

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan asuhan keperawatan keluarga pada keluarga Tn. W dengan masalah utama Pemeliharaan Kesehatan Tidak Efektif (D.0117), dapat disimpulkan bahwa penerapan intervensi berbasis bukti berupa latihan yoga disertai edukasi gizi seimbang terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan keluarga dalam memelihara kesehatan serta memperbaiki kondisi anemia ringan pada kedua remaja, An. L dan An. B.

Proses keperawatan telah dilaksanakan secara sistematis mulai dari tahap pengkajian, diagnosa, perencanaan, implementasi, hingga evaluasi. Hasil pengkajian menunjukkan bahwa keluarga belum optimal dalam menjalankan fungsi perawatan kesehatan, khususnya dalam hal pemenuhan kebutuhan nutrisi dan aktivitas fisik. Setelah diberikan intervensi selama 12 sesi dalam dua minggu (13–26 Oktober 2025), terjadi peningkatan signifikan pada aspek fisiologis dan perilaku.

Kadar hemoglobin meningkat dari 10,4 g/dL menjadi 11,1 g/dL pada An. L, dan dari 10,8 g/dL menjadi 11,3 g/dL pada An. B. Selain itu, kedua remaja menunjukkan peningkatan kebugaran fisik, konsistensi berolahraga, serta pola makan yang lebih teratur dan bergizi. Keluarga juga menunjukkan peningkatan motivasi, partisipasi aktif, dan kemampuan mengenali masalah kesehatan.

Keberhasilan ini sejalan dengan teori Health Promotion Model dan Model Adaptasi Roy yang menekankan pentingnya dukungan keluarga dan adaptasi terhadap stressor kesehatan dalam pembentukan perilaku sehat. Hasil ini juga memperkuat bukti empiris dari penelitian terkini yang menunjukkan efektivitas kombinasi yoga dan edukasi gizi terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja anemia ringan.

Secara keseluruhan, intervensi berbasis bukti yang diterapkan pada keluarga Tn. W dan Tn. R berhasil meningkatkan status kesehatan fisiologis, psikologis, dan perilaku keluarga, serta memperkuat kemandirian keluarga dalam upaya promotif dan preventif kesehatan. Dengan demikian, intervensi yoga dan edukasi gizi seimbang dapat direkomendasikan sebagai strategi asuhan keperawatan keluarga

berbasis bukti yang efektif, mudah diterapkan, dan berkelanjutan dalam mencegah anemia dan meningkatkan status gizi di masyarakat.

V.2 Saran

a. Bagi tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam pemberian asuhan keperawatan keluarga berbasis edukasi gizi “Isi Piringku” dan intervensi aktivitas fisik sederhana berupa yoga sebagai upaya non-farmakologis untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja dengan anemia.

b. Bagi mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pembelajaran dan pengalaman empiris mengenai penerapan *evidence-based nursing*, khususnya dalam penggunaan intervensi edukasi kesehatan dan aktivitas fisik sederhana untuk penanganan masalah anemia pada remaja.

c. Bagi Keluarga dan Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan partisipasi keluarga serta masyarakat dalam mendukung penerapan pola hidup sehat remaja, termasuk pentingnya edukasi gizi seimbang dan aktivitas fisik rutin seperti yoga.

d. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat menambah literatur ilmiah di bidang keperawatan keluarga dan komunitas, serta menjadi sumber rujukan dalam pengembangan kurikulum, bahan ajar, dan penelitian lanjutan yang berfokus pada intervensi non-farmakologis, khususnya edukasi gizi dan latihan fisik untuk peningkatan kesehatan remaja.