



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA  
DINAS KESEHATAN  
SUKU DINAS KESEHATAN  
KOTA ADMINISTRASI JAKARTA SELATAN  
Jalan Radio I No. 8, RT.03 / RW.04, Kramat Pela, Kebayoran Baru,  
Telp. 021-7395287, 7395344 Fax. 021-7251373  
Website : sudinkes.jakselkota.net, E-mail : sudinkesjs@jakarta.go.id  
J A K A R T A

Kode Pos : 12130

Nomor : 1592 / KS.03.00

1 April 2024

Sifat : Penting

Lampiran : 1 (Satu) Lembar

Hal : Surat Undangan Narasumber

Kepada

Yth. Kepala Program Studi

Ilmu Kesehatan Masyarakat

Sekolah Pasca Sarjana Prof. Dr. Hamka

di

Jakarta

Dalam rangka Penguatan Pemberian Tablet Tambah Darah Remaja Putri di Jakarta Selatan, maka dengan ini kami memohon Ibu dapat menugaskan Bapak Dr. Hermawan Saputra, MARS untuk memberikan materi pada acara yang akan dilaksanakan pada :

hari/ tanggal : Senin, 29 April 2024

waktu : 09.00 s/d selesai

tempat : Ruang Gelatik Utama, Blok A, Lt. 3  
Kantor Walikota Jakarta Selatan

materi : Peran Orang Tua dan Lintas Sektor Dalam Pencegahan  
Anemia Pada Remaja Putri di Sekolah

Untuk administrasi kegiatan mohon dapat membawa/ mengirimkan persyaratan berupa : Surat Tugas, FC NPWP, FC Rekening aktif. Konfirmasi kegiatan dapat menghubungi sdr Mega Damayanti Putri, S. Gz (081513208466), email : [newiskemas@gmail.com](mailto:newiskemas@gmail.com), Atas perhatian dan kerjasama Bapak/ Ibu kami ucapkan terima kasih.

Kepala Suku Dinas Kesehatan

Kota Administrasi Jakarta Selatan

  
Dr. Yudi Dimiyati, MKM  
NIP. 197708262006041008



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA  
DINAS KESEHATAN  
SUKU DINAS KESEHATAN  
KOTA ADMINISTRASI JAKARTA SELATAN  
Jalan Radio I No. 8, RT.03 / RW.04, Kramat Pela, Kebayoran Baru,  
Telp. 021-7395287, 7395344 Fax. 021-7251373  
Website : sudinkes.jakselkota.net, E-mail : sudinkesjs@jakarta.go.id  
J A K A R T A

Kode Pos : 12130

SUSUNAN ACARA  
PENGUATAN PEMBERIAN TABLET TAMBAH DARAH REMATRI LINTAS PROGRAM DAN  
LINTAS SEKTOR  
TAHUN 2024

No.	Waktu	Kegiatan	PIC
1	08.30 – 09.00	Absensi	Sudinkes
2	09.00 – 09.20	Pembukaan : 1. Laporan Kegiatan oleh Kasudin Kesehatan Jaksel 2. Sambutan dan Pembukaan oleh Walikota Jaksel	MC : Sudinkes
3	08.45 – 10.45	✓ Materi 1 : (09.20 – 10.20) Pentingnya Zat Gizi yang Tepat Dalam Pencegahan Anemia Remaja Putri ✓ Materi 2 : (10.20 – 11.20) Peran Orang Tua dan Lintas Sektor Dalam Pencegahan Anemia Remaja Puteri di Sekolah ✓ Diskusi dan Tanya Jawab (11.20 – 11.40)	- Narasumber 1 : Dr. Rita Ramayulis, DCN, M. Kes - Narasumber 2 : Dr. Hermawan Saputra, MARS - Moderator : Sudin Pendidikan
4	11.40 – 12.55	Rencana Tindak Lanjut Penguatan Pemberian TTD Rematri	Moderator : Kesra Walikota JS
5	12.55 – 13.00	Penutupan	





## **SURAT TUGAS**

Nomor : 473 /SPs/TU/2024

Pimpinan Sekolah Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA memberikan tugas kepada:

Nama : **Dr. Hermawan Saputra, S.K.M., MARS., CICS.**

Tugas : Menjadi **Narasumber** Kegiatan Penguatan Pemberian Tablet Tambah Darah Rematri Lintas Program dan Lintas Sektor Tahun 2024 dengan materi "Peran Orang Tua dan Lintas Sektor dalam Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di Sekolah" yang diselenggarakan oleh Suku Dinas Kesehatan Kota Administrasi Jakarta Selatan

