

Gals, Yuk Tetap Sehat!

BEBAS ANEMIA!

APA SIH **ANEMIA?**

Kondisi ketika tubuh kekurangan sel darah merah sehingga tubuh tidak mendapat cukup oksigen. Biasanya wajah terlihat pucat, mudah lelah, pusing dan sakit kepala.



Remaja **tumbuh sangat cepat**, perlu asupan zat gizi lebih banyak



Kurang asupan zat **besi dan protein** dalam makanan sehari-hari



Remaja putri mengalami **menstruasi**, sehingga kehilangan banyak darah



Remaja sering melakukan **diet** tanpa memperhatikan **asupan zat besi**



LATAR BELAKANG

Coronavirus-19 (Covid-19) telah dinyatakan sebagai pandemi dunia oleh WHO (WHO,2020). Penyebaran virus ini sudah melanda hampir semua provinsi dan penambahan korban yang begitu cepat telah menjadi fokus perhatian bagi seluruh lapisan masyarakat dan Pemerintah Indonesia.

Presiden Republik Indonesia telah menyatakan status penyakit ini menjadi tahap Tanggap Darurat pada tanggal 17 Maret 2020. Pemerintah juga menetapkan Status Kedaruratan Kesehatan Masyarakat melalui Kepres no 11 tahun 2020 dan Peraturan Pemerintah nomor 21 tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dalam rangka percepatan penanganan Covid-19. Meskipun pemerintah telah menetapkan PSBB namun pelayanan kesehatan kepada masyarakat tetap harus dilakukan.

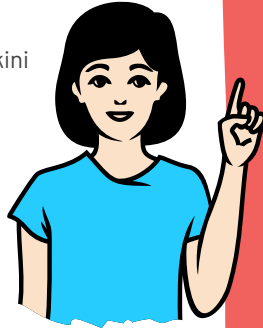
Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri (Rematri) merupakan salah satu pelayanan gizi yang harus tetap dilakukan walaupun dalam kondisi pandemi Covid-19.

Kebijakan terkait dengan status pandemi disesuaikan dengan kebijakan Pemerintah Daerah dan kegiatan tetap dapat dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip pencegahan penularan covid-19.



Pedoman Pemberian TTD pada masa Tanggap Darurat Pandemi Covid-19 ini dibuat untuk memberikan panduan kepada tenaga kesehatan dalam program pemberian TTD pada Rematri.

Pedoman ini dapat disesuaikan dengan perkembangan penyakit dan situasi terkini serta kebijakan Pemerintah Daerah.



TUJUAN

1. Tersedianya pedoman bagi tenaga kesehatan dalam pelaksanaan suplementasi TTD untuk rematri pada kondisi Pandemi Covid-19.
2. Tersedianya pedoman yang dapat digunakan sebagai media koordinasi dengan lintas program dan lintas sektor terkait.

Gals, Yuk Tetap Sehat! **BEBAS ANEMIA!**

Bagaimana Sih Biar Tidak Anemia dan Tetap Sehat Selama Pandemi Covid-19?

Makan makanan bergizi
seimbang, terutama:



Tinggi protein,
kaya **zat besi**

Jangan lupa
buah dan sayur
kaya **vitamin C,
E, dan A**



Minum **Tablet Tambah
Darah (TTD)** secara teratur,
satu tablet setiap minggu



Melakukan
Aktivitas
Fisik



Cuci Tangan
dengan Sabun



Minum Air
Putih 8 Gelas
Setiap Hari

Pemberian TTD
pada **Rematri ODP,
PDP, dan kasus
terkonfirmasi
positif** ditunda dan
dikonsultasikan ke
dokter terlebih
dahulu



ANEMIA DAN UPAYA PENCEGAHANNYA

Anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam sel darah merah lebih rendah dari standar yang seharusnya. Untuk Rematri dikatakan anemia apabila $Hb < 12 \text{ gr/dl}$. Hemoglobin berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkan oksigen ke seluruh sel jaringan tubuh, termasuk otot dan otak untuk melakukan fungsinya. Seseorang menderita anemia biasanya ditandai dengan 5 L yaitu lesu, lelah, letih, lemah dan lunglai.

