



BUKU SAKU CERIA

Cegah Anemia Remaja Indonesia

**DALAM RANGKA MEMPERINGATI
HARI GIZI NASIONAL (HGN) KE-61**



**ANEMIA?
NO!**



BUKU SAKU **CERIA**

Cegah Anemia Remaja Indonesia

BUKU SAKU INI DISUSUN
DALAM RANGKA MEMPERINGATI
HARI GIZI NASIONAL (HGN) KE-61

**TIDAK DIPERBOLEHKAN MENGGUNAKAN/MENYALIN SEBAGIAN ATAU
KESELURUHAN ISI BUKU SAKU INI TANPA SEIZIN TIM PENYUSUN**



TIM PENYUSUN

Khoirul Anwar, S.Gz., M.Si

Vivien Carin

Fifi Khoirunnisa

Irene Nuariza Prasetyo

Winda Zahraningrum

Ajeng Rizka Marini

Aulia Dewi Pratiwi



BUKU SAKU

CERIA

Cegah Anemia Remaja Indonesia

DAFTAR ISI

COVER DEPAN

TIM PENYUSUN

DAFTAR ISI

SAMBUTAN KAPRODI

KATA PENGANTAR

ANEMIA SEBAGAI MASALAH
GIZI PADA REMAJA

TANDA ANEMIA PADA REMAJA

MENGAPA REMAJA LEBIH
RENTAN ANEMIA?

DAMPAK NEGATIF ANEMIA
PADA REMAJA

TIPS PENCEGAHAN ANEMIA
PADA REMAJA

DAFTAR PUSTAKA

COVER BELAKANG



KHOIRUL ANWAR, S.GZ., M.SI

SAMBUTAN KAPRODI GIZI

FATEPAKES, USAHID JAKARTA

Remaja merupakan salah satu usia yang perlu mendapatkan perhatian khusus dalam pemenuhan gizinya untuk membantu tumbuh kembang yang optimal. Sekitar 20% dari total populasi di ASEAN merupakan remaja, dan berdasarkan sensus penduduk Indonesia 2020, jumlah remaja di Indonesia juga memiliki presentase yang sama.

Di Indonesia, masalah gizi masih terjadi pada remaja termasuk masalah anemia. Masalah gizi yang terjadi pada remaja memiliki dampak negatif diantaranya meningkatkan risiko angka kesakitan dan angka kematian yang berhubungan dengan kehamilan, meningkatkan risiko berat badan lahir rendah, menurunkan produktivitas dan dapat berdampak pada malnutrisi lintas generasi.

Penanganan masalah gizi pada remaja penting dilakukan untuk mewujudkan remaja sehat dan turut mewujudkan SDM yang berkualitas. Pada tahun 2021, Kementerian Kesehatan memperingati **Hari Gizi Nasional ke -61** dengan tema "**Remaja Sehat, Bebas Anemia**". Sehubungan dengan hal tersebut, Program Studi Gizi, Fakultas Teknologi Pangan dan Kesehatan, Universitas Sahid Jakarta membuat **Buku Saku CERIA (Cegah Anemia Remaja Indonesia)** yang diluncurkan pada acara Talkshow CERIA tanggal 25 Januari 2021.

Semoga Buku Saku ini dapat memberikan kontribusi positif dalam membantu pencegahan anemia pada remaja.

Yuk, Cegah Anemia pada Remaja!



KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Buku Saku CERIA (Cegah Anemia Remaja Indonesia) merupakan buku saku yang membahas hal tentang anemia pada remaja diantaranya adalah anemia sebagai masalah gizi, tanda anemia pada remaja, mengapa remaja rentan anemia, dampak negatif anemia, dan dilengkapi dengan tips pencegahan anemia pada remaja.

Buku Saku CERIA ini disusun dalam rangka memperingati Hari Gizi Nasional ke-61 dengan tema "Remaja Sehat, Bebas Anemia".

Tim penyusun mengucapkan terima kasih kepada Ketua Program Studi Gizi, FATEPA-KES-USAHID Jakarta, Bapak Khoirul Anwar, S.Gz., M.Si atas dukungannya kepada tim penyusun. Terima kasih juga kami sampaikan kepada berbagai pihak yang turut membantu dalam pembuatan Buku Saku CERIA ini.

