



REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202164802, 11 November 2021

Pencipta

Nama : **Fathimah, S.Gz., MKM, Kartika Pibriyanti, S.KM., M.Gizi dkk**

Alamat : Kav. Tipar Timmur Blok IV/26 RT 013/ RW 004, Kel. Semper Barat, Kec. Cilincing, Jakarta Utara, Provinsi DKI Jakarta, Jakarta Utara, DKI JAKARTA, 14130

Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Universitas Darussalam Gontor**

Alamat : Jl. Raya Siman No.Km. 6, Dusun I, Siman, Kec. Siman, Kabupaten Ponorogo, Jawa Timur 63471, Ponorogo, JAWA TENGAH, 63471

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Komik**

Judul Ciptaan : **Komik Yuk, Cegah Anemia**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 2 Desember 2020, di Ngawi

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.

Nomor pencatatan : 000288417

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia
Direktur Jenderal Kekayaan Intelektual
u.b.
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Dr. Syarifuddin, S.T., M.H.
NIP.197112182002121001

Disclaimer:

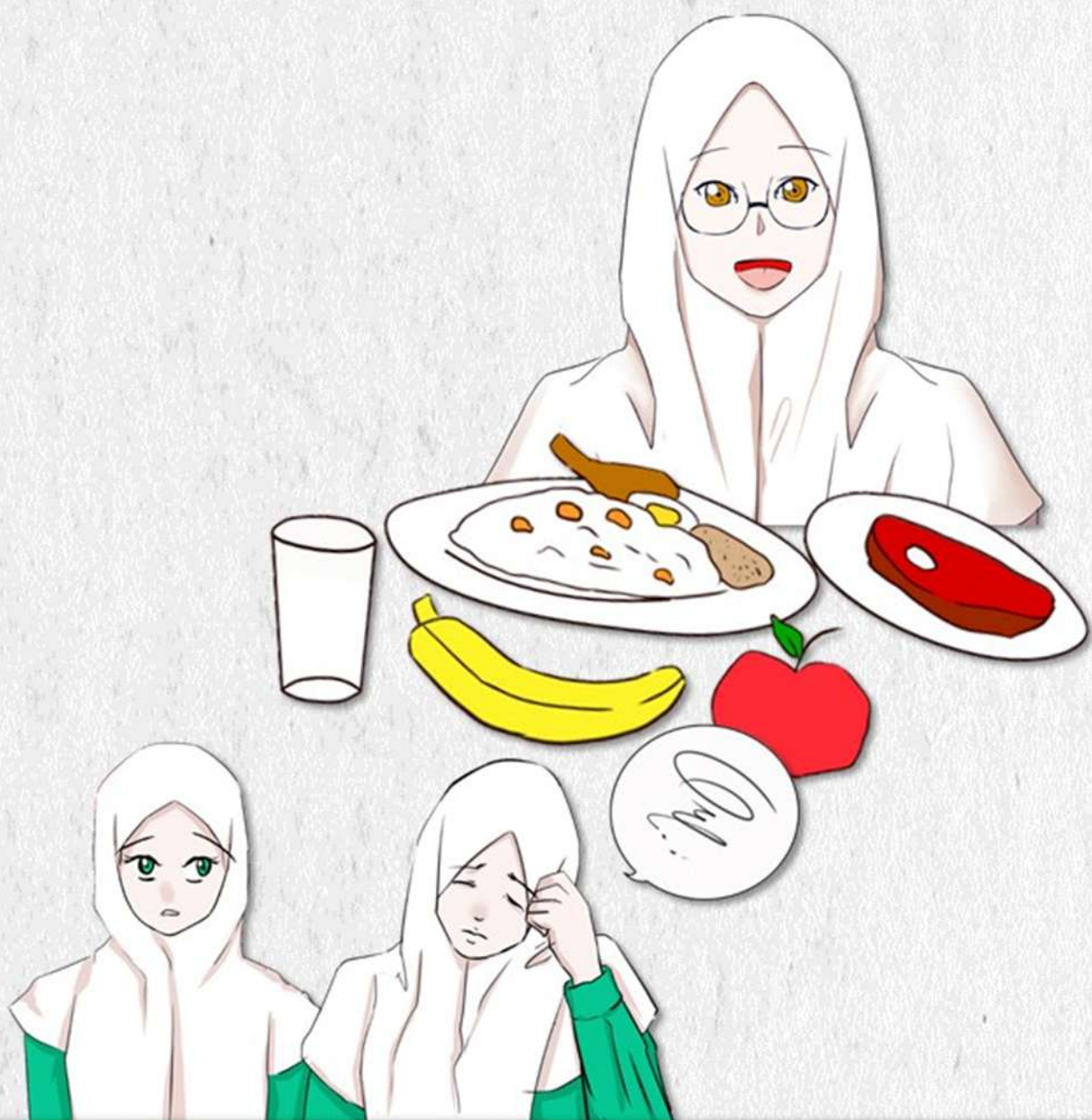
Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Fathimah, S.Gz., MKM	Kav. Tipar Timmur Blok IV/26 RT 013/ RW 004, Kel. Semper Barat, Kec. Cilincing, Jakarta Utara, Provinsi DKI Jakarta
2	Kartika Pibriyanti, S.KM., M.Gizi	Desa Sumber RT 003/ RW 001, Kel. Sumber, Kec. Sumber, Kab. Rembang, Provinsi Jawa Tengah
3	Lulu' Luthfiya, S.Gz., M.P.H	Surodadi RT 001/ RW 009, Kelurahan Siswodipuran, Boyolali, Jawa Tengah
4	Nur Aini Mahmudah, S.TP., M.Sc	Dk. Gunungsaren RT 001 RW 017, Desa Palur, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah
5	Karima Widya Hapsari, S.Gz	Jl. Kapten Mulyono No 59.A Sampit, Mentawa Baru Hilir, Kec. Mentawa Baru Ketapang, Kab. Kotawaringin Timur, Prov. Kalimantan Tengah



