



***Tugas Akhir
Komunikasi Informasi
Edukasi (KIE)***





**Program Studi Sarjana Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta
Tahun 2024/2025**



Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Dosen Pembimbing

Suparmi, SST.M.Keb
NIDN. 0610128102



Universitas 'Aisyiyah Surakarta



Disusun Oleh :

Dewi Haryati
NIM. 202422098



Universitas 'Aisyiyah Surakarta

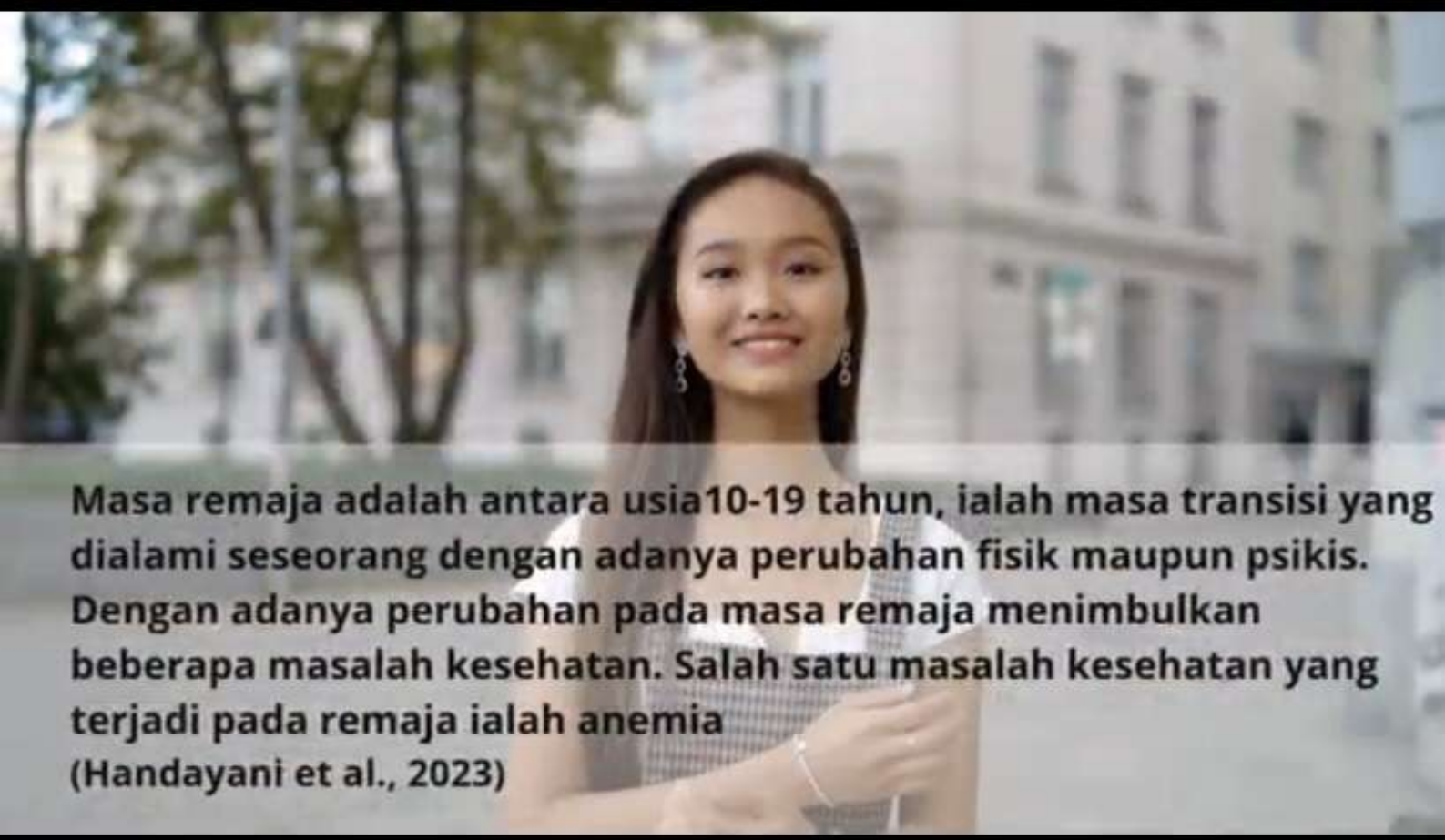
“

**Rahasia Cegah Anemia pada Remaja Putri : Terapi Alami
yang Ampuh**

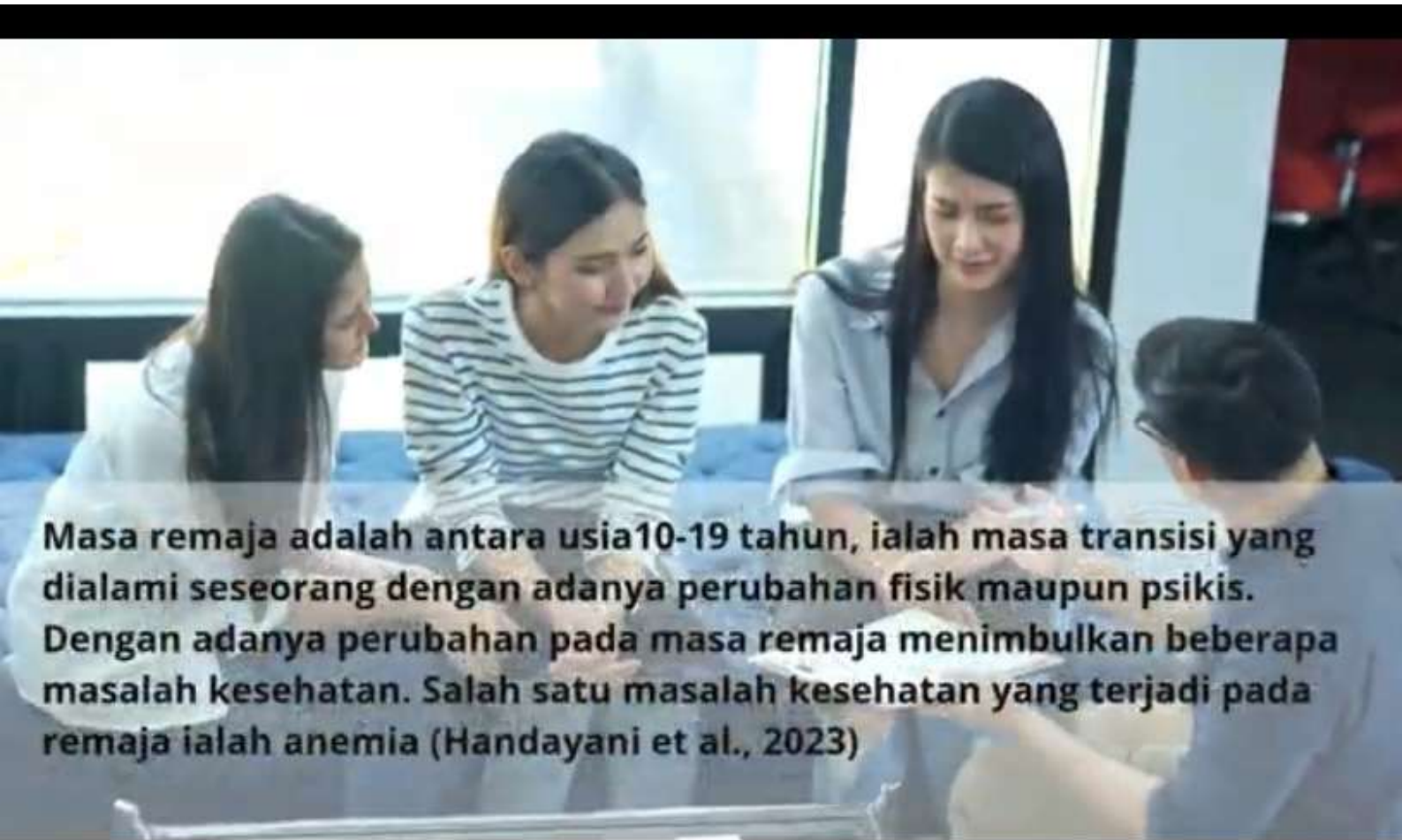
”



**“
apa itu masa
Remaja?
”**



Masa remaja adalah antara usia 10-19 tahun, ialah masa transisi yang dialami seseorang dengan adanya perubahan fisik maupun psikis. Dengan adanya perubahan pada masa remaja menimbulkan beberapa masalah kesehatan. Salah satu masalah kesehatan yang terjadi pada remaja ialah anemia (Handayani et al., 2023)



Masa remaja adalah antara usia 10-19 tahun, ialah masa transisi yang dialami seseorang dengan adanya perubahan fisik maupun psikis. Dengan adanya perubahan pada masa remaja menimbulkan beberapa masalah kesehatan. Salah satu masalah kesehatan yang terjadi pada remaja ialah anemia (Handayani et al., 2023)

A female doctor wearing a white lab coat and a black hijab is seated at a desk, looking down at a laptop. The background is a dark blue with a network of white lines and dots. A white speech bubble with a black border is positioned to the right of the doctor, containing the text "Apa Itu Penyakit Anemia ??".

