

Penatalaksanaan Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Anemia Dengan Masalah Keperawatan Intoleransi Aktivitas

Rika Yulendasari ^{1*}, Linawati Novikasari ², Ali Tomas Romadon ³

1,2,3 Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati

Email korespondensi: rikayulendasari@malahayati.ac.id

ABSTRAK

Anemia adalah suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin di dalamnya lebih rendah dari biasanya. Penyakit ini terutama menyerang perempuan dan anak-anak. Anemia terjadi ketika hemoglobin dalam tubuh tidak cukup untuk membawa oksigen ke organ dan jaringan. Relaksasi adalah upaya untuk mengurangi ketegangan pada pikiran dan tubuh. Ini merupakan teknik yang sangat bermanfaat untuk membuatmu menjadi lebih rileks dan mengurangi stress. Mengetahui Analisis Penatalaksanaan Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Anemia Dengan Masalah Keperawatan Intoleransi Aktivitas Di Rumah Sakit Pertamina Bintang Amin Tahun 2024. Karya Ilmiah Akhir S1 Keperawatan ini menggunakan jenis rancangan penelitian studi kasus dengan metode deskriptif. Penelitian deskriptif bertujuan mendeskripsikan peristiwa-peristiwa penting yang terjadi pada masa kini. Studi kasus merupakan rancangan penelitian deskriptif yang mencakup pengkajian satu unit penelitian secara intensif misalnya dari satu klien, keluarga, kelompok, komunitas, atau institusi. Subjek asuhan pada karya ilmiah akhir ini adalah 1 orang pasien yang berada di RUMAH SAKIT PERTAMINA BINTANG AMIN Lampung. Hasil pengkajian pada tanggal 08 Agustus 2024 pukul 11.00 WIB, dari ruang kenanga (penyakit dalam non infeksius) pasien mengatakan lemas, kliyengan dan mual, pasien mengatakan sudah sering RS sejak 2021 dengan penyakit yang sama. Pasien tampak lemah, konjungtiva anemis, setelah dilakukan pemeriksaan tanda-tanda vital, didapatkan hasil TD : 89/50 mmHg, N : 82 x/menit, RR : 22x/menit, SPO2 : 97%, GCS : 15, E4, V5, M6 kesadaran composmentis, dan rencana transfusi FRC 600 cc.

Metode kegiatan ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan menggunakan media leaflet dan di berikan teknik non farmakologi seperti penerapan relaksasi otot progresif untuk mengurangi anemia. Kegiatan ini berjalan dengan baik dan dilaksanakan pada tanggal 08 Agustus 2024 Di Rumah Sakit Pertamina Bintang Amin Tahun 2024. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 5 orang. Peserta mendapatkan edukasi tentang anemia, tanda dan gejala anemia, bahaya anemia, pencegahan anemia dan pengobatan anemia. Diharapkan kegiatan ini dapat bermanfaat dan memotivasi peserta untuk meningkatkan kesehatan terutama pencegahan terjadinya anemia. Hasil implementasi non farmakologi yang di berikan kepada klien yaitu penerapan relaksasi otot progresif salah satu aktivitas fisik yang terbukti mengurangi anemia.

Kata kunci: Anemia, Relaksasi Otot, Intoleransi Aktivitas

ABSTRACT

Introduction: Anemia is a condition in which the number of red blood cells or the concentration of hemoglobin in them is lower than normal. This disease mainly affects women and children. Anemia occurs when hemoglobin in the body is not enough to carry oxygen to organs and tissues. Relaxation is an effort to reduce tension in the mind and body. This is a very useful technique to make you more relaxed and reduce stress.

