



**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**

KARYA ILMIAH AKHIR

DELLA YUNITA

2210721003

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2023**



**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**

KARYA ILMIAH AKHIR

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Profesi Ners

DELLA YUNITA

2210721003

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2023**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Della Yunita
NRP : 2210721003
Tanggal : 16 April 2023

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

Jakarta, 16 April 2023

Yang Menyatakan,



(Della Yunita)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIA UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Della Yunita
NRP : 2210721003
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 Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Intervensi Olahraga Jalan Kaki Untuk Mengurangi Imt Dan Perilaku Sedentary Pada Anak Dengan Obesitas Di Rt 03 Rw 09 Kelurahan Grogol Kecamatan Limo Kota Depok

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/format kan, mengelola 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: 26 April 2023

Yang menyatakan,



Della Yunita

PENGESAHAN

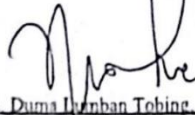
KIA diajukan oleh:

Nama : Della Yunita
NIM : 2210721003
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Judul KIA : Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Intervensi Olahraga Jalan Kaki untuk Mengurangi IMT dan Perilaku Sedentary pada Anak dengan Obesitas di RT 03 RW 09 Kelurahan Grogol Kecamatan Limo Kota Depok

Telah berhasil dipertahankan dihadapan 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. Chandra Tri Wahyudi, M.Kes., M.Kep.
Penguji I



Ns. Duma Luban Tobing,
M.Kep., Sp.Kep.I
Penguji II



Tanggal Ujian : 28 April 2023



Ns. Nourmayansa Vidya Angeraini, M.Kep.,
Sp.Kep.Kom
Penguji III (Pembimbing)

Ns. Dera Samaha, M.Kep.
Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners
Program Profesi

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

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan KIA ini dengan baik yang berjudul “Hubungan Mekanisme Koping dan Dukungan Sosial dengan Stress “Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Intervensi Olahraga Jalan Kaki Untuk Mengurangi Imt Dan Perilaku Sdentary Pada Anak Dengan Obesitas Di RT 03 RW 09 Kelurahan Grogol Kecamatan Limo Kota Depok”.

Penulis juga menyampaikan ucapan rasa terima kasih kepada Dr. Anter Venus, MA, Comm selaku rektor UPNVJ, Desmawati, SKp., M.Kep., Sp. Mat., Ph.D selaku dekan fikes UPNVJ, Ns. Wiwin Winarti, S.Kep., M.Epid., MN selaku kepala jurusan keperawatan, Ns. Dora Samaria, S.Kep., M.Kep selaku ketua program studi Profesi Ners, Ns. Cut Sarida Pompey, S.Kep.,MNS selaku sekretaris prodi Profesi Ners, Ns. Nourmayansa Vidya Anggraini, M.Kep, Sp.Kep.Kom selaku dosen pembimbing, serta Ns. Chandra Tri Wahyudi, M.Kes., M.Kep. dan Ns. Duma Lumban Tobing, S.Kep. M.Kep. Sp. Kep. J selaku dosen penguji.

Terimakasih juga penulis ucapkan kepada keluarga terutama orang tua, Sahry, serta teman-teman jamsya yang telah dan memberikan dukungan selama proses pengerjaan KIA. diharapkan KIA ini dapat memberikan manfaat baik bagi perawat maupun keluarga dalam merawat keluarga dengan obesitas. Penulisan KIA ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu penulis meminta segala bentuk kritik dan saran dari pembaca agar dapat memperbaiki lagi dimasa yang akan datang.

Jakarta, 26 April 2023

Penulis



Della Yunita

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 LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Tujuan Penulisan	5
1.3 Manfaat Penulisan	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
II.1 Konsep Anak Usia Sekolah	7
II.2 Konsep Overweight dan Obesitas Anak Usia Sekolah.....	10
II.3 Perilaku Sendentary	16
II.4 Konsep Keluarga	17
II.5 Konsep Asuhan Keperawatan.....	20
II.6 Konsep Intervensi	21
II.7 Peran Perawat	30
II.8 Upaya Pemerintah dalam Penanggulangan Obesitas pada Anak Usia Sekolah.....	32
BAB III GAMBARAN KASUS KELOLAAN	34
III.1 Pengkajian Asuhan Keperawatan	34
III.2 Data Fokus	48
III.3 Analisa Data.....	49
III.4 Skoring Masalah Keperawatan	52
III.5 Diagnosa Keperawatan	55
III.6 Intervensi Keperawatan	57
III.7 Intervensi Inovasi.....	78
III.8 Asuhan Keperawatan Pada Klien Resume	79
III.9 Implementasi Inovasi Keperawatan.....	82
III.10 Evaluasi Inovasi Keperawatan	91

BAB IV PEMBAHASAN.....	95
IV.1 Analisis Asuhan Keperawatan Berdasarkan Konsep Teoritis dan Penelitian Terkait.....	95
IV.2 Analisis Penerapan Evidence Based Nursing (EBN) pada Kasus	103
 BAB V PENUTUP.....	 108
V.1 Kesimpulan.....	108
V.2 Saran	109
 DAFTAR PUSTAKA	 111
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	SOP <i>Walking Exercise</i> terprogram	27
Tabel 2	Komposisi Anggota Keluarga.....	34
Tabel 3	Pemeriksaan Fisik	43
Tabel 4	Data Fokus	48
Tabel 5	Analisa Data.....	49
Tabel 6	Skoring Diagnosa 1	52
Tabel 7	Skoring Diagnosa.....	53
Tabel 8	Skoring Diagnosa 3.....	54
Tabel 9	Intervensi Keperawatan.....	57
Tabel 10	Proses Pelaksanaan Olahraga Jalan Kaki.....	79
Tabel 11	Distribusi Frekuensi Evaluasi Intervensi Olahraga Jalan Kaki pada pasien resume	80
Tabel 12	Distribusi Frekuensi Evaluasi Intervensi Olahraga Jalan Kaki pada Pasien Kelolaan	93
Tabel 13	Distribusi Frekuensi Evaluasi Intervensi olahraga jalan kaki pada Pasien Kelolaan dan pasien Resume	105

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Denah Rumah.....	27
----------	------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Produk Luaran
Lampiran 2	Sertifikat HKI
Lampiran 3	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 4	Kartu Monitoring
Lampiran 5	Hasil Turnitin