



**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN
INTERVENSI *FOOD DIARY* DAN YIN YOGA DALAM
MENCEGAH MASALAH DEFISIT NUTRISI PADA REMAJA
PUTRI DI RW 10 GROGOL, DEPOK**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

RAHMATIKA SYIFA NABILA

2410721039

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2025**



**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN
INTERVENSI *FOOD DIARY* DAN YIN YOGA DALAM
MENCEGAH MASALAH DEFISIT NUTRISI PADA REMAJA
PUTRI DI RW 10 GROGOL, DEPOK**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ners

RAHMATIKA SYIFA NABILA

2410721039

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2025**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Ilmiah Akhir Ners ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Rahmatika Syifa Nabila

NIM : 2410721039

Tanggal : 19 Mei 2025

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 19 Mei 2025

Yang Menyatakan,



Rahmatika Syifa Nabila

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIAN UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta,
Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rahmatika Syifa Nabila
NIM : 2410721039
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Intervensi *Food Diary* Dan Yin Yoga Dalam Mencegah Masalah Defisit Nutrisi Pada Remaja Putri Di Rw 10 Grogol, Depok.** Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Hasil KIA saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Fikes UPNVJ

Pada tanggal : 19 Mei 2025

(Yang Menyatakan)



(Rahmatika Syifa Nabila)

PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir Ners ini diajukan oleh:

Nama : Rahmatika Syifa Nabila

NIM : 2410720139

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Judul Karya Ilmiah : Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Intervensi
Food Diary Dan Yin Yoga Dalam Mencegah Masalah Defisit
Nutrisi Pada Remaja Putri Di Rw 10 Grogol, Depok

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian
persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi
Pendidikan Profesi Ners Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas
Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta

Ns. Ritanti, M.Kep., Sp.Kep.Kom
Ketua Penguji

Ns. T Widya Nuralia, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.K.
Penguji II

Ns. Nourmayansa Vidya Anggraini, M.Kep., Sp.Kep.Kom
Penguji III (Pembimbing)



Dean, Ns. Cut Sarida Pompey, S.Kep., M.N.S
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan "Veteran" Jakarta

Dibuatkan di : Jakarta

Tanggal Seminar : 19 Mei 2025

Ns. Cut Sarida Pompey, S.Kep., M.N.S
Koordinator Program Studi
Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN INTERVENSI *FOOD DIARY* DAN YIN YOGA DALAM MENCEGAH MASALAH DEFISIT NUTRISI PADA REMAJA PUTRI DI RW 10 GROGOL, DEPOK

Rahmatika Syifa Nabila

Abstrak

Data Survei Kesehatan Indonesia (2023) menunjukkan 7,6% remaja usia 13-15 tahun mengalami masalah gizi kurang. Di Kota Depok, prevalensi mencapai 9,61% yang berdampak pada kesehatan fisik, mental, dan sosial remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas kombinasi intervensi *Food Diary* dan Yin Yoga terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku gizi pada remaja dengan status gizi cenderung kurang. Penelitian ini menggunakan pendekatan *Evidence Based Nursing* (EBN) yaitu *Food Diary* dan Yin Yoga yang dilaksanakan selama 21 hari (9-27 Desember 2024) pada dua remaja berusia 13 tahun di wilayah RW 10 Kelurahan Grogol, Depok. Evaluasi dilakukan melalui pemantauan berat badan setiap pertemuan, analisis *food recall*, dan observasi perubahan perilaku makan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua remaja mengalami peningkatan rata-rata berat badan signifikan (remaja 1: 47,50 kg; remaja 2: 45,65 kg). *Food Diary* meningkatkan frekuensi makan menjadi 2 kali makan utama dan 1 snack sehat per hari, serta meningkatkan kesadaran pola makan dan konsumsi sayur-buah. Kombinasi *Food Diary* dan Yin Yoga efektif meningkatkan berat badan dan mengubah perilaku gizi remaja. Keluarga disarankan untuk meningkatkan keterlibatan aktif dalam perencanaan menu harian dengan menyediakan makanan bergizi seimbang, mendampingi remaja dalam pencatatan *Food Diary*, memberikan dukungan konsisten selama pelaksanaan program, dan menciptakan lingkungan rumah yang mendukung pola makan sehat.

Kata Kunci : Remaja, Perilaku Gizi, Defisit Nutrisi, *Food Diary*, Yin Yoga

ANALYSIS OF FAMILY NURSING CARE WITH FOOD DIARY AND YIN YOGA INTERVENTIONS IN PREVENTING MALNUTRITION PROBLEMS IN ADOLESCENT GIRLS IN RW 10 GROGOL, DEPOK

Rahmatika Syifa Nabila

Abstract

Data from the Indonesian Health Survey (2023) shows that 7.6% of adolescents aged 13-15 years experience malnutrition. In Depok City, the prevalence reached 9.61%, which has an impact on the physical, mental, and social health of adolescents. This study aims to analyze the effectiveness of the combination of Food Diary and Yin Yoga interventions on increasing knowledge and changing nutritional behavior in adolescents with nutritional status that tends to be less. This study used the Evidence Based Nursing (EBN) approach, namely Food Diary and Yin Yoga, which was carried out for 21 days (December 9-27, 2024) on two 13-year-old adolescents in the RW 10 area of Grogol Village, Depok. Evaluation was carried out through weight monitoring every meeting, food recall analysis, and observation of changes in eating behavior. The results showed that both adolescents experienced a significant increase in average body weight (adolescent 1: 47.50 kg; adolescent 2: 45.65 kg). The Food Diary increased the frequency of eating to 2 main meals and 1 healthy snack per day, as well as increased dietary awareness and vegetable consumption. The combination of Food Diary and Yin Yoga was effective in increasing weight and changing nutritional behavior of adolescents. Families are advised to increase active involvement in daily menu planning by providing nutritionally balanced foods, accompanying adolescents in recording the Food Diary, providing consistent support during program implementation, and creating a home environment that supports healthy eating.