**“ Apa Itu
Penyakit
Anemia ?? ”**



“

Anemia adalah kondisi di mana tubuh kekurangan sel darah merah yang sehat atau sel darah merah tidak berfungsi dengan baik.

”

Anemia adalah kondisi medis dimana jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin dalam darah lebih rendah dari normal, sehingga mengurangi kapasitas darah untuk membawa oksigen keseluruh tubuh.



jika Nilai normal kadar Hemoglobin pada wanita remaja adalah 12 - 16 g/dL, Sedangkan laki-laki 13,5 - 18 g/dL. Apabila seseorang yang memiliki nilai Hemoglobin dibawah nilai normal maka dapat dikatakan menderita anemia.

Kadar HB dan tingkat keparahan pada anemia remaja putri

normal HB > 12 g/dL

Anemia ringan normal HB > 11 g/dL

Anemia sedang HB 8 -10,9 g/dL

Anemia berat HB <8 g/dL

“

**Faktor-faktor
penyebab Anemia ?**

”



Protein Hewani



Hati



Ikan



Daging



**“ Faktor-faktor
penghambat
penyerapan Zat
besi? ”**



Tanin yang ada pada minuman teh atau kopi



Oskalat pada batang bayam



Fosfat pada kulit padi



**Fitat yang terdapat pada Sereal Gandum,
biji-bijian sereal, dan kacang-kacangan**



Kalsium, Terutama dari susu dan Produk susu

A female doctor wearing a white lab coat and a black hijab is seated at a desk, looking down at a laptop. The background is a dark blue field with faint, glowing geometric shapes and lines. A large, white, rounded speech bubble with a black border is positioned to the right of the doctor, containing the text in Indonesian. The text is written in a bold, black, sans-serif font.

**“ Faktor-faktor
Meningkatkan
Penyerapan Zat
Besi? ”**



**Asam Askorbat, asam organik lainnya dan
Vitamin C**



Daging, Ikan, dan Unggas



Asam Sitrat


Sumber Gula



Gula Alami



Sumber Tambahan



“Bagaimana cara untuk meningkatkan kadar HB (hemoglobin) pada tubuh ?”

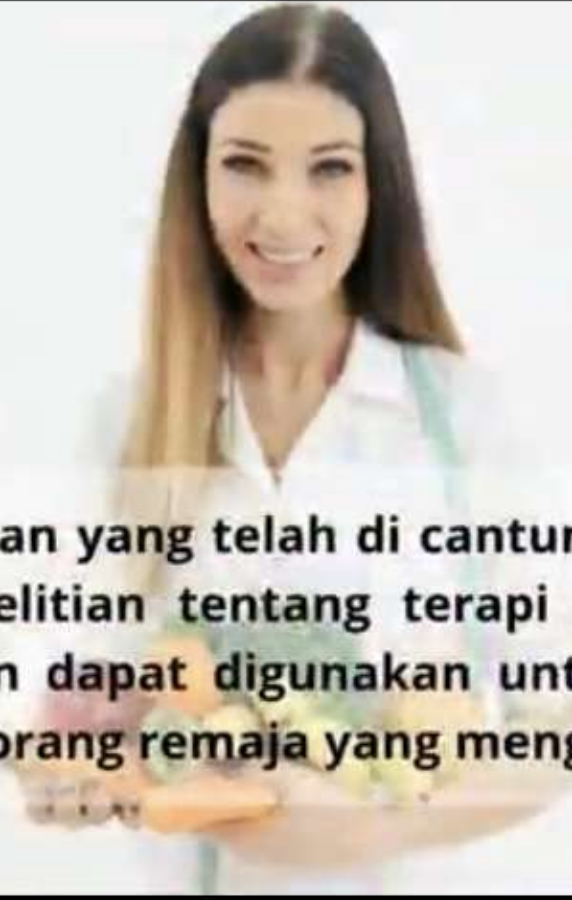
Pencegahan dan Penanggulangan

Therapy Farmakologi

**Dengan pemberian Suplemen /
Tablet tambah darah (TTD)**

Therapy Non Farmakologi (Terapi alami)

