**Anemia pada Anak-anak**

Hai semua! kembali lagi di negeri anak kali ini akan membahas mengenai anemia.

**Apakah kalian tahu apa itu anemia?**

Anemia adalah kondisi dimana terjadi kekurangan konsentrasi hemoglobin atau volume sel darah merah di bawah kadar normal.

 Ada berbagai macam jenis anemia salah satunya yang paling banyak ditemukan pada anak-anak di negara berkembang adalah kekurangan besi – *Iron Deficiency* (ID) dan Anemia Defisiensi Besi (ADB) – *Iron Deficiency Anemia* (IDA).

**Memang kenapa *sih* zat besi itu diperlukan?**

Keberadaan zat besi sangat penting bagi perkembangan sistem saraf. Kekurangan zat besi sangat mempengaruhi fungsi kognitif, tingkah laku, dan pertumbuhan seorang bayi. Besi juga merupakan sumber energi bagi otot sehingga mempengaruhi ketahanan fisik dan kemampuan bekerja terutama pada remaja. Bila kekurangan zat besi terjadi pada masa kehamilan maka akan meningkatkan risiko perinatal serta mortalitas bayi.

Nah… sudah paham kan mengapa zat besi itu penting?

Sekarang mari kita belajar bagaimana menentukan tolak ukur anemia berdasarkan usia dan jenis kelamin serta derajat keparahan anemia berdasarkan WHO, yuk kita simak tabel berikut!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kelompok berdasarkan usia dan jenis kelamin | Non AnemiaHemoglobin (g/dL) |  ANEMIA (g/dL) |
| Ringan | Sedang  | Berat |
| Anak usia 6 - 59 bulan | 11 | 10 - 10,9 | 7 - 9,9 | < 7 |
| Anak usia 5 - 11 tahun | 11,5 | 11 - 11,4 | 8 - 10,9 | < 8 |
| Anak usia 12 - 14 tahun | 12 | 11 - 11,9 | 8 - 10,9 | < 8 |
| Perempuan tidak hamil, usia > 15 tahun | 12 | 11 - 11,9 | 8 - 10,9 | < 8 |
| Perempuan hamil, usia > 15 tahun | 11 | 10 - 10,9 | 7 - 10,9 | < 7 |
| Laki - laki usia > 15 tahun | 13 | 11 - 12,9 | 8 - 10,9 | < 8 |

Teman- teman tahu tidak? bahwa ada beberapa faktor yang dapat memicu kekurangan zat besi pada anak lho, yaitu:

* Bayi dengan berat lahir rendah (BBLR),
* Bayi kembar, Infeksi, dan
* Infestasi parasit.

Sedangkan faktor faktor yang dapat menjadi penyebab kekurangan zat besi pada anak adalah:

1. Pertumbuhan yang cepat
2. Pola makanan. Susu merupakan sumber kalori utama bayi. Zat besi pada ASI merupakan zat besi yang mudah diserap, tetapi zat besi pada susu formula memiliki bentuk ikatan non-heme sehingga lebih sulit diserap oleh usus. Pada bayi aterm (cukup bulan), pemberian ASI saja sampai usia 6 bulan masih dapat memenuhi kebutuhan zat besi bayi, tetapi tidak bagi bayi premature ( kurang bulan). Komposisi makanan kita yang lebih banyak mengandung sereal/serat juga berperan dalam penyerapan zat besi. Besi pada serat bersifat non-heme dan serat sendiri dapat menghambat penyerapan zat besi.
3. Infeksi. Kuman penyebab infeksi menggunakan zat besi untuk pertumbuhan dan multiplikasinya. Sehingga anak yang sering infeksi dapat menderita kekurangan zat besi
4. Perdarahan saluran cerna
5. Malabsorbsi (gangguan penyerapan makanan dalam usus)

Teman-teman tahu gak *sih* kalo anemia defisiensi besi ini juga merupakan anemia yang paling banyak terjadi pada remaja wanita serta wanita usia subur. Hal ini disebabkan karena terjadinya siklus menstruasi pada wanita setiap bulannya. Kekurangan zat besi dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga dapat menyebabkan produktivitas menurun.

**Lalu dampak apa saja ya yang dapat terjadi pada remaja?**

Anemia yang terjadi pada masa remaja dapat mengakibatkan gangguan pertumbuhan fisik dan mental, rentan terhadap infeksi, dan menurunnya tingkat konsentrasi sehingga dapat berpengaruh pada prestasi di sekolah.

