

BAB II

PTINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep dasar penyakit.

1. Lansia

adalah suatu keadaan yang ditandai oleh gagalnya seorang dalam mempertahankan kesetimbangan terhadap kesehatan dan kondisi stres fisiologis. Lansia juga berkaitan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individual. Lansia umumnya digunakan untuk pria dan wanita yang telah berusia lanjut. Berdasarkan pengertian secara umum, seseorang disebut lansia apabila usianya 65 tahun ke atas. Terdapat batasan-batasan umur yang mencakup batasan umur orang yang masuk dalam kategori lansia, diantaranya adalah 60 tahun (UU No. 13 Tahun 1998) dan 60-74 tahun (WHO). Lansia adalah suatu keadaan yang ditandai oleh gagalnya seorang dalam mempertahankan kesetimbangan terhadap kesehatan dan kondisi stress fisiologis. Lansia juga berkaitan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individual. Selain pengertian lansia secara umum diatas, terdapat juga beberapa pengertian lansia menurut para ahli.

Berikut ini beberapa pengertian lansia menurut para ahli:

- Smith (1999): Lansia terbagi menjadi tiga, yaitu: *young old* (65-74 tahun); *middle old* (75-84 tahun) dan *old old* (lebih dari 85 tahun).
- Pengertian Lansia Menurut Setyonegoro: Lansia adalah orang yang berusia lebih dari 65 tahun. Selanjutnya terbagi ke dalam 70-75 tahun (*young old*); 75-80 tahun (*old*); dan lebih dari 80 tahun (*very old*).
- Pengertian Lansia Menurut UU No. 13 Tahun 1998: Lansia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas.
- Pengertian Lansia Menurut WHO: Lansia adalah pria dan wanita yang telah mencapai usia 60-74 tahun. usia 60-74 tahun
- Pengertian Lansia Menurut Sumiati AM: Seseorang dikatakan masuk usia lansia jika usianya telah mencapai 65 tahun ke atas.

2. Anemia

Anemia secara fungsional didefinisikan sebagai penurunan jumlah massa eritrosit (red cell mass) sehingga tidak dapat memenuhi fungsinya untuk membawa oksigen dalam jumlah yang cukup ke jaringan perifer (penurunan oxygen carrying capacity). Secara praktisanemia ditunjukkan oleh penurunan kadar hemoglobin, hematokrit atau hitung eritrosit (red cell count). Tetapi yang paling lazim dipakai adalah kadar hemoglobin, kemudian hematokrit (Bakta IM, 2011).

Parameter yang paling umum dipakai untuk menunjukkan penurunan massa eritrosit adalah kadar hemoglobin, disusul oleh hematokrit dan hitung eritrosit. Pada umumnya ketiga parameter tersebut saling bersesuaian. WHO menetapkan cut off point anemia untuk keperluan penelitian lapangan. Kriteria anemia menurut WHO (dikutip dari Hoffbrand AV, et al, 2001) kelompok laki-laki kadar hb < 13 g/dl, kelompok wanita dewasa tidak hamil < 12g/dl, kelompok wanita hamil < 11g/dl. Untuk keperluan klinik (rumah sakit atau praktek dokter) di Indonesia dan Negara berkembang lainnya, kriteria WHO sulit dilaksanakan karena tidak praktis. Oleh karena itu beberapa peneliti di Indonesia menggunakan criteria hemoglobin < 10 g/dl sebagai awal dari work up anemia.

Anemia dapat disebabkan oleh beberapa hal, antara lain : Pertama adalah gangguan pembentukan eritrosit , gangguan ini apabila terdapat defisiensi substansi tertentu seperti mineral (besi, tembaga), vitamin (B12, asam folat), asam amino, serta gangguan pada sumsum tulang. Kedua adalah Perdarahan , Perdarahan baik akut maupun kronis mengakibatkan penurunan total sel darah merah dalam sirkulasi. Ketiga adalah Hemolisis. (Bakta,2009). Klasifikasi anemia berdasarkan gambaran morfologik dengan melihat indeks eritrosit atau hapusan darah tepi dibagi menjadi tiga golongan.

