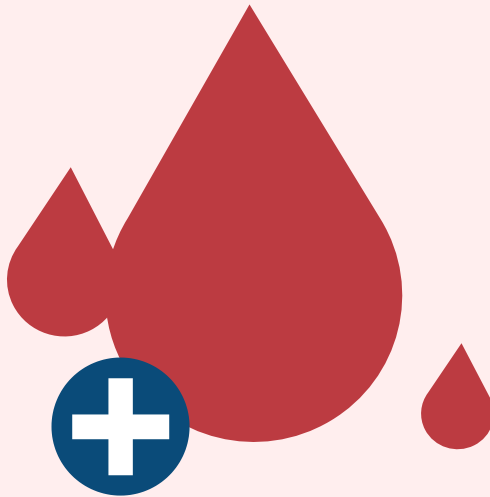


PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

Oleh : Siti Khoiria



Prodi Sarjana Terapan
Promosi Kesehatan

Poltekkes Kemenkes Malang

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan berkat dan rahmat serta karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan booklet ini dengan judul “Pencegahan Anemia pada Remaja Putri”. Penulis berterimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dan mendukung penulis dalam penyusunan serta pembuatan booklet ini.

Semoga booklet ini dapat menambah pengetahuan bagi para pembaca dan semoga pembaca dapat menerapkan upaya dalam pencegahan terjadinya anemia pada remaja putri sesuai dengan booklet ini

Penulis akui booklet ini masih memiliki kekurangan oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari para pembaca sangat kami harapkan guna perbaikan booklet ini.

Malang, Maret 2023

Penulis

DAFTAR ISI

Kata Pengantar

ii

Daftar Isi

iii

Pendahuluan

iv

Definisi Anemia

1

Alasan Rematri
Rentan Anemia

2

Tanda Dan Gejala

3

Penyebab Anemia

4

Dampak Anemia

5

Pencegahan Anemia

6

Daftar Pustaka

7

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2015 lebih dari 30% atau 2 miliar orang di seluruh dunia menderita anemia (Zakaria et al., 2020). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) di Indonesia tahun 2007, 2013 dan 2018, prevalensi anemia pada remaja mengalami peningkatan. Pada tahun 2018, terdapat 32% remaja yang berarti 3-4 dari 10 remaja Indonesia menderita anemia. Khususnya prevalensi anemia pada remaja putri dari 37,1% pada Riskedas 2013 menjadi 48,9% pada Riskedas 2018, dengan proporsi anemia ada di kelompok umur 15-24 tahun dan 25-34 tahun.

Remaja putri sepuluh kali lebih besar berisiko terkena anemia daripada remaja putra (NANDA, F. 2018). Hal ini disebabkan karena saat memasuki masa pubertas, remaja putri mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat sehingga kebutuhan zat besi meningkat, remaja putri juga mengalami menstruasi yang berarti setiap bulan akan kehilangan darah oleh karena itu membutuhkan lebih banyak zat besi dua kali lipat saat menstruasi (Ir. Hendra Hamid, 2018). Selain itu remaja putri lebih memperhatikan bentuk tubuhnya sehingga mereka membatasi untuk mengonsumsi makanan. Pola makan yang keliru tidak dapat memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh yang menyebabkan defisiensi zat gizi mikro dan makro, termasuk zat besi. Situasi ini semakin mempercepat terjadinya anemia.



APA ITU ANEMIA?

Anemia adalah suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah (yang membawa oksigen) berkurang untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh. Kebutuhan fisiologis spesifik orang berbeda dan tergantung pada usia, jenis kelamin, kebiasaan merokok dan tahap kehamilan (WHO, 2008).

Untuk mengetahui apakah seseorang mengalami anemia dan/atau kekurangan zat besi diperlukan pemeriksaan darah di laboratorium. Kadar Hb darah diperiksa untuk mendiagnosis anemia

Berikut klasifikasi anemia menurut kelompok umur

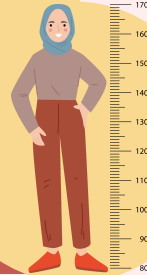
Populasi	Non Anemia (Kadar HB, g/dL)	Anemia (Kadar Hb, g/dL)		
		Ringan	Sedang	Berat
Anak 6-59 bulan	11	10.00 – 10.9	7.0 – 9.9	< 7.0
Anak 5-11 tahun	11.5	11.0 – 11.4	8.0 – 10.9	< 8.0
Anak 12-14 tahun	12	11.0 – 11.4	8.0 – 10.9	< 8.0
Perempuan tidak hamil (≥ 15tahun)	12	11.0 – 11.9	8.0 – 10.9	< 8.0
Ibu hamil	11	10.0 – 10.9	7.0 – 9.9	< 7.0
Laki-laki ≥ 15	13	11.0 – 12.9	8.0 – 10.9	< 8.0

Sumber : WHO, 2011

KENAPA REMAJA PUTRI RENTAN ANEMIA?

1. Remaja memasuki masa pubertas

Mengalami pertumbuhan pesat sehingga kebutuhan zat besi juga meningkat untuk meningkatkan pertumbuhannya.



2. Remaja mengalami haid

Remaja yang mengalami haid akan kehilangan darah setiap bulan sehingga membutuhkan zat besi dua kali lipat saat haid.



