

Nomor : KG.03.05/B.II/3733/2025 20 Oktober 2025
Lampiran : dua lembar
Hal : Permohonan Narasumber Kegiatan
Webinar Kesehatan Anak Sekolah dan Remaja Tahun 2025

Yth. (daftar terlampir)

Usia sekolah dan remaja merupakan kelompok usia transisi dari anak menuju dewasa. Masalah kesehatan pada kelompok usia ini perlu dicegah untuk menghindari dampak buruk pada saat ini hingga masa yang akan datang. Pencegahan tersebut dapat dilakukan dengan pembiasaan perilaku hidup sehat yang dikomunikasikan dengan efektif oleh orang tua/keluarga di rumah serta guru/tenaga pendidik dan kependidikan di sekolah. Untuk menguatkan peran guru/tenaga pendidik, tenaga kependidikan, dan orang tua, Direktorat Pelayanan Kesehatan Keluarga perlu mengadakan Webinar Kesehatan Anak Sekolah dan Remaja dengan tema “Anak Sekolah dan Remaja Sehat, Indonesia Kuat” yang akan dilaksanakan pada:

hari, tanggal : Kamis, 23 Oktober 2025
waktu : 08.30 – 12.00 WIB
tempat : The Grove Suites
Kawasan Rasuna Epicentrum, Jl. H. R. Rasuna Said, RT.2/RW.5,
Jakarta Selatan
akses rapat : *Zoom Meeting* (akan disampaikan kemudian)

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon kesediaan Saudara menjadi atau menugaskan (daftar terlampir) untuk menjadi **Narasumber** pada webinar tersebut (jadwal dan materi terlampir). Informasi lebih lanjut dapat menghubungi narahubung yaitu Sdri. Marlina Rully W. (081901780187) atau Sdri. Amirul K.Tejawati (082327031379).

Demikian yang dapat kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja sama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.

Direktur Pelayanan Kesehatan Keluarga,



dr. Lovely Daisy, MKM

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.komdigi.go.id/verifyPDF>.

Lampiran 1 : daftar narasumber
Nomor : KG.03.05/B.II/3733/2025
Tanggal : 20 Oktober 2025

**DAFTAR NARASUMBER
WEBINAR KESEHATAN ANAK SEKOLAH DAN REMAJA
“ANAK SEKOLAH DAN REMAJA SEHAT, INDONESIA KUAT”
KAMIS, 23 OKTOBER 2025**

No.	Kepada	Narasumber	Materi
1.	Dr. dr. Fransiska Handy, Sp.A, IBCLC	Dr. dr. Fransiska Handy, Sp.A, IBCLC	Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Sekolah dan Remaja
2.	Dekan FIKES Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka	Nursyifa Rahma Maulida, M.Gizi	Pentingnya Pencegahan Anemia pada Remaja
3.	Kepala SMP Negeri 15 Kota Bogor, Jawa Barat	Kepala SMP Negeri 15 Kota Bogor, Jawa Barat atau Penanggung Jawab Pemberian TTD di Sekolah	Praktik Baik Pemberian Tablet Tambah Darah di Sekolah

Direktur Pelayanan Kesehatan Keluarga,



dr. Lovely Daisy, MKM

Lampiran 2 : jadwal kegiatan
Nomor : KG.03.05/B.II/3733/2025
Tanggal : 20 Oktober 2025

JADWAL KEGIATAN
WEBINAR KESEHATAN ANAK SEKOLAH DAN REMAJA
“ANAK SEKOLAH DAN REMAJA SEHAT, INDONESIA KUAT”
KAMIS, 23 OKTOBER 2025

WAKTU (WIB)	KEGIATAN	PEMBICARA
08.30 – 08.45	Persiapan	Panitia
08.45 – 09.00	Sambutan dan Arahan	Direktur Pelayanan Kesehatan Keluarga
09.00 – 10.30	Materi 1: Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Sekolah dan Remaja (30 menit)	Pemateri 1: Dr. dr. Fransiska Handy, Sp.A, IBCLC
	Materi 2: Pentingnya Pencegahan Anemia pada Remaja (30 menit)	Pemateri 2: Nursyifa Rahma Maulida, M.Gizi
	Materi 3: Praktik Baik Pemberian Tablet Tambah Darah di Sekolah (30 menit)	Pemateri 3: SMP Negeri 15 Kota Bogor, Jawa Barat
10.30 – 11.30	Diskusi	Moderator: Tim Kerja Kesehatan Anak Usia Sekolah dan Remaja
11.30 – 11.45	<i>Games Online/</i> Permainan	Pembawa Acara
11.45 – 12.00	Penutupan	Pembawa Acara

Direktur Pelayanan Kesehatan Keluarga,



dr. Lovely Daisy, MKM



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN

Jl.Limau II, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan 12130
Telp./Fax. (021) 7256157, <http://fikes.uhamka.ac.id>, <http://uhamka.ac.id>

SURAT TUGAS

NOMOR: 3213 /F.03.02/2025

Pimpinan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA memberi tugas kepada :

Nama : **Nursyifa Rahma Maulida, M.Gizi**
Tugas : Sebagai Narasumber Kegiatan Webinar Kesehatan Anak Sekolah dan Remaja Tahun 2025
Hari/Tanggal : Kamis, 23 Oktober 2025
Waktu : Pukul 08.30 – 12.00 WIB
Tempat : The Grove Suites
Kawasan Rasuna Epicentrum, Jl. H. R. Rasuna Said, RT.2/RW.5,
Jakarta Selatan

Demikian surat tugas ini diberikan untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya sebagai amanah dan ibadah kepada Allah Subhanahu Wata'ala. Setelah melaksanakan tugas agar memberikan laporan kepada pemberi tugas.

