

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Anemia merupakan suatu kondisi kekurangan jumlah sel darah merah yang perlu diperhatikan karena prevalensi anemia di beberapa negara termasuk di Indonesia masih tergolong tinggi yang sebagian kecil terjadi pada remaja berusia 10 hingga 19 tahun. Kejadian anemia pada remaja putri lebih banyak dibanding remaja laki-laki akibat kebutuhan zat besi dalam tubuh mengalami peningkatan sehingga lebih mudah untuk mengalami anemia (Chaturvedi *et al.*, 2017).

Peningkatan kebutuhan fisiologis yang terjadi pada remaja putri membuat gaya hidup remaja menjadi berubah dan akan berpengaruh pada kebiasaan makanannya maupun pilihan makanan yang dikonsumsi (Bibi *et al.*, 2020). Kebiasaan makan yang buruk menjadi faktor risiko utama terjadinya anemia (Mohamed *et al.*, 2018). Oleh karena itu peran keluarga sangat penting dalam memberikan motivasi serta dukungan kepada remaja putri dengan mempersiapkan menu bergizi seimbang yang kaya sumber zat besi sehingga risiko remaja putri untuk mengalami anemia sedikit.

Dukungan keluarga dalam pemberdayaan melalui informasi edukasi tentang anemia, cara pencegahan, maupun perawatan anemia juga sangat penting. Salah satu pencegahan anemia yang dapat dilakukan pada remaja putri dengan memberikan Tablet Tambah Darah. Remaja yang memiliki pengetahuan tinggi dan mendapatkan dukungan dari keluarga maupun teman sebayanya cenderung teratur dalam mengkonsumsi tablet tambah darah sehingga dapat meminimalisir angka kejadian anemia terutama pada remaja putri (Utomo, Rohmawati and Sulistiyani, 2020).

Peningkatan pengetahuan, perbaikan sikap, dan peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia dapat terjadi setelah diberikan pendidikan kesehatan melalui media *booklet* (Pardosi, 2019). Oleh sebab itu, penulis membuat produk *booklet* dengan judul “Gaya Hidup Sehat Bebas

Anemia Pada Remaja Putri” yang berisi informasi dan pembahasan mengenai anemia, cara pencegahan, cara perawatan dirumah dan penjelasan mengenai Tablet Tambah Darah. Manfaat yang bisa didapatkan dari Booklet ini yaitu mampu memahami, mengetahui dan mengubah gaya hidup yang kurang sehat menjadi sehat untuk mencegah terjadinya anemia.

## V.2 Saran

Berikut ini ialah beberapa hal yang perlu diperhatikan sebagai masukan untuk pihak terkait yang sesuai dengan topik produk Karya Ilmiah Akhir Ners ini, yaitu :

### a. Bagi Tenaga Kesehatan

Booklet ini dapat menjadi acuan bagi tenaga kesehatan dalam membantu memberikan informasi untuk meningkatkan pengetahuan tentang anemia kepada remaja putri yang didalamnya terdapat informasi mengenai anemia, pencegahan maupun perawatan sederhana secara mandiri dan sederhana yang bisa dilakukan di rumah. Diharapkan kepada tenaga kesehatan agar lebih mengoptimalkan pemberian tablet tambah darah (TTD) setiap sekali dalam satu minggu pada remaja putri untuk mengurangi dan menurunkan angka kejadian anemia yang terjadi pada remaja putri khususnya di Indonesia.

### b. Bagi Pendidikan

Manfaat dalam booklet ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk kegiatan promosi kesehatan atau pemberian layanan edukasi kesehatan di sekolah, khususnya peningkatan peran dan fungsi tenaga Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dalam pemberian tablet tambah darah maupun pemeriksaan hemoglobin yang sudah maupun yang belum terlaksana sebagai tindakan pencegahan anemia. Sekolah dan guru juga bisa melakukan kegiatan sosialisasi kepada orangtua melalui komite sekolah mengenai anemia, pentingnya konsumsi TTD, dan zat gizi yang harus dipenuhi oleh orang tua bagi remaja putrinya dalam mencegah anemia.

### c. Bagi Masyarakat Khususnya Remaja Putri

Remaja putri hendaknya meningkatkan pengetahuan tentang anemia, sehingga mereka mampu memahami dan mengetahui gejala-

gejala anemia, penyebab, akibat pencegahan maupun perawatan anemia dirumah. Booklet ini bisa dijadikan sebagai media pembelajaran yang digunakan pada remaja putri untuk mendapatkan informasi terkait anemia. Dengan pengetahuan yang didapat, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat khususnya remaja putri terkait pentingnya kesehatan sehingga dapat mengubah gaya hidup yang kurang sehat menjadi sehat untuk mencegah terjadinya anemia baik dari kebutuhan gizi seimbangnya, kebiasaan makannya, maupun melakukan penanganan dan perawatan di rumah pada remaja putri yang mengalami anemia.