit juga
bantu imun kamu
tetap kuat!



CARA KONSUMSI BUAH BIT YANG PRAKTIS & ENAK



GAK PAHIT KOK!

Beberapa ide olahan buah bit yang cocok untuk remaja:

- Jus buah bit + jeruk + madu
- Smoothies bit + pisang + yogurt
- Salad buah bit + wortel + lemon
- Bit kukus sebagai lauk pendamping

Tips: Konsumsi 2-3 kali seminggu untuk hasil maksimal!

AYO LAWAN ANEMIA DARI SEKARANG!

☀️ LANGKAH MUDAH UNTUK REMAJA SEHAT:

01

Makan bergizi seimbang

02

Jangan lupa sarapan

03

Rutin konsumsi buah bit dan Air Putih

04

Aktif bergerak & berolahraga

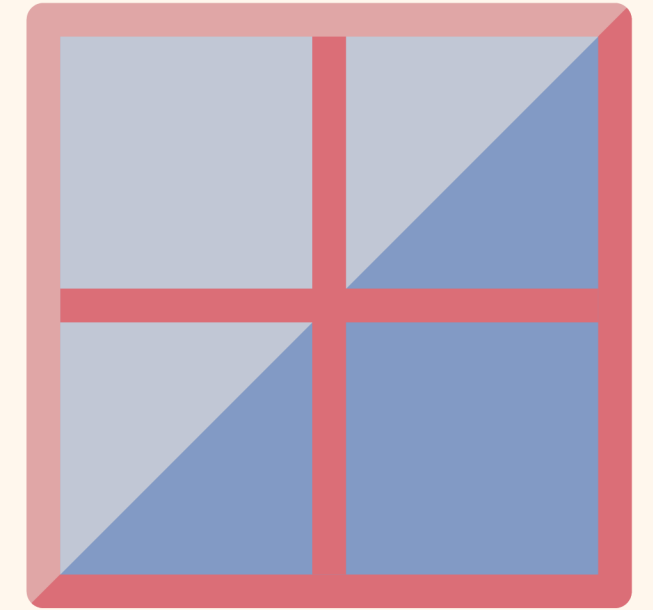


Daftar pustaka

- Aryanti. 2023. "Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Status Gizi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Kecamatan Galesong Selatan Kabupaten Takala." *Nutrition Science and Health Research* 2(1): 1–8.
- Astutik, Windu dan Arnami, Ketut. 2021. "Masalah Psikososial Pada Remaja." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada* 5(2): 76–86.
- Aulya, Yenny, Jenny Anna Siauta, dan Yasmin Nizmadilla. 2022. "Analisis Anemia pada Remaja Putri." *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 4(4): 1377–86.
- Chasanah, Siti Uswatun, Prastiwi Putri Basuki, dan Ika Mustika Dewi. 2023. "Anemia Penyebab, Strategi Pencegahan dan Penanggulangannya bagi Remaja." *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. 2.
- Fadilah, Aisyah, dan Nasywa Atha Kanya. 2023. "Pengertian Media , Tujuan , Fungsi , Manfaat dan Urgensi Media Pembelajaran." *Journal of Student Research (JSR)* 1(2).
- Hendi, Hendi, Dewa Ikhram, Ermis Suryana, dan Abdurrahmansyah Abdurrahmansyah. 2023. "Menavigasi Perkembangan Masa Remaja Awal: Perkembangan, Tantangan, dan Kesempatan." *JlIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 6(10): 7629–39.
- Jatmika, Septian Emma Dwi, Muchsin Maulana, Kuntoro, dan Santi Martini. 2020. *Buku Ajar Pengembangan Media Promosi Kesehatan*.



JANGAN TUNGGU LEMAS LAGI!



**MULAILAH GAYA HIDUP SEHAT DENGAN
BUAH BIT DAN PENUHI KEBUTUHAN ZAT
BESIMU DARI SEKARANG.**

 Kesehatan itu investasi masa depan!