

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN  
INTERVENSI BODY WEIGHT TRAINING TERHADAP  
PENURUNAN BERAT BADAN PADA REMAJA OBESITAS DI  
RT 004 RW 010 KELURAHAN CIBODAS BARU,  
KECAMATAN CIBODAS, TANGERANG**

**Mustika Widiyastuti**

**Abstrak**

Obesitas merupakan masalah yang harus ditangani karena dapat mempengaruhi orang-orang dari segala usia, termasuk anak-anak, orang dewasa, dan orang tua. Obesitas yang terjadi pada remaja dapat mengganggu citra tubuh remaja. Beberapa intervensi diyakini dapat membantu menurunkan berat badan pada remaja obesitas. Body weight training merupakan salah satu intervensi yang telah terbukti dapat menurunkan berat badan. Analisis asuhan keperawatan ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas body weight training terhadap penurunan berat badan pada remaja obesitas. Intervensi ini diberikan pada dua remaja obesitas di RT 004/010 dan dilakukan sebanyak 3 kali seminggu dan dilakukan selama 4 minggu. Hasil implementasi selama 4 minggu menunjukkan bahwa terjadi penurunan berat badan pada klien pertama sebanyak 3,7 Kg dan pada klien kedua sebanyak 3,8 Kg. Hasil uji analisis *paired t-test* menunjukkan *p-value* < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh intervensi *body weight training* terhadap penurunan berat badan pada remaja obesitas. Perawat komunitas diharapkan dapat menggunakan intervensi body weight training sebagai salah satu intervensi untuk menurunkan berat badan pada remaja dengan obesitas

**Kata Kunci:** *Body Weight Training* ; Obesitas ; Remaja

# **ANALYSIS OF NURSING CARE WITH BODY WEIGHT TRAINING INTERVENTION TOWARDS WEIGHT LOSS IN OBESITY ADOLESCENT IN RT 004 RW 010 KELURAHAN CIBODAS BARU, KECAMATAN CIBODAS, TANGERANG**

**Mustika Widiyastuti**

## **Abstract**

*Obesity is a problem that must be addressed because it can affect people of all ages, including children, adults, and the elderly. Obesity that occurs in adolescents can interfere with adolescent body image. Several interventions are believed to help lose weight in obese adolescents. Body weight training is an intervention that has been proven to reduce weight. This analysis of nursing care aims to determine the effectiveness of body weight training on weight loss in obese adolescents. This intervention was given to two obese adolescents in RT 004/010 and was carried out 3 times a week and carried out for 4 weeks. The results of the implementation for 4 weeks showed that there was a weight loss of 3.7 kg for the first client and 3.8 kg for the second client. The results of the paired t-test analysis showed p-value <0.005 so it can be concluded that there is an effect of body weight training intervention on weight loss in obese adolescents. Community nurses are expected to be able to use body weight training interventions as an intervention to lose weight in adolescents with obesity*

**Keywords:** *Adolescents, Body Weight Training, Obesity*