Yuk, Cegah Anemia!



PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS DARUSSALAM GONTOR

Pengenalan Karakter



Annisa

Seorang santriwati di sebuah Pondok Pesantren. Annisa memiliki ciri-ciri wajah yang lesu, mata yang sayu dan bagian bawah mata yang berwarna agak kegelapan.

Rahma

Seorang gadis yang periang, Rahmah yang membantu dan mengurus Annisa di BKSM.

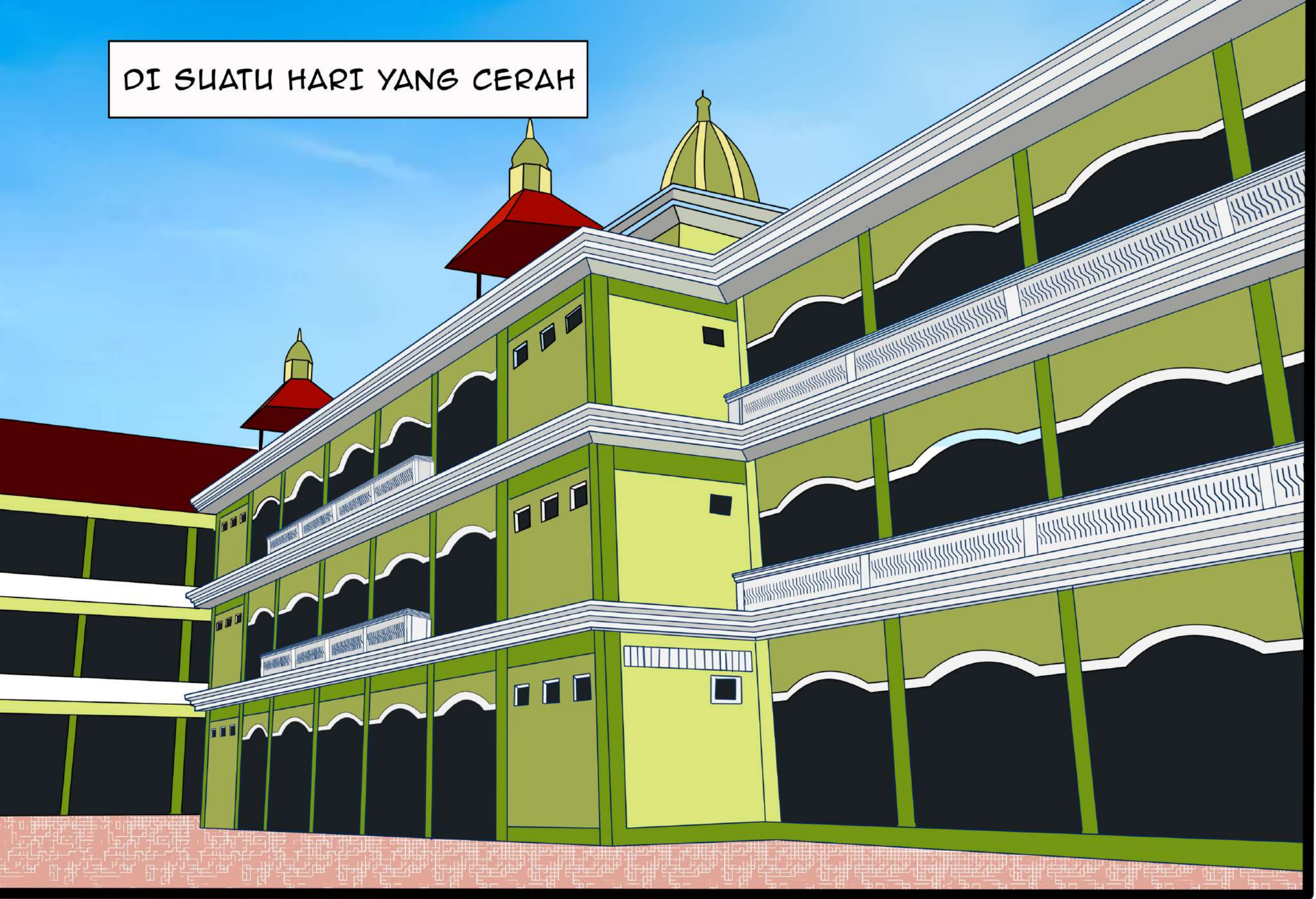


Ustadzah Rani

