



DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG



yukk !!

JADI REMAJA BEBAS ANEMIA

CEGAH ANEMIA DENGAN MINUM TABLET
TAMBAH DARAH (TTD)





**Remaja putri yang
menderita anemia ketika
jadi Ibu Hamil beresiko
menyebabkan kematian ibu
melahirkan, bayi baru lahir
prematur, berat bayi lahir
rendah (BBLR) hingga
stunting.**

**Yuk cegah dengan
minum Tablet Tambah
Darah (TTD)...**

**Dianjurkan
Minum TTD secara teratur
1 Tablet seminggu sekali
(52 Tablet selama setahun)**





Bagaimana cara minum TTD?



Minum
TTD
dengan air
putih

Konsumsi
buah-buahan
sumber vitamin
C seperti
jeruk, pepaya,
mangga dll



Jangan minum
TTD dengan teh,
kopi atau susu
karena bisa
menghambat
penyerapan zat
besi.

Minum TTD
pada malam
hari sebelum
tidur untuk
mengurangi
rasa mual



Bagaimana jika ada efek samping dari
minum TTD?

JANGAN KHAWATIR

Bila terasa perih di ulu hati, mual serta
tinja berwarna kehijauan kondisi ini akan
berkurang karena tubuh melakukan
penyesuaian.

Sumber: Kemenkes RI dan dari berbagai sumber