Rematri rentan mengalami anemia karena :



Rematri mengalami menstruasi, sehingga kehilangan banyak darah



Sedang tumbuh sangat pesat sehingga perlu zat gizi lebih banyak



Kurang asupan kaya zat besi dan protein dalam makanan sehari-hari



Sering melakukan diet yang keliru untuk menurunkan berat badan

Dalam masa pandemi, konsumsi TTD sangat penting untuk **mencegah anemia** sekaligus **meningkatkan ketahanan tubuh** terhadap virus corona.

Upaya pencegahan dan penanggulangan anemia dilakukan dengan **mengonsumsi makanan yang cukup mengandung zat besi dan protein** untuk meningkatkan pembentukan hemoglobin serta penyerapan zat besi dalam tubuh.

Upaya yang dapat dilakukan diantaranya :



**KONSUMSI MAKANAN
BERGIZI SEIMBANG
(ISI PIRINGKU)**



**MAKAN CIKUP
BUAH DAN SAYUR**



**MINUM TTD
SECARA TERATUR
1 TABLET TIAP
MINGGU**



**REMAJA PUTRI
PERLU PERIKSA
KADAR HB**

Pada masa pandemi Covid-19 selain melakukan upaya agar tidak menderita anemia yang dapat menurunkan daya tahan tubuh juga harus memperhatikan kesehatan agar tidak mudah sakit melalui:



- Makan beraneka ragam dan cukup jumlahnya (cukup karbohidrat, cukup protein, cukup lemak, cukup serat, cukup vitamin dan mineral) serta minum air putih 8 gelas setiap hari.
- Banyak konsumsi buah dan sayur terutama yang mengandung antioksidan yaitu buah dan sayuran yang mengandung vitamin A, C dan vitamin E.



Vitamin A: Sumber utama vitamin A adalah minyak ikan dan hati sapi. Sumber lain adalah hati ayam, kuning telur ayam dan beberapa jenis ikan serta susu dan keju. Sementara itu, sumber pangan nabati didapatkan dari sayuran berdaun hijau dan sayuran berwarna merah/oranye



Vitamin C: Jeruk, jambu biji, pepaya, nanas, semangka, buah naga, tomat, kentang, labu, dan sayuran hijau seperti bayam, daun singkong, buncis, kangkung, kacang panjang, dan sawi hijau.



Vitamin E: Minyak sayur seperti minyak kelapa, minyak kelapa sawit, dan minyak kacang kedelai. Kacang-kacangan seperti kacang tanah, kacang hijau, kacang kedelai, dan kacang merah. Sayur dan buah-buahan seperti tauge, bunga kol, bayam, selada, alpukat, mangga, dan tomat.

Selain konsumsi makanan bergizi, agar tidak anemia dan tetap sehat selama pandemi covid-19, dapat melakukan hal sebagai berikut:



MINUM TTD SECARA
TERATUR, SATU TABLET
SETIAP MINGGU,
52 TABLET SELAMA
SETAHUN



BIASAKAN MENCUCI
TANGAN PAKAI SABUN DAN
AIR MENGALIR



MELAKUKAN
AKTIVITAS FISIK
SECARA TERATUR



CUKUP MINUM AIR
PUTIH MINIMAL 8
GELAS SEHARI

Gals, Yuk Tetap Sehat!

BEBAS ANEMIA!

Bagaimana Cara Mengonsumsi Tablet Tambah Darah?



Makan **GIZI SEIMBANG**
sebelum minum TTD



Konsumsi buah-buahan sumber **vitamin C**
seperti jeruk, pepaya, mangga,
jambu biji, dll.



JANGAN minum TTD dengan **teh**,
kopi, atau **susu**, karena akan
MENGHAMBAT penyerapan zat besi



Minum dengan **air putih**

Pemberian TTD
pada Rematri ODP,
PDP, dan kasus
terkonfirmasi
positif ditunda dan
dikonsultasikan ke
dokter terlebih
dahulu



SUPLEMENTASI TTD

Suplementasi TTD pada Rematri merupakan salah satu upaya pemerintah untuk memenuhi asupan zat besi untuk mencegah anemia yang dapat menyebabkan:

- Menurunnya daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit infeksi
- Menurunnya kebugaran dan ketangkasan berpikir karena kurangnya orksigen ke sel otot dan sel otak
- Menurunnya prestasi belajar
- Dalam jangka panjang jika rematri tersebut menjadi ibu hamil maka akan menjadi ibu hamil yang anemia juga yang akan meningkatkan risiko persalinan, kematian ibu dan bayi, serta infeksi penyakit.

