

Erni Gustina, SKM., M.Kes  
Khairunisa Ramadhani, S.Gz., M.Pd  
Mustika Cahya Nirmala Dewinta, S.Gz., MPH

**Buku Saku**

# **GIZI DAN KESEHATAN REPRODUKSI UNTUK REMAJA**



FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN  
YOGYAKARTA  
2023

# KESEHATAN REPRODUKSI, PUBERTAS DAN MENSTRUASI PADA REMAJA

---

## 1. DEFINISI KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA

### Apa Definisi Sehat dan Kesehatan Reproduksi?

Remaja sering dianggap kelompok yang sehat. Meskipun demikian, remaja sangat berisiko tinggi mengalami permasalahan kesehatan seperti masalah pubertas termasuk menstruasi dan masalah gizi remaja termasuk anemia. Oleh karena itu, mempromosikan pilihan yang sehat di kalangan remaja dapat membantu mereka menjadi sehat dan produktif hingga dewasa.

Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara **fisik, mental, spritual** maupun **sosial** yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Sedangkan suatu keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial yang utuh dan bukan sekedar bebas dari penyakit atau kecacatan, dalam segala hal yang berhubungan dengan sistem reproduksi serta fungsi dan prosesnya didefinisikan sebagai kesehatan reproduksi. Kesehatan reproduksi mengacu pada kondisi sistem reproduksi perempuan dan laki-laki pada semua tahap kehidupan.

## 2. PUBERTAS PADA REMAJA

### **Apa itu Pubertas?**

Pubertas adalah proses pematangan fisik dimana seorang remaja mencapai kematangan seksual dan mampu bereproduksi. Pubertas adalah bagian pertumbuhan yang sehat dan normal yang melibatkan perubahan fisik dan emosional.

Rata-rata, pubertas dimulai antara usia 8 dan 13 tahun pada perempuan dan 9 dan 14 tahun pada laki-laki. Perempuan sering kali memulai pubertas sebelum laki-laki. Secara umum, pubertas mengikuti pola permulaan dan urutan yang dapat diprediksi. Namun, karena perbedaan pada setiap individu, termasuk lingkungan dan genetika, yang menyebabkan setiap orang melewati masa pubertas dengan kecepatannya masing-masing.



### **Apa yang terjadi pada tubuh ketika pubertas?**

Selama masa pubertas, tubuh remaja akan banyak berubah. Secara umum, perubahan yang terjadi selama pubertas baik pada perempuan dan laki-laki sebagai berikut:

<b>Pubertas pada Laki-laki</b>	<b>Pubertas pada Perempuan</b>
Jerawat di wajah dan tubuh	Perkembangan payudara.
Mulai berkeringat lebih banyak, risiko bau badan	Pinggul menjadi lebih besar dan menonjol/melengkung.
Tumbuh rambut di bawah ketiak, lengan dan kaki, serta rambut kemaluan.	Permulaan menstruasi ( <i>menarche</i> ).
Pertambahan tinggi badan.	Labia berubah warna dan membesar.
Perubahan suara lebih dalam.	

### **Masalah apa saja yang sering terjadi di masa pubertas?**

#### **a. Pubertas dini (awal)**

Pubertas dini (awal) adalah saat tubuh anak-anak mulai mengalami perubahan menjadi tubuh dewasa terlalu cepat, yaitu ketika pubertas terjadi pada usia <8 tahun pada laki-laki dan <9 tahun pada perempuan.

Gejala pada anak perempuan meliputi perkembangan payudara dan menstruasi pertama (*menarche*) biasanya tidak sampai 2-3 tahun setelah gejala awal muncul.

### **Faktor risiko pubertas dini**

Meskipun hal ini belum tentu menjadi penyebab, ada beberapa hal yang terkait dengan pubertas dini, termasuk:

- a) Jenis kelamin. Anak perempuan 10 kali lebih mungkin mengalami pubertas dini dibandingkan anak laki-laki.
- b) Genetika. Jika pubertas dini disebabkan oleh masalah genetik, orang tua atau saudara kandung anak tersebut mungkin juga mengalaminya.
- c) Kegemukan. Sejumlah penelitian menunjukkan adanya hubungan antara obesitas pada remaja putri dan peningkatan risiko pubertas dini. Namun para peneliti tidak mengetahui seberapa langsung hubungan tersebut.

