



BESTI ANEMIA



PENGERTIAN

Anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana kadar haemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal (WHO, 2011). Hemoglobin adalah salah satu komponen dalam sel darah merah/eritrosit yang berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkannya ke seluruh sel jaringan tubuh. Oksigen diperlukan oleh jaringan tubuh untuk melakukan fungsinya .

Remaja Sehat bebas **ANEMIA**



BESTI ANEMIA



Gejala / Tanda

Gejala/tanda adalah :

- Pusing
- Sulit konsentrasi
- 5L (lemah, letih, lesu, Lunglai, Lelah)
- Kulit pucat
- Detak jantung lebih cepat
- Mudah mengantuk
- Mengalami jaundice (kulit dan mata menjadi kuning)
- Kadang – kadang pingsan
- Mata berkunang – kunang
- Mudah capek

Remaja Sehat bebas **ANEMIA**



BESTI ANEMIA



Penyebab

Anemia terjadi karena berbagai sebab, seperti defisiensi besi, defisiensi asam folat, vitamin B12 dan protein. Secara langsung anemia terutama disebabkan karena produksi/kualitas sel darah merah yang kurang dan kehilangan darah baik secara akut atau menahun.

Ada 3 penyebab anemia, yaitu:

Remaja Sehat bebas **ANEMIA**



BESTI ANEMIA




Penyebab

1. Defisiensi zat gizi

Rendahnya asupan zat gizi baik hewani dan nabati yang merupakan pangan sumber zat besi yang berperan penting untuk pembuatan hemoglobin sebagai komponen dari sel darah merah/eritrosit. Zat gizi lain yang berperan penting dalam pembuatan hemoglobin antara lain asam folat dan vitamin B12.

Pada penderita penyakit infeksi kronis seperti TBC, HIV/AIDS, dan keganasan seringkali disertai anemia, karena kekurangan asupan zat gizi atau akibat dari infeksi itu sendiri.

Remaja Sehat bebas **ANEMIA**





BESTI ANEMIA



Penyebab

2. Perdarahan (Loss of blood volume)

Perdarahan karena kecacingan dan trauma atau luka yang mengakibatkan kadar Hb menurun.

Perdarahan karena menstruasi yang lama dan berlebihan.

Remaja Sehat bebas **ANEMIA**



BESTI ANEMIA



Penyebab

3. Hemolitik

- a. Perdarahan pada penderita malaria kronis perlu diwaspadai karena terjadi hemolitik yang mengakibatkan penumpukan zat besi (hemosiderosis) di organ tubuh, seperti hati dan limpa.
- b. Pada penderita Thalasemia, kelainan darah terjadi secara genetik yang menyebabkan anemia karena sel darah merah/eritrosit cepat pecah, sehingga mengakibatkan akumulasi zat besi dalam tubuh.

Remaja Sehat bebas **ANEMIA**



BESTI ANEMIA



Penyebab

4. Kebiasaan sarapan pagi

Kebiasaan sarapan pagi dapat mengurangi kejadian anemia di remaja. Hal ini disebabkan sarapan pagi memberikan kontribusi pada energi harian dan asupan nutrisi remaja.

Remaja Sehat bebas **ANEMIA**



BESTI ANEMIA



Dampak

Anemia dapat menyebabkan berbagai dampak buruk pada remaja dan WUS, diantaranya:

- a. Menurunkan daya tahan tubuh sehingga penderita anemia mudah terkena penyakit infeksi.
- b. Menurunnya kebugaran dan ketangkasan berpikir karena kurangnya oksigen ke sel otot dan sel otak.
- c. Menurunnya prestasi belajar dan produktivitas kerja/kinerja.

Remaja Sehat bebas **ANEMIA**



BESTI ANEMIA




Dampak

Dampak anemia pada rematri dan WUS akan terbawa hingga dia menjadi ibu hamil anemia yang dapat mengakibatkan :

- a. Meningkatkan risiko Pertumbuhan Janin Terhambat (PJT), prematur, BBLR, dan gangguan tumbuh kembang anak diantaranya stunting dan gangguan neurokognitif.
- b. Perdarahan sebelum dan saat melahirkan yang dapat mengancam keselamatan ibu dan bayinya.
- c. Bayi lahir dengan cadangan zat besi (Fe) yang rendah akan berlanjut menderita anemia pada bayi dan usia dini.
- d. Meningkatnya resiko kesakitan dan kematian neonatal dan bayi.