Hari, Tanggal : Senin, 29 April 2024

Pukul : 09.00 WIB s.d. Selesai

Tempat : Ruang Gelatik Utama, Blok A, Lt.3  
Kantor Walikota Jakarta Selatan

Catatan : 1. Setelah melaksanakan tugas diharapkan membuat laporan secara tertulis kepada yang memberi tugas  
2. Semua biaya dan akomodasi selama kegiatan berlangsung ditanggung oleh instansi yang mengundang

Demikian surat tugas ini diberikan untuk dilaksanakan sebaik-baiknya sebagai amanah dan ibadah kepada Allah Subhanahu Wata'ala.

Jakarta, 10 Syawal 1445 H

19 April 2024 M

a.n. Direktur  
Sekretaris Bidang II,

**Dr. Hj. Ihsana El Khuluqo, M.Pd.**

**Tembusan Yth.:**

Direktur SPs UHAMKA (sebagai laporan)

**Visi : Sekolah Pascasarjana Profetik dalam mendidik sumberdaya manusia yang memiliki kecerdasan spiritual, intelektual, emosional, dan sosial**





# Peran Orang Tua dan Lintas Sektor dalam Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di Sekolah

Senin, 29 April 2024  
Suku Dinas Kesehatan Kota Adm. Jakarta Selatan

Dr. Hermawan Saputra, SKM., MARS., CICS.





# Dr. Hermawan Saputra, SKM., MARS., CICS.

## Pendidikan

- SDN INPRES SANGIA SAPE BIMA
- SLTPN 1 SAPE BIMA
- SMUN 1 RABA BIMA
- S1-S2-S3 FKM UI (UNIV. INDONESIA)
- Hospital Management Program Singapore
- Certified International Communication Specialist by American Academy

## Pekerjaan dan Organisasi

- Associate Professor UHAMKA
- Koordinator PSQH P3M UI
- Ketua MPKU PWM DKI JAKARTA
- Ketua BPH RSIA Ibnu Sina Jakarta
- Dewan Pengawas Radjak Hospital Group
- Pendiri dan Dewan Pengawas LAFKESPRI
- Pendiri dan Dewan Pakar IKAMARS UI
- Dewan Kehormatan & Etik KOHKARSSI
- Wakil Ketua CCM Global Fund Indonesia
- Ketum Terpilih PP IAKMI
- Praktisi Kesehatan untuk Perubahan Perilaku
- Praktisi Komunikasi Kesehatan di Media Nasional & Internasional











# 3 dari 10 Remaja Menderita Anemia

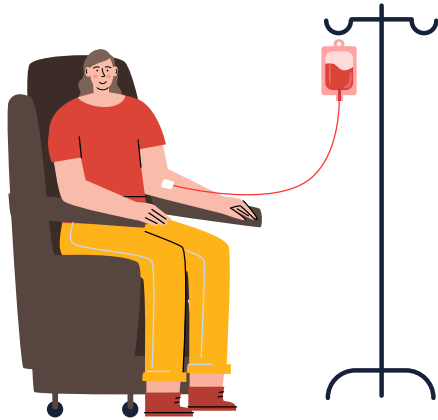
Jika dilihat dari hasil Riskesdas pada tahun 2018, tercatat sebesar **26,8% anak usia 5-14 tahun menderita anemia** dan **32% pada usia 15-24 tahun.**





# Penyebab Utama Anemia Gizi pada Remaja, Apa Itu?



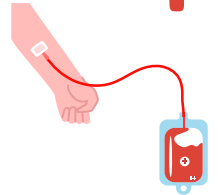
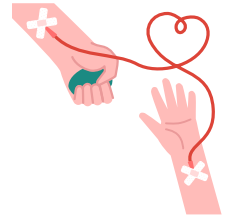


## Sebab Anemia

Masa transisi dari anak-anak ke masa dewasa berkisar pada usia 10 tahun s.d 19 tahun. Dimana **rasa keingin tahuannya sangat besar terhadap sesuatu hal, jika mendapatkan informasi kesehatan yang salah, maka akan berakibat buruk** terhadap kesehatan dirinya

## Akibat Anemia

Penggunaan tembakau, penyalah gunaan napza, termasuk alkohol diawali pada usia ini. Kematian karena kecelakaan menempati urutan tertinggi pada golongan usia remaja. **Perilaku berisiko yang dilakukan pada masa remaja, sangat berpengaruh pada kejadian penyakit kronis dalam dekade berikutnya.**





