Materi 3f – Anemia dan Minum TTD

Tujuan Instruksional

1. Menumbuhkan pemahaman siswa mengenai resiko remaja mengalami anemia dan dampaknya
2. Meningkatkan pemahanan siswa mengenai ciri dan penyebab anemia
3. Meningkatkan pemahaman siswa mampu menjelaskan cara mencegah anemia

A. Konsep Anemia

Salah satu masalah gizi yang paling sering dijumpai pada remaja adalah anemia. Anemia Pada remaja, kadar hemoglobin normal adalah ≥12.0 g/dL (untuk anak usia 12-14 tahun, dan untuk perempuan tidak hamil usia ≥15 tahun), dan ≥13.0 g/dL (untuk laki-laki usia ≥15 tahun), yang diketahui melalui pemeriksaan darah. Hemoglobin, yang terbentuk dari zat besi dan protein, adalah salah satu komponen dalam sel darah merah yang berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkannya ke seluruh sel di dalam tubuh agar dapat menjalankan fungsinya dengan baik.

Saat anemia, badan terasa lemah, lesu, dan mudah capek, yang juga dikenal dengan istilah 5 L (Lesu, Letih, Lemah, Lelah, Lalai), disertai sakit kepala dan pusing (‘kepala terasa berputar’), mata berkunang- kunang, mudah mengantuk, cepat capai serta sulit konsentrasi akibat kurangnya oksigen dalam jaringan otak dan otot. Pada remaja, menurunnya kebugaran serta kemampuan konsentrasi dapat menyebabkan menurunnya capaian belajar di sekolah serta kemampuan mengikuti berbagai aktivitas di sekolah dan di luar sekolah. Selain itu, anemia menurunkan daya tahan tubuh sehingga penderita anemia mudah terkena penyakit infeksi.

Apakah remaja memiliki risiko mengalami anemia? Iya, karena remaja memiliki kebutuhan zat gizi yang meningkat untuk mengimbangi pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat di masa pubertas ini, dan kebiasaan makan remaja saat ini belum memenuhi kebutuhan asupan zat besi. Pada remaja putri, risiko anemia menjadi lebih tinggi karena hilangnya darah selama menstruasi.

Di Indonesia, penyebab yang umum ditemui adalah kurang asupan zat besi, yang disebut anemia gizi besi. Sehingga, cara mencegah anemia adalah dengan memastikan kecukupan asupan zat besi harian melalui dua cara utama, yaitu mengkonsumsi makanan sumber zat besi serta seperti hati ayam, kerang, telur, daging sapi, kacang kedelai, kacang hijau, bayam merah, dan lainnya. Zat besi dalam sumber pangan hewani (besi heme) dapat diserap tubuh antara 20-30%, lebih baik dari penyerapan zat besi dari pangan nabati yaitu 1-10%. Untuk meningkatkan penyerapan zat besi, terutama yang berasal dari sumber nabati, dianjurkan untuk mengkonsumsibuah-buahan yang mengandung vitamin C, seperti jeruk, jambu.

Penelitian menunjukkan bahwa remaja perempuan lebih cenderung kekurangan zat besi dibandingkan remaja laki-laki. Ada berbagai alasan untuk ini, antara lain: kehilangan zat besi dari tubuh selama menstruasi, atau mungkin kebutuhan pengasuhan anak perempuan tidak diprioritaskan dalam keluarga, terutama ketika makanan kaya zat besi seperti protein hewani terasa mahal.

