



**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN  
PENDIDIKAN ISI PIRINGKU DAN YOGA EXERCISE  
DALAM PENINGKATAN HEMOGLOBIN PADA REMAJA  
ANEMIA**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**ANDIKA PERMATA PUTRI**

**2420721224**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI  
2026**



**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN  
PENDIDIKAN ISI PIRINGKU DAN YOGA EXERCISE  
DALAM PENINGKATAN HEMOGLOBIN PADA REMAJA  
ANEMIA**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Ners**

**ANDIKA PERMATA PUTRI**

**2420721224**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI  
2026**

## 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 : Andika Permata Putri

NIM : 2420721224

Tanggal : 13 Oktober 2025

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

Jakarta, 13 Oktober 2025

Yang menyatakan,

A 10,000 Indonesian Rupiah stamp with a signature and the name METSRAI PERMATA PUTRI. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the serial number C8B34AMX124209998.

( Andika Permata Putri )

## **PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIAN UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Andika Permata Putri  
NIM : 2420721224  
Fakultas : 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 Pendidikan Isi Piringku Dan Yoga Exercise Dalam Peningkatan Hemoglobin Pada Remaja Anemia:.**

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 karya ilmiah akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 13 Oktober 2025

Yang Menyatakan,



(Andika Permata Putri)

## PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir Ners diajukan oleh:

Nama : Andika Permata Putri  
NIM : 2420721224  
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi  
Judul : Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Pendidikan Isi Piringku Dan Yoga Exercise Dalam Peningkatan Hemoglobin Pada Remaja Anemia

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.

Jakarta, 20 November 2025

Penguji I (Ketua Penguji)

Dr. Ns. Diah Ratnawati, M.Kep., Sp.Kep.Kom  
NIP. 198306162021212007

Penguji II

Ns. Syantikur Baridwan Syamsir, M.Kep., Sp.Kep.K.  
NIP. 199005072024061002

Dekan FKES UIN "Veteran" Jakarta

Desmawati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat., Ph.D.  
NIP. 197602142021212005



Penguji III

Ns. Ritanti, M.Kep., Sp.Kep.Kom.  
NIP. 196704122025212002

Koordinator Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Ns. Lina Berliana Togatoron, S.Kep., M.Kep.  
NIP. 198901262022032006

iv

# **ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN PENDIDIKAN ISI PIRINGKU DAN YOGA EXERCISE DALAM PENINGKATAN HEMOGLOBIN PADA REMAJA ANEMIA**

**Andika Permata Putri**

## **Abstrak**

Anemia adalah masalah kesehatan masyarakat global yang umum pada remaja, dan wanita usia reproduktif di Indonesia, dengan dampak signifikan pada fungsi fisiologis, kognitif, dan risiko stunting. Kondisi ini membutuhkan intervensi dini yang efektif karena berdampak jangka panjang terhadap perkembangan fisik, kognitif, dan produktivitas masa depan. Studi kasus ini bertujuan mengevaluasi efektivitas yoga exercise sebagai intervensi non-farmakologis terhadap kadar hemoglobin dua remaja dengan anemia ringan di keluarga Tn. W. Intervensi yoga dilaksanakan selama 12 sesi dalam 14 hari, mencakup teknik pernapasan, peregangan, dan gerakan dasar yang sesuai untuk remaja. Evaluasi mencakup toleransi latihan, perubahan gejala klinis, perilaku aktivitas fisik, serta perbandingan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi. Hasil menunjukkan peningkatan Hb pada An. L dan An. B mendukung bukti bahwa yoga berperan dalam meningkatkan oksigenasi jaringan dan stimulasi eritropoiesis. Temuan ini menunjukkan bahwa yoga exercise dapat menjadi intervensi pendukung yang potensial dalam pencegahan dampak anemia yang terkait dengan risiko stunting..

