

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

V.1.1 Tingkat Asupan Zat Besi dengan Anemia

Remaja putri ingin mempunyai badan yang kurus agar terlihat indah dipandang sehingga memiliki pola makan kurang sehat dan tidak beraturan zat gizi yang masuk terkhusus asupan zat besi. Tingkat asupan zat besi yang cukup di dalam tubuh sangat dibutuhkan oleh remaja putri. Jika asupan zat gizi tidak cukup terutama asupan zat besi dan zat penting lainnya yang berguna untuk meningkatkan penyerapan zat besi contohnya asupan vitamin C serta protein maka dapat terjadi peningkatan risiko anemia. Ada beberapa tahap hingga remaja putri dapat menderita anemia, mula-mula pasokan zat besi dalam tubuh menurun sehingga produksi hemoglobin dan sel darah merah berkurang. Untuk mengatasi kejadian anemia pada remaja putri dapat diberikan suplemen zat besi selama 3 bulan dengan rutin diminum setelah makan.

V.1.2 Pola Menstruasi dengan Anemia

Faktor kejadian anemia pada remaja putri selain kurangnya asupan zat besi, yaitu dapat disebabkan karena menstruasi. Pada umumnya, wanita yang belum mengalami menopause memiliki risiko anemia kekurangan zat besi lebih besar dibandingkan dengan pria dan wanita pasca menopause. Hal ini disebabkan menstruasi akan menghilangkan sel darah merah yang terdapat zat besi dari dalam tubuh. Oleh karena itu, sangat perlu diperhatikan tingkat asupan zat besi pada remaja putri yang jumlah asupan harus sesuai anjuran AKG sehingga dapat mencegah kejadian anemia. Pola menstruasi yang tidak teratur disebabkan oleh usia, genetik, pola makan, berat badan, dan beban pikiran sehingga remaja putri perlu mengatur pola hidup yang sehat dalam konsumsi makanan maupun aktivitas seperti olahraga dan terpenting adalah mengurangi rasa stress dalam pikiran.

V.2 Saran

V.2.1 Penelitian Bidang Keperawatan

Penelitian selanjutnya dapat menggunakan studi literatur ini sebagai sumber informasi yang berguna dalam mencari jurnal sesuai topik mengenai anemia pada remaja putri. Penulis menyarankan untuk peneliti yang akan melakukan penelitian kedepannya apabila membahas topik ini perlu menggunakan desain penelitian selain *cross sectional* karena sudah banyak yang melakukan tersebut agar lebih banyak percobaan dan hasil yang beragam.

V.2.2 Pendidikan Keperawatan

Pada pendidikan keperawatan, studi literatur ini termasuk dalam mata kuliah komunitas. Oleh karena itu diperlukan pembelajaran mengenai anemia dari sumber yang terpercaya sehingga dapat memberikan informasi yang akurat apabila ingin melakukan penyuluhan ke masyarakat.

V.2.3 Kebijakan Pemerintah

Dari beberapa jurnal internasional yang sudah melakukan pemberian suplemen zat besi kepada remaja putri dan hasilnya menurunkan angka kejadian anemia. Penulis menyarankan untuk pemerintah Indonesia melakukan hal yang sama untuk mengatasi anemia pada remaja putri. Remaja putri dapat diberikan suplemen zat besi yang rutin dalam sebulan sebagai program kesehatan dalam sekolah. Selain itu, tenaga kesehatan seperti perawat juga dapat memiliki peran dalam hal ini yaitu dilakukan penyuluhan di setiap sekolah maupun pemukiman daerah untuk remaja putri membahas cara pencegahan dan mengatasi anemia.