

Heni Marliany, M.Kep.  
Irpan Ali Rahman, Ners., M.Kep.  
Lilis Lismayanti, Ners., M.Kep.



# **SENAM**

## **PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA**

**DENGAN PENDEKATAN ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA**

Editor:

Ns. Nurhayati, M.Kep., Sp. Kep. Kom  
Ns. Uswatul Khasanah, M.Kep., Sp. Kep. Kom

# SENAM

## PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA

DENGAN PENDEKATAN ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA

Anemia merupakan suatu keadaan kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah daripada nilai normal untuk kelompok orang menurut umur dan jenis kelamin. Remaja putri merupakan kelompok yang berisiko tinggi terhadap anemia karena mengalami menstruasi setiap bulan dan kurangnya asupan zat besi pada makanan yang dikonsumsi setiap hari. Dampak anemia pada remaja putri adalah penurunan status kesehatan dan prestasi sekolah serta daya tahan tubuh dan kebugaran jasmani menurun.

Kebugaran jasmani dapat mencegah terjadinya berbagai masalah kesehatan termasuk anemia. Perawat perlu melakukan upaya pencegahan anemia pada kelompok yang berisiko diantaranya adalah remaja putri. Salah satu intervensi keperawatan yang dapat dikembangkan adalah intervensi untuk meningkatkan kebugaran jasmani sebagai pencegahan terhadap penyakit anemia. Senam dapat menjadi salah satu aktivitas fisik yang dapat diberikan untuk mencegah penyakit anemia pada remaja putri.

Buku ini dapat memberikan pengetahuan mengenai anemia, terutama mengenai bagaimana cara mencegah terjadinya anemia pada remaja. Dalam buku ini dilengkapi dengan penjelasan tentang senam untuk pencegahan anemia dan asuhan keperawatan bagi keluarga dengan risiko anemia pada remaja. Sehingga buku ini cocok dibaca oleh mahasiswa, peneliti, dan masyarakat umum tentunya.

Harapannya buku ini dapat bermanfaat dan memberikan keberkahan umumnya bagi pembaca dan khususnya bagi penulis pribadi.

# **SENAM PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA DENGAN PENDEKATAN ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA**

**Heni Marliany, M.Kep.  
Irpan Ali Rahman, Ners., M.Kep.  
Lilis Lismayanti, Ners., M.Kep.**



**eureka**  
**media aksara**

**PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA**

**SENAM PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA DENGAN  
PENDEKATAN ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA**

**Penulis** : **Heni Marliany, M.Kep.**  
**Irpan Ali Rahman, Ners., M.Kep.**  
**Lilis Lismayanti, Ners., M.Kep.**

**Editor** : **Ns. Nurhayati, M.Kep., Sp. Kep. Kom**  
**Ns. Uswatul Khasanah, M.Kep., Sp. Kep. Kom**

**Desain Sampul** : **Eri Setiawan**

**Tata Letak** : **Leli Agustin**

**ISBN** : **978-623-151-835-4**

**No. HKI** : **EC002023113074**

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, NOVEMBER 2023**  
**ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH**  
**NO. 225/JTE/2021**

**Redaksi:**

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari  
Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992

Surel : eurekamediaaksara@gmail.com

Cetakan Pertama : 2023

**All right reserved**

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

## KATA PENGANTAR



Dengan rasa syukur kepada Allah SWT, kami memulai kata pengantar ini untuk buku saya yang berjudul " Senam Pencegahan Anemia Pada Remaja dengan pendekatan Asuhan Keperawatan Keluarga" Buku ini merupakan hasil dari proses asuhan keperawatan keluarga dan komitmen saya untuk meningkatkan kesehatan remaja putri serta masyarakat secara keseluruhan.

Buku ini merupakan upaya saya untuk memberikan kontribusi yang berarti dalam bidang kesehatan masyarakat, khususnya dalam pencegahan anemia pada remaja putri. Saya percaya bahwa keperawatan keluarga memiliki peran yang penting dalam merawat dan mendukung keluarga yang memiliki anggota keluarga dengan risiko anemia.

