

INTISARI

Anemia dalam kehamilan yang paling sering dijumpai ialah anemia defisiensi besi. Prevalensi anemia defisiensi besi dalam kehamilan masih tinggi walaupun dari tahun ke tahun telah mengalami penurunan.

Anemia defisiensi besi dalam kehamilan dapat disebabkan karena kurang masukan zat besi dari makanan, gangguan absorpsi, gangguan penggunaan atau karena terlampau banyaknya zat besi keluar dari tubuh, misalnya pada pendarahan.

Zat besi dalam bahan makanan yang akan diabsorpsi dapat dibedakan menjadi zat besi hem dan zat besi non hem. Zat besi hem banyak terdapat dalam makanan hewani dan zat besi non hem banyak terdapat dalam makanan nabati.

Absorpsi zat besi dalam bahan makanan dipengaruhi oleh faktor pemacu dan faktor penghambat absorpsi zat besi. Faktor pemacu absorpsi zat besi adalah vitamin C, daging, unggas, ikan dan makanan laut lainnya. Faktor penghambat absorpsi zat besi adalah fitat, oksalat, polifenol misalnya tannin. Daging dan ikan dapat meningkatkan absorpsi zat besi non hem. Vitamin C juga dapat meningkatkan absorpsi zat besi bukan hem karena vitamin C dapat mereduksi zat besi dari bentuk feri ke bentuk fero. Zat besi non hem yang ada dalam bahan makanan terdapat dalam bentuk feri. Ion fero lebih mudah diabsorpsi karena ion fero lebih mudah larut dalam air.

Vitamin C merupakan vitamin yang mudah larut dalam air, mudah teroksidasi dan cepat rusak karena panas. Kehilangan vitamin C dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor yaitu konsentrasi garam, oksigen, pH, logam dan konsentrasi awal asam ascorbat. Masalahnya bagaimana caranya agar vitamin C tidak banyak hilang dari bahan makanan. Untuk mengatasinya maka ibu hamil perlu banyak mengonsumsi buah-buahan segar misalnya pepaya karena tidak perlu dimasak, rasanya segar dan tersedia di setiap musim.

ABSTRACT

Anaemia in pregnancy which often found is iron deficiency anaemia. The prevalence of iron deficiency anaemia in pregnancy is still high though decreasing from year to year.

The iron deficiency anaemia in pregnancy can due to low iron diet, absorption disturbance, defective use or iron brought out the body, for example, due to bleeding.

The iron in the diet that will be absorbed can be in the form of hem iron and non-hem iron. The hem iron is found much in animal and those of non-hem is found in those of vegetables.

The absorption of iron in the diet is influenced by many factors. The non hem iron absorption is improved by vitamin C, meat, chickens, fishes and the other sea-food, where as phytate, *oxalate*, *poliphenol*, for example, *tannin* inhibit the non hem iron absorption. The non hem iron in diet is in the ferri form. The fero is easier to be absorbed because the fero is soluble in water and vitamin C can reduce the iron from the *ferric* to *ferrous*.

Vitamin C is soluble in water, easy-oxidised vitamin and quickly-damaged vitamin from heat. The lost of vitamin C can be influenced by many factors, such as concentration of salt, oxygen, pH, metal and pre-concentration of ascorbic acid. To get enough vitamin C for improving the iron absorption, pregnant women should consume fresh fruits, for example, oranges because they need not to be cooked, fresh and available for every