

**KARYA TULIS ILMIAH**

**IMPLEMENTASI EDUKASI AKTIVITAS/ISTIRAHAT PADA  
IBU HAMIL ANEMIA DENGAN MASALAH KELETIHAN  
DI PUSKESMAS I DENPASAR TIMUR**



**Oleh:**  
**NI LUH PUTU CHANDRA ANGGRA ENNY**  
**NIM. P07120121106**

**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**  
**JURUSAN KEPERAWATAN DENPASAR**  
**2024**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**IMPLEMENTASI EDUKASI AKTIVITAS/ISTIRAHAT PADA  
IBU HAMIL ANEMIA DENGAN MASALAH KELETIHAN  
DI PUSKESMAS I DENPASAR TIMUR**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar  
Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi D III Keperawatan  
Poltekkes Kemenkes Denpasar

**Oleh:**

**NI LUH PUTU CHANDRA ANGGRA ENNY**  
**NIM. P07120121106**

**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**  
**JURUSAN KEPERAWATAN DENPASAR**  
**2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**IMPLEMENTASI EDUKASI AKTIVITAS/ISTIRAHAT PADA IBU  
HAMIL ANEMIA DENGAN MASALAH KELETIHAN  
DI PUSKESMAS I DENPASAR TIMUR**



**Diajukan Oleh:**

**NI LUH PUTU CHANDRA ANGGRA ENNY**  
**NIM. P07120121106**

**TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN**

**Pembimbing Utama :**

**Ni Nyoman Hartati, S.Kep.,Ns.,M.Biomed**  
**NIP.196211081982122001**

**Pembimbing Pendamping :**

**Nengah Runiari.,S.Kp.,S.Pd.,M.Kep.,Sp.Mat**  
**NIP.197202191994012001**

**MENGETAHUI :**  
**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**



**I Made Sukarja, S.Kep.,Ners.,M.Kep**  
**NIP.196812311992031020**

LEMBAR PENGESAHAN  
KARYA TULIS ILMIAH

IMPLEMENTASI EDUKASI AKTIVITAS/ISTIRAHAT PADA IBU  
HAMIL ANEMIA DENGAN MASALAH KELETIHAN  
DI PUSKESMAS I DENPASAR TIMUR



**Kemenkes**  
**Poltekkes Denpasar**

Diajukan Oleh:  
**NI LUH PUTU CHANDRA ANGGRA ENNY**  
NIM. P07120121106

TELAH DIUJI DIHADAPAN TIM PENGUJI  
PADA HARI : RABU  
TANGGAL : 29 MEI 2024

**TIM PENGUJI :**

<u>Dr.Drs. I DM Ruspawan, S.Kp., M. Biomed.</u> NIP. 196005151982121001	(Ketua)
<u>Suratih, S.Kep, Ners, M.Biomed</u> NIP. 197112281994022001	(Anggota 1)
<u>I Wayan Candra, S.Pd.,S.Kep.,Ns.,M.Si</u> NIP. 196510081986031001	(Anggota 2)

MENGETAHUI :  
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR

I Made Sukarja, S.Kep., Ners., M.Kep  
NIP. 196812311992031020

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Luh Putu Chandra Anggra Enny  
NIM : P07120121106  
Program Studi : Diploma III  
Jurusan : Keperawatan  
Tahun Akademik : 2023/2024  
Alamat : Banjar Juwuk Bali, Kec.Susut, Kab.Bangli

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan judul Implementasi Edukasi Aktivitas/Istirahat Pada Ibu Hamil Anemia Dengan Masalah Keletihan Di Puskesmas I Denpasar Timur adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain**.
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 29 Mei 2024

Yang membuat pernyataan



Ni Luh Putu Chandra Anggra Enny

P07120121106

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Puja dan Puji Syukur atas Kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas Rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan karya tulis ilmiah dengan judul “Implementasi Edukasi Aktivitas/Istirahat Pada Ibu Hamil Anemia Dengan Masalah Keletihan Di Puskesmas I Denpasar Timur” dengan tujuan untuk memenuhi Tugas Akhir penulis.