Objective: To determine the Analysis of Progressive Muscle Relaxation Management in Anemia Patients with Activity Intolerance Nursing Problems at Dr. H. Abdul Moeloek. Hospital, Lampung Province in 2024. Research Method: This Final Scientific Paper for Nurses uses a case study research design type with a descriptive method. Descriptive research aims to describe important events that occur in the present. A case study is a descriptive research design that includes an intensive study of one research unit, for example from one client, family, group, community, or institution. The subject of care in this final scientific paper is 1 patient at Pertamina Bintang Amin Hospital, Lampung Province. Results: The results of the assessment on Agustus 08, 2024 at 11.00 WIB, from the kenanga room (non-infectious internal medicine) the patient said he was weak, dizzy and nauseous, the patient said he had been to the hospital often since 2021 with the same disease. The patient looked weak, anemic conjunctiva, after examining vital signs, the results were BP: 89/50 mmHg, N: 82 x / minute, RR: 22x / minute, SPO2: 97%, GCS: 15, E4, V5, M6 composmentis awareness, and a 600 cc FRC transfusion plan. Conclusion: The results of the non-pharmacological implementation given to the client are the application of progressive muscle relaxation, one of the physical activities that has been proven to reduce anemia.

Keywords : *Anemia, Muscle Relaxation, Activity Intoleranc*

PENDAHULUAN

Anemia adalah suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin di dalamnya lebih rendah dari biasanya. Penyakit ini terutama menyerang perempuan dan anak-anak. Anemia terjadi ketika hemoglobin dalam tubuh tidak cukup untuk membawa oksigen ke organ dan jaringan. Dalam kasus yang parah, anemia dapat menyebabkan buruknya perkembangan kognitif dan motorik pada anak. Hal ini juga dapat menimbulkan masalah bagi ibu hamil dan bayinya. Anemia dapat disebabkan oleh gizi buruk, infeksi, penyakit kronis, menstruasi berat, masalah kehamilan, dan riwayat keluarga. Hal ini sering kali disebabkan oleh kekurangan zat besi dalam darah (WHO, 2023). Anemia pada dasarnya disebabkan oleh karena gangguan pembentukan eritrosit oleh sumsum tulang, kehilangan darah keluar dari tubuh (perdarahan) dan proses penghancuran eritrosit dalam tubuh sebelum waktunya (hemolisis). Indonesia masalah anemia pada ibu hamil masih merupakan masalah kesehatan masyarakat karena prevalensinya lebih dari 50% (Almetsier, 2019).

Anemia merupakan masalah Kesehatan global yang diderita lebih dari 1,62 milyar penduduk dunia, dengan prevalensi sekitar 9% di Negara maju dan 43% di negara berkembang. Anak usia kurang dari 5 tahun (balita), ibu hamil dan Wanita usia produktif (15-49 tahun) adalah kelompok resiko tinggi anemia dengan prevalensi masing masing 47%, 42% dan 30%. Data di Indonesia

menunjukkan sekitar 3,5 juta anak di Indonesia penderita Anemia. Berdasarkan survey Kesehatan rumah tangga tahun 2017 prevalensi anemia pada anak usia sekolah mencapai 26,4%. (Siti Nurbaya, 2018). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, prevalensi anemia pada ibu hamil di provinsi tersebut masih cukup tinggi. Pada tahun 2019, prevalensi anemia mencapai 9,06% dan mengalami peningkatan menjadi 9,10% pada tahun 2020 (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung 2022).

Menurut teori UNICEF masalah kesehatan dipengaruhi oleh penyebab yang mendasar, penyebab tidak langsung, dan penyebab langsung. Penyebab yang mendasar dipengaruhi oleh lembaga formal dan non formal yang terwujud dalam bentuk pendidikan atau pengetahuan. Selanjutnya penyebab tidak langsung yang dipengaruhi oleh ketersediaan dan pola konsumsi rumah tangga, pola asuh dan pelayanan kesehatan dan kesehatan lingkungan. Penyebab yang terakhir yaitu penyebab langsung dipengaruhi oleh konsumsi makan dan penyakit infeksi (Rosalina, 2020).

