

Apa Itu Tablet Tambah Darah?

Tablet untuk menambah sel-sel darah merah, bukan menambah tekanan darah.



Cara Minum Tablet Tambah Darah

- Minumlah dengan air putih atau jus jeruk
- Tidak diminum dengan kopi, teh atau susu



Jus yang mengandung Vitamin C dapat meningkatkan penyerapan Tablet Tambah Darah, sementara teh, kopi dan susu dapat menurunkan penyerapan tablet tambah darah.

Sumber Zat Besi Pada Makanan

- | | |
|----------------|-----------------|
| - Daging merah | - Selada |
| - Hati Ayam | - Sawi |
| - Ikan | - Bayam |
| - Telur | - Daun Singkong |
| - Tempe | - Brokoli |
| - Tahu | - Kangkung |



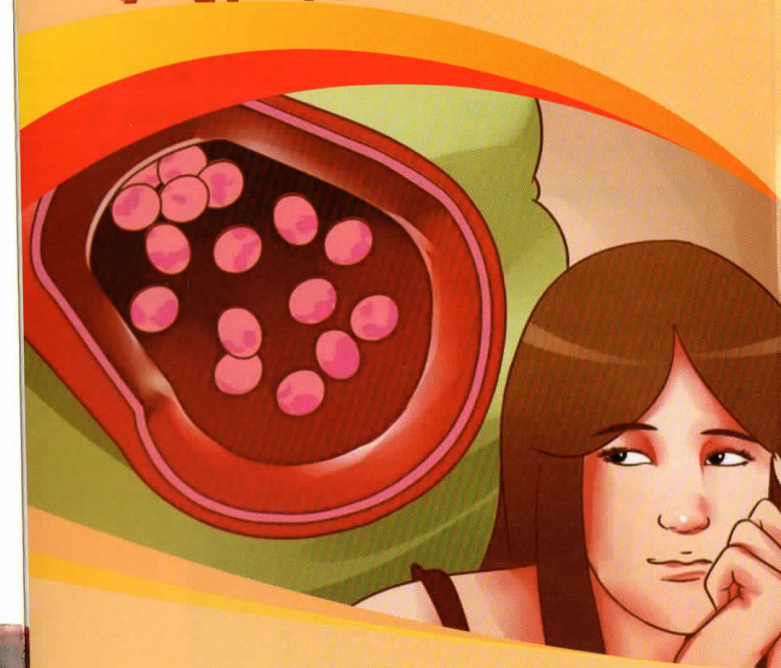
SEMOGA LEKAS SEMBUH

RSUP Dr. SARDJITO - YOGYAKARTA

"Mitra Terpercaya Menuju Sehat"



MENGENAL ANEMIA



UNIT PROMOSI KESEHATAN RUMAH SAKIT (UPKRS)
RSUP Dr. SARDJITO

Jl. Kesehatan No. 1 Sekip, Bulaksumur, Yogyakarta 55284
Telp. (0274) 587832 / 587333 / 631190 ext. 359
Email : pkrs.sardjitohospital@gmail.com

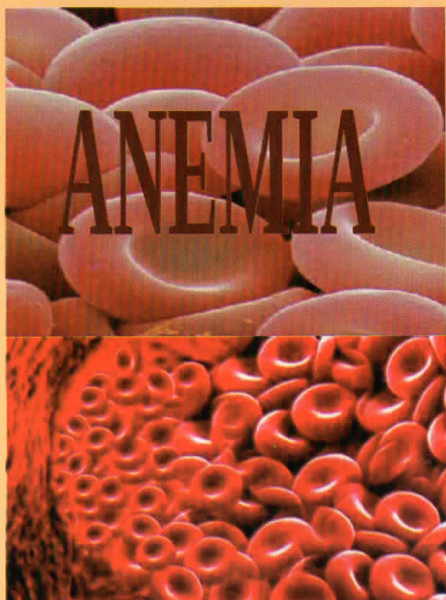
Pengertian

Anemia merupakan suatu keadaan yang menggambarkan kadar Hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari nilai normal.

Kadar Hb normal berbeda untuk setiap kelompok umur dan jenis kelamin, yaitu

- Anak balita : 11 gram %
- Anak Usia Sekolah : 12 gram %
- Wanita dewasa : 12 gram %
- Laki-laki dewasa : 13 gram %
- Ibu hamil : 11 gram %
- Ibu menyusui > 3 bulan : 12 gram %

Anemia pada masyarakat dikenal sebagai penyakit kurang darah sehingga tablet besi yang diberikan disebut tablet tambah darah.



Penyebab Anemia

1. Kurang makanan bergizi



2. Infeksi malaria



3. Perdarahan saat melahirkan



4. Cacingan



Tanda tanda anemia



1. Lesu
2. Lemah
3. Letih
4. Lelah
5. Lunglai
6. Kelopak mata bagian dalam pucat

Penanganan Anemia

1. Pemberian tablet tambah darah
2. Pemberian tranfusi darah, pada kasus penyakit tertentu, sesuai indikasi.

