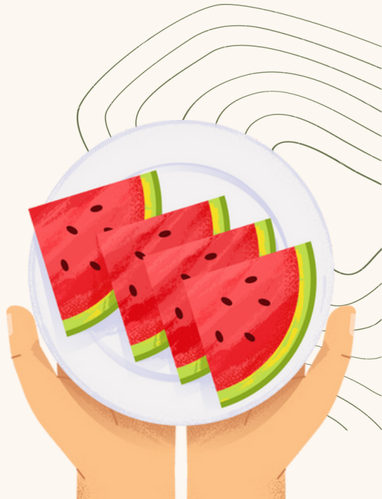
# EDUKASI GIZI & PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA

## #INI GENTING

Implementasi Nyata GenRe Cegah Stunting





Forum GenRe Jawa Barat

# GIZI SEIMBANG

. Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh.

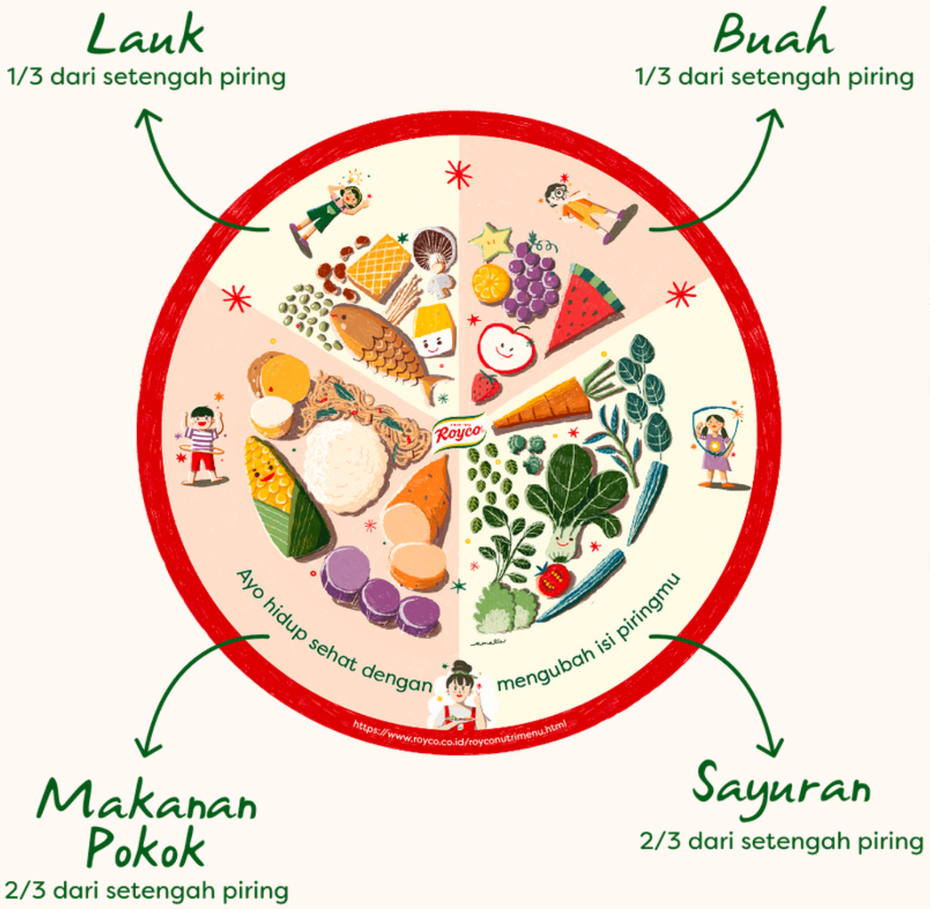


## 4 PILAR GIZI SEIMBANG

1. **Mengonsumsi Aneka Ragam Pangan**
2. **Membiasakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat**
3. **Melakukan Aktivitas Fisik**
4. **Memantau Berat Badan Secara Teratur**



# ISI PIRINGKU




**Kebutuhan maksimal orang per hari :**

Gula: maksimal 4 sdm (50 gram/orang/ hari)

Garam: maksimal 1 sdt (5 gram/orang/ hari)

Lemak: 5 sdm (67 gram/orang/ hari)

Yuk Budayakan !!!

