

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Kesimpulan

Obesitas merupakan salah satu masalah gizi yang terjadi pada banyak anak dan remaja di seluruh dunia. Cukup seriusnya masalah ini membuat obesitas harus segera ditangani. Jika tidak, komplikasi yang ditimbulkan sangat berbahaya bagi masa depan remaja. Remaja yang mengalami obesitas berisiko tinggi terkena penyakit diabetes melitus, penyakit jantung, dan hipertensi.

Kasus kelolaan pada An.K di keluarga Tn.F dengan masalah obesitas didapatkan hasil sebagai berikut:

- a. Saat pengkajian, berat badan An.K adalah 50 kg dan tinggi badannya 145 kg. Sesuai perhitungan IMT berdasarkan umur, didapatkan hasil bahwa IMT An.K mencapai persentil ke 98,1 yang artinya An.K mengalami obesitas. An.K tidak percaya diri akan bentuk badannya dan jarang bermain dengan teman sebayanya karena takut diejek mengenai bentuk badannya. Keluarga Tn.F tidak mengetahui definisi dari obesitas, tanda dan gejalanya, serta penanganannya.
- b. Diagnosa keperawatan yang muncul pada keluarga Tn.F adalah obesitas, defisit pengetahuan, dan gangguan citra tubuh.
- c. Implementasi yang dilakukan selama 12 hari menunjukkan adanya penurunan berat badan yang semula 50 kg menjadi 44,8 kg yang berarti An.K berhasil menurunkan berat badannya sebanyak 5,2 kg.
- d. Hasil penerapan senam aerobik *low impact* pada pasien kelolaan membuktikan bahwa terapi tersebut berpengaruh terhadap penurunan berat badan pada remaja obesitas.

Kasus resume pada An.T di keluarga Tn.M dengan masalah obesitas didapatkan hasil berikut:

- a. Saat pengkajian, berat badan An.T adalah 52 kg dan tinggi badannya 148 kg. Sesuai perhitungan IMT berdasarkan umur, didapatkan hasil bahwa

IMT An.T mencapai persentil ke 97,9 yang artinya An.T mengalami obesitas. An.T juga jarang keluar rumah dan lebih memilih bermain gadget di rumah karena malu dengan teman-temannya. An.T tidak percaya diri dengan bentuk tubuh dan berat badannya. Keluarga Tn.M juga tidak mengetahui apa itu obesitas, tanda dan gejala serta penanganannya.

- b. Diagnosa keperawatan yang muncul pada keluarga Tn.M adalah obesitas, defisit pengetahuan, dan gangguan citra tubuh.
- c. Implementasi yang dilakukan selama 12 hari menunjukkan adanya penurunan berat badan yang semula 52 kg menjadi 49,8 kg yang berarti An.T berhasil menurunkan berat badannya sebanyak 2,2 kg.
- d. Hasil penerapan senam aerobik *low impact* pada pasien resume membuktikan bahwa terapi tersebut berpengaruh terhadap penurunan berat badan pada remaja obesitas.

VI.2 Saran

VI.2.1 Saran bagi Remaja Obesitas

Menjadikan terapi senam aerobik *low impact* sebagai terapi untuk menurunkan berat badan dan menjadikan *booklet* sebagai sarana penambah wawasan mengenai obesitas dan senam aerobik *low impact*.

VI.2.2 Saran bagi Keluarga

Menjadikan terapi senam aerobik *low impact* sebagai terapi yang bisa dilakukan untuk mengatasi obesitas pada anak remajanya dan bisa dilakukan bersama-sama keluarga di rumah serta menjadikan *booklet* untuk menambah wawasan orang tua agar memahami bagaimana cara menangani obesitas pada anak remajanya.

VI.2.3 Saran bagi Sekolah

Menjadikan *booklet* sebagai sarana edukasi di sekolah untuk membantu memberikan informasi tentang obesitas dan penanganannya dalam rangka meningkatkan status kesehatan remaja di sekolah.

VI.2.4 Saran bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat melakukan implementasi dan evaluasi yang lebih dalam serta akurat dalam pemberian terapi senam aerobik *low impact* serta dapat melakukan penelitian yang melibatkan subjek yang menerima pemberian terapi senam aerobik *low impact* dan yang tidak menerima terapi tersebut.

VI.2.5 Saran bagi Pelayanan Kesehatan

a. Puskesmas

Menjadikan terapi senam aerobik *low impact* sebagai salah satu terapi inovasi yang dapat diterapkan pada pelayanan kesehatan komunitas untuk menurunkan berat badan pada pasien remaja dengan obesitas serta menjadikan *booklet* sebagai salah satu media edukasi kesehatan bagi remaja-remaja yang mengalami obesitas.

b. Perawat

Mengembangkan asuhan keperawatan tentang remaja obesitas dan menjadikan senam aerobik *low impact* sebagai salah satu intervensi inovasi yang bisa dilakukan untuk menurunkan berat badan pada remaja obesitas serta menjadikan *booklet* sebagai media edukasi.