Pertama, Anemia hipokromik mikrositer, bila $MCV < 80$ fl dan $MCH < 27$. Kedua, Anemia normokromik normositer bila $MCV 80-95$ fl dan $MCH 27-34$. Ketiga, Anemia makrositer bila $MCV > 95$ fl. (Bakta IM, 2011) Gejala umum pada anemia disebut juga sebagai sindrom anemia, timbul karena iskemia organ target serta akibat mekanisme kompensasi tubuh terhadap penurunan kadar hemoglobin. Gejala ini muncul pada setiap kasus anemia setelah penurunan hemoglobin sampai kadar tertentu ($Hb < 7$ g/dl).

Sindrom anemia terdiri dari rasa lemah, lesu, cepat lelah, telinga mendenging (tinnitus), mata berkunang-kunang, kaki terasa dingin, sesak nafas dan dyspepsia. Pada pemeriksaan, pasien tampak pucat, yang mudah dilihat pada konjungtiva, mukosa mulut, telapak tangan dan jaringan di bawah kuku.

Sindrom anemia bersifat tidak spesifik karena dapat ditimbulkan oleh penyakit di luar anemia dan tidak sensitive karena timbul setelah penurunan hemoglobin yang berat ($Hb < 7$ g/dl). (Bakta, 2011) penurunan hemoglobin yang berat ($Hb < 7$ g/dl). (Bakta, 2011).

a. Anemia defisiensi besi (ADB) adalah anemia yang timbul akibat berkurangnya penyediaan besi untuk eritropoesis, karena cadangan besi kosong (depleted iron store) yang pada akhirnya mengakibatkan pembentukan hemoglobin berkurang. ADB

ditandai oleh anemia hipokromik mikrositer dan hasil laboratorium yang oleh anemia hipokromik mikrositer dan hasil laboratorium

9

yang menunjukkan cadangan besi kosong. (Bakta IM, Suega K, Dharmayuda TG, 2011).

Anemia defisiensi besi merupakan anemia yang terbanyak baik di negara maju maupun negara yang sedang berkembang. Padahal besi merupakan suatu unsur terbanyak pada lapisan kulit bumi, akan tetapi defisiensi besi merupakan penyebab anemia yang tersering. Hal ini disebabkan tubuh manusia mempunyai kemampuan terbatas untuk menyerap besi dan seringkali tubuh mengalami kehilangan besi yang berlebihan yang diakibatkan perdarahan. (Hoffbrand.AV, et al, 2005, hal.25-34).

b. Metabolisme Besi

Besi merupakan elemen penting dalam fungsi seluruh sel, meskipun jumlah besi yang dibutuhkan tiap individu bervariasi. Pada saat yang bersamaan, tubuh juga harus melindungi dirinya dari besi bebas, yang memiliki toksin tinggi dan berpartisipasi dalam reaksi kimia yang menghasilkan radikal bebas seperti O₂ juga berikatan dengan mioglobin di otot. Distribusi besi pada tubuh dapat terlihat pada table. Tanpa besi, sel dapat kehilangan kapasitasnya untuk mengantar electron dan metabolisme energy. Pada sel eritroid, sintesa hemoglobin yang buruk, menghasilkan anemia dan

penurunan hantaran O₂ ke jaringan. (Edward J, Benz JR , 2008).

10

Besi merupakan elemen penting dalam fungsi seluruh sel, meskipun jumlah besi yang dibutuhkan tiap individu bervariasi. Pada saat yang bersamaan, tubuh juga harus melindungi dirinya dari besi bebas, yang memiliki toksin tinggi dan berpartisipasi dalam reaksi kimia yang menghasilkan radikal bebas seperti O₂ juga berikatan dengan mioglobin di otot. Distribusi besi pada tubuh dapat terlihat pada table. Tanpa besi, sel dapat kehilangan kapasitasnya untuk mengantar electron dan metabolisme energy. Pada sel eritroid, sintesa hemoglobin yang buruk, menghasilkan anemia dan penurunan hantaran O₂ ke jaringan. (Edward J, Benz JR , 2008).

