

# ANEMIA & STUNTING PADA REMAJA



# **TIM PENYUSUN ANEMIA DAN STUNTING PADA REMAJA**

Penanggung Jawab : Masithah, SKM.,M.Kes

Tim Penyusun : Dr. Ike Anggraeni G., SKM.,M.Kes  
Rahmi Susanti, SKM.,M.Kes  
Drs. Ismail, AB.,M.Kes

# DAFTAR ISI

TIM PENYUSUN	i
DAFTAR ISI	ii
ANEMIA PADA REMAJA	1
REMAJA TANPA ANEMIA UNTUK CEGAH STUNTING	6
FUNGSI ZAT BESI	8
NUTRISI BAIK UNTUK CEGAH STUNTING	10
ISI PIRING REMAJA	13
REFERENSI	15
GLOSARIUM	17

# ANEMIA PADA REMAJA

## ANEMIA

Anemia merupakan salah satu kelainan darah yang umum terjadi ketika kadar sel darah merah (eritrosit) dalam tubuh terlalu rendah. Hal ini akhirnya menyebabkan masalah kesehatan karena kurangnya hemoglobin pada darah akan menyebabkan terganggunya supply oksigen ke dalam tubuh

## GEJALA ANEMIA

Gejala yang sering ditemui pada penderita anemia adalah 5 L (Lesu, Letih, Lemah, Lelah, Lalai), disertai sakit kepala dan pusing (“kepala muter”), mata berkunang-kunang, mudah mengantuk, cepat capai serta sulit konsentrasi.

Secara klinis penderita anemia ditandai dengan “pucat” pada muka, kelopak mata, bibir, kulit, kuku dan telapak tangan.

# DAMPAK ANEMIA

Meningkatnya risiko kesakitan dan kematian neonatal dan bayi.



Perdarahan sebelum dan saat melahirkan yang dapat mengancam keselamatan ibu dan bayinya.



Meningkatkan risiko Pertumbuhan Janin Terhambat (PJT), prematur, BBLR, dan gangguan tumbuh kembang anak diantaranya stunting dengan gangguan neurokognitif.



Bayi lahir dengan cadangan zat besi (Fe) yang rendah akan berlanjut menderita anemia pada bayi dan usia dini.

# PENYEBAB ANEMIA

## Penghancuran sel darah merah yang berlebihan

Hal ini bisa disebut sebagai anemia hemolitik yang muncul saat sel darah merah dihancurkan lebih cepat dari normal (umur sel darah merah normalnya 120 hari). Sehingga sumsum tulang penghasil sel darah merah tidak dapat memenuhi kebutuhan tubuh akan sel darah merah.

## Kehilangan Darah

Kehilangan darah dapat menyebabkan anemia disebabkan oleh perdarahan berlebihan, pembedahan atau permasalahan dengan pembekuan darah. Kehilangan darah yang banyak karena menstruasi pada remaja atau perempuan juga dapat menyebabkan anemia.

## Produksi sel darah merah yang tidak optimal

Hal ini terjadi saat sumsum tulang tidak dapat membentuk sel darah merah dalam jumlah cukup yang dapat diakibatkan infeksi virus, paparan terhadap kimia beracun atau obat-obatan (antibiotik, antikejang atau obat kanker)

