

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

##### 1. Asupan gizi pada remaja putri usia 14-16 tahun

Hasil *literature review* menunjukkan asupan gizi pada remaja putri usia 14-16 tahun, remaja yang asupan gizinya kurang cenderung meningkatkan resiko anemia pada remaja hal ini berhubungan karena sekarang banyak sekali remaja yang kurang peduli dengan kesehatannya apalagi jika berkaitan dengan gaya hidup remaja yang mengikuti *trend, diet* yang ekstrim maupun status ekonomi yang cenderung menengah kebawah hal ini sangat berhubungan dengan asupan zat gizi yang dikonsumsi oleh remaja.

##### 2. Kejadian anemia pada remaja putri usia 14-16 tahun

Pada *literature review* yang dilakukan peneliti didapatkan remaja yang tidak memenuhi asupan gizinya secara cukup kebanyakan menderita anemia gizi. Hal ini disebabkan karena apabila tubuh kekurangan nutrisi maka kadar haemoglobin remaja putri semakin sedikit yang dapat menyebabkan anemia pada remaja. Kejadian anemia pada remaja putri usia 14-16 tahun dapat diketahui dengan pengecheck an haemoglobin, haemoglobin dalam darah sangat berhubungan dengan asupan gizi dalam tubuh jika gizi dalam tubuh cukup maka akan menurunkan resiko terjadinya anemia.

##### 3. Hubungan asupan gizi terhadap kejadian anemia pada remaja putri usia 14-16 tahun

Satu jurnal dalam penelitian menjelaskan ada hubungan antara asupan gizi dengan anemia, ada satu jurnal menjelaskan ada hubungan antara asupan gizi yaitu protein, zat besi namun tidak ada hubungan asupan vitamin c dengan kejadian anemia. Ada satu jurnal menunjukkan ada hubungan asupan zat gizi yaitu karbohidrat, zat besi dan vitamin C namun tidak ada hubungan asupan protein dengan kejadian anemia. Ada 4 jurnal yang menunjukkan tidak ada hubungan antara asupan zat gizi terhadap kejadian anemia pada remaja putri. Disimpulkan bahwa sebagian kecil jurnal menunjukkan ada hubungan asupan gizi terhadap kejadian anemia pada remaja putri usia 14-16 tahun. Terdapat hubungan antara asupan gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri karena tercukupinya kadar hemoglobin berasal dari nutrisi yang diserap oleh tubuh, apabila hasil *literatur review* tidak terdapat hubungan antara asupan gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri bisa terjadi karena adanya faktor lain yang menjadi penyebab terjadinya anemia seperti penyakit yang diderita atau keluar darah misalnya menstruasi yang menyebabkan remaja putri lebih rentan anemia daripada laki-laki.

## 5.2 Saran mengacu pada hasil penelitian

### 5.2.1 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan *literature review* dengan menambah indikator usia remaja yang lebih luas baik remaja awal sampai dengan remaja akhir agar kejadian anemia dapat diteliti lebih menyeluruh.

### 5.2.2 Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan bagi institusi pendidikan, agar dapat menjadikan hasil *literature review* ini sebagai sumber rujukan dalam proses belajar mengajar dikelas ataupun lahan praktik.

### **5.2.3 Bagi Tenaga Kesehatan (Bidan)**

Diharapkan bagi tenaga kesehatan khususnya bidan, agar dapat menggunakan hasil penelitian *literature review* ini sebagai bahan bacaan/ dasar ilmiah yang bisa digunakan untuk mendeteksi dini angka kejadian anemia pada remaja. Diharapkan dapat memberikan konseling mengenai pentingnya gizi dalam menurunkan angka kejadian anemia pada remaja.

