



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

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**KHARISMA EKVA NANDA**

**2110721023**

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



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

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS  
Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar  
Profesi Ners**

**KHARISMA EKVA NANDA  
2110721023**

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

## **PERNYATAAN ORISINALITAS**

Karya ilmiah akhir ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Kharisma Ekva Nanda  
NIM : 2110721023  
Tanggal : 14 April 2022

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

Jakarta, 14 April 2022

Yang menyatakan,



(Kharisma Ekva Nanda)

## **PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIA UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Kharisma Ekva Nanda  
NIM : 2110721023  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, 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 : “Penatalaksanaan Aktivitas Fisik Jalan Kaki Pada Remaja dengan Obesitas di RT 07 RW 016 Kelurahan Srengseng Sawah, Kecamatan Jagakarsa, Jakarta Selatan”.

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 : Jakarta  
Pada tanggal : 14 April 2022  
Yang menyatakan,



(Kharisma Ekva Nanda)

## PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir Ners diajukan oleh:

Nama : Kharisma Ekva Nanda  
NIM : 2110721023  
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi  
Judul KIA : Penatalaksanaan Aktivitas Fisik Jalan Kaki Pada Remaja dengan Obesitas di RT 07 RW 016 Kelurahan Srengseng Sawah, Kecamatan Jagakarsa, Jakarta Selatan.

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

Penguji I

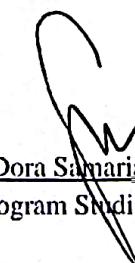


Ns. Nourmayansa Vidya Anggraini, M.Kep.,Sp.Kep Kom

Penguji III (Pembimbing)



Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Ns. Dora Samaria, M.Kep  
Ketua Program Studi Profesi Ners

Ditetapkan di : Jakarta  
Tanggal Ujian : 14 April 2022

**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 intervensi 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.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan karya ilmiah akhir ners (KIAN) dengan judul “Penatalaksanaan Aktivitas Fisik Jalan Kaki Pada Remaja dengan Obesitas di RT 07 RW 016 Kelurahan Srengseng Sawah, Kecamatan Jagakarsa, Jakarta Selatan”.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan ini, banyak pihak yang terlibat dan membantu baik secara langsung maupun tidak langsung. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Erna Hernawati, Ak, CPMA, CA selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ns. Wiwin Winarti, S. Kep, M. Epid. M.N selaku Kajur Keperawatan, Ns. Dora Samaria, M.Kep selaku Kaprodi Profesi Ners, Ns. Nourmayansa Vidya Anggraini, M.Kep.,Sp.Kep.Kom selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan serta sarannya, Ns. Ritanti, M.Kep.,Sp.Kep.Kom selaku dosen penguji I, Ns. Chandra Tri Wahyudi, M.Kes.,M.Kep selaku dosen penguji II, serta staf dosen dan tenaga kependidikan FIKES.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua, Ayah Eko Purwanto dan Ibu Siti Fatimah, serta Naila selaku adik yang senantiasa memberikan semangat, kasih sayang serta doa yang tidak pernah putus. Tidak lupa juga ucapan terima kasih kepada teman-teman Ners UPNVJ, Irfan, dan pihak lainnya yang sangat berperan penting dalam membantu, menghibur serta memberikan semangat sampai terselesaiannya penulisan ini semoga Allah SWT memberikan rahmat serta keberkahan dalam hal membalas segala kebaikan yang diberikan.

Jakarta, 14 April 2022

Penulis



(Kharisma Ekva Nanda)

## 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 GAMBAR .....	xi
DAFTAR SKEMA.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Tujuan Penulisan .....	5
I.3 Manfaat Penulisan .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
II.1 Konsep Keluarga .....	7
II.2 Konsep Remaja.....	16
II.3 Obesitas.....	19
II.4 Konsep Aktivitas Fisik Jalan Kaki .....	32
II.5 Konsep Asuhan Keperawatan Keluarga .....	40
BAB III GAMBARAN KASUS KELOLAAN	
III.1 Pengkajian Asuhan Keperawatan .....	47
III.2 Pengkajian Tahap II.....	64
III.3 Data Fokus .....	66
III.4 Analisa Data.....	68
III.5 Skoring Masalah Keperawatan .....	71
III.6 Diagnosa Keperawatan .....	74
III.7 Intervensi Keperawatan .....	74
III.8 Intervensi Inovasi.....	83
III.9 Implementasi dan Evaluasi Keperawatan .....	85
III.10 Asuhan Keperawatan pada Klien Resume.....	102
BAB IV PEMBAHASAN	
IV.1 Analisis Asuhan Keperawatan Berdasarkan Konsep Teoritis dan Penelitian Terkait.....	104
IV.2 Analisis Penerapan Evidence Based Nursing (EBN) pada kasus .....	110

<b>BAB V PRODUK LUARAN</b>	
V.1 Gambaran Produk .....	116
V.2 Alur Pembuatan Produk.....	117
V.3 Legalitas Produk .....	117
V.4 Keunggulan dan Keterbatasan Produk.....	118
V.5 Potensi Keberlanjutan Produk .....	119
V.6 Manfaat Produk bagi Pelayanan Kesehatan .....	119
<b>BAB VI PENUTUP</b>	
VI.1 Kesimpulan.....	120
VI.2 Saran .....	121
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	123
<b>RIWAYAT HIDUP</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1.	Indeks Massa Tubuh.....	22
Tabel 2.	SOP Aktivitas Fisik Jalan Kaki .....	38
Tabel 3.	Skoring Diagnosa Keperawatan .....	44
Tabel 4.	Komposisi Anggota Keluarga Kelolaan .....	47
Tabel 5.	Pemeriksaan Fisik Keluarga Kelolaan.....	60
Tabel 6.	Data Fokus .....	66
Tabel 7.	Analisa Data .....	68
Tabel 8.	Skoring Diagnosa .....	71
Tabel 9.	Skoring Diagnosa .....	73
Tabel 10.	Intervensi Keperawatan Pasien Kelolaan .....	75
Tabel 11.	Proses Penatalaksanaan Aktivitas Fisik Jalan Kaki.....	83
Tabel 12.	Implementasi dan Evaluasi Keperawatan Pasien Kelolaan Utama .....	85
Tabel 13.	Distribusi Evaluasi Intervensi Aktivitas Fisik Jalan Kaki pada Klien Resume An.C.....	103
Tabel 14.	Hasil berat badan pada Pasien Kelolaan dan Resume .....	112

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1. Denah Rumah..... 52

## **DAFTAR SKEMA**

Skema 1. Alur Pembuatan Produk ..... 117

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran.1 Lembar Persetujuan Judul
- Lampiran.2 Kartu Monitor Bimbingan
- Lampiran.3 SOP
- Lampiran.4 Produk Luaran KIAN
- Lampiran.5 Hasil Uji Turnitin Produk Luaran KIAN
- Lampiran.6 Sertifikat HKI
- Lampiran.7 Surat Pernyataan Bebas Plagiarism
- Lampiran.8 Hasil Uji Turnitin KIAN