# Penyebab anemia gizi besi pada remaja putri dapat juga terjadi karena :



# MENGAPA Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS) Lebih Rentan Menderita Anemia

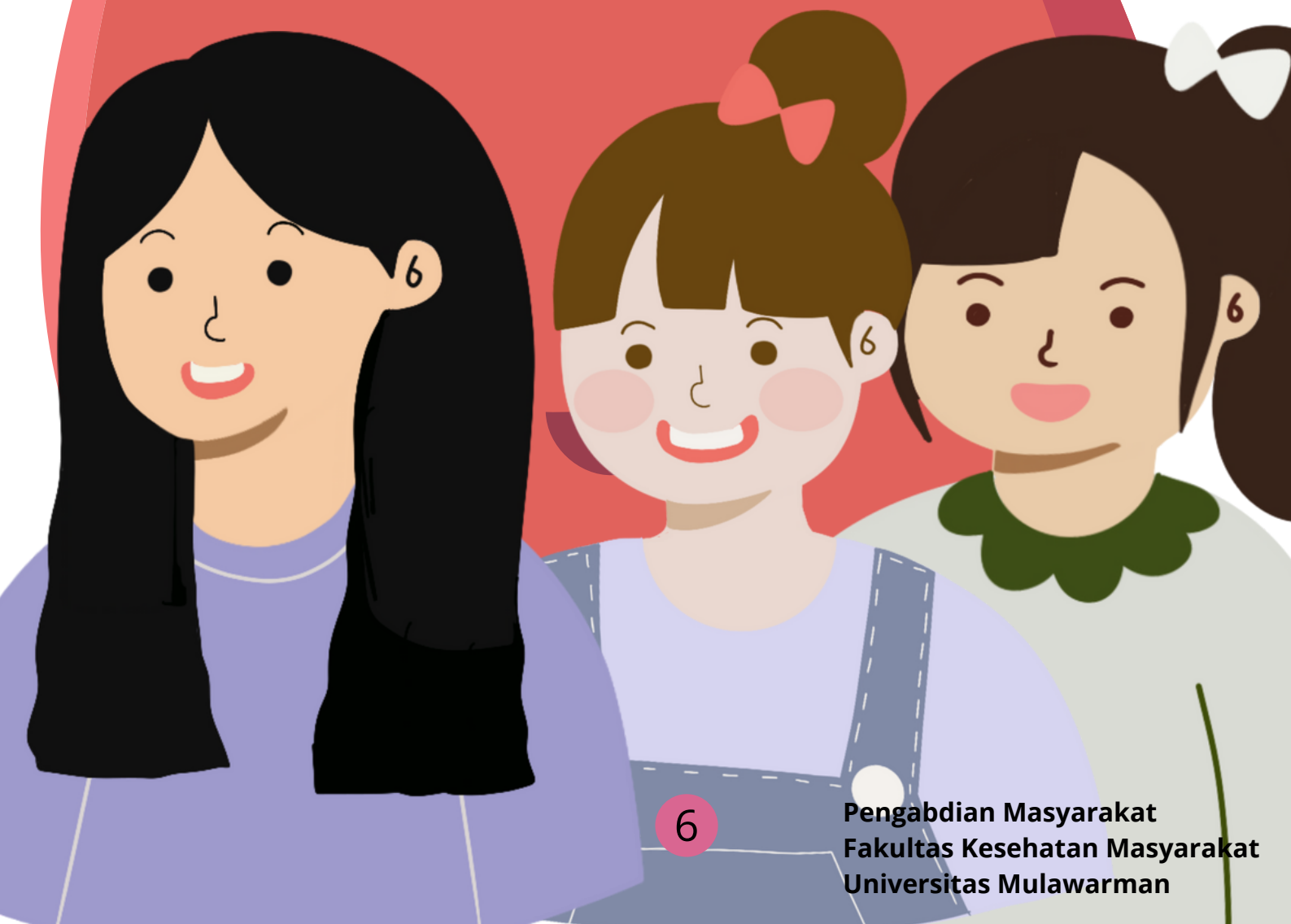
**1** Rematri yang memasuki masa pubertas mengalami pertumbuhan pesat sehingga kebutuhan zat besi juga meningkat untuk meningkatkan pertumbuhannya.

**2** Rematri seringkali melakukan diet yang keliru yang bertujuan untuk menurunkan berat badan, diantaranya mengurangi asupan protein hewani yang dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin darah.

**3** Rematri dan WUS yang mengalami haid akan kehilangan darah setiap bulan sehingga membutuhkan zat besi dua kali lipat saat haid.



