Yuk Tetap Sehat, Bebas Anemia



ANEMIA

Anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana kadar *hemoglobin* (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal. *Hemoglobin* adalah salah satu komponen dalam sel darah merah/eritrosit yang berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkannya ke seluruh sel jaringan tubuh. Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat di Indonesia yang dapat dialami oleh semua kelompok umur mulai dari balita sampai usia lanjut.

Penyebab Anemia

Anemia terjadi karena berbagai sebab, seperti kekurangan zat besi, 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:

1. Defisiensi zat gizi

Rendahnya asupan zat gizi baik hewani dan nabati yang merupakan sumber zat besi yang berperan sebagai pembuatan hemoglobin sebagai komponen dari sel darahmerah/eritrosit. Zat gizi penting 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.

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

3. Hemolitik

Perdarahan pada penderita penyakit tertentu seperti malaria, thalasemia perlu diwaspadai karena terjadi hemolitik yang mengakibatkan penumpukan zatbesi (*hemosiderosis*) di organ tubuh, seperti hati dan limpa.

Gejala

Gejala yang sering ditemui pada penderita anemia adalah 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.

Pencegahan Anemia

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:

1. ***Meningkatkan asupan makanan sumber zat besi***

Meningkatkan asupan makanan sumber zat besi dengan pola makan bergizi seimbang, 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.

2. **Suplementasi zat besi** 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.
3. **Hindari mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) bersamaan dengan :**

- Teh dan kopi karena mengandung senyawa fitat dan tanin yang dapat mengikat zat besi menjadi senyawa yang kompleks sehingga tidak dapat diserap.
- Tablet Kalsium (kalk) dosis yang tinggi, dapat menghambat penyerapan zat besi.
- 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.

Pengobatan Penyakit Penyerta

Penanggulangan anemia harus dilakukan bersamaan dengan pencegahan dan pengobatan, antara lain:

1. ***Kurang Energi Kronik (KEK)/Kurus*** dilakukan skrining dengan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT). Jika menderita KEK/ Kurus, perlu dirujuk ke puskesmas.
2. ***Kecacingan*** Apabila ditemukan menderita kecacingan, maka dirujuk ke puskesmas dan ditangani sesuai dengan Pedoman Pengendalian Kecacingan di Indonesia, dianjurkan minum 1 tablet obat cacing setiap 6 bulan.
3. ***Malaria*** penderita yang tinggal di daerah endemik malaria dianjurkan menggunakan kelambu dan dilakukan skrining malaria. Apabila positif malaria, maka ditangani sesuai dengan Pedoman Penatalaksanaan Malaria di Indonesia.
4. ***Tuberkulosis (TBC)***

pengobatan dengan Obat Anti Tuberkulosis (OAT) sesuai Pedoman Diagnosis dan Penatalaksanaan Tuberkulosis di Indonesia.

5. ***HIV/AIDS***

HIV/AIDS dilakukan *Voluntary Counselling and Testing* (*VCT*) untuk diperiksa ELISA. Bila positif menderita HIV/AIDS mendapatkan obat Antiretroviral (ARV) sesuai Pedoman Diagnosis dan Penatalaksanaan HIV/AIDS di Indonesia.

Refferensi :

P2PTM Kemenkes RI

https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/contents/others/Media-KIE-GIZI_1564.pdf

https://promkes.kemkes.go.id/download/fpcl/files99778Revisi%20Buku%20Pencegahan%20dan%20Penanggulangan%20Anemia%20pada%20Rematri%20dan%20WUS.pdf

http://mahadaljamiah.uinjkt.ac.id/?p=3365

Editor :

1. Eka Sinatria P, AIFO-K., M.M.
2. Arlinda