

“ANEMIA”

Mengapa Berbahaya ?

PANDUAN KESEHATAN PRAKTIS BAGI ANAK & REMAJA

*Tim Pengabdian pada Masyarakat
Bagian AKK-FKM UNDIP*

*Ayun Sariatmi
Sutopo Patriajati
Chriswardani Suryawati
Septo Pawelas Arso
Eka Yunila Fatmasari
Wulan Kusumastuti*



**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS DIPONEGORO - SEMARANG**

TIM PENYUSUN

Dr. Dra. Ayun Sriatmi, M.Kes
Dr. dr. Sutopo Patriajati, MM, M.Kes
Dr. Dra. Chriswardani Suryawati, M.Kes
Dr. Septo Pawelas Arso, SKM, MARS
Eka Yunila Fatmasari, SKM, M.Kes
Wulan Kusumastuti, SH, MH

TIM PENGABDIAN MASYARAKAT
BAGIAN ADMINISTRASI & KEBIJAKAN KESEHATAN (AKK)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS DIPONEGORO

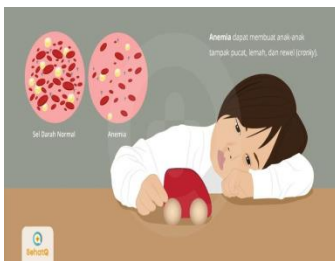
2020

DAFTAR ISI

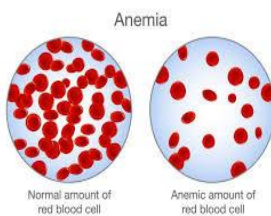
A	Apakah anemia itu ?	1
	Jenis-jenis anemia	2
	Penyebab utama anemia	3
	Bagaimana mendeteksi anemia ?	6
	Mengapa anemia berbahaya ?	7
B	Kelompok mana yang rentan mengalami anemia ?	8
	Bagaimana mencegah anemia ?	10
	Bila mengalami anemia, apa yang harus dilakukan ?	12
C	Apakah riwayat anemia menurun dari keluarga ?	13
	Mengapa anak dan remaja putri (terutama) tidak boleh anemia ?	14
D	Hak anak dan remaja dalam pelayanan kesehatan	15
	Program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) di sekolah	17

APAKAH ANEMIA ITU ?

Anemia merupakan masalah kesehatan di Indonesia yang belum tuntas penanganannya sampai saat ini. Kasus anemia yang tidak ditangani dengan baik (khususnya anemia pada remaja perempuan), dampak jangka panjangnya dapat membahayakan bagi diri dan anak-anak yang dilahirkannya. Selain mengganggu pertumbuhan dan perkembangan secara fisik, anemia juga dapat mempengaruhi kemampuan dan prestasi belajar karena menurunkan daya ingat, konsentrasi dan produktivitas yang mengakibatkan penderita menjadi sulit untuk belajar. Badan dan tubuh juga terasa kurang bugar.



(Sumber : Google Image)



(Sumber : Google Image)

Anemia adalah kondisi ketika tubuh kekurangan sel-sel darah merah yang sehat, atau ketika sel darah merah tidak berfungsi dengan baik, sehingga organ tubuh tidak mendapat oksigen yang cukup (karena sel darah merah tidak mampu membawa oksigen ke seluruh tubuh). Penderita anemia juga akan terlihat pucat, tubuh lemas dan mudah lelah.

Kapan anemia terjadi ? Anemia terjadi ketika kadar hemoglobin (bagian utama sel darah merah yang mengikat oksigen) berada di bawah normal. Kadar batas normal hemoglobin (Hb) dalam penentuan status anemia berbeda untuk setiap kelompok umur. Pada anak umur 6 bulan sampai 6 tahun yaitu 11 g/dL; anak 6-14 tahun, termasuk remaja putri yaitu <12 g/dL; remaja putra <13 g/dL dan ibu hamil <11 g/dL.

Hemoglobin

adalah zat di dalam sel darah merah yang dibentuk dari gabungan protein dan zat besi. Berfungsi mengikat dan membawa oksigen (O_2) dari paru-paru ke seluruh jaringan tubuh, termasuk jaringan otak dan otot.

JENIS-JENIS ANEMIA

1. Anemia defisiensi besi

Anemia karena kekurangan zat besi sehingga jumlah sel darah merah sehat menjadi menurun. Zat besi diperlukan tubuh untuk menghasilkan komponen sel darah merah (hemoglobin) yang berfungsi mengangkut oksigen dalam sel darah merah untuk disebarkan ke seluruh jaringan tubuh. Tanpa pasokan oksigen yang cukup, tubuh merasa lemas, lelah, dan sesak napas.