# REMAJA tanpa ANEMIA untuk cegah STUNTING



# Cara Pencegahan dan Penanggulangan ANEMIA

## Meningkatkan asupan makanan sumber zat besi

Meningkatkan asupan makanan sumber zat besi dengan pola makan bergizi seimbang, yang terdiri dari aneka ragam makanan, terutama sumber pangan hewani yang kaya zat besi (besi heme) dalam jumlah yang cukup sesuai dengan AKG.

## Suplementasi zat besi

Pada keadaan dimana zat besi dari makanan tidak mencukupi kebutuhan terhadap zat besi, perlu didapat dari suplementasi zat besi. Pemberian TTD dengan dosis yang tepat dapat mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi di dalam tubuh.

## Fortifikasi bahan makanan dengan zat besi

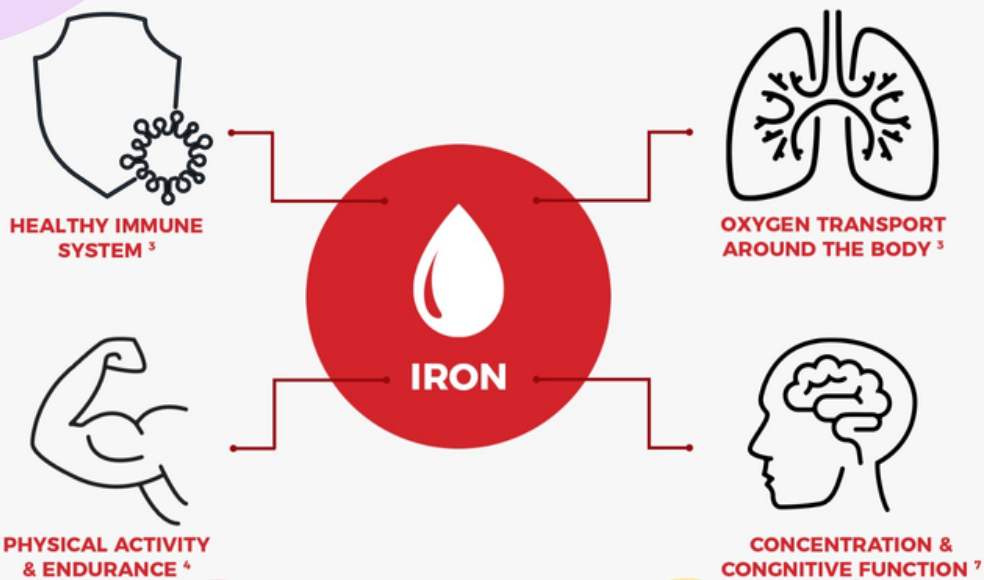
Fortifikasi bahan makanan yaitu menambahkan satu atau lebih zat gizi kedalam pangan untuk meningkatkan nilai gizi pada pangan tersebut. Penambahan zat gizi dilakukan pada industri pangan.



# FUNGSI ZAT BESI

1. Menjaga Daya Tahan Tubuh

2. Menghantarkan oksigen keseluruh tubuh



4. Untuk aktivitas dan kekuatan tubuh

3. Konsentrasi dan kemampuan berpikir

# Konsumsi

## Tablet Tambah Darah



### Anjuran konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) :

- Dikonsumsi bersamaan dengan buah-buahan sumber vitamin C dan sumber protein hewani
- Setiap remaja putri dianjurkan mendapat 48 kapsul untuk satu tahun, dan disarankan minum satu tablet per minggu selama 1 tahun.
- Jika sedang haid disarankan mengonsumsi 1 tablet per hari
- Diminum setelah makan atau pada malam hari sebelum tidur & diminum dengan air putih untuk menghindari efek samping seperti mual

### Hindari mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) bersamaan dengan :

- Teh dan kopi karena mengandung senyawa fitat dan tanin yang dapat mengikat zat besi menjadi senyawa yang kompleks sehingga tidak dapat diserap.
- Tablet Kalsium (kalk) dosis yang tinggi, dapat menghambat penyerapan zat besi. Susu hewani umumnya mengandung kalsium dalam jumlah yang tinggi sehingga dapat menurunkan penyerapan zat besi di mukosa usus.
- Obat sakit maag yang berfungsi melapisi permukaan lambung sehingga penyerapan zat besi terhambat.