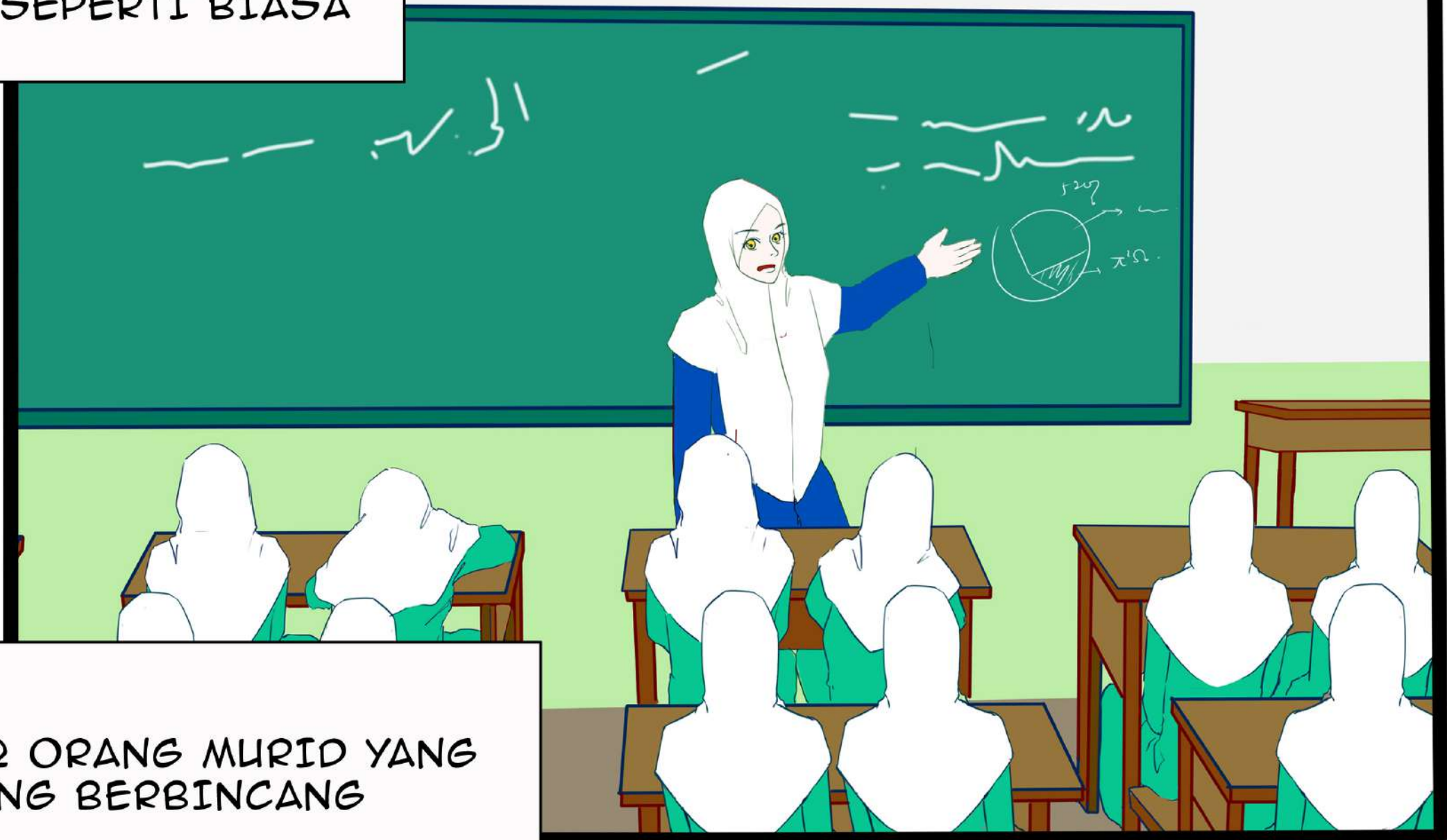
Perawat di UKS yang menjelaskan tentang anemia.



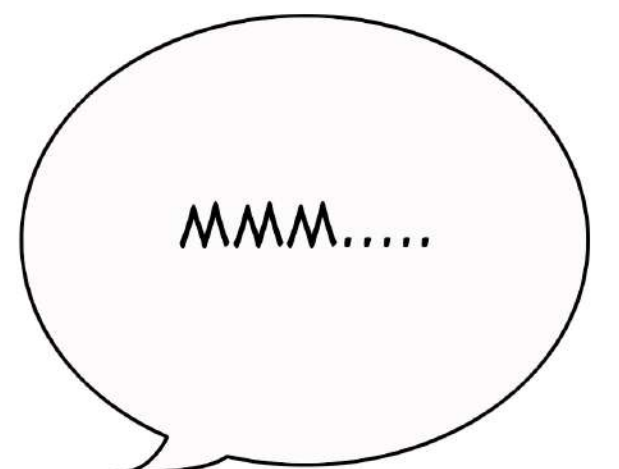
DI SUATU HARI YANG CERAH



KEGIATAN BELAJAR MENGAJAR
TERLAKSANA SEPERTI BIASA



TERLIHAT 2 ORANG MURID YANG
SEDANG BERBINCANG



ADUH ...
BAGAIMANA YA...
SEBENARNYA DARI
TADI AKU SUSAH
SEKALI FOKUS
MA

SUSAH SEKALI
MEMAHAMI PE-
LAJARAN DARI
USTADZAH

NIS, KAMU
KENAPA?
KOK KELIA-
TAN LEMES
BANGET?

