



(KAMPUS III) Paingan, Maguwoharjo, Depok, Sleman, Yogyakarta 55282
Alamat surat: Mrican, Tromol Pos 29, Yogyakarta 55002
Telp. (0274) 883037, 883968 - Fax. (0274) 562383



INFORMASI HIDUP SEHAT

Seri:

ANEMIA

Penyusun:

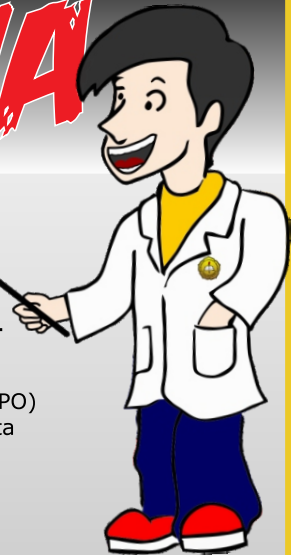
Fenty
Yohanes Dwiatmaka

Editor : Phebe Hendra

Ilustrator : Florentinus Dika Octa R.

Diterbitkan oleh:

Pusat Informasi dan Penelitian Obat (PIPO)
Universitas Sanata Dharma Yogyakarta

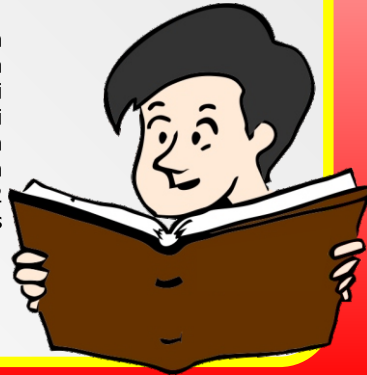


Apakah Anemia?

Anemia adalah suatu keadaan dimana tubuh seseorang kekurangan sel darah merah atau hemoglobin (Hb) di bawah batas normal. Hemoglobin merupakan pigmen darah yang sangat penting untuk mengangkut oksigen ke semua sel tubuh. Jika terjadi kekurangan Hb, maka tubuh akan mengalami kekurangan oksigen (hipoksia). Anemia terjadi pada laki-laki jika kadar Hb < 13,5 g/dL, sedangkan pada wanita jika kadar Hb < 12 g/dL.

Angka Kejadian Anemia di Indonesia

Pada sebuah survey di Indonesia pada tahun 2012 ditemukan anemia banyak dialami oleh 50-63% ibu hamil, namun pada wanita subur juga ditemukan sebanyak 40%. Prevalensi anemia pada remaja sebesar 25,5 % dengan rincian laki-laki 21 % dan perempuan 30 %. Prevalensi di daerah perdesaan lebih besar (27 %) dibanding di perkotaan 22,6 %. Asian Development Bank (ADB) mencatat pada 2012 sebanyak 22 juta anak Indonesia menderita anemia. Sebagian besar kasus anemia di Indonesia disebabkan karena kekurangan zat besi.



Daftar Pustaka

- Anonim a, 2013. Prevalensi anemia di Indonesia tinggi.
<http://lampost.co/berita/prevalensi-anemia-di-indonesia-tinggi> diunduh 10 Oktober 2014.
- Anonim b, 2014. Anemia, <http://www.medicinenet.com/anemia/article.htm>, diunduh 10 Oktober 2014
- Anonim c, 2014. Anemia. <http://ipbnutriteen.ipb.ac.id/index.php/article/view/13> diunduh 10 oktober 2013
- DEPKES RI, 1986, Sediaan Galenik, Dirjen POM Departemen Kesehatan RI
- DEPKES RI, 2000, Acuan Sediaan Herbal, Ditjen POM Departemen Kesehatan RI
- <http://buahsehat-alami.blogspot.com/2014/02/manfaat-dan-khasiat-daun-katuk-untuk-kesehatan.html>
- http://sehatsehatalam.files.wordpress.com/2009/12/sauropus_androgynus.jpg
- <http://www.anneahira.com/budidaya-jamur-kuping.htm>
- http://id.wikipedia.org/wiki/Jamur_kuping
- http://lifeaslyna.blogspot.com/id.m.wikipedia.org/wiki/Kacang_panjang
- Majalah TRUBUS, edisi Juni 2011/XLII, pp: 104-105
- Permaisih. 2003. Status gizi remaja dan faktor-faktor yang mempengaruhi.
<http://digilib.litbang.depkes.go.id> diunduh 10 Oktober 2014.
- Windiastruti, E. 2012, Anemia Defisiensi Besi, Kompas 29 april 2012,
<http://idai.or.id/public-articles/seputar-kesehatan-anak/anemia-defisiensi-besi-pada-bayi-dan-anak.html>. Diunduh 9 September 2014

