



**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**

**KARYA ILMIAH AKHIR**

**MUSTIKA WIDIYASTUTI**

**2110721101**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI  
2022**



**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**

**KARYA ILMIAH AKHIR**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Ners**

**MUSTIKA WIDIYASTUTI**

**2110721101**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI  
2022**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

KIA ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Mustika Widiyastuti

NIM : 2110721101

Tanggal : 14 April 2022

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 14 April 2022

Yang menyatakan,



(Mustika Widiyastuti)

## **PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIA UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta,  
Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Mustika Widiyastuti  
NIM : 2110721101  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : **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** Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Hasil KIA saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.  
Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 14 April 2022

Yang menyatakan,



(Mustika Widiyastuti)

## PENGESAHAN

KIA diajukan oleh:

Nama : Mustika Widiyastuti  
NIM : 2110721101  
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi  
Judul KIA : 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.

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

Ns. Ritanti, M.Kep., Sp.Kep.Kom  
Ketua Penguji (Penguji I)



Ns. Chandra Tri Wahyudi, M.Kes., M.Kep.  
Penguji II

Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS  
Dekan FIKES

Ns. Nourmayansa Vidya Anggraini, M.Kep., Sp.Kep.Kom  
Penguji III (Pembimbing)

Ns. Dora Samaja, SKep., MKep  
Ketua Program Studi Profesi Ners

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 14 April 2022

**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*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat, rahmat, dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir (KIA) yang berjudul “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”. Adapun tujuan dalam pembuatan KIA ini adalah untuk memenuhi persyaratan guna menyelesaikan pendidikan Profesi Ners di Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Erna Hernawati, Ak, CPMA, CA selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ns. Wiwin Winarti, S. Kep, M. Epid. M.N selaku Kajar Keperawatan, Ns. Dora Samaria, M.Kep selaku Kaprodi Profesi Ners, Ns. Nourmayansa Vidya Anggraini, M.Kep.,Sp.Kep.Kom selaku dosen pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, saran, dan motivasi yang sangat bermanfaat, Ns. Ritanti, M.Kep.,Sp.Kep.Kom selaku dosen penguji I, Ns. Chandra Tri Wahyudi, M.Kes.,M.Kep selaku dosen penguji II, serta staf dosen dan tenaga kependidikan FIKES dan Ketua RW 004 dan Ketua RW 010 yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada mama, papa, nenek, kakek, Mutiara, Anggia, Muhamad Andre serta seluruh keluarga yang tidak henti – hentinya memberikan dukungan secara moril, materil dan mendoakan.

Jakarta, 14 April 2022

(Mustika Widiyastuti)



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR SKEMA.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Tujuan Penulisan .....	5
I.3 Manfaat Penulisan .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
II.1 Konsep Keluarga .....	7
II.2 Konsep Remaja.....	16
II.3 Obesitas.....	20
II.4 <i>Body Weight Training</i> .....	39
BAB III GAMBARAN KASUS KELOLAAN .....	49
III.1 Pengkajian Kasus (Pengkajian Tahap I).....	49
III.2 Pengkajian Tahap II.....	60
III.2 Data Fokus .....	62
III.3 Analisa Data.....	64
III.4 Skoring Masalah Keperawatan .....	66
III.5 Diagnosa Keperawatan .....	71
III.6 Intervensi Keperawatan .....	72
III.7 Implementasi dan Evaluasi Keperawatan .....	79
BAB IV PEMBAHASAN.....	100
IV.1 Analisis Asuhan Keperawatan Berdasarkan Konsep Teoritis dan Penelitian Terkait .....	100
IV.2 Analisis Penerapan <i>Evidence Based Nursing</i> pada Kasus.....	104
BAB V PRODUK LUARAN .....	112
V.1 Gambaran Produk .....	112
V.2 Alur Pembuatan Produk.....	113
V.3 Legalitas Produk (Sertifikat HKI/ISBN/Jurnal) .....	114
V.4 Manfaat Produk bagi Pelayanan Keperawatan .....	114

BAB VI PENUTUP .....	116
VI.1 Kesimpulan.....	116
VI.2 Saran .....	116
DAFTAR PUSTAKA .....	118
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi BMI .....	21
Tabel 2	Klasifikasi BMI pada Remaja .....	22
Tabel 3	Rekomendasi Aktifitas dan Latihan Fisik .....	35
Tabel 4	Program Body Weight Training .....	48
Tabel 5	Takaran Body Weight Training .....	48
Tabel 6	Komposisi Anggota Keluarga .....	49
Tabel 7	Pemeriksaan Fisik .....	57
Tabel 8	Data Fokus .....	62
Tabel 9	Analisa Data .....	64
Tabel 10	Skoring Diagnosa .....	66
Tabel 11	Skoring Diagnosa .....	68
Tabel 12	Skoring Diagnosa .....	69
Tabel 13	Intervensi Keperawatan Pasien Kelolaan .....	73
Tabel 14	Proses Pelaksanaan Terapi Body Weight Training .....	77
Tabel 15	Implementasi dan Evaluasi Keperawatan Pasien Kelolaan Utama .....	79
Tabel 16	Evaluasi Penerapan Intervensi pada Pasien Kelolaan Utama .....	93
Tabel 17	Evaluasi Penerapan Intervensi pada Pasien Resume .....	96
Tabel 18	Distribusi Evaluasi Intervensi pada Klien Kelolaan .....	104
Tabel 19	Distribusi Evaluasi Intervensi pada Klien Resume.....	106
Tabel 20	Analisis Pengaruh Intervensi terhadap Penurunan Berat Badan pada Klien Kelolaan .....	108
Tabel 21	Analisis Pengaruh Body Weight Training terhadap Penurunan Berat Badan pada Klien Resume .....	108

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Push Up.....	43
Gambar 2	Sit Up.....	44
Gambar 3	Dips.....	44
Gambar 4	Jumping Jacks.....	45
Gambar 5	Burpee.....	45
Gambar 6	High Knee Running.....	46
Gambar 7	Mountain Climbers.....	47
Gambar 8	Lunges.....	47
Gambar 9	Denah Rumah.....	52

## DAFTAR SKEMA

Skema 1	Alur Pembuatan Produk .....	113
---------	-----------------------------	-----

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1	Produk Luaran
Lampiran 2	Sertifikat HKI
Lampiran 3	Sertifikat ISBN
Lampiran 4	Kartu Monitor Bimbingan
Lampiran 5	Surat Persetujuan Sidang
Lampiran 6	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 7	Hasil Uji Turnitin Produk Luaran
Lampiran 8	Hasil Uji Turnitin Laporan KIAN