# DAMPAK ANEMIA PADA REMAJA

**TAHUKAH KAMU?**



di Indonesia mengalami anemia (kekurangan zat besi)

## DAMPAK UMUM



Penurunan imunitas



konsentrasi



prestasi belajar



kebugaran & produktivitas

## PADA REMAJA PUTRI



Memperbesar risiko kematian ibu melahirkan



bayi lahir prematur



berat bayi rendah

## CARA HINDARI ANEMIA

Konsumsi makanan tinggi zat besi, asam folat, vitamin (A, C), zink & pemberian tablet tambah darah





# Foods for Anemia







# Risiko Anemia Remaja



01

Pola Didik

02

Problem Diet

03

Menstruasi

04

Gadget Life Style





**WHO AM I?**



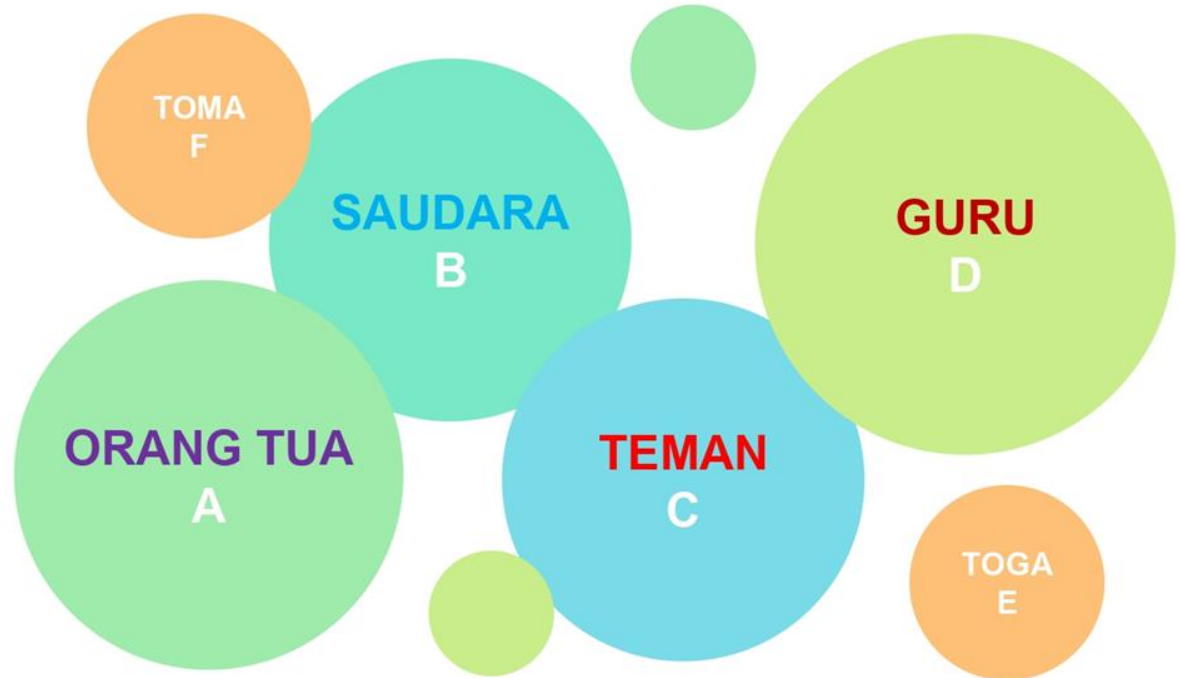
# PERILAKU DI BENTUK LINGKUNGAN



## HUMANISM

أَرْبَعٌ إِذَا كُنَّ فِيكَ فَلَا عَلَيْكَ مَا فَاتَكَ مِنَ الدُّنْيَا: جَفْظٌ أَمَانَةٌ، وَصِدْقٌ  
حَدِيثٌ، وَحُسْنُ خُلُقٍ، وَعَقَّةٌ طَعْمَةٌ

"Empat hal jika dia ada dalam dirimu, engkau tidak merugi walupun kehilangan dunia: Menjaga amanah, berkata dengan jujur, berakhlak yang mulia dan menjaga makanan (dari yang haram)." (HR. Ahmad)