### **b. Pubertas tertunda**

Pubertas yang terjadi terlambat disebut pubertas tertunda. Artinya, tanda-tanda fisik kematangan seksual seorang anak belum muncul pada usia 12 tahun pada anak perempuan atau pada usia 14 tahun pada anak laki-laki. Ini termasuk pertumbuhan payudara, rambut kemaluan, dan perubahan suara. Ini dikenal sebagai ciri-ciri seksual sekunder.

### **Penyebab pubertas tertunda (*delayed pubertas*)**

Pubertas yang tertunda sering kali tidak diketahui penyebabnya. Dalam beberapa kasus, penyakit ini

mungkin diturunkan dalam keluarga. Dalam kasus lain, hal ini mungkin disebabkan oleh salah satu hal berikut seperti kelainan genetik, penyakit kronis, perkembangan sistem reproduksi yang tidak normal, gangguan fungsi hormon, olahraga ekstrem, kekurangan makan yang parah.

### **Apa saja gejala pubertas yang tertunda?**

Tanda-tanda umum pada anak perempuan dapat mencakup:

- a) Tidak ada pertumbuhan payudara pada usia 12 tahun
- b) Lebih dari 5 tahun antara pertumbuhan payudara pertama dan periode menstruasi pertama
- c) Tidak ada menstruasi pada usia 15 tahun

## **3. MENSTRUASI**

### ***Menarche* dan Menstruasi pada Remaja**

*Menarche* melambangkan permulaan kematangan seksual dan ditandai dengan permulaan perdarahan menstruasi pertama. *Menarche* biasanya terjadi antara usia 10 dan 16 tahun, dengan rata-rata menstruasi pertama pada usia 12,4 tahun. Sedangkan menstruasi adalah saat darah dan jaringan dari rahim keluar yang keluar dari tubuh melalui vagina, terjadi setiap bulan. Menstruasi biasanya dimulai antara usia 11 dan 14 tahun dan berlanjut hingga menopause.

## **Siklus menstruasi, periode dan jumlah perdarahan saat menstruasi**

Siklus menstruasi adalah jangka waktu dari hari pertama menstruasi seorang perempuan sampai hari sebelum menstruasi berikutnya. Lamanya siklus menstruasi setiap wanita berbeda-beda, namun rata-rata adalah menstruasi **setiap 28 hari**. Siklus normal berlangsung antara **21 dan 35 hari**. Beberapa perempuan mengalami menstruasi yang sangat teratur sehingga mereka dapat memperkirakan hari dan waktu menstruasinya akan dimulai. Menstruasi berlangsung sekitar 2 hingga 7 hari, dan perempuan kehilangan sekitar 20 hingga 90 ml (sekitar 1 hingga 5 sendok makan) darah dalam satu periode. Beberapa perempuan mengalami pendarahan lebih banyak dari jumlah normalnya.

## **Pre-Menstrual Syndrom (PMS)**

Menstruasi yang tidak teratur atau berat dan menyakitkan bukanlah hal yang normal. Banyak perempuan juga mengalami gejala sindrom pramenstruasi (PMS). PMS adalah sekelompok gejala yang dimulai sebelum menstruasi. Ini dapat mencakup gejala emosional (merasa lelah, masalah tidur, perubahan suasana hati) dan fisik (payudara bengkak atau nyeri, sembelit atau diare, kembung atau perasaan mengandung gas, kram, sakit kepala atau sakit punggung). Sindrom pramenstruasi (PMS) banyak

perempuan sekitar satu atau dua minggu sebelum menstruasi. Bagi beberapa perempuan, gejala-gejala ini mungkin sangat parah sehingga mengganggu aktivitas mereka.