Jakarta, 29 Rabiul Akhir 1447 H
21 Oktober 2025 M

Dekan,

Ony Linda, M.Kes
NIDN : 0330107403

Tembusan:

- Yth. 1. Wakil Dekan I
2. Wakil Dekan II u.p Kasubag Keuangan
Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan UHAMKA



Pentingnya Pencegahan Anemia pada Remaja

NURSYIFA RAHMA MAULIDA, M.GIZI

Acknowledgement

- Sebagian slides yang digunakan merupakan materi edukasi yang telah disusun oleh:
 - Tim **Nutrition Goes to School Program SEAMEO RECFON**
 - Tim Penelitian Riset Pola Sarapan Remaja dan Penilai Makanan Jajanan **FIKES UHAMKA**
 - Tim Pengabdian Masyarakat Edukasi Gizi untuk Pencegahan Anemia **FIKES UHAMKA**

Setelah mengikuti sesi ini, peserta mampu:

1. Memahami Masalah Anemia pada Remaja, Faktor Penyebab, Gejala dan Dampak
2. Memahami Cara Pencegahan Anemia:
 - a) Pedoman Gizi Seimbang (PGS) Indonesia
 - b) Isi Piringku Remaja
 - c) Makanan kaya zat besi bergizi seimbang



Masalah Gizi Anak Usia Sekolah



Body Image



Anemia



Obesitas



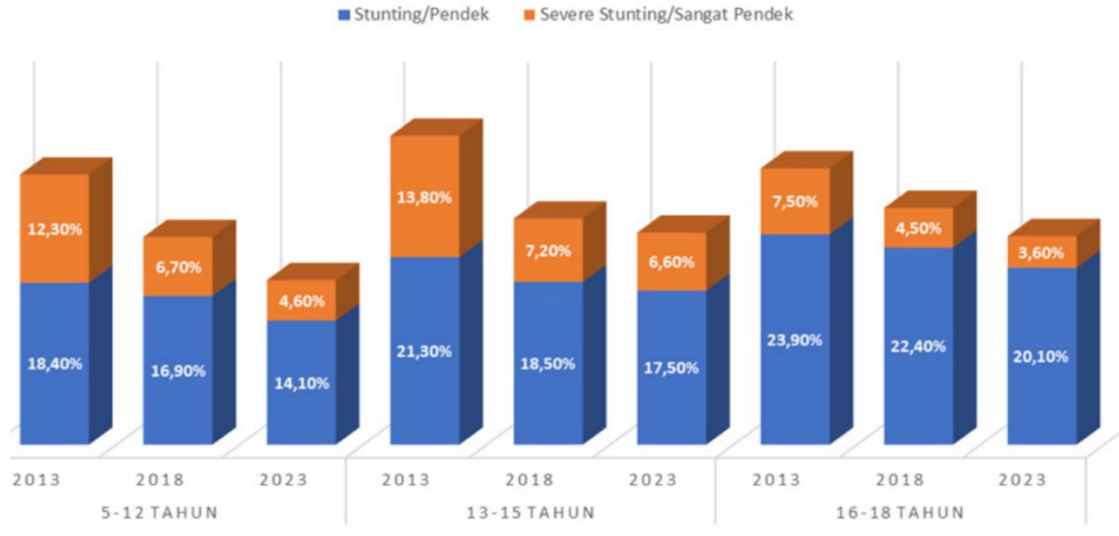
Gaya hidup sedentary / tidak aktif



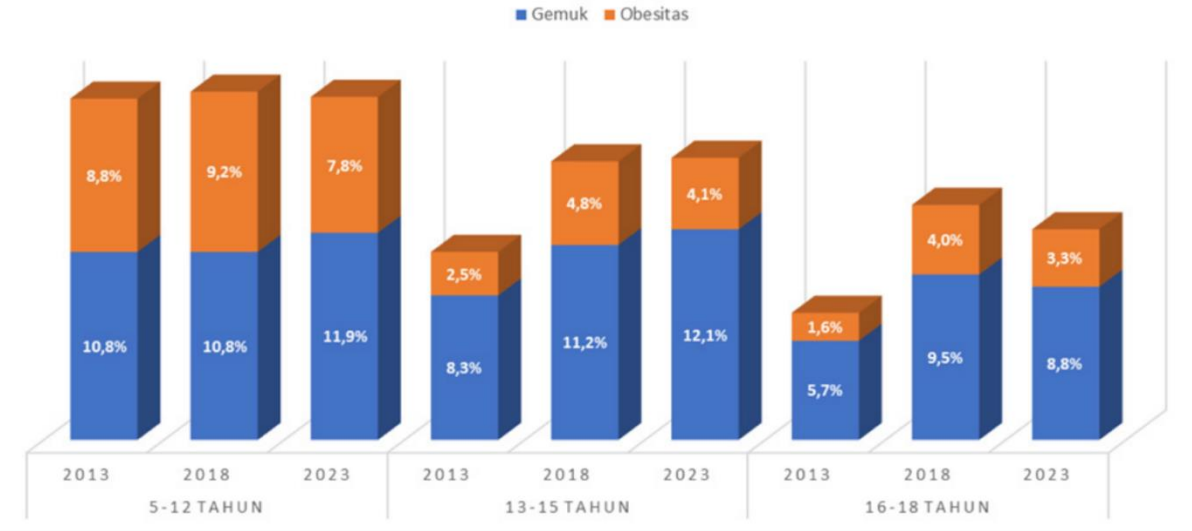
Kurang konsumsi sayur & buah

Masalah Gizi Anak Usia Sekolah dan Remaja Indonesia

PREVALENSI STUNTING PADA ANAK USIA SEKOLAH DAN REMAJA



PREVALENSI GIZI LEBIH PADA ANAK USIA SEKOLAH DAN REMAJA



**Anemia
(2023)**

- 5-14 tahun: 16.3%
- 15-24 tahun: 15.5%

Status Gizi Remaja

Pendek:

18,7% (5-12 tahun)
24,1% (13-15 tahun)
23,7% (16-18 tahun)

