

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN INTERVENSI *FOOD DIARY* TERHADAP PENURUNAN BERAT BADAN PADA REMAJA DI RW 06 KELURAHAN GROGOL LIMO DEPOK

Ni Made Anggun Millenia

Abstrak

Obesitas ialah penumpukan dari lemak yang berlebihan sehingga dapat mengakibatkan risiko bagi kesehatan. Di usia remaja, obesitas berisiko tinggi terjadi dan kejadian obesitas pada remaja merupakan indikator akan suatu permasalahan kesehatan dan peningkatan risiko penyakit tidak menular yang terjadi di masyarakat. *Food diary* adalah catatan tertulis yang berisi jenis dan jumlah makanan serta minuman yang dikonsumsi oleh seseorang selama periode waktu tertentu yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran remaja mengenai pola makan dan gaya hidup sehat, serta meningkatkan kepercayaan diri dalam mengontrol berat badan. Tujuan dari penulisan ini yakni untuk menganalisis asuhan keperawatan dengan intervensi *food diary* terhadap penurunan berat badan pada remaja, dimana intervensi dilakukan oleh remaja selama 30 hari dengan mencatat jenis makanan, minuman, dan snack yang dikonsumsi setiap hari serta pemantauan berat badan yang dilakukan setiap minggunya. Hasil menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap penurunan berat badan pada remaja obesitas dengan pemberian intervensi berupa *food diary*, dimana terdapat penurunan berat badan pada pasien kelolaan dan resume sebesar 1,4 kg dan 1,1 kg. Disarankan penggunaan sarana atau media pemberian informasi mengenai obesitas serta pengaturan pola makan khususnya pada remaja dapat dikembangkan lebih lanjut dan dapat menjadi dasar intervensi terhadap pemberian asuhan keperawatan khususnya terhadap remaja obesitas bagi penyelenggara pelayanan kesehatan.

Kata Kunci : *Food Diary*, Obesitas, Remaja

ANALYSIS OF FAMILY NURSING CARE WITH FOOD DIARY INTERVENTIONS ON WEIGHT LOSS IN ADOLESCENTS IN RW 06 GROGOL VILLAGE LIMO DEPOK

Ni Made Anggun Millenia

Abstract

Obesity is the accumulation of excessive fat that can lead to health risks. In adolescence, obesity is at high risk and the incidence of obesity in adolescents is an indicator of a health problem and an increased risk of non-communicable diseases that occur in society. Food diary is a written record containing the type and amount of food and drinks consumed by a person during a certain period of time which aims to increase adolescents' awareness of healthy diet and lifestyle, and increase confidence in controlling weight. The purpose of this paper is to analyze nursing care with food diary interventions for weight loss in adolescents, where interventions are carried out by adolescents for 30 days by recording the types of food, drinks, and snacks consumed every day and monitoring weight every week. The results showed a significant effect on weight loss in obese adolescents by providing interventions in the form of a food diary, where there was a decrease in body weight in managed and resume patients by 1.4 kg and 1.1 kg. It is recommended that the use of tools or media to provide information about obesity and dietary regulation, especially in adolescents, can be further developed and can be the basis for interventions for providing nursing care, especially for obese adolescents for health service providers.

Keywords: *Adolescents, Food Diary, Obesity*