Pemberian TTD dengan dosis yang tepat dapat mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi di dalam tubuh. Pemberian TTD dilakukan pada remaja putri mulai dari usia 12-18 tahun di institusi Pendidikan (SMP dan SMA atau yang sederajat) melalui UKS/M. Dosis pencegahan dengan memberikan satu tablet tambah darah setiap minggu selama 52 (lima puluh dua) minggu.

Agar konsumsi TTD dapat lebih efektif untuk mencegah anemia :

- Harus disertai dengan penerapan asupan makanan bergizi seimbang, cukup protein dan kaya zat besi
- Minum TTD dengan air putih
- konsumsi buah-buahan sumber vitamin C (jeruk, pepaya, mangga, jambu biji, dll) untuk meningkatkan penyerapan TTD lebih efektif
- Jangan minum TTD dengan teh, kopi atau susu karena akan menghambat penyerapan zat besi.

Bila perut terasa perih, mual serta tinja berwarna kehitaman, tidak perlu khawatir karena tubuh akan menyesuaikan. Untuk meminimalkan efek samping tersebut, jangan minum TTD dalam kondisi perut kosong.

Gals, Yuk Tetap Sehat!

BEBAS ANEMIA!

Bagaimana Mengatasi Efek Samping dari Minum TTD?

UNTUK MENGURANGI GEJALANYA:

JANGAN KHAWATIR bila terasa perih di ulu hati, mual serta tinja berwarna kehitaman. Kondisi ini akan berkurang karena tubuh sudah menyesuaikan



Jangan Minum TTD dengan **Perut Kosong**



Selalu Makan
GIZI SEIMBANG



"INGAT"

**TETAP MINUM
TABLET TAMBAH DARAH
DI MASA PANDEMI COVID-19**



- Merumuskan panduan detail tentang program kelanjutan program pemberian TTD sesuai dengan kebijakan pemerintah daerah mengenai status zonasi setempat
- Memastikan koordinasi berjalan dengan baik dengan semua pemangku kepentingan.
- Melakukan komunikasi secara berkala pentingnya tetap mengonsumsi TTD bagi Rematri, langsung ataupun melalui sekolah.
- Tenaga Kesehatan memberikan konseling dan layanan yang dibutuhkan untuk mencegah anemia, termasuk bagaimana mencegah dan mengatasi efek samping dari minum TTD via media sosial dan tetap memperhatikan *social distancing*
- Tenaga kesehatan melakukan monitoring dan evaluasi program anemia serta pelaporan, untuk mengetahui pencapaian target pengurangan anemia.

Pemberian TTD pada Rematri ODP, PDP, dan kasus terkonfirmasi positif ditunda dan dikonsultasikan ke dokter terlebih dahulu



REKOMENDASI UNTUK SEKOLAH/GURU

Jika sebelum pelaksanaan belajar di rumah (BDR) sekolah sudah membagikan TTD kepada Rematri, lanjutkan dengan memberikan edukasi dan pengingat agar mereka meminum TTD setiap minggu secara rutin dan juga cara minum yang benar untuk mencegah efek samping, yaitu diminum tidak dalam keadaan perut kosong. Ini dapat dilakukan antara lain melalui WhatsApp Group (WAG) sekolah atau media sosial yang selama ini digunakan siswi dan guru.



JIKA SEKOLAH TIDAK MEMBERIKAN TTD KEPADA REMATRI SEBELUM SFH :

- Bila memungkinkan sekolah/Puskesmas/ melalui tenaga gizi/ kader/ bidan desa dapat mendistribusikan TTD kepada Rematri dengan tetap memperhatikan *social* dan *physical distancing* Puskesmas dan Dinas Kesehatan akan menjamin ketersediaan TTD untuk disalurkan kepada Rematri.
- Guru pembina UKS/ wali kelas diharapkan dapat mengingatkan siswi untuk meminum TTD mandiri melalui WAG atau media sosial lain yang biasa digunakan bersama siswi.
- Jika sekolah masih beroperasi dan rencana akan ditutup sementara, guru harus membekali siswi dengan TTD selama masa BDR dan masa libur, dan mengingatkan siswi untuk minum TTD setiap minggu secara teratur dengan cara yang benar untuk menghindari efek samping.



