



**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**

KARYA ILMIAH AKHIR

SITI LUTHFIA AWANDA

2110721054

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



**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**

KARYA ILMIAH AKHIR

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

SITI LUTHFIA AWANDA

2110721054

**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 dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Siti Luthfia Awanda

NIM : 2110721054

Tanggal : 24 Maret 2022

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

Jakarta, 24 Maret 2022

Yang menyatakan



(Siti Luthfia Awanda)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIA UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Siti Luthfia Awanda
NIM : 2110721054
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya 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 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”

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 : Fikes UPNVJ

Pada tanggal : 24 Maret 2022

Yang menyatakan,



(Siti Luthfia Awanda)

PENGESAHAN

KIA diajukan oleh:

Nama : Siti Luthfia Awanda
NIM : 2110721054
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Judul KIA : 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

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



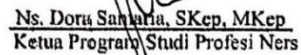
DEKAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS
Dekan FIKES

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal ujian: 24 Maret 2022



Ns. Nourmayansa Vidya Angraini, M.Kep.Sp.Kep Kom
Pengujian II (Pembimbing)



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

**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 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/m² 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

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena berkat Rahmat dan Ridho-Nya, penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah akhir Ners (KIAN) yang berjudul “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” dengan baik dan tepat pada waktunya. Maka dari itu, pada kesempatan kali ini, penulis tidak lupa untuk mengucapkan terima kasih kepada: Dr. Erna Hernawati, Ak, CPMA, CA selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Dr. drg. Wahyudi Sulistyadi., MARS selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Jakarta, Ns. Wiwin Winarti., S.Kep.,M.Epid.,MN selaku Ketua Jurusan Keperawatan, Ns. Dora Samaria, M.Kep selaku Ketua Program Studi Profesi Ners dan Ns. Nourmayansa Vidya Anggaraini, M.Kep.,Sp.Kep.Kom selaku dosen pembimbing KIAN yang selalu sabar dan meluangkan waktu di sela kesibukannya untuk membimbing penyusunan karya ilmiah ini. Tidak lupa juga penulis ucapkan terima kasih kepada Ns. Ritanti, M.Kep.,Sp.Kep.Kom selaku dosen penguji 1 dan Ns. Chandra Tri Wahyudi, M.Kes.,M.Kep selaku dosen penguji 2 yang mana keduanya telah memberikan kritik dan saran yang membangun. Selain itu yang tidak kalah penting, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada kedua keluarga kelolaan yang telah berpartisipasi dalam penyusunan karya ilmiah ini. Terima kasih juga kepada kedua orang tua yang selalu memberikan doa dan dukungan baik moril maupun materil. Tidak lupa juga penulis ucapkan terima kasih kepada para sahabat, keluarga, dan Kakak-kakak BTS yang selalu menjadi motivasi, sumber semangat, dan kekuatan dalam proses mengerjakan KIAN ini.

Jakarta, 24 Maret 2022

Penulis

Siti Luthfia Awanda

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 SKEMA.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Tujuan Penulisan.....	5
I.3 Manfaat Penulisan.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
II.1 Kosep Keluarga	7
II.2 Konsep Remaja.....	15
II.3 Konsep Obesitas	19
II.4 Konsep Senam Aerobik.....	30
II.5 Konsep Asuhan Keperawatan Keluarga Teoritis	36
BAB III GAMBARAN KASUS KELOLAAN	40
III.1 Pengkajian Asuhan Keperawatan.....	40
III.2 Data Fokus	56
III.3 Analisa Data	57
III.4 Skoring Masalah Keperawatan	59
III.5 Diagnosa Keperawatan	62
III.6 Intervensi Keperawatan.....	63
III.7 Intervensi Inovasi	70
III.8 Asuhan Keperawatan pada Klien Resume	70
III.9 Implementasi Inovasi Keperawatan	72
BAB IV PEMBAHASAN	90
IV.1 Analisis Asuhan Keperawatan Berdasarkan Konsep Teoritis dan Penelitian Terkait.....	90
IV.2 Analisis Penerapan <i>Evidence Based Nursing</i> (EBN) pada Kasus	94
BAB V PRODUK LUARAN	98
V.1 Gambaran Produk.....	98
V.2 Legalitas Produk.....	99

V.3 Keunggulan dan Keterbatasan Produk	100
V.4 Potensi Keberlanjutan Produk	101
BAB VI PENUTUP	102
VI.1 Kesimpulan	102
VI.2 Saran	103
DAFTAR PUSTAKA	105
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	SOP Senam Aerobik <i>Low Impact</i>	34
Tabel 2	Komposisi Anggota Keluarga Kelolaan	40
Tabel 3.	Pemeriksaan Fisik Keluarga Kelolaan	52
Tabel 4	Data Fokus	56
Tabel 5	Analisa Data	57
Tabel 6	Skoring Diagnosa	59
Tabel 7	Skoring Diagnosa	60
Tabel 8	Skoring Diagnosa	60
Tabel 9	Intervensi Keperawatan Pasien Kelolaan.....	64
Tabel 10	Prosedur Senam Aerobik <i>Low Impact</i>	70
Tabel 11	Distribusi Evaluasi Intervensi Senam Aerobik <i>Low Impact</i> pada Resume An.T	71
Tabel 12	Implementasi dan Evaluasi Keperawatan Pasien Kelolaan	73
Tabel 13	Distribusi Evaluasi Intervensi Senam Aerobik <i>Low Impact</i> pada Pasien Kelolaan An.K	89
Tabel 14	Hasil berat badan pada Pasien Kelolaan dan Resume selama 12 kali Pertemuan	95

DAFTAR SKEMA

Skema 1	WOC Obesitas.....	26
Skema 2	Genogram Keluarga Kelolaan.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Denah Rumah.....	45
---------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Produk Luaran
- Lampiran 2 Sertifikat HKI
- Lampiran 3 Lembar Evaluasi Kegiatan
- Lampiran 4 Kartu Monitor
- Lampiran 5 Surat Bebas Plagiarisme
- Lampiran 6 Hasil Turnitin