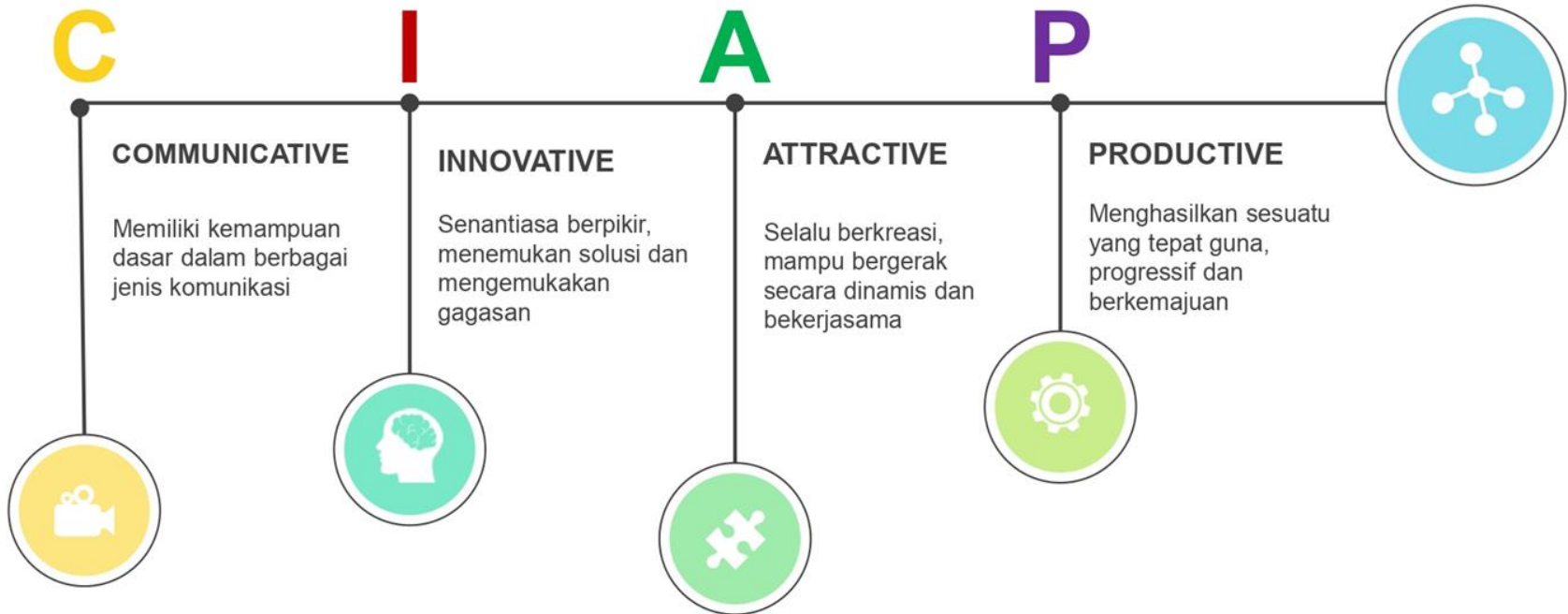




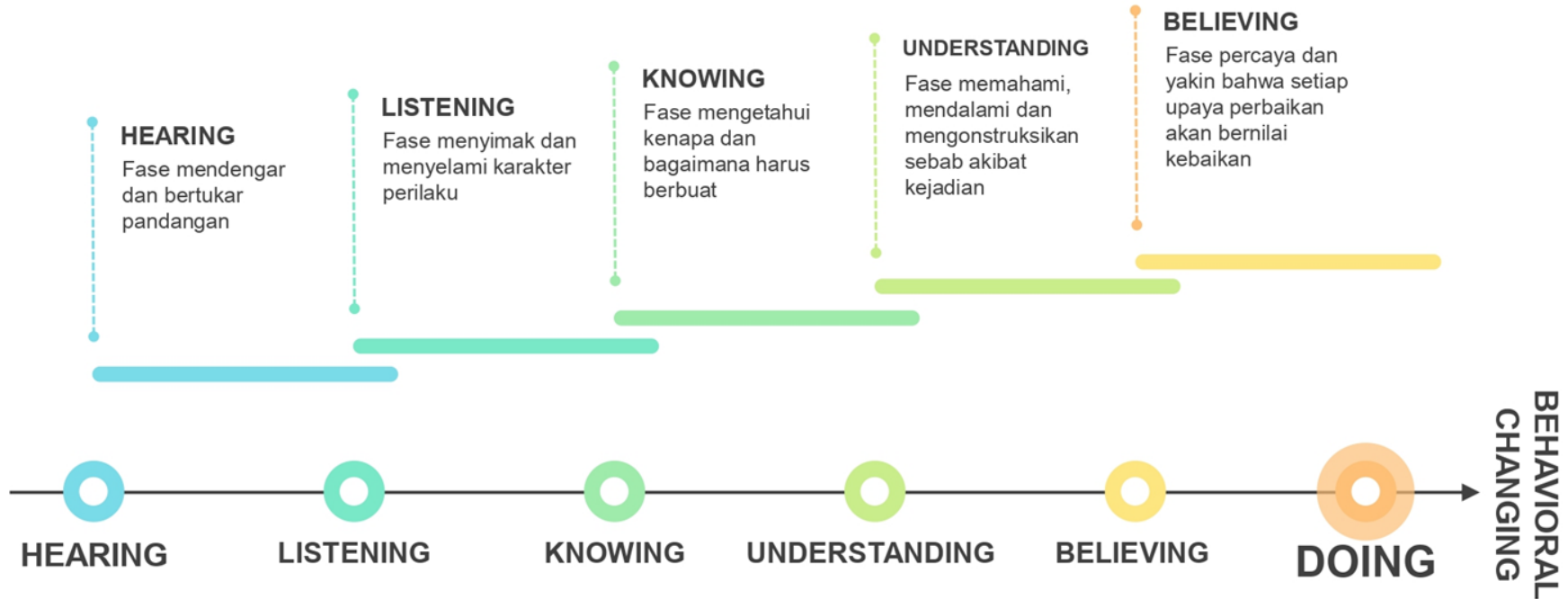
# Peran Orang Tua pada Anak Usia Remaja



# CO-ORIENTATION



# STEP TO BEHAVIORAL CHANGING



# JADIKAN REMAJA AKTIF DAN PRODUKTIF DENGAN CEGAH ANEMIA







# REMAJA SEHAT, BEBAS ANEMIA

"Gizi Seimbang, Remaja Sehat, Indonesia Kuat"





**HIDUP TERLALU SINGKAT BILA  
TIDAK SEHAT DAN BANYAK  
MUDHARAT**

# Tanda & Gejala

## Tanda :

- Lesu, lemah, letih, lelah, lalai (5L)
- Sering mengeluh pusing dan mata berkunang-kunang
- Kelopak mata, bibir, lidah, kulit, dan telapak tangan menjadi pucat

## Gejala :



**KUKU  
SENDOK**



**LIDAH  
TAMPAK LICIN**



**PERADANGAN PADA  
SUDUT MULUT**



**DISFAGIA**

# PENCEGAHAN ANEMIA

## 1. Konsumsi makanan tinggi zat besi



Daging merah  
& hati ayam



Seafood



Tempe



Brokoli



Bayam

## 2. Konsumsi makanan yang mengandung vitamin C



Jambu biji



Pepaya



Jeruk



Mangga