OBAT HERBAL ALTERNATIF UNTUK ANEMIA



Cara mengolah dan mengkonsumsinya: Daun kacang panjang, daun bayam duri, daun singkong, dan daun pepaya muda dikukus sampai matang. Tambahkan sedikit garam pada kelapa muda parut dan diaduk rata, lalu dicampurkan dengan semua bahan. Disantap seperti memakan urap, pada siang hari. Dikonsumsi dua hari sekali.



Anemia Defisiensi Besi

Anemia yang disebabkan karena kekurangan zat besi di dalam tubuh, dimana zat besi merupakan salah satu unsur penting yang diperlukan dalam pembentukan sel darah merah di dalam tubuh.

Gejala-gejala

- Lemah
- Mudah lelah
- Kulit pucat
- Penurunan nafsu makan
- Pusing
- Sesak nafas
- Peningkatan denyut jantung
- Gangguan pada kerja jantung (gagal jantung)

Pada anak-anak dapat mengakibatkan adanya gangguan tumbuh kembang, kecerdasan menurun dan gangguan belajar

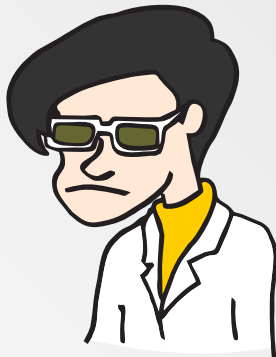


Penyebab

1. Kekurangan intake zat besi dalam diet
2. Adanya peningkatan kebutuhan tubuh, seperti pada keadaan hamil atau usia pertumbuhan
3. Penyerapan zat besi yang tidak baik dalam saluran pencernaan
4. Kehilangan darah yang banyak dari tubuh, seperti : menstruasi , penyakit perdarahan (contoh: wasir)
5. Infeksi parasit seperti cacingan

Pencegahan

1. Perbanyak makanan yang mengandung zat besi tinggi seperti hati, ikan dan daging. Zat besi yang berasal dari sumber hewani lebih tinggi kandungan zat besi dan lebih mudah diserap dalam tubuh dibandingkan zat besi yang berasal dari sumber nabati (kacang-kacangan, sereal, sayur-sayuran, biji-bijian dan buah-buahan).
2. Meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat sehingga terhindar dari berbagai penyakit infeksi
3. Pada bayi yang mendapatkan ASI eksklusif perlu diberikan suplementasi zat besi, karena kandungan zat besi dalam ASI lebih rendah dibandingkan susu sapi tetapi penyerapannya lebih tinggi.
4. Perbanyak konsumsi vitamin C.
Vitamin C baik yang berasal dari makanan buah-buahan maupun dari suplemen vitamin dapat meningkatkan penyerapan zat besi di dalam tubuh.
5. Mengurangi makanan yang dapat menghambat penyerapan zat besi.
Jangan minum teh, kopi, soda bersamaan atau setelah mengonsumsi makanan sumber zat besi, terutama yang berasal dari nabati. Kalsium yang terdapat dalam susu, keju atau obat dapat menghambat penyerapan zat besi. Sayuran seperti selada, kol, kembang kol, buncis yang mengandung oksalat juga dapat menghambat penyerapan zat besi



OBAT HERBAL ALTERNATIF UNTUK ANEMIA



- 5. Kacang panjang (*Vigna unguiculata* L.)
Bayam duri (*Amaranthus spinosus* L.)
Singkong (*Manihot utilissima* Pohl.)
Pepaya (*Carica papaya* L.)**

Bahan yang diperlukan:

- | | |
|----------------------------|------|
| a. daun kacang panjang | 25 g |
| b. daun bayam duri | 25 g |
| c. daun singkong | 25 g |
| d. daun pepaya muda | 25 g |
| e. kelapa parut secukupnya | |
| f. garam dapur secukupnya | |

OBAT HERBAL ALTERNATIF UNTUK ANEMIA



4. Bayam (*Amaranthus hybridus* L.)

Daun bayam segar dicuci bersih, dikukus sampai lunak, angkat. Biarkan sampai agak dingin, lalu dibuat jus sampai diperoleh satu cangkir. Dikonsumsi sehari sekali, bisa ditambahkan madu dan sedikit jus buah (tomat, apel) agar rasanya menjadi lebih segar.