Karya tulis ilmiah ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi D III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar.

Selanjutnya penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. Sri Rahayu, S.Tr. Keb., S. Kep. Ners., M. Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menempuh program studi D-III Keperawatan.
2. I Made Sukarja, S. Kep., Ners., M. Kep., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar karena telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
3. Dr. I Wayan Suardana, S. Kep., Ns., M. Kep., selaku Kaprodi D-III Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
4. Ni Nyoman Hartati, S. Kep., Ns., M. BioMed. selaku pembimbing utama yang telah meluangkan banyak waktu untuk membimbing, membagi pengetahuan, dan memberikan masukan dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
5. Nengah Runiari., S, Kp., S. Pd., M. Kep., Sp. Mat. selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
6. Ny. Y selaku subjek penelitian yang telah meluangkan waktunya untuk membantu kelancaran proses penelitian.

7. Orangtua serta seluruh keluarga yang selalu memberikan doa, dukungan, dan semangat untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
8. Teman-teman Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang berkontribusi dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
9. Semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu yang telah membantu kelancaran proses penyusunan karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca untuk menyempurnakan hasil tulisan yang akan datang. Semoga proposal penelitian ini dapat memberikan manfaat untuk pembaca semuanya.

Denpasar, 29 Mei 2024

Penulis

**IMPLEMENTASI EDUKASI AKTIVITAS/ISTIRAHAT PADA IBU  
HAMIL ANEMIA DENGAN MASALAH KELETIHAN  
DI PUSKESMAS I DENPASAR TIMUR**

**Ni Luh Putu Chandra Anggra Enny**

Program Studi D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar

Email : [chandramy36@gmail.com](mailto:chandramy36@gmail.com)

**ABSTRAK**

Keletihan adalah ketidak mampuan melakukan aktivitas sehari-hari dikarenakan penurunan kapasitas kerja fisik maupu psikis, dan tidak dapat pulih segera hanya dengan istirahat. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan asuhan keperawatan keletihan pada ibu dengan anemia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Timur. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus terhadap satu orang ibu hamil dengan anemia. Pada pengkajian Ny. Y mengatakan sering pusing dan merasa lelah, hasil pengukuran hemoglobin Ny. Y adalah 9,7 mg/dL, diagnosis yang dirumuskan yaitu keletihan berhubungan dengan kondisi fisiologi kehamilan dengan anemia. Rencana keperawatan yang dirumuskan meliputi intervensi utama edukasi aktivitas/istirahat dengan luaran yang diharapkan adalah tingkat keletihan menurun. Implementasi keperawatan dilakukan sesuai dengan intervensi keperawatan yang sudah direncanakan selama tiga hari kunjungan. Evaluasi keperawatan menunjukkan masalah teratasi sebagian, dan diperlukan intervensi tambahan yaitu kolaborasi pemberian tablet Fe. Kesimpulan yang didapatkan yaitu pemberian edukasi aktivitas/istirahat dapat mengatasi sebagian masalah keletihan pada ibu hamil dengan anemia sehingga tetap diperlukan kolaborasi pemberian tablet Fe untuk mengatasi anemia pada ibu hamil.

**Kata kunci:** anemia; keletihan; edukasi; aktivitas/istirahat

**IMPLEMENTATION OF ACTIVITY/REST EDUCATION FOR ANEMIC  
PREGNANT WOMEN WITH FATIGUE PROBLEMS AT PUSKESMAS I  
EAST DENPASAR**