b. Siklus Besi Dalam Tubuh

Pertukaran besi dalam tubuh merupakan lingkaran yang tertutup yang diatur oleh besarnya besi yang diserap usus, sedangkan kehilangan besi fisiologik bersifat tetap. Besi yang diserap usus setiap hari berkisar antara 1-2 mg, ekskresi besi terjadi dalam jumlah yang sama melalui eksfoliasi epitel. Besi dari usus dalam bentuk transferin akan bergabung dengan besi yang dimobilisasi dari makrofag dalam sumsum tulang sebesar 22 mg untuk dapat memenuhi kebutuhan eritropoesis sebanyak 24 mg per hari.

Eritrosit yang terbentuk secara efektif yang akan beredar melalui sirkulasi memerlukan besi 17 mg, sedangkan besi sebesar 7 mg akan dikembalikan ke makrofag (hemolisis intramedular). Besi yang terdapat pada eritrosit yang beredar, setelah mengalami proses penuaan juga akan dikembalikan pada makrofag sumsum tulang sebesar 17 mg. sehingga dengan demikian dapat dilihat suatu lingkaran tertutup (closed circuit) yang sangat efisien. (Bakta IM, Suega K, Dharmayuda TG, 2011).

d. Etiologi

Anemia defisiensi besi dapat disebabkan oleh karena rendahnya masukan besi, gangguan absorbs, serta kehilangan besi akibat pendarahan menahun :

- 1) Kehilangan besi sebagai akibat pendarahan menahun dapat berasal dari :
 - a) Saluran cerna: akibat dari tukak peptic, pemakaian NSAID, kanker lambung, kanker kolon, diverticulosis, hemoroid dan infeksi cacing tambang.
 - b) Saluran genitalia perempuan : menorrhagia atau metrorrhagia.
 - c) Saluran kemih: hematuria.
 - d) Saluran napas: hemoptoe.

2) Faktor nutrisi : akibat kurangnya jumlah besi total dalam makanan, atau kualitas besi (bioavailabilitas) besi yang tidak baik (makanan banyak serat, rendah vitamin C, dan rendah daging).

12

3) Kebutuhan besi meningkat: seperti pada prematuritas, anak dalam masa pertumbuhan dan kehamilan.

4) Gangguan absorbs besi:

e. Patogenesis

Perdarahan menahun menyebabkan kehilangan besi sehingga cadangan besi menurun. Jika cadangan besi menurun, keadaan ini disebut iron depleted state atau negative iron balance. Keadaan ini ditandai oleh penurunan kadar feritin serum, peningkatan absorbs besi dalam usus, serta pengecatan besi dalam sumsum tulang negative. Apabila kekurangan besi berlanjut terus maka cadangan besi menjadi kosong sama sekali, penyediaan besi untuk eritropoesis berkurang sehingga menimbulkan gangguan pada bentuk eritrosit tetapi anemia secara klinis belum terjadi, keadaan ini disebut sebagai : iron deficient erythropoesis. Pada fase ini kelainan pertama yang dijumpai ialah peningkatan kadar free protophorphyin atau zinc protophorphyin dalam eritrosit. Saturasi transferin menurun dan total iron binding capacity (TIBC) meningkat. Akhir-akhir ini parameter yang sangat spesifik ialah peningkatan reseptor transferin dalam serum. Apabila jumlah besi

menurun terus maka eritropoesis semakin terganggu sehingga kadar hemoglobin mulai menurun, akibatnya timbul anemia hipokromik mikrositer, disebut sebagai iron deficiency anemia. Pada saat ini juga terjadi kekurangan besi pada epitel serta pada

13
beberapa enzim yang dapat menimbulkan gejala pada kuku, epitel mulut dan faring serta berbagai gejala lainnya. (Bakta IM, Suega K, Dharmayuda TGL, 2011).