Intoleransi aktivitas adalah suatu kondisi di mana seseorang kekurangan energi fisik atau mental untuk melakukan atau menyelesaikan aktivitas yang diperlukan. Berbeda dengan kelelahan, yaitu perasaan lelah yang subyektif dan terus-menerus yang dapat dihilangkan dengan istirahat. Tujuan pengobatan kelelahan adalah untuk membantu klien beradaptasi dengan kelelahan, sedangkan tujuan pengobatan intoleransi aktivitas adalah untuk meningkatkan toleransi klien terhadap aktivitas (Vera BSN, 2024). Keterkaitan antara zat besi dengan kadar hemoglobin adalah besi merupakan komponen utama dalam pembentukan darah yaitu mensintesis hemoglobin. Kelebihan besi disimpan sebagai protein feritin, hemosiderin di dalam hati, sumsum tulang belakang, dan selebihnya di dalam limpa dan otot. Jika simpanan besi cukup, maka kebutuhan untuk pembentukan sel darah merah dalam sumsum tulang akan selalu terpenuhi, namun, jika simpanan zat besi berkurang maka akan terjadi ketidakseimbangan zat besi di dalam tubuh, akibatnya kadar hemoglobin menurun di bawah batas normal yang disebut sebagai anemia gizi besi (Djamil, dkk., 2022).

Relaksasi adalah upaya untuk mengurangi ketegangan pada pikiran dan tubuh. Ini merupakan teknik yang sangat bermanfaat untuk membuatmu menjadi lebih rileks dan mengurangi stres. Menurut Good Therapy, ketegangan dalam tubuh dan pikiran ini bisa memicu masalah kesehatan lain apabila tidak diatasi, seperti *anxiety* dan depresi. Dari definisi di atas, dapat dilihat bahwa relaksasi sangat bermanfaat baik untuk kesehatan fisik maupun mental. Selain dapat membantu membebaskan pikiran dari distraksi, relaksasi juga bisa menghilangkan ketegangan pada otot tubuh yang biasanya menyebabkan rasa sakit (Aini, 2023).

Upaya untuk menangani anemia bisa dilakukan dengan terapi Farmakologi atau Non Farmakologi. Secara Farmakologi dapat dilakukan dengan mengkonsumsi obat-obat yang termasuk suplemen zat besi, vitamin B12, asam folat dan bisa dilakukan tranfusi darah. Dapat juga dilakukan dengan terapi Non Farmakologi seperti pemberian jus jambu biji merah untuk meningkatkan kadar hemoglobin, dengan Teknik pijat atau relaksasi (Avista, 2019)

Salah satu intervensi keperawatan dalam mengatasi anemia yaitu dengan menggunakan teknik relaksasi otot yang bertujuan untuk bagaimana melemaskan otot-otot melalui dua proses langkah. Pertama, secara sistematis menegangkan kelompok otot tertentu otot tertentu di tubuh, misalnya seperti leher dan bahu. Latihan ini akan membantu menurunkan ketegangan secara keseluruhan dan tingkat stres, dan membantu rileks ketika merasa cemas. Ini juga dapat membantu mengurangi masalah fisik seperti sakit perut dan sakit kepala, serta meningkatkan tidur (Supriyadi, 2022).

Pada hasil pra survei di RSPBA Lampung, jumlah pasien yaitu 10 pasien yang ada, pada saat di lakukan wawancara 7 pasien mengatakan pernah mengalami anemia sebelumnya, dan 3 responden diantaranya belum pernah menderita anemia. 6 responden diantaranya lainnya mengatakan merasa lemah dan lemas, dan hanya berbaring di tempat tidur, jika beraktivitas harus dibantu keluarga atau perawat, 4 diantaranya tampak lemah namun dapat hanya dapat duduk di tempat tidur, belum mampu untuk berjalan sendiri jika ke kamar mandi.

MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penulisan ini adalah “Bagaimana Analisis Penatalaksanaan Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Anemia Dengan Masalah Keperawatan Intoleransi Aktivitas Di Rumah Sakit Pertamina Bintang Amin Tahun 2024 Masalah aktual yang terjadi dilapangan.

