

BOOKLET

ANEMIA PADA REMAJA DAN IBU HAMIL



**DISUSUN OLEH :
YULINA DWI HASTUTY SKep, Ners, M.BIOMED**

apa itu
ANEMIA



anemia ?



Apa itu Anemia?

Suatu kondisi rendahnya kadar Hb (Hemoglobin) dibandingkan kadar normal, yang menunjukkan kurangnya jumlah sel darah merah yang bersirkulasi. Akibatnya jumlah oksigen yang diangkut ke jaringan tubuh berkurang

Apa penyebabnya?






Faktor utama penyebab anemia adalah asupan zat besi yang kurang. Sebesar dua per tiga zat besi dalam tubuh terdapat didalam sel darah merah hemoglobin.


INI LOH PENYEBAB ANEMIA SESUAI USIA



<p>Bayi</p>	<p>1 Tubuh Bayi Tak Mampu Memproduksi Sel Darah Merah</p> <p>2 Perdarahan</p> <p>3 Golongan darah bayi dan ibu tak cocok</p>
<p>Batita (1-3 Tahun)</p>	<p>1 Sulit Makan</p> <p>2 Pilih-pilih Makanan</p> <p>3 Lebih Banyak Minum Susu daripada Makan Makanan Bergizi</p>
<p>Balita (4-5 Tahun)</p>	<p>1 Penyakit, Misal, Cacangan, Kanker, Ginjal, dll</p> <p>2 Kelainan Genetika seperti Autoimun</p> <p>3 Senang Jajan dan Kurang Asupan Zat Besi</p>
<p>Anak & Remaja (>5 Tahun)</p>	<p>1 Diet yang Salah</p> <p>2 Menstruasi</p> <p>3 Senang Minum Kopi atau Teh</p> <p>4 Suka Melewatkan Makan karena Asyik Bermain Gadget</p>
<p>Ibu hamil</p>	<p>1. Pola Makan yang tidak teratur, 2. Kurang asupan zat besi 3. Infeksi mis: malaria dan kecacingan, 4. Kehamilan yang berulang 5. Penyakit dan Kelainan genetik</p>



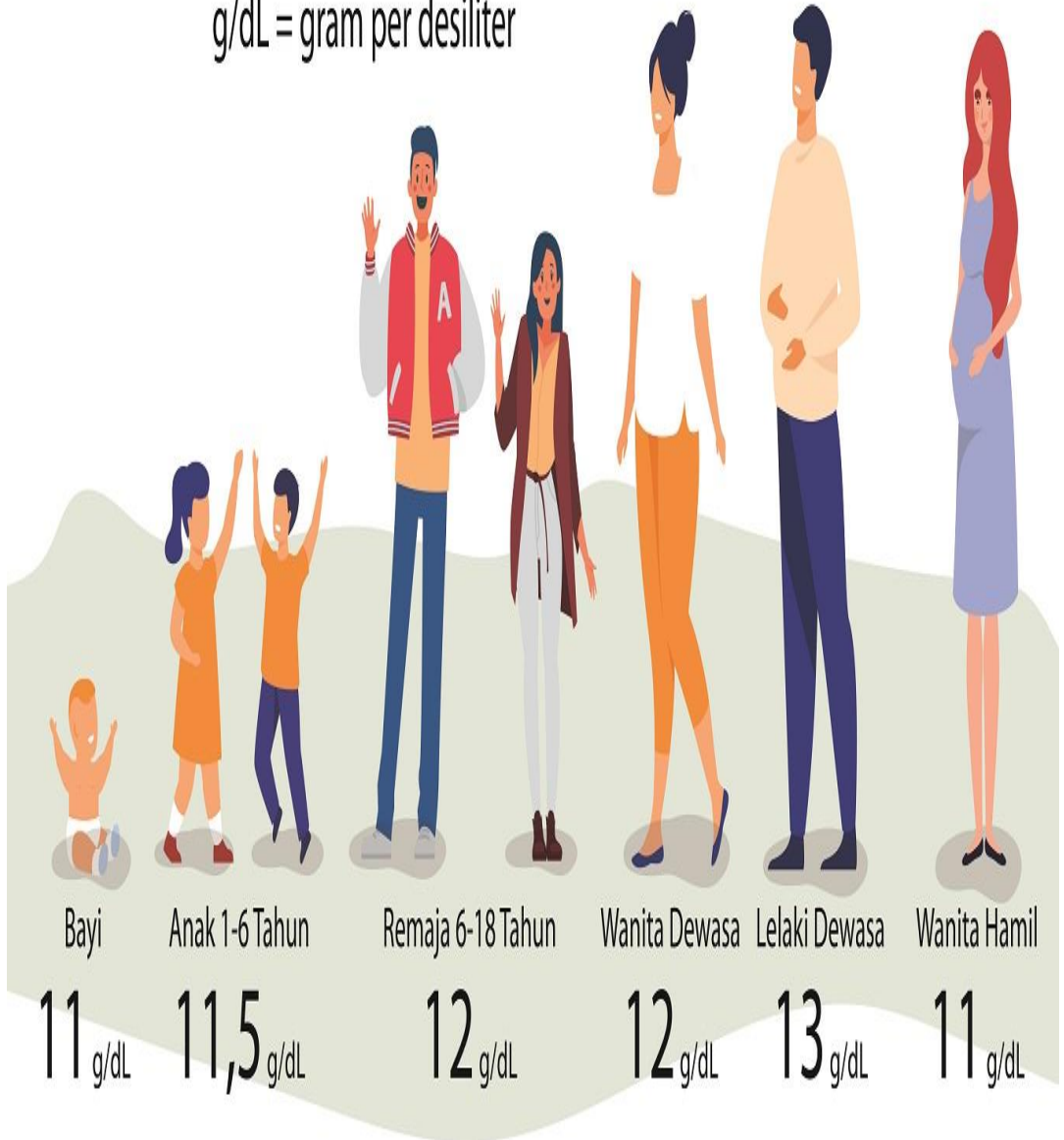
BERAPA KADAR
HAEMOGLOBIN YANG
NORMAL SESUAI DENGAN
USIA ????????