B. Pencegahan Anemia dengan Minum TTD

Risiko anemia yang lebih besar pada remaja putri membuat mereka memerlukan tablet tambah darah (TTD) untuk menambah asupan. Pemberian TTD secara rutin bertujuan untuk meningkatkan kadar hemoglobin secara cepat, dan perlu dilanjutkan untuk meningkatkan simpanan zat besi di dalam tubuh. TTD mengandung 60 mg elemental besi dan 400 µg asam folat. Sesuai rekomendasi Kementerian Kesehatan (2016), TTD diminum 1 tablet seminggu sekali dihari yang sama di sekolah, dengan air putih. Untuk mendapat hasil yang optimal, TTD sebaiknya tidak diminum bersamaan dengan teh, kopi, atau susu karena zat yang ada di ketiga jenis minuman ini mengurangi jumlah zat besi yang bisa diserap tubuh. Selain itu, dianjurkan untuk tidak mengkonsumsiTTD bersamaan dengan obat sakit maag yang juga dapat menghambat penyerapan zat besi.

Pemberian TTD untuk remaja putri diberikan secara blanket approach, artinya seluruh remaja putri diharuskan minum TTD untuk mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi

dalam tubuh tanpa dilakukan pemeriksaan awal. Tubuh mempunyai cara pengaturan zat besi. Bila tubuh kekurangan zat besi, maka penyerapan zat besi yang dikonsumsi akan banyak, sebaliknya bila tubuh memiliki cukup zat besi maka penyerapan besi hanya sedikit. Sehingga, TTD aman untuk dikonsumsi.

Konsumsi TTD kadang menimbulkan efek samping seperti nyeri/perih di ulu hati, mual serta tinja berwarna kehitaman (yaitu sisa zat besi yang dikeluarkan oleh tubuh melalui feses). Semua efek samping tersebut tidak berbahaya, dan lama kelamaan akan berkurang dan hilang karena tubuh akan menyesuaikan. Dan perlu diingat bahwa gejala ini tidak dialami oleh semua orang. Untuk mengurangi gejala di atas sangat dianjurkan minum TTD setelah makan (perut tidak kosong) atau malam sebelum tidur

Selain disebabkan kurangnya asupan zat besi, anemia juga dapat disebabkan oleh kecacingan. Sehingga, untuk pencegahan anemia yang menyeluruh, remaja disarankan untuk minum obat cacing setahun sekali.

C. Anjuran Minum TTD Untuk Remaja Putri



Satu Tablet seminggu Sekali dihari yang sama



Diminum setelah makan



Diminum dengan air putih



Jangan diminum bersamaan dengan teh, susu atau kopi



Setelah minum TTD, makanlah buah yang mengandung vitamin C untuk meningkatkan penyerapan zat besi

Bahan Belajar Tambahan

Video edukasi Anemia dan TTD
https://www.youtube.com/watch?v=CRCJ5ibZSiw

Video edukasi minum TTD
https://www.youtube.com/watch?v=JaWAXzDYeG8

Materi 3g – Kesehatan Mata dan Konsumsi Vitamin A

Tujuan Instruksional

1. Meningkatkan pemahaman siswa mengenai konsep kesehatan mata
2. Meningkatkan pemahaman siswa tentang kebiasaan yang bisa merusak mata
3. Meningkatkan pemahaman siswa tentang tips menjaga kesehatan mata

A. Pengantar

Mata merupakan indra penglihatan yang penting untuk dijaga kesehatannya, mengingat gangguan pada mata dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari. Meski begitu, banyak orang tanpa sadar menerapkan kebiasaan yang dapat merusak mata, seperti membaca di tempat gelap. Mari simak ulasan berikut ini untuk mengetahui lebih lanjut tentang beberapa kebiasaan yang merusak mata beserta tips menjaga kesehatan mata.