Kami menyadari bahwa tidak ada gading yang tak retak, penyusunan Buku Saku CERIA ini tidak lepas dari kesalahan. Semoga Buku Saku CERIA ini bisa menjadi salah satu alat edukasi yang turut membantu mewujudkan Remaja Sehat, Bebas Anemia.

Jakarta, 25 Januari 2021

TIM PENYUSUN

ANEMIA

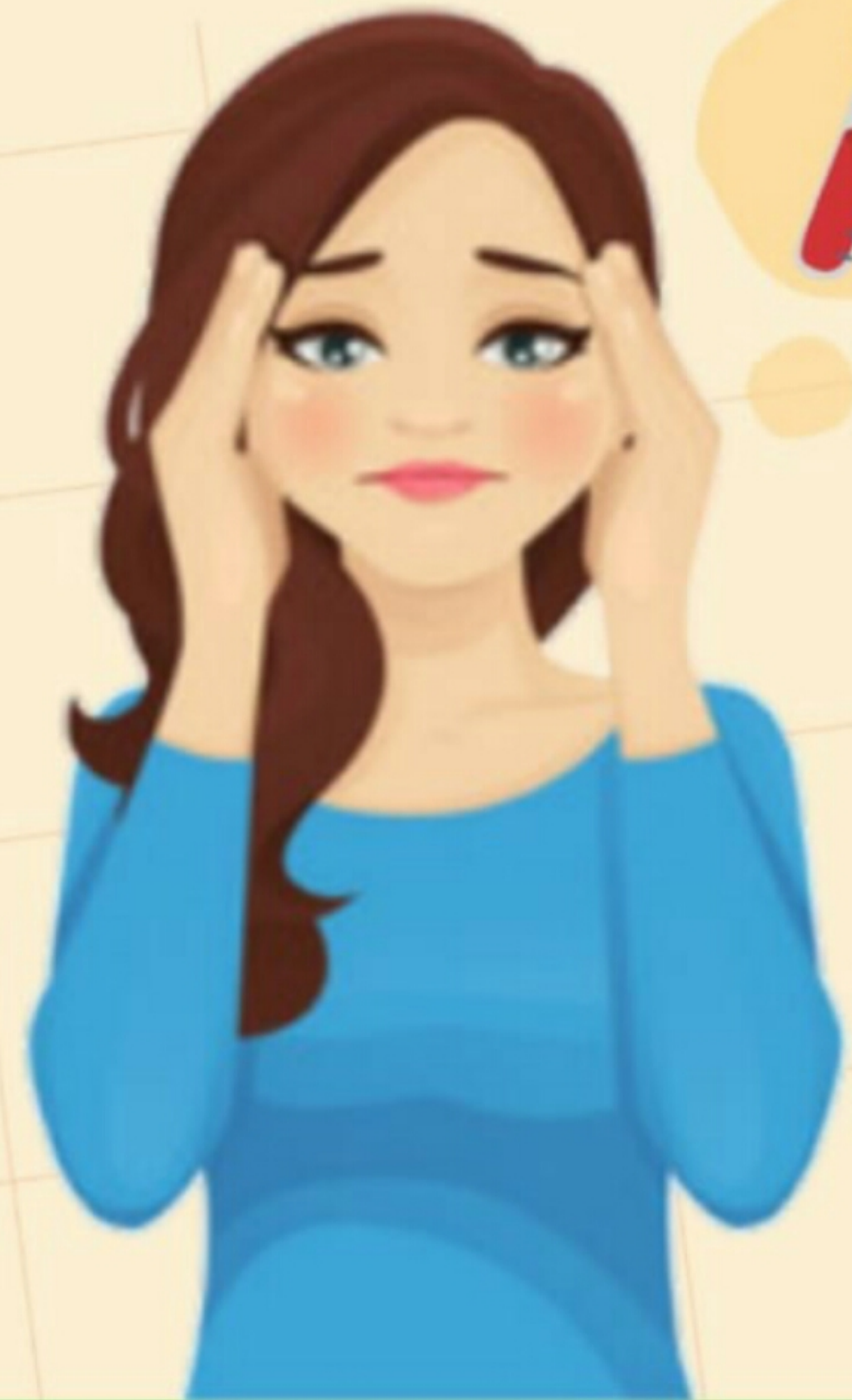
SEBAGAI MASALAH GIZI PADA REMAJA

Anemia saat ini merupakan salah satu masalah gizi global yang memiliki dampak negatif untuk kesehatan, sosial, dan ekonomi