PADAHAL AKU
SUDAH BERU-
SAHA KERAS
TAPI TETAP
TIDAK BISA

WAJAH
KAMU JUGA
PUCAT
BANGET
NIS,,

GA USAH DEH NIS,
LAGIAN JADWAL KITA
SETELAH INI JUGA
SANGAT PADAT.
AKU TAKUT NANTI
MALAH TERLAMBAT
UNTUK BERANGKAT
UPACARA

APA COBA
KE BKSM
AJA NIS?

LAGIPULA AKU
MERASA SE-
HAT-SEHAT SAJA
KOK, JADI
TENANG SAJA,
AKUPASTI KESANA
KALAU MERASA
TIDAK ENAK
BADAN

HARI KAMIS SAAT UPACARA PRAMUKA

OKE,,
.....

USTADZAH!!
ADA YANG
PINGSAN

BRACK !!!

LANGSUNG
BAWA KE BKSM

NTAH KENAPA
RASANYA HARI
INI PANAS
SEKALI DAN
SESAK

OH.. BEGITU YA
US, BAIK NANTI
AKAN LEBIH
KAMI PERHATI-
KAN LAGI

... ?? ...

JADI KALAU DILI-
HAT DARI DIAG-
NOSANYA KEMUN-
GKINAN BESAR
ANNISA TERKENA
ANEMI
A

AH,, BEGITU
RUPANYA,,

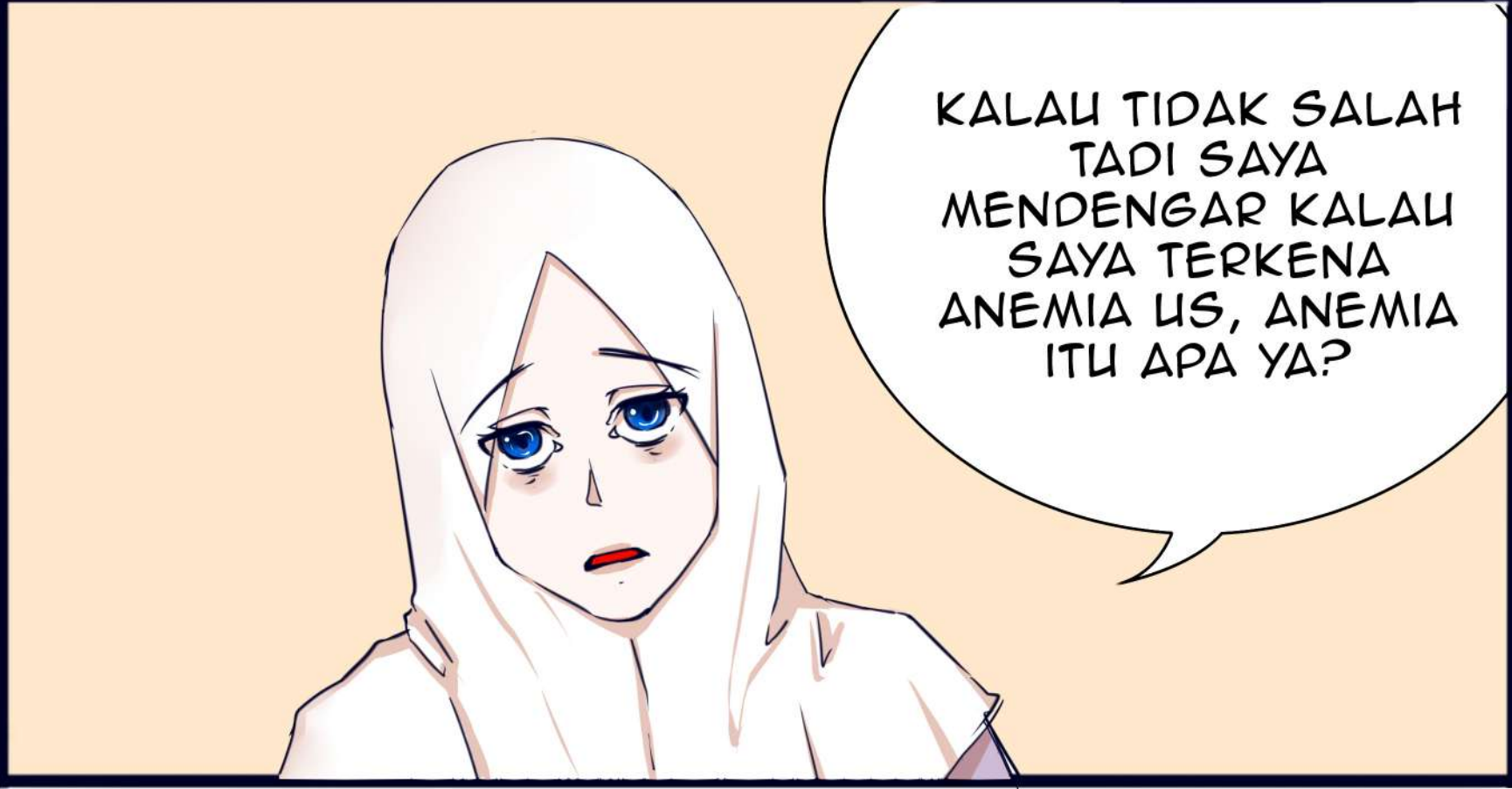
IYA MA, INI
KITA LAGI
DIMANA YA?