Saya berharap bahwa buku ini tidak hanya akan menjadi sumber referensi yang berharga bagi para praktisi keperawatan, tetapi juga akan mampu menciptakan dampak positif dalam meningkatkan kualitas program pelayanan kesehatan di masyarakat. Dengan informasi yang saya sajikan dalam buku ini, saya berharap bahwa para pembaca akan mampu mengembangkan pendekatan yang lebih komprehensif dalam merawat keluarga dengan anak remaja yang berisiko anemia.

Semoga buku ini menjadi langkah awal dalam usaha bersama dalam meningkatkan kesejahteraan keluarga dan masyarakat secara keseluruhan. Terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung dan menginspirasi saya dalam penyusunan buku ini. Semoga buku ini memberikan kontribusi nyata dalam mencapai tujuan saya dalam meningkatkan kualitas hidup keluarga dengan anak remaja yang berisiko anemia.

Ciamis, September 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>BAB 1 KONSEP DASAR .....</b>	<b>1</b>
A. Konsep Keluarga .....	1
B. Konsep Remaja Sebagai Populasi Rentan .....	24
C. Konsep Asuhan Keperawatan Keluarga .....	26
D. Anemia .....	34
<b>BAB 2 ASUHAN KEPERAWATAN .....</b>	<b>38</b>
A. Asuhan Keperawatan.....	38
B. Analisis Kasus.....	71
<b>BAB 3 IMPLEMENTASI SENAM KESEHATAN UNTUK PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI.....</b>	<b>78</b>
A. Latar Belakang.....	78
B. Tujuan.....	82
C. Pengertian .....	82
D. Manfaat.....	83
E. Mekanisme Pelaksanaan.....	83
F. Rancangan Kegiatan.....	85
G. Pengorganisasian Kegiatan .....	85
H. Evaluasi .....	85
I. Kesimpulan dan Saran.....	86
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>88</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Ambang Batas Anemia Menurut Umur dan Jenis	
Kelamin .....	36
Tabel 2.1 Analisis Data .....	50

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Genogram .....	40
Gambar 2.2 Denah Rumah.....	43
Gambar 2.3 Web Of Caution .....	74



# BAB

# 1

## KONSEP DASAR

### A. Konsep Keluarga

#### 1. Definisi Keluarga

Keluarga merupakan dua orang atau lebih yang hidup bersama dengan ikatan dan kedekatan emosional baik yang tidak memiliki hubungan darah, perkawinan, atau adopsi dan tidak memiliki batas keanggotaan dalam keluarga (Friedman & Bowden, 2018).

Keluarga adalah salah satu aspek terpenting dari perawatan. Keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat yang merupakan entry point dalam upaya mencapai kesehatan masyarakat secara optimal. Keluarga juga disebut sebagai sistem sosial karena terdiri dari individu-individu yang bergabung dan berinteraksi secara teratur antara satu dengan yang lain yang diwujudkan dengan adanya saling ketergantungan dan berhubungan untuk mencapai tujuan bersama. Dalam hal ini, keluarga mempunyai anggota yang terdiri dari ayah, ibu dan anak atau sesama individu yang tinggal di rumah tangga tersebut (Ulfa & Na'imah, 2020).

Keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat. Keluarga didefinisikan dengan istilah kekerabatan dimana individu bersatu dalam suatu ikatan perkawinan dengan menjadi orang tua. Anggota keluarga merupakan mereka yang memiliki hubungan personal dan timbal balik dalam menjalankan kewajiban dan memberi dukungan yang

# BAB

# 2

## ASUHAN KEPERAWATAN

### A. Asuhan Keperawatan

Asuhan Keperawatan Keluarga Tn. N Dengan Risiko Anemia Pada Remaja Putri An. Al Di Perum XXX.

