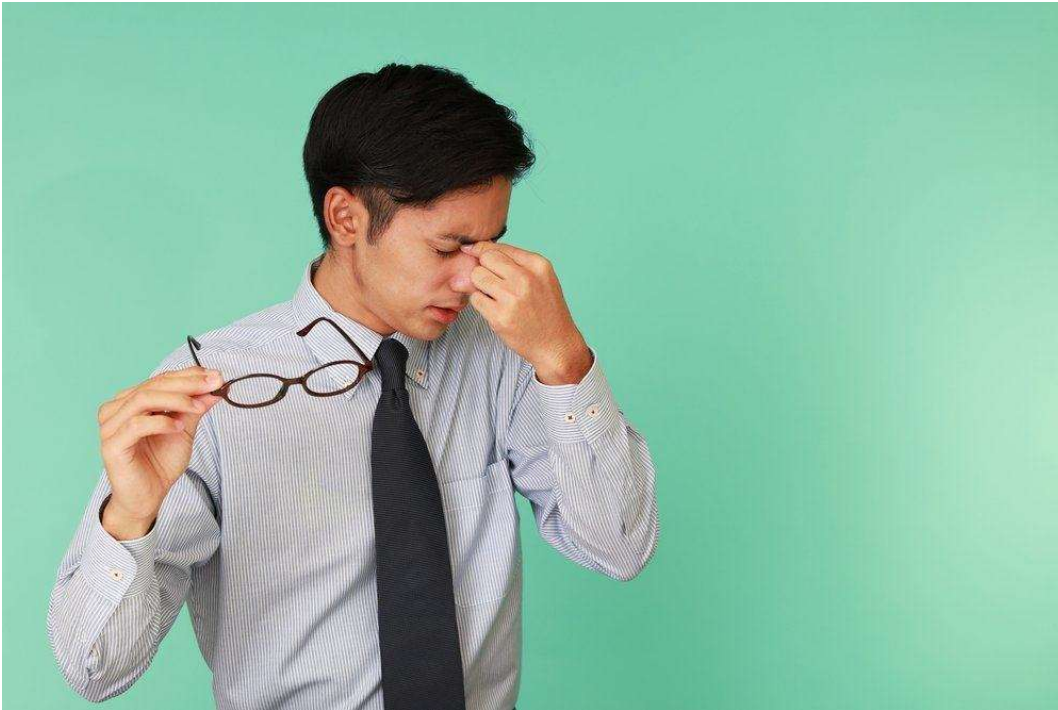


# Gejala Anemia dari yang Paling Umum Hingga yang Khas per Jenisnya



Anemia adalah penyakit yang disebabkan oleh kurangnya produksi sel darah merah. Padahal, sel darah merah penting untuk mengangkut oksigen dan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh. Jika tubuh kekurangan sel darah merah, Anda rentan mengalami berbagai gejala anemia. Mengetahui ciri-ciri anemia bisa membantu Anda mendapatkan pengobatan yang tepat ataupun mencegah anemia. Simak ulasannya berikut ini.

Gejala umum anemia yang perlu diwaspadai



Seberapa parah atau seringnya gejala muncul biasanya berkaitan dengan tingkat keparahan kondisi yang Anda alami.

Orang yang memiliki anemia ringan mungkin tidak merasakan gejala sama sekali. Sementara, orang dengan anemia berat bisa saja sering merasakan gejala dan terkadang sangat kepayahan menghadapinya.

Berikut adalah daftar gejala dan ciri-ciri anemia yang paling umum:

### 1. Kelelahan

Kelelahan adalah gejala paling umum akibat kurang darah. Namun, kelelahan yang jadi ciri-ciri anemia sedikit berbeda dengan kelelahan biasa.

Kelelahan atau kecapekan terjadi karena tubuh Anda kekurangan hemoglobin. Hemoglobin merupakan protein khusus yang berfungsi untuk mengikat oksigen dan mengangkutnya ke seluruh tubuh lewat bantuan sel darah merah.

