

RESIKO DAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA

Ni Ketut Alit Armini

Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga

nk.alita@fkp.unair.ac.id



Anemia



Kondisi dimana jumlah sel darah merah dan kadar hemoglobin lebih rendah dari normal sehingga darah menjadi encer.

Penyebab utama terjadinya anemia karena defisiensi besi dengan prevalensi sebanyak 50-80%

Remaja putri kelompok rentan mengalami anemia defisiensi besi



PENYEBAB ANEMIA

Defisiensi zat besi dan anemia gizi besi

Kurangnya asupan dibanding kebutuhan

Kecacingan, Penyakit tertentu

Penyebab Langsung

Makanan kurang zat besi, zat penghambat penyerapan zat besi

Menstruasi, kehamilan usia dini

Kurangnya akses ke pelkes, sanitasi yang buruk

Penyebab yang mendasari

Tabel Nilai pemeriksaan hemoglobin dan hematokrit

Kelompok Umur/ Jenis Kelamin	Konsentrasi Hemoglobin (gr/dL)	Hematokrit (<%)
6 bulan – 5 tahun	11,0	33
5 – 11 tahun	11,5	34
12 – 13 tahun	12,0	36
Wanita	12,0	36
Ibu hamil	11,0	33
Laki-laki	13,0	39

(WHO, 2001)



Tabel Klasifikasi anemia menurut kelompok umur (WHO, 2011)

Populasi	Non Anemia (gr/dL)	Anemia (gr/dL)		
		Ringan	Sedang	Berat
6 bulan – 59 bulan	11.0	10.00-10.9	70.0-9.9	<7.0
• 5 – 11 tahun	11.5	11.00-11.4	8.0-10.9	<8.0
• 12 – 13 tahun	12.0	11.00-11.9	8.0-10.9	<8.0
• Perempuan tidak hamil (≥ 15 tahun)	12.0	11.00-11.9	8.0-10.9	<8.0
• Ibu hamil	11.0	10.00-10.9	7.0-9.9	<7.0
• Laki-laki (≥ 15 tahun)	13.0	11.00-12.9	8.0-10.9	<8.0



GEJALA ANEMIA



TANDA FISIK ANEMIA



Kulit pucat



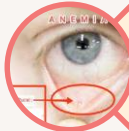
Rambut rontok



Kuku rapuh



Peradangan atau nyeri lidah

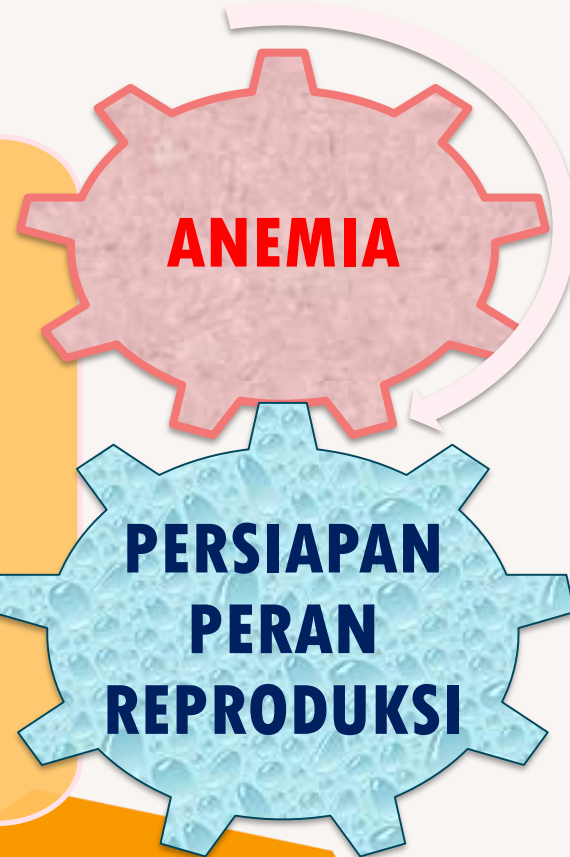


Kelopak mata bagian dalam pucat



DAMPAK ANEMIA

- Daya tahan tubuh menurun
- Kebugaran fisik menurun
- Prestasi belajar menurun
- Produktivitas menurun
- Infeksi meningkat



Anemia Pada Remaja Putri Perlu... Ditanggulangi

Antisipasi masalah saat hamil melahirkan

1. Risiko Pertumbuhan Janin Terhambat **MENINGKAT**
2. Bayi lahir **PREMATUR** (belum cukup bulan)
3. Berat badan bayi saat lahir **RENDAH** (<2500 gram)
4. Gagal tumbuh kembang, diantaranya **STUNTING**
5. Gangguan neurokognitif
6. **MEMPERPARAH** perdarahan pada saat melahirkan, sehingga **MEMPERBESAR** risiko kematian ibu dan bayi
7. Bayi lahir dengan cadangan besi rendah -> berlanjut pada masa anak-anak
8. Risiko kesakitan dan kematian bayi baru lahir dan anak **MENINGKAT**

RANGKUMAN

Anemia merupakan keadaan kekurangan sel darah merah atau hemoglobin berada di bawah normal.

Remaja putri berisiko mengalami anemia karena berbagai factor seperti defisiensi nutrisi, pengeluaran darah saat haid, dan kondisi kesehatan lainnya.

Anemia yang dialami remaja memiliki dampak jangka pendek dan jangka yang perlu secara komprehensif ditangani



Bahan Bacaan

Adriani, M., & Wirjatmadi, B. (2012). *Peran Gizi dalam Status Kehidupan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Armini, NKA *et al.* (2022) 'Physical activity and anxiety with complaints of PMS in adolescents during the COVID-19 pandemic', *International Journal of Public Health Science*, 11(2), pp. 601–606. doi:10.11591/ijphs.v11i2.21242.

BKKBN. (2019). *Mengenal Remaja Generasi Z*. Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional. <http://ntb.bkkbn.go.id/?p=1467>

Puspitasari, HZG *et al.* (2022) 'Anemia prevention behavior in female adolescents and related factors based on Theory of Planned Behavior: A cross-sectional study', *Journal of Ners*, 17(1), pp. 25–30. doi:10.20473/Jn.v17i1.27744.

Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (terjemahan)*. Jakarta: Erlangga.

Kemenkes. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kemenkes. (2016). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat dan Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kemenkes RI.