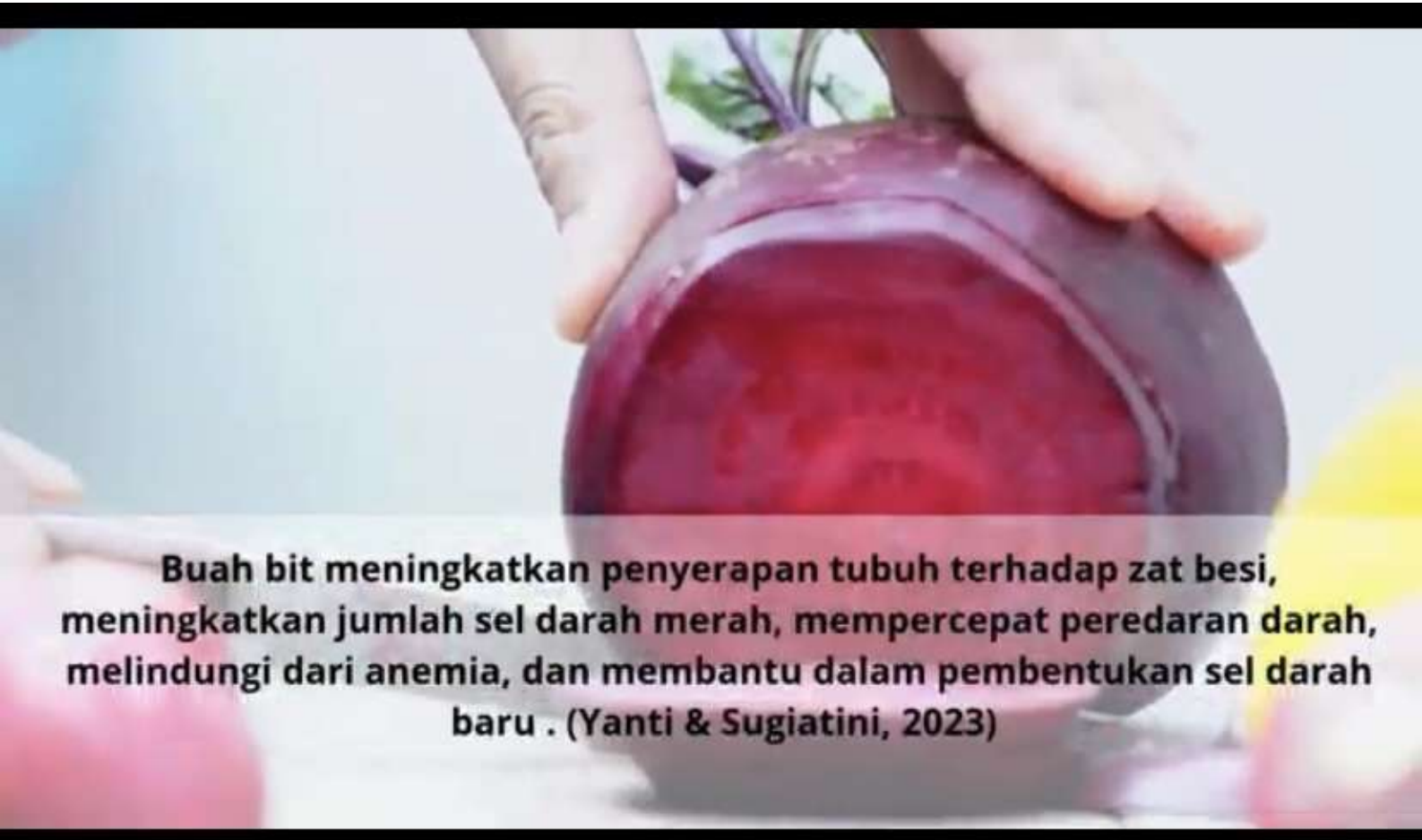
**Dengan pemberian
buah-buahan, sayuran hijau
bahkan daun kelor juga bermanfaat
untuk meningkatkan kadar HB.**



Dari hasil penelitian yang telah di cantumkan menyatakan bahwa hasil penelitian tentang terapi non farmakologis buah dan sayuran dapat digunakan untuk meningkatkan kadar HB pada seorang remaja yang mengalami anemia.



Hasil penelitian ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa buah kurma lebih cepat dan efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin dibandingkan dengan metode non farmakologis lainnya.



