

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Anak-anak dengan berat badan berlebih dan yang mengalami obesitas lebih berisiko mengalami berbagai bentuk penyakit tidak menular namun mengancam nyawa saat dewasa kelak. Misalnya, penyakit jantung, *stroke*, dan beberapa jenis kanker. Epidemi obesitas menjadi salah satu tantangan terbesar kesehatan masyarakat global, peringkat tiga besar penyebab gangguan kesehatan kronis. Peningkatan angka obesitas umumnya dikaitkan dengan kebiasaan seseorang yang mengkonsumsi makanan dengan jumlah lemak lebih dari yang dibutuhkan (Kemenkes, 2018). Berdasarkan hasil penerapan asuhan keperawatan pada kasus kelolaan An. C di keluarga Ny.A dengan masalah obeitas didapatkan hasil sebagai berikut:

- a. Berdasarkan hasil pengkajian diperoleh data berat badan An. C = 40 kg, Tinggi badan An. C = 124 cm, IMT menurut pengukuran berat badan An. C = +4,8 SD (>+2 SD = Kategori obesitas). An. C sering jajan di luar seperti es, dan jajanan lainnya. Ny. A mengatakan tidak mengetahui bahwa anaknya mengalami obesitas dan terlihat bingung ketika mengetahui bahwa anaknya mengalami obesitas. An. C selalu makan dengan porsi yang banyak. An. C mengatakan tidak pernah mau ikut lari pagi bersama teman-temannya, ia lebih suka menonton tv dirumah. An. C mengatakan sering kelelahan ketika melakukan aktivitas diluar rumah.
- b. Diagnosa yang muncul pada keluarga Tn. J adalah Obesitas pada keluarga Ny. A Khususnya An. C berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga merawat keluarga dengan obesitas (SDKI D. 0030, Hal: 77), Pemeliharaan Kesehatan Tidak Efektif pada Keluarga Ny. A Khususnya An. C dengan Masalah Obesitas berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga dalam memberikan perawatan kepada anggota keluarga (SDKI D. 0003, Hal: 258), Kesiapan Peningkatan Pengetahuan pada Keluarga Ny.A Khususnya

Ny. A dengan Masalah Obesitas berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga mengenal masalah kesehatan (SDKI D. 0113, Hal: 251)

- c. Implementasi yang dilakukan selama 3 kali dalam 4 minggu dengan total 12 kali pertemuan. Hasil implementasi menunjukkan penurunan berat badan yang cukup signifikan dimana pasien mengalami penurunan berat badan sebanyak 2 kg dan penurunan IMT sebanyak 0,85 SD. Yaitu sebelum implementasi 40 kg, dan setelah melakukan implementasi berat badan An. C menjadi 38 kg. Pada hasil IMT juga mengalami penurunan sebesar 0,85 SD. Dimana pada sebelum implementasi IMT pasien +4,8 SD dan IMT setelah implementasi yaitu +3,95 SD.
- d. Hasil intervensi olahraga jalan kaki yang dilakukan pada pasien kelolaan maupun pasien resume menunjukkan bahwa intervensi ini terbukti dapat membantu mengurangi perilaku sendentary dan menurunkan berat badan serta indeks massa tubuh pada anak dengan obesitas.

V.2 Saran

- a. Bagi keluarga dengan anak obesitas

Diharapkan intervensi olahraga jalan kaki ini dapat dilanjutkan secara rutin selama 3 kali seminggu dengan interval training oleh anak sebagai tatalaksana dalam mengurangi perilaku sendentary dan mengatasi obesitas serta membantu dalam penurunan IMT. Keluarga diharapkan mampu memotivasi anak agar tidak menerapkan perilaku sendentary dirumah dan melakukan aktivitas fisik ringan seperti melakukan olahraga jalan kaki serta bermain sepeda. Keluarga juga diharapkan dapat mengatur serta memantau pola makan sehat dan aktivitas yang dapat dilakukan anak dengan obesitas. Keluarga diharapkan dapat menambah pengetahuan dengan membaca booklet yang telah dibuat oleh penulis mengenai manajemen obesitas.

- b. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan olahraga jalan kaki yang lebih menarik baik dalam pelaksanaannya dan frekuensi agar

anak tidak merasa bosan. Peneliti selanjutnya juga dapat menggali dan mengembangkan SOP agar tindakan mudah dilakukan anak usia sekolah.

c. Bagi Perawat Puskesmas

Perawat dapat menjadikan penelitian ini untuk menambah pengetahuan mengenai olahraga jalan kaki dan aktivitas bagi anak usia sekolah dengan obesitas. Perawat dapat mempelajari olahraga jalan kaki dan aktivitas fisik dan diimplementasikan kepada anak usia sekolah dengan obesitas agar dapat menggantikan perilaku sedentary. perawat puskesmas juga dapat memberikan penyuluhan di puskesmas mengenai terapi ini untuk menurunkan IMT khususnya pada bagi anak usia sekolah dengan overweight dan obesitas.

d. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan bagi institusi pendidikan kesehatan mengenai terapi untuk menurunkan IMT khususnya pada bagi anak usia sekolah dengan obesitas. Selain itu, diharapkan mahasiswa dapat memberikan kontribusi yang positif untuk mengajarkan terapi ini kepada keluarga dengan anak usia sekolah yang mengalami overweight dan obesitas, untuk mengurangi perilaku sedentary.