



# ANEMIA



ANEMIA adalah suatu keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari normal

## TANDA-TANDA (4L)

1. Lemah
2. Letih
3. Lesu
4. Lunglai



## PENYEBAB ANEMIA

- Asupan zat besi dari makanan tidak mencukupi.
- Meningkatnya kebutuhan tubuh akan zat besi misal pada Ibu hamil, tumbuh kembang pada remaja, akibat penyakit kronis seperti TBC, infeksi, dan lain-lain.
- Pendarahan yang disebabkan infeksi cacing tambang, malaria, haid berlebih, melahirkan, dan lain-lain.

## AKIBAT ANEMIA GIZI

- **Remaja** : Menurunnya kemampuan dan konsentrasi belajar atau daya tangkap.
- **Dewasa perempuan** : Menurunnya kebugaran aktivitas sehari-hari.
- **Setelah menikah** : Sebagai calon Ibu dapat membahayakan kehamilan.
- **Wanita hamil** :
  1. Pendarahan sebelum atau saat persalinan.
  2. Resiko melahirkan Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR)
  3. Meningkatkan resiko kematian Ibu dan bayi
  4. Cadangan besi bagi bayi

## DIET TINGGI FE

Makanan sehari-hari perlu diatur agar kebutuhan Fe tubuh terpenuhi.

# Tujuan Diet



Memberikan makanan yang dapat meningkatkan dan memperbaiki keadaan anemia dari segi pemasukan dan penyerapan

## SYARAT DIET

- Memberikan energi sesuai kebutuhan pasien.
- Memberikan makanan dengan protein tinggi.
- Meningkatkan konsumsi bahan makanan yang kaya atau telah difortifikasi dengan Fe/Folat/vitamin B12.
- Mengonsumsi makanan yang tinggi vitamin C.

## Bahan Makanan yang Harus Dihindari

- Hindari mengonsumsi makanan atau minuman yang mengandung tanin, kalsium, fitat, dan oksalat. Karena, dapat menghambat penyerapan zat besi di dalam tubuh.
- Hindari pula mengonsumsi teh, kopi dan cokelat.

## HINDARI KONSUMSI TEH DAN KOPI SETELAH MAKAN !!



## Bahan Makanan yang Dianjurkan

- Makanan yang kaya zat besi, asam folat dan vitamin B (hati, daging, kuning telur, ikan teri (makanan dari laut lainnya)), susu dan kacang-kacangan (tempe, tahu, susu kedelai) dan sayuran berwarna hijau tua (bayam, daun singkong, kangkung).
- Makanan yang banyak mengandung vitamin C (jeruk, tomat, mangga dan lain-lain)

## CARA MEMASAK DIET

- Jangan memasak makanan terlalu lama.
- Hindari minum kopi, teh, dan cokelat saat makan besar. Dianggap boleh jika minimal 2 jam sebelum atau setelah makan.