### **Gangguan menstruasi**

Banyak hal yang menyebabkan menstruasi tidak teratur (atau menstruasi tidak teratur) seperti perubahan kadar hormon, stres, kondisi kesehatan tertentu, pengobatan dan faktor lainnya. Kondisi yang berhubungan dengan menstruasi tidak teratur antara lain:

- 1) *Amenorrhea* yaitu suatu kondisi dimana menstruasi Anda berhenti total. Tidak adanya menstruasi selama 90 hari atau lebih dianggap tidak normal. Jika remaja putri belum menstruasi pada usia 15 atau 16 tahun atau dalam waktu tiga tahun setelah payudara berkembang, remaja putri mungkin juga menderita *Amenorrhea*.
- 2) *Oligomenorrhea* adalah suatu kondisi di mana menstruasi jarang terjadi. Seorang perempuan mungkin mengalami lebih dari 35 hari antar periode atau memiliki enam hingga delapan periode dalam setahun.
- 3) *Dysmenorrhea* adalah istilah medis untuk nyeri haid dan kram menstruasi yang parah. Beberapa ketidaknyamanan selama siklus dialami adalah normal.

- 4) Perdarahan rahim yang tidak normal adalah pendarahan di antara periode bulanan, pendarahan yang berkepanjangan, atau menstruasi yang sangat berat.

### **Personal hygiene saat Menstruasi**

Praktik kesehatan dan kebersihan menstruasi yang baik dapat mencegah infeksi, mengurangi bau, dan perempuan tetap nyaman selama menstruasi.

Praktik kebersihan berikut dapat membantu remaja tetap sehat dan nyaman selama menstruasi:

- 1) Cuci tangan sebelum dan sesudah menggunakan kamar kecil dan sebelum menggunakan produk menstruasi
- 2) Buang produk menstruasi bekas dengan benar: bungkus dengan tisu toilet, tisu, atau bahan lain lalu buang ke tempat sampah. Jangan membuang produk menstruasi ke toilet
- 3) Kenakan pakaian yang ringan dan menyerap keringat (berbahan katun). Kain yang ketat dapat memerangkap kelembapan dan panas, sehingga memungkinkan kuman berkembang biak
- 4) Ganti produk menstruasi secara teratur setiap 4 hingga 8 jam. Gantilah lebih sering jika menstruasi berat. Mengenakan pembalut atau pakaian dalam terlalu lama dapat menyebabkan ruam atau infeksi

- 5) Jaga kebersihan area genital. Cuci bagian luar vagina (vulva) dan pantat setiap hari. Basuhlah dari bagian depan tubuh ke arah belakang, bukan sebaliknya. Gunakan hanya air untuk membilas.
- 6) Minumlah cairan yang cukup. Ini dapat membantu membersihkan saluran kemih dan membantu mencegah infeksi
- 7) Lacak dan pantau menstruasi. Kalender atau aplikasi di ponsel pintar dapat membantu melacak menstruasi.

### **“Kebersihan Menstruasi Adalah Kunci dalam Meningkatkan Kesehatan yang Baik”**

#### **Referensi**

<https://www.cdc.gov/hygiene/personal-hygiene/menstrual.html>

<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/14633-abnormal-menstruation-periods>

<https://www.plannedparenthood.org/learn/health-and-wellness/menstruation>

<https://www.unicef.org/wash/menstrual-hygiene>

<https://www.womenshealth.gov/menstrual-cycle/premenstrual-syndrome>

<https://www.womenshealth.gov/menstrual-cycle/your-menstrual-cycle#11>

Shah, S.F., Punjani, N.S., Rizvi, S.N., Sheikh, S.S., Jan, R. 2023. Knowledge, Attitudes, and Practices Regarding Menstrual Hygiene among Girls in Ghizer, Gilgit, Pakistan. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 20(14), 6424

# GIZI REMAJA

---

## Siapa yang disebut remaja?



Tahukah kamu siapa remaja itu?

Remaja ialah seseorang yang berdasarkan usia berada pada rentang usia antara 10 -18 tahun. Berdasarkan tahapan perkembangan, masa remaja terbagi menjadi tiga yakni:

- Remaja awal (usia 11-14 tahun)
- Remaja pertengahan (usia 14-17 tahun)
- Remaja akhir (usia 17-20 tahun).

Pada masa ini, remaja masuk dalam masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, dan biasanya terjadi perubahan yang dapat dilihat secara langsung maupun tidak. Perubahan-perubahan yang terjadi pada masa ini antara lain perubahan fisiologis, biologis, sosial dan psikologis.



Oh iya, pada masa ini remaja pun sangat rentan mengalami masalah gizi. Sehingga sangat penting bagi remaja agar dapat memenuhi kebutuhan gizi yang seimbang untuk mencegah terjadinya penyakit akibat kekurangan gizi dan lain sebagainya. Beberapa masalah terkait gizi yang kerap dialami oleh remaja ialah anemia defisiensi besi, malnutrisi seperti gizi kurang, perawakan tubuh yang pendek sampai dengan gizi lebih dan obesitas.