Keadaan anemia pada remaja perempuan dapat berlanjut saat mereka menjadi ibu. Selama kehamilan, mereka pun lebih berisiko mengalami perdarahan pascapersalinan, melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah, bayi lahir prematur, atau kelahiran mati. Selain itu, anak-anak mereka lebih mungkin mengalami stunting (kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis pada 1000 hari pertama kehidupan).

**Bagaimana sih gejala anemia itu?**

Pernah dengar dengan gejala 5L?

5L ini adalah gejala yang mudah dikenali pada anemia yaitu Lemah, Letih, Lesu, Lelah, dan Lalai.

Keluhan yang muncul pada anemia biasanya merupakan gejala lanjut dari kekurangan zat besi. Pada tahap awal yang sering dikeluhkan orang tua adalah iritabel, lesu, lemas, nafsu makan berkurang, perhatian mudah teralih, tidak bergairah bermain, cepat lelah bila sedang bermain, sulit konsentrasi dalam belajar, pusing atau sakit kepala, dada berdebar-debar, sampai gejala yang sangat berat berupa pica (gemar makan atau mengunyah benda tertentu seperti tanah, kertas, kotoran, alat tulis, pasta gigi, dll)

ADB secara tidak langsung juga akan berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak, terutama terhadap status gizinya jika dibiarkan tidak terdeteksi atau tidak ditangani lebih lanjut. Anamnesis, pemeriksaan fisik, pemeriksaan penunjang terutama darah, dan *food-track record* menjadi penting pada anak-anak terutama di negara berkembang yang sedang di masa tumbuh kembang. Penangan ADB beragam, sesuai dengan tingkat keparahan penyakit, namun yang perlu ditekankan pada kasus ini adalah edukasi untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam upaya pencegahan ADB, termasuk diantaranya adalah edukasi untuk makanan tinggi besi yang mudah didapatkan seperti ikan, hati hewani, dan daging-daging merah, serta penambahan suplementasi besi pada bayi-bayi dengan ASI ekslusif, hingga remaja, khususnya remaja perempuan.

**Maka asupan apa sajakah yang dapat membantu ADB ini?**

 Asupan zat besi dapat diperoleh melalui makanan bersumber protein hewani seperti hati, ikan, dan daging. Namun tidak semua masyarakat dapat mengkonsumsi makanan tersebut, sehingga diperlukan asupan zat besi tambahan yang diperoleh dari tablet tambah darah (TTD).

Oke! Sekarang sudah tahu kan bahaya anemia dan cara menaganinya serta pencegahannya? Jadi jangan lupa jaga Kesehatan, kebersian, serta makan makanan begizi terutama makanan yang mengandung zat besi ya! Terimakasih.

 **DAFTAR PUSTAKA**

1. Algarni, A.G., et al, 2020. *Parents’ awareness on iron deficiency anemia in children in western region, Saudi Arabia.* [online] International Journal of Medicine in Developing Country, 4(1):043–048. Available at: <https://doi.org/10.24911/IJMDC.51-1569178877>
2. Gwetu, T. P. et al. 2019.*Health and educational achievement of school-aged children: The impact of anaemia and iron status on learning.* [online] Health SA. 24: 1101. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6917415/>
3. Power, J. 2021. *Approach to The Child with Anemia*. [online] UpToDate. Available at : <https://www.uptodate.com/contents/approach-to-the-child-with-anemia>
4. Purnamasari, R., 2016. *IDAI | Anemia Kekurangan Zat Besi*  [online] Idai.or.id. Available at:<https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/anemia-kekurangan-zat-besi>
5. Windiastuti, E., 2013. *IDAI | Anemia Defisiensi Besi pada Bayi dan Anak*  [online] Idai.or.id. Available at:<https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/anemia-defisiensi-besi-pada-bayi-dan-anak>
6. WHO. 2011. *Haemoglobin concentrations for the diagnosis of anaemia and assessment of severity.* [online] VMNIS | Vitamin and Mineral Nutrition Information System.Geneva, World Health Organization. (WHO/NMH/NHD/MNM/11.1). Available at: <https://www.who.int/vmnis/indicators/haemoglobin.pdf>
7. Kumar, M., 2001. *Screening for Anemia in Children: AAP Recommendations—A Critique*. [online] AAP News and Journals. Available at: <<https://pediatrics.aappublications.org/content/108/3/e56#:~:text=The%20American%20Academy%20of%20Pediatrics,deficiency%20anemia%20in%20the%20population>.>
8. Purnamasari, Rini. “Anemia Kekurangan Zat besi.” IDAI, 21 Mar. 2016, www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/anemia-kekurangan-zat-besi.