Ketika tubuh kekurangan hemoglobin, otomatis semua sel dan jaringan tubuh Anda akan kekurangan oksigen.

Akibatnya, jantung harus bekerja lebih keras untuk mengalirkan sel darah merah beroksigen ke seluruh tubuh. Itu sebabnya, Anda jadi merasa cepat lelah.

### 2. Kulit pucat

Kulit pucat adalah salah satu ciri-ciri umum dari anemia. Hemoglobin adalah pemberi warna merah pada darah.

Jaringan kulit itu sendiri memiliki banyak pembuluh darah kecil. Rona kulit kita sedikit banyak dipengaruhi oleh sirkulasi darah yang lancar. Itu sebabnya ketika kadar hemoglobin rendah, kulit dapat berwarna pucat.

Warna kulit pucat sebagai gejala kurang darah dapat terlihat pada seluruh bagian tubuh, atau bagian tertentu saja. Namun, area yang biasanya tampak lebih mudah memucat adalah wajah, gusi, bagian dalam bibir, kelopak mata bawah, dan punggung kuku.

Seseorang yang kulit tubuhnya pucat biasanya sudah mengalami gejala anemia sedang hingga berat.

### 3. Pusing dan sakit kepala

Sensasi pusing atau kliyengan seperti terasa berputar yang muncul tiba-tiba bisa menjadi gejala anemia. Penyebabnya pun sama, yaitu karena tubuh kekurangan persediaan hemoglobin yang cukup.

Selain bertugas untuk memberi warna merah pada darah, hemoglobin berfungsi untuk membawa oksigen dan nutrisi ke sekujur tubuh.

Ketika kadar hemoglobin rendah, pasokan oksigen mungkin tidak dapat sampai ke otak. Itu sebabnya, Anda merasakan pusing, terutama saat berdiri dari duduk atau berbaring.

Selain itu, kekurangan oksigen juga membuat pembuluh darah di otak bengkak dan menekan bagian lainnya sehingga menyebabkan sakit kepala.

### 4. Sesak napas

Kurangnya kadar hemoglobin di dalam darah berimbas pada kurangnya pasokan oksigen ke seluruh tubuh.

Kondisi ini membuat otot tak mendapat cukup oksigen untuk bisa melakukan aktivitas normal sehari-hari, seperti berjalan, naik turun tangga, hingga saat berolahraga ringan.

Ketika kadar oksigen tak mencukupi, laju pernapasan menjadi meningkat. Ini merupakan salah satu cara tubuh untuk bisa mendapatkan oksigen yang mencukupi.

Namun, semakin paru-paru bekerja keras untuk menampung oksigen, dada akan terasa sesak meski hanya melakukan aktivitas ringan.

#### 5. Jantung berdebar

Ciri-ciri anemia akibat kekurangan zat besi umumnya menimbulkan sensasi jantung berdebar kencang, yang disebut palpitasi.

Minimnya kadar hemoglobin dalam darah membuat jantung harus bekerja ekstra keras untuk mengalirkan darah beroksigen. Itu sebabnya jantung berdetak lebih cepat dan kencang karena berusaha memompa oksigen.

Gejala ini biasanya terjadi ketika Anda sudah menderita anemia dalam waktu yang sudah cukup lama.

#### 6. Kulit dan rambut kering

Gejala anemia juga bisa lihat dari kondisi kulit dan rambut. Kulit yang kering serta rambut rusak biasanya menjadi salah satu tanda bahwa seseorang kekurangan zat besi.

Ini karena pasokan oksigen dan nutrisi ke berbagai organ dan jaringan tubuh berkurang. Kekurangan oksigen membuat jaringan menjadi lebih lemah termasuk pada kulit dan rambut.

Bahkan, beberapa orang yang memiliki anemia juga mengalami gejala rambut rontok.