Remaja Sehat bebas **ANEMIA**





BESTI ANEMIA




Pencegahan

Upaya pencegahan dan penanggulangan anemia dilakukan dengan memberikan asupan zat besi yang cukup ke dalam tubuh untuk meningkatkan pembentukan hemoglobin. Upaya yang dapat dilakukan adalah :

- a. Meningkatkan asupan makanan sumber zat besi.
- b. Fortifikasi bahan makanan dengan zat besi
- c. Suplementasi zat besi

Remaja Sehat bebas **ANEMIA**






BESTI ANEMIA



Pencegahan

- a. Meningkatkan asupan makanan sumber zat besi.
- Meningkatkan asupan makanan sumber zat besi dengan pola makan bergizi seimbang, yang terdiri dari aneka ragam makanan, terutama sumber pangan hewani yang kaya zat besi (besi heme) dalam jumlah yang cukup sesuai dengan AKG. Selain itu juga perlu meningkatkan sumber pangan nabati yang kaya zat besi (besi non-heme), walaupun penyerapannya lebih rendah dibanding dengan hewani. Makanan yang kaya sumber zat besi dari hewani contohnya hati, ikan, daging dan unggas, sedangkan dari nabati yaitu sayuran berwarna hijau tua dan kacang-kacangan. Untuk meningkatkan penyerapan zat besi dari sumber nabati perlu mengonsumsi buah-buahan yang mengandung vitamin C, seperti jeruk, jambu. Penyerapan zat besi dapat dihambat oleh zat lain, seperti tanin, fosfor, serat, kalsium, dan fitat.

Remaja Sehat bebas **ANEMIA**





BESTI ANEMIA



Pencegahan

b. Fortifikasi bahan makanan dengan zat besi.

Fortifikasi bahan makanan yaitu menambahkan satu atau lebih zat gizi kedalam pangan untuk meningkatkan nilai gizi pada pangan tersebut. Penambahan zat gizi dilakukan pada industri pangan, untuk itu disarankan membaca label kemasan untuk mengetahui apakah bahan makanan tersebut sudah difortifikasi dengan zat besi. Makanan yang sudah difortifikasi di Indonesia antara lain tepung terigu, beras, minyak goreng, mentega, dan beberapa snack. Zat besi dan vitamin mineral lain juga dapat ditambahkan dalam makanan yang disajikan di rumah tangga dengan bubuk tabur gizi atau dikenal juga dengan Multiple Micronutrient Powder.

Remaja Sehat bebas **ANEMIA**



BESTI ANEMIA




Pencegahan

b. Suplementasi zat besi

Pada keadaan dimana zat besi dari makanan tidak mencukupi kebutuhan terhadap zat besi, perlu didapat dari suplementasi zat besi. Pemberian suplementasi zat besi secara rutin selama jangka waktu tertentu bertujuan untuk meningkatkan kadar hemoglobin secara cepat, dan perlu dilanjutkan untuk meningkatkan simpanan zat besi di dalam tubuh

Remaja Sehat bebas **ANEMIA**





BESTI ANEMIA




Pencegahan

Suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD) pada rematri merupakan salah satu upaya pemerintah Indonesia untuk memenuhi asupan zat besi. Pemberian TTD dengan dosis yang tepat dapat mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi di dalam tubuh. Pemberian TTD pada remaja putri yaitu 1 tablet setiap 1 minggu sekali (Kemenkes, 2018).

Untuk meningkatkan penyerapan zat besi sebaiknya TTD dikonsumsi bersama dengan:

1. Buah-buahan sumber vitamin C (jeruk, pepaya, mangga, jambu biji dan lain-lain).
2. Sumber protein hewani, seperti hati, ikan, unggas dan daging

Remaja Sehat bebas **ANEMIA**





BESTI ANEMIA



Pencegahan

Hindari mengonsumsi TTD bersamaan dengan :

1. Teh dan kopi karena mengandung senyawa fitat dan tanin yang dapat mengikat zat besi menjadi senyawa yang kompleks sehingga tidak dapat diserap.
2. Tablet Kalsium (kalk) dosis yang tinggi, dapat menghambat penyerapan zat besi. Susu hewani umumnya mengandung kalsium dalam jumlah yang tinggi sehingga dapat menurunkan penyerapan zat besi di mukosa usus.
3. Obat sakit maag yang berfungsi melapisi permukaan lambung sehingga penyerapan zat besi terhambat. Penyerapan zat besi akan semakin terhambat jika menggunakan obat maag yang mengandung kalsium.

Remaja Sehat bebas **ANEMIA**

