

PENANGGULANGAN ANEMIA PADA REMAJA

Ni Ketut Alit Armini

Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga

nk.alita@fkp.unair.ac.id



Urgensi anemia pada remaja putri

DITANGGULANGI

Remaja putri memasuki usia reproduktif dengan kadar zat besi rendah

Remaja putri defisiensi besi serta Hb rendah + menstruasi

Wanita hamil dengan anemia

Anemia tidak terkoreksi pada masa kanak-kanak

Bayi dengan defisiensi zat besi dan Hb rendah



PRINSIP PENCEGAHAN-PENANGGULANGAN ANEMIA

MODIFIKASI
GAYA
HIDUP
REMAJA
PUTRI



Gizi Seimbang khususnya makanan kaya zat besi



Fortifikasi makanan



Tablet Tambah Darah



Pengobatan penyakit penyerta: kecacingan, malaria, TBC, HIV dll

ADA 4 PILAR PRINSIP GIZI SEIMBANG



KONSUMSI MAKANAN BERANEKA RAGAM

Tidak ada satu pun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh.

Rekomendasi konsumsi Kementerian Kesehatan:



Karbohidrat
3-4 porsi
per hari



Sayur
3-4 porsi
per hari



Buah 2-3
porsi per
hari



Lauk pauk
2-3 porsi
per hari



Air minum
2,5 liter per
hari

Gizi seimbang dalam isi piringku



Menjaga berat badan Ideal



Image : <https://www.google.co.id/imghp?hl=en&tab=ri&ogbl>

Peningkatan asupan makanan kaya zat besi...



Membantu penyerapan zat besi dengan vitamin C



Menghindari konsumsi makanan penghambat penyerapan zat besi...



Kopi



Teh



Susu



Biji bijian



POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS)

Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebagai praktik kebersihan diri dan pencegahan penularan kuman



AKTIVITAS FISIK (OLAH RAGA)

30 menit setiap hari



Image : <https://www.google.co.id/imghp?hl=en&tab=ri&ogbl>



ANJURAN MINUM TABLET TAMBAH DARAH PADA REMAJA PUTRI

1 1 tablet seminggu sekali, di hari yang sama



2 Diminum setelah makan



3 Diminum dengan Air Jeruk atau Air Putih



4 Jangan diminum bersamaan dengan Teh, Susu, or Kopi



5 Setelah minum TTD, makanlah buah yang mengandung vitamin C untuk meningkatkan penyerapan zat besi



23

RANGKUMAN

Penanggulangan anemia pada remaja putri perlu dilakukan dengan modifikasi perilaku dan gaya hidup.

Prinsip pencegahan dan penanggulangan anemia antara lain dengan asupan gizi seimbang khususnya makanan kaya zat besi, fortifikasi makanan, tablet tambah darah, dan pengobatan penyakit penyerta.

Perlu KIE pada remaja putri untuk menerapkan pola hidup sehat dalam penanggulangan anemia.



Bahan Bacaan

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

Aprianti, R., Sari, G. M., & Kusumaningrum, T. (2018). Factors Correlated with the Intention of Iron Tablet Consumption among Female Adolescents. *Jurnal Ners*, 13(1), 122. <https://doi.org/10.20473/jn.v13i1.8368>

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.

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

Sholicha, C. A., & Muniroh, L. (2019). Hubungan Asupan Zat Besi , Protein , Vitamin C Dan Pola Menstruasi Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri di SMAN 1 Manyar Gresik. *Media Gizi Indonesia*, 14(2), 147–153.

WHO. (2013). *Adolescent Health Information System*. World Health Organization.

<http://www.who.int/adolescenthealth/>

WHO. (2015a). *Adolescent Development: Topics at Glance*. World Health Organization.

http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescencel/dev/en/#

WHO. (2015b). *The Global Prevalence of Anaemia in 2011*. Geneva: World Health Organization.