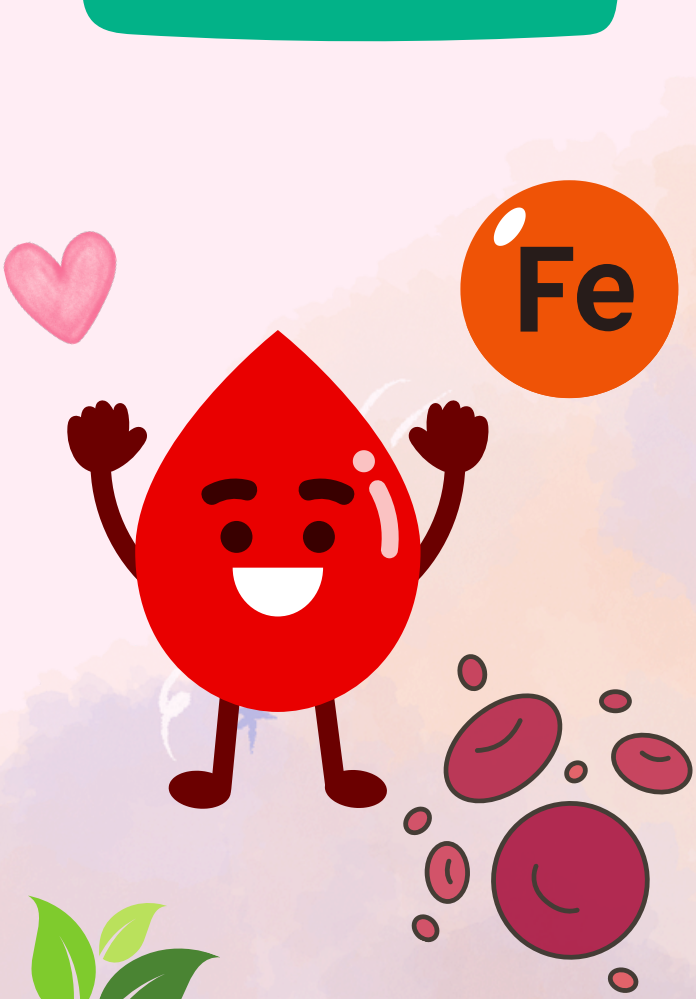
E - BOOK

ANEMIA

PADA IBU HAMIL

Sehat Ibu, Sehat Janin,
Generasi Hebat !





Informasi Tepat | Edukasi Bermanfaat | Aksi Nyata

APA ITU ANEMIA ?

Anemia adalah kondisi ketika **kadar Hemoglobin (Hb)** dalam darah lebih rendah dari normal sehingga tubuh kekurangan oksigen



FAKTA !

27,7 % ibu hamil di Indonesia mengalami anemia (SKI 2023)

Anemia masih menjadi masalah gizi yang perlu kita cegah bersama

MENGAPA IBU HAMIL BERISIKO ANEMIA ?





Volume darah meningkat



Infeksi cacing atau penyakit lain



Kebutuhan zat besi meningkat untuk janin,plasenta dan ibu



Mual Muntah berlebih



Kurang Asupan zat besi makanan



Kebiasaan minum kopi atau teh

KLASIFIKASI ANEMIA IBU HAMIL

ANEMIA RINGAN

Kadar Hemoglobin (Hb) 10 - 10.9 g/dl

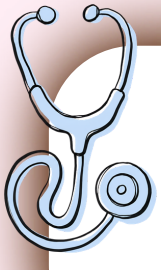
ANEMIA SEDANG

Kadar Hemoglobin (Hb) 7 - 9.9 g/dl

ANEMIA BERAT

Kadar Hemoglobin (Hb) <7 g/dl

Kadar Hemoglobin Normal Pada Ibu Hamil > 11 g/dl



Periksa Hb minimal 2 kali selama kehamilan :