***Ni Luh Putu Chandra Anggra Enny***

*D-III Nursing Study Program, Health Polytechnic, Ministry of Health, Denpasar*

*Email : [chandramy36@gmail.com](mailto:chandramy36@gmail.com)*

**ABSTRACT**

*Fatigue is the inability to perform daily activities due to a decrease in physical and psychological work capacity, and cannot recover immediately with just rest. This study aims to provide nursing care for fatigue in mothers with anemia in the Puskesmas I East Denpasar Working Area. The research method used is a case study of one pregnant woman with anemia. At the assessment Mrs. Y said she often got dizzy and felt tired, the results of Mrs. Y's hemoglobin measurement were 9.7 mg/dL, the diagnosis formulated was fatigue associated with physiological conditions with pregnancy. The nursing plan formulated includes the main intervention of activity / rest education with the expected outcome being a decreased level of fatigue. Nursing implementation is carried out in accordance with nursing interventions that have been planned for three days of visits. Nursing evaluation showed that the problem was partially resolved, and additional interventions were needed, namely collaboration in giving Fe tablets. The conclusion obtained is that providing activity / rest education can partially overcome the problem of fatigue in pregnant women with anemia so that collaboration is still needed to provide Fe tablets to overcome anemia in pregnant women.*

***Key words:*** *anemia; fatigue; education; activity/rest*

**IMPLEMENTASI EDUKASI AKTIVITAS/ISTIRAHAT PADA IBU  
HAMIL ANEMIA DENGAN MASALAH KELETIHAN  
DI PUSKESMAS I DENPASAR TIMUR**

**RINGKASAN PENELITIAN**

Oleh: Ni Luh Putu Chandra Anggra Enny (P07120121106)

Keletihan merupakan salah satu dampak anemia pada ibu hamil. Dalam kehamilan, anemia dapat menyebabkan intra uterine growth retardation (IUGR), bayi lahir premature, bayi dengan cacat bawaan, berat bayi lahir rendah (BBLR) dan peningkatan risiko kematian janin dalam kandungan, prematuritas, kematian neonatus, anemia neonatus, kelahiran dengan metode sectio cesarea, hambatan perkembangan mental, dan rendahnya skor APGAR sehingga diperlukannya upaya pencegahan untuk meminimalkan terjadinya keletihan. Upaya pencegahan yang dibutuhkan untuk menangani keletihan pada ibu hamil dengan anemia adalah dengan melakukan pendidikan kesehatan tentang manajemen aktivitas fisik pada ibu hamil yang dilakukan secara bertahap.

Tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan implementasi edukasi aktivitas/istirahat pada ibu hamil anemia dengan masalah keletihan Di Puskesmas I Denpasar Timur.

Jenis penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan metode studi kasus mendalam. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah proses keperawatan yang terdiri dari pengkajian keperawatan, diagnosis keperawatan, rencana keperawatan, implementasi keperawatan dan evaluasi keperawatan. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 1 orang dengan masalah keletihan akibat anemia di Puskesmas I Denpasar Timur. Penelitian ini berlangsung dari tanggal 6 Mei – 8 Mei 2024.

Hasil pengkajian diperoleh hasil pasien datang untuk memeriksakan kehamilannya yang sudah memasuki trimester III, pasien mengeluh sering pusing, gampang merasa lelah dan capek, saat di kaji pasien tampak pucat, pasien terlihat lemas, pasien saat beraktivitas dibantu oleh suami atau orang lain. Berdasarkan hasil pengecekan hemoglobin Ny. Y diperoleh hasil hemoglobin Ny. Y adalah 9,7 mg/dL.

Diagnosis yang diangkat yaitu kelelahan berhubungan dengan anemia ditandai dengan pasien datang untuk memeriksakan kehamilannya yang sudah memasuki trimester III, pasien mengeluh sering pusing, gampang merasa lelah dan capek, saat di kaji pasien tampak pucat, pasien terlihat lemas, pasien saat beraktivitas dibantu oleh suami atau orang lain.

