

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Laporan Karya Ilmiah Akhir Ners merupakan salah satu syarat untuk memenuhi tugas akhir sebagai mahasiswa Profesi Ners di UPN Veteran Jakarta. Target luaran dalam penulisan laporan ini adalah sebuah media pembelajaran *booklet* yang berjudul “Hentikan Obesitas pada Remaja!” dan mendapatkan Hak Kekayaan Intelektual (HKI).

Obesitas merupakan penumpukan lemak dalam tubuh akibat konsumsi makanan berlebih dan ketidakseimbangan antara asupan energi dengan energi yang dikeluarkan sehingga menimbulkan gangguan kesehatan. Remaja dapat dikategorikan mengalami obesitas apabila Indeks Massa Tubuhnya  $> 27$ . Berbagai faktor menjadi penyebab seorang remaja mengalami obesitas yaitu pola makan, riwayat keturunan, pola hidup, aktivitas fisik, lingkungan, dan faktor psikososial seperti stress. Obesitas yang tidak ditangani sejak remaja dapat menimbulkan berbagai komplikasi yang dapat menyerang psikososial, neurologi, endokrin, kardiovaskular, pernapasan, gastrointestinal, ginjal, dermatologis, muskuloskeletal, dan risiko jangka panjang lainnya. Kejadian obesitas pada remaja dapat dicegah dengan memperhatikan asupan nutrisi yang dikonsumsi, perbanyak aktivitas fisik, dan mengurangi penggunaan media atau paparan media elektronik.

#### **V.2 Saran**

##### **a. Tenaga Kesehatan**

Tenaga kesehatan memiliki peran penting dalam memberikan edukasi kesehatan pada masyarakat. *Booklet* “Hentikan Obesitas pada Remaja!” memiliki desain menarik yang disesuaikan untuk remaja sehingga dapat membantu tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi kesehatan kepada remaja untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku dalam pencegahan obesitas di Indonesia. Tenaga kesehatan juga diharapkan dapat mengembangkan materi *booklet* dengan menambahkan terapi yang dapat

diberikan kepada remaja untuk mencegah obesitas atau terapi menurunkan berat badan pada remaja obesitas.

b. Institusi Pendidikan

Seiring berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi, diharapkan institusi pendidikan dapat mengembangkan dan menyempurnakan media edukasi yang sudah tersedia sesuai dengan minat masyarakat agar pesan yang disampaikan dapat diterima dengan baik.

c. Remaja

Remaja membutuhkan asupan nutrisi yang baik dalam pertumbuhan dan perkembangannya. Banyaknya iklan makanan cepat saji dan kemudahan dalam memesan makanan mungkin menjadi salah satu penyebab remaja dalam memilih asupan makanan yang berlebihan sehingga menimbulkan masalah kesehatan obesitas. Remaja dapat memilih berbagai jenis makanan seperti sayuran, buah-buahan, produk gandum, kentang, konsumsi makanan berbahan dasar ikan, kacang-kacangan seperti tahu dan tempe serta dapat mengikuti prinsip “Isi Piringku” dalam menentukan porsi setiap makannya. Adanya *booklet* ini diharapkan remaja dapat memperhatikan asupan nutrisi dan menjaga berat badannya.