2. Anemia defisiensi vitamin B12 dan Folat

Untuk membuat sel darah merah baru, tubuh membutuhkan vit.B12 dan folat (vit.B9). Kekurangan salah satu atau keduanya menyebabkan anemia. Anemia kekurangan vitamin juga bisa terjadi karena tubuh sulit atau gagal menyerap folat ataupun vitamin B12. Kondisi ini juga disebut anemia *pernisiosa*.

3. Anemia hemolitik

Anemia yang disebabkan karena kerusakan sel darah merah terjadi lebih cepat daripada kemampuan tubuh untuk menggantinya dengan sel darah sehat yang baru. Penyebab anemia ini cukup beragam, mulai dari penyakit keturunan, seperti: thalassemia, penyakit autoimun, infeksi, efek samping obat, hingga gangguan pada katup jantung.

4. Anemia aplastik

Anemia yang perlu diwaspadai karena berisiko tinggi mengancam nyawa. Kondisi ini terjadi saat tubuh tidak dapat menghasilkan sel darah merah dalam jumlah cukup akibat gangguan di sumsum tulang (produsen sel darah di dalam tubu). Anemia *aplastik* dapat diturunkan dari orang tua, namun bisa juga terjadi akibat infeksi, efek samping obat-obatan, penyakit autoimun, terapi radiasi pada kanker, serta paparan zat beracun.

5. Anemia sel sabit

Akibat kelainan genetik yang membuat sel darah merah berbentuk seperti sabit. Sel- sel ini mati terlalu cepat sehingga tubuh tidak pernah memiliki cukup sel darah merah. Bentuk sel darah abnormal ini membuat lebih kaku dan lengket sehingga bisa menghalangi aliran darah. Satu-satunya cara mengatasinya yaitu dengan transplantasi sumsum tulang.

PENYEBAB UTAMA ANEMIA ?

Beberapa kondisi dan faktor yang menyebabkan terjadinya kekurangan sel darah merah antara lain : (1) produksi sel darah merah yang kurang; (2) kehilangan darah secara berlebihan; dan (3) hancurnya sel darah merah yang terlalu cepat. Kadar hemoglobin yang rendah menandakan ada sesuatu pada tubuh, seperti kekurangan nutrisi, kehabisan darah karena operasi, menderita anemia, bermasalah dengan ginjal dan atau adanya paparan radiasi.

Pada kasus anemia pada remaja dan anak-anak, penyebab utamanya karena kekurangan zat besi dalam darah atau diistilahkan sebagai *anemia defisiensi besi*. Beberapa faktor penyebab *anemia defisiensi besi* antara lain :

1. Rendahnya asupan makanan kaya zat besi, apalagi jika tubuh tidak mampu menyerap zat besi dengan baik (daging, ayam, ikan, hati, sayuran berdaun hijau seperti bayam, kangkung, brokoli, serta kacang-kacangan).
2. Kecacingan, karena ada cacing tambang yang menghisap darah lewat usus.
3. Kehilangan banyak darah, terutama pada mereka yang menjalani operasi, mengalami perdarahan karena penyakit atau kecelakaan, serta kondisi alamiah seperti menstruasi atau melahirkan bagi kaum perempuan.
4. Malaria (terutama di daerah endemis) karena menyebabkan pecahnya sel darah merah sehingga berisiko kekurangan sel darah merah.
5. Meningkatnya kebutuhan darah dalam tubuh, misalnya karena hamil.



(Sumber : Google Image)

Remaja putri lebih berisiko terkena anemia dibandingkan remaja putra karena mengalami menstruasi setiap bulan dan seringkali alasan "diet" dan "life-style" supaya terlihat langsing & ramping (takut gemuk)



unicef

(Sumber : Google Image)

Para remaja, terutama remaja putri lebih rentan mengalami anemia karena mengalami banyak kehilangan sel darah merah saat menstruasi setiap bulan, sehingga membutuhkan asupan zat besi lebih banyak untuk menggantikan. Selain itu dapat dideteksi beberapa faktor risiko yang dapat menyebabkan anemia pada remaja antara lain :

1. Pertumbuhan yang cepat pada masa pubertas, sehingga kebutuhan zat besi juga meningkat untuk pertumbuhannya
2. Ketidacukupan asupan makanan kaya zat besi atau makanan sumber vit C
3. Melakukan diet keliru atau berpantang yang tidak tepat untuk menurunkan berat badan, termasuk mengurangi asupan protein hewani
4. Melakukan diet yang membatasi asupan kalori
5. Sering melewatkan atau mengabaikan waktu makan
6. Senang melakukan olah raga yang berat
7. Kehilangan banyak darah saat menstruasi.