Rencana keperawatan yang diberikan kepada Ny. Y adalah intervensi utama yaitu edukasi istirahat/aktivitas dan intervensi pendukungnya adalah pengaturan posisi dengan luaran tingkat kelelahan menurun

Implementasi keperawatan dilakukan selama 3 kali kunjungan selama 30 menit yang meliputi identifikasi kesiapan dan kemampuan penerimaan informasi, menjadwalkan pendidikan kesehatan sesuai kesepakatan, menyiapkan media dan materi Pendidikan kesehatan, dan menjelaskan mengenai pentingnya istirahat dan tidur untuk ibu hamil, menyusun jadwal aktivitas sehari-hari yang dapat dilakukan oleh ibu hamil, salah satunya dengan menganjurkan ibu melakukan aktivitas sesuai kemampuan, Menyusun jadwal istirahat, sarankan ibu untuk tidur dan bangun pada waktu yang sama setiap hari dengan durasi tidur 6 – 8 jam sehari. Tambahkan waktu tidur siang jika perlu, mengidentifikasi target dan jenis aktivitas yang dapat dilakukan oleh ibu hamil sesuai dengan kemampuan dengan tetap memperhatikan risiko jatuh, pengelolaan nutrisi tepat untuk hamil sehat; Pengelolaan perilaku minum tablet besi selama hamil; Melakukan Antenatal care rutin; Manajemen Haemoglobin, dan Motivasi untuk melakukan ROM aktif.

Evaluasi keperawatan diperoleh pasien mengatakan akan mengatur pola istirahat terutama pada siang hari dengan tidur siang selama 1 jam dan tidur malam selama 7 jam secara rutin, pasien mengatakan jarang merasa lelah, pasien mengatakan terkadang melatih gerakan tangan dan kaki secara perlahan, pasien terkadang melakukan gerakan sederhana pada bagian kaki dan tangan.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan ibu dalam menuntaskan aktivitas sehari-hari setelah diberikan edukasi. Diharapkan kepada perawat agar meningkatkan pelayanan, terutama pada ibu hamil dalam memberikan pelayanan yang lebih baik dan menghasilkan pelayanan yang memuaskan pada pasien.

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
ABSTRAK .....	xiii
ABSTRACT .....	xix
RINGKASAN PENELITIAN.....	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xviii
DAFTAR SINGKATAN .....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Studi Kasus .....	5
1. Tujuan Umum .....	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Studi Kasus .....	6
1. Manfaat Teoritis .....	6
2. Manfaat Praktis .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Konsep Dasar Anemia.....	8
1. Definisi .....	8
2. Penyebab .....	9
3. Klasifikasi.....	11
4. Gejala Klinis.....	12
5. Pemeriksaan Diagnostik / Penunjang.....	12
6. Penatalaksanaan .....	13
7. Pencegahan.....	14

8. Faktor Risiko Anemia Selama Kehamilan .....	14
9. Pengaruh Anemia Pada Kehamilan .....	15
10. Penatalaksanaan Anemia Pada Kehamilan .....	16
B. Konsep Dasar Kehamilan .....	16
1. Definisi kehamilan .....	16
2. Penyebab / faktor predisposisi kehamilan .....	17
3. Klasifikasi .....	18
4. Gejala klinis kehamilan .....	19
5. Pemeriksaan diagnostik / penunjang kehamilan .....	20
6. Penatalaksanaan kehamilan .....	21
7. Komplikasi .....	22
C. Konsep Dasar Keletihan .....	23
1. Definisi .....	23
2. Tanda Gejala Keletihan .....	23
3. Penyebab Keletihan .....	24
4. Pencegahan Keletihan .....	26
5. Penanganan Keletihan .....	28
6. Standar Operasional Prosedur Edukasi Aktivitas/Istirahat .....	30
D. Konsep Dasar Asuhan Keperawatan Pada Ibu Hamil Anemia Dengan Masalah Keletihan .....	32
1. Pengkajian Keperawatan .....	30
2. Diagnosis Keperawatan .....	38
3. Rencana Keperawatan .....	38
4. Implementasi Keperawatan .....	39
5. Evaluasi Keperawatan .....	40
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>41</b>
A. Jenis Penelitian .....	41
B. Subjek Studi Kasus .....	41
C. Fokus Studi Kasus .....	42
D. Definisi Operasional .....	42
E. Instrumen Studi Kasus .....	43
F. Metode Pengumpulan Data .....	43
G. Langkah-langkah Pelaksanaan Studi Kasus .....	43
H. Lokasi dan Waktu Penelitian Studi Kasus .....	45

