

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Kesimpulan

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. Remaja yang mengalami obesitas berisiko tinggi terkena penyakit diabetes melitus, penyakit jantung, dan hipertensi.

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

- a. Hasil pengkajian menunjukkan berat badan An.A adalah 92,1 kg dan tinggi badannya 163 kg. Perhitungan IMT didapatkan hasil mencapai persentil ke 98 yang artinya An.A mengalami obesitas. An.A merasa malu dan tidak percaya diri akan postur tubuhnya karena sering diejek gendut oleh orang lain. An.A jarang melakukan aktivitas fisik sederhana serta tidak mengetahui definisi dari obesitas, tanda dan gejalanya, dampak dan penyakit serta manajemen obesitas.
- b. Masalah keperawatan yang muncul pada keluarga Tn.W adalah Obesitas pada Keluarga Tn.W khususnya An.A (D.0030) dan Gangguan Citra Tubuh pada Keluarga Tn.W khususnya An.A (D.0083).
- c. Implementasi aktivitas fisik jalan kaki dilakukan tiga kali dalam seminggu dalam rentang waktu empat minggu. Berlangsung selama 50 menit dimulai dengan pemanasan hingga pendinginan.
- d. Terdapat penurunan berat badan pada An.A setelah melakukan aktivitas fisik jalan kaki, berawal dari 92,1kg menjadi 89kg selama 12 kali pertemuan aktivitas fisik.
- e. Hasil penatalaksanaan aktivitas jalan kaki pada kasus kelolaan membuktikan bahwa penatalaksanaan tersebut berpengaruh terhadap penurunan berat badan pada remaja obesitas.

VI.2 Saran

VI.2.1 Bagi Remaja Obesitas

Diharapkan penatalaksanaan aktivitas fisik jalan kaki tetap dilakukan secara rutin dan menambah frekuensi pelaksanaan secara bertahap dalam satu minggu bertujuan untuk mengurangi berat badan dan menjadikan *booklet* sebagai sarana penambah wawasan mengenai obesitas dan manajemen obesitas.

VI.2.2 Bagi Keluarga

Menjadikan kebiasaan melakukan aktivitas jalan kaki dalam kehidupan sehari-hari yang bisa dilakukan untuk mengatasi obesitas pada anak remajanya dan bisa dilakukan bersama-sama anggota keluarga serta menjadikan *booklet* untuk menambah wawasan orang tua agar memahami bagaimana cara menangani obesitas pada anak remajanya.

VI.2.3 Bagi Sekolah

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

VI.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat melakukan implementasi dan evaluasi yang lebih dalam serta akurat dalam penatalaksanaan aktivitas fisik jalan kaki serta dapat melakukan penelitian yang melibatkan individu obesitas dengan kebiasaan berjalan kaki dan individu obesitas yang tidak mempunyai kebiasaan berjalan kaki terhadap keluhan kesehatan yang dirasakan.

VI.2.5 Bagi Pelayanan Kesehatan

Dapat menjadikan penatalaksanaan aktivitas fisik jalan kaki ini sebagai salah penatalaksanaan obesitas pada remaja yang dapat dengan mudah diterapkan dan terbukti dapat menurunkan berat badan. Penulisan ini dapat menjadi sarana edukasi dan pendidikan kesehatan bagi pemberi layanan kesehatan dalam menyebarkan informasi kesehatan untuk masyarakat. Perawat juga dapat

menjadikan penatalaksanaan aktivitas fisik jalan kaki ini sebagai implementasi yang dapat dilakukan kepada pasien dalam upaya menurunkan berat badan.