Anemia adalah suatu kondisi dimana terjadi penurunan kadar hemoglobin (Hb) atau sel darah merah (eritrosit) sehingga menyebabkan penurunan kapasitas sel darah merah dalam membawa oksigen (Badan POM, 2011).

Anemia adalah suatu kondisi medis di mana suatu jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal. Kadar hemoglobin normal umumnya berbeda pada laki-laki dan perempuan. Untuk pria, anemia biasanya di definisikan sebagai kadar hemoglobin kurang dari 13,5 gr% dan pada wanita sebagai hemoglobin kurang dari 12,0 gr%. Definisi ini mungkin sedikit berbeda tergantung pada sumber dan referensi laboratorium yang digunakan (Proverawati Atikah, 2011). Pada hakikatnya menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya, yaitu: masa anak, masa dewasa, dan masa tua. Dimana pada masa tua itu mengalami kemunduran fisik

maupun psikis. Salah satu penyakit yang paling sering di derita lansia adalah anemia yang merupakan kelainan hematologi.

Prevelensinya meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Ada pendapat yang mengatakan bahwa menurunnya hemoglobin pada lansia merupakan konsekuensi normal dari penambahan usia. Sel

14
darah merah. mempunyai fungsi yang sangat penting didalam tubuh yakni sebagai media atau alat pengantar zat besi atau oksigen. Oksigen sangat dibutuhkan tubuh untuk proses fisiologis dan biokimia pada seluruh jaringan tubuh. Pasokan oksigen dan sel darah merah yang kurang akan membuat seseorang mengalami anemia dan timbul gangguan fisiologis pada tubuh yang akan mengalami cepat lelah, sakit kepala, anoreksia, penglihatan berkunang-kunang, dan badan menjadi tidak enak karena kadar Hb nya rendah. Kompensasi yang dimiliki tubuh dengan lansia yang mengalami anemia yaitu dengan meningkatnya daya pompa jantung untuk memenuhi kebutuhan darah keseluruhan tubuh dengan meningkatnya daya pompa jantung. Akibat meningkatnya kerja jantung, dan rusaknya jaringan jantung tidak adekuat sehingga aliran darah koroner berkurang sehingga dalam anemia berat dapat menyebabkan gagal jantung, nyeri dada, dan infark jantung (Sadikin, M. 2001). Penyebab lainnya yaitu defisiensi vitamin B12, defisiensi asam folat, perdarahan saluran cerna dan sindroma mielodisplastik pada lansia penderita anemia berbagai penyakit

lebih mudah timbul dan penyembuhan penyakit akan semakin lama. Hasil Survey Kesehatan Nasional (Surkesnas) Tahun 2001 menemukan prevalensinya penyakit tidak menular pada usia lanjut di Indonesia antara lain, anemia 46,3% (Purwonginangsih, 2013).

15

Pada individu lansia, hal tersebut merupakan kondisi yang berbahaya, karena secara alami lansia juga mengalami penurunan kemampuan fungsi organ dan metabolisme. Individu lansia yang kadar Hb nya di bawah 10 g/dL perlu mendapat perhatian lebih (Fatmah, 2010).

3. Pendidikan kesehatan

a. Pengertian pendidikan kesehatan

Istilah pendidikan tentang pendidikan kesehatan telah dirumuskan oleh para ahli pendidikan kesehatan dalam berbagai pengertian tergantung pada sudut pandang masing-masing. Berikut ini akan dikemukakan beberapa pengertian yang akan dikemukakan oleh beberapa ahli tersebut.

Pendidikan kesehatan merupakan suatu proses perubahan perilaku yang dinamis dengan tujuan mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia yang meliputi komponen pengetahuan, sikap, ataupun praktik yang berhubungan dengan tujuan hidup sehat baik

secara individu, kelompok maupun masyarakat, serta merupakan komponen dari program kesehatan (Notoatmodjo, 2007).