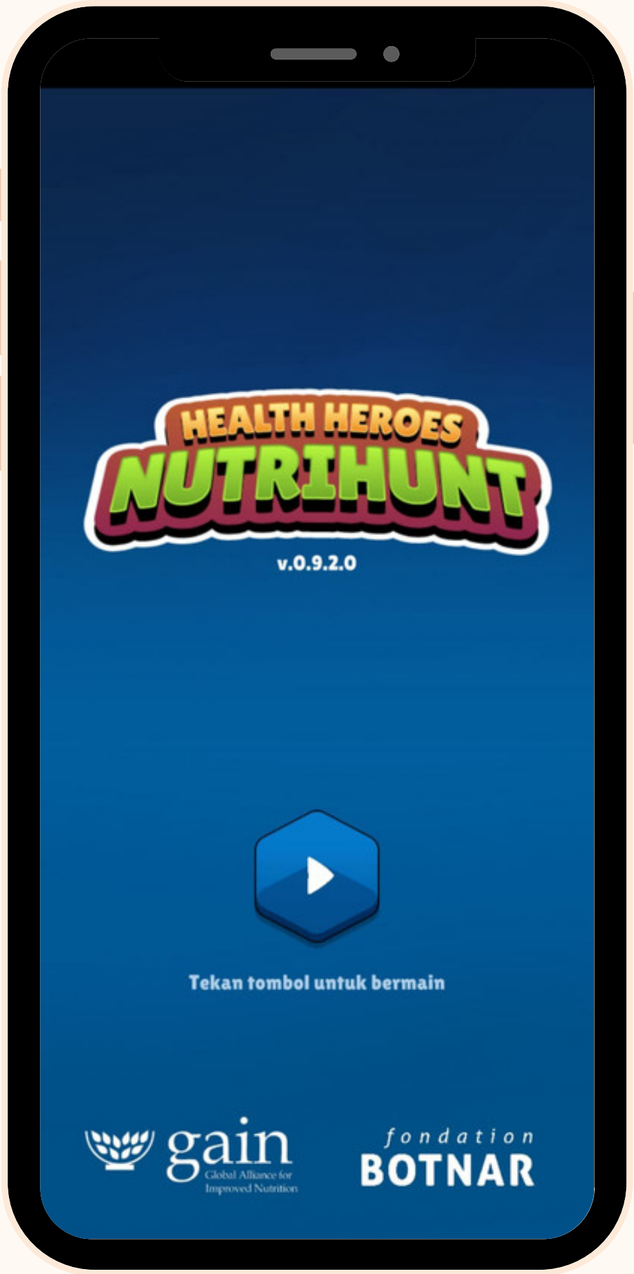
Minum air putih paling sedikit 8 gelas/hari atau ±2 liter/hari

Membatasi konsumsi kecap, saos, penyedap rasa terutama pemanis, pewarna, pengawet, perasa yang bukan tambahan pangan alami

Membaca label sebelum memilih pangan kemasan atau siap saji.



Forum GenRe Jawa Barat




*Aplikasi*

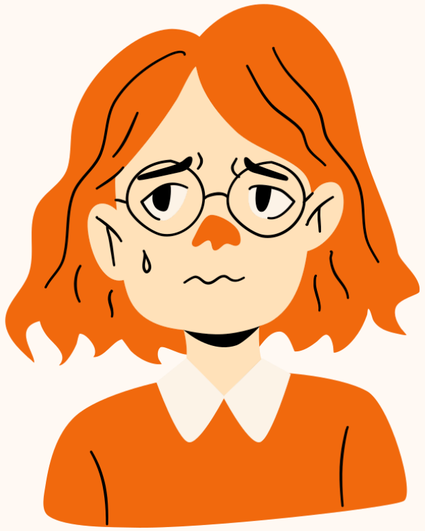
# HEALTH HEROES NUTRIHUNT

Health Heroes Nutrihunt adalah aplikasi scan untuk mendapatkan info nutrisi dari barcode pada kemasan produk makanan atau minuman. Aplikasi ini akan membantu dalam menguraikan informasi nilai gizi seperti tingkat energi, lemak, gula, garam, serat, dan protein.

# PERMASALAHAN GIZI PADA REMAJA



Kurang Gizi



Rambut Rontok



Pola Makan Salah



Anemia

# ANEMIA

Anemia merupakan suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah atau kadar Hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal. Kadar hemoglobin normal adalah lebih dari 11,5 g/dL (untuk usia 5 – 11 tahun), ≥12.0 g/dL (untuk anak usia 12 – 14 tahun, dan untuk perempuan tidak hamil usia ≥15 tahun), serta ≥13.0 g/dL (untuk laki-laki usia ≥15 tahun) yang dapat diketahui melalui pemeriksaan darah (World Health Organization)

| Kelompok Umur | Non Anemia/g atau dL) | Anemia (g atau dL) | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Ringan | Sedang | Berat |
| 10-11 tahun | 11.5 | 11.0-11.4 | 8.0 –10.9 | <8.0 |
| 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 |
| Perempuan hamil | 11 | 10.0 – 9.9 | 7/0 –9.9 | <7.0 |
| Laki-laki (≥15 tahun) | 13 | 11.0 – 12.9 | 8.0 –10.9 | <8.0 |



# GEJALA ANEMIA

Gejala umum yang sering muncul pada penderita anemia sering disebut dengan 5L (Lesu, Letih, Lemah, Lelah, Lalai) yang terkadang juga disertai dengan sakit kepala, mata berkunang- kunang, mudah mengantuk, serta sulit berkonsentrasi akibat kurangnya oksigen dalam jaringan otak dan otot. Secara fisik penderita anemia ditandai dengan “pucat” pada muka, kelopak mata, bibir, kulit, kuku dan telapak tangan

