

BAB VI

PENUTUP

VI.3 Kesimpulan

Obesitas adalah salah satu masalah penyakit yang terjadi pada anak dan remaja di seluruh dunia. Masalah gizi yang terjadi ini terjadi dari berbagai faktor. Seperti makan yang berlebih, sering makan makanan siap saji, tidak pernah melakukan aktivitas fisik dan pemikiran gaya hidup yang negatif. Masalah obesitas harus segera ditangani dengan serius, kalau tidak segera ditangani maka akan menyebabkan komplikasi yang sangat membahayakan kehidupan. Salah satu komplikasi yang mungkin terjadi pada anak usia sekolah dan remaja adalah diabetes melitus, masalah jantung, dan hipertensi.

Pada kasus kelolaan keluarga Bapak S khususnya An A dengan masalah obesitas dapat disimpulkan sebagai berikut di antaranya :

- a. Pada saat pengkajian berat badan An A adalah 60kg dan tinggi badan adalah 148 cm. Sesuai dengan perhitungan IMT didapatkan hasil bahwa IMT An A adalah 27,3 yang berarti An A termasuk kategori obesitas. Pada saat pengkajian keluarga Bapak S tidak masalah jika An A memiliki badan gemuk, menurut Bapak S An A masih di masa pertumbuhan, dan selama tidak mengganggu kesehatan An A tidak masalah. Keluarga Bapak S tidak mengetahui dari obesitas, tanda gejala, cara mengatasi dan komplikasi dari obesitas itu sendiri.
- b. Diagnosa yang dapat di tegakkan pada penulisan ini adalah masalah obesitas, pemeliharaan kesehatan yang tidak efektif, dan kesiapan keluarga dalam peningkatan kesehatan,
- c. Implementasi yang dilakukan selama 6 kali pertemuan menunjukkan adanya penurunan berat badan pada An A, yang semula berat An A adalah 60 kg setelah mendapatka intervensi menjadi 58,4 kg, dimana terdapat 1,6 kg penurunan berat badan.

- d. Efektivitas dari terapi *self hypnosis* ini membuktikan bahwa terapi tersebut sangat berpengaruh terhadap penurunan berat badan pada anak usia sekolah yang mengalami obesitas

Pada kasus resume pada An F di keluarga Bapak B dengan masalah obesitas dapat disimpulkan sebagai berikut di antaranya :

- a. Pada saat pengkajian berat badan An F adalah 57kg dan tinggi badan adalah 149 cm. Sesuai dengan perhitungan IMT berdasarkan umur didapatkan hasil 25,9 yang berarti bahwa An F termasuk golongan obesitas. An F jarang keluar rumah semasa pandemi karena kegiatan sekolah juga masih *online*. An F hanya bermain game dan nonton tv di rumah. An F jarang berolahraga dan sering makan makanan manis.
- b. Diagnosa keperawatan utama yang dapat ditegakkan adalah obesitas
- c. Implementasi yang dilakukan selama 6 kali pertemuan menunjukkan bahwa adanya penurunan berat badan. Sebelum melakukan terapi berat badan An F adalah 57 kg dan setelah melakukan terapi menjadi 54,9kg. Dimana terjadi penurunan berat badan sebanyak 2 kg.
- d. Efektivitas dari terapi *self hypnosis* ini membuktikan bahwa terapi tersebut sangat berpengaruh terhadap penurunan berat badan pada anak usia sekolah yang mengalami obesitas

VI.4 Saran

VI.4.1 Bagi Anak

Terapi *self hypnosis* ini dapat dijadikan sebagai terapi untuk menurunkan berat badan dan menjadikan *booklet* sebagai sarana untuk menambah wawasan tentang obesitas dan terapi *self hypnosis*.

VI.4.2 Bagi Keluarga

Menjadikan terapi *self hypnosis* sebagai terapi untuk menurunkan berat badan pada anak usia sekolah. Dan juga bisa dilakukan bersama untuk mendampingi anak melakukan terapi tersebut. Serta *Booklet* juga menjadi sarana untuk menambah wawasan orang tua tentang obesitas dan terapi *self hypnosis*.

VI.4.3 Bagi Pelayanan Kesehatan

Menjadikan terapi *self hypnosis* sebagai salah satu terapi inovasi yang dapat diterapkan pada pelayanan kesehatan komunitas untuk menurunkan berat badan pada pasien anak usia sekolah dengan obesitas serta menjadikan *booklet* sebagai salah satu media edukasi kesehatan bagi orang tua yang anaknya mengalami obesitas

VI.4.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan terapi self hypnosis secara ringkas namun tetap efektif. Peneliti selanjutnya juga bisa mengembangkan SOP agar tindakan lebih mudah dan dapat dilakukan oleh semua orang yang mengalami obesitas. Kemudian peneliti selanjutnya juga dapat mengkombinasikan dengan terapi lain terhadap penyakit lainnya.