B. Kebiasaan Yang Bisa Merusak Mata

1	Menggunakan lensa kontak tidak sesuai anjuran	• Tertidur tanpa melepas lensa kontak. • Memakai lensa kontak saat mandi. • Membersihkan lensa kontak dengan air biasa. Lensa kontak harus dibersihkan dengan cairan khusus. • Menggunakan tempat menyimpan lensa kontak hingga lebih dari 3 bulan. • Menyimpan lensa kontak sembarangan. • Menggunakan dan melepas lensa kontak dengan tangan kotor.
2	Menggunakan gawai / gadget terlalu lama	• Kebiasaan menggunakan gadget terlalu lama dapat menyebabkan otot mata bekerja lebih keras sehingga memicu mata lelah, pusing, dan nyeri kepala. • Sinar biru dari layar gadget juga berpotensi menyebabkan degenerasi makula di retina yang bila dibiarkan dapat mengakibatkan kebutaan. • Untuk menghindari hal tersebut, usahakan untuk mengistirahatkan mata dengan mengalihkan pandangan beberapa saat dan menggunakan pelindung layar yang dapat menghalau sinar biru.
3.	Kebiasaan Merokok	• Merokok dapat mengganggu peredaran darah yang mengandung nutrisi dan oksigen, sehingga perokok aktif memiliki risiko lebih tinggi mengalami degenerasi makula dan katarak.
4	Mengabaikan Gejala Iritasi pada mata	• Sering mengabaikan gejala iritasi juga merupakan kebiasaan yang dapat merusak mata. • Meski iritasi sering kali disebabkan oleh kondisi yang tidak serius, namun Anda perlu waspada apabila muncul gejala infeksi seperti mata nyeri, keluar cairan kental putih atau kehijauan dari mata, hingga adanya sensasi mengganjal di mata. • Sebaiknya, segera konsultasikan hal tersebut kepada dokter agar gejala iritasi tidak berkelanjutan.
5	Menggunakan Make Up saat tidur	• Sering kali aktivitas yang melelahkan seharian membuat wanita lupa atau malas untuk membersihkan wajahnya dari make up sebelum tidur. • Hal ini menyebabkan serpihan make up di area mata berisiko jatuh ke dalam mata dan mengakibatkan iritasi pada kelenjar kelopak mata.

		• Karena itu, hindari kebiasaan ini dengan membersihkan make up menggunakan make up remover dan mencuci muka.
6	Membaca dengan penerangan minim	• Membaca di tempat gelap menyebabkan lensa mata bekerja lebih keras untuk menebal dan menipis. • Pupil mata juga dipaksa untuk berdilatasi sehingga mata akan cepat lelah • Kegiatan lain yang dapat merusak mata yaitu ketika membaca sambil tiduran. Posisi ini menyebabkan jarak baca ideal mata ke buku menjadi sulit diatur, akibatnya mata mudah lelah dan pegal.
7	Pemeriksaan mata secara rutin	• Pemeriksaan mata secara rutin penting dilakukan setiap tahun untuk mendeteksi gangguan mata sejak dini. • Dengan begitu, Anda dapat terhindar dari penyakit mata, seperti glaukoma, degenerasi makula, atau retinopati diabetik. • Pemeriksaan mata rutin disarankan untuk semua kalangan, terutama orang-orang yang berusia di atas 40 tahun.

C. Tips Menjaga Kesehatan Mata

- Mengonsumsi makanan bergizi yang mengandung vitamin A, C, E, omega-3, dan karotenoid, seperti wortel, salmon, sayuran hijau, dan kacang-kacangan.
- Menghentikan kebiasaan merokok dan menghindari asap rokok.
- Memakai kacamata hitam saat di luar ruangan untuk melindungi mata dari paparan sinar UV. Anda juga dapat menggunakan kacamata yang dilengkapi dengan lensa anti radiasi. Paparan sinar UV dapat menyebabkan katarak, sehingga penggunaan kacamata hitam sangat dianjurkan.
- Mengatur pencahayaan ruangan yang sesuai, usahakan jangan terlalu gelap atau terang.
- Membatasi waktu pemakaian layar gawai.
- Melakukan senam mata.
- Rutin olahraga dan tidur yang cukup.

Bahan Belajar Tambahan

Video edukasi Kesehatan Mata :
https://www.youtube.com/watch?v=V-EaQNaAhLc

Video edukasi Konsumsi vitamin A:
https://www.youtube.com/watch?v=rV7XSm93S2A