Gals, Yuk Tetap Sehat! **BEBAS ANEMIA!**

Bagaimana Mendapatkan TTD Saat Ini?

Kalian dibekali TTD dari sekolah, minum 1 tablet per minggu.

Bila tidak punya TTD, hubungi sekolah, Puskesmas, Tenaga Gizi atau Bidan

Atau kalian bisa beli di apotik, tapi ingat tetap jaga jarak aman dan gunakan masker saat keluar rumah ya



JANGAN LUPA

Kalau sudah minum, laporkan melalui aplikasi **CERIA (Cegah Anemia Remaja Indonesia)** ya, ATAU isi di buku rapor kesehatan yang kalian punya

Jika Pandemi sudah lewat, kalian bisa minum kembali TTD di sekolah

JAGA KESEHATAN SELALU YA!



PENCATATAN DAN PELAPORAN

- Guru sebaiknya meminta siswi untuk mengunduh dan mengisi aplikasi “Ceria” (Cegah Anemia Remaja Indonesia) untuk memudahkan mereka melaporkan kepatuhan minum TTD. Link Aplikasi Ceria : <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.astesch.siremas>
- Siswa juga dapat mengisi catatan Konsumsi TTD di buku Raport Kesehatanku atau kartu kontrol minum TTD
- Sekolah melaporkan hasil pantauan secara berjenjang hingga ke dinas kesehatan kota dan kabupaten. Siswa dapat melaporkan konsumsi TTD kepada guru melalui media SMS atau WhatsApp grup.

Bila pandemi sudah berakhir, dan sekolah sudah kembali berjalan normal, Rematri meneruskan minum TTD bersama-sama di sekolah, setiap minggu.

LAMPIRAN

Kartu Pemantauan Kepatuhan Minum Tablet Tambah Darah Bagi Remaja Putri .

Apa itu Tablet Tambah Darah (TTD)?
 TTD adalah suplemen zat besi yang mengandung zat besi dan asam folat.

Mengapa harus minum TTD secara teratur?

Remaja Putri dan Wanita Usia Subur rentan terkena Anemia atau kurang darah karena:

- Mengalami haid sehingga banyak kehilangan darah
- Asupan zat besi dari makanan kurang cukup untuk memenuhi kebutuhan zat besi sehingga diperlukan suplementasi berupa TTD

Minum TTD secara teratur sangat bermanfaat karena dapat:

- Meningkatkan konsentrasi belajar sehingga prestasi meningkat
- Mengatasi S L₁, U₁, E₁, L₁, L₁, L₁ dan wajah pucat
- Meningkatkan daya tahan tubuh agar tidak mudah sakit

Remaja Putri dan Wanita Usia Subur yang Sehat, Cerdas, Tanpa ANEMIA

↓

HARUS MINUM TTD SECARA TERATUR

- Anemia = Kurang Darah & Tekanan Darah Rendah
- Konsumsi TTD secara teratur tidak akan mengakibatkan risiko terkena darah



KARTU SUPLEMENTASI GIZI UNTUK REMAJA PUTRI DAN WANITA USIA SUBUR

Bagaimana aturan minum TTD yang benar?

- Diminum secara teratur sebanyak 1 tablet setiap minggu
- Sebaiknya diminum bersama dengan air putih atau jus buah
- Jangan diminum bersama dengan air teh, kopi atau susu



Selain minum TTD, Remaja Putri dan Wanita Usia Subur juga harus mengonsumsi makanan yang kaya zat besi, contohnya:

- Hati
- Daging sapi
- Sayuran berwarna hijau tua
- Kacang-kacangan
- Ikan
- Daging ayam



Kotak Kontrol Minum TTD pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur

Nama: _____ Usia: _____ tahun

Jan	Feb	Mar
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Beri tanda (X) pada kotak bila sudah minum