## 7. Lidah bengkak serta mulut terasa sakit

Ciri-ciri lain yang menandakan bahwa Anda mengalami anemia adalah lidah bengkak, meradang, dan berwarna pucat.

Kondisi ini lagi-lagi disebabkan rendahnya kadar hemoglobin sehingga membuat lidah tak lagi berwarna pink seperti seharusnya.

Sementara itu, rendahnya kadar mioglobin juga memunculkan rasa sakit pada lidah dan menyebabkannya bengkak. Mioglobin merupakan protein di dalam sel darah merah yang membantu mendukung kerja otot.

Gejala anemia juga menyebabkan masalah mulut lainnya, seperti mulut kering, retakan merah di sudut bibir, dan sariawan.

## 8. Tangan dan kaki dingin

Gejala kurang darah akibat anemia defisiensi zat besi dapat membuat tangan dan kaki terasa dingin. Hal ini disebabkan karena minimnya suplai oksigen yang dialirkan dari jantung menuju kedua bagian tersebut.

Sebagian orang bahkan lebih mudah merasa dingin pada hari tertentu dibandingkan hari-hari lain karena penyakit ini.

## Gejala dan ciri-ciri anemia berdasarkan jenisnya?



Anemia adalah penyakit kelainan darah yang memiliki banyak jenis berbeda. Masing-masing jenis anemia dipicu oleh penyebab yang berbeda.

Dikutip dari Mayo Clinic, beda penyebab anemia, berbeda pula gejala yang dimunculkannya. Selain sederet gejala umum di atas, berikut adalah ciri-ciri lain yang khas hanya muncul pada setiap jenis anemia:

### 1. Anemia defisiensi zat besi

Anemia defisiensi zat besi atau kekurangan zat besi biasanya ditunjukkan dengan berbagai gejala, seperti:

- Gampang capek
- Kuku mudah patah atau rapuh
- Lidah bengkak atau sakit
- Luka pada sudut bibir
- Mengidam sesuatu yang aneh (pica), seperti kertas dan es batu
- Koilonychias (bentuk kuku seperti sendok)

Selain itu, anemia defisiensi zat besi juga mungkin menyebabkan gatal-gatal pada kulit. Ketika Anda menggaruk kulit, hal ini juga dapat menyebabkan kemerahan dan benjolan yang menyerupai ruam. Kondisi ini disebut dengan *anemia rash*.

## 2. Anemia defisiensi asam folat

Asam folat ikut berperan penting dalam pembuatan sel darah merah yang sehat. Kekurangan asam folat membuat Anda mengalami anemia defisiensi asam folat, dengan gejala meliputi:

- Gampang marah
- Diare
- Kulit pucat
- Permukaan lidah halus dan bintil-bintil lidah hilang
- Mati rasa pada bagian tubuh tertentu
- Sulit untuk berjalan dengan baik; sering goyah, atau mudah jatuh
- Otot lengan dan kaki sering kaku atau kesemutan

## 3. Anemia aplastik

Anemia aplastik adalah jenis anemia yang disebabkan oleh kerusakan sel-sel induk di sumsum tulang. Selain berbagai ciri-ciri umum yang telah disebutkan di atas, anemia aplastik juga ditandai dengan gejala, seperti:

- Mual
- Ada darah dalam urine
- Perut dan kaki yang membengkak

- Ruam (*anemia rash*)

Ini adalah jenis anemia yang paling sering menyebabkan ruam. Ruamnya menyerupai bercak atau bintik merah dan paling sering terjadi di area leher, lengan, dan kaki.

Namun, bercak merah ini tidak menyebabkan nyeri atau gatal. Anda dapat mengenali anemia rash dengan cara menekan ruam dan bercak akan tetap berwarna merah.

