

**LAPORAN PROMOSI KESEHATAN
SWAMEDIKASI PENGGUNAAN TABLET FE PADA REMAJA**

02 – 13 MEI 2023



Disusun Oleh :

Ajeng Prihandini	2208062194
Rizal Shidqi Ilyasa	2208062195
Wichy Efrilia	2208062196
Trenda Chintia Sinaga	2208062197

Dosen Pembimbing :

apt. Lolita, M.Sc., Ph.D.,

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI APOTEKER
FAKULTAS FARMASI
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN
YOGYAKARTA
2023**

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Kegiatan	:	Swamedikasi Penggunaan Tablet Fe Pada Remaja.
Bidang Ilmu	:	FARMASI
Pelaksana Mahasiswa		
Nama / NIM	:	Ajeng Prihandini (2208062194)
	:	Rizal Shidqi Ilyasa (2208062195)
	:	Wichy Efrilia (2208062196)
	:	Trenda Chintia Sinaga (2208062197)
Pelaksana Dosen		
Nama Lengkap	:	apt. Lolita, M.Sc
Jenis Kelamin	:	Perempuan
Pangkat dan Golongan	:	-
Pelaksanaan		
Tempat	:	SMAN 1 JETIS
Hari, Tanggal	:	Senin-Selasa, 8-9 Mei 2023
Waktu	:	08.30 – 10.30 WIB

Yogyakarta, 13 Mei 2023

Mengetahui,

Dekan Fakultas Farmasi



Dr. apt. Iis Wahyuningsih.,M.Si

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami haturkan kepada Allah SWT yang telah memberikan hidayah, rahmat, kekuatan serta ridho-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Promosi Kesehatan yang dilakukan di Puskesmas Jetis 1 Bantul dengan judul “Swamedikasi Penggunaan Tablet Fe Pada Remaja”.

Dalam penulisan laporan ini, penulis mendapatkan banyak arahan, bantuan, dan bimbingan dari berbagai pihak sehingga laporan ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada :

1. Ibu Dra. apt. Iis Wahyuningsih, M.Si., selaku dekan Fakultas Farmasi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta
2. Ibu Dr. apt. Nina Salamah., M.Sc., selaku kepala program studi Pendidikan Profesi Apoteker Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta
3. Ibu apt. Lolita, M.Sc. Ph.D., selaku dosen pembimbing PKPA Puskesmas yang telah memberikan pengarahan serta bimbingan selama PKPA berlangsung
4. Ibu apt. Umi Atiningsih, S.Farm , selaku preceptor di Puskesmas Jetis 1 yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan selama kegiatan PKPA berlangsung
5. Seluruh staf Puskesmas Jetis 1 yang telah membantu melancarkan Praktek Kerja Profesi Apoteker

Dalam penulisan laporan mungkin masih banyak kekurangan sehingga penulis sangat mengharapkan berbagai saran dan masukan yang dapat membangun demi tercapainya kesempurnaan laporan ini.

Yogyakarta, 13 Mei 2023

Penyusun

DAFTAR ISI

LAPORAN PROMOSI KESEHATAN.....	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I.....	2
A. PENDAHULUAN.....	2
B. TUJUAN KEGIATAN.....	4
C. MANFAAT KEGIATAN	4
BAB II.....	5
A. SASARAN PELAKSANAAN	5
B. CAPAIAN LUARAN	5
BAB III.....	6
A. Metode Pelaksanaan Promosi Kesehatan.....	6
B. Materi Kegiatan	7
BAB IV	8
A. Pelaksanaan Kegiatan	8
B. Luaran Kegiatan.....	8
BAB V.....	10
A. KESIMPULAN	10
B. SARAN.....	10
DAFTAR PUSTAKA	11
LAMPIRAN	12

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Target dan Sasaran Program Promosi Kesehatan.....	5
Tabel 2. Capaian Luaran	5

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Leaflet Anemia.....	9
--------------------------------------	---