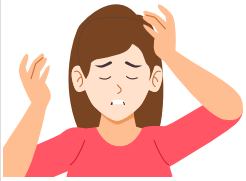
-Trimester 1 - Trimester III

TANDA & GEJALA ANEMIA





Mudah lelah,lemas, lesu



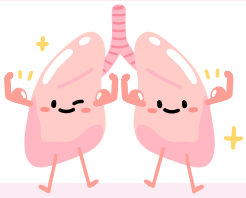
Pucat pada wajah,bibir dan telapak tangan



Pusing dan sakit kepala



Jantung berdebar



Sesak Nafas



Konsentrasi Menurun

Jika mengalami beberapa gejala diatas, segera periksa ke fasilitas kesehatan

DAMPAK ANEMIA



BAGI JANIN & BAYI



- Resiko Kelahiran Prematur
- Resiko Berat Badan Bayi Lahir Rendah (BBLR)
- Gangguan Pertumbuhan Janin dalam Kandungan
- Resiko Stunting di kemudian hari
- Cadangan zat besi saat lahir rendah



BAGI IBU

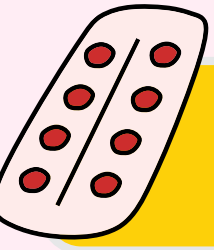
- Mudah lelah,lemas, pusing
- Resiko Perdarahan saat persalinan meningkat
- Meningkatkan resiko komplikasi persalinan

Anemia bukan hanya membuat ibu lemah, tetapi juga memengaruhi masa depan bayi

PENTINGNYA TABLET TAMBAH DARAH (TTD)

TTD mengandung zat besi (Fe) dan asam folat yang sangat dibutuhkan untuk :

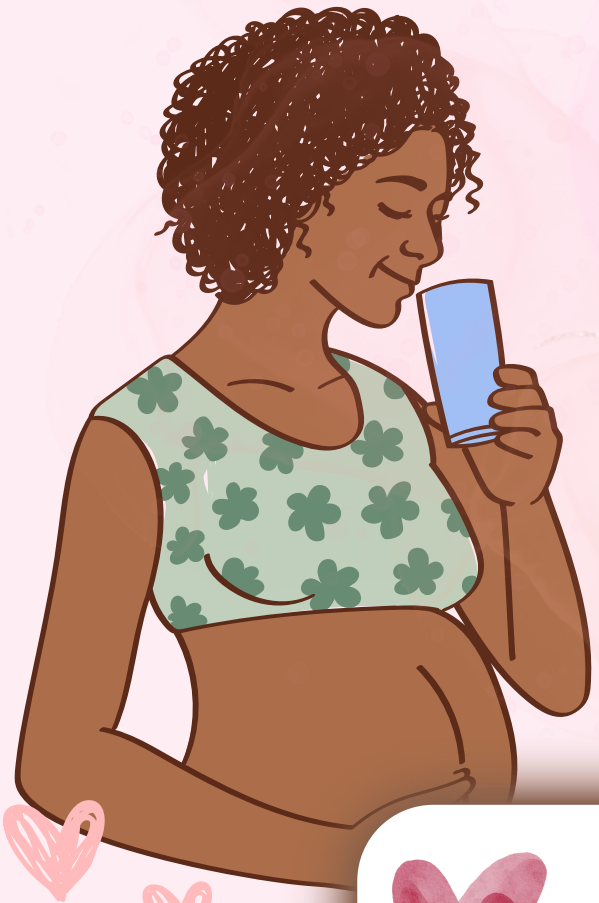
- **Membentuk sel darah merah**
- **Mencegah Anemia**
- **Mendukung tumbuh kembang janin**
- **Mengurangi risiko komplikasi**



Ibu Hamil disarankan minum minimal
180 TABLET
SELAMA KEHAMILAN



CARA MINUM TABLET TAMBAH DARAH (TTD)



- Konsumsi TTD sesuai dosis yang dianjurkan tenaga kesehatan
- Konsumsi dengan air putih
- Konsumsi malam hari sebelum tidur
- Minum setiap hari secara teratur
- Catat di buku KIA atau kalender

Konsisten hari ini, sehat ibu dan bayi di masa depan !