**Kata Kunci:** Anemia, Isi Piringku, Remaja, Stunting, Yoga Exercise.

# **ANALYSIS OF FAMILY NURSING CARE WITH "ISI PIRINGKU" EDUCATION AND YOGA EXERCISE IN INCREASING HEMOGLOBIN IN ADOLESCENTS WITH ANEMIA**

**Andika Permata Putri**

## **Abstract**

Anemia is a global public health problem that is common among adolescents and women of reproductive age in Indonesia, with significant impacts on physiological and cognitive functions, as well as the risk of stunting. This condition requires early and effective interventions due to its long-term impact on physical development, cognition, and future productivity. This case study evaluates the effectiveness of yoga exercise as a non-pharmacological intervention to improve hemoglobin levels in two adolescents with mild anemia in the family of Mr. W. The yoga program consisted of 12 sessions over 14 days, incorporating breathing techniques, stretching, and basic postures appropriate for adolescents. Evaluation included exercise tolerance, clinical symptom changes, physical activity behavior, and comparison of pre–post hemoglobin levels. The results showed An. L experienced an increase in hemoglobin from 10.4 g/dL to 11,1 g/dL, and An. B demonstrated an increase from 10.8 g/dL to 11,3 g/dL. Both adolescents reported higher energy levels, reduced fatigue, and improved motivation for physical activity. The increase in An. L and An. B's hemoglobin supports evidence that yoga enhances tissue oxygenation and stimulates erythropoiesis. These findings suggest that yoga exercise may serve as a supportive intervention to mitigate anemia-related stunting risks.

**Keywords:** Anemia, Adolescents, Isi Piringku, Stunting, Yoga Exercise.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, taufik, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul “Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Pendidikan Isi Piringku Dan Yoga Exercise Dalam Peningkatan Hemoglobin Pada Remaja Anemia” ini dengan baik sebagai bentuk penerapan ilmu dalam memberikan asuhan keperawatan komprehensif kepada keluarga.

Dalam proses penyusunan laporan ini, penulis menyadari bahwa tanpa dukungan dari berbagai pihak, laporan ini tidak akan terselesaikan dengan optimal. Oleh karena itu, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT, atas limpahan rahmat dan kemudahan yang diberikan.
2. Ibu Ns. Ritanti, S.Kep., M.Kep, Sp.Kep.Kom sebagai dosen pembimbing, yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi selama proses penyusunan laporan ini.
3. Keluarga klien, yang telah memberikan izin, kerja sama, serta keterbukaan informasi sehingga asuhan keperawatan dapat dilaksanakan dengan baik.
4. Orang tua dan keluarga penulis, atas doa, dukungan, serta semangat yang tiada henti.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan laporan ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan untuk kesempurnaan laporan ini. Semoga laporan ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca, khususnya dalam pengembangan ilmu keperawatan dan upaya pencegahan stunting pada remaja melalui pendekatan keluarga.

Jakarta, 13 Oktober 2025

Penulis



Andika Permata Putri

## 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 GAMBAR .....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
I.1. Latar Belakang .....	1
I.2. Tujuan Penulisan .....	4
I.3. Manfaat Penulisan.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	7
II.1. Tinjauan Kasus.....	7
II.2. Konsep Asuhan Keperawatan.....	42
BAB III GAMBARAN KASUS KELOLAAN .....	45
III.1. Asuhan Keperawatan Keluarga.....	45
III.2 Penerapan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti .....	92
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	95
IV.1 Analisis Asuhan Keperawatan .....	95
IV.2 Analisis Penerapan Intervensi Berbasis Bukti .....	104
BAB V PENUTUP.....	108
V.1 Kesimpulan .....	108
V.2 Saran .....	109
DAFTAR PUSTAKA .....	110
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kebutuhan Protein Anak Sesuai Usia .....	33
Tabel 2	Susunan Anggota Keluarga.....	45
Tabel 3	Hasil Pemeriksaan Fisik Keluarga Kelolaan.....	57
Tabel 4	Data Fokus Keluarga Kelolaan .....	64
Tabel 5	Analisa Data Keluarga Kelolaan.....	65
Tabel 6	Skoring Masalah Pemeliharaan Kesehatan Tidak Efektif.....	67
Tabel 7	Masalah Perilaku Kesehatan Cenderung Berisiko .....	68
Tabel 8	Urutan Diagnosa Keperawatan .....	69
Tabel 9	Rencana Keperawatan.....	69
Tabel 10	Implementasi dan Evaluasi Keperawatan .....	75
Tabel 11	Perbandingan Hb Anak Sebelum dan Sesudah Intervensi Yoga Exercise .....	105

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Genogram Keluarga Kelolaan.....	46
Gambar 2 Denah Rumah Keluarga Kelolaan.....	50

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Lembar Persetujuan Judul
- Lampiran 2 Lembar Monitoring Bimbingan
- Lampiran 3 Standar Operasional Prosedur
- Lampiran 4 Dokumentasi
- Lampiran 5 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 6 Hasil Uji Turnitin Laporan KIAN