

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Tubuh yang kekurangan pasokan oksigen merupakan gejala anemia akan menyebabkan banyak jaringan dan organ tubuh yang dapat terganggu. Anemia dibagi kelompok ringan, sedang dan berat tergantung pada tingkat hemoglobin yang menurun. Hemoglobin dapat menentukan parameter kejadian anemia yang paling sering digunakan (I. P. Lestari & Lipoeto, 2017).

Menurut Worldwide Health Organization (WHO), Indonesia dengan masalah kesehatan anemia pada wanita usia subur tahun 2010 – 2016 mengalami peningkatan setiap tahunnya, pada tahun 2010 berkisar 26,05% lalu data terakhir tahun 2016 menjadi 28,83% (WHO, 2017). Bahkan remaja putri di Indonesia dengan kejadian anemia berdasarkan data Riskesdas tahun 2013 memiliki angka sebesar 37,1% dan terjadi peningkatan berdasarkan Riskesdas 2018 yaitu sebesar 48,9% (Kemenkes, 2018). Penyebab dari tingginya prevalensi angka kejadian anemia pada usia remaja adalah seperti pemenuhan status gizi yang kurang memadai, lama nya masa mentruasi yang di jalani, pemenuhan asupan zat besi serta mal absorpsi tubuh terhadap zat besi, setra penyerangan infeksi pun mampu menjadi dalang penyebab peningkatan angka kejadian anemia. Sehingga oleh karena itu penulis menganjurkan untuk rutin mengkonsumsi atau menjalani terapi komplementer, seperti konsumsi jambu biji merah, konsumsi jus kacang hijau, sirup buah naga dan hal terpenting lainnya adalah pemenuhan gizi yang seimbang.

V.2 Saran

a. Bagi Masyarakat

Masyarakat terutama populasi remaja putri yang mempunyai gejala anemia diharapkan untuk mengutamakan pola makan yang baik dalam sehari – hari terutama fokus pada gizi seimbang serta meningkatkan frekuensi dalam konsumsi buah – buahan dan sayuran yang dapat disajikan dalam bentuk jus maupun sirup.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Pada tenaga pendidik khususnya pengajar siswa/i sekolah dasar hingga sekolah menengah atas yang termasuk dalam kategori remaja perlu ditingkatkan pembelajaran pencegahan anemia dan tenaga pendidik dapat menggunakan *booklet* ini sebagai sumber bacaan sewaktu – waktu.

c. Bagi Tenaga Kesehatan

Sebagai tenaga kesehatan seperti perawat dapat menggunakan *booklet* ini untuk sumber informasi terkait pencegahan anemia, selain itu dapat dijadikan sebuah media edukasi saat melakukan promosi kesehatan dan *booklet* ini juga efektif sebagai sumber bacaan untuk pengunjung pelayanan kesehatan baik di puskesmas maupun rumah sakit.