PILIH MAKANAN SUMBER ZAT BESI

HEWANI (ZAT BESI HEME)



DAGING SAPI



HATI AYAM/SAPI



IKAN

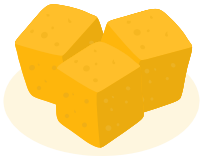


TELUR

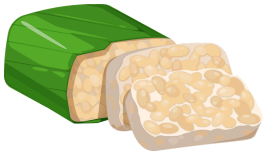
NABATI (ZAT BESI NON HEME)



KACANG-KACANGAN



TAHU



TEMPE



BAYAM



Konsumsi makanan beragam, bergizi seimbang, dan aman !

KOMBINASIKAN DENGAN VITAMIN C



Vitamin C membantu penyerapan zat besi lebih optimal

Sumber Vitamin C



JAMBU BIJI



JERUK



PEPAYA



STRAWBERRY



TOMAT



BROKOLI



Konsumsi buah/sayur tinggi vitamin C setiap hari

MAKANAN / MINUMAN YANG PERLU DIBERI JARAK DARI TTD

berikut dapat menghambat penyerapan zat besi



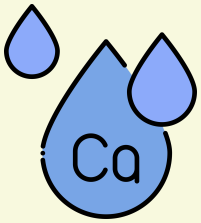
TEH



KOPI



SUSU



MAKANAN TINGGI KALSIUM

BERI JARAK 1-2 JAM SEBELUM ATAU SESUDAH MINUM TTD

CONTOH MENU SEHARI

Ibu Hamil Anemia

Menu seimbang kaya zat besi, protein, vitamin C, asam folat, vitamin B12, dan zat gizi lain untuk mencegah serta membantu mengatasi anemia selama kehamilan.



Penuhi kebutuhan gizi, cegah anemia, kehamilan sehat, bayi pun hebat!

PRINSIP MENU

- ✓ Makan beragam
- ✓ Sumber zat besi setiap hari
- ✓ Perbanyak sayur & buah sumber vitamin C
- ✓ Minum air putih yang cukup
- ✓ Batasi teh/kopi saat makan

SARAPAN
07.00

- Nasi putih
- Telur dadar bayam
- Tumis buncis wortel
- Pepaya



Kaya zat besi (dari bayam & telur), serat, dan vitamin A untuk daya tahan tubuh.

SELINGAN PAGI
10.00

- Smoothie jambu biji merah + jeruk
- Kacang almond (5 butir)



Vitamin C tinggi pada jambu & jeruk membantu penyerapan zat besi.

MAKAN SIANG
12.30

- Nasi putih
- Daging sapi lada hitam
- Sayur bening bayam jagung
- Lalapan (mentimun, tomat)
- Jeruk



Zat besi heme dari daging sapi lebih mudah diserap tubuh. Lengkapi dengan vitamin C (jeruk, tomat) agar penyerapannya optimal.

SELINGAN SORE
15.30

- Puding kacang merah
- Buah kiwi



Kacang merah sumber zat besi nabati & protein, kiwi kaya vitamin C dan serat.

MAKAN MALAM
18.30

- Nasi putih
- Pepes ikan kembung
- Tumis brokoli wortel
- Sup tahu & wortel
- Semangka



Ikan kaya protein & zat besi. Brokoli & wortel mengandung folat, vitamin A, dan serat baik untuk kehamilan.

ZAT GIZI PENTING UNTUK IBU HAMIL ANEMIA

ZAT BESI
Membantu pembentukan hemoglobin & mencegah anemia.
Sumber: daging merah, hati ayam, ikan, bayam, kacang-kacangan.