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Permohonan Pemateri Penyuluhan Kesehatan	12
Lampiran 2. Berita Acara Kegiatan “Cantik Berseri Tanpa Anemia”	14
Lampiran 3	15
Lampiran 4. Dokumentasi Kegiatan Promos Kesehatan	16
Lampiran 5. Leaflet Promosi Kesehatan	17
Lampiran 6. Presensi Kegiatan Promosi Kesehatan	18

BAB I

PENDAHULUAN

A. PENDAHULUAN

Kesehatan termasuk hak asasi manusia dan salah satu unsur kesejahteraan yang harus diwujudkan. Upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan berawal dari upaya penyembuhan penyakit yang kemudian berkembang menjadi upaya kesehatan untuk seluruh masyarakat baik sehat maupun sakit yang mencakup upaya peningkatan kesehatan (promotif), pencegahan penyakit (preventif), penyembuhan penyakit (kuratif), dan pemulihan kesehatan (rehabilitatif) yang bersifat menyeluruh, terpadu dan berkesinambungan. Peningkatan terhadap upaya kesehatan harus dilakukan terus menerus agar masyarakat menjadi sehat yang dapat hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Demi melaksanakan upaya kesehatan yang merata dan terjangkau oleh seluruh masyarakat, diperlukan ketersediaan fasilitas pelayanan kesehatan di seluruh wilayah sampai daerah terpencil yang memudahkan masyarakat untuk melakukan kontrol kesehatan. Fasilitas pelayanan kesehatan adalah suatu alat dan / atau tempat yang digunakan untuk menyelenggarakan upaya pelayanan kesehatan secara promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif yang dilakukan oleh pemerintah pusat dan daerah serta masyarakat (UU 36 2009, hal 3).

Informasi kesehatan sangat diperlukan untuk menyelenggarakan upaya kesehatan yang efektif dan efisien. Pemerintah memberikan kemudahan kepada masyarakat untuk memperoleh akses terhadap informasi kesehatan dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat (UU 36 2009, hal 65). Berdasarkan jenis pelayanannya, fasilitas kesehatan dibedakan menjadi pelayanan kesehatan tingkat pertama, kedua dan ketiga (UU 36 2009, hal 12). Pelayanan kesehatan tingkat pertama adalah pelayanan kesehatan yang diberikan oleh fasilitas pelayanan kesehatan dasar. Pusat Kesehatan masyarakat (Puskesmas) adalah unit pelaksana teknis dinas kesehatan kabupaten/kota yang bertanggung jawab menyelenggarakan pembangunan kesehatan di suatu wilayah kerja (PMK 74 2016, hal 3). Pelayanan kefarmasian di puskesmas termasuk rangkaian dari

pelaksanaan upaya kesehatan terdepan yang berperan penting dalam meningkatkan mutu pelayanan kesehatan masyarakat melalui identifikasi, mencegah dan menyelesaikan masalah dengan atau tanpa obat. Fungsi pokok puskesmas dalam memberikan pelayanan kefarmasian adalah sebagai pusat penggerak, pembangunan berwawasan kesehatan, pusat pemberdayaan masyarakat dan pusat pelayanan kesehatan strata pertama untuk pelayanan kesehatan perorangan maupun masyarakat.

Sebagai bentuk dukungan untuk meningkatkan upaya kesehatan dapat dilakukan melalui kegiatan promosi kesehatan (promkes) di puskesmas. Promosi kesehatan puskesmas adalah upaya puskesmas untuk melaksanakan pemberdayaan kepada masyarakat untuk mencegah penyakit dan meningkatkan kesehatan setiap individu, keluarga serta lingkungan secara mandiri dan mengembangkan upaya kesehatan bersumber masyarakat (PMK 585 2007). Adapun strategi dasar untuk melaksanakan kegiatan promosi kesehatan melalui pemberdayaan, bina suasana, advokasi yang dijiwai semangat dan kemitraan.