Kurus:

11% (5-12 tahun)
7,6% (13-15 tahun)
8,3% (16-18 tahun)

Gemuk:

19,7% (5-12 tahun)
16,2% (13-15 tahun)
12,1% (16-15 tahun)

Anemia Remaja (5-24 tahun)

Anemia:

16,3% (5–14 tahun)
15,5% (15–24 tahun)

Perilaku kesehatan

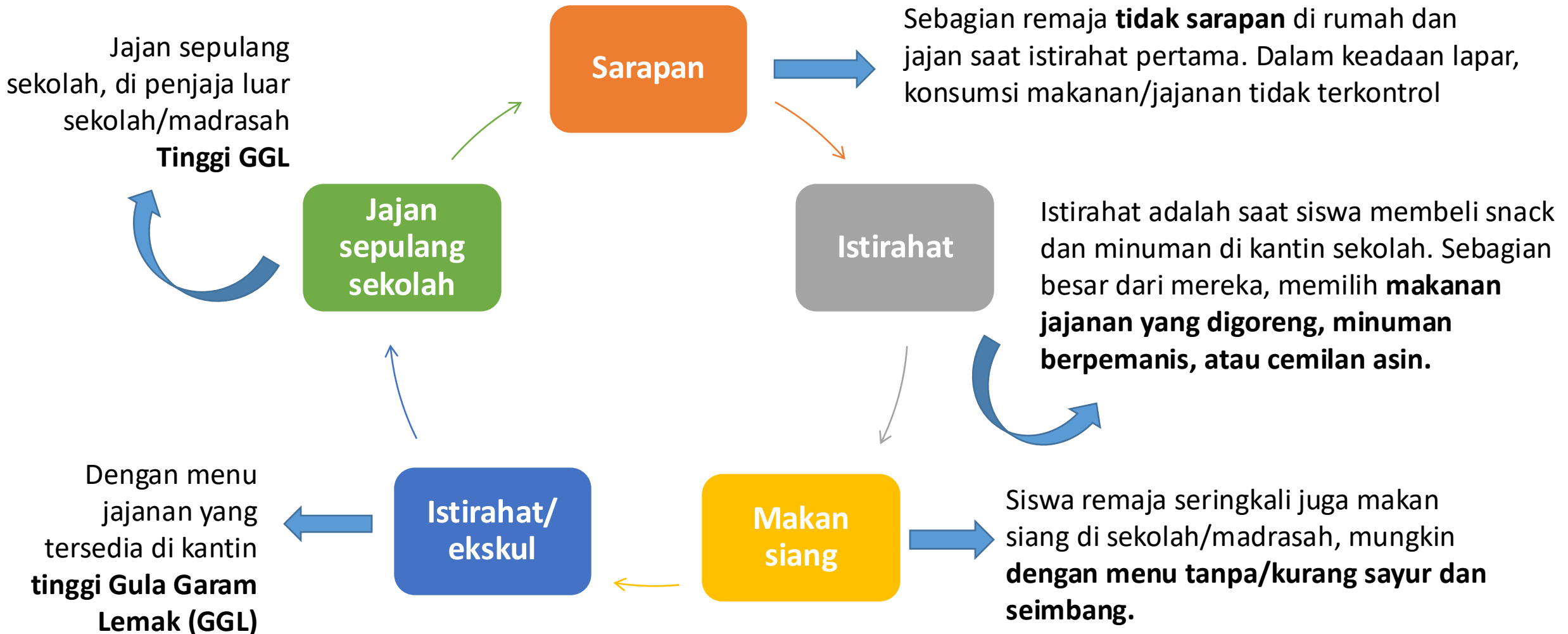
16,7% anak usia 15-19 tahun merokok

49.6% anak 15-19 tahun beraktivitas rendah.

92.5% penduduk >10 tahun mengonsumsi kurang sayur

1 dari 4 anak melewati sarapan

Siklus konsumsi para siswa di lingkungan sekolah/madrasah



(dimodifikasi dari UNICEF, 2017)

Studi menunjukkan...

SITUASI KANTIN SEKOLAH



40%



SEKOLAH TIDAK MEMILIKI KANTIN SEKOLAH



36%

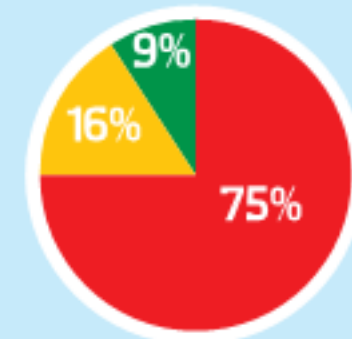


KANTIN SEKOLAH MEMILIKI KUALITAS DIBAWAH STANDAR

(B POM, 2009)

PENYEBAB PANGAN JAJANAN ANAK SEKOLAH TIDAK MEMENUHI SYARAT KESEHATAN

- Mikroba
- Bahan Tambahan Pangan (BTP) berlebih
- Penggunaan bahan berbahaya



(KEMENKES RI, 2015)

13.7%



KASUS KERACUNAN MAKANAN DI INDONESIA ANTARA TAHUN 2000-2015 TERJADI DI SEKOLAH

(Arisanti et al., 2018)



8 DARI 10 MAKANAN DI KANTIN SEKOLAH DI MALANG POSITIF TERCEMAR E. COLI

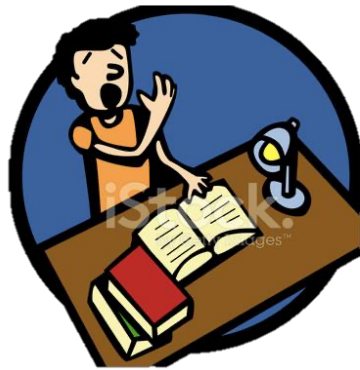
(SEAMEO RECFON & UB, 2018)