Menurut *Commite President On Health Education* (1997) yang dikutip oleh Notoatmodjo (2007) Pendidikan kesehatan adalah proses yang menjembatani kesenjangan antara informasi kesehatan dan berbuat sesuatu sehingga dapat menjaga dirinya lebih menjadi lebih sehat dengan menghindari kebiasaan yang buruk dan

16
membentuk kebiasaan yang menguntungkan kesehatan. Nyswander (1947) yang dikutip dalam Notoatmodjo (2007) menyatakan bahwa pendidikan kesehatan adalah proses perubahan perilaku yang dinamis, bukan proses pemindahan materi dari seseorang ke orang lain bukan pula seperangkat prosedur. Nurdin (2005), yang menyimpulkan bahwa setiap pemberian kesehatan, maka hasil yang diharapkan adalah terjadinya peningkatan pengetahuan bagi responden meskipun dalam jumlah minimal.

b. Tujuan pendidikan Kesehatan

Secara umum, tujuan pendidikan kesehatan ialah merubah perilaku
Secara umum, tujuan pendidikan kesehatan ialah merubah perilaku individu/masyarakat di bidang kesehatan (WHO,1954) yang dikutip oleh Notoatmodjo (2007). Tujuan ini dapat diperinci lebih lanjut menjadi:

1. Menjadikan kesehatan sebagai suatu yang bernilai di masyarakat

2. Menolong individu dan keluarga agar mampu secara mandiri atau secara berkelompok mengadakan kegiatan untuk mencapai tujuan hidup sehat.
 3. Mendorong mengembangkan dan menggunakan secara tepat sarana pelayanan kesehatan yang ada.
- c. Pendidikan kesehatan untuk merubah perilaku lansia yang menderita anemia.

17

Prilaku yang ingin dirubah tentang pola terutama tentang pola makan.

1. Pola makan yang teratur (3 X sehari).
2. Asupan gizi yang cukup
3. Pendidikan kesehatan tentang jenis makanan yang dapat mengatasi lansia anemia

a). Daging

Asupan protein hewani cukup penting untuk pertumbuhan cepat hemoglobin dalam tubuh. Daging seperti daging sapi, kambing, ayam dan hati adalah sumber zat besi yang sangat baik yang diperlukan untuk produksi hemoglobin.

b). Seafood

Berbagai jenis makanan laut diperkaya dengan zat besi dan mineral lainnya yang penting untuk pertumbuhan kadar hemoglobin. Tiram merupakan salah satu makanan laut yang biasanya disajikan untuk pasien anemia.

c). Telur

Telur merupakan salah satu makanan yang paling banyak mengandung zat besi, terutama pada bagian kuningnya. Kuning telur diperkaya dengan mineral dan vitamin, dimana semua orang yang mengalami anemia dianjurkan mengonsumsi makanan yang satu ini.

18

d). Bayam

Bayam mengandung 7,5 mg zat besi per mangkuk. Selain itu, sayuran ini juga kaya akan vitamin A, E, C, B9, asam folat, kalsium, serat, dan beta karoten.

e). Kacang kedelai

Satu mangkuk kacang kedelai mengandung 4,5 mg zat besi. Selain itu, makanan ini juga mengandung vitamin A, B, C, kalsium, zink, dan asam folat.

f). Buah-Buahan Segar

Asupan rutin sayuran segar selalu disarankan untuk persediaan besi dan mineral lainnya, serta berbagai jenis vitamin. Kentang, brokoli, tomat, dan labu juga umumnya tersedia untuk menyembuhkan kekurangan zat besi dalam tubuh manusia. Semua buah yang memiliki kadar air tinggi seperti jeruk, mangga, dan lemon, memiliki sumber Vitamin C yang sangat penting untuk penyerapan zat besi

dalam sel tubuh, sehingga menghasilkan kadar hemoglobin yang cepat.

