

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN  
INTERVENSI SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* TERHADAP  
PENURUNAN BERAT BADAN PADA REMAJA DI  
KELUARGA TN.F DI RT 01 RW 03 DESA RANCAGONG  
KECAMATAN LEGOK KABUPATEN TANGERANG**

**Siti Luthfia Awanda**

**Abstrak**

Obesitas adalah kondisi ketika Indeks Massa Tubuh (IMT) berada di atas angka  $30 \text{ kg/m}^2$  yang merupakan salah satu masalah yang terjadi pada banyak anak-anak dan remaja di dunia. Obesitas dapat menyebabkan masalah kesehatan yang cukup serius pada remaja. Remaja yang mengalami obesitas, risiko untuk terkena masalah pada jantung dan aliran darah akan meningkat ketika remaja tersebut beranjak dewasa. Maka dari itu masalah obesitas pada remaja harus segera diatasi. Salah satu terapi yang bisa dilakukan adalah senam aerobik *low impact*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap penurunan berat badan remaja yang obesitas. Jumlah responden yang terlibat adalah dua orang dimana keduanya diberikan intervensi yang sama. Tingkat efektifitas diukur menggunakan berat badan sebelum dan setelah intervensi. Hasil penelitian ini didapatkan adanya penurunan berat badan yang signifikan pada kedua responden. Sehingga dapat disimpulkan bahwa senam aerobik *low impact* berpengaruh terhadap penurunan berat badan. Penulis merekomendasikan senam aerobik *low impact* sebagai terapi komplementer yang bisa dilakukan.

**Kata Kunci :** Berat badan, Obesitas, Remaja, Senam aerobik *low impact*

**ANALYSIS OF NURSING CARE WITH LOW IMPACT  
AEROBIC EXERCISE INTERVENTION ON WEIGHT LOSS  
IN ADOLESCENTS IN THE TN.F FAMILY IN RT 01 RW 03  
DESA RANCAGONG, KECAMATAN LEGOK, KABUPATEN  
TANGERANG**

**Siti Luthfia Awanda**

**Abstract**

Obesity is a condition when the Body Mass Index (BMI) is above 30 kg/m<sup>2</sup> which is one of the problems that occurs in many children and adolescents in the world. Obesity can cause serious health problems in adolescents. Adolescents who are obese, the risk for problems with the heart and blood flow will increase as the teenager grows up. Therefore, the problem of obesity in adolescents must be addressed immediately. One therapy that can be done is low impact aerobic exercise. The purpose of this study was to determine the effect of low impact aerobic exercise on weight loss of obese adolescents. The number of respondents involved were two people where both were given the same intervention. The level of effectiveness was measured using body weight before and after the intervention. The results of this study found that there was a significant weight loss in both respondents. So it can be concluded that low impact aerobic exercise has an effect on weight loss. The author recommends low impact aerobic exercise as a complementary therapy that can be done.

**Keyword :** Adolescents, Body Weight, Low impact aerobic exercise, Obesity