KITA DI
BKSM
NIS

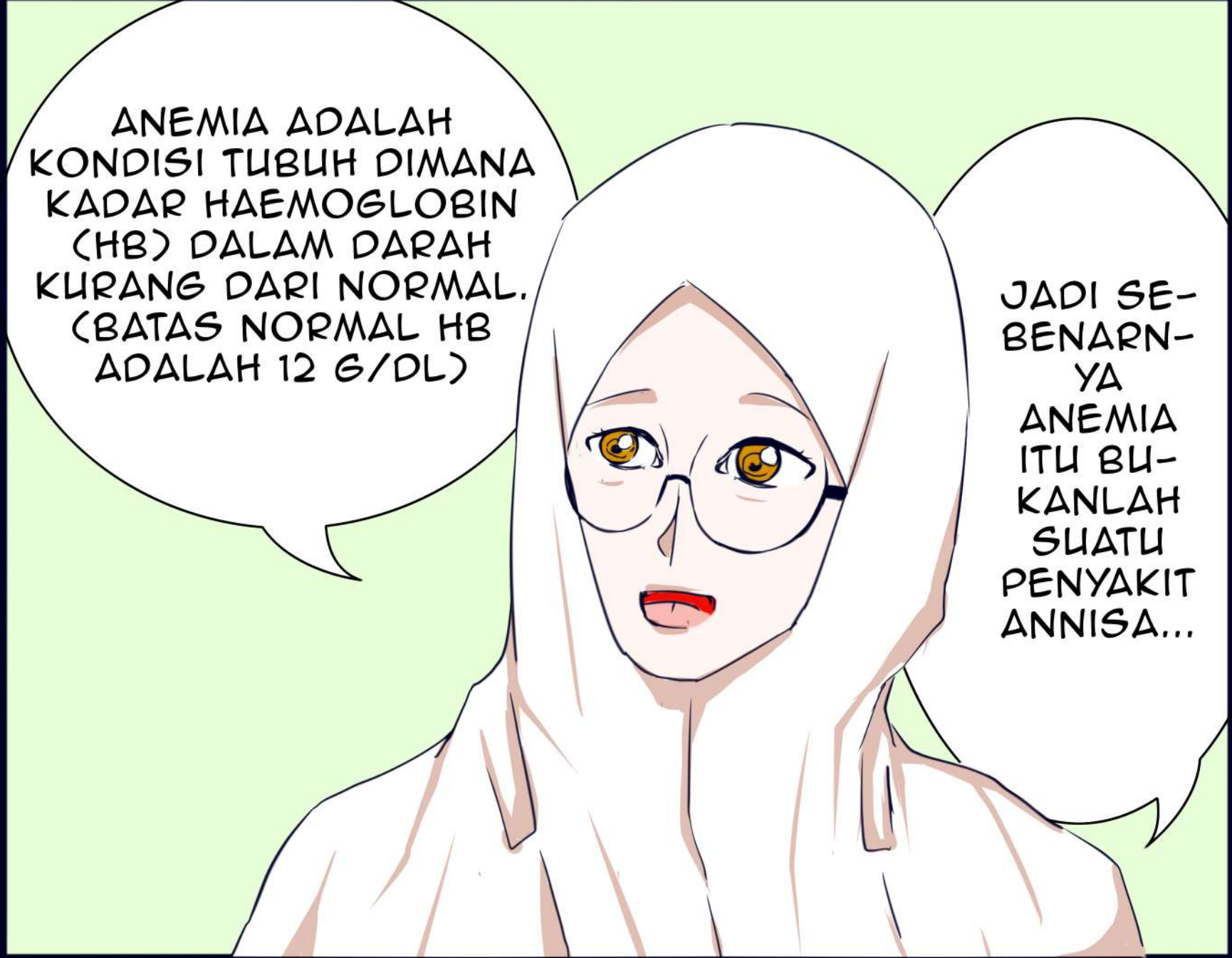
AH,, NIS
KAMU SUDAH
BANGUN
YA....



KALAU BEGITU,
APA ITU HAE-
MOGOBLIN US?



KALAU TIDAK SALAH
TADI SAYA
MENDENGAR KALAU
SAYA TERKENA
ANEMIA US, ANEMIA
ITU APA YA?