The image features a hand pointing downwards towards a central text box. The background is a teal color with a white dotted pattern. Various geometric shapes, including triangles, rectangles, and wavy lines, are scattered around the hand and text box. The text box is white with a blue border and contains the question: 'BERAPA KADAR HAEMOGLOBIN YANG NORMAL SESUAI DENGAN USIA ????????'.

KADAR Hemoglobin NORMAL

g/dL = gram per desiliter



**APA SAJAKAH
JENIS-JENIS DARI
ANEMIA???????**



Jenis-jenis Anemia



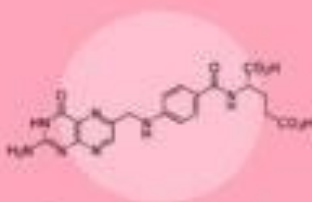
Anemia kurang zat besi



Anemia pernisirosa



Anemia sel sabit



Anemia kurang asam folat



Anemia aplastik



Polisitemia



Anemia Sel Sabit

Jenis anemia ini disebabkan oleh kerusakan genetik pada gen pembentuk hemoglobin dalam darah. Anda bisa beresiko terkena anemia sel sabit apabila ada salah satu dari orangtua anda yang memiliki gen mutasi pemicu anemia sel sabit. Mutasi genetik ini kemudian mengakibatkan keping sel darah merah yang diproduksi berbentuk seperti bulan sabit dengan tekstur yang kaku dan lengket.

Anemia G6PD



Anemia defisiensi glukosa 6-fosfat fehidrogenase (G6PD) terjadi ketika se-sel darah merah kehilangan enzim penting yang disebut G6PD. Kurangnya enzim G6PD menyebabkan sel-sel darah merah pecah dan mati ketika bersentuhan dengan zat-zat tertentu dalam aliran darah.



Palang
Merah
Indonesia



Anemia Defisiensi Zat Besi

Jenis kelainan darah yang paling umum terjadi. Kondisi ini disebabkan oleh kurangnya kadar zat besi dalam darah. Tanpa zat besi yang cukup maka tubuh tidak dapat memproduksi cukup hemoglobin untuk mengalirkan oksigen ke seluruh jaringan tubuh.



Anemia Defisiensi Vitamin B12 dan Folat



Anemia ini terjadi ketika tubuh kekurangan asupan vitamin yang berperan penting dalam pembentukan sel darah merah sehat. Vitamin tersebut adalah vitamin B12, asam folat, dan vitamin C. Selain karena kurang asupan makanan bergizi, anemia ini juga dapat disebabkan oleh adanya masalah pada sistem pencernaan atau penyerapan makanan.

