

# Zat besi dan Kekurangan Zat Besi

## Keterangan umum untuk pasien, keluarga dan orang yang ikut merawat

### Mengapa zat besi penting?

Tubuh kita membutuhkan zat besi. Zat besi digunakan untuk membuat hemoglobin – bagian dari sel darah merah kita yang membawa oksigen ke seluruh tubuh. Zat besi juga penting untuk kekuatan otot, tenaga dan fungsi mental yang baik. Jika tingkat zat besi Anda rendah, Anda mungkin merasa lelah dan tidak dapat melakukan kegiatan normal sehari-hari.

### Kekurangan zat besi dan anemia kekurangan zat besi

Setiap hari kita dengan wajar kehilangan sedikit jumlah zat besi, yang harus dipulihkan oleh makanan yang kita makan untuk menjaga keseimbangan tubuh. Kita akan kehilangan lebih banyak zat besi kalau ada pendarahan (misalnya waktu datang bulan atau pendarahan tak terlihat dari usus). Jika Anda kehilangan lebih banyak zat besi daripada zat besi yang Anda dapatkan dari makanan, zat besi dalam tubuh Anda akan menjadi rendah. Ini dikenal dengan istilah kekurangan zat besi. Jika jumlah zat besi dalam tubuh menurun lebih rendah lagi, Anda tidak dapat membuat cukup sel darah merah yang baru. Tingkat hemoglobin turun di bawah batas normal. Hal ini dikenal sebagai anemia kekurangan zat besi.

### Mengobati tingkat zat besi tubuh yang rendah

Memulihkan tingkat zat besi tubuh yang rendah bergantung pada penyebabnya, berapa seriusnya & berapa cepat hal ini harus diperbaiki. Waktu zat besi Anda sudah rendah, sulit untuk mendapatkan cukup zat besi kembali ke dalam tubuh Anda hanya dengan merubah pola makan Anda. Tablet dan cairan zat besi berisi zat besi dalam tingkat yang lebih tinggi daripada makanan. Tablet atau cairan zat besi membantu mengembalikan zat besi secara lebih cepat. Tablet zat besi hanya boleh diminum jika dianjurkan dokter Anda.

### Zat besi yang diminum – Tablet dan cairan zat besi

Jika Anda dapat minum zat besi, ini adalah pilihan pertama yang biasanya dianjurkan. Ada banyak merek tablet atau cairan zat besi yang dapat dibeli tanpa resep dokter. Banyak dari merek ini yang tidak mengandung cukup zat besi untuk memulihkan kekurangan zat besi. Adalah penting Anda minta nasehat dokter Anda tentang tablet zat besi mana yang sesuai untuk Anda, bagaimana cara meminumnya dengan benar dan apa kemungkinan efek sampingannya. Silakan minta pada dokter Anda brosur '[Petunjuk meminum tablet zat besi](#)' jika pengobatan ini dianjurkan untuk Anda.

### Zat besi Intravena (IV)

Jika Anda tidak bisa minum zat besi, dokter Anda mungkin akan menyarankan zat besi intravena (IV). IV diberikan langsung melalui pembuluh darah dengan menggunakan jarum. IV biasanya diberikan di rumah sakit, klinik tidak menginap atau pusat kesehatan. Efek sampingan yang jarang terjadi tapi penting diketahui termasuk reaksi alergi dan penodaan kulit yang mungkin berbekas permanen. Dokter Anda akan mendiskusikan dengan Anda tentang resiko dan manfaat IV zat besi dalam kasus Anda. Silakan minta pada dokter Anda brosur '[Transfusi Intravena \(IV\) zat besi](#)' jika perawatan ini dianjurkan untuk Anda.

### Perawatan lain

Zat besi Intramuskular – suntikan zat besi ke dalam otot tidak dianjurkan karena menyakitkan dan dapat menyebabkan bekas luka permanen serta penodaan warna coklat pada kulit.

Transfusi darah – transfusi ini dapat menyelamatkan nyawa waktu terjadi anemia atau pendarahan berat. Resikonya lebih besar daripada IV zat besi dan harus dihindari kecuali peningkatan hemoglobin dibutuhkan saat itu juga.

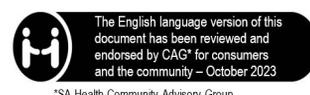
### Untuk keterangan lebih lanjut:

Bicaralah dengan dokter, perawat, bidan atau apoteker Anda

Bahan untuk pasien:

[www.sahealth.sa.gov.au/bloodorgantissue](http://www.sahealth.sa.gov.au/bloodorgantissue)

© Department for Health and Wellbeing, Government of South Australia.  
All rights reserved. *BloodSafe TP-L5-801 v1.2 October 2023*



The English language version of this document has been reviewed and endorsed by CAG\* for consumers and the community – October 2023

\*SA Health Community Advisory Group

**BloodSafe**



Government  
of South Australia

SA Health