

ANEMIA PADA REMAJA

Apa Itu Anemia?

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang dialami remaja, terutama **remaja perempuan**. Suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin (Hb) seseorang kurang dari normal dikenal sebagai anemia, dikatakan anemia jika kadar Hb $< 12 \text{ gr/dl}$.

Penyebab Anemia



Kurangnya

Pengetahuan

Pengetahuan remaja mempengaruhi sikap dan perilaku mereka saat memilih makanan. Remaja yang tahu tentang anemia cenderung memilih makanan yang bergizi. Kesukaan dan pembatasan makanan tertentu dapat menyebabkan gizi dalam tubuh tidak terpenuhi.



Menstruasi

Setiap bulan remaja putri akan mengalami menstruasi, hal tersebut akan menyebabkan meningkatnya kebutuhan zat besi, sehingga sebagian remaja putri mengalami anemia. Zat besi bisa didapatkan dalam makanan seperti daging, ikan dan hati, dan sebagian remaja putri jarang mengkonsumsinya.



Kebiasaan Pola

Makan

Remaja dengan IMT yang kurang dapat mengalami anemia karena kebiasaan pola makan yang tidak sehat, pemahaman gizi yang salah, dan pembatasan makanan.

Jenis-Jenis Anemia

Anemia memiliki beberapa jenis, antara lain:

Anemia Makrositik

- **Ukuran sel darah merah lebih besar dari normal (anemia megaloblastik).**

Anemia Normositik

- **Ukuran sel darah merah ukurannya menjadi lebih kecil dan konsentrasi hemoglobin kurang dari normal (contoh Anemia Defisiensi Besi, dan Thalasemia).**

Anemia Normositik

- **Anemia normositik terjadi karena perdarahan akut, hemolisis, dan penyakit metastasis sumsum tulang.**





Tanda dan Gejala Anemia

<i>Lemah, letih lesu, lunglai dan lemas</i>	Hal tersebut terjadi karena kurangnya simpanan oksigen dalam jaringan otot yang mengakibatkan metabolisme otot terganggu.
<i>Pucat pada telapak tangan, wajah dan gusi</i>	Hal ini dikarenakan adanya peningkatan intensitas defisiensi zat besi.
<i>Sesak Nafas</i>	Penderita akan mengalami sesak nafas jika melakukan aktivitas ringan. Hal ini terjadi akibat jumlah darah yang rendah sehingga menurunkan tingkat oksigen dalam tubuh.
<i>Pusing</i>	Terkadang penderita anemia mengalami pusing dan mudah mengantuk. Hal ini disebabkan karena otak kekurangan oksigen karena daya angkut hemoglobin berkurang.
<i>Mata Berkunang-Kunang</i>	Hal ini diakibatkan kurangnya oksigen pada otak, sehingga menyebabkan mata berkunang-kunang.

Dampak Anemia

Anemia memiliki beberapa dampak, yaitu sebagai berikut ini:



1) Menurunnya daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit infeksi.



3) Menurunnya kebugaran karena mudah lelah, letih dan lesu akibat kurangnya oksigen ke otot.



2) Menurunnya konsentrasi karena kurangnya oksigen ke otak yang dapat mempengaruhi prestasi belajar dan produktivitas kerja.

4) Kelak saat menjadi ibu hamil dapat mengakibatkan perdarahan saat persalinan. Pada janin dapat berakibat prematur, BBLR, dan abortus.

Upaya Pencegahan Anemia



Penerapan makanan bergizi



Melakukan aktivitas fisik



Mengonsumsi aneka ragam makanan



Mempertahankan berat badan normal



Membiasakan perilaku hidup bersih



Mempertahankan berat badan normal