Dampak anemia memang tidak dapat langsung terlihat, namun dalam waktu lama akan mempengaruhi kehidupan remaja selanjutnya. Anemia pada remaja putri berdampak jangka panjang pada dirinya dan anak-anak yang dilahirkan kelak. Oleh karena itu harus dipastikan terpenuhinya kebutuhan zat besi pada remaja untuk mencapai pertumbuhan optimal.

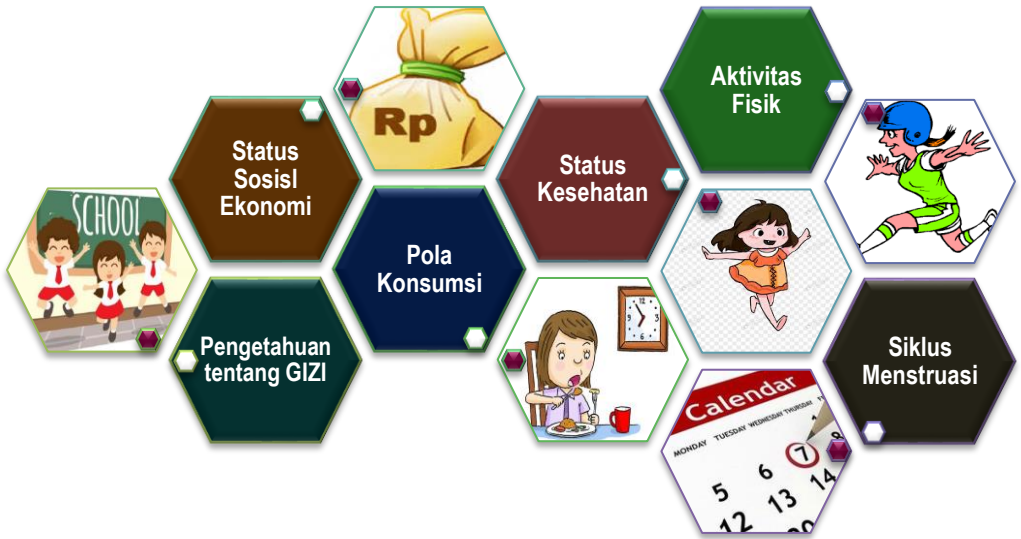


(Sumber : Google Image)

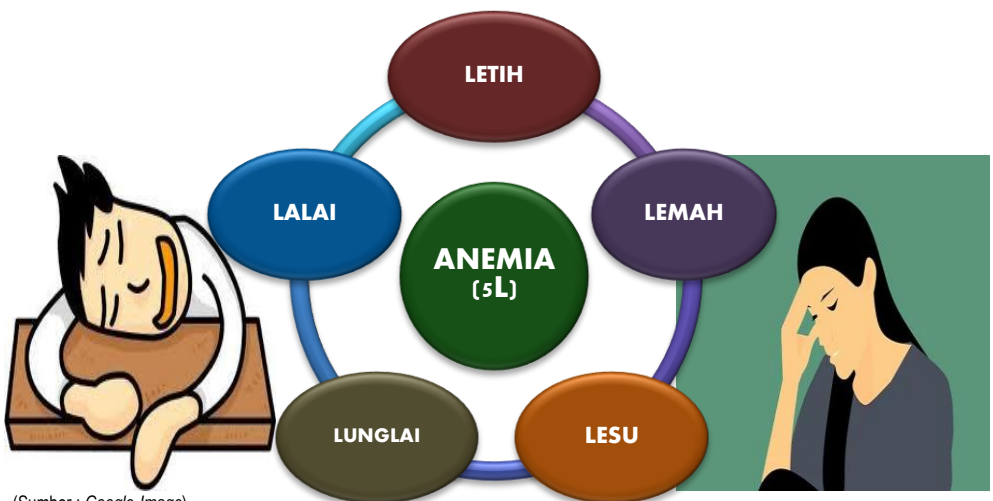
Beberapa dampak anemia pada remaja antara lain :

1. Terganggunya pertumbuhan dan perkembangan
2. Kelelahan dan mudah lelah
3. Meningkatkan kerentanan terhadap kejadian infeksi karena sistem kekebalan tubuh menurun
4. Menurunnya fungsi dan daya tahan tubuh
5. Lebih rentan terhadap keracunan
6. Terganggunya fungsi kognitif sehingga menjadi tidak pintar atau bodoh

FAKTOR DETERMINAN TERJADINYA ANEMIA PADA ANAK DAN REMAJA PUTRI



GEJALA UMUM ANEMIA (5L)



(Sumber : Google Image)

BAGAIMANA MENDETEKSI ANEMIA ?