Dampak Masalah Gizi dan Kesehatan pada Anak Usia Sekolah



Perkembangan fisik yang terganggu



Kemampuan konsentrasi terganggu → Prestasi belajar kurang

Sebuah studi menyebutkan bahwa terdapat penurunan IQ sebesar 1,73 poin untuk setiap penurunan 1 g/L hemoglobin

Kemampuan interaksi sosial terganggu → Rendahnya kepercayaan diri

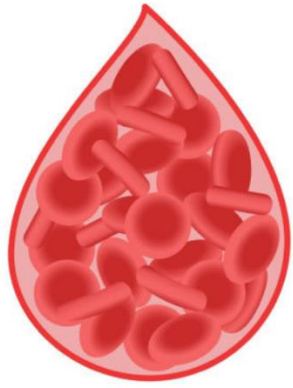


Rendahnya produktivitas dan penghasilan di masa depan

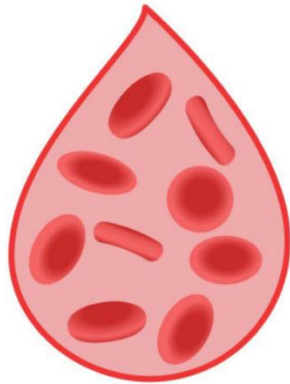
MEMAHAMI APA ITU ANEMIA?



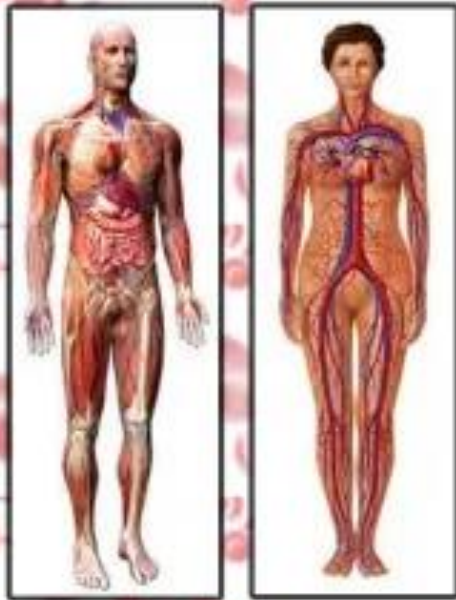
APA ITU ANEMIA?



NORMAL

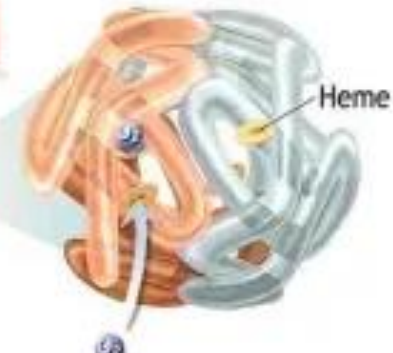


ANEMIA

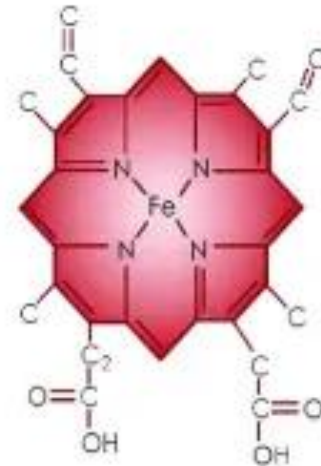


Sel darah merah mengandung beratus ribu molekul hemoglobin yang mentransport oksigen

Molekul Hemoglobin



Oksigen terikat dengan Heme dalam molekul hemoglobin



Struktur Dasar Hemoglobin (dengan atom pusat Fe)

Struktur

Berbentuk bikonkaf tanpa inti (diameter: 7-8 mikrometer)



Fungsi

Mengangkut oksigen dari paru-paru ke jaringan dan organ, serta membawa karbon dioksida, produk limbah, kembali ke paru-paru untuk diekskresikan.

Jumlah (normal)

- Pria : 4,7-6,1 juta/mikroliter
- Wanita : 4,2-5,4 juta/mikroliter
- Anak-anak : 4-5,5 juta/mikroliter

Umur

± 120 hari

Komponen Penting

Hemoglobin → komponen yang berikatan dengan oksigen

Metabolisme

Sel darah merah diproduksi di sumsum tulang dan diurai oleh hati dan limpa





KLASIFIKASI ANEMIA MENURUT KELOMPOK UMUR



Populasi	Non Anemia (g/dL)	Anemia (g/dL)		
		Ringan	Sedang	Berat
Anak 6 – 59 bulan	11	10.0-10.9	7.0-9.9	<7.0
Anak 5 – 11 tahun	11.5	11.0-11.4	8.0-10.9	<8.0
Anak 12 – 14 tahun	12	11.0-11.9	8.0-10.9	<8.0
Perempuan tidak hamil (≥ 15 tahun)	12	11.0-11.9	8.0-10.9	<8.0
Ibu hamil	11	10.0-10.9	7.0-9.9	<7.0
Laki-laki ≥ 15 tahun	13	11.0-12.9	8.0-10.9	<8.0

Sumber: WHO, 2011

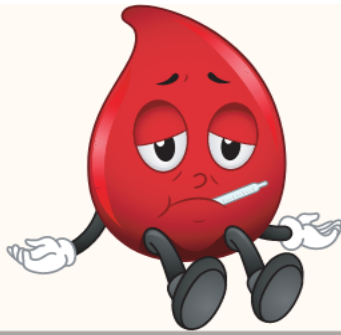




GEJALA ANEMIA



- 1 5L (Lesu, Letih, Lemah, Lelah dan Lalai)**
- 2 Sakit kepala dan pusing (kepala muter)**
- 3 Mudah merasa mengantuk**
- 4 Kesulitan untuk berkonsentrasi**
- 5 Pucat pada muka, kelopak mata, bibir, kulit, kuku dan telapak tangan**



DAMPAK ANEMIA



Jangka Pendek

- Menurunnya daya tahan tubuh
- Mudah terkena penyakit infeksi
- Menurunnya kebugaran jasmani
- Menurunnya konsentrasi
- Menurunnya prestasi belajar dan produktivitas kerja

Jangka Panjang

- Pertumbuhan janin terhambat, bayi lahir premature, BBLR serta gangguan tumbuh kembang anak
- Terjadi pendarahan sebelum maupun setelah melahirkan
- Bayi lahir dapat menderita anemia
- Peningkatan risiko kesakitan dan kematian neonatal dan bayi

MEMAHAMI CARA PENCEGAHAN ANEMIA?