#### 1. Pengkajian

##### a. Data Umum:

- 1) Nama Kepala Keluarga : Tn. N
- 2) Alamat : Perum XXX
- 3) Pekerjaan Kepala Keluarga : Wiraswasta
- 4) Pendidikan Kepala Keluarga : SLTA
- 5) Komposisi Keluarga : Suami, istri dan tiga anak

# BAB 3

## IMPLEMENTASI SENAM KESEHATAN UNTUK PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

### A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang ditandai dengan terjadinya perubahan sangat cepat secara fisik, psikis, dan kognitif. Masa remaja merupakan masa peralihan dimana pada masa ini remaja mengalami banyak tantangan baik dari diri sendiri maupun dari lingkungan. Apabila pada masa ini remaja tidak mampu menghadapi tantangan maka akan menyebabkan remaja mengalami masalah kesehatan yang kompleks yang diakibatkan dari perilaku beresiko yang telah mereka lakukan (Kemenkes RI, 2018).

Salah satu masalah yang dihadapi remaja Indonesia adalah masalah gizi mikronutrien, yang menyebabkan tingginya angka kejadian anemia pada remaja diantaranya rendahnya asupan zat besi dan zat gizi lainnya. Remaja putri merupakan kelompok yang berisiko tinggi terhadap anemia dengan prevalensi 25% (Riskesdas, 2013). Remaja putri cenderung menderita anemia dikarenakan mengalami menstruasi setiap bulan. Faktor lainnya adalah kurangnya asupan zat besi pada makanan yang dikonsumsi setiap hari yang ditandai dengan kadar hemoglobin (Hb) di bawah normal. Remaja putri yang sedang aktif di sekolah, jika menderita anemia akan mengalami penurunan kemampuan fisik dan prestasi akademiknya (Amareta & Ardianto, 2018).

## DAFTAR PUSTAKA

- Andela, R. F., & Wiridanengsih, W. (2022). Pelaksanaan Fungsi Sosialisasi Terhadap Anak Usia Dini Dalam Keluarga Petani. *Jurnal Perspektif*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.24036/perspektif.v5i1.580>
- Adriani & Wirjatmadi. (2012). *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Kencana. Jakarta
- Aisah, P. (2016). *Senam Aerobik Untuk Kesehatan Paru*. Gorontalo: Ideas Publishing.
- Allender, J. N., Rector, C. dan Warner, K.D, (2010), *Community Health Nursing : promoting and protecting the public's health*. (7th ed). Philadelphia : Lippincott Williams & Wilkins
- Amareta & Ardianto. (2018). *Pendampingan Kader Kesehatan Remaja dalam Pencegahan Anemia pada Remaja Putri*. Politeknik Negeri Jember
- Aulya, Y., Siauta, J. A., & Nizmadilla, Y. (2022). Analisis Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(Anemia Pada Remaja Putri), 1377-1386. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPP>
- Barker, et al. (2017). *Physical Activity, Sedentary Time, TV Viewing, Physical fitness And Cardiovascular Disease Risk In Adolescents: The HELENA Study*. *International Journal of Cardiology*.
- Fitria, S., Jumiati., Yulita, N. (2021). *Implementasi Senam Kesehatan Reproduksi terhadap kebugaran jasmani remaja putri*. Prosiding SainTekes Semnas MipaKes Umri.
- Fitria, S., Pujiastuti, R.S.E., Mulyantoro, D.K. (2019) *Implementation of Reproductive Health Gymnastics Against Female Adolescents Hemoglobin Level*. E3S Web of Conferences 125, 04005 ICENIS. [https://www.e3s-conferences.org/articles/e3sconf/abs/2019/51/e3sconf\\_icenis2019\\_04005/e3sconf\\_icenis2019\\_04005.html](https://www.e3s-conferences.org/articles/e3sconf/abs/2019/51/e3sconf_icenis2019_04005/e3sconf_icenis2019_04005.html)