Anemia dapat dipicu stres, faktor keturunan atau gangguan lainnya. Beberapa gejala umum yang muncul akibat anemia karena kekurangan zat besi (*anemia defisiensi besi*) antara lain :

1. Sering merasa lelah dan lemas
2. Bagian dalam kelopak mata yang berwarna pucat
3. Sering mengalami mual segera setelah bangun dari tempat tidur
4. Sering merasa kehabisan nafas (terengah-engah) dan sesak nafas
5. Sering pusing atau sakit kepala terus menerus
6. Ketika ditekan, ujung jari berwarna putih atau pucat
7. Detak jantung lebih cepat, tidak teratur dan abnormal (palpitasi)
8. Kulit tubuh dan wajah terlihat memucat.
9. Kecenderungan rambut rontok (penipisan)
10. Menurunnya kekebalan tubuh sehingga mudah jatuh sakit

Gejala anemia bisa ringan dan parah, selain itu kondisi kekurangan darah tersebut bisa bersifat sementara atau jangka panjang



Karena ada beberapa jenis anemia, maka gejala-gejala khas yang ditunjukkan juga seringkali berbeda berdasarkan jenis anemia yang diderita.

MENGAPA ANEMIA BERBAHAYA ?

- Prevalensi nasional menunjukkan sekitar 23% remaja (putri) di Indonesia mengalami anemia, dimana dampaknya menjadi sangat berbahaya ketika mengalami kehamilan yang menyebabkan perdarahan.
- Anemia sering menjadi gejala dari berbagai penyakit kronis dan serius lainnya, seperti penyakit kuning (hepatitis), thalasemia, kanker dan bahkan HIV/AIDS.
- Ketika anemia diderita oleh anak-anak, akan menghambat proses tumbuh kembangnya, sehingga mengakibatkan anak-anak menjadi rentan terhadap penyakit. Anemia juga mengurangi kecerdasan anak-anak dan dalam jangka panjang tentu akan mengganggu produktivitasnya.
- Bagi ibu hamil, anemia meningkatkan risiko terjadinya perdarahan pasca persalinan, termasuk kelainan sistem peredaran darah (kardiovaskuler).
- Bayi yang dilahirkan oleh ibu anemia berisiko lahir dengan BB rendah (BBLR), premature dan kematian janin atau hidrops.

Segeralah ke dokter ketika mengalami gejala-gejala awal anemia supaya mendapatkan pemeriksaan dan penanganan paling tepat



(Sumber : Google Image)

KELOMPOK YANG RENTAN ANEMIA

Semua orang bisa mengalami anemia, baik yang laki-laki maupun perempuan. Anemia juga dapat terjadi pada semua usia, ras dan kelompok etnis. Namun demikian, beberapa kondisi tertentu dapat dikelompokkan sebagai “rentan” mengalami anemia, yaitu :



(Sumber : Google Image)

1. Bayi, terutama bayi yang lahir prematur, bayi dengan berat lahir rendah (BBLR) dan bayi kembar, juga bayi yang diberi susu formula pada tahun pertama kehidupannya. Anemia pada bayi prematur terjadi karena proses penyerapan zat besi dari ibunya tidak optimal ketika masih dalam kandungan. Kondisi tersebut juga dialami bayi BBLR dan bayi kembar. Juga kandungan zat besi pada susu formula jauh lebih rendah dan lebih sulit diserap oleh tubuh bayi.
2. Anak balita (bawah lima tahun) terutama karena kurangnya asupan makanan yang kaya zat besi pada konsumsi makanannya sehari-hari yang sangat dibutuhkan untuk proses tumbuh kembang anak. Kebutuhan makin meningkat bilamana anak sering mengalami infeksi berulang (kronis) atau anak yang mengalami *mal-absorpsi*.
3. Remaja, khususnya remaja putri, karena selain masa pertumbuhan yang cepat, juga mengalami fase awal haid (menstruasi) dan terjadi setiap bulan sehingga kebutuhan zat besi juga harus lebih banyak supaya tidak mengalami defisit.



