

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Penerapan *self-care* pada remaja dengan thalassemia sangatlah penting untuk menjaga kualitas hidup serta dapat mengoptimalkan remaja untuk menjalani kehidupan walau dengan adanya hambatan ataupun tantangan yang dihadapi. Berdasarkan hasil studi kasus dan pembahasan yang telah dilakukan terhadap seorang adolescent dengan thalassemia mayor, terdapat faktor-faktor yang memengaruhi adolescent dengan thalassemia mayor dalam menjalani *self-care* diantaranya yaitu kemampuan mengidentifikasi kondisi penyakit, pemahaman terhadap kondisi penyakit, akses terhadap informasi, aktivitas dan rutinitas harian, keterbatasan fisik, perilaku makan, kepatuhan minum obat, perawatan medis rutin, dampak psikologis dan emosional, strategi koping dan adaptasi diri, dukungan biopsikososial, hambatan dalam *self-care*, serta motivasi dan harapan terhadap *self-care*. Diantara beberapa faktor tersebut, *self-care* yang sudah partisipan aplikasikan dalam upaya meningkatkan kualitas hidupnya yaitu pengelolaan rutinitas harian seperti bersekolah, melakukan aktivitas fisik dan hobi, kepatuhan terhadap konsumsi obat, dan keteraturan dalam menjalani transfusi darah sebanyak dua kali sepekan.

Terdapat hambatan yang dapat dialami oleh remaja dengan thalassemia mayor. Hambatan utama yang dirasakan oleh partisipan dalam menjalankan praktik *self-care* meliputi rasa lelah, kejenuhan terhadap rutinitas, dan akses layanan kesehatan yang jauh. Meskipun hambatan yang dilaluinya tidaklah mudah, partisipan memiliki harapan kuat untuk sembuh dan menjadi lebih mandiri dalam mengelola *self-care* yang mencerminkan motivasi internal yang tinggi. Selain itu, temuan ini menggarisbawahi pentingnya kolaborasi antara tenaga kesehatan, keluarga, dan lingkungan sekitar dalam mendukung remaja dengan thalassemia menuju kualitas hidup yang lebih baik. Dengan ini dapat disimpulkan bahwa, penatalaksanaan *self-care* khususnya kemampuan pengelolaan rutinitas harian, melakukan hobi, melakukan aktivitas fisik, kepatuhan minum obat dan transfusi

darah pada anak dengan thalassemia mayor usia adolescent memiliki dampak terhadap peningkatan kualitas hidup.

5.2 Implikasi

Implikasi dari penelitian studi kasus ini yaitu:

1. Bagi Pembuat Kebijakan

Diperlukan peningkatan aksesibilitas layanan kesehatan bagi penderita thalassemia di daerah terpencil, penyediaan layanan dukungan psikologis dan konseling yang diintensifkan bagi remaja dengan thalassemia yang mencakup strategi koping yang sehat untuk mengelola emosi dan meningkatkan rasa percaya diri.

2. Bagi Pengguna Hasil Penelitian

Keluarga perlu diberikan edukasi lebih lanjut mengenai pentingnya dukungan emosional dan menjadi ruang aman bagi remaja untuk mengekspresikan perasaannya. Bagi tenaga kesehatan diharapkan dapat terus memantau kepatuhan *self-care* secara komprehensif serta pendekatan edukasi yang disesuaikan dengan minat dan gaya hidup remaja.

3. Bagi Peneliti Berikutnya

Studi intervensi dapat dikembangkan untuk menguji efektivitas program edukasi thalassemia berbasis digital serta intervensi biopsikosial sebagai upaya peningkatan *self-care* dalam meningkatkan kualitas hidup remaja dengan thalassemia.

5.3 Rekomendasi

Rekomendasi yang dapat diimplementasikan dari hasil penelitian ini diantaranya:

1. Bagi Remaja dengan Thalassemia Mayor

- a. Tingkatkan konsistensi pola hidup sehat seperti kepatuhan konsumsi obat kelasi besi dan vitamin, konsumsi makanan yang dianjurkan dan harus dihindarkan, dan rutinitas aktivitas fisik.

- b. Memanfaatkan dukungan psikologis dengan lingkungan terdekat seperti orang tua, teman sebaya, dan konselor profesional jika tersedia.

2. Bagi Keluarga Penderita Thalassemia Mayor

- a. Ciptakan lingkungan yang aman dan nyaman agar anak dapat terbuka terhadap kondisi emosional yang dirasakannya.
- b. Selalu memberikan dukungan yang menyeluruh agar anak mendapatkan motivasi eksternal.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

- a. Berikan edukasi gizi yang lebih spesifik disesuaikan dengan preferensi serta gaya hidup remaja.
- b. Fasilitasi kelompok dukungan sebaya (*peer support group*) bagi remaja dengan thalassemia. Forum ini dapat menjadi sarana bagi mereka untuk berbagi pengalaman, mengurangi perasaan terisolasi, strategi koping, serta berbagi emosi yang dirasakan.
- c. Lakukan skrining dan asesmen mendalam terhadap kondisi psikologis dan emosional remaja dengan thalassemia. Rujuk ke psikolog atau psikiater bila teridentifikasi adanya beban psikologis yang dirasakan.

4. Bagi Penyedia Layanan Kesehatan

- a. Mengoptimalkan aksesibilitas layanan kesehatan yang menyalurkan dan strategis dapat dijangkau oleh penderita thalassemia
- b. Sosialisasi program edukasi thalassemia yang komprehensif. Lakukan sosialisasi mengenai edukasi penyakit thalassemia terutama di sekolah-sekolah yang melibatkan komunitas, orang tua, dan teman sebaya untuk meningkatkan pemahaman maupun mempromosikan lingkungan yang suportif bagi remaja dengan thalassemia.