Selain itu, pada remaja sering terjadi perubahan pola makan seperti pola makan tidak sehat sehingga menyebabkan malnutrisi, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Pengetahuan remaja akan gizi seimbang sangat dibutuhkan agar remaja dapat memenuhi kebutuhan gizinya. Peningkatan pengetahuan remaja sangat penting karena dapat mendukung remaja untuk menerapkan pola makan yang lebih sehat.

### **Lalu, bagaimana kebutuhan gizi untuk remaja?**



Pada masa ini, remaja juga memasuki fase pubertas, dimana terjadi juga percepatan pertumbuhan yang akan meningkatkan kebutuhan zat gizi makro dan zat gizi mikro. Untuk mendukung periode puncak

pertumbuhan fisik, remaja membutuhkan zat besi, kalsium, seng, vitamin A dan vitamin D (kalsitriol) remaja meingkat. Jumlah kebutuhan energi remaja berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) berkisar antara 1900-2250 kkal/hari. Berikut ini adalah rincian kebutuhan gizi pada remaja:

### **1. Energi**

Apa sih energi itu? Kenapa manusia membutuhkan energi?

Jadi, kebutuhan energi pada tiap remaja itu berbeda. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa hal seperti aktivitas fisik, peningkatan kebutuhan demi menunjang percepatan tumbuh kembang remaja serta metabolisme basal. Biasanya remaja laki-laki memiliki metabolisme lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan, hal ini di karenakan metabolisme basal erat hubungannya dengan jumlah masa tubuh tanpa lemak. Sedangkan masa lemak pada perempuan lebih besar dibandingkan pada laki-laki. Percepatan tumbuh remaja rentan juga terhadap kurang energi dan nutrient, jika hal ini terjadi maka akan berakibat terkambatnya pubertas atau pertumbuhan yang terhambat.

## 2. Protein



Selama fase pertumbuhan ini, remaja juga sangat membutuhkan protein lho. Baik itu protein hewani maupun protein nabati. Kebutuhan protein laki – laki dan perempuan pun berbeda. Pada masa awal remaja, kebutuhan protein remaja perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki, karena remaja perempuan memasuki masa pertumbuhan cepat lebih dahulu.

Kebutuhan protein remaja pun meningkat karena proses pertumbuhan terjadi dengan cepat. Nah, jika asupan protein kalian kurang maka itu akan menghambat pembentukan sel-sel tubuh, dan menghambat pertumbuhan.

## 3. Karbohidrat

Kebutuhan gizi selanjutnya yang harus dipenuhi oleh remaja adalah Karbohidrat. Selain sebagai sumber energi utama dalam makanan, karbohidrat juga merupakan sumber serat. Jumlah kebutuhan karbohidrat yang dianjurkan adalah 50% atau lebih dari jumlah energi total, dan tidak boleh melebihi 10-25% yang berasal dari karbohidrat sederhana seperti fruktosa dan sukrosa.

#### 4. Lemak

Lho kita juga butuh lemak ya? Iya dong, tubuh kita juga membutuhkan lemak dan utamanya lemak esensial yang berguna untuk pertumbuhan dan perkembangan.



Anjuran konsumsi lemak menurut gizi seimbang adalah tidak lebih 30% dari energi total dan tidak boleh lebih dari 10% berasal dari lemak jenuh. Mengonsumsi makanan tinggi lemak dalam jangka waktu lama dapat meningkatkan risiko terjadinya kegemukan (gizi lebih dan obesitas). Asupan lemak yang tinggi merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kegemukan pada remaja (Praditasari & Sumarmik, 2018).