(Sumber : Google Image)

4. Ibu hamil karena meningkatnya kebutuhan zat besi untuk mendukung perkembangan janin seiring bertambahnya umur kehamilan. Anemia pada ibu hamil membahayakan diri sendiri dan janin dalam kandungan.
5. Mereka yang kehilangan banyak darah dalam jumlah banyak, terutama ketika mengalami cedera, kecelakaan atau operasi.
6. Kaum vegetarian, karena kandungan zat besi lebih banyak ditemukan pada protein hewani daripada di sayuran konsumsi, sehingga dibutuhkan tambahan zat besi melalui suplemen dan kalsium dari kacang-kacangan (protein nabati).
7. Mereka yang kurang mengkonsumsi daging (terutama daging merah), unggas, telur dan ikan, karena pada jenis makanan tersebut lebih banyak mengandung zat besi yang dibutuhkan tubuh .
8. Mereka yang mengkonsumsi obat-obatan tertentu, terutama untuk mengobati bisul atau darah kotor karena adanya kandungan dalam obat tersebut yang bisa menurunkan jumlah sel darah merah dalam darah.

BAGAIMANA MENCEGAH ANEMIA ?

Mencegah lebih baik daripada mengobati. Oleh karena itu upaya mencegah terjadinya anemia lebih baik daripada mengobati ketika sudah mengalami anemia. Karena anemia disebabkan tubuh kekurangan sel darah merah karena kadar hemoglobin rendah, sehingga pencegahan anemia dapat dilakukan melalui upaya: mempertahankan kadar hemoglobin dalam darah dengan cara:

1. Mengonsumsi asupan makanan yang bergizi seimbang, kaya protein, tinggi kalsium dan zat besi serta asupan vitamin C yang dapat membantu penyerapan zat besi dalam tubuh
2. Mempraktikkan pola hidup yang sehat dan bersih (untuk menghindari kasus kecacingan), tidak merokok karena zat radikal bebas dalam rokok mengganggu penyerapan zat besi, tidak mengonsumsi alkohol yang dapat merusak ginjal
3. Mengonsumsi suplemen zat besi atau tablet tambah darah (TTD) paling tidak sekali seminggu.



(Sumber : Google Image)

Penanganan kasus anemia pada remaja putri berusia 10-19 tahun menjadi prioritas karena dapat memutus siklus/rantai anemia pada ibu hamil dan bayi lahir dengan berat badan rendah (BBLR) dan kelahiran prematur

PRINSIP GIZI SEIMBANG

Upaya menyeimbangkan zat gizi yang masuk dengan yang keluar dengan memantau berat badan (BB) secara teratur.



**KONSUMSI
ANEKA
RAGAM
MAKANAN**

**MELAKUKAN
AKTIVITAS
FISIK SECARA
RUTIN**



**10 PERILAKU HIDUP
BERSIH DAN SEHAT
DI RUMAH TANGGA**



**BIASAKAN
PERILAKU
HIDUP
BERSIH**

**PANTAU BB
TERATUR UTK
TETAP DALAM
BATAS
NORMAL**



4 PILAR GIZI SEIMBANG

(Sumber : Google Image)

APA YANG DILAKUKAN BILA SUDAH MENGALAMI ANEMIA ?

Pengobatan anemia tergantung jenis anemia yang diderita. Dokter dan atau tenaga kesehatan akan melakukan pemeriksaan supaya diketahui penyebab anemia sehingga dapat diberikan terapi dan perawatan yang tepat.

- a. Pada kasus anemia karena kekurangan zat besi, diatasi dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi tinggi dan suplemen besi (suplemen tambah darah). Pada kasus yang parah dapat dilakukan transfusi darah.
- b. Anemia yang terjadi pada masa kehamilan umumnya ditangani dengan tambahan suplemen zat besi, vitamin B12 dan asam folat sesuai dosis dan saran dokter.
- c. Pada kasus anemia aplastik dapat ditangani dengan transfusi darah untuk meningkatkan jumlah sel darah merah dan atau dilakukan transplantasi (cangkok) sumsum tulang bila sumsum tulang tidak bisa menghasilkan sel darah merah yang sehat.
- d. Anemia hemolitik diatasi dengan cara mengobati penyakit dan infeksi, serta menghentikan konsumsi obat-obatan tertentu yang memicu anemia hemolitik.
- e. Kasus anemia sel sabit ditangani dengan suplemen zat besi dan asam folat, cangkok sumsum tulang dan pemberian kemoterapi.

Segera periksa ke dokter jika mengalami gejala umum anemia :

5L

(Letih, Lemah, Lesu, Lunglai & Lalai)



APAKAH RIWAYAT ANEMIA MENURUN DARI KELUARGA ?