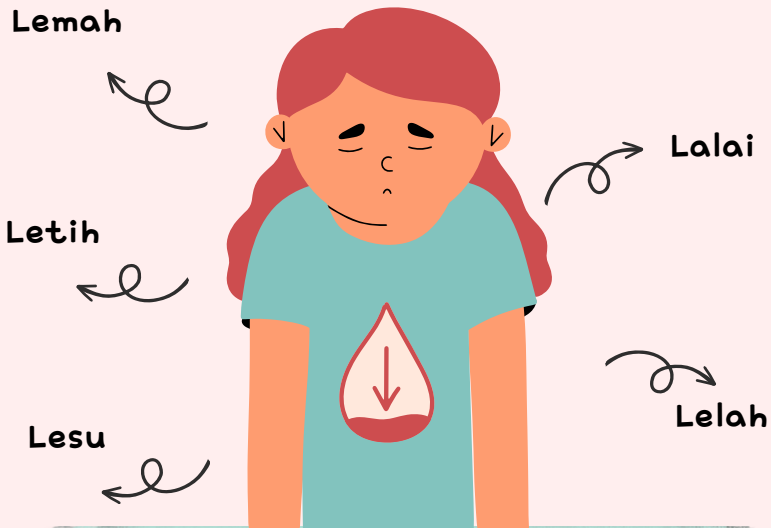
3. Diet yang keliru

Remaja seringkali melakukan diet yang keliru yaitu membatasi makanan bergizi yang bertujuan untuk menurunkan berat badan



APA SAJA TANDA DAN GEJALA ANEMIA?

Gejala yang sering ditemui yaitu 5 L (Lesu, Letih, Lemah, Lelah, Lalai) Disertai sakit kepala dan pusing (“kepala muter”), mata berkunang-kunang, mudah mengantuk, cepat capai serta sulit konsentrasi.



Secara klinis penderita anemia ditandai dengan “pucat” pada muka, kelopak mata, bibir, kulit, kuku dan telapak tangan (Kemenkes, 2018).

APA PENYEBAB ANEMIA?

Secara garis besar ada 3 penyebab anemia menurut Kemenkes RI (2018) :

1. Defisiensi zat gizi

Defisiensi zat gizi disebabkan oleh rendahnya asupan zat gizi hewani dan nabati yang merupakan sumber makanan zat besi dan berperan penting dalam produksi hemoglobin sebagai komponen sel darah merah/eritrosit. Nutrisi lain yang berperan penting dalam produksi hemoglobin adalah asam folat dan vitamin B12.



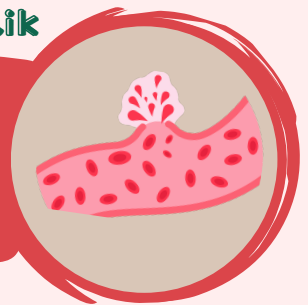
2. Pendarahan

Perdarahan yang menjadi penyebab utama anemia pada remaja putri yaitu menstruasi yang lama dan berlebihan. Selain itu perdarahan juga bisa disebabkan oleh kecelakaan dan trauma atau luka yang mengakibatkan kadar Hb menurun.






3. Hemolitik

Anemia hemolitik adalah jenis anemia yang terjadi ketika sel darah merah hancur atau mati lebih cepat dari waktu yang seharusnya, bisa terjadi pada penderita malaria kronis dan thalasemia.



APA DAMPAK ANEMIA?

Berikut dampak umum anemia yang bisa terjadi pada remaja :

- 1** Menurunnya imunitas tubuh sehingga remaja mudah terkena penyakit infeksi 
- 2** Menurunnya kebugaran dan ketangkasan akibat dari berkurangnya oksigen ke sel otot dan otak 
- 3** Menurunnya prestasi dalam belajar dan produktivitas remaja 

Berikut dampak Anemia pada remaja putri yang terbawa sampai hamil :

1. Meningkatkan risiko pertumbuhan janin terhambat (PJT)
2. Melahirkan bayi berat badan lahir rendah (BBLR) dan bayi prematur
3. Meningkatkan risiko kejadian stunting dan gangguan neurokognitif,
4. Kematian ibu dan bayi yang diakibatkan oleh perdarahan sebelum dan saat melahirkan
5. Bayi lahir dengan cadangan zat besi rendah yang akan menyebabkan bayi menderita anemia pada usia dini. (Kemenkes RI, 2018)

BAGAIMANA CARA MENCEGAH ANEMIA?

1 Mengonsumsi Zat Besi Dari Makanan

Zat Besi Nabati



Zat Besi Hewan



Membantu Penyerapan Zat Besi



2 Tidak Mengonsumsi Makanan Penghambat Penyerapan Zat Gizi



3 Pemberian Suplemen Zat Besi



4 Pengawasan Penyakit Infeksi dan Parasit



Ada 4 hal yang bisa dilakukan untuk mencegah anemia yaitu :

DAFTAR PUSTAKA

- Endarwati, L., & Astuti, R. (2018). Hubungan pengetahuan, IMT, zat besi, zink dan protein dengan kejadian anemia pada remaja putri. Universitas Muhammadiyah Semarang, 53(9), 16891699.
- Kemenkes RI. (2018). Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS). Jakarta: Kemenkes RI
- Nurbadriyah, W. D. (2019). Anemia Defisiensi Besi. Deepublish.
- Shobah, A. (2021). GAYA HIDUP SEHAT BEBAS ANEMIA PADA REMAJA PUTRI (Doctoral dissertation, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta).
- Zaenab, A. (2020). Perbedaan Status Anemia Berdasarkan Konsumsi Zat Besi (Fe) Dan Lama Menstruasi Pada Siswi Smk Negeri 1 Tabanan. Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents, 7(2), 107115. [http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/4099/3/BAB II.pdf](http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/4099/3/BAB%20II.pdf)

Kotak Kontrol Minum TTD

Nama:..... Usia:.....Tahun

Januari

Februari

Maret

April

Mei

Juni

Juli

Agustus

September

Oktober

November

Desember