ASAM FOLAT
Membantu pembentukan sel darah merah & mencegah cacat tabung saraf.
Sumber: sayuran hijau, kacang-kacangan, buah.

VITAMIN C
Membantu penyerapan zat besi.
Sumber: jeruk, jambu biji, kiwi, stroberi, tomat, brokoli.

VITAMIN B12
Membantu pembentukan sel darah merah.
Sumber: daging, ikan, telur, susu.

PROTEIN
Membantu pertumbuhan janin & jaringan tubuh.
Sumber: daging, ikan, telur, tahu, tempe.

TIPS PENTING

- Minum air putih 8–10 gelas/hari
- Lakukan aktivitas fisik ringan seperti jalan kaki
- Konsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran tenaga kesehatan
- Periksa kehamilan secara rutin

Konsumsi makanan beragam, bergizi seimbang dan pola hidup sehat setiap hari untuk kehamilan yang sehat dan bahagia.

Ibu sehat, bayi kuat, keluarga hebat!

ATASI EFEK SAMPING TTD

Beberapa ibu mengalami efek samping rutin seperti :



MUAL



SEMBELIT



TINJA BERWARNA HITAM



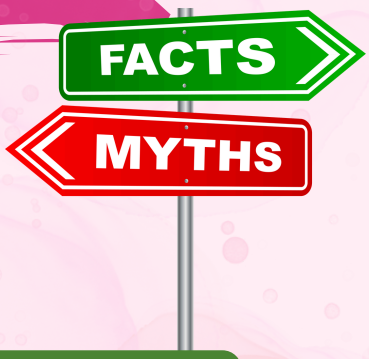
NYERI ULU HATI

TIPS MENGATASINYA

- PERBANYAK KONSUMSI AIR PUTIH
- KONSUMSI BUAH & SAYUR TINGGI SERAT
- JIKA KELUHAN SEMAKIN BERAT, KONSULTASIKAN KE NAKES

Efek samping biasanya bersifat ringan dan akan hilang setelah tubuh beradaptasi

MITOS vs FAKTA



MITOS

- TTD membuat bayi besar. dan sulit lahir
- TTD menyebabkan bayi hitam
- Konsumsi TTD hanya saat merasa lemas
- TTD menyebabkan sembelit parah

FAKTA

- TTD Tidak membuat bayi besar. justru mencegah anemia dan komplikasi
- Warna kulit bayi ditentukan oleh genetik, bukan TTD
- Konsumsi TTD setiap hari, agar cadangan zat besi tercukupi
- Sembelit ringan bisa diatasi dengan penanganan yang tepat



YUK PERCAYA FAKTA, BUKAN MITOS !

ANC TERATUR, CEGAH ANEMIA !



Lakukan pemeriksaan kehamilan (ANC) secara rutin untuk :

- Cek Kadar Hb
- Pantau Tumbuh Kembang Janin
- Deteksi dini risiko & komplikasi
- Dapatkan edukasi gizi & kesehatan

Minimal 6 kali selama kehamilan :

Trimester I	Trimester II	Trimester III
1 kali	2 kali	3 kali

DUKUNGAN KELUARGA



- ingatkan ibu untuk konsumsi TTD setiap hari
- Siapkan makanan bergizi seimbang
- Dampingi ke pemeriksaan kehamilan
- Berikan dukungan emosional

Keluarga sehat, ibu kuat, bayi hebat

5 PESAN KUNCI

1. Periksa Kehamilan secara rutin dan cek kadar Hb
2. Minum TTD setiap hari minimal 180 tablet selama kehamilan
3. Konsumsi makanan sumber zat besi + vitamin C setiap hari
4. Hindari minuman/makanan yang menghambat penyerapan zat besi
5. Waspadai tanda bahaya & segera periksa ke nakes jika ada keluhan



Ibu Sehat,
Bayi Kuat,
Indonesia Hebat !



CEGAH ANEMIA, PENUHI ZAT BESI,

WUJUDKAN GENERASI EMAS