

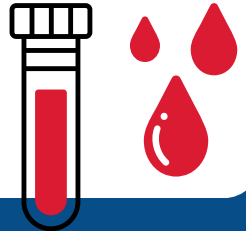


KONSELING REMAJA

Pencegahan Anemia

Apa itu Anemia?

Anemia adalah suatu kondisi tubuh yang ditandai dengan hasil pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal





Batas nilai Hb

- Anak 12-14 tahun dan perempuan tidak hamil (usia lebih dari 15 tahun) anemia jika kadar Hb kurang dari 12 g/dL.
- Hemoglobin berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkannya ke seluruh sel jaringan tubuh.

Dampak Anemia

1.



2.



3.



Dampak Anemia

1. Menurunnya daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit infeksi.
2. Menurunnya kebugaran karena mudah lelah, letih dan lesu akibat kurangnya oksigen ke otot.
3. Menurunnya konsentrasi karena kurangnya oksigen ke otak yang dapat mempengaruhi prestasi belajar dan produktivitas kerja.

Jenis Anemia

1.



2.



3.



Jenis Anemia

- Anemia Ringan: pada tahap ini, umumnya penderita tidak mengalami gejala yang mencolok. Contohnya, bila otot mengalami pasokan oksigen yang lebih rendah dari kebutuhannya maka gejala yang timbul berupa mudah merasa lelah, letih, lesu dan lemah setelah beraktifitas. Gejal-gejala tersebut sering disebut sebagai gejala 5 L (Lesu, Letih, Lemah, Lelah dan Lalai).
- Anemia Sedang: pada tahap ini mulai timbul gejala yang lebih nyata, misalnya berupa jantung terasa sering berdebar, lebih sering merasa lelah dengan aktivitas biasa, sesak nafas, dan terlihat lebih pucat dari biasanya.
- Anemia Berat: Timbul gejala yang lebih berat berupa kelelahan yang berkepanjangan, menggigil, jantung berdebar cepat, pucat lebih nyata, sesak nafas, nyeri dada, dan gangguan fungsi organ lainnya.

Penyebab Anemia



Remaja putri mengalami menstruasi, sehingga kehilangan banyak darah



Masa pertumbuhan, sehingga perlu zat gizi lebih banyak



Kurang asupan zat besi dan protein dalam makanan sehari-hari



Sering melakukan diet yang keliru untuk menurunkan berat badan

Gambar 1: Selain itu remaja putri mengalami kehilangan darah setiap bulan melalui menstruasi. Bila kebutuhan berbagai zat gizi tidak terpenuhi maka risiko terjadinya anemia pada remaja putri meningkat.

Gambar 2 & 3: Khusus untuk remaja putri, kebutuhan terhadap besi meningkat, karena remaja putri berada dalam fase pertumbuhan yang cepat dan mempunyai aktivitas yang lebih banyak, sehingga kebutuhan berbagai zat gizi termasuk zat besi, meningkat secara bermakna.

Gambar 4: Sebagian remaja putri melakukan pola diet yang salah untuk menurunkan berat badan, dengan cara membatasi asupan makanan, sehingga menambah risiko terjadinya anemia.

Pencegahan Anemia



Pemeriksaan Hb



Pemeriksaan Tekanan Darah



Upaya Pencegahan Anemia

1. Pemeriksaan HB

Untuk deteksi dini anemia, mengukur kadar hemoglobin pada tubuh.

2. Pemeriksaan tekanan darah

3. Minum Tablet Tambah Darah (TTD)

Tablet Tambah Darah (TTD) merupakan suplementasi gizi yang mengandung zat besi yang setara dengan 60 mg besi elemental dan 400 mcg asam folat.

Dosis 1 tablet setiap minggu sepanjang tahun.

Bertujuan untuk mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi di dalam tubuh.

4. Isi piringku

Pada fase menstruasi setiap satu bulan dibutuhkan asupan zat gizi kuat dan seimbang yg salah satunya mengandung zat besi (Fe) karena jika tubuh kekurangan Fe dalam maka berisiko terkena anemia atau kekurangan darah.

5. Aktivitas fisik: Senam

Meningkatkan Efektifitas TTD

1.



