

**PENATALAKSANAAN AKTIVITAS FISIK JALAN KAKI  
PADA REMAJA DENGAN OBESITAS DI RT 07 RW 016  
KELURAHAN SRENGSENG SAWAH KECAMATAN  
JAGAKARSA JAKARTA SELATAN**

**Kharisma Ekva Nanda**

**Abstrak**

Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan gizi yang banyak terjadi pada anak dan remaja. Obesitas menjadi masalah yang cukup serius dan memerlukan penanganan segera agar tidak terjadi komplikasi dan dampak yang tidak baik bagi masa depan anak dan remaja baik dari segi kesehatan fisik maupun pada citra tubuh anak. Selain pola makan, aktivitas fisik memegang peran penting dalam menurunkan angka kejadian obesitas. Aktivitas fisik jalan kaki merupakan salah satu bentuk penatalaksanaan manajemen obesitas yang terbukti dapat menurunkan berat badan. Penulisan ini bertujuan untuk melakukan penatalaksanaan aktivitas fisik jalan kaki terhadap penurunan berat badan pada remaja dengan obesitas. Intervensi ini diberikan selama 12 kali pertemuan pada dua remaja di wilayah Srengseng Sawah, Jagakarsa, Jakarta Selatan yang memiliki kriteria hasil obesitas dengan IMT lebih dari persentil 95. Hasil implementasi selama 4 minggu menunjukkan bahwa terdapat penurunan berat badan pada klien kelolaan sebesar 3,1kg dan klien resume sebesar 2kg setelah dilakukannya penatalaksanaan aktivitas fisik jalan kaki, sehingga dapat disimpulkan bahwa penatalaksanaan aktivitas fisik jalan kaki berpengaruh dalam penurunan berat badan pada remaja dengan obesitas. Perawat komunitas diharapkan dapat menerapkan intervensi aktivitas fisik jalan kaki sebagai salah satu interevnsi dalam mengatasi obesitas pada remaja.

**Kata Kunci** : Jalan Kaki, Obesitas, Remaja.

**MANAGEMENT OF WALKING PHYSICAL ACTIVITY IN  
ADOLESCENTS WITH OBESITY IN RT 07 RW 016  
SRENGSENG SAWAH, JAGAKARSA, SOUTH JAKARTA**

**Kharisma Ekva Nanda**

**Abstract**

Obesity is one of the most common nutritional health problems in children and adolescents. Obesity is a serious problem and requires immediate treatment to avoid complications and adverse effects on the future of children and adolescents, both in terms of physical health and on the child's body image. In addition to diet, physical activity plays an important role in reducing the incidence of obesity. Physical activity walking is one form of obesity management that has been proven to reduce weight. This writing aims to perform the management of physical activity walking on weight loss in adolescents with obesity. This intervention was given for 12 times to two teenagers in the Srengseng Sawah area, Jagakarsa, South Jakarta who had the criteria for obesity results with a BMI more than the 95th percentile. The results of the implementation for 4 weeks showed that there was a weight loss of 3.1kg for the first client and 2kg for the second client after the intervention of walking physical activity, so it can be concluded that the intervention of walking physical activity has an effect on weight loss in adolescents with obesity. Community nurses are expected to apply walking physical activity interventions as one of the interventions in overcoming obesity in adolescents.

**Keywords** : Adolescents, Obesity, Walking.