



Cegah Anemia di Kalangan Pelajar Putri



Siswi SMAN 11 Yogyakarta yang menjadi motivator gerakan cantik dan cerdas tanpa anemia.

UNTUK mencegah anemia pada remaja, siswi tingkat SMA diimbau mengonsumsi suplemen penambah darah. Pasalnya berdasarkan penelitian UGM dan Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta di tahun 2012 ada 34 persen remaja putri di Kota Yogyakarta mengalami anemia. Kondisi ini akan mempengaruhi konsentrasi dan kesehatan para calon ibu saat melahirkan kelak.

"Banyaknya remaja putri yang terkena anemia karena kesalahan penerapan pola makan. Biasanya takut gemuk sehingga menerapkan pola diet yang salah, misalnya tidak mengonsumsi nasi," kata Kepala Puskesmas Jetis Ernawati Hardani usai Deklarasi Gerakan Cantik dan Cerdas Tanpa Anemia di

SMAN 11 Yogyakarta, Senin (6/5).

Dia menjelaskan, pada usia remaja masih membutuhkan asupan gizi cukup karena masih dalam tahap tumbuh kembang. Konsumsi makanan dengan kandungan karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral harus dipenuhi secara seimbang.

Deklarasi dan gerakan ini dimotori oleh Puskesmas Jetis melalui program peningkatan gizi masyarakat yang terintegrasi dalam kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) SMAN 11 Yogyakarta.

Untuk mendukung gerakan ini Puskesmas Jetis menyediakan tablet tambah darah gratis satu kali dalam sepekan selama sebulan. Tablet tambah darah ini untuk 274 siswa pu-

tri dan putra.

"Tapi perlu diingat tablet tambah darah ini tidak bermanfaat bila tidak disertai dengan pola makan yang baik," tambahnya.

Ketua Tim Penggerak Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) Kota Yogyakarta Tri Kirana Muslidatun mengatakan, kegiatan ini merupakan inovasi mencegah anemia di kalangan remaja. Gerakan ini nantinya juga akan dikembangkan ke SMA lain.

Menurut salah satu motivator gerakan, Muslimah Azizah Haris (17) selama ini memang beberapa siswa yang tidak sempat sarapan. Selain itu selama menstruasi juga sering mengalami nyeri sehingga mengganggu aktivitas dan konsentrasi belajar di sekolah. **(Tri-a**

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1. Dinas Pendidikan	Netral	Biasa	Untuk Diketahui
2. Dinas Kesehatan			
3. TP. PKK/ Dekranasda			

Yogyakarta, 09 Juli 2026
 Kepala

Ig. Trihastono, S.Sos. MM
 NIP. 19690723 199603 1 005