

Cara Mencegah Dan Mengobati Anemia

1. Makan Makanan Yang Mengandung Zat Besi :

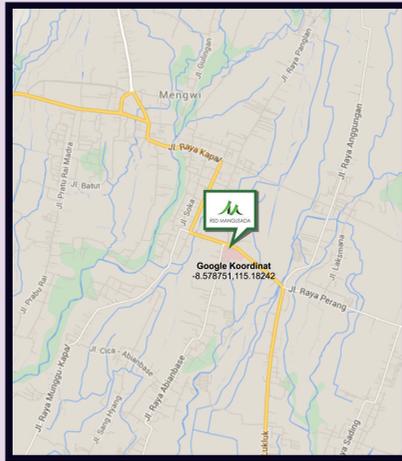
- Sayuran berwarna hijau tua (daun kangkung, katuk, daun singkong, bayam, sawi)



- Protein hewani (ikan, daging, hati, ayam)
- Kacang-kacangan (tempe, kacang merah, kacang hijau, kacang panjang, kecipir, buncis)
- Buah-buahan (jeruk, pepaya, rambutan, belimbing)



2. Jika dibutuhkan minum tablet tambah darah seminggu sekali atau setiap hari selama haid



Untuk penanganan dan informasi tentang Anemia kunjungi Klinik Interna RSD Mangusada. Dokter kami siap membantu Anda.

Jalan Raya Kapal - Mangupura Badung
 Telp : 0361 - 9006812, 9006813
 Fax : 0361 - 4427218
 Email : rsdm@rsdmangusada.com
 Website : rsudmangusada.badungkab.go.id



RSD MANGUSADA

Anemia



Kesehatan adalah investasi untuk Senyum bahagia dan Hidup sejahtera hingga usia lanjut bersama keluarga tercinta...



Apa itu Anemia?

Anemia adalah penyakit kurang darah yang sebagian besar disebabkan karena kurang mengkonsumsi zat besi. Anemia umumnya terjadi pada wanita dan remaja putri

Mengapa wanita lebih mudah terkena anemia?

- Kecenderungan seseorang memiliki anemia diukur dari kadar hemoglobin dan hematokrit yang rendah. Wanita memiliki **kadar hemoglobin dan hematokrit lebih rendah** ketimbang pria. Pada pria sehat, kadar hemoglobin normal adalah sekitar 14-18 g/dL dan hematokritnya 38,5 sampai 50 persen. Nah, pada perempuan sehat, kadar normal hemoglobinnya bisa sekitar 12-16 g/dL dan hematokrit sebesar 34,9 sampai 44,5 persen. Perbedaan inilah yang membuat wanita lebih rentan mengalami anemia daripada laki-laki.
- Selain itu, wanita pada dasarnya **mempunyai kebutuhan asupan zat besi yang lebih tinggi** dibandingkan dengan pria.

Kondisi-kondisi yang khusus dialami perempuan, misalnya menstruasi, kehamilan, menyusui, dan menopause kemudian menuntut tubuh wanita untuk mendapatkan lebih banyak zat besi.

3. Proses persalinan dan masa nifas.

Bersalin membuat wanita kehilangan banyak darah, sehingga membuatnya lebih rentan terserang anemia dibandingkan pria. Semakin sering hamil dan bersalin, semakin besar kemungkinan wanita untuk mengalami anemia kronis.

Tanda-tanda Anemia

3L (letih, lesu, lemah)



Bahaya Anemia

a. Pada Anak Dan Remaja

- Anak menjadi kurang cerdas
- Semangat belajar menurun
- Pertumbuhan tubuh terhambat sehingga tinggi badan tidak maksimal

b. Pada Ibu Hamil Dan Menyusui

- Dapat menimbulkan pendarahan sebelum dan sesudah melahirkan
- Berat badan bayi yang dilahirkan rendah
- Kematian ibu saat melahirkan
- Pada ibu menyusui dapat menyebabkan jumlah ASI dan kualitasnya menurun

c. Pada Wanita

- Daya tahan tubuh menurun
- Kebugaran menurun
- Kemampuan bekerja menurun