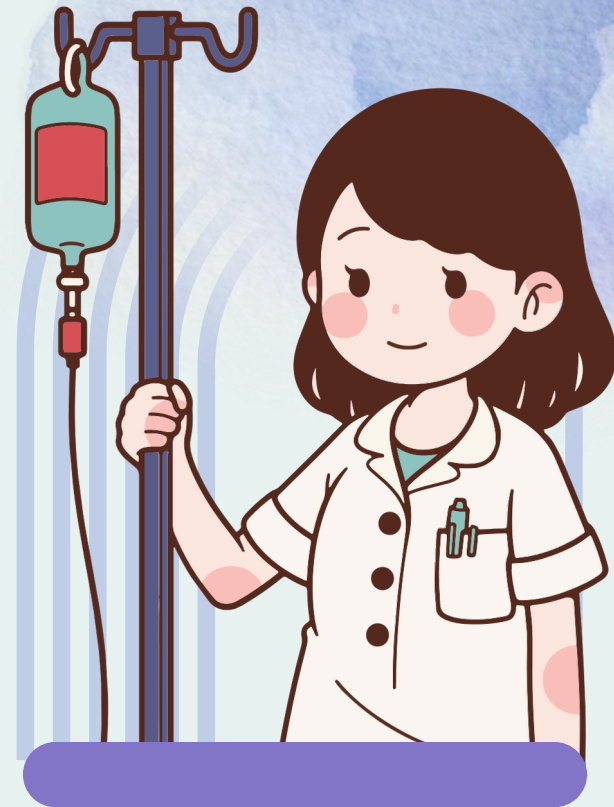


# Thalassemia



## Apa itu Thalassemia?

Thalassemia adalah penyakit keturunan yang terjadi jika kedua orang tua membawa gen thalassemia, akibat kelainan gen hemoglobin yang menyebabkan produksi rantai alfa atau beta tidak normal sehingga menimbulkan anemia (Bajwa & Basit, 2023).

## Apa saja gejala Thalassemia?

1



Kelelahan yang berlebihan

2



Kehilangan nafsu makan,  
kulit pucat dan membiru

3



Pertumbuhan melambat  
pada anak-anak

## Penyebab Thalassemia

Thalassemia disebabkan oleh kelainan genetik pada gen pembentuk hemoglobin, yaitu akibat mutasi atau delesi gen yang mengatur produksi rantai alfa atau beta hemoglobin. Kelainan ini diturunkan secara autosomal resesif, sehingga penyakit muncul apabila seseorang mewarisi gen thalassemia dari kedua orang tuanya (Bajwa, 2023).

## Penatalaksanaan Diet Thalassemia

Energi dan protein yang cukup, membatasi makanan tinggi zat besi dan suplemen besi tanpa indikasi medis, serta meningkatkan asupan asam folat, kalsium, dan vitamin D. Pola makan seimbang dan teratur penting untuk menjaga status gizi, pertumbuhan, serta daya tahan tubuh penderita thalassemia.

## Tujuan Diet

Untuk memenuhi kebutuhan gizi, menjaga kondisi tubuh tetap optimal, serta mencegah kelebihan zat besi akibat penumpukan dalam tubuh.

## Syarat Diet

Pemberian energi dan protein yang cukup, pembatasan asupan zat besi berlebih (usia < 10 tahun 10mg/hari & usia > 10 tahun 18mg/hari), serta pengaturan konsumsi makanan agar tetap seimbang sesuai kebutuhan tubuh.

## Makanan yang dianjurkan

### Sumber karbohidrat



Nasi Jagung Roti Singkong



Kentang Ubi Oatmeal

### Sumber protein hewani dan nabati



Ikan Ayam tanpa kulit Telur



Tempe Tahu Susu

### Sumber lemak



Minyak kelapa Margarin, mentega Kacang-kacangan

## Makanan yang tidak dianjurkan

- Jeroan (hati, limpa, ginjal)
- Daging merah dalam jumlah berlebihan
- Makanan yang diperkaya zat besi (fortifikasi)
- Suplemen zat besi tanpa anjuran tenaga kesehatan
- Makanan laut tinggi zat besi
- Minuman bersoda
- Makanan tinggi gula dan lemak jenuh
- Makanan olahan dan cepat saji

## Contoh menu sehari

Pagi: nasi, telur dadar, tumis sayur, dan buah pepaya

Selingan: roti tawar atau biskuit dan susu

Siang: nasi, ikan goreng/panggang, sayur bening, dan buah jeruk

Selingan: ubi rebus atau pisang

Malam: nasi, tahu atau tempe, sayur sop, dan buah apel

## Anjuran pola makan

Makan 3 kali sehari + 2-3 kali selingan

Hindari minum teh/jeruk saat makan utama (beri jeda  $\geq 1$  jam)

Kombinasikan makanan dengan penghambat absorpsi Fe seperti kalsium