Baca Komik Sejenak..

Prolog

Rani adalah anak SMA kelas 11. Hari Senin adalah waktu yang sibuk dan padat bagi Rani, karena adanya jadwal rutin upacara bendera dan evaluasi mata pelajaran di kelas. Rani bergegas untuk berangkat agar tidak terlambat datang ke sekolah.



Ibu membuat roti selai untuk Rani bawa ke sekolah. Kemudian, Rani memakannya saat perjalanan ke Sekolah.

Setibanya di sekolah, Rani dan teman-temannya melaksanakan upacara bendera. Ia berdiri dengan lemas di samping sahabatnya yaitu Gina.

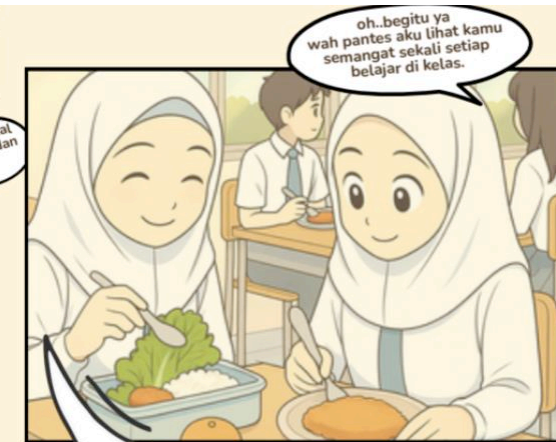
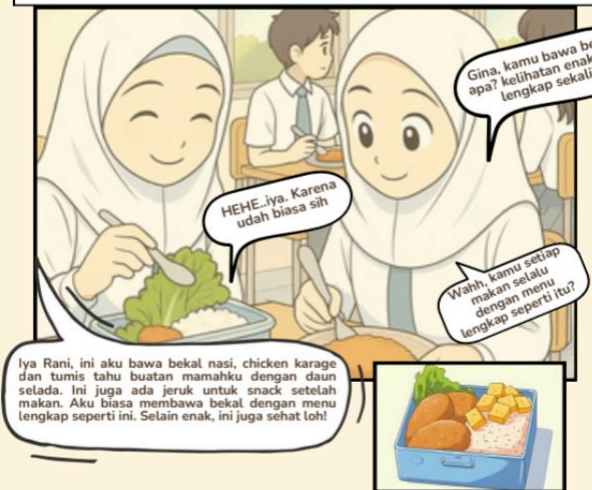


Pada mata pelajaran berikutnya di kelas, Pak Joko memberikan pertanyaan sebagai evaluasi pembelajaran kepada siswa kelas 11. Gina dengan penuh semangat menjawab pertanyaan.



Kemudian Gina langsung ke kantin untuk membelikan sarapan untuk Rani. Setelah sarapannya diberikan ke Rani, Gina langsung kembali ke kelasnya

Pada jam istirahat kedua, Gina membawa bekal dari rumah, sedangkan Rani membeli makan di Kantin sekolah. Mereka berbincang sambil menikmati makanan.



Iya tentu, kamu juga mulai besok jangan lupa sarapan seperti aku juga ya. Oiya, waktu ideal sarapan itu sebelum jam 09.00. Lalu menu makan pagi harus lengkap seperti makan siang aku ini juga ya. Agar tidak lemas seperti kamu tadi dan ini dapat membantu sekali dalam konsentrasi belajar kita loh.

Mengapa asupan gizi penting bagi remaja?



Menstruasi (remaja perempuan) – kekurangan zat besi tubuh (Anemia)

Fisiologi

Berat badan

25-50% berat badan ideal dewasa dicapai pada masa remaja.

Gizi

Komposisi tubuh

Massa tulang bertambah **45%** terjadi pada masa remaja **90%** pada usia awal 20 tahun

15 – 20% Tinggi badan dewasa dicapai pada masa remaja

Tinggi badan

Pedoman Gizi Seimbang (PGS)