B. Konsep dasar asuhan keperawatan

Asuhan keperawatan pada lansia dengan anemia. Suatu proses atau rangkaian kegiatan pada praktek keperawatan yang langsung diberikan kepada klien pada berbagai tatanan pelayanan kesehatan, dalam upaya pemenuhan KDM, dengan menggunakan metodologi proses keperawatan,

berpedoman pada standar keperawatan, dilandasi etik dan etika keperawatan, dalam lingkup wewenang serta tanggung jawab keperawatan. Asuhan keperawatan dilaksanakan dalam bentuk proses keperawatan yang meliputi tahap :

1. Pengkajian

Pengkajian merupakan data yang dikumpulkan oleh melalui wawancara, pengkajian fisik, pemeriksaan, laboratorium, serta review catatan sebelumnya pada lansia Anemia yang ikut program prolanisdi Puskesmas Sukolilo II Kecamatan Sukolilo Kabupaten Pati

Lansia Anemia merupakan penelitian klinik oleh peneliti lansia Anemia terhadap masalah kesehatan dan proses kehidupan yang actual atau potensial pada lansia Anemia.

Pengkajian, lansia Anemia merupakan tahap – tahap awal dari proses penelitian sebagai dasar untuk melaksanakan penelitian yang actual.

a. Identitas Klien

- 1). Nama
- 2). Umur
- 3). Jenis Kelamin
- 4). Status Perkawinan
- 5). Agama
- 6). Suku
- 7). Pendidikan
- 8). Sumber Informasi

20

- b. Keluhan Utama
- c. Riwayat Penyakit Sekarang
- d. Riwayat Penyakit Dahulu
 - 1). Riwayat yang pernah diderita
- e. Pengukuran Antropometri
 - 1). Berat Badan
 - 2). Tinggi Badan
- f. Interpretasi status gizi
 - 1). WAZ
 - 2). HAZ
 - 3). WHZ
 - 4). Kesimpulan
- g. Viatal sign
 - 1). TD

2). Nadi

3). Suhu

4). RR

h. Pemeriksaan fisik

1). Kepala

a)). Bentuk kepala

b)). Bentuk wajah

c)). Warna Rambut

d)). Tekstur Rambut

2). Mata

a)). Warna Iris

b)). Konjungtiva

c)). Ukuran pupil

3). Hidung

a)). Bentuk

b)). Tes penciuman

4). Mulut

a)). Gusi

b)). Jumlah Gigi

c)). Warna Gigi

d)). Warna Lidah

e)). Gerakan Lidah

f)). Tonsil

- g)). Tes pengecapan
- 5). Telinga
 - a)). Higiene Telinga
 - b)). Tes Pendengaran
- 6). Dada
 - a)). Bentuk
 - b)). Suara perkusi dinding dada

22

- 7). Paru-paru
 - a)). Pola pernapasan
 - b)). Suara napas tambahan
- 8). Abdomen
 - a)). Bentuk
 - b)). Bising usus
 - c)). Pembesaran hepar
 - d)). Pembesaran Limpa
 - e)). Perkusi dinding perut
- 9). Kulit
 - a)). Warna kulit
 - b)). Tekstur
 - c)). Kelembaban
 - d)). Turgor
 - e)). Integritas kulit

f)). Edema

10). Pola Nutrisi

a)). Makan

b)). Porsi makan

c)). Jenis makanan

d)). Makanan kesukaan

e)). Makanan yang tidak disukai

23

11). Aktivitas

2. Perencanaan (intervensi) pada lansia dengan anemia

Perencanaan penelitian

merupakan proses informasi, penerimaan, pengiriman dan evaluasi pusat terencana yang dilaksanakan oleh peneliti pada lansia Anemia

Intervensi digunakan dalam mengentaskan kasus lansia Anemia yang merupakan program prolanis di Puskesmas Sukolilo II Kecamatan Sukolilo Kabupaten Pati. Apa saja hambatan dan tantangan yang dihadapi oleh lansia Anemia yaitu sulitnya membiasakan mengonsumsi daging, seafood, telur, bayam, kacang kedelai, buah-buahan segar

3. Pelaksanaan (implementasi)

Pelaksanaan (implementasi) merupakan tahap ketika peneliti mengaplikasikan rencana penelitian ke dalam bentuk intervensi penelitian guna membantu lansia Anemia untuk mencapai tujuan

yang penelitiann guna membantu lansia Anemia untuk mencapai tujuan yang telah diharapkan.