## 3. Konsumsi TTD seminggu sekali

Pentingnya mengonsumsi TTD pada remaja putri karena remaja putri rentan mengalami anemia akibat kehilangan banyak darah saat menstruasi dan juga kebutuhan zat besi remaja putri yang meningkat saat mengalami pubertas



TTD bisa diperoleh secara mandiri dengan tetap memperhatikan komposisi yaitu 60 mg elemental besi dan 400 mcg asam folat

# ARE YOU READY?

# KECERIAAN DALAM KESEIMBANGAN



## SCIENCE

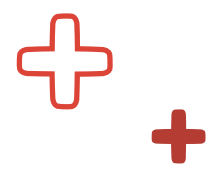
PERADABAN DIBANGUN MELALUI ILMU  
PENGETAHUAN DAN TEKNOLOGI



## ART

PERADABAN DIKELOLA, DIREKAM DAN  
DITENTUKAN OLEH KEMAMPUAN SOSIAL UNTUK  
BERADAPTASI





GOVERNMENT



ACADEMIA



INDUSTRY



MEDIA / ICT

# PENTAHHELIX COLLABORATION







# Kegiatan Aksi Bergizi Tahun 2023





Hermawan Saputra



Hermawan\_S4putra



@Hermawans4putra



0812-9808-0929



GRACIAS !

DANKE !

THANK YOU !



ARIGATO !

MERCI !

KAMSAHAMNIDA !

XIE-XIE !

**T E R I M A**  
**K A S I H**