#### 5. Mineral

Selain zat gizi makro, remaja juga membutuhkan zat gizi mikro seperti mineral dan vitamin untuk memaksimalkan kebutuhan zat gizinya. Berikut ini adalah kebutuhan zat gizi mikro pada remaja

a. Kalsium

Pada fase ini, remaja sedang mengalami pertumbuhan skeletal (tulang) yang tinggi, sehingga kebutuhan kalsium remaja bisa dikatakan tertinggi dibandingkan dengan fase sebelum dan setelahnya. Diketahui bahwa sekitar 45% dari puncak pembentukan massa tulang berlangsung pada masa ini, sehingga kecukupan asupan kalsium sangat penting untuk mencegah risiko fraktur dan osteoporosis. Kebutuhan kalsium pada remaja ialah 1300 mg/hari.

b. Zat Besi

Mineral selanjutnya yang sama pentingnya dengan kalsium ialah zat besi. Pada masa remaja, khususnya remaja putri kebutuhan zat besi perhari adalah 15 mg/hari, dan untuk remaja laki-laki 11 mg/hari. Kebutuhan zat besi pada remaja putri lebih tinggi karena setiap bulannya remaja putri mengalami menstruasi. Kebutuhan zat besi pada remaja meningkat sejalan dengan meningkatnya masa otot dan volume darah.



Asupan zat besi yang tidak adekuat menyebabkan terjadinya anemia gizi besi. Diketahui bahwa remaja yang memiliki asupan zat besi kurang, banyak

mengalami anemia  $\pm 72\%$  dibandingkan dengan tidak mengalami anemia.

Anemia pada remaja sangat berbahaya dampak negatif yang signifikan, dimana dampak tersebut dapat mempengaruhi pertumbuhan remaja putri, daya ingat serta kinerja di sekolah seperti prestasi, serta kehadiran di sekolah. Kekurangan zat besi akan berpengaruh pada fungsi system saraf otak dan system saraf pusat yang mengakibatkan terhambatnya fungsi kognitif pada remaja (Azizah, 2020).

c. Seng (Zn)

Pada masa remaja juga dibutuhkan, karena Zn memiliki peran sebagai metalo-enzym pada proses metabolisme, juga dalam pembentukan protein dan ekspresi gen. Asupan Zn yang adekuat bermanfaat untuk proses percepatan pertumbuhan dan maturase seksual. Kekurangan mineral ini dapat berakibat terhambatnya pertumbuhan dan kematangan seksual.

## 6. Vitamin



Sama pentingnya dengan mineral, vitamin juga dibutuhkan tubuh untuk mejalankankerjanya. Diketahui bahwa terdapat dua jenis vitamin, yakni vitamin larut lemak (A, D, E, K) dan vitamin larut ari (B dan C).

Sumber vitamin bisa kita dapatkan dari makanan kita sehari-hari seperti dari sayur, buah, lauk hewani dan juga lauk nabati.

Vitamin A selain berfungsi untuk pengelihatan juga sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan, reproduksi dan fungsi imun. Vitamin E yang biasa dikenal sebagai sumber antioksidan juga penting untuk remaja. Vitamin B kompleks penting dalam komunikasi saraf, dan ketidakhadirannya menyebabkan depresi. Vitamin B12 dan folat merupakan nutrisi penting yang berperan dalam fungsi sistem saraf dan sintesis materi genetik dalam tubuh. Jika terjadi defisiensi maka akan berdampak pada dengan gangguan memori episodik (kondisi yang memengaruhi kemampuan seseorang untuk mengingat peristiwa-peristiwa atau pengalaman khusus yang terjadi dalam hidup) dan masalah Bahasa.

Selain vitamin B, terdapat juga Vitamin C terlibat dalam pembentukan kolagen dan jaringan ikat. Sehingga vitamin C sangat penting pada masa percepatan pertumbuhan serta perkembangan. Selain itu, vitamin C juga bermanfaat untuk membantu proses penyerapan zat besi

### Referensi:

- Azizah, D. I. (2020). Asupan Zat Besi, Asam Folat, dan Vitamin C pada Remaja Putri di Daerah Jatinangor. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 4(4), 169. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.46425>
- Praditasari, J. A., & Sumarmik, S. (2018). Asupan Lemak, Aktivitas Fisik Dan Kegemukan Pada Remaja Putri Di Smp Bina Insani Surabaya. *Media Gizi Indonesia*, 13(2), 117. <https://doi.org/10.20473/mgi.v13i2.117-122>
- Widnatusifah, E., Battung, S., Bahar, B., Jafar, N., & Amalia, M. (2020). Gambaran Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Remaja Pengungsian Petobo Kota Palu. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 9(1), 17–29. <https://doi.org/10.30597/jgmi.v9i1.10155>
- Wulandari, A. (2014). Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan dan Keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak*, 2, 39–43. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKA/article/view/3954>

# ANEMIA

---

## **Apa yang dimaksud Anemia?**

Anemia adalah keadaan ketika kadar Hemoglobin di dalam darah kurang dari normal. Hemoglobin adalah bagian dari sel darah merah yang punya tugas mengikat oksigen dan mengantarkannya ke seluruh tubuh.