KAJIAN PUSTAKA

Anemia yaitu kondisi dimana total sel darah merah yang beroperasi membawa oksigen mengalami penurunan untuk memenuhi kebutuhan fisiologi tubuh. Keinginan fisiologi spesifik beragam pada manusia dan bergantung padaiusia, gender dan dikatakan anemia apabila hemoglobin (Hb) berada dibawah normal, presentase hemoglobin (Hb) normal umumnya berbeda pada pria dan wanita. Untuk pria anemia didefinisikan seperti ketentuan hemoglobin (Hb) kurang dari 13,5g/dL dan pada wanita 12g/dL (Prasasti, 2020). Anemia adalah jumlah selidarah merah atau besaran hemoglobin (Hb) atau protein pembawa o₂ dan CO₂ antara darah dan sel jejaring tidak memenuhi fungsi untuk membawa ke jaringan perifer, yang ditandai oleh menurunnya kadar hemoglobin (Hb), hematokrit, dan total sel darah merah dibawah normal (Handayani, 2019).

Relaksasi adalah metode yang terdiri dari peregangan dan rileks dari sekelompok otot dan memfokuskan pada perasaan rileks hal ini dapat mengurangi ketegangan otot yang biasanya meyertai nyeri. Teknik ini didasarkan oleh keyakinan bahwa tubuh berespon pada ansietas yang merangsang karena nyeri atau kondisi penyakitnya. Teknik relaksasi dapat menurunkan ketegangan fisiologis. Relaksasi progresif adalah latihan terinstruktur yang meliputi pembelajar untuk mengerutkan dan merilekskan kelompok otot secara sistemik dimulai dengan kelompok otot wajah dan berakhir pada otot kaki. Tindakan ini biasa memerlukan waktu 10-15 menit dapat disertai dengan intruksi yang mengarahkan individu untuk individu

memperhatikan kelompok otot direlaksasikan. Manfaat teknik relaksasi progresif bagi pasien diantaranya mengurangi ketegangan dan kecemasan. Terapi latihan adalah gerak tubuh, aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis dengan tujuan: Memperbaiki atau menghindari keluhan, Memperbaiki atau meningkatkan aktivitas fungsional, Menghindari atau tindakan preventif dari adanya penurunan derajat kesehatan dari faktor-faktor resiko, Optimalisasi status sehat, kebugaran atau kondisi baik.

Relaksasi otot progresif (ROP) adalah gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada satu bagian tubuh pada satu waktu untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik. Gerakan mengencangkan dan melemaskan otot ini dilakukan secara berturut-turut (Synder dan Linquis, 2009 dalam Sari 2021).

Teknik relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti, dan teknik ini memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks (Herodes 2010, dalam Setyoadi dan Kushariyadi 2021).

METODE

Karya Ilmiah Akhir S1 Keperawatan ini menggunakan jenis rancangan penelitian studi kasus dengan metode deskriptif. Penelitian deskriptif bertujuan mendeskripsikan peristiwa-peristiwa penting yang terjadi pada masa kini. Studi kasus merupakan rancangan penelitian deskriptif yang mencakup pengkajian satu unit penelitian secara intensif misalnya dari satu klien, keluarga, kelompok, komunitas, atau institusi (Nursalam, 2020).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Hasil pengkajian riwayat kesehatan yang peneliti temukan pada Tn. M datang ke rumah sakit dengan keluhan pada tanggal 08 Agustus 2024 pukul 11.00 WIB, dari ruang kenanga (penyakit dalam non infeksius) pasien mengatakan lemas, kleyengan dan mual, pasien mengatakan sudah bulak balik RS sejak 2021 dengan penyakit yang sama. Pasien tampak lemah, konjungtiva anemis, setelah dilakukan pemeriksaan tanda-tanda vital, didapatkan hasil TD : 89/50 mmHg, N : 82 x/menit, RR : 22x/menit, SPO2 : 97%, GCS : 15, E4, V5, M6 kesadaran composmentis, dan rencana transfusi FRC 600 cc. Berdasarkan data yang peneliti dapatkan di rumah sakit, perawat hanya menegakkan 4 diagnosa saja yaitu 1) Perfusi perifer tidak efektif 2) Defisit nutrisi, 3) Intoleransi aktivitas 4) Resiko perdarahan. Diagnosa utama yang diangkat untuk partisipan yaitu, Intoleransi aktivitas