Angka kematian ibu hamil (AKI) dan stunting di Indonesia masih tergolong tinggi yaitu 305 per 100.000 kelahiran hidup (KH) dari target 183 per 100.000 KH di tahun 2024 sedangkan perkiraan prevalensi stunting saat ini adalah 24,4% dengan target 14% di tahun 2024. Berdasarkan hal tersebut menunjukkan bahwa masalah-masalah kesehatan yang ada di masyarakat terutama kesehatan ibu dan anak masih cukup tinggi. Kesehatan ibu harus diupayakan secara maksimal agar dapat melahirkan generasi yang sehat dan berkualitas serta mengurangi angka kematian ibu (UU 36 2009, hal 46). Oleh karena itu diperlukan peran tenaga kesehatan untuk memberikan edukasi kepada ibu hamil terkait pentingnya menjaga kesehatan selama masa kehamilan.

Anemia merupakan kondisi kekurangan sel darah merah di dalam tubuh yang dapat terjadi pada semua kelompok usia, terutama pada remaja putri dan wanita usia subur (WUS). Menurut WHO pada tahun 2018 sekitar 29% wanita usia subur yang tidak hamil dan 38% wanita hamil mengalami anemia,. Sekitar setengah dari kejadian anemia tersebut disebabkan oleh defisiensi zat besi. Salah satu alasan remaja putri lebih berisiko mengalami anemia gizi besi karena

banyaknya zat besi yang hilang selama menstruasi. Jika anemia pada remaja putri dibiarkan maka dapat berdampak lebih serius karena remaja putri merupakan calon ibu yang akan hamil dan melahirkan bayi, berisiko melahirkan bayi dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) dan keterlambatan pertumbuhan (stunting), dan memperbesar risiko kematian ibu melahirkan.

Salah satu tujuan dilaksanakannya promosi Kesehatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran terutama remaja putri tentang pentingnya mengkonsumsi tablet tambah darah untuk mencegah anemia dan memelihara kesehatan untuk mempersiapkan menjadi seorang ibu.

B. TUJUAN KEGIATAN

1. Meningkatkan pemahaman dan kesadaran tentang penyakit anemia pencegahan, dan pengobatan apa saja yang tepat dan penggunaan obat dengan tepat.
2. Melatih mahasiswa untuk dapat melakukan komunikasi yang baik dan benar dan memberikan gambaran pelaksanaan promosi kesehatan sebagai bekal penerapan di dunia kerja.

C. MANFAAT KEGIATAN

Pelaksanaan promosi Kesehatan diharapkan dapat membawa manfaat bagi siswa-siswi SMAN 1 Jetis dalam membantu meningkatkan kualitas hidup dengan mencegah terjadinya keparahan anemia pada remaja .

BAB II

PELAKSANAAN PROMOSI KESEHATAN

A. SASARAN PELAKSANAAN

Sasaran pelaksanaan kegiatan promosi kesehatan adalah peserta kegiatan Penyuluhan Swamedikasi Tablet Fe. Pada kegiatan ini diikuti oleh siswi SMAN 1 Jetis. Tujuan kegiatan ini memberikan pengetahuan kepada peserta Penyuluhan Swamedikasi Tablet Fe kepada remaja mengenai penyakit anemia.

No	Target	Sasaran
1	Meningkatkan pemahaman dan kesadaran tentang penyakit anemia pencegahan, dan pengobatan apa saja yang tepat dan penggunaan obat dengan tepat.	Siswi SMAN 1 Jetis (Tempat pelaksanaan)
2	Melatih mahasiswa untuk dapat melakukan komunikasi yang baik dan benar dan memberikan gambaran pelaksanaan promosi kesehatan sebagai bekal penerapan di dunia kerj	Siswi SMAN 1 Jetis (Tempat pelaksanaan)

Tabel 1. Target dan Sasaran Program Promosi Kesehatan

B. CAPAIAN LUARAN

Adapun target capaian luaran dari kegiatan ini adalah pembuatan leaflet. Indikator capaian dari kegiatan ini dapat dilihat pada tabel.