**NUTRISI BAIK** untuk  
cegah **STUNTING**

# Penuhi Kebutuhan Nutrisi Harian

- Salah satu langkah awal cegah stunting adalah memastikan kebutuhan nutrisi harianmu terpenuhi.
- Tidak salah untuk diet, asalkan diet yang benar. Pada dasarnya, diet bukan tidak makan, tapi mengatur pola makan.
- Untuk itu agar langsing, namun sehat, kamu harus tetap konsumsi makanan sehat dengan gizi seimbang.



# STUNTING adalah masalah INTERGENERASI

Stunting adalah masalah gizi intergenerasi :  
Kualitas kehidupan sekarang ditentukan oleh  
kualitas kehidupan sebelumnya.

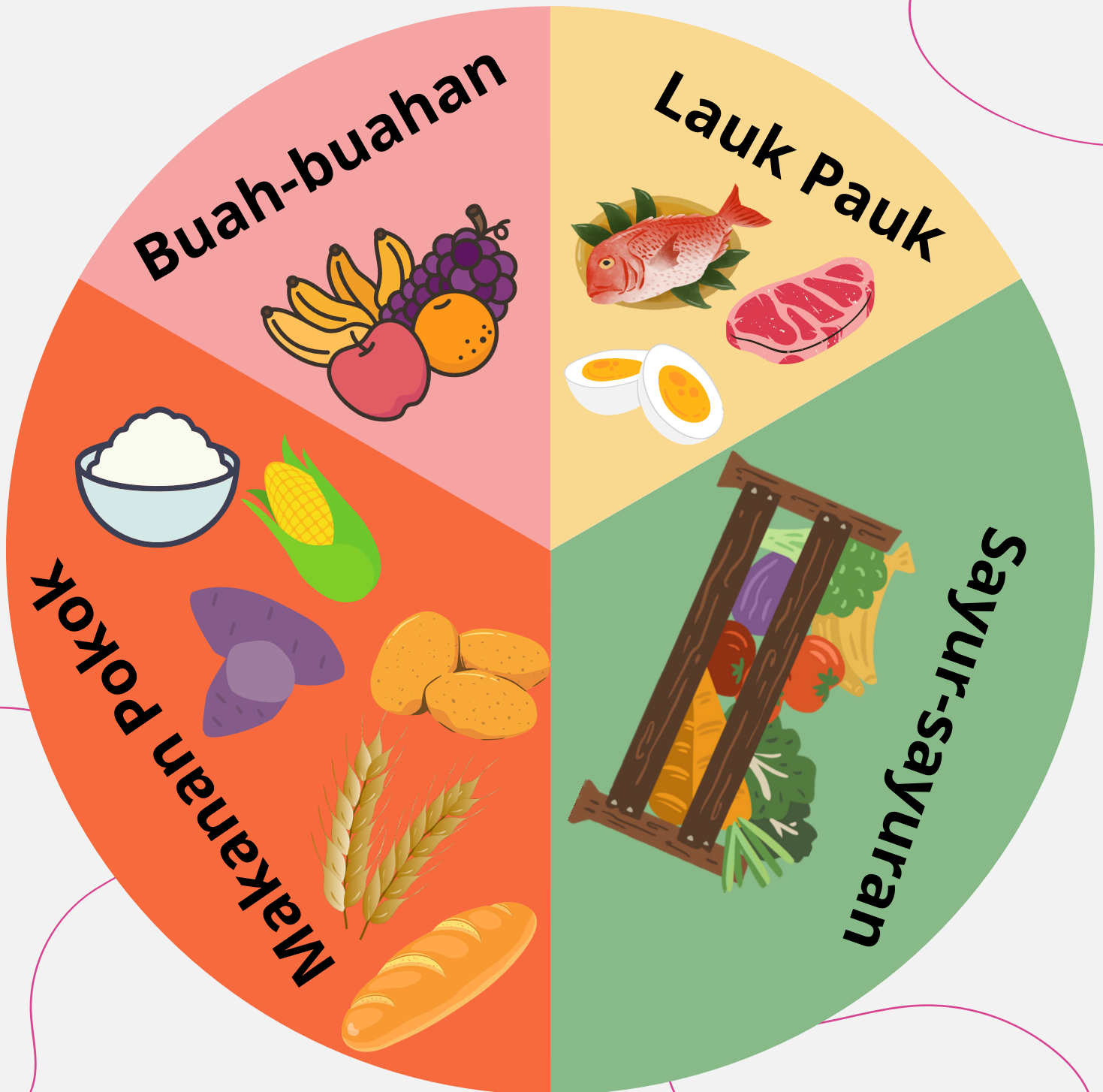
Calon ibu stunting  
berpotensi melahirkan bayi  
stunting, termasuk calon  
ibu KEK yang tidak  
mengubah pola makannya  
saat hamil