Buah bit meningkatkan penyerapan tubuh terhadap zat besi, meningkatkan jumlah sel darah merah, mempercepat peredaran darah, melindungi dari anemia, dan membantu dalam pembentukan sel darah baru . (Yanti & Sugiatini, 2023)



Daun Kelor



penelitian Pratiwi (2020), menunjukkan bahwa terdapat efektivitas dengan mengkonsumsi daun kelor terhadap siklus menstruasi beserta meningkatnya kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia

Bayam Merah


Bayam merah juga berfungsi melancarkan sirkulasi oksigen dalam darah. Sama seperti Vitamin A dan vitamin C juga berfungsi sebagai antioksidan yang melindungi tubuh dan otak dari racun dan polusi.






**manfaat Jus bayam dan madu
untuk meningkatkan imunitas tubuh dan sebagai pemanis nya
dipadukan dengan madu yang memang sudah terbukti untuk obat dari
segala macam penyakit.**

Jus Bayam Hijau dan Madu



Penggunaan kombinasi jus bayam hijau, dan madu juga memiliki efek meningkatkan kadar HB dalam darah, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rohmatika padatahun 2019, bahwa sayur bayam merupakan tanaman hijau yang memiliki kandungan zat besi yang cukup tinggi yaitu sekita 6,43 mg per 180 gram,



Hibiscus sabdariffal atau biasa dikenal dengan bunga Rosella, **Hibiscus sabdariffal** merupakan tanaman hias yang tumbuh baik di daerah beriklim tropis seperti Indonesia.



**“Resep Kesehatan
Untuk Meningkatkan
HB (Hemoglobin) pada
tubuh**”

Pembuatan Teh Rosella

Proses pembuatan teh rosella melibatkan beberapa langkah sederhana namun penting:

1. Rebus 600 ml air hingga mendidih.
2. Tambahkan bunga rosella kering atau segar, kayu manis, dan cengkih untuk aroma yang khas.
3. Setelah air berubah warna menjadi merah tua, tambahkan gula batu atau gula aren sesuai selera.
4. Teh rosella siap disajikan, baik dalam kondisi hangat maupun dingin.



RESEP PEMBUATAN SAYUR BENING BAYAM MERAH

Bahan:

- 1 ikat bayam merah
- 1 buah wortel
- 1 buah Jagung manis
- air secukupnya

Bumbu:

- 2 siung bawang putih
- 2 siung bawang merah
- 1/4 sdt lada bubuk
- garam, gula dan kaldu bubuk secukupnya
- Potong-potong sayur bayam merah, wortel dan jagung. Cincang bawang putih dan merah.

1. Rebus air hingga mendidih, masukkan jagung. Tunggu hingga empuk.
2. Masukkan wortel dan bawang cincang. Masak hingga cukup empuk.
3. Masukkan bayam merah beserta garam, gula, lada dan kaldu bubuk.
4. Tes rasa, jika bayam sudah empuk dan rasanya pas, angkat. Nikmati sayur bening bayam merah selagi hangat.



RESEP PEMBUATAN JUS BUAH BIT DAN KURMA

Bahan:

- 150 ml air dingin
- 100 gram bit merah
- 3 buah kurma
- 3 sendok makan yogurt (optional)
- 2 sendok makan sirup gula

Cara Membuat:

1. Kupas buah bit dan potong-potong sesuai selera
2. Masukkan bit ke dalam blender
3. Tambahkan 3 buah kurma yang sudah dibuang bijinya,
yogurt tawar, sirup, gula dan air dingin
4. Blender semua bahan hingga benar-benar halus
5. Siap disajikan



Daftar Pustaka

Izmah, D., & Suglatmi. (2023). FAKTOR FAKTOR YANG BERTHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMK AL-MUHTADIN DEPOK.

JGMI: The Journal of Indonesian Community Nutrition, 12(2), 135-144.

Handayani, R. (2023). Pengaruh penyuluhan gizi tentang anemia menggunakan media video terhadap pengetahuan dan kepatuhan minum tablet tambah darah pada remaja putri usia sekolah di Kecamatan Batu Ampar. *Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Palangka Raya*, 1-177.

Meliyani, A., SITORUS, R. J., FLORA, R., HASYIM, H., ZULKARNAIN, M., TANJUNG, R., & ERMI, N. (2022). Hubungan Asupan Fe Dengan Kejadian Anemia Defisiensi Besi Pada Ibu Hamil Di Kabupaten Seluma. *Journal of Nursing and Public Health*, 10(2), 225-232.

Nisak, A. Z., Kusumastuti, D. A., & Munawati. (2023). PERBEDAAN METODE KONVENSIONAL DAN ERACS DENGAN TINGKAT NYERI PADA PASIEN POST SECTIO CESAREA. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 261-268.