No	Capaian Luaran	Indikator Capaian
1	Leaflet terkait Penggunaan Tablet Fe pada remaja	Sudah

Tabel 2. Capaian Luaran

BAB III

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Metode Pelaksanaan Promosi Kesehatan

Promosi kesehatan dilaksanakan bersamaan dengan kegiatan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi remaja putri yang dilaksanakan oleh Puskesmas Jetis 1, kegiatan promosi kesehatan dilakukan dengan pembagian leaflet dan penyampaian materi secara langsung kepada peserta penyuluhan Swamedikasi Tablet Fe pada Remaja.

No	Kegiatan	Aktivitas	Tempat dan Waktu Pelaksanaan
1	Identifikasi Masalah	Melakukan identifikasi masalah, yaitu terkait anemia pada remaja	4 Mei 2023 Tempat pelaksanaan : Puskesmas Jetis 1
2	Mengumpulkan Informasi	Mengumpulkan informasi: dilakukan penggalan informasi program yang sedang dijalankan puskesmas	6 Mei 2023 Tempat pelaksanaan : Puskesmas Jetis 1
3	Membuat Leaflet	Melakukan pembuatan leaflet terkait anemia	7 Mei 2023 Tempat pelaksanaan : Puskesmas Jetis 1
4	Pelaksanaan Promosi Kesehatan	Melakukan penyuluhan serta membagikan leaflet kepada remaja di tempat pelaksanaan	8-9 Mei 2023 Tempat pelaksanaan : Puskesmas Jetis 1
5	Penilaian oleh Preseptor	Evaluasi penilaian oleh preceptor terkait pelaksanaan promosi kesehatan yang dilakukan di Puskesmas Jetis 1	13 Mei 2023 Tempat pelaksanaan : Puskesmas Jetis 1

Tabel 3. Rangkuman Rencana Kegiatan Promosi Kesehatan

B. Materi Kegiatan

Kegiatan promosi kesehatan ini dilaksanakan dengan memberikan leaflet sederhana kepada sasaran yang sedang berada dikelas masing-masing. Pemberian leaflet disertai dengan penjelasan secara singkat mengenai isi dari leaflet tersebut, seperti bahaya anemia pada remaja putri, yaitu penurunan imunitas tubuh, mengganggu konsentrasi, mengganggu kebugaran, memperbesar resiko kematian saat melahirkan, serta meningkatkan kejadian stunting pada keturunan ibu yang saat remaja mengalami anemia.

Materi yang disampaikan juga meliputi upaya yang dapat dilakukan untuk menghindari kejadian anemia pada remaja putri seperti swamedikasi, juga gejala apa yang biasa muncul pada orang yang mengalami anemia. Melalui kegiatan promosi kesehatan ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan mengaplikasikan terkait informasi yang disampaikan.

BAB IV

Hasil dan Luaran

A. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan promosi kesehatan dilakukan kepada peserta remaja di SMAN 1 Jetis Bantul pada tanggal 08 Juni 2023 dengan jumlah peserta remaja sebanyak 40.

No	Tanggal Pelaksanaan	Sasaran Kegiatan	Tempat
1	08 – 09 Mei 2023	Peserta Siswi SMAN 1 Jetis Bantul	SMAN 1 Jetis Bantul

Tabel 4. Pelaksanaan Promosi Kesehatan

Promosi kesehatan yang dilakukan mengikuti kegiatan pemberian Tablet Tambah Darah (TDD) oleh tim pelaksana kegiatan Puskesmas Jetis I, promosi kesehatan diawali dengan pemberian media promosi berupa leaflet saat peserta siswi SMAN 1 Jetis Bantul sedang diperiksa tekanan darahnya dan juga gula darah, setelahnya diberi materi promosi kesehatan berupa anemia, bahayanya, cara pencegahan anemia dan juga ciri ciri orang yang mengalami anemia. Kegiatan promosi kesehatan ini dilaksanakan meliputi edukasi dan juga diskusi tanya jawab yang berlangsung selama 10 menit.