4 Sehat 5 Sempurna



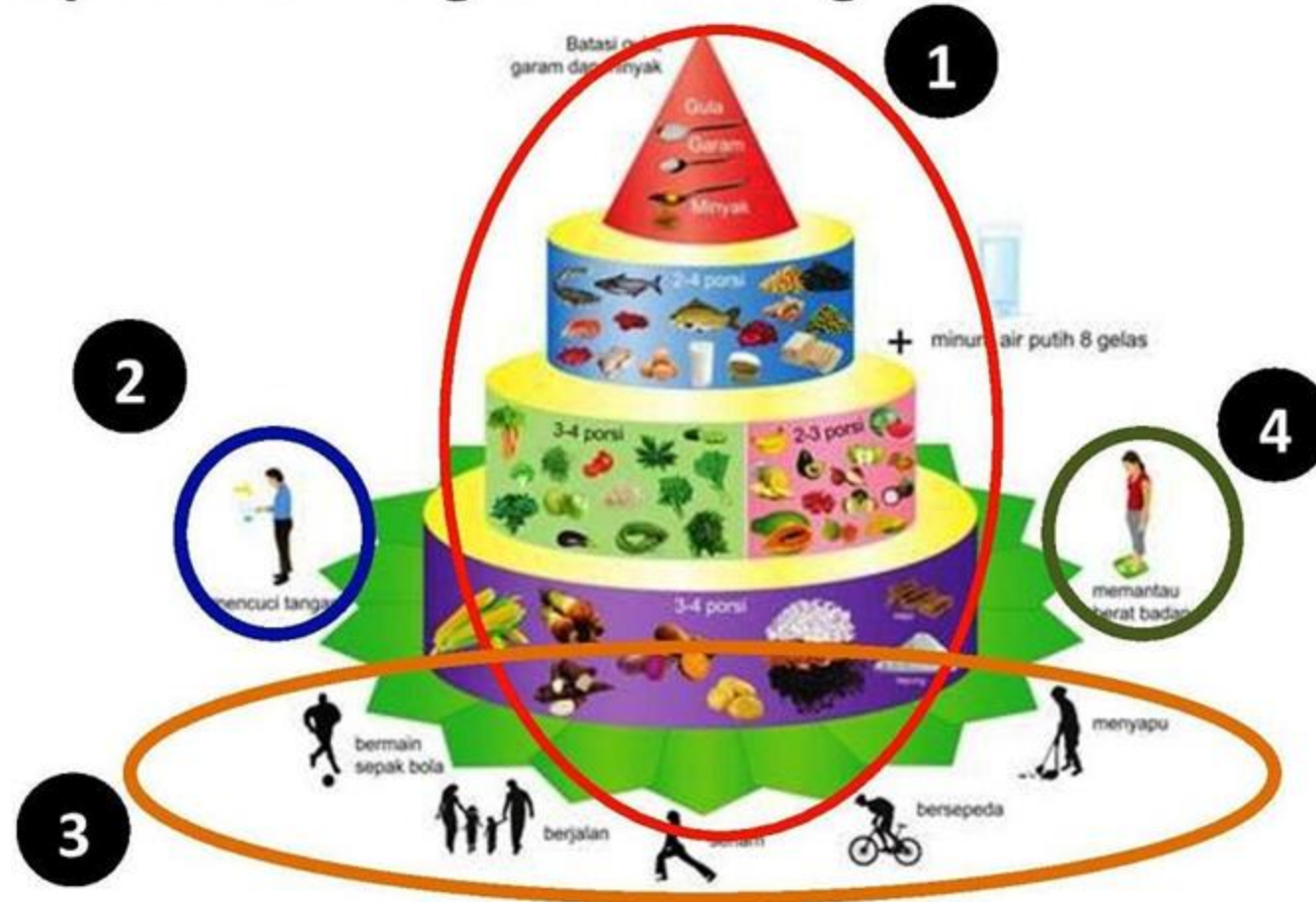
Penekanan pesan:
4 pilar gizi seimbang

Susu bukan
penyempurna

Penjelasan
mengenai porsi

Pentingnya minum
air mineral

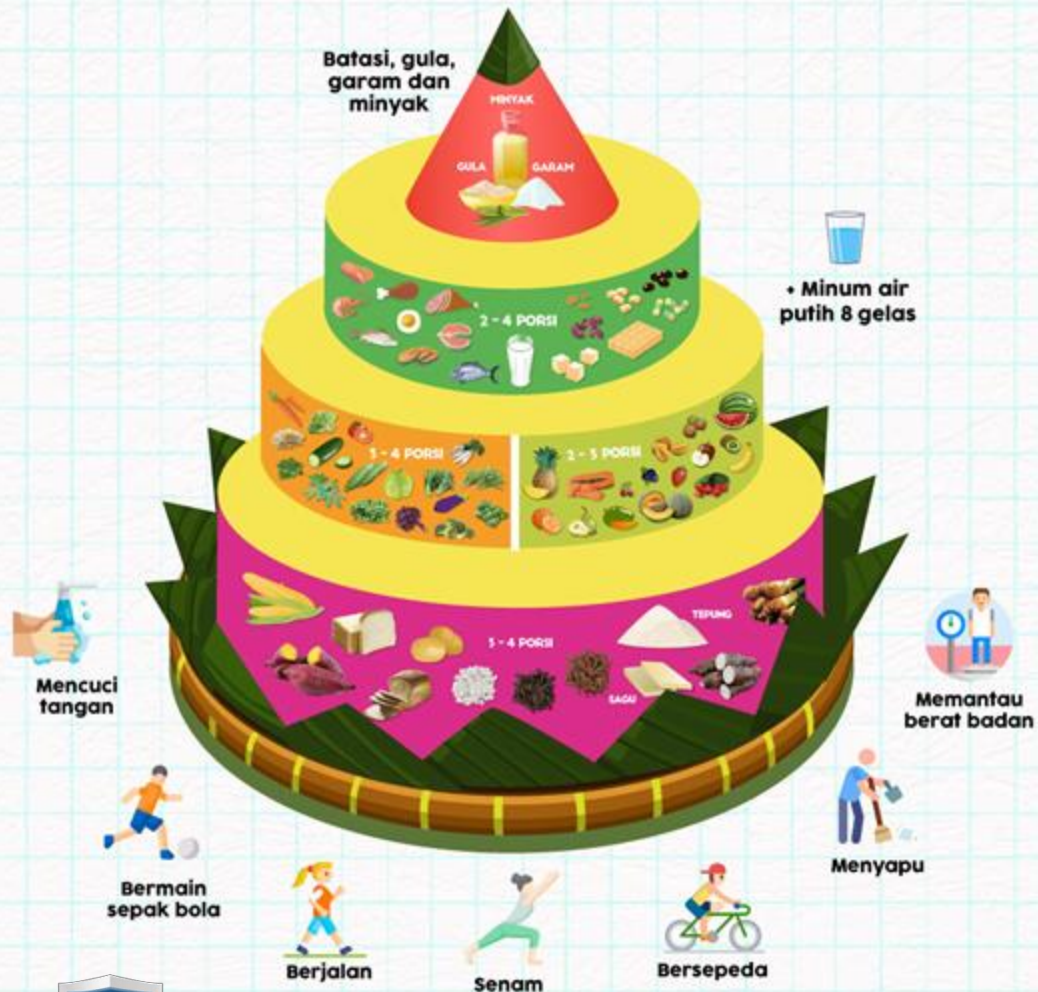
4 pilar utama gizi seimbang












Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 PILAR

Tumpeng Gizi Seimbang

PANDUAN KONSUMSI SEHARI-HARI



- **Panduan konsumsi sehari-hari.**
Tri Guna Makanan : kelompok zat tenaga (KARBOHIDRAT), zat pembangun (PROTEIN), dan zat pengatur (VITAMIN & MINERAL).
Semakin beragam, semakin lengkap kandungan gizinya.
- **Berbagai jenis makanan pada setiap lapisan tumpeng menggambarkan bahan pangan penukar yang berada dalam satu kelompok pangan:**
Misal, 1 gelas susu setara dengan 1 butir telur; nasi dapat diganti dengan roti, singkong dll.
- **Letak kelompok bahan makanan pada tumpeng menggambarkan besaran anjuran konsumsi:**
Semakin ke puncak tumpeng, maka sebaiknya kelompok bahan makanan tersebut semakin sedikit dikonsumsi.

Jenis Kelompok	Jumlah Porsi	Contoh Bahan Makanan				
Makanan Pokok (Sumber Karbohidrat)	3-4 porsi per hari					
Lauk pauk (Sumber Protein)	2-4 porsi per hari	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Protein Hewani</th> <th>Protein Nabati</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>  </td> <td>  </td> </tr> </tbody> </table>	Protein Hewani	Protein Nabati		
Protein Hewani	Protein Nabati					
						
Buah-buahan (Sumber Vitamin dan mineral)	2-3 porsi per hari					
Sayur-sayuran (Sumber Vitamin dan mineral)	3-4 porsi per hari					

+ protein hewani

1. Asam amino lebih lengkap
2. Kandungan gizi lebih mudah diserap tubuh

+ protein nabati

1. Kandungan lemak tidak jenuh lebih tinggi
2. Tinggi kandungan isoflavone, khususnya pada kedelai
3. Umumnya relatif lebih murah

Apa perbedaan tumpeng gizi dan isi piringku?

Visual yang menggambarkan ke-4 prinsip Gizi Seimbang



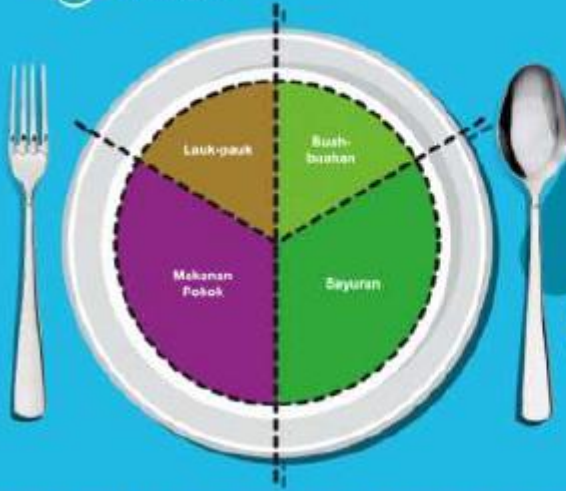
Rekomendasi sajian konsumsi sekali makan

Apa perbedaan tumpeng gizi dan isi piringku?

Visual yang menggambarkan ke-4 prinsip Gizi Seimbang