Bayam merupakan sayuran yang cukup kaya dengan kandungan zat besi (satu cangkir bayam mengandung 6,43 mg zat besi). Bayam juga banyak mengandung vitamin A, kalsium, dan potasium yang bermanfaat untuk menguatkan otot dan kesehatan kulit.

Obat Herbal

Obat herbal merupakan obat yang pada umumnya dibuat dari bahan tanaman terpilih. Berupa bahan tunggal maupun campuran, dalam bentuk utuh untuk diseduh atau direbus, maupun berupa sari atau ekstrak.

Pemakaian secara bersamaan antara obat herbal dengan obat modern (obat sintetis) sangat tidak dianjurkan kecuali telah ada saran dari ahli atau Dokter. Apabila dalam sehari harus mengonsumsi obat herbal dan obat modern, maka harus ada kesempatan untuk pengosongan lambung agar kedua jenis obat tidak bertemu. Jarak minum antara keduanya paling tidak dua jam.

Obat herbal yang dipersiapkan secara mandiri misalnya bentuk perasan segar, diseduh maupun direbus, **faktor kebersihan harus mendapatkan perhatian utama**. Obat herbal lebih utama untuk pemeliharaan kesehatan, namun juga memiliki khasiat penyembuhan.

Diagnosis penyakit semestinya dilakukan oleh Dokter yang kompeten. Pemakaian untuk ibu hamil atau menyusui sebaiknya berkonsultasi dulu dengan Dokter. Pemakaian obat herbal secara rutin dalam jangka panjang sebaiknya dihindari, jadi ketika sudah dirasakan kesembuhan, sebaiknya periode konsumsi dikurangi, misalnya menjadi 1-2 kali seminggu saja untuk pemeliharaan, atau dihentikan. Pemantauan medis (cek kesehatan tetap diperlukan).

Walaupun sangat jarang sekali, ada orang yang terlalu sensitif, maka untuk yang baru pertama kali mengonsumsi obat herbal, sebaiknya mencoba pada waktu siang hari dengan dosis kecil dulu untuk mengetahui kemungkinan adanya alergi atau penolakan. Bila tidak ada reaksi negatif, baru dilanjutkan dengan dosis yang dianjurkan.

Macam-macam bentuk sediaan obat herbal

1. Utuh

Bahan segar utuh, dicuci bersih, dibilas dengan air matang, baru dikonsumsi.

2. Perasan

Bahan segar dicuci, dibilas air matang, dihancurkan, ditambah sedikit air matang, lalu diperas kuat.

3. Serbuk kering

Bahan yang sudah dikeringkan dapat dihaluskan dengan blender, lalu disaring dengan ayakan tepung.

4. Seduhan

Bahan direndam dalam air panas mendidih, ditutup, dibiarkan agak dingin, lalu disaring.

5. Infusa

Bahan dipanaskan dalam panci infusa (panci tim, seperti untuk tim nasi). Pemanasan selama 15 menit dihitung sejak air panci luarnya mendidih. Rebusan bahan disaring selagi panas.

6. Rebusan

Bahan direbus dengan air sampai mendidih dalam kondisi tertutup, biarkan agak dingin, lalu disaring.

OBAT HERBAL ALTERNATIF UNTUK ANEMIA



3. Tomat (*Solanum lycopersicum* L.)

Sebanyak dua butir buah tomat yang sudah dicuci bersih dengan air matang, dibuat jus. Dikonsumsi sehari sekali.

Buah tomat mengandung zat besi cukup tinggi (satu cangkir tomat mengandung 3,39 mg zat besi).

