

Lampiran 1. Media

**Gals, Yuk Tetap Sehat!
BEBAS ANEMIA!**

Bagaimana sih Biar Tidak Anemia?

MAKAN MAKANAN BERGIZI SEIMBANG,
"TERUTAMA"

- Tinggi Protein, Kaya zat besi
- Jangan lupa buah dan sayur kaya vitamin C, E, dan A

Minum tablet tambah darah (TTD) secara teratur, **SATU TABLET** setiap minggu

- Melakukan Aktivitas Fisik
- Cuci Tangan dengan Sabun
- Minum Ke Petik 8 Gelas Setiap Hari

QR code, @D2Gals, #galsyuktetapsehat

**Gals, Yuk Tetap Sehat!
BEBAS ANEMIA!**

Apa sih ANEMIA?

Kondisi ketika tubuh kekurangan sel darah merah sehingga tubuh tidak mendapatkan cukup oksigen. Biasanya wajah terlihat pucat, mudah lelah, pusing dan sakit kepala

MENYAPA REMAJA PUTRI (REMATRI) SERING MENGALAMI ANEMIA?

- Remaja putri mengalami menstruasi sehingga kehilangan banyak darah
- Remaja tumbuh sangat cepat, perlu asupan zat gizi lebih banyak
- Remaja sering mengalami infeksi-mengonsumsi obat antibiotik
- Remaja sering melakukan diet tanpa memperhatikan asupan zat besi

QR code, @D2Gals, #galsyuktetapsehat