

Picture A. Diagram of anemia effects to mother and child health



Picture B. Animal foods rich in iron

BAHAN MAKANAN YANG MENGANDUNG ZAT BESI

Lauk Hewan	Ukuran Porsi Sekali Makan	Ukuran Dalam Gram
 Daging Sapi	1 Potong Sedang	50
 Daging Bebek	1 Potong Sedang	45
 Hati Sapi	1 Potong Sedang	50
 Hati Ayam	1 Buah Sedang	30
 Telur Ayam	1 Butir	50
 Telur Bebek	1 Butir	60
 Cumi	1 Ekor Sedang	40
 Udang	5 Ekor Sedang	35
 Ikan Sardine	2 Potong Kecil	40

7

Picture C Plant foods rich in iron

Sayur-sayuran	Ukuran Porsi Sekali Makan	Ukuran Dalam Gram
 Kangkung	<p>1 porsi sayur adalah kurang lebih 1 gelas belimbing sayuran setelah dimasak dan ditiriskan</p> 	100
Daun Katuk 		100
Daun Ubi 		100
Sawi 		100
Bayam 		100
Daun Melinjo 		100
Pakis 		100
Genjer 		100
Kacang Panjang 		100
Kecipir 		100

Picture D. Fruits rich in iron and vitamin C

Buah Buahan	Ukuran Porsi Sekali Makan	Ukuran Dalam Gram
 Salak	2 Buah Sedang	65
 Jambu Biji Merah	2 Buah Besar	100
 Kurma	3 Buah	15
 Buah Bit	2 Buah Besar	100
 Ubi jalar kuning	2 Buah Sedang	150
 Ubi jalar ungu	2 Buah Sedang	150

Buah-buahan yang banyak mengandung Vitamin C serta nutrisi lainnya yang dapat membantu penyerapan zat besi

 Belimbing	 Rambutan	 Pisang	 Jeruk
 Mangga	 Apel	 Pepaya	 Alpukat

Picture E. The iron folic acid information

TABLET TAMBAH DARAH (TTD)



- TTD diminum setiap hari sebanyak 1 atau 2 tablet sedikitnya 90 tablet selama kehamilan
- TTD diminum dengan menggunakan air putih dan buah/tablet yang mengandung vitamin C untuk meningkatkan penyerapan zat besi
- TTD jangan diminum dengan air teh atau kopi karena dapat menurunkan penyerapan zat besi
- Periksa kehamilan sedikitnya 4 kali yaitu

Trimester pertama (1-3 bulan)	1 Kali
Trimester kedua (4-6 bulan)	1 Kali
Trimester ketiga (7-9 bulan)	2 Kali

12

Picture F. Example of page with the Quran quotes

KEHAMILAN SEHAT TANPA ANEMIA



"Dan hendaklah takut kepada Allah orang-orang yang seandainya meninggalkan dibelakang mereka anak-anak yang lemah, yang mereka khawatir terhadap (kesejahteraan) mereka.

Oleh sebab itu hendaklah mereka bertakwa kepada Allah dan hendaklah mereka mengucapkan perkataan yang benar"

Q.S An-Nisaa Ayat 9

Picture G. Front cover of the pictorial handbook