Intervensi yang dilakukan pada tanggal 08 Agustus 2024 pada diagnosis intoleransi aktivitas berhubungan dengan ketidakseimbangan antara suplai dan kebutuhan oksigen dengan kriteria hasil yang telah ditetapkan dalam diagnosis intoleransi aktivitas antara lain : kemudahan dalam melakukan aktivitas atau ambulasi, konsevasi energi. Intervensi yang diberikan pada diagnosis intoleransi aktivitas berhubungan dengan ketidakseimbangan

antara suplai dan kebutuhan oksigen: monitor Tanda Vital, monitor intake/asupan nutrisi untuk mengetahui sumber energi yang adekuat, edukasi penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif, pengaturan posisi senyaman mungkin. Penulis dalam melakukan implementasi diagnosa utama intoleransi aktivitas berhubungan dengan ketidakseimbangan antara suplai dan kebutuhan oksigen pada 08 Agustus 2024 dari diagnosis ini berjalan sesuai intervensi prosedur sesuai terapi yang diberikan oleh pasien. Penulis melaksanakan Tindakan ini menerapkan Teknik relaksasi otot progresif (ROP), memperbaiki nutrisi pada pasien, selalu memonitor tanda vital pasien yang alasannya untuk kemudahan pasien dalam kemudahan beraktivitas.

Evaluasi keperawatan pada diagnose Intoleransi aktivitas berhubungan dengan ketidakseimbangan antara suplai dan kebutuhan oksigen yang dilakukan pada tanggal 08 Agustus sampai dengan 10 Agustus 2024. Hasil yang ditemukan selama evaluasi 3 hari didapatkan masalah intoleransi aktivitas teratasi. Kriteria hasil tercapai dengan dibuktikan pasien sudah bisa beraktivitas mandiri seperti ke kamar mandi tanpa bantuan, makan minum sendiri,

b. Pembahasan

Pada saat pengkajian klien, data didapatkan dari klien, keluarga, klien, catatan medis serta tenaga Kesehatan lainnya. Berdasarkan data tersebut, tinjauan teoritis dengan tinjauan kasus yang saya kaji pada Tn. M penderita Anemia pada keluhan utama dalam tinjauan teoritis dengan tinjauan kasus tidak terdapat kesenjangan data pada saat dilakukan pengkajian. Tinjauan teoritis dengan tinjauan kasus terhadap pasien, terdapat kesamaan gejala utama pada anemia diantaranya yaitu lemah, letih, lesu, Lelah, sering mengeluh pusing, mata berkunang-kunang, kelopak mata, bibir, lidah dan telapak tangan pucat.

Pada tinjauan teoritis mengkaji adanya penyakit anemia, dan klien mengatakan sebelumnya pernah diperiksakan sebelumnya dengan penyakit serupa yang dialami klien saat ini di klinik dan klien mengatakan tidak ada keluarga yang memiliki penyakit yang sama dengan klien derita saat ini, dan keluarga klien tidak memiliki penyakit keturunan seperti anemia.

Dalam pengkajian pemeriksaan fisik pada teoritis pada pemeriksaan nadi pada pasien anemia meningkat pada kasus penulis menemukan nadi pada klien yaitu 102 x/m. Menurut teoritis pada pemeriksaan suhu tubuh pada pasien anemia meningkat sedangkan pada kasus penulis menemukan suhu tubuh menurun pada klien yaitu 36°C. Menurut teoritis pada pemeriksaan tekanan darah pada pasien anemia menurun sedangkan pada kasus penulis menemukan tekanan darah meningkat pada klien yaitu 165/86 mmHg. Bagian ekstermitas menurut teori pucat pada klien, dasar kuku dan membrane mukosa, kelemahan dalam melakukan aktivitas, tidak ada edema.