B. Luaran Kegiatan

Target luaran dari kegiatan penyuluhan kesehatan ini adalah pembuatan leaflet Pencegahan dan Pengendalian anemia pada remaja upaya peningkatan pengetahuan dan kesadaran remaja pentingnya pencegahan dan pengendalian anemia.

TAHU NGGAK SIH ANEMIA ITU APA?

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

Gejala anemia

- Wajah terlihat pucat
- Mudah lelah
- Sakit Kepala

APA ITU SWAMEDIKASI ?

Pemilihan dan penggunaan obat dari diri sendiri untuk diri sendiri

TUJUAN SWAMEDIKASI

untuk mempertahankan kesehatan ataupun mencegah dan mengatasi penyakit

PUSKESMAS UAD Universitas Ahmad Dahlan

PENYULUHAN SWAMEDIKASI PENGGUNAAN TABLET FE PADA REMAJA

CANTIK BERSERI TANPA ANEMIA

EMANG APASIH DAMPAK ANEMIA BAGI TUBUH?

- Penurunan Imunitas
- Gangguan konsentrasi
- Penurunan prestasi belajar
- Mengganggu kebugaran dan produktivitas
- Memperbesar risiko kematian saat melahirkan
- Stunting

APA SIH TABLET FE?

Tablet Fe merupakan tablet mineral yang diperlukan oleh tubuh untuk membentuk sel darah merah atau biasanya disebut hemoglobin.

APAKAH AMAN KONSUMSI TABLET FE TERUS MENERUS? NANTI KETERGANTUNGAN

DOSIS

1 tablet setiap hari ketika Menstruasi selama 10 hari dan 1 tablet setiap minggu selama 3 minggu setelah menstruasi.

PERINGATAN

Tidak dikonsumsi bersamaan dengan suplemen yang mengandung kalsium, dikonsumsi 1 jam sebelum makan atau 1 jam setelah makan agar penyerapan tablet Fe optimal.

GIMANA SIH AGAR TIDAK ANEMIA?

- Melakukan Aktifitas Fisik
- Cuci Tangan dengan Sabun
- Minum Air Putih 8 Gelas Setiap Hari

TINGKATKAN MAKANAN YANG MEMBANTU PENYERAPAN ZAT BESI DALAM TUBUH

Yang berasal dari protein nabati dan hewani, sayur berwarna hijau dan buah-buahan berwarna

HINDARI MINUMAN YANG MENGHAMBAT PENYERAPAN ZAT BESI

Kopi, teh, dan anggur merah saat makan

Gambar 1. Leaflet Anemia

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Siswi SMAN 1 Jetis telah menerima kegiatan pengabdian masyarakat dalam promkes Swamedikasi Penggunaan Tablet Fe Pada Remaja. Kegiatan ini dapat menambah pengetahuan remaja mengenai upaya meningkatkan kesehatan secara efektif dan efisien.

B. SARAN

- a. Lebih meningkatkan program pengabdian kepada masyarakat terutama untuk kegiatan yang bersifat edukatif
- b. Pelaksanaan program promosi kesehatan diharapkan dilakukan dengan kolaborasi antar tenaga kesehatan untuk memaksimalkan pengabdian

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Kesehatan RI. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI: 2009
- Fatmawati, et al.2022.Tingkat Pengetahuan Konsumsi Tablet Tambah Darah dan Asupan Zat Besi dengan Status Anemia pada Remaja Putri di SMKN 1 Molawe Kecamatan Molawe Kabupaten Konawe Utara. Kabupaten Konawe Utara. Prodi D-IV gizi Politeknik Kesehatan Kendari
- PerMenKes RI. 2016. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 74 tentang Standar Pelayanan Kefarmasian di Puskesmas. Jakarta
- Republik Indonesia. 2009. Undang-undang nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan. LL Sekretariat Negara Nomor 5587 Jakarta
- WHO (*World Health Statistics*). 2018. Angka Kematian Ibu dan Angka Kematian Bayi. World Bank, 2018
- Widiastuti RN. Bersama Perangi Stunting. Jakarta: Direktorat Jenderal Informasi dan Komunikasi Publik; 2019.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Permohonan Pemateri Penyuluhan Kesehatan

No. : 01.05/PKPA.UAD/I/2023

Hal : Permohonan Pemateri Penyuluhan Kesehatan

Lampiran : 1 lembar

Kepada Yth.

Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan

Assalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakaatuh.

Sehubung upaya peningkatan pemahaman, kesadaran, dan wawasan tentang penyakit anemia, beserta pencegahan, dan pengobatan anemia di Puskesmas Jetis I, kami memohon kepada Bapak selaku Kepala Lembaga Pengabdian Masyarakat untuk meminta staf dosen di Fakultas farmasi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta seperti terlampir dalam hal memberikan pendampingan dengan tema "Cantik Berseri Tanpa Anemia"

Adapun kegiatan tersebut dilaksanakan pada :

Tanggal : 8 - 9 Mei 2023

Waktu : 09.00 WIB

Tempat : SMAN 1 Jetis Bantul

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabrakaatuh

Yogyakarta, 7 Mei 2023



apt. Umi Atiningsih, S.Farm

NIP : 198803042009032002

Lanjutan

No	Nama	Penugasan
1	Apt. Lolita, M.Sc. Ph.D	Narasumber
2	Ajeng Prihandini, S. Farm	Narasumber
3	Rizal Shidqi Ilyasa, S. Farm	Narasumber
4	Wichy Efrilia, S. Farm	Narasumber
5	Trenda Chintia Sinaga, S. Farm	Narasumber

Lampiran 2. Berita Acara Kegiatan “Cantik Berseri Tanpa Anemia”

BERITA ACARA PROMOSI KESEHATAN

Telah dilaksanakan penyuluhan dengan tema “Cantik Berseri Tanpa Anemia” oleh :

Nama Mahasiswa :

1. Ajeng Prihandini, S. Farm
2. Rizal Shidqi Ilyasa, S. Farm
3. Wichy Efrilia, S. Farm
4. Trendera Chintia Sinaga, S. Farm

Nama Pembimbing : Apt. Lolita, M.Sc. Ph.D

Tanggal : 8-9 Mei 2023

Waktu : 09.00 WIB

Tempat : SMAN 1 Jetis Bantul

Yogyakarta, 7 Mei 2023



apt. Umi Atiningsih, S.Farm

NIP : 198803042009032002

Lampiran 3

No : 01.05/PKPA.UAD/I/2023

Hal : Ucapan Terima Kasih

Lampiran : -

Kepada Yth.

Kepala lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Ahmad dahlan
Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh.

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas kelimpahan berkah dan rahmat sehingga penyuluhan “Cantik Berseri Tanpa Anemia” dapat terlaksana dengan lancar. Oleh sebab itu, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dan dengan penuh harapan.

Demikian surat permohonan kami sampaikan, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh.

Yogyakarta, 7 Mei 2023



apt. Umi Atiningsih, S.Farm

NIP : 198803042009032002

Lampiran 4. Dokumentasi Kegiatan Promos Kesehatan



Lampiran 5. Leaflet Promosi Kesehatan

TAHU NGGAK SIH ANEMIA

--- ITU APA? ---

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

Gejala anemia

- Wajah terlihat pucat
- Mudah lelah
- Sakit Kepala

APA ITU SWAMEDIKASI ?

Pemilihan dan penggunaan obat dari diri sendiri untuk diri sendiri

TUJUAN SWAMEDIKASI

untuk mempertahankan kesehatan ataupun mencegah dan mengatasi penyakit

PENYULUHAN SWAMEDIKASI PENGUNAAN TABLET FE PADA REMAJA

CANTIK BERSERI TANPA ANEMIA

EMANG APASIH DAMPAK ANEMIA BAGI TUBUH?

- Penurunan Imunitas
- Gangguan konsentrasi
- Penurunan prestasi belajar
- Mengganggu kebugaran dan produktivitas.
- Memperbesar risiko kematian saat melahirkan
- Stunting

APA SIH TABLET FE?