2.



3.



Meningkatkan Efektifitas TTD

1. Tablet Tambah Darah dikonsumsi setelah makan (perut tidak kosong) atau malam sebelum tidur untuk mengurangi gejala perih/nyeri di ulu hati dan mual/muntah.
2. Menerapkan asupan makanan bergizi seimbang, kaya zat besi, cukup protein hewani (daging, ikan atau unggas) dan mengonsumsi buah-buahan dan sayuran yang mengandung vitamin C, seperti jeruk atau tomat, untuk meningkatkan penyerapan.
3. Disarankan minum TTD dengan air putih.

Penurun Efektifitas TTD



Hindari mengonsumsi TTD bersamaan dengan:

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

Efek Samping TTD



1. Konsumsi TTD dapat menimbulkan gejala seperti mual, nyeri di daerah lambung, diare atau suoit buang air besar (konstipasi) dan tinja berwarna hitam.
2. Tablet Tambah Darah dapat menimbulkan bau. Untuk mengurangi bau serta meningkatkan penyerapan zat besi, TTD dapat dikonsumsi bersamaan dengan air jeruk atau jus buah.

Fakta tentang TTD



1. TTD tetap dikonsumsi sesuai anjuran, walaupun sudah merasa lebih segar dan sehat.
2. TTD tidak berbahaya dan aman dikonsumsi remaja putri secara rutin
3. Minum TTD tidak membuat menstruasi menjadi sakit dan darah haid keluar lebih banyak


Isi Piringku



Cuci tangan
pakai sabun

Aktivitas Fisik
30 Menit per Hari

Minum air
8 gelas sehari

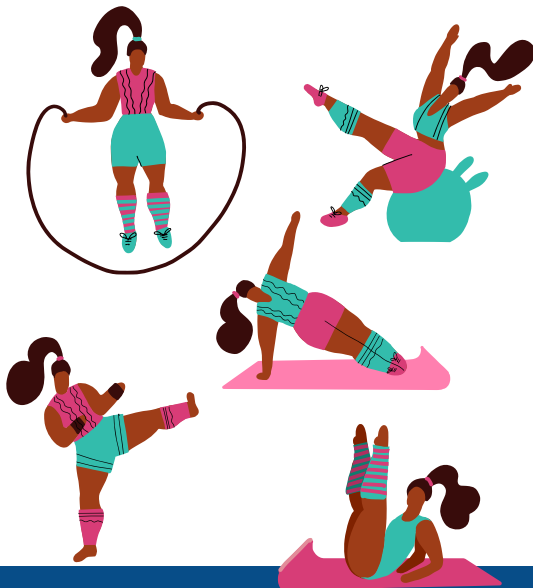
- 
- 1/3 porsi makanan pokok.
Nasi, Ubi, Singkong, Jagung, Kentang
 - 1/3 porsi sayur.
 - Bayam, Wortel, brokoli, daun singkong, daun semanggi, lamtoro gung/petai cina (petes)
 - 1/3 porsi lauk pauk - buah kerang, tiram, hati ayam, hati sapi, telur, ikan teri, rebon, tempe kedelai, kacang-kacangan
Jeruk, tomat, jambu, papaya, pisang, semangka, belimbing

Mengonsumsi Aneka Ragam Makanan



- Pangan hewani yang banyak mengandung zat besi antara lain: kerang, tiram, hati ayam, hati sapi, telur dan ikan
- Pangan nabati yang banyak mengandung zat besi antara lain: sayuran hijau (bayam, daun singkong, brokoli) dan kacang-kacangan

Melakukan Aktivitas Fisik



Melakukan Aktivitas Fisik

Anak dan remaja harus melakukan aktivitas fisik sedang hingga berat minimal 60 menit atau lebih

Bentuk-bentuk aktivitas fisik:

- Aerobik dengan intensitas sedang atau kuat setidaknya 3 hari/minggu.
- Penguatan otot dengan intensitas sedang atau kuat setidaknya 3 hari/minggu.
- Penguatan tulang dengan intensitas sedang atau kuat setidaknya 3 hari/minggu.

REFERENSI

- Buku Saku Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil dan Remaja Putri, Kemenkes, 2023