4. Evaluasi

Evaluasi merupakan tahap akhir pada proses asuhan keperawatan yang merupakan perbandingan yang sistematis dan rencana antara hasil akhir yang peneliti laksanakan dan tujuan untuk kriteria hasil yang dibuat pada tahap perencanaan pada lansia Anemia.

24

C. Konsep dasar asuhan keperawatan

Kerangka konsep adalah suatu antara variable yang satu dengan variable h yang ingin di teliti nuaba, 1998) dan C.yang lain dari masala(Notoatmodjo, 2010).

Pendidikan kesehatan

1. Pendidikan kesehatan tentang peran lansia anemia

Pendidikan kesehatan merupakan suatu proses perubahan prilaku yang dinamis dengan tujuan mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia yang meliputi komponen pengetahuan, sikap, ataupun praktik yang berhubungan dengan tujuan hidup sehat baik secara individu, kelompok maupun masyarakat, serta merupakan komponen dari program kesehatan (Notoatmodjo, 2007). Peran Pendidikan Kesehatan terhadap lansia untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan dan sikap lansia dalam pemanfaatan

pelayanan kesehatan di wilayah Puskesmas Sukolilo II Kecamatan Sukolilo Kab. Pati

a. Definisi Anemia

Anemia adalah suatu kondisi tubuh yang terjadi ketika sel-sel darah merah (eritrosit) dan/atau Hemoglobin (Hb) yang sehat dalam darah berada dibawah nilai normal (kurang darah).

25

b. Tanda-tanda Anemia

- Cepat lelah. Hal ini disebabkan kurangnya asupan oksigen akibat rendahnya jumlah sel darah merah, maka tubuh mudah terasa lelah.
- Kelopak mata pucat. Salah satu cara mudah mendeteksi kurangnya sel darah merah adalah memperhatikan kelopak mata bagian bawah jika pucat berarti ada kemungkinan menderita anemia.
- Detak jantung cepat atau tidak teratur. Hal ini disebabkan kurangnya oksigen yang mengalir dalam tubuh.
- Sesak napas. Mudah terengah-engah saat melakukan aktivitas harian.
- Mual. Saat bangun tidur, penderita anemia sering merasa mual.

- Menurunnya kekebalan tubuh. Fungsi organ tubuh menjadi tidak maksimal karena kurangnya oksigen. Akibatnya daya tahan tubuh menurun.
- Rambut rontok, muka pucat, sakit kepala, ujung jari pucat, nyeri di dada, tangan dan kaki dingin, juga termasuk gejala dari anemia.
- Lakukan pemeriksaan darah untuk memastikan apakah Anda mengidap penyakit anemia atau tidak.

26

c. Tindakan Mengatasi Penyakit Anemia

- Perbanyak makanan yang mengandung zat besi, vitamin B12, vitamin C, dan asam folat. Zat tersebut banyak terdapat pada daging, kacang, sayuran berwarna hijau, jeruk, pisang, sereal, susu, melon dan buah beri.
- Hindari minum kopi, teh, atau susu sehabis makan karena dapat mengganggu proses penyerapan zat besi dalam tubuh.
- Transfusi darah. Tambahan darah sesuai kebutuhan akan cepat mengembalikan jumlah sel darah merah dalam kondisi normal. Namun, setelah normal, pasien hendaknya menjaga agar terus stabil.
- Konsumsi suplemen. Pilih suplemen yang mengandung zat besi dan vitamin lengkap lainnya sebagai penunjang

pembentukan sel darah merah. Namun jangan bergantung pada suplemen. Kandungan zat dalam suplemen biasanya lebih besar dari yang dibutuhkan tubuh sehingga menyebabkan kerja ginjal bertambah berat. Maka jika gejala anemia sudah hilang, lakukan pola hidup yang baik agar kesehatan ibu dan anak terjaga dan anemia tidak kambuh lagi.