- Friedman, M. (2018). Buku Ajar Keperawatan Keluarga, Riset, Teori, dan Praktek. Jakarta: EGC
- Hutomo,W.M.P., Rahman, I., Ruhukali, P.P. (2022) *Terapi modalitas senam anemia pada anak panti asuhan Bukit Hermon Kota Sorong*. Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia (JAMSI). Vol 2, No.2, hal 519-524. <https://doi.org/10.54082/jamsi.278>
- Isnaini, Y.S., Pramestigiri, I.A.I., Winarsih. (2022). *Pelatihan Senam Kesehatan Reproduksi pada Remaja Putri untuk Peningkatan Kadar Hemoglobin di Prodi Kebidanan Manokwari*. Jurnal Kreativitas Pengabdian Masyarakat (PKM) Volume 5. Nomor 3. Hal. 784-796. <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kreativitas/article/view/5702>
- Kemendes RI. (2018). Potret sehat Indonesia dari Riskesdas 2018. <https://www.kemkes.go.id/article/print/18110200003/potret-sehat-indonesia-dari-riskesdas-2018.html>
- Kemendes RI. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar tahun 2018. [https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018\\_1274.pdf](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf)
- Kemendes RI. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar tahun 2018*. [https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018\\_1274.pdf](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf)
- Kemendes RI. (2018). Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur. Jakarta
- Kementerian Pemuda dan Olahraga. 2012. *SKJ (Senam Kebugaran Jasmani) 2012*. Jakarta Pusat.
- Nadirawati, S.Kp., M. K. (2018). Buku ajar asuhan keperawatan keluarga teori dan aplikasi praktik (anna (Ed.); p. 10).
- Nursari, D. (2010). Gambaran Kejadian Anemia pada Remaja Putri SMP Negeri 18 Kota Bogor Tahun 2009. Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

- PPNI. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik, Edisi 1 Cetakan III (Revisi). Jakarta:PPNI.
- PPNI. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan, Edisi 1 Cetakan II. Jakarta:PPNI.
- PPNI. (2019). Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan, Edisi 1 Cetakan II. Jakarta:PPNI.
- Salamung, N. dkk. (2017). Keperawatan Keluarga (Family Nursing). Duta Media Publishing
- Setyaningrum, A. D. W., Sugiyanto, & Rachma, N. (2019). *Pengaruh Latihan Senam Pagi dan Malam terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Darah pada Remaja Putri*. 9(4), 380–387.
- Setyowati, S. & Murwani, A. S.K. (2018). Asuhan Keperawatan Keluarga, Konsep dan Aplikasi Kasus
- Ulfa, M., & Na'imah. (2020). Peran Keluarga dalam Konsep Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini. *Journal on Early Childhood* Vol. 3, No. 1, 20-28
- Wahyuni, T. Parliani, Hayati, D. (2021). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga. Dilengkapi Riset dan Praktik*. CV Jejak. Cetakan Pertama
- Wahyudi, I., & Handiyani, H. (2023). Peran Perawat Manajer Pada Pelayanan Kesehatan Primer: Studi Literatur. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, 5(1), 1–76.
- Wulandari, D.R., Pramono, D. Margawati, A. dan Utami A (2021). Anemia pada remaja putri. Fakultas Kedokteran Undip Semarang
- Yahya, S. (2021). *Buku ajar keperawatan keluarga*. STIKes Panrita

REPUBLIK INDONESIA  
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

## SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC002023113074, 16 November 2023

**Pencipta**  
Nama : **Heni Marlany, Irpan Ali Rahman dkk**  
Alamat : Dusun Warung Wetan, Imbanagara, Ciamis, Ciamis, Jawa Barat, 46219  
Kewarganegaraan : Indonesia

**Pemegang Hak Cipta**  
Nama : **Heni Marlany, Irpan Ali Rahman dkk**  
Alamat : Dusun Warung Wetan, Imbanagara, Ciamis, Ciamis, Jawa Barat, 46219  
Kewarganegaraan : Indonesia  
Jenis Ciptaan : **Buku**  
Judul Ciptaan : **Senam Pencegahan Anemia Pada Remaja Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan Keluarga**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 10 November 2023, di Purbalingga

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, dihitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor pencatatan : 000546029

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.  
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA  
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri



Anggoro Dasananto  
NIP. 196412081991031002

Disclaimer:  
Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.