

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

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

Obesitas merupakan masalah kesehatan global dengan insiden yang terus meningkat baik di negara maju maupun negara berkembang. Obesitas pada anak usia sekolah mempengaruhi masalah kesehatan dan meningkatkan risiko kecacatan saat dewasa. Obesitas atau peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah faktor risiko utama pada penyakit tidak menular, seperti masalah pada psikologis, neurologi, paru-paru, kardiovaskular, endokrin, gastrointestinal, renal, muskulo-sekeletal dan kanker. Berdasarkan hasil penerapan asuhan keperawatan pada kasus kelolaan An.S di keluarga Tn.J dengan masalah obesitas didapatkan hasil sebagai berikut:

- a. Hasil pengkajian menunjukkan bahwa tinggi An. S= 150 cm dengan BB = 60 kg sehingga dapat dihitung bahwa  $IMT = +4,57$  SD sehingga dapat disimpulkan bahwa berat badan An.S termasuk dalam kategori anak usia sekolah dengan obesitas. An.S menyukai makanan siap saji, suka mengemil, mengkonsumsi makanan minuman manis dan makan berat lebih dari 3 kali sehari. An.S juga jarang melakukan aktifitas fisik berat seperti olahraga dan bersepeda.
- b. Diagnosa keperawatan pada keluarga Tn.J adalah obesitas pada keluarga Tn. J khususnya An. S (SDKI D. 0030, Hal: 77); pemeliharaan kesehatan tidak efektif pada keluarga Tn. J khususnya An. S dengan masalah obesitas (SDKI D. 0003, Hal: 258) dan kesiapan peningkatan nutrisi pada keluarga Tn. J khususnya An. S dengan masalah obesitas (SDKI D. 0026, Hal: 70).
- c. Implementasi yang dilakukan selama 3 kali dalam 4 minggu dengan total 12 kali pertemuan. Hasil implementasi menunjukkan penurunan berat badan yang signifikan sebesar 1,7 kg pada An. S yaitu sebelum implementasi 60 kg setelah implementasi menjadi 58,3 kg. Pada hasil

IMT juga mengalami penurunan sebesar 0,60 SD yaitu sebelum implementasi +4,57 SD setelah implementasi menjadi +3,97 SD.

- d. Hasil intervensi senam irama yang dilakukan pada pasien kelolaan menunjukkan bahwa intervensi ini terbukti dapat membantu menurunkan berat badan dan indeks massa tubuh pada anak usia sekolah dengan obesitas.

## **VI.2 Saran**

### **VI.2.1 Bagi Anak Usia Sekolah dengan Overweight dan Obesitas**

Diharapkan intervensi senam irama dapat dilanjutkan secara rutin selama 3 kali seminggu secara rutin oleh anak sebagai tatalaksana dalam mengatasi obesitas khususnya untuk mengurangi indeks massa tubuh anak.

### **VI.2.2 Bagi Keluarga dengan Anak Overweight dan Obesitas**

Keluarga diharapkan terus memotivasi dan mendampingi anak dalam pelaksanaan senam irama dan dapat memantau keseharian anak seperti mengatur pola makan sehat dan aktivitas yang dilakukan di rumah serta dapat menambah pengetahuan dengan membaca booklet yang telah dibuat oleh penulis mengenai obesitas dan cara mengatasi obesitas melalui senam irama.

### **VI.2.3 Bagi Perawat Puskesmas**

Diharapkan perawat dapat membina hubungan saling percaya kepada anak usia sekolah, memberikan penjelasan mengenai intervensi yang akan dilakukan dan ikut mendemonstrasikan bersama dengan anak dan keluarga. Perlu diperhatikan kembali kondisi pasien sebelum melakukan intervensi apakah kondisinya baik dan memungkinkan untuk melaksanakan intervensi tersebut. Selalu lakukan kontrak untuk pertemuan selanjutnya agar disepakati bersama dengan pasien dan keluarga. Perawat juga perlu mengingatkan keluarga dan pasien terhadap pentingnya merawat anak dengan kelebihan berat badan dan obesitas.

#### **VI.2.4 Bagi Institusi Pendidikan**

Diharapkan intervensi inovasi senam irama ini dapat dijadikan referensi dalam melakukan riset untuk mengatasi *overweight* dan obesitas. Selain itu, mahasiswa dapat mengaplikasikan intervensi senam irama dengan mengikutsertakan keluarga untuk memantau perubahan kondisi anak secara berkala.

#### **VI.2.5 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan senam irama yang lebih menarik baik dalam gerakan dan lagu agar tidak membosankan. Peneliti selanjutnya juga dapat menetapkan SOP yang mudah dilakukan oleh anak usia sekolah serta dapat menggali informasi lebih lanjut mengenai kombinasi intervensi senam irama dengan pengaturan pola makan anak.