

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan kajian dari 5 literatur mengenai upaya preventif anemia pada remaja putri, peneliti dapat menyimpulkan bahwa:

1. Upaya preventif anemia pada remaja putri berdasarkan *literature review* yaitu suplementasi zat besi, fortifikasi pangan, dan diet aneka ragam. Semua makanan pada metode tersebut mengandung zat besi, zat *enhancer* Fe, protein, vitamin C yang berperan dalam pembentukan dan peningkatan kadar hemoglobin, sehingga dapat mengatasi anemia.
2. Semua upaya preventif pada 5 jurnal ini berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kadar Hb remaja putri. Ekstrak buah bit terfortifikasi memiliki selisih kadar Hb tertinggi yaitu 3,9 gr/dL dibanding upaya lainnya. Hal ini dapat dilatarbelakangi oleh metode penelitian yang digunakan (RCT *double blind*, metode penelitian terkuat dalam evaluasi intervensi), jumlah sampel (80 orang, paling banyak dibanding penelitian lainnya), dan durasi intervensi yang diberikan (2 hari sekali selama 3 bulan, paling panjang dibanding penelitian lainnya).

B. Saran

Berikut adalah saran bagi keperawatan, institusi pendidikan, dan peneliti selanjutnya dalam memberikan upaya preventif anemia pada remaja putri.

1. Bagi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi, referensi, pedoman dalam memilih intervensi untuk pencegahan anemia pada remaja putri. Terdapat beberapa pilihan intervensi seperti suplementasi zat besi, diet aneka ragam, dan mengonsumsi pangan terfortifikasi. Suplementasi zat besi memiliki efek samping dibandingkan dengan konsumsi diet aneka ragam dan pangan terfortifikasi. Pangan terfortifikasi memiliki harga yang terjangkau, tidak terdapat efek samping, dan dapat dilihat bahwa konsumsi pangan terfortifikasi (ekstrak buah bit terfortifikasi) secara rutin dapat meningkatkan kadar Hb cukup tinggi. Selain intervensi yang terfokus pada kejadian anemia, juga dibutuhkan edukasi seputar anemia pada remaja putri (penyebab, cara mengatasi, dsb).

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan pihak-pihak sekolah, guru, petugas UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) dapat lebih giat dalam mengatasi anemia pada remaja putri, dan meningkatkan kerjasama dengan pihak di luar sekolah (multisektor).

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat digunakan sebagai bahan dasar dalam mengembangkan penelitian lebih lanjut terkait upaya preventif anemia pada remaja putri. Pada penelitian selanjutnya diharapkan memiliki sampel yang lebih terfokus (misalnya semua responden sudah

mengalami menstruasi dengan batasan usia tertentu) dan sampel lebih besar, atau meneliti terkait faktor-faktor yang mempengaruhi remaja putri dalam perubahan perilaku pencegahan anemia. Saran untuk penelitian eksperimen diharapkan meneliti lebih lanjut terkait metode fortifikasi pangan yang dapat mencegah anemia.