BUKAN PENYAKIT KETURUNAN



Secara umum anemia **BUKAN** merupakan penyakit keturunan. Namun pada jenis **Anemia Hemolitik** (anemia yang disebabkan oleh kerusakan sel-sel darah merah) dapat diwarisi dari orang tua, antara lain :

- a. **Anemia sel sabit**, karena kerusakan genetik pada sel darah merah yang dihasilkan tubuh sehingga menghasilkan hemoglobin dalam bentuk yang abnormal.
- b. **Anemia thalassemia**, yang disebabkan kelainan darah bawaan yang mengakibatkan kerusakan sel darah merah yang berlebihan. Sel darah yang abnormal ini disebabkan oleh mutasi genetik atau hilangnya gen penting tertentu.
- c. **Autoimmune hemolytic anemia (AIHA)** atau sering disebut penyakit autoimun, dimana AIHA ini menyebabkan sistem kekebalan tubuh membuat antibodi yang menyerang sel-sel darah merah sehat.
- d. **Congenital pernicious anemia**, ketika seseorang dilahirkan dengan komplikasi dan ketidakmampuan tubuh menghasilkan protein dalam lambung yang mampu menyerap vitamin B12, meskipun kondisi ini sangat jarang terjadi.
- e. **Anemia fanconi** karena adanya gangguan darah bawaan yang mencegah sumsum tulang memproduksi cukup sel-sel darah baru bagi tubuh, baik sel darah merah maupun daeah putih.
- f. **Hereditary spherocytosis**, merupakan penyakit turunan dan **langka** dalam kasus anemia, ditandai dengan adanya sel darah merah abnormal yang tipis, rapuh dan mudah hancur (*spherocytes*) yang tidak dapat berubah bentuk ketika melewati organ-organ tertentu seperti yang mampu dilakukan sel darah merah normal.

MENGAPA ANAK DAN REMAJA PUTRI TIDAK BOLEH ANEMIA ?



(Sumber : Google Image)

- Perempuan dan atau remaja putri mengalami menstruasi (haid) rutin setiap bulan sehingga dibutuhkan asupan makanan kaya zat besi untuk menggantikan sel-sel darah merah yang terbuang (melalui darah menstruasi)
- Prevalensi kejadian anemia pada remaja putri (perempuan) masih tinggi di Indonesia ($\pm 22,7\%$) dan pada ibu hamil sebesar $37,1\%$ sehingga membutuhkan perhatian serius semua pihak (Risksedas, 2013)
- Karena anak dan remaja putri secara kodrati akan menjadi calon ibu di masa datang yang akan mengandung dan melahirkan anak-anak sebagai generasi penerus bangsa
- Anemia pada remaja (termasuk remaja putri) dapat menurunkan kemampuan daya ingat sehingga prestasi akademik tidak optimal, padahal kecerdasan anak diwariskan dari genetik ibunya
- Riwayat anemia kronis pada ibu hamil umumnya berlangsung lama (jangka panjang) dan penanganan kasus anemia pada ibu hamil tidak dapat dilakukan secara instan (cepat) sehingga upaya pencegahan anemia sejak dini (saat remaja) merupakan langkah terbaik
- Pencegahan anemia pada anak dan remaja putri dapat memutus mata rantai risiko kematian ibu saat hamil, bersalin dan nifas, serta kematian bayi karena BBLR, lahir prematur dan mempunyai riwayat penyakit berbahaya.

Riwayat anemia pada ibu hamil berdampak negatif pada status kesehatan bati yang dilahirkan nantinya

HAK ANAK DAN REMAJA DALAM PELAYANAN KESEHATAN

- Sesuai Konvensi Hak Anak (KHA) PBB tanggal 20 November 1989, setiap anak berhak untuk mendapatkan perlindungan, akses terhadap pelayanan kesehatan dan pendidikan.
- Sesuai UU No.23 Tahun 2002 dan Perubahannya dalam UU No.35 Tahun 2014 tentang Perlindungan Anak, ditegaskan bahwa setiap anak yang lahir berhak untuk terhindar dari penyakit yang mengancam kelangsungan hidup dan/atau menimbulkan kecacatan, serta menjadi kewajiban Negara, Pemerintah, Pemerintah Daerah, Masyarakat, Keluarga dan Orang Tua untuk mengusahakannya.
- Dalam UU No.36 Tahun 2009 tentang Kesehatan disebutkan bahwa upaya pemeliharaan kesehatan anak dilakukan sejak dalam kandungan, bayi, balita, hingga remaja, termasuk juga upaya pemeliharaan kesehatan anak disabilitas (cacat) dan anak-anak yang memerlukan perlindungan (termasuk anak terlantar).
- Juga ditegaskan dalam UU Kesehatan bahwa upaya perbaikan gizi dilakukan pada seluruh siklus kehidupan dengan prioritas pada kelompok rawan gizi, yaitu bayi, anak balita, remaja perempuan, ibu hamil dan menyusui.

