



IBU HAMIL DENGAN ANEMIA

Anemia adalah kondisi yang terjadi ketika tubuh kekurangan sel darah merah, lebih rendah daripada batas normalnya.

Anemia kehamilan adalah kondisi tubuh dengan kadar hemoglobin dalam darah <11g% pada trimester 1 dan 3 atau kadar Hb <10,5 g% pada trimester 2 (Aritonang, 2015).



MACAM – MACAM ANEMIA

- 1) Anemia defisiensi besi
Anemia gizi besi (AGB) adalah anemia yang timbul karena kekurangan zat besi sehingga pembentukan sel-sel darah merah dan fungsi lain di dalam tubuh terganggu.
- 2) Anemia defisiensi asam folat (Megaloblastik)
Kekurangan asam folat yang besar mengakibatkan anemia megaloblastik atau megalositik karena asam folat berperan dalam metabolisme normal makanan menjadi energi, pematangan sel darah merah, sintesis DNA, pertumbuhan sel, dan pembentukan heme.
- 3) Anemia defisiensi B12 (Perniciosa)
Anemia dengan disertai dengan rasa letih yang parah merupakan akibat dari defisiensi B12. Vitamin ini sangat penting dalam pembentukan RBC (sel darah merah).

FAKTOR YANG MENINGKATKAN RISIKO ANEMIA PADA IBU HAMIL

- Sedang hamil kembar.
- Dua kali hamil dalam waktu berdekatan.
- Muntah dan mual di pagi hari (morning sickness).
- Hamil di usia remaja.
- Kurang mengonsumsi makanan kaya zat besi dan asam folat.
- Sudah memiliki anemia sejak sebelum hamil.

BAHAYA ANEMIA PADA IBU HAMIL DAN JANIN

- Risiko janin lambat atau janin tidak berkembang dalam kandungan
- Bayi lahir prematur
- Memiliki berat badan rendah saat lahir (BBLR)
- Nilai APGAR score yang rendah



TANDA DAN GEJALA ANEMIA

- Tubuh terasa lemah, letih, dan lesu terus menerus
- Pusing
- Sesak napas
- Detak jantung cepat atau tidak teratur
- Sakit atau nyeri dada
- Warna kulit, bibir, dan kuku memucat
- Tangan dan kaki dingin
- Sulit berkonsentrasi

CARA MENGATASI ANEMIA PADA IBU HAMIL

1. Makan makanan bernutrisi khusus makanan yang termasuk tinggi zat besi, yaitu:
 - Daging (sapi atau unggas) rendah lemak yang dimasak matang
 - Makanan laut seperti ikan, cumi, kerang, dan udang yang dimasak matang
 - Telur yang dimasak matang
 - Sayuran hijau, misalnya bayam dan kangkung
 - makanan tinggi folat meliputi:
 - Sayuran daun hijau, seperti bayam, brokoli, seledri, buncis, lobak hijau, atau selada
 - Alpukat, pepaya, pisang, jeruk
 - Kacang-kacangan, seperti kacang polong, kacang merah, kacang kedelai, kacang hijau
2. Mengonsumsi vitamin C lebih banyak
Contohnya mengonsumsi sayur dan buah tinggi vitamin C, seperti jeruk, stroberi, kiwi, brokoli, kembang kol, tomat, dan paprika.
3. Minum suplemen
Minum suplemen zat besi, vitamin B12, dan asam folat sebagai tambahan vitamin prenatal.

CARA MENCEGAH ANEMIA PADA IBU HAMIL

- Mengonsumsi suplemen asam folat dan zat besi (60 mg zat besi dan 400 mcg asam folat).
- Mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi tinggi (daging, ayam, ikan, telur, dan gandum).
- Memakan makanan yang kaya akan asam folat (kacang kering, gandum, jus jeruk, dan sayuran hijau).
- Mengonsumsi suplemen dan makanan yang mengandung vitamin C (buah dan sayur yang segar).

SUMBER PUSTAKA
<https://helohehat.com/kehamilan/kandungan/penyebab-anemia-pada-ibu-hamil/?amp=1>
<http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1006/4/4.%20Chapter2.pdf>

Nama : Anggy Selvian Devi
 NIM : 2010101026
 Prodi : S1 Kebidana