# ANJURAN MINUM TTD

Tablet Tambah Darah




Forum GenRe Jawa Barat

# CEGAH STUNTING

Stunting merupakan sebuah kondisi gagal pertumbuhan dan perkembangan yang dialami anak-anak akibat kurangnya asupan gizi dalam waktu lama, infeksi berulang, dan stimulasi psikososial yang tidak memadai, terutama pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). **Tapi ingat, stunting itu pasti bertubuh pendek, sementara yang bertubuh pendek belum tentu stunting.**

Status gizi dapat diketahui melalui pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Lingkar Lengan Atas

## Rumus Menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT)

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{[\text{Tinggi Badan (m)}]^2}$$

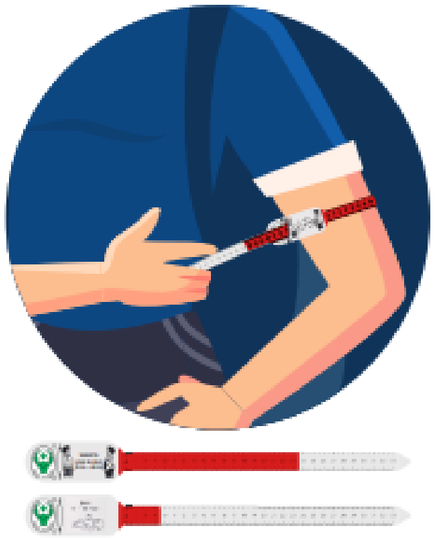


## Klasifikasi Nilai IMT

| Sangat Kurus | Kurus | Normal | Gemuk | Obesitas |
|---|---|---|---|---|
| <17,0 | 17 - <18,5 | 18,5 - 25,0 | >25,0 - 27,0 | >27,0 |
| kekurangan BB tingkat berat | kekurangan BB tingkat ringan | kekurangan BB tingkat ringan | kelebihan BB tingkat ringan | kelebihan BB tingkat berat |

# Coba ukur LiLA dan IMT-mu, apakah sudah ideal?

1. Tentukan posisi pangkal bahu.
2. Tentukan posisi ujung siku dengan cara siku dilipat dengan telapak tangan ke arah perut.
3. Tentukan titik tengah antara pangkal bahu dan ujung siku dengan menggunakan pita LiLA atau meteran, dan beri tanda dengan pulpen/ spidol.
4. Lingkarkan pita LiLA atau meteran sesuai tanda pulpen di sekeliling lengan pasien sesuai tanda (di pertengahan antara pangkal bahu dan siku).
5. Masukkan ujung pita di lubang yang ada pada pita LiLA.
6. Pita ditarik dengan perlahan, jangan terlalu ketat atau longgar.
7. Baca angka yang ditunjukkan oleh tanda panah pada pita LiLA (kearah angka yang lebih besar).
8. Nah berapa LiLA catin wanita ...(cm)



Lanjut ukur IMT ya...(Apabila tidak mempunyai timbangan BB dan TB di rumah, dapat mengubungi fasilitas kesehatan terdekat )

Berat Badan (BB) = (kg)
Tinggi Badan (TB) = (m)

$$\frac{\text{Berat Badan (BB)}}{\text{Tinggi Badan (TB)}}$$

Bila LiLA dan IMT catin wanita belum memenuhi standar kesehatan, nah segera konsultasi ke tenaga kesehatan atau fasilitas kesehatan terdekat di tempatmu ya.

Pengukuran LiLA dilakukan untuk mengetahui risiko Kurang Energi Kronik (KEK) atau kekurangan gizi berkepanjangan pada perempuan. Berikut adalah klasifikasi LiLA:

**Remaja 10-14 tahun**

<18.5 cm;

**Remaja 15-17 tahun**

<22.0 cm;

**Dewasa**

<23.5 cm

# Link Presensi Edukasi Gizi

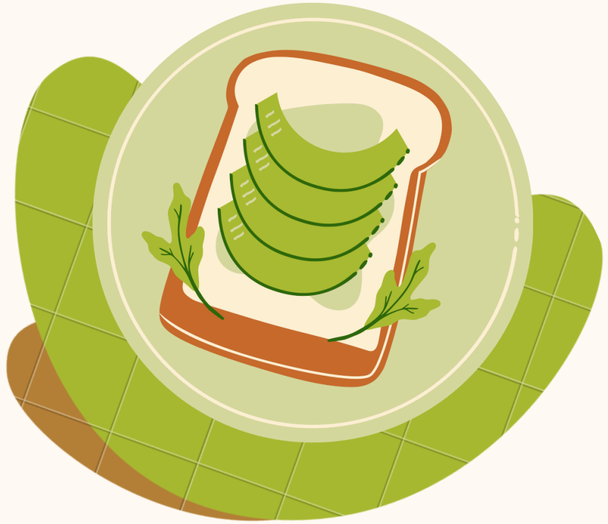
bit.ly/EdukasiRemajaJabar





Forum GenRe Jawa Barat

# THANK'S





Forum GenRe Jawa Barat