Tomat juga merupakan bahan sumber antioksidan yang mampu melawan penuaan dini dan beberapa penyakit degeneratif karena kandungan vitamin C dan likopen. Kandungan vitamin C akan meningkatkan penyerapan zat besi.

OBAT HERBAL ALTERNATIF UNTUK ANEMIA

2. Campuran jamur kuping dan kurma merah

Bahan: -jamur kuping 30 g
 -kurma merah 30 buah

Jamur kuping (yang coklat, bukan hitam) sebanyak 30 g, dicampur dengan buah kurma (yang berwarna merah) sebanyak 30 buah, direbus dengan 4 gelas air sampai mendidih selama 5 menit. Air rebusan diminum dalam



<http://www.anneahira.com/budidaya-jamur-kuping.htm>



<http://lifeaslyna.blogspot.com/>

Perhatian!

Sebelum diproses, harus dipastikan kondisi bahan dalam keadaan baik, utuh dan bersih, usahakan dicuci bila memungkinkan. Pengolahan dan penyimpanan diusahakan tidak menggunakan wadah dari bahan plastik atau logam (kecuali stainless steel). Untuk merebus digunakan bahan gelas tahan panas, keramik atau lapis enamel, atau stainless steel. Bahan hasil proses usahakan segera dikonsumsi, jangan menyimpan lebih dari 10 jam (sebelum mengkonsumsi, harus tetap perhatikan apakah ada aroma atau sifat fisik yang mencurigakan, misal: bau busuk, menjadi keruh, berubah warna).



Pengeringan bahan

Bila bahan yang harus dikeringkan, maka bahan segar yang sudah dibersihkan dan dicuci segera ditiriskan, baru bisa masuk proses pengeringan. Bila perlu dilakukan perajangan atau pemotongan. Tanda bahan yang kering adalah bila mudah dipatahkan atau diremukkan dengan tangan. Pengeringan yang baik menghasilkan bahan dengan warna yang masih mirip warna aslinya.

1. Dengan penjemuran

Bahan dihamparkan di atas nyiru atau tampah, ditutup dengan kain hitam atau gelap, dijemur di bawah sinar matahari. Jangan langsung menyentuh lantai, sebaiknya dengan para-para.

2. Dengan almari pendingin (kulkas)

Bahan yang tipis seperti daun, ranting kecil, rajangan tipis, dapat dikeringkan di dalam almari pendingin (kulkas). Bahan dihamparkan dalam wadah yang lebar, ditaruh di atas rak-rak dalam kulkas (bukan freezer). Untuk daun yang tipis akan kering setelah 3-4 hari, warna tetap hijau segar.

Bahan yang sudah kering dari penjemuran segera dimasukkan dalam kantong plastik transparan yang tebal.. Bahan yang pengeringannya dengan kulkas, supaya dijemur dulu sekitar 15 menit, baru dimasukkan kantong plastik. Selanjutnya kantong plastik berisi bahan tadi ditekan sampai agak kempis agar udara keluar dari dalam kantong plastik, lalu ditali rapat agar tidak menjadi lembab. Bahan dalam kantong plastik disimpan di tempat yang tidak terkena sinar matahari langsung. Lebih awet bila disimpan dalam kulkas.

OBAT HERBAL ALTERNATIF UNTUK ANEMIA

1. Katuk (*Sauropus androgynus* (L.) Merr.)

- a. Sebanyak tiga genggam daun katuk segar, dicuci bersih dengan air matang, dihaluskan (ditumbuk atau diblender), diperas, disaring. Ditambahkan seperempat gelas (50 mL) air hangat, madu, dan kuning telur ayam kampung. Bisa juga ditambahkan air perasan temulawak, bit, atau wortel, asal jangan yang asam. Diminum 1-2 kali setiap hari. Untuk yang kelebihan kolesterol, kuning telur dikurangi atau tidak digunakan.



- b. Sebanyak satu genggam daun katuk kering (keringkan dalam kulkas), dihancurkan, diseduh dengan segelas air mendidih, tunggu dingin, disaring, tambahkan madu. Diminum 1-2 kali setiap hari.

Khasiat daun katuk karena kandungan nutrisi/gizi dan vitamin yang lengkap dan steroid. Jangan konsumsi lebih dari 50 g/hari.