Rekomendasi sajian konsumsi sekali makan



ISI PIRINGKU sekali makan

(contoh: makan siang ± 700 kalori)

1. **Makanan Pokok** → Nasi dan Penukarnya
 150 gr Nasi = 3 centong nasi
 = 3 buah sedang kentang (300 gr)
 = 1½ gelas mie kering (75 gr)
2. **Lauk Pauk**
 - a. Lauk Hewani, 75 gr Ikan kembung = 2 potong sedang ayam tanpa kulit (80 gr)
 = 1 butir telur ayam ukuran besar (55 gr)
 = 2 potong daging sapi sedang (70 gr)
 - b. Lauk Nabati, 100 gr Tahu = 2 potong sedang tempe (50 gr)
3. **Sayuran** = 150 gr = 1 mangkok sedang
4. **Buah**
 150 gr pepaya = 2 potong sedang
 = 2 buah jeruk sedang (110 gr)
 = 1 buah kecil pisang ambon (50 gr)

Sumber: Isi Piringku, Ditjen Kesmas



Kuantitas, Kualitas, Makanan yang Beragam dan Aman

Bahan Tambahan (BATASI)





#GGL

Anjuran Konsumsi Gula, Garam dan Lemak per Hari

Sesuai dengan Permenkes Nomor 30 Tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam dan Lemak Serta Pesan Kesehatan Pada Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji





Anjuran Konsumsi GULA /orang /hari adalah 10% dari total energi (200 kkal) atau setara dengan Gula 4 sendok makan /orang /hari (50 gram/orang/hari)



Anjuran Konsumsi GARAM adalah 2000 mg natrium atau setara dengan Garam 1 sendok teh (sdt) /orang /hari (5 gram/orang/hari)



Anjuran Konsumsi LEMAK /orang/hari adalah 20-25% dari total energi (702 kkal) atau setara dengan Lemak 5 sendok makan /orang /hari (67 gram/orang/hari)

www.p2ptm.kemkes.go.id

[f @p2ptmkemenkesRI](#)

[t @p2ptmkemenkesRI](#)

[i @p2ptmkemenkesRI](#)

Pesan Khusus Gizi Seimbang untuk Remaja

1. Biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang, malam) dan makan selingan sehat bersama keluarga
2. Biasakan mengonsumsi sumber protein lainnya
3. Perbanyak konsumsi sayuran dan cukup buah-buahan
4. Biasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah
5. Batasi konsumsi makanan cepat saji, jajanan dan makanan selingan yang manis, asin dan berlemak
6. Biasakan menyikat gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur
7. Hindari merokok
8. Untuk remaja putri, minum tablet tambah darah (TTD) 1 tablet 1 kali seminggu