Dalam upaya pemenuhan hak-hak anak dan remaja dalam pelayanan kesehatan, khususnya dalam pencegahan anemia, Pemerintah telah melakukan berbagai upaya yang berfokus pada kegiatan promosi dan pencegahan melalui :

- a. Peningkatan konsumsi makanan kaya zat besi
- b. Suplementasi tablet tambah darah (TTD) dengan dosis yang tepat
- c. Peningkatan fortifikasi bahan pangan dengan zat besi dan asam folat, termasuk mewajibkan industri pangan mencantumkan label komposisi gizi pada setiap produk makanan olahan



10 HAK ANAK

(KONVENSI HAK ANAK PBB TAHUN 1989)

16



Hak untuk **BERMAIN**

Hak mendapatkan **PENDIDIKAN**

Hak mendapatkan **PERLINDUNGAN**

Hak mendapatkan **NAMA (IDENTITAS)**

Hak mendapatkan **STATUS KEBANGSAAN**

Hak mendapatkan **MAKANAN**

Hak mendapatkan **AKSES KESEHATAN**

Hak mendapatkan **REKREASI**

Hak mendapatkan **KESAMAAN**

Hak untuk memiliki **PERAN DALAM PEMBANGUNAN**

PROGRAM PELAYANAN KESEHATAN PEDULI REMAJA (PKPR) DI SEKOLAH

- Merupakan program pemerintah yang diampu Dinas Kesehatan Kota /Kabupaten, dengan tujuan melayani kesehatan remaja.
- Program ini secara berlangsung sejak tahun 2003 dan secara teknis lapangan dilaksanakan oleh Puskesmas.
- Program PKPR lebih banyak bergerak dalam pemberian informasi, berupa penyuluhan dan diskusi dengan remaja tentang berbagai **masalah kesehatan melalui wadah Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)** di sekolah, Karang Taruna dan organisasi kepemudaan, serta kader remaja lainnya yang dibentuk Puskesmas. (termasuk Kader UKS)
- Kegiatan PKPR disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan remaja, serta dapat dilaksanakan di dalam atau luar gedung.
- Sasarannya dapat perorangan atau kelompok dengan melibatkan institusi lain berdasarkan prinsip kemitraan.

Selain memberikan layanan promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif, Puskesmas PKPR juga menjalankan kegiatan :

- a. Pemberian informasi dan edukasi
- b. Pelayanan klinis medis (termasuk pemeriksaan penunjang & rujukan)
- c. Konseling
- d. Pendidikan Keterampilan Hidup Sehat (PKHS)
- e. Pelatihan Konselor Sebaya

Beberapa jenis pelayanan yang diberikan Puskesmas PKPR yaitu :

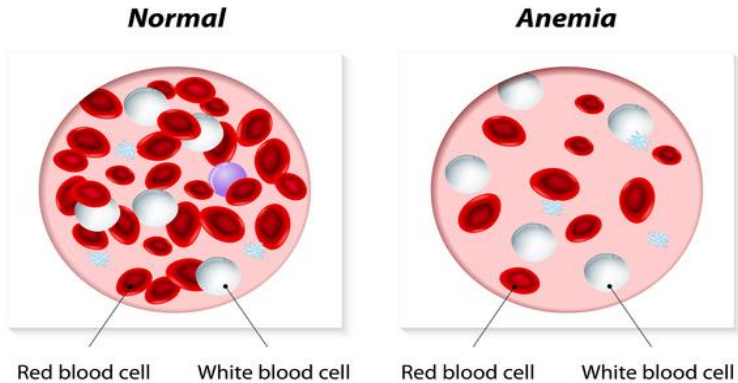
- a. Pemeriksaan kehamilan bagi remaja (KTD)
- b. Konseling masalah kesehatan remaja, termasuk reproduksi & seksual
- c. Konsultasi mengenai masalah kejiwaan
- d. Masalah HIV/AIDS
- e. Infeksi Menular Seksual (IMS)
- f. **Anemia**

(Sumber : Google Image)