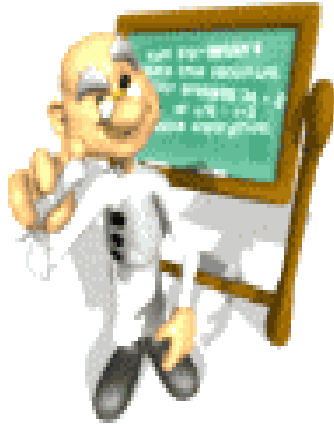


Anemia ini umum terjadi meskipun penyebab jelasnya belum diketahui. Anemia hemolitik ini menyebabkan sistem kekebalan tubuh keliru menganggap sel darah sehat sebagai sesuatu yang mengancam sehingga bereaksi dengan membuat antibodi untuk menyerang dan menghancurkannya.



Anemia aplastik adalah jenis anemia yang cukup serius namun jarang terjadi. Anemia aplastik terjadi saat tubuh berhenti memproduksi cukup sel darah merah sehat yang baru. Kondisi ini terjadi ketika ada kerusakan atau kelainan pada sumsum tulang.





*APA SAJAKAH
GEJALA
ANEMIA???????*

GEJALA ANEMIA



GEJALA ANEMIA PADA REMAJA TIDAK JAUH BERBEDA DENGAN GEJALA ANEMIA PADA IBU HAMIL

BERIKUT GEJALA ANEMIA PADA IBU HAMIL

WASPADA ANEMIA PADA IBU HAMIL

Anemia dapat berpengaruh buruk terhadap kandungan, sebab janin tidak mendapatkan suplai oksigen dan makanan secara optimal.

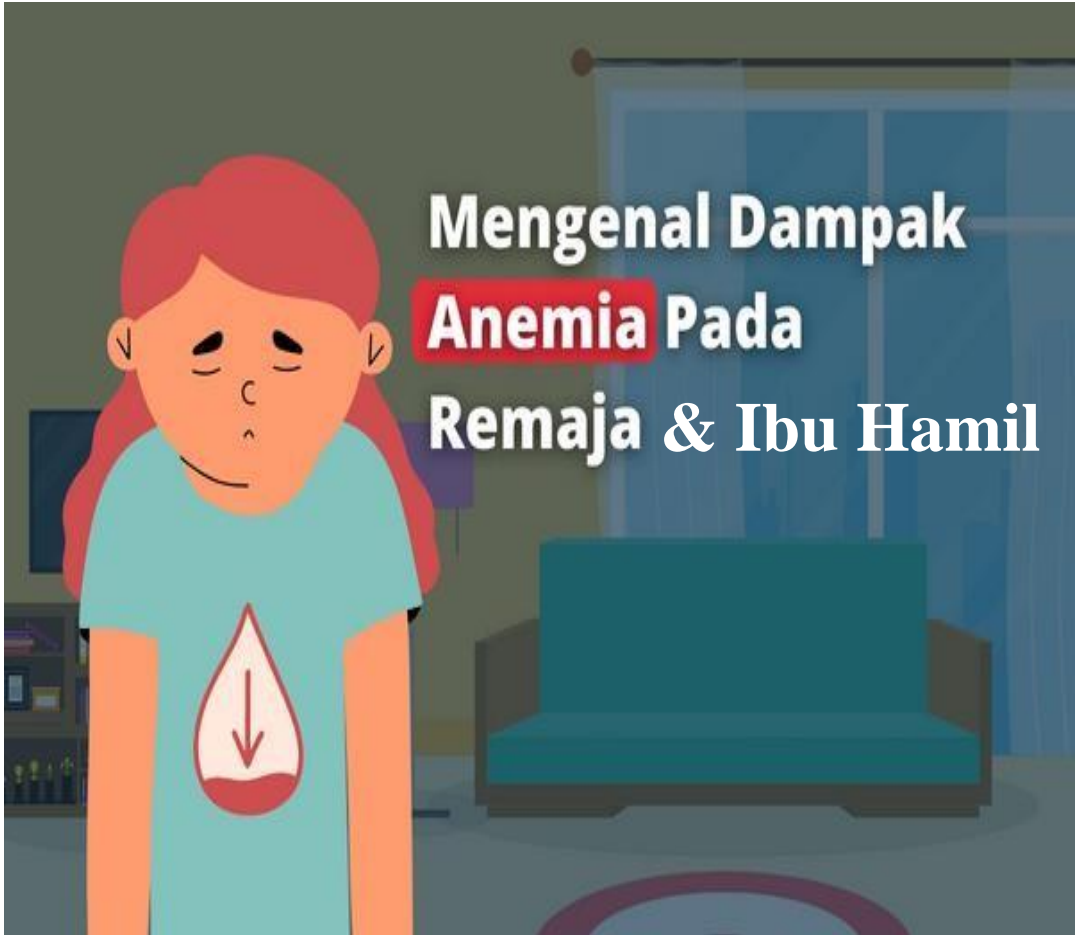
Gejala:

- Wajah terlihat pucat, berwarna putih-kekuningan.
- Kelopak mata bagian dalam berwarna pucat.
- Sesak napas akibat jumlah sel darah yang rendah.
- Merasa lesu, tidak bergairah, dan selalu mengantuk.
- Sakit kepala dan pandangan berkunang-kunang ketika berdiri.