Pesan Khusus Gizi Seimbang untuk Remaja Usia 13-15 tahun (Pra-pubertas dan Pubertas)

Remaja laki-laki perlu tambahan energi dan zat gizi, sehingga:

- makanan pokok ditambah dari 2 porsi menjadi 2.5 porsi
- lauk hewani ditambah dari 1 porsi menjadi 2 porsi
- variasi lauk hewani, misalnya telur, ikan, ayam
- kudapan sehat ditambah dari 1 porsi menjadi 2 porsi

Remaja perempuan sedang mengalami fase perkembangan biologis dan menstruasi, sehingga:

- biasakan makan aneka ragam untuk memenuhi kebutuhan energi, protein, zat gizi mikro (vitamin dan mineral)
- konsumsi makanan kaya **zat besi dan asam folat** untuk mencegah anemia
 - sumber zat besi: hati, daging merah, ikan, tiram, sayuran berdaun hijau gelap, kacang merah
 - sumber folat: sayuran hijau, polong-polongan, alpukat, telur

PENCEGAHAN ANEMIA

1

**MENINGKATKAN
KONSUMSI
MAKANAN
SUMBER ZAT
BESI (FE)**



2

**FORTIFIKASI
BAHAN
MAKANAN
DENGAN ZAT
BESI (FE)**



3

**SUPLEMENTASI
TABLET
TAMBAH DARAH
(TTD)**





MAKANAN TINGGI ZAT BESI






ZAT GIZI HEME DAN NON HEME

HEME

1. DAGING
2. IKAN
3. UNGGAS

NON HEME

1. SAYURAN HIJAU
 2. SEREALIA
 3. KACANG-KACANGAN
- 

Zat Besi Non Heme

- Hanya 5-10% dari yang dikonsumsi yang diserap oleh tubuh
- Penyerapan zat besi non heme dipengaruhi:
 - Konsumsi “enhancer”
 - Vitamin C
 - Zat besi Heme
 - Konsumsi “inhibitor”: Kafein, Tannin, Oksalat, Fitat
 - Teh
 - Kopi
 - Produk kacang kedelai non fermentasi



Bijak dalam memilih makanan

- Remaja sering dikaitkan dengan kebiasaan melakukan diet. Namun seringkali dilakukan dengan tidak benar.
- Poster ini memberikan contoh padanan nilai energi (dalam satuan **kcal**) antara snack dan makanan hidangan utama.
- Mengonsumsi **sedikit makanan bukan berarti** mengonsumsi **sedikit energi**.
 - ✓ Kelebihan asupan energi akan disimpan tubuh sehingga dapat menyebabkan kelebihan berat badan, penyakit jantung, diabetes, dan penyakit tidak menular (PTM) lainnya.

TAHUKAH KAMU JIKA



Meningkatkan nilai gizi makanan/minuman yang dijual di kantin sekolah/madrasah dapat berupa **memberikan banyak pilihan makanan/minuman yang lebih sehat bergizi.**

KAMU MAU MAKAN YANG MANA?



✗ #mieinstanaja
- Kurang Bergizi



✓ #miesayurtelur
+ Sayur
+ Protein Hewani
+ Bergizi



✗ #gorengan
- Tinggi Lemak



✓ #siomay
+ Sayur
+ Protein Hewani
+ Dikukus



✗ #nasgorpolos
- Kurang Bergizi



✓ #nasgorsehat
+ Sayur
+ Protein Hewani
+ Bergizi

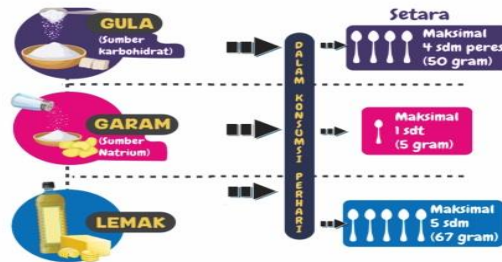


✗ #cireng
- Tinggi Lemak



✓ #cilokisi
+ Protein Hewani
+ Dikukus

Untuk hidup sehat, perhatikan Gula, Garam, dan Lemak yang dikonsumsi dalam SATU hari:



* Modifikasi dari infografis KEMENKES RI



✗ #bubbletea
- Gula Berlebih
- Tinggi Kalori



✓ #jusbuah
+ Gula Alami
+ Rendah Kalori



✗ #estehmanis
- Gula Berlebih



✓ #airputih
+ Tanpa Kalori

Pesan Kunci

- 1) **Pentingnya asupan gizi untuk remaja**
Untuk mendukung masa pertumbuhan dan masa pubertas saat remaja.
- 2) Remaja Putri rentan mengalami anemia karena kekurangan asupan zat besi
- 3) **Pedoman gizi seimbang Indonesia**, terdiri dari 4 pilar: **makan aneka ragam, PHBS, aktivitas fisik, monitor berat badan**
- 4) **Penyusunan menu gizi seimbang untuk remaja**
Merujuk pada PGS dan Isi Piringku
Makanan Tinggi zat besi dapat berasal dari zat besi heme dan non heme

Referensi

- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Leaflet Isi Piringku.
- SEAMEO RECFON. Modul Gizi dan Kesehatan Remaja (2019). Jakarta: SEAMEO RECFON
- Devi Annisa Mulyawati & Helda Khususun. Booklet Edukasi isi Piringku untuk mencegah anemia pada remaja putri (2024). FIKES, UHAMKA
- Rewulan Yunika & Nursyifa Rahma Maulida. Buku Saku Remaja (Sarapan Berkualitas untuk Remaja). (2025). FIKES, UHAMKA