

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN INTERVENSI OLAHRAGA JALAN KAKI UNTUK MENGURANGI IMT DAN PERILAKU SENDENTARY PADA ANAK DENGAN OBESITAS DI RT 03 RW 09 KELURAHAN GROGOL KECAMATAN LIMO KOTA DEPOK

Della Yunita

Abstrak

Kegemukan dan obesitas merupakan masalah kelebihan gizi yang semakin sering terjadi pada anak-anak di seluruh dunia. Kegemukan dan obesitas pada anak merupakan akibat asupan kalori (energi) yang melebihi jumlah kalori yang dikeluarkan atau dibakar melalui proses metabolisme dalam tubuh. Perubahan gaya hidup yang menjurus ke pola hidup yang kurang gerak (sedentary life styles) sering ditemukan di kota besar di Indonesia. Aktivitas fisik sederhana yang mampu mengatasi obesitas pada anak diantaranya adalah aktivitas olahraga jalan kaki. Jalan kaki merupakan cara untuk meningkatkan aktivitas fisik yang sederhana, mudah, mudah, dan dapat dilaksanakan oleh siapa saja dan kapan saja. Penulisan ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas intervensi jalan kaki terhadap penurunan IMT pada anak usia sekolah. Intervensi ini dilakukan selama 3 kali dalam 1 minggu pada pasien kelolaan dan resume yang memiliki masalah obesitas. Intervensi dilakukan di Di Rt 03 Rw 09 Kelurahan Grogol Kecamatan Limo Kota Depok. Selama 4 minggu dilakukan implementasi didapatkan hasil terdapat penurunan berat badan pada pasien kelolaan dan pasien resume. Dapat disimpulkan bahwa intervensi jalan kaki berpengaruh dalam penurunan indeks massa tubuh pada anak usia sekolah. Perawat komunitas diharapkan dapat mengaplikasikan olahraga jalan kaki sebagai salah satu penatalaksanaan dalam mengatasi berat badan dan obesitas pada anak usia sekolah..

Kata Kunci: Anak usia sekolah, Obesitas, Olahraga Jalan Kaki

ANALYSIS OF NURSING CARE WITH WALKING SPORTS INTERVENTION TO REDUCE SENDENTARY BEHAVIOR IN CHILDREN WITH OBESITY IN RT 03 RW 09 GROGOL, LIMO, DEPOK

Della Yunita

Abstract

Overweight and obesity is a problem of excess nutrition that is increasingly common in children around the world. Overweight and obesity in children is the result of calorie (energy) intake that exceeds the number of calories expended or burned through metabolic processes in the body. Lifestyle changes that lead to westernization and sedentary life styles are often found in big cities in Indonesia. Simple physical activities that can overcome obesity in children include walking. Walking is a way to increase physical activity that is simple, easy, and can be done by anyone at any time. This writing aims to determine the effectiveness of walking interventions for reducing body mass index in school-age children. This intervention is carried out 3 times in 1 week in managed and resume patients who have obesity problems. The intervention was carried out at Rt 03 Rw 09, Grogol, Limo, Depok. The result of the 4 weeks of implementation, it was found that there was a decrease in weight in the treated patients by 2 kg with a decrease in BMI of 0.85 SD. In resume patients, there was a weight loss of 1 kg with a decrease in BMI of 0.4 SD. So it can be concluded that the walking intervention had an effect on reducing body mass index in school-age children. Community nurses are expected to be able to apply walking as a management method for overcoming weight and obesity in school-age children.

Keywords: Obesity, School Age Children, Walking Sport, Walking Exercise