Sumber: Artikel guesehat.com
"Waspada Anemia pada Ibu Hamil"

Mengenal Dampak **Anemia** Pada Remaja & Ibu Hamil



Dampak Anemia Bagi Remaja Putri

48,9%

remaja putri di Indonesia
mengalami anemia
(Risksdas, 2018)



Dampak anemia bagi remaja putri

> Jangka Pendek

- Konsentrasi menurun
- Daya tahan tubuh melemah
- Tidak bugar dan kurang produktif

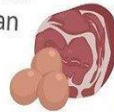
> Jangka Panjang

- Risiko anemia saat hamil
- Melahirkan bayi dengan berat badan rendah
- Bayi lahir prematur
- Meningkatkan risiko kematian ibu melahirkan

Bagaimana cara menghindarinya?

1

Konsumsi makanan
tinggi zat besi dan
asam folat.



2

Makanan makanan
yang mengandung
vitamin A & C.



3

Minum Tablet Tambah
Darah (TTD) 1 tablet
per minggu dan 1
tablet setiap hari saat
menstruasi.



**DAMPAK ANEMIA PADA REMAJA DAPAT
BERAKIBAT FATAL BEGITU JUGA APABILA
ANEMIA TERJADI PADA IBU HAMIL**

WABAH CORONA IBU HAMIL TETAP SEHAT BEBAS ANEMIA

.DAMPAK ANEMIA pada Ibu Hamil:



KEGUGURAN/abortus

PERDARAHAN yang dapat
mengakibatkan kematian ibu


BAYI lahir PREMATUR
Bayi lahir dengan BERAT BADAN
RENDAH dan pendek



Bila Ibu dalam kondisi anemia berat,
bayi RISIKO LAHIR MATI



**ANEMIA AKAN MENURUNKAN DAYA TAHAN TUBUH
DAN BERISIKO RENTAN TERHADAP INFEKSI COVID 19**



BAGAIMANA CARA
MENCEGAH ANEMIA PADA
REMAJA DAN IBU
HAMIL???????



CEGAH ANEMIA PADA REMAJA PUTRI



- ✓ Makan-makanan yang bergizi seimbang
- ✓ Minum Tablet Tambah Darah secara teratur, 1 tablet tiap minggu
- ✓ Melakukan aktivitas fisik
- ✓ Minum air putih 8 gelas setiap hari

WABAH CORONA IBU HAMIL TETAP SEHAT BEBAS ANEMIA

Bagaimana **MENCEGAH ANEMIA?**

Perbanyak KONSUMSI makanan berGIZI SEIMBANG kaya protein, zat besi (hati, telur, ikan, daging, kacang-kacangan, sayuran hijau, buah berwarna merah atau kuning)

2X



Makan berANEKA RAGAM makanan dengan PENAMBAHAN SATU PORSI makanan



MINUM TABELT TAMBAH DARAH (TTD)
MINIMAL 90 tablet selama kehamilan

CUCI TANGAN dengan sabun
dengan air mengalir sebelum makan

MENGGUNAKAN ALAS KAKI
untuk mencegah infeksi cacing tambang



@DitGizi

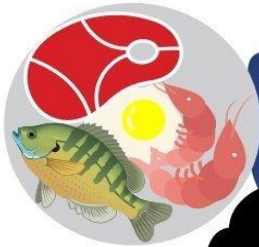


@gizimasyarakatkemenkes

**BAGAIMANAKAH CARA
MENGONSUMSI TABLET
TAMBAH DARAH???????**

Gals, Yuk Tetap Sehat! **BEBAS ANEMIA!**

Bagaimana Cara Mengonsumsi Tablet Tambah Darah?



Makan **GIZI SEIMBANG**
sebelum minum TTD



Minum dengan **air putih**

Makan jeruk atau jus kaya **vitamin C**,
supaya penyerapan TTD lebih **EFEKTIF**



JANGAN minum TTD dengan **teh**,
kopi, atau **susu**, karena akan
MENGHAMBAT penyerapan **zat besi**



Stop Anemia





REMAJA SEHAT, BEBAS ANEMIA

"Gizi Seimbang, Remaja Sehat, Indonesia Kuat"