**KEJADIAN ANEMIA
MERUPAKAN
ANEMIA DEFISIENSI
ZAT BESI**



Sumber : WHO, 2011 (a)



Anemia Defisiensi Zat Besi dapat terjadi disegala usia termasuk pada usia Remaja



ANEMIA

SEBAGAI MASALAH GIZI PADA REMAJA

KADAR HEMOGLOBIN UNTUK MENDIAGNOSA ANEMIA (g/l)

Anak usia 12-14 tahun :

- Non anemia : > 120 g/l
- Anemia ringan : 110-119 g/l
- Anemia sedang : 80-109 g/l
- Anemia berat : < 80 g/dl

Perempuan tidak hamil (>15 tahun) :

- Non anemia : > 120 g/l
- Anemia ringan : 110-119 g/l
- Anemia sedang : 80-109 g/l
- Anemia berat : < 80 g/dl

Kategori Usia :

Perempuan hamil (>15 tahun) :

- Non anemia : > 110 g/l
- Anemia ringan : 100-109 g/l
- Anemia sedang : 70-99 g/l
- Anemia berat : < 70 g/dl

Laki-laki (>15 tahun) :

- Non anemia : > 130 g/l
- Anemia ringan : 110-129 g/l
- Anemia sedang : 80-109 g/l
- Anemia berat : < 80 g/dl



Tanda **Anemia** Pada Remaja

1

Pucat di Kelopak Mata,
Lidah, keseluruhan Kulit,
Kuku, Telapak Tangan.

2

Pusing dan Mudah lelah

3

Detak Jantung Sangat
Cepat, Terutama saat
Olahraga

4

Sesak Nafas dan Sering
Sakit Kepala

5

Lesu Tidak Semangat
Belajar / Beraktifitas

6

Sulit Konsentrasi

7

Mudah Terkena infeksi



Mengapa Remaja Lebih Berisiko **Anemia?**

3 Konsumsi pangan sumber zat besi dengan bioavailabilitas yang rendah

2 Konsumsi pangan sumber zat besi yang rendah



4 Kehamilan yang terjadi pada usia remaja, meningkatkan kebutuhan zat besi dan zat gizi lainnya

1 Terjadi peningkatan kebutuhan zat gizi termasuk kebutuhan zat besi pada remaja



5 Disebabkan karena sakit infeksi atau karena parasit tertentu



Dampak Negatif

Anemia Pada Remaja



Kemampuan belajar dan kehadiran sekolah remaja menurun



Pertumbuhan fisik dan awal menstruasi terganggu



Daya tahan tubuh terganggu dan risiko infeksi meningkat



Kemampuan fisik dan produktifitas kerja menurun



Risiko angka kesakitan dan kematian janin meningkat



Berat Badan Lahir Rendah (BBLR)



Biaya perawatan meningkat





Tips Pencegahan Anemia Pada Remaja

1



Konsumsi pangan sumber zat besi dan asam folat, yang memiliki bioavailabilitas tinggi.

2



Konsumsi pangan dengan prinsip gizi seimbang.



3



Konsumsi pangan yang mengandung vitamin C untuk membantu penyerapan zat besi.

4



Batasi konsumsi pangan yang menghambat penyerapan zat besi.



Tips Pencegahan Anemia Pada Remaja

5



Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) secara rutin.

6



Konsumsi suplemen asam folat jika diperlukan.

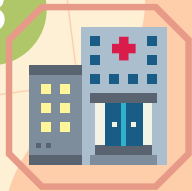


7



Fortifikasi pangan dengan penambahan zat gizi mikro, termasuk zat besi.

8



Lakukan peningkatan layanan kesehatan untuk mencegah infeksi parasit.



DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes RI. 2018. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018. Jakarta: Kemenkes RI.
- Roche ML, Bury L, Yusadiredja IN, Asri EK, Purwani TS, Kusyuniati S, Bhardwaj A, Izwardy D. 2018. Adolescent girls' nutrition and prevention of anaemia: a school based multisectoral collaboration in Indonesia. *BMJ*: 2018: 363.
- World Health Organization (WHO) (a). 2011. Prevention of Iron Deficiency Anaemia in Adolescents. India: WHO.
- World Health Organization (WHO) (b). 2011. Haemoglobin concentration for the diagnosis of anaemia and assessment of severity. Geneva: WHO.