Jika tubuh kekurangan Hemoglobin, maka jaringan otak dan otot akan kekurangan oksigen, sehingga akan sulit konsentrasi dan kurang bugar dalam beraktivitas. Seorang remaja dikatakan mengalami anemia jika kadar Hemoglobin kurang dari 12 mg/dL.

## **Apa penyebab Anemia?**

Beberapa hal yang menyebabkan terjadinya anemia adalah:

1. Asupan gizi yang kurang (kekurangan zat besi, asam folat, vitamin B12, dan protein)
2. Perdarahan
3. kurangnya produksi sel darah merah
4. tingkat kerusakan sel darah merah yang tinggi

## **Kenapa remaja putri lebih rentan mengalami anemia?**

Remaja putri lebih mudah mengalami anemia karena:

1. Remaja putri yang memasuki usia pubertas mengalami pertumbuhan pesat, sehingga tubuh

membutuhkan lebih banyak zat gizi. Jika asupan zat gizi kurang, maka tubuh tidak memiliki zat gizi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan dan risiko anemia meningkat.

2. Remaja putri seringkali melakukan diet ketat untuk menurunkan berat badan, sehingga tubuh lebih rentan mengalami kekurangan protein dan zat gizi lainnya.
3. Remaja putri mengalami haid atau menstruasi setiap bulan. Kondisi kehilangan darah tersebut menyebabkan tubuh kehilangan Hemoglobin, sehingga tubuh membutuhkan lebih banyak asupan zat besi selama menstruasi untuk dapat menjalankan fungsinya dengan baik. Gangguan siklus menstruasi seperti lama menstruasi yang lebih panjang dari biasanya dan darah yang keluar lebih banyak dari biasanya dapat meningkatkan risiko remaja putri mengalami anemia.

### **Apa bahaya dari anemia?**

Anemia harus dicegah karena dapat berdampak buruk bagi remaja putri, seperti:

1. Daya tubuh menurun sehingga mudah terjangkit penyakit;
2. kebugaran menurun karena sel otot dan sel otak kekurangan oksigen. Ketika oksigen yang dibawa ke otak berkurang akibatnya seseorang dapat cepat Lelah dan mudah mengantuk

3. Konsentrasi dan Prestasi belajar menurun. Kurangnya asupan oksigen otak akibat anemia dapat mengakibatkan gangguan konsentrasi yang berdampak pada penurunan prestasi belajar

### **Bagaimana cara mencegah anemia?**

1. Makan makanan bergizi seimbang tinggi protein dan kaya zat besi  
Meningkatkan asupan makanan sumber zat besi dengan pola makan bergizi seimbang yang terdiri dari aneka ragam makanan terutama sumber pangan hewani dengan jumlah yang cukup dan pangan nabati kaya zat besi. Contoh makanan sumber pangan hewani yaitu hati, ikan, daging dan unggas, sedangkan dari nabati yaitu sayuran berwatna hijau dan kacang-kacangan.
2. Minum tablet tambah darah secara teratur satu tablet setiap minggu  
Pada keadaan dimana zat besi dari makanan tidak mencukupi kebutuhan terhadap zat besi, perlu didapat dari suplementasi zat besi. Pemberian suplementasi zat besi secara rutin selama jangka waktu tertentu bertujuan untuk meningkatkan kadar hemoglobin secara cepat, dan perlu dilanjutkan untuk meningkatkan simpanan zat besi di dalam tubuh.

3. Konsumsi buah buahan sumber vitamin C  
Vitamin C dapat meningkatkan penyerapan zat besi, contohnya buah yang mengandung vitamin C yaitu jeruk, papaya, mangga dan jambu biji

**Referensi:**

Kementerian Kesehatan RI. (2018). Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS).

Taufiq, Z., et all. (2020). *Aku Sehat Tanpa Anemia*. Wonderland Publisher.