Diagnosis intoleransi aktivitas berhubungan dengan ketidakseimbangan antara suplai dan kebutuhan oksigen dijadikan diagnosis kedua karena memenuhi syarat untuk ditegakkan karena data yang ditemukan pada pasien sudah memenuhi dari data mayor diantaranya pasien mengeluh Lelah. Dari

data minor pasien merasa lemah, merasa tidak nyaman setelah beraktivitas (Neli, 2021). Penulis menjadikan diagnosa intoleransi aktivitas sebagai diagnosa ketiga karena dalam pemenuhan istirahat/mobilisasi pada bagian fisiologis sedang menurut herarki maslow hal ini perlu diperhatikan dalam memenuhi kebutuhan fisiologis istirahat/mobilisasi diagnose intoleransi aktivitas berhubungan dengan ketidakseimbangan antara suplai dan kebutuhan oksigen ditegakkan agar masalah tersebut terselesaikan (Hygeia, 2021). Dengan kriteria hasil yang diharapkan kemudahan dalam melakukan aktivitas atau ambulasi. Intervensi yang telah ditetapkan telah sesuai dengan SIKI (Standar Intervensi Keperawatan Indonesia).

Evaluasi yang dilakukan penulis pada tanggal 10 Agustus 2024 setelah melakukan Tindakan keperawatan pada masalah intoleransi aktivitas sesuai dengan kriteria hasil kemudahan dalam melakukan aktivitas atau ambulasi. Sehingga penulis menghentikan intervensi. Dibuktikan oleh peneliti sebelumnya yaitu Halimah (2022) bahwa Latihan Teknik relaksasi otot progresif terhadap penderita anemia dengan diagnosa keperawatan intoleransi aktivitas sangat berpengaruh jika dilakukan secara rutin selama kurang lebih 3 hari dengan minimal 2 kali sehari. Dan diperkuat oleh peneliti Hasyim dan Zainol (2021) bahwa salah satu aktivitas fisik yang terbukti mengurangi anemia yaitu relaksasi otot progresif, karena relaksasi otot progresif memungkinkan efek stress kronik pada tubuh dan membantu dalam menarik perhatian individu pada otot rangka mereka.

Dokumentasi promosi kesehatan Di Rumah Sakit Pertamina Bintang Amin.



Gambar 1.

Promosi Kesehatan Di Rumah Sakit Pertamina Bintang Amin Bersama Pasien Rawat Inap Di Ruang Usamah Bin Zaid.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil asuhan keperawatan fokus tindakan keperawatan yang penulis lakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil pengkajian pada tanggal 08 Agustus 2024 pukul 11.00 WIB, dari ruang kenanga (penyakit dalam non infeksius) pasien mengatakan lemas, kliyengan dan mual, pasien mengatakan sudah sering RS sejak 2021 dengan penyakit yang sama. Pasien tampak lemah, konjungtiva anemis, setelah dilakukan pemeriksaan tanda-tanda vital, didapatkan hasil TD : 89/50 mmHg, N : 82 x/menit, RR : 22x/menit, SPO2 : 97%, GCS : 15, E4, V5, M6 kesadaran composmentis, dan rencana transfusi FRC 600 cc.
2. Berdasarkan data yang peneliti dapatkan di rumah sakit, perawat hanya menegakkan 4 diagnosa saja. Diagnosa utama yang diangkat untuk partisipan yaitu Intoleransi aktivitas.
3. Dalam perencanaan intervensi keperawatan pemberian Transfusi darah, layani cairan infus NaCl 0,9% sebelum Transfusi darah, layani Transfusi darah, monitor adanya reaksi Transfusi darah, monitor dan atur jumlah aliran darah selama Transfusi, kolaborasi pemberian terapi obat (Saputra, 2018). Intervensi yang dilakukan mungkin tidak sesuai dengan SIKI (Standar Intervensi Keperawatan Indonesia) karena penulis melakukan intervensi sesuai kebutuhan pasien di rumah sakit.

