

# Tips Gizi Sehat untuk Remaja Putri:

*Cegah Anemia dan Jaga Kebugaran!*



# Tips Gizi Sehat untuk Remaja Putri : Cegah Anemia dan Jaga Kebugaran!

Oleh : Joko Sugiarto, S.S, M.M.



Remaja putri rentan mengalami masalah gizi seperti anemia, kekurangan energi kronis, dan obesitas. Gizi yang tidak optimal dapat mengganggu konsentrasi belajar, menurunkan daya tahan tubuh, dan berdampak pada kesehatan di masa depan.



## Terapkan Pola Makan Gizi Seimbang

### TIPS

- Penuhi kebutuhan karbohidrat kompleks dari nasi merah, gandum utuh, atau biji-bijian.
- Konsumsi protein hewani (daging, telur, ikan) dan nabati (tahu, tempe, kacang-kacangan).
- Perbanyak konsumsi sayur dan buah yang beragam warna dan jenis.

Hindari melewatkan sarapan karena berisiko menyebabkan obesitas



## Kurangi Makanan Olahan & Tinggi Gula

### TIPS

- Batasi konsumsi makanan cepat saji, makanan ringan kemasan, dan minuman manis.
- Pilih air putih sebagai minuman utama.

Ganti camilan tidak sehat dengan buah-buahan segar atau kacang-kacangan.

## Atasi Anemia dengan Zat Besi



### TIPS

- Konsumsi makanan kaya zat besi, seperti daging merah, hati, sayuran hijau tua (bayam, kangkung), dan kacang-kacangan.
- Minum Tablet Tambah Darah (TTD) satu kali seminggu, terutama bagi remaja putri yang sudah menstruasi.

Konsumsi Vitamin C (dari jeruk, tomat) bersama makanan kaya zat besi untuk meningkatkan penyerapan.

## Rutin Berolahraga dan Tidur Cukup

### TIPS

- Aktif secara fisik setidaknya 60 menit setiap hari.
- Tidur 9 hingga 9,5 jam setiap malam untuk mendukung pertumbuhan dan pemulihan tubuh.



Olahraga membantu mengendalikan berat badan dan meningkatkan suasana hati.

### Sumber referensi :

- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Buku Saku Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil dan Remaja Putri. [ayosehat.kemkes.go.id](http://ayosehat.kemkes.go.id).
- Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar. (2024). Mengatasi Masalah Gizi pada Remaja: Tips dan Informasi Penting.
- Halodoc. (2020). 3 Cara Mengatasi Anemia pada Remaja Perempuan.
- RSO Soeharso Surakarta. (2023). Gizi Seimbang Pada Remaja.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2023). Infografis: Cegah Anemia.
- Tirto.id. (2023). Daftar Kebutuhan Gizi untuk Remaja dan Masalah yang Umum Terjadi.