#### 4. Anemia fanconi

Anemia fanconi adalah penyakit darah keturunan yang mencegah sumsum tulang menghasilkan tiga jenis sel darah utama (sel darah putih, sel darah merah, dan keping darah/trombosit). Gejala anemia fanconi adalah:

- Punya bentuk atau ukuran jari-jari yang abnormal.
- Mengalami masalah pada jantung, ginjal, dan tulang
- Ukuran tubuh, kepala, dan mata yang lebih kecil dari normal.

#### 5. Anemia hemolitik

Anemia hemolitik terjadi ketika sumsum tulang tidak dapat membuat cukup sel darah merah baru untuk menggantikan sel darah merah yang hancur sebelum waktunya.

Gejala khas dari anemia hemolitik selain yang umum di atas adalah:

- Kulit, kuku, bagian putih mata menguning (*jaundice*)
- Luka borok bernanah yang sulit sembuh, biasanya pada kaki.
- Limpa bengkak
- Bagian perut atas terasa sakit

#### 6. Anemia pernisiiosa

Anemia pernisiiosa adalah jenis anemia yang ini disebabkan oleh defisiensi vitamin B12. Tubuh orang anemia yang tidak mampu menyerap atau memiliki cukup vitamin B12 umumnya memunculkan gejala seperti:

- Adanya saraf dalam tubuh yang rusak
- Merasa kebingungan
- Demensia
- Gampang lupa
- Depresi
- Mual atau kadang mulas



- Berat badan menurun

## 7. Anemia sel sabit

Anemia sel sabit atau anemia sickle cell memiliki gejala khas berupa nyeri yang muncul tiba-tiba di sekujur tubuh. Kerusakan limpa juga menjadi gejala khas dari penyakit darah yang satu ini.

Akibatnya Anda akan mengalami pembengkakan pada tangan dan kaki sebagai gejala anemia sel sabit. Selain itu, jenis anemia ini juga dapat menimbulkan ciri-ciri lain seperti:

- Pembengkakan pada tangan dan kaki
- Rentan terhadap infeksi.
- Sakit perut atau nyeri sendi yang parah.
- Pertumbuhan dan perkembangan anak sangat lambat.

Kapan harus ke dokter jika mengalami ciri-ciri kurang darah?

Meski kadang tak bergejala, Anda sebaiknya tidak mengabaikan kondisi ini. Jika dalam 2-3 minggu terakhir Anda merasa mudah lelah tanpa alasan yang jelas, segeralah periksakan diri ke dokter.

Mudah capek bisa menjadi gejala Anda memiliki kadar hemoglobin atau sel darah merah yang kurang. Namun, gejala ini bisa juga menandakan kekurangan asupan gizi atau vitamin tertentu.

Dengan berkonsultasi ke dokter, Anda akan lebih cepat mengetahui apakah Anda didiagnosis anemia dan menentukan pilihan pengobatan yang paling tepat.

Ketika Anda menjalani pengobatan yang tepat, komplikasi yang mungkin terjadi akibat anemia pun dapat Anda cegah.

Untuk memastikan gejala yang anda alami positif anemia, dokter akan melakukan berbagai pemeriksaan fisik dasar serta menganjurkan beberapa tes di bawah ini:

- Tes darah lengkap untuk menentukan jumlah, ukuran, volume, dan kadar hemoglobin di dalam sel darah merah.

- Tes kadar zat besi dalam darah dan tingkat ferritin serum untuk melihat cadangan zat besi di tubuh.
- Tes kadar vitamin B12 dan folat, keduanya merupakan vitamin yang diperlukan untuk produksi sel darah merah.
- Tes darah khusus untuk mendeteksi penyebab anemia yang jarang terjadi.
- Tes hitung retikulosit, bilirubin dan tes darah, serta tes urine lainnya untuk mengetahui kemungkinan anemia hemolitik.

Hello Health Group tidak menyediakan saran medis, diagnosis, atau perawatan.

Sumber : (<https://hellosehat.com/parenting/remaja/kesehatan-remaja/anemia-pada-remaja/>)

RSUD R.A.A. Tjokronegoro Purworejo