ANEMIA ADALAH
KONDISI TUBUH DIMANA
KADAR HAEMOGLOBIN
(HB) DALAM DARAH
KURANG DARI NORMAL.
(BATAS NORMAL HB
ADALAH 12 G/DL)

JADI SE-
BENARN-
YA
ANEMIA
ITU BU-
KANLAH
SUATU
PENYAKIT
ANNISA...



NAH, ANEMIA SENDIRI,
BERDASARKAN
PENYEBABNYA, DIBAGI
MENJADI 3:

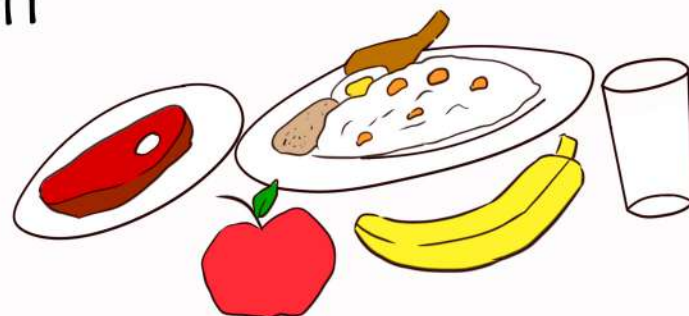
1. DEFISIENSI ZAT GIZI
2. PENDARAHAN
3. HEMOLITIK

JADI,, HAEMOGOBLIN ITU
ADALAH SALAH SATU
KOMPONEN YG TERDAPAT
PADA SEL DARAH MERAH
YANG BERFUNGSI UNTUK
MENGIKAT OKSIGEN DAN
MENGHANTARKANYA KE
SELURUH JARINGAN
TUBUH.



NAH, YANG DIMAKSUD DEFISIENSI ZAT GIZI-
IADALAH:

1. RENDAHNYA ASUPAN ZAT GIZI BAIK HEWANI
ATAUPUN NABATI



2. ZAT GIZI YANG BERPERAN PENTING DALAM
PEMBUATAN HB ANTARA LAIN ASAM FOLAT &
VITAMIN B12

3. KEKURANGAN ZAT GIZI AKIBAT INFEKSI

SEDANGKAN, CIRI-CIRI DARI ANEMIA
GOLONGAN PENDARAHAN ADALAH :



PENDARAHAN KARENA LUKA
YANG MENGAKIBATKAN KEKU-
RANGAN DARAH SEPERTI
CIDERA KARENA KECELAKAAN.

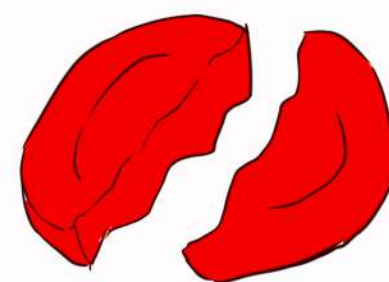
SELAIN ITU JUGA BISA DISE-
BABKAN DARI PENDARAHAN
KARENA MENSTRUASI YG LAMA
& BERLEBIHAN



SELAIN ITU ADA JUGA YANG DISEBABKAN
OLEH HEMOLITIK.
MAKSUDNYA ADALAH :