I. Analisis Data dan Penyajian Data .....	45
J. Etika Studi Kasus .....	45
BAB IV HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN .....	48
1) HASIL STUDI KASUS .....	48
1. Pengkajian Keperawatan .....	54
2. Diagnosis Keperawatan .....	54
3. Rencana Keperawatan .....	55
4. Implementasi Keperawatan .....	55
5. Evaluasi Keperawatan .....	57
2) PEMBAHASAN .....	58
1. Pengkajian Keperawatan .....	58
2. Diagnosis Keperawatan .....	60
3. Rencana Keperawatan .....	61
4. Implementasi Keperawatan .....	62
5. Evaluasi Keperawatan .....	63
C. KETERBATASAN .....	65
BAB V PENUTUP .....	66
A. Kesimpulan .....	66
B. Saran .....	67
DAFTAR PUSTAKA .....	69
LAMPIRAN .....	72

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kadar Hemoglobin sebagai Indikator Anemia .....	9
Tabel 2	Intervensi Keperawatan Implementasi Edukasi Aktivitas/Istirahat Pada Ibu Hamil Anemia Dengan Masalah Keletihan Di Puskesmas I Denpasar Timur 2024 .....	38
Tabel 3	Definisi Operasional Implementasi Edukasi Aktivitas/Istirahat Pada Ibu Hamil Anemia Dengan Masalah Keletihan .....	42

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.....	9
---------------	---

## DAFTAR SINGKATAN

AIDS	: Acquired Immunodeficiency Syndrome
APGAR	: Appearance, Pulse, Grimace, Activity, Respiration
ASI	: Air Susu Ibu
BAB	: Buang Air Besar
BAK	: Buang Air Kecil
BBLR	: Bayi Berat Lahir Rendah
FE	: Ferrum
HB	: Hemoglobin
HCG	: Human Chorionic Gonadotropin
HT	: Hematokrit
HIV	: Human Immunodeficiency Virus
Kemenkes	: Kementrian Kesehatan
KPD	: Ketuban Pecah Dini
KIA	: Kartu Identitas Anak
O <sub>2</sub>	: Oksigen
RBC	: Red Blood Cell
RI	: Republik Indonesia
Rikesdas	: Riset Kesehatan Dasar
RM	: Rekam Medis
RPR	: Rapid Plasma Reagin
SC	: Setio Caersarea
SDKI	: Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia
SLKI	: Standar Luaran Keperawatan Indonesia

SIKI : Standar Intervensi Keperawatan Indonesia  
USG : Ultrasonografi  
VDRL : Venereal Disease Research Laboratory  
WHO : World Health Organization

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Realisasi Kegiatan Penelitian .....	73
Lampiran 2 Realisasi Anggaran Biaya .....	74
Lampiran 3 Format Asuhan Keperawatan .....	75
Lampiran 4 Persetujuan Setelah Penjelasan.....	81
Lampiran 5 Surat Ijin Penelitian .....	83
Lampiran 6 Surat Studi Pendahuluan .....	84
Lampiran 7 Bukti Validasi Bimbingan .....	85
Lampiran 8 Persetujuan Etik .....	86
Lampiran 9 Bukti Penyelesaian Administrasi .....	88
Lampiran 10 Persetujuan Publikasi Repository .....	89
Lampiran 11 Dokumentasi Kegiatan Peneliti .....	90
Lampiran 12 Hasil Cek Turnitin .....	91