

BAB 6 PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat secara global terlebih pada remaja putri yang perlu menjadi perhatian khusus. Prevalensi anemia pada benua Asia Selatan cukup tinggi pada beberapa negaranya seperti Bangladesh dan India yaitu >45%. Sama halnya seperti Bangladesh dan India, prevalensi anemia di Indonesia juga cukup tinggi hingga mencapai 45,9%. Salah satu faktor penting yang menjadi penyebab anemia pada remaja putri adalah pola makan yang salah seperti mengurangi frekuensi makan, tidak sarapan pagi saat hendak melakukan aktifitas, dan makan dengan kandungan zat besi, asam folat, vitamin C serta protein yang kurang.

Beberapa hal yang membuat remaja putri cenderung memiliki pola makan yang salah, pertama faktor individu karena kebanyakan dari mereka ingin menjaga bentuk tubuh agar lebih terlihat langsing sehingga banyak dari remaja putri yang melakukan diet tidak sehat dengan mengurangi frekuensi makannya serta tidak mengonsumsi makanan yang mengandung zat heme yang berasal dari hewani padahal zat *heme* lebih banyak mengandung zat besi dari pada *non heme*. Kedua, kurangnya pendidikan mengenai anemia. Ketiga, akibat faktor ekonomi yang rendah. Keempat, faktor lingkungan baik keluarga, teman, sekolah, maupun media promosi.

6.2 Implikasi dan Rekomendasi

6.2.1 Implikasi

Literature Review ini berimplikasi pada pentingnya pola makan remaja putri mengenai anemia yang dapat diwujudkan melalui pendidikan mengenai gizi yang diberikan di sekolah maupun melalui peranan tenaga kesehatan khususnya bidan dengan memberikan asuhan promotif dan preventif untuk memberikan pendidikan kepada remaja putri mengenai pola makan dan kejadian anemia.

6.2.2 Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan diatas maka dapat diberikan beberapa saran, yaitu sebagai berikut :

1. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat meneliti lebih luas mengenai masalah anemia pada remaja putri.
2. Bagi pihak akademik Program Studi S1 Kebidanan agar menjadikan hasil tulisan ini sebagai bahan pembelajaran terkait hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri.
3. Bagi tenaga kesehatan khususnya bidan untuk lebih berpartisipasi aktif dalam memberikan komunikasi, informasi dan edukasi kepada remaja khususnya remaja putri tentang pentingnya pola makan dan masalah kesehatan gizi seperti anemia. Pentingnya melibatkan sekolah, anggota keluarga, dan lingkungan untuk memberikan dukungan sosial pada remaja putri
4. Bagi masyarakat khususnya remaja putri untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri sehingga remaja putri dapat mencegah dan mengatasi terjadinya hal tersebut.