REFERENSI

Akma Listiana, 2022. Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Prodi D III Stikes Panca Bhakti Lampung. JIGZI Jurnal Ilmu Gizi Indonesia. Vol. 3 No. 1 Maret 2022

Atmojo, Andi Tri. 2019. Cacing Tambang (Hook Worm). Diakses September 2020

Betz, C., & Sowden, L. (2019). Buku Saku Keperawatan Pediatrik. Jakarta: EGC.

Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2022

Djamil, dkk., 2023. Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. Ghidza : Jurnal Gizi dan Kesehatan. Vol 7 Hal. 149-156

Fitriana FF. POLA MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN ANEMIA REMAJA DI AKBID BUNGA HUSADA SAMARINDA TAHUN 2017. Mahakam Midwifery J. 2017;2(1):23-32.

Fitriyani, Mudigdo A, Lanti Y. Hubungan Konsumsi Makanan Protein Hewani, Tablet Zat Besi Dan Pendapatan Keluarga Dengan Kadar Hemoglobin Ibu

Hamil. 2023;

Handayani, I. G. D., Suantara, I. R., & Sugiani, P. S. (2019). Suplementasi Tablet Tambah Darah Efektif Meningkatkan Kadar Haemoglobin Darah Remaja Putri di Tampaksiring Kabupaten Gianyar. *Jurnal Ilmu Gizi*, 4(2), 111-118.

Kemendes RI, 2022. *Anemia*. Perpustakaan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

Lubis & Angraeni, 2022. Deteksi Dini Anemia Melalui Pemeriksaan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Parahita*. Vol. 02 No. 1 Hal. 24-33

Nasruddin, H. dkk. (2021) "Angka Kejadian Anemia Pada Remaja di Indonesia," *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(4), hal. 357-364. Tersedia pada: <https://doi.org/10.36418/cerdika.v1i4.66>.

Nurbaya, S., Yusra, & Handyanu, S. I. (2019). *Cerita Anemia*. UI Publishing. Available at: https://www.google.co.id/books/edition/Cerita_Anemia/FI8EEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=gejala+anemia&printsec=frontcover

Oktaviani, dkk., 2021. Prevalensi dan Faktor Resiko Anemia pada Anak di Negara Maju. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*. Vol. 16 No. 4 Desember 2021

Perpustakaan Nasional RI, *Data Katalog Dalam Terbitan (KDT)*. *Cerita Anemia*. Jakarta : UI Publihing, 2019

Puji Puspita Rini, 2021. *Asuhan Keperawatan Pada Tn. S Dengan Anemia Di Ruang Baitul Izzah 2 Rumah Sakit Islam Agung Semarang*. Prodi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Supriadi, dkk., 2022. Kejadian Anemia Berdasarkan Asupan Energi, Vitamin B6, Vitamin B12, Vitamin C dan Keragaman makanan Pada Anak Sekolah Dasar di MI PUI Kota Cimahi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada* Vol. 13 No. 1 Juni 2022

Tresno Sarat, 2023. *Anemia : Memahami, Mencegah dan Mengatasi Kekurangan Darah*. Semarang : Firs Printing, April 2023

Widyaningrum, D., & Romadhoni, D. (2018). Riwayat anemia kehamilan dengan kejadian stunting pada balita di Desa Ketandan Dagangan Madiun. *Medica Majapahit*, 10(2), 90-94. <http://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/MM/article/view/291>

Yusni Podungge, Sri Nurlaily Z, & Sri Yulianti Mile. 2022. Pemberdayaan Kader dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri tentang Anemia. Jurnal Surya Masyarakat, 4(2), 199-199. <https://doi.org/10.26714/jsm.4.2.2022.199-20007>