Begitu juga faktor sosial  
budaya yang diturunkan  
antar generasi :  
kemiskinan, kurangnya  
akses kebutuhan dasar,  
ketidakmampuan  
menyediakan pangan  
bergizi bagi keluarga, serta  
kondisi lingkungan yang  
tidak mendukung

- Remaja sebagai calon ibu perlu mengetahui hal ini karena pola asupan ibu sudah terbentuk sejak masa remaja.
- Kebiasaan makan yang kurang baik seperti melewatkan sarapan atau makan malam dan mengonsumsi makanan cepat saji (fast food) atau makanan rendah nutrisi (junk food).



# ISI PIRINGKU REMAJA





# Contoh Isi Piringku

## Contoh Menu Makan Siang (± 700 Kalori)

### Makanan Pokok

#### Nasi & Penukarnya

150 gr nasi = 3 centong nasi  
= 3 buah kentang sedang (300 gr)  
= 1½ gelas mie kering (75 gr)

### Lauk Pauk

#### Lauk Hewani :

75 gr ikan kembung  
2 potong ayam sedang (80 gr)  
1 butir telur ukuran besar (55 gr)  
2 potong daging sapi sedang (70 gr)

### Sayuran

1 Mangkok sedang (150 gr)

### Buah-buahan

2 potong sedang pepaya (150 gr)  
2 buah jeruk (110 gr)  
1 buah pisang (50 gr)



# REFERENSI

**DEWI, PRAMESWARI PUSPA. 2018. MODUL KESEHATAN REPRODUKSI. JAKARTA: KEMENTERIAN PEMBERDAYAAN PEREMPUAN DAN PERLINDUNGAN ANAK**

**NOOR, MEITRIA S DKK. 2020. BUKU PANDUAN KESEHATAN REPRODUKSI PADA REMAJA. YOGYAKARTA: CV MINE**

**ADAM, A. (2020). DINAMIKA PERNIKAHAN DINI. AL-WARDAH, 13(1), 14. [HTTPS://DOI.ORG/10.46339/AL-WARDAH.V13I1.155](https://doi.org/10.46339/al-wardah.v13i1.155)**

**FATIMAH, H., SYAHADATINA N, DR., M.KES, D. M., RAHMAN, SKM,MPH, F., M. ARDANI, S.SOS, M. I. ., YULIDASARI, SKM, MPH, F., LAILY,SKM, M.KES, N., PUTRI, SKM, M.KES, A. O., ZALIHA, KARIMAH, S.,AKMAL, M. N., & RIANA. (2021). PERNIKAHAN DINI DAN UPAYA PENCEGAHANNYA.**

**KHUSNA, N. A., & NURYANTO. (2017). HUBUNGAN USIA IBU MENIKAH DINI DENGAN STATUS GIZI BATITA DI KABUPATEN TEMANGGUNG. JOURNAL OF NUTRITION COLLEGE, 6(1), 1-10. [HTTP://EJOURNAL-S1.UNDIP.AC.ID/INDEX.PHP/JNC](http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnc)**

