



DINAS
KESEHATAN
KOTA
SAMARINDA



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



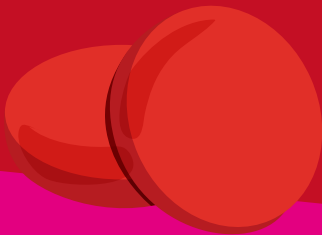
GERMAS

Gerakan Masyarakat
hidup Sehat



Konsultasi TTD
secara teratur
tidak
mengakibatkan
naik^{nya}
tekanan darah

Remaja Putri dan wanita Usia Subur Minum Tablet Tambah darah Secara Teratur



**Tablet Tambah Darah (TTD)
adalah suplemen zat gizi
yang mengandung zat besi
dan asam folat**

**Remaja Putri dan
Wanita Usia Subur**
rentan terkena Anemia
atau kurang darah karena:

- **Mengalami Haid**
Sehingga banyak
kehilangan darah
- **Asupan zat besi dari
makanan kurang cukup**
untuk memenuhi
kebutuhan zat besi

Aturan Minum Tablet Tambah Darah

- Sebaiknya diminum bersama
dengan air putih atau jus
- Diminum secara
teratur sebanyak 1 tablet
setiap minggu
- Jangan diminum bersama
air teh, kopi atau susu