SUMBER KEPUSTAKAAN

- Kemenkes RI. 2016. **Buku Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)**. Direktorat Gizi Masyarakat. Ditjen Kesmas. Kemenkes RI. Jakarta.
- Kemenkes RI. 2014. **Pedoman Gizi Seimbang**. Ditjen Bina Gizi dan KIA. Kemenkes RI. Jakarta.
- Kemenkes RI. 2014. **Pedoman Standar Nasional Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR)**. Kemenkes RI. Jakarta.
- www.alodokter.com/anemia
- www.hellosehat.com/anemia
- www.halodoc.com >Kesehatan>Anemia
- www.hellosehat.com>Informasi Kesehatan>Hidup Sehat> Fakta Unik>Kenapa Anemia pada Remaja Perempuan Tidak Boleh Dibiarkan
- www.halodoc.com >Inilah-Jenis-Jenis-Anemia-yang-Merupakan-Penyakit-Keturunan..
- www.hellosehat.com >Informasi Kesehatan>Hidup Sehat>...> Berbagai Jenis Anemia Berdasarkan Klasifikasinya
- www.lifestyle.kompas.com >health>Health Concern>Anemia
- www.infodokterku.com>...> Info Kesehatan> Program Kesehatan> Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR)
- www.blog.ruangguru.com >bahaya-anemia-pada-remaja-dan-cara-mencegahnya...
- www.doktersehat.com >Informasi Kesehatan>Mengenal Dampak Buruk Anemia pada Tubuh Anda





Gambar :
Sel Darah Sehat dan Anemia

(Sumber : Google Image)

Diagnosis Anemia

Kadar Hb	Batas Anemia	Anemia ringan	Anemia sedang	Anemia berat
Balita	11 g/dL	10.0-10.9	7.0-9.9	< 7.0
Anak 5-11 th	11.5 g/dL	11.0-11.4	8.0-10.9	< 8.0
Anak 12-14 th	12 g/dL	11.0-11.9	8.0-10.9	< 8.0
Perempuan \geq 15 th	12 g/dL	11.0-11.9	8.0-10.9	< 8.0
Ibu Hamil	11 g/d L	10.0-10.9	7.0-9.9	< 7.0
Laki-laki \geq 15 th	13 g/dL	11.0-12.9	8.0-10.9	< 8.0

(Sumber : Google Image)

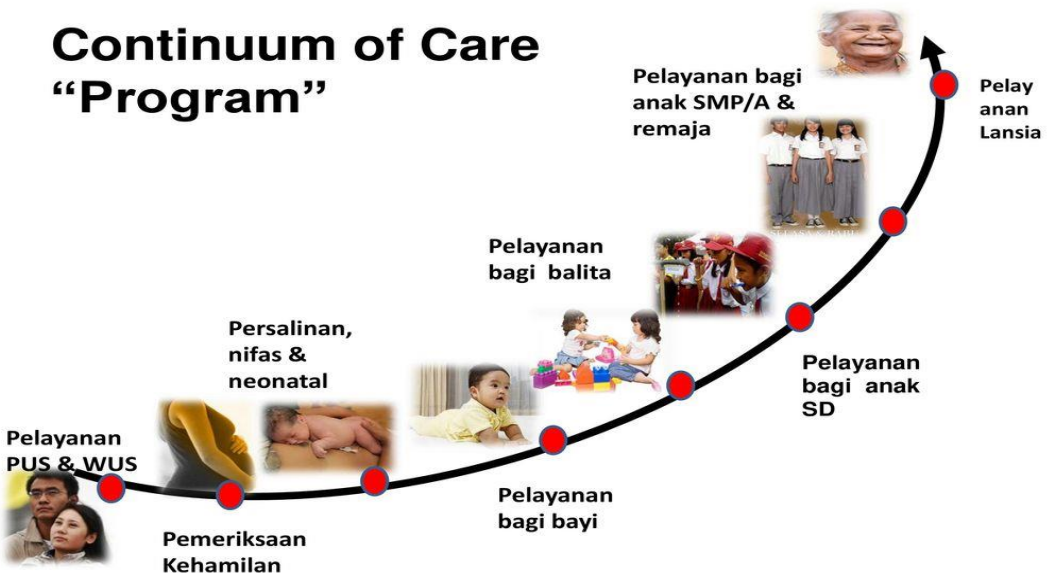
Gambar :
Klasifikasi Anemia Berdasarkan Kelompok Umur

INTERVENSI KESEHATAN DAN GIZI DALAM TAHAP SIKLUS KEHIDUPAN (1000 HPK)



(Sumber : Google Image)

Continuum of Care “Program”



(Sumber : Google Image)

MAKANAN KAYA ZAT BESI



Daging merah



Seafood



Daging unggas & Telur



Sayuran warna hijau



Ikan Segar



Kacang-Kacangan

(Sumber : Google Image)

Tanda-tanda & Gejala ANEMIA

Tim Pengabdian Masyarakat
Bag. AKK – FKM
Universitas Diponegoro

#say_NO_to_ANEMIA
#cegah_anemia



Kelopak mata pucat



Lemas dan lelah



Pusing/sakit kepala



Mual-mual



Terengah-engah & sesak nafas



Mudah sakit



Ujung jari pucat saat ditekan



Jantung berdetak kencang & tidak teratur



Kulit & wajah memucat



Rambut rontok & menipis