Tablet Fe merupakan tablet mineral yang diperlukan oleh tubuh untuk membentuk sel darah merah atau biasanya disebut hemoglobin.

APAKAH AMAN KONSUMSI TABLET FE TERUS MENERUS?
NANTI KETERGANTUNGAN

DOSIS

1 tablet setiap hari ketika Menstruasi selama 10 hari dan 1 tablet setiap minggu selama 3 minggu setelah menstruasi.

PERINGATAN

Tidak dikonsumsi bersamaan dengan suplemen yang mengandung kalsium, dikonsumsi 1 jam sebelum makan atau 1 jam setelah makan agar penyerapan tablet Fe optimal.

GIMANA SIH AGAR TIDAK ANEMIA?

- Melakukan Aktivitas Fisik
- Cuci Tangan dengan Sabun
- Minum Air Putih 8 Gelas Setiap Hari

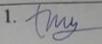
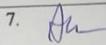
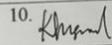
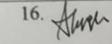
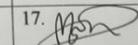
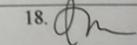
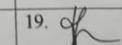
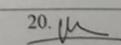
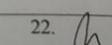
TINGKATKAN MAKANAN YANG MEMBANTU PENYERAPAN ZAT BESI DALAM TUBUH

Yang berasal dari protein nabati dan hewani, sayur berwarna hijau dan buah-buahan berwarna

HINDARI MINUMAN YANG MENGHAMBAT PENYERAPAN ZAT BESI

Kopi, teh, dan anggur merah saat makan

Lampiran 6. Presensi Kegiatan Promosi Kesehatan

PRESENSI KEHADIRAN PENYULUHAN ANEMIA SMAN 1 JETIS			
No	Nama	Kelas	Tanda Tangan
1.	Tasya Nurhaliza		1. 
2.	Brigita Putri Bertiana		2. 
3.	DESTA RYAS.		3. 
4.	Diaz Nur fatmawati		4. 
5.	Yosi Pratiwi		5. 
6.	Nada Hanifah		6. 
7.	Azrafa Fahira		7. 
8.	EKSYA FAHIRA		8. 
9.	Eliza Arzahra		9. 
10.	Khusnul Khotimah		10. 
11.	Valeria Amanda		11. 
12.	Karina Aspalia		12. 
13.	Nixie Stella Duce		13. 
14.	Rebecca Tiana P.		14. 
15.	LUTPIA Ilmu Nuri		15. 
16.	Angel Patricia.		16. 
17.	Mia febriganti		17. 
18.	Ayu Pancar Anyani		18. 
19.	SUCI DWI M.		19. 
20.	virda amelia		20. 
21.	Vanny Yvanita Pratiwi		21. 
22.	FARAH TRININGRUM		22. 

23.	Elinvionada		23.	<i>Z</i>
24.	Jean fathon		24.	<i>Jen</i>
25.	Nurul M.		25.	<i>NM</i>
26.	AFIFAH RIZQY		26.	<i>Apa</i>
27.	Beby Humaira		27.	<i>Be</i>
28.	Nathan Fitria		28.	<i>Nathan</i>
29.	Amalia Dwi Katri		29.	<i>Am</i>
30.	Rifa Almira		30.	<i>Rifa</i>
31.	Nayla Salsa		31.	<i>Nas</i>
32.	Najwa Alaydrus		32.	<i>Najwa</i>
33.	Salsa sabila		33.	<i>Salsa</i>
34.	Caca Pangestu		34.	<i>Caca</i>
35.	Shaffia Assyahfin		35.	<i>Shaf</i>
36.	Tarrah laili		36.	<i>Tarrah</i>
37.	Karenina Putri		37.	<i>Karon</i>
38.	Agnes Aora Amisha		38.	<i>Agnes</i>
39.	Nabila Aparat		39.	<i>Nah</i>
40.	Nilda Pardiani		40.	<i>Nilda</i>