Keywords : Adolescents, Nutritional Behavior, Malnutrition, Food Diary, Yin Yoga

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. Yang telah memberikan karunia-Nya serta karena izin dan rahmat-Nya lah sehingga Karya Ilmiah Akhir Ners ini berhasil diselesaikan dengan judul Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Intervensi *Food Diary* Dan Yin Yoga Dalam Mencegah Masalah Defisit Nutrisi Pada Remaja Putri Di Rw 10 Grogol, Depok. Sholawat serta salam senantiasa selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW. Yang telah membawa keberkahan dan kedamaian di dunia ini.

Penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada Dr. Anter Venus, MA.Comm selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Desmawati, SKp., M.Kep., Sp.Kep.Mat., PhD selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ns. Cut Sarida Pompey, MNS selaku Ketua Jurusan Keperawatan sekaligus Ketua Program Studi Profesi Ners dan Ns. Nourmayansa Vidya Anggraini, M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu serta pikirannya untuk membimbing penulis. Terima kasih penulis sampaikan kepada Ns. Ritanti, M.Kep., Sp.Kep.Kom dan Ns. T Widya Nalaria, S.Kep, M.Kep, Sp. Kom. selaku Dosen Penguji satu dan dua yang telah meluangkan waktunya untuk menguji dan memberikan saran kepada penulis.

Disamping itu, penulis juga mengucapkan banyak terimakasih kepada kedua orang tua, adik juga kepada seluruh keluarga, sahabat dan rekan yang tidak henti-hentinya memberikan penulis dukungan, semangat dan doa. Penulis juga sampaikan rasa terima kasih kepada keluarga binaan yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Penulis berharap, semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat yang banyak bagi penulis maupun para pembaca.

Jakarta, 19 Mei 2025

Penulis



(Rahmatika Syifa Nabila)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIAN	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR SKEMA	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Tujuan Penelitian	8
I.3 Manfaat Penelitian	8
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 10
II.1 Konsep Remaja	10
II.2 Konsep Gizi Seimbang	15
II.3 Konsep Defisit Nutrisi	27
II.4 Konsep <i>Food Diary</i>	29
II.5 Konsep Yin Yoga.....	30
II.6 Konsep Asuhan Keperawatan	36
 BAB III GAMBARAN KASUS	 41
III.1 Asuhan Keperawatan dengan Konsep Kasus Terkait	41
 BAB IV PEMBAHASAN	 81
IV.1 Analisis Asuhan Keperawatan Berdasarkan Konsep Teoritis dan Penelitian Terkait	81
IV.2 Analisis Penerapan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti	88
 BAB V PENUTUP.....	 98
V.1 Kesimpulan	98
V.2 Saran	99
 DAFTAR PUSTAKA	 100
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Berdasarkan Z-Score	17
Tabel 2.	Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Berdasarkan IMT	18
Tabel 3.	Angka Kecukupan Gizi Pada Remaja (Per Hari)	18
Tabel 4.	Kelompok Makanan Pokok Sebagai Sumber Karbohidrat	21
Tabel 5.	Kelompok Lauk Pauk Sebagai Sumber Protein Nabati dan Hewani ..	22
Tabel 6.	Kelompok Pangan Sayuran	23
Tabel 7.	Kelompok Buah-Buahan	24
Tabel 8.	Anjuran Jumlah Porsi Makan Menurut Kecukupan Energi Remaja Usia 13-15 Tahun.....	26
Tabel 9.	Susunan Anggota Keluarga	41
Tabel 10.	Hasil Pemeriksaan Fisik	50
Tabel 11.	Data Fokus.....	56
Tabel 12.	Analisa Data	58
Tabel 13.	Skoring Diagnosa 1	60
Tabel 14.	Skoring Diagnosa 2	62
Tabel 15.	Intervensi Keperawatan.....	64
Tabel 16.	Proses Pelaksanaan Food Diary dan Latihan Yin Yoga.....	73
Tabel 17.	Distribusi Evaluasi Intervensi Food Diary dan Latihan Yin Yoga pada Klien Kelolaan Utama.....	79
Tabel 18.	Distribusi Evaluasi Intervensi Food Diary dan Latihan Yin Yoga pada Klien Resume	79
Tabel 19.	Distribusi Evaluasi Food Recall Pada Remaja Kelolaan Utama.....	91
Tabel 20.	Distribusi Evaluasi Food Recall Pada Remaja Resume	92
Tabel 21.	Distribusi Evaluasi Berat Badan Pada Klien Kelolaan Utama.....	93
Tabel 22.	Distribusi Evaluasi Berat Badan Pada Klien Resume	94

DAFTAR SKEMA

Skema 1. Genogram Keluarga	42
----------------------------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Denah Rumah.....	45
----------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	SOP Yin Yoga
Lampiran 2	Lembar Persetujuan Judul Karya Ilmiah Akhir Ners
Lampiran 3	Lembar Persetujuan Pendaftaran Sidang
Lampiran 4	Kartu Monitor Bimbingan
Lampiran 5	Dokumentasi Kegiatan
Lampiran 6	Lembar Observasi Food Diary
Lampiran 7	Hasil Luaran Produk
Lampiran 8	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 9	Hasil Uji Turnitin
Lampiran 10	Hasil Uji Turnitin Luaran