Selamat
Hari Gizi Nasional
(HGN) ke-61

"REMAJA SEHAT, BEBAS ANEMIA"
#MUDASEHATBEBASANEMIA

follow us on  @giziusahid



2021

REPUBLIC INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202224020, 11 April 2022

Pencipta

Nama : **Khoirul Anwar, S.Gz., M.Si, Irene Nuariza Prasetyo dkk**
Alamat : Blok E9, Perumahan Bedahan Terrace, Kavling Kehakiman, RT.001 RW 006, Bedahan, Sawangan, Kota Depok, Jawa Barat, 16519, Depok, JAWA BARAT, 16519
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Khoirul Anwar, S.Gz., M.Si, Irene Nuariza Prasetyo dkk**
Alamat : Blok E9, Perumahan Bedahan Terrace, Kavling Kehakiman, RT.001 RW 006, Bedahan, Sawangan, Kota Depok, Jawa Barat, 16519, Depok, JAWA BARAT, 16519
Kewarganegaraan : Indonesia
Jenis Ciptaan : **Buku**
Judul Ciptaan : **Buku Saku CERIA (Cegah Anemia Remaja Indonesia)**
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 25 Januari 2021, di Jakarta
Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.
Nomor pencatatan : 000339501

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia
Direktur Jenderal Kekayaan Intelektual
u.b.
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Anggoro Dasananto
NIP.196412081991031002

Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Khoirul Anwar, S.Gz., M.Si	Blok E9, Perumahan Bedahan Terrace, Kavling Kehakiman, RT.001 RW 006, Bedahan, Sawangan, Kota Depok, Jawa Barat, 16519
2	Irene Nuariza Prasetyo	Gg.Swadaya I RT 07 RW 01 No.47, Cipinang Melayu, Makasar, Jakarta Timur, DKI Jakarta, 13620.
3	Vivien Carin	Jalan Krendang Timur No. 30 RT/RW 05/01, Tambora, Jakarta Barat 11260
4	Fifi Khoirunnisa	Perum. Bukit Waringin Blok H14 Rt04/14 No.3, Bojonggede, Kab. Bogor, 16920.
5	Ajeng Rizka Marini	Perum. Bukit Kayumanis Blok K No. 23 RT.04/RW.12 Kel. Kayumanis Kec. Tanah Sareal, Bogor 16169
6	Winda Zahraningrum	Jl. Anggrek 1 No.19 Blok AS41 Kranggan Permai, Jatisampurna, Kota Bekasi 17433
7	Aulia Dewi Pratiwi	Jalan Delima II Gang 6 No.99 Rt 008/003, Kel. Malaka Sari, Kec. Duren Sawit, Jakarta Timur 13460

LAMPIRAN PEMEGANG

No	Nama	Alamat
1	Khoirul Anwar, S.Gz., M.Si	Blok E9, Perumahan Bedahan Terrace, Kavling Kehakiman, RT.001 RW 006, Bedahan, Sawangan, Kota Depok, Jawa Barat, 16519
2	Irene Nuariza Prasetyo	Gg.Swadaya I RT 07 RW 01 No.47, Cipinang Melayu, Makasar, Jakarta Timur, DKI Jakarta, 13620.
3	Vivien Carin	Jalan Krendang Timur No. 30 RT/RW 05/01, Tambora, Jakarta Barat 11260
4	Fifi Khoirunnisa	Perum. Bukit Waringin Blok H14 Rt04/14 No.3, Bojonggede, Kab. Bogor, 16920.
5	Ajeng Rizka Marini	Perum. Bukit Kayumanis Blok K No. 23 RT.04/RW.12 Kel. Kayumanis Kec. Tanah Sareal, Bogor 16169
6	Winda Zahraningrum	Jl. Anggrek 1 No.19 Blok AS41 Kranggan Permai, Jatisampurna, Kota Bekasi 17433
7	Aulia Dewi Pratiwi	Jalan Delima II Gang 6 No.99 Rt 008/003, Kel. Malaka Sari, Kec. Duren Sawit, Jakarta Timur 13460

