

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **VI.1 Kesimpulan**

Obesitas adalah permasalahan gizi di seluruh dunia yang mempengaruhi banyak anak-anak dan remaja. Obesitas merupakan masalah penting yang harus ditangani saat ini. Jika tidak, kesulitan yang diakibatkannya sangat berbahaya bagi masa depan remaja tersebut. Remaja obesitas memiliki peningkatan risiko terkena diabetes, penyakit jantung, dan hipertensi. Berdasarkan hasil penerapan asuhan keperawatan pada kasus kelolaan An.M di keluarga Tn.W dengan masalah obesitas didapatkan hasil sebagai berikut:

- a. Hasil pegkajian menunjukkan bahwa tinggi An M 163 cm dengan BB 75 kg sehingga dapat dihitung bahwa IMT 28,2 dann dapat disimpulkan bahwa berat badan An.M termasuk dalam kategori obesitas. An.M merasa tidak percaya diri dengan dirinya saat ini. An.M juga jarang melakukan aktifitas fisik serta olahraga selama masa pandemi.
- b. Diagnosa keperawatan yang muncul pada keluarga Tn.W adalah obesitas, gangguan proses keluarga dan gangguan pola tidur.
- c. Implementasi yang dilakukan selama 4 minggu dengan 12 kali pertemuan. Hasil implementasi menunjukkan terdapat penurunan berat badan dari 75 Kg menjadi 71,3 Kg. .
- d. Hasil penerapan *body weight training* pada pasien kelolaan menunjukkan bahwa terapi ini terbukti dapat membantu menurunkan berat badan pada pasien dengan obesitas

#### **VI.2 Saran**

Dalam sub bab ini akan membahas saran yang ditujukan pada keluarga dengan obesitas, perawat komunitas serta peneliti selanjutnya.

### **V.2.1 Bagi Remaja**

Remaja khususnya remaja dengan obesitas disarankan agar dapat menggunakan *body weight training* sebagai salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi berat badan. Remaja juga disarankan agar dapat melakukan *body weight training* sebagai salah satu aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk mengontrol berat badan.

### **V.2.2 Bagi Keluarga dengan Remaja Obesitas**

Keluarga yang memiliki anggota keluarga dengan remaja obesitas dapat menggunakan latihan *body weight training* untuk membantu menurunkan berat badan pada anggota keluarga tersebut.

### **V.2.3 Bagi Institusi Pendidikan**

Institusi pendidikan disarankan agar dapat menggunakan hasil penerapan evidence based nursing ini sebagai salah satu referensi bagi mahasiswa maupun civitas akademika dalam melakukan penelitian yang berkaitan dengan penelitian ini.

### **V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan latihan *body weight training* dengan menambah maupun mengurangi gerakan maupun durasi namun tetap efektif dilakukan. Peneliti selanjutnya juga dapat mengembangkan SOP atau video tutorial pelaksanaan *body weight training* agar mudah dimengerti dan dilaksanakan oleh klien.