A. KELAINAN DARAH SEPERTI PADA
PENDERITA THALASEMIA SEHINGGA
SEL DRAH MERAH CEPAT PECAH

B. PENUMPUKAN ZAT BESI SEPERTI
PADA PENDERITA MALARIA KRONIS



LESU



LETIH



LALAI



GEJALA YG
SERING DITEMUI
PADA PENDERITA
ANEMIA ADALAH
5L



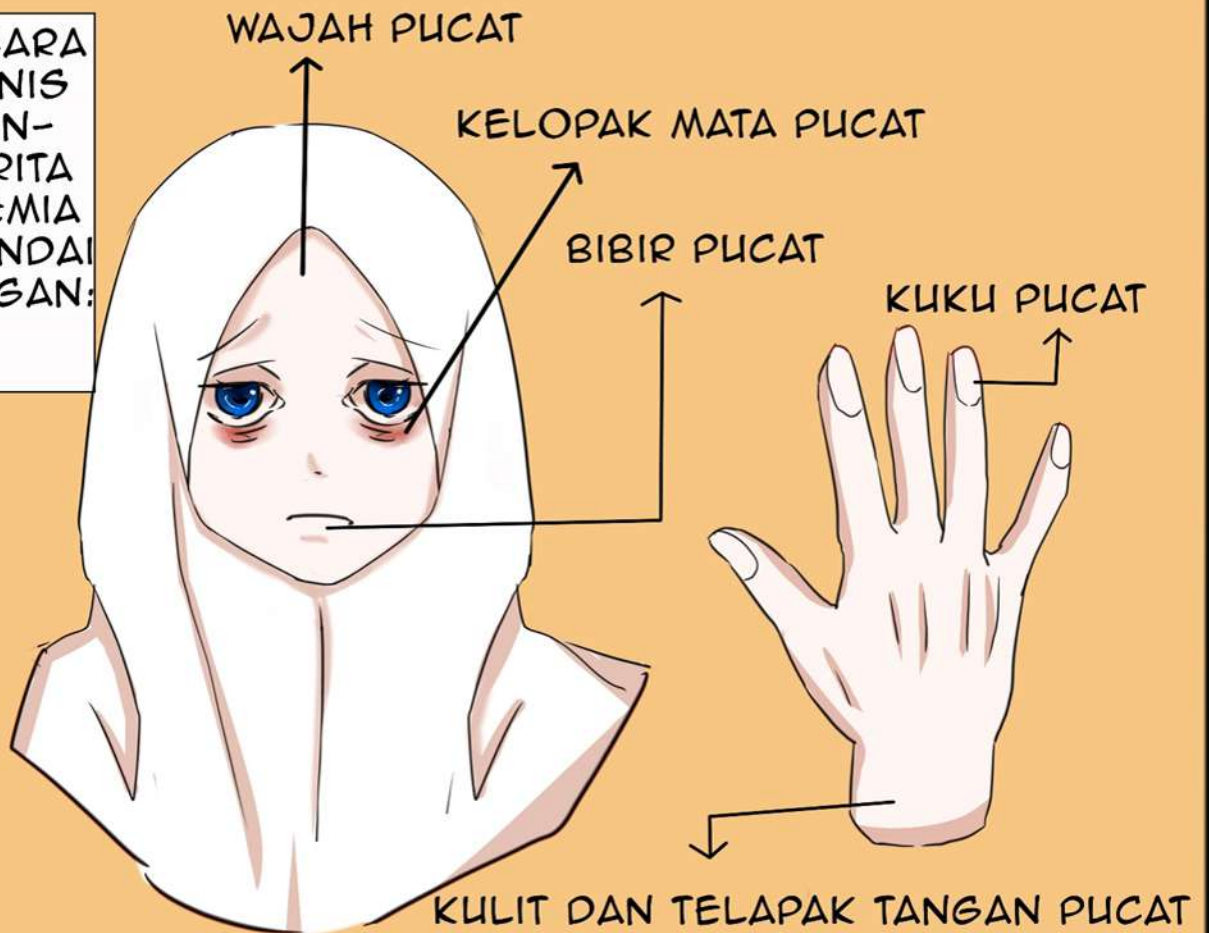
LELAH



LEMAS



SECARA
KLINIS
PEN-
DERITA
ANEMIA
DITANDAII
DENGAN:



MENURUNKAN
KEBUGA-
RAN



JIKA DIB-
IARKAN
MAKA :



achoo...
MENURUNKAN
DAYA
TAHAN TUBUH
SEHINGGA
MUDAH SAKIT

DAN
KETANG-
KASAN
BER-
PIKIR



NAH, DIANTARA ITU
SEMUA YANG PALING
RENTAN TERKENA
ANEMIA ADALAH
REMATRI (REMAJA
PUTRI).



PENYEBABNYA
ADALAH : 1.
REMATRI YANG
MEMASUKI MASA
PUBERTAS MEN-
GALAMI PERTUM-
BUHAN PESAT



SEHINGGA
KEBUTUHAN
ZAT BESI
JUGA
MENINGKAT



YANG KEDUA DAN YANG
SERINGKALI SALAH
KAPRAH DIPAHAMI OLEH
REMATRI ADALAH SER-
INGKALI MELAKUKAN
DIET KELIRU SEHINGGA
KEBUTUHAN GIZI TIDAK
TERPENUHI



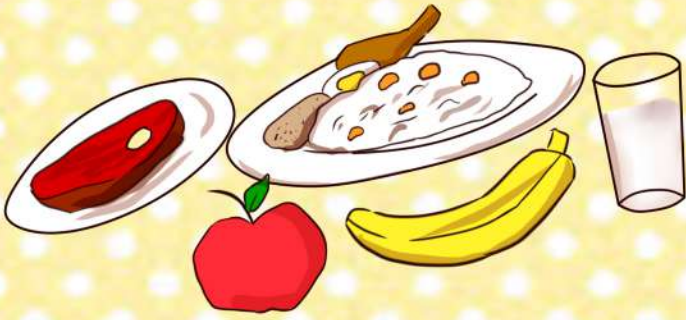


UNTUK MENANGGULANGINGNYA BAGAIMANA YA LIS?

NAH, UNTUK MENANGGULANGINYA YANG DAPAT KITA LAKUKAN ANTARA LAIN:



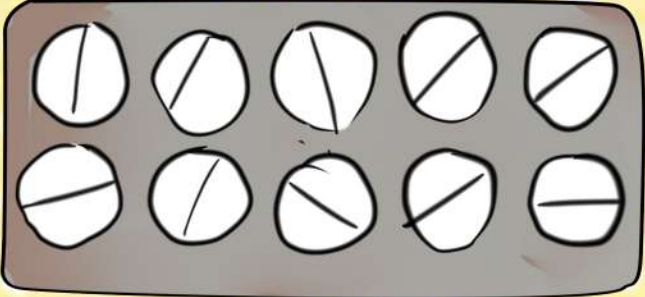
1. MENINGKATKAN ASUPAN SUMBER ZAT BESI (KACANG-KACANGAN, SAYURAN HIJAU, DAGING, IKAN, HATI). DIIRINGI DENGAN KONSUMSI BUAH BUAHAN DAN SUMBER VITAMIN C (JERUK, JAMBU, TABLET VIT. C)