**MUBASYAROH. (2016). ANALISIS FAKTOR PENYEBAB PERNIKAHAN DINI DAN DAMPAKNYA BAGI PELAKUNYA. JURNAL PEMIKIRAN DAN PENELITIAN SOSIAL KEAGAMAAN, 7(2), 385-411. SARI, R. MAISEPTYA, OKLAINI, S. T., NINGSI I, D. A., &**

**LOZALIA, L.(2022). HUBUNGAN KEHAMILAN IBU USIA MUDA DENGAN KEJADIAN STUNTING DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BUMI AGUNG KOTA PAGARALAM. INDONESIAN HEALTH SCIENCE JOURNAL, 2(1), 10-16. [HTTPS://DOI.ORG/10.52298/IHSJ.V2I1.22](https://doi.org/10.52298/ihsj.v2i1.22)**

**UNICEF (2018). UNICEF PROGRAMME GUIDANCE FOR THE SECONDDCADE: PROGRAMMING WITH AND FOR ADOLESCENTS. PROGRAMMEDIVISION, NEW YORK.**

**ACC/SCN (2000) FOURTH REPORT ON THE WORLD NUTRITION SITUATION. GENEVA: ACC/SCN IN COLLABORATION WITH IFPRI.**

**KEMENTERIAN KESEHATAN RI. 2018. PEDOMAN PENCEGAHAN DAN PENANGGULANGAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DAN WANITA USIA SUBUR (WUS)**

**RAHAYU, ATIKAH DKK. 2019. BUKU REFERENSI METODE ORKES-KU (RAPORT KESEHATANKU) DALAM MENGIDENTIFIKASI POTENSI KEJADIAN ANEMIA GIZI PADA REMAJA PUTRI . YOGYAKARTA: CV MINE**

**KEMENKES RI. (2019), BUKU PINTAR KADER POSBINDU. BUKU PINTAR KADER POSBINDU - DIREKTORAT P2PTM (KEMKES.GO.ID)**

**SISWATI, TRI. (2018), STUNTING. YOGYAKARTA: HUSADA MANDIRI**

**KEMENKES RI. (2018), LAPORAN RISET KESEHATAN DASAR(RIKESDAS) 2018. [HTTPS://ARCHIVE.ORG/DETAILS/LAPORAN RISKESDAS 2018 NASIONAL PROMKES.NET](https://archive.org/details/laporan_riskesdas_2018_nasional_promkes.net)**

**NURFATIMAH, N., ANAKODA, P., RAMADHAN, K., ENTOH, C., SITORUS, S. B.M., & LONGGUPA, L. W. (2021). PERILAKU PENCEGAHAN STUNTING PADA IBU HAMIL. POLTEKITA: JURNAL ILMU KESEHATAN, 15(2), 97-10**

**CANDRA, A. (20 13). HUBUNGAN UNDERLYING FACTORS DENGAN KEJADIAN STUNTING PADA ANAK 1-2 TH. DIPONEGORO JOURNAL OF NUTRITION AND HEALTH, 1(1), 89913.**

# GLOSARIUM

- BBLR** : BERAT BADAN LAHIR RENDAH
- FORTIFIKASI** : FORTIFIKASI PANGAN ADALAH MENAMBAHKAN ATAU MENINGKATKAN ZAT GIZI TERTENTU KE DALAM BAHAN PANGAN UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS PANGAN
- IBU KEK** : IBU DENGAN KEKURANGAN ENERGI KRONIS
- NEONATAL** : USIA BAYI SEJAK LAHIR HINGGA AKHIR BULAN PERTAMA
- NEUROKOGNITIF** : GANGGUAN NEUROKOGNITIF ADALAH SEKELOMPOK KONDISI YANG SERING MENYEBABKAN GANGGUAN FUNGSI MENTAL. GANGGUAN NEUROKOGNITIF JUGA DISEBUT SINDROM OTAK ORGANIK

**Pengabdian Masyarakat  
Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Mulawarman**