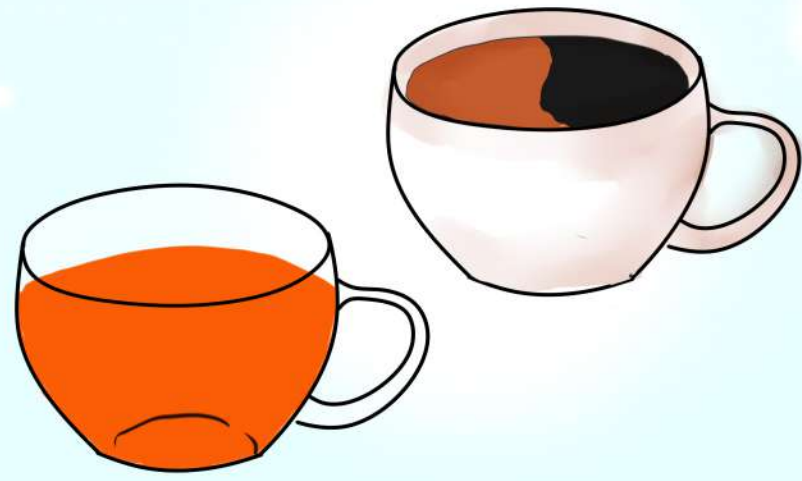


2. FORTIFIKASI BAHAN MAKANAN DENGAN ZAT BESI (BERAS + TEPUNG, MINYAK, MENTEGA, SNACK)



3. SUPLEMENTASI ZAT BESI (TABLET TAMBAH DARAH). NAMUN, DENGAN CATATAN YAITU:

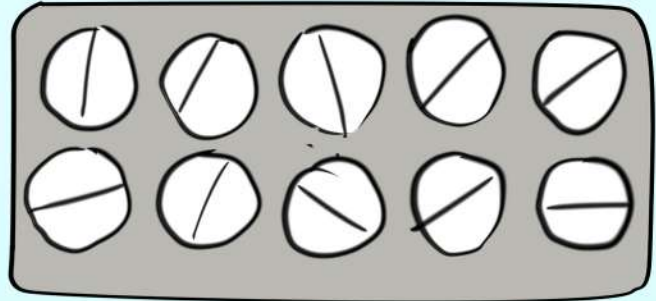




MENGHINDARI KONSUMSI
TTD BERSAMAAN DENGAN:
TEH DAN KOPI KARENA
DAPAT MENGGANGGU
PENYERAPAN ZAT BESI

TABLET KALSIUM

Calcium Tablet



OBAT SAKIT MAAG



USTADZAH, APAKAH
ADA EFEK SAMPING
DARI MENGKON-
SUMSI TTD?

PERTANYAAN BAGUS,
BEBERAPA EFEK
SAMPING DARI KON-
SUMSI TTD YAITU
NYERI/PERIH DI ULU
HATI, MUAL DAN
MUNTAH, DAN TINJA
BERWARNA HITAM.



FUNGSI
MINUM AIR
PUTIH AGAR
TIDAK DE-
HIDRASI

SEDANGKAN
OLAH RAGA
MEMBANTU
MENGONTROL
BERAT BADAN
DAN MENING-
KATKAN KESE-
HATAN.



NAH, SELAIN ITU UNTUK
MENANGGULANGI
ANEMIA MENGIMBANGI
DENGAN MINUM AIR
YANG CUKUP MINIMAL 8
GELAS SEHARI & RAJIN
OLAHRAGA 30 MENIT
SETIAP HARI, ATAU 3-5
HARI SEMINGGU.



CONTOH OLAH RAGA
ATAU LATIHAN FISIK ADALAH
SENAM, BERSEPEDA,
BERENANG, DAN BERMAIN
BOLA.

SELAIN LATIHAN FISIK, KITA
JUGA DIANJURKAN
MELAKUKAN AKTIVITAS
FISIK SEPERTI MENYAPU,

, BERJALAN
KAKI, MENGE-
PEL DAN NAIK
TURUN
TANGGA.



DAN JANGAN LUPA UNTUK TETAP
SARAPAN MESKIPUN SEDANG DIET,
DENGAN MEMPERHATIKAN MENU
YANG SESUAI DENGAN TUMPENG
GIZI SEIMBANG DAN 4 PILAR GIZI
SEIMBANG.

4 PILAR GIZI SEIMBANG ITU:

1. MAKAN BERAGAM
2. CUCI TANGAN
3. OLAH RAGA TERATUR
4. BERAT BADAN NORMAL





TERIMAKASIH
BANYAK
USTADZAH, MULAI
SEKARANG SAYA
AKAN LEBIH BER-
HATI-HATI LAGI.

SIAP
USTADZAH

SAMA-SAMA ANNISA,,
JANGAN LUPA SELALU
JAGA KESEHATAN YA...



SEJAK HARI ITU,
ANNISA MULA MAKAN
DENGAN TERATUR.



Skripsi

Karima Widya Hapsari

NIM. 3720167281511

Mahasiswa S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Gizi

Universitas Darussalam Gontor