

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Obesitas ialah penumpukan dari lemak yang berlebihan sehingga dapat mengakibatkan risiko bagi kesehatan. Obesitas dan *overweight* pada remaja dapat mengakibatkan berbagai dampak negatif bagi remaja baik dalam aspek fisik maupun psikologi, seperti terjadinya penyakit berupa hipertensi, hiperlipidemia, diabetes mellitus, *sleep apnea*, serta depresi yang serius. Menurut hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan terkait analisis asuhan keperawatan dengan intervensi *food diary* terhadap penurunan berat badan pada remaja di RW 06 Kelurahan Grogol Kecamatan Limo Kota Depok, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Hasil pengkajian pada pasien kelolaan yakni keluarga Tn. R khususnya An. N didapati berat badan An. N sebesar 68 kg dengan tinggi badan 158 cm, berdasarkan data tersebut IMT An. N yakni sebesar 27.2 kg/m^2 sehingga An. N dikategorikan menjadi obesitas. An. N memiliki kebiasaan mengemil serta memakan *snack* yang manis, serta kurang melakukan aktivitas fisik dengan hanya melakukan olahraga satu kali dalam seminggu saat pelajaran olahraga berlangsung di sekolah.
- b. Diagnosa keperawatan yang muncul pada keluarga Tn. R adalah obesitas pada keluarga Tn. R khususnya An. N (SDKI, D. 0030, Hal. 77), pemeliharaan kesehatan tidak efektif pada keluarga Tn. R khususnya An. N dengan masalah obesitas (SDKI, D. 0117, Hal. 258), dan kesiapan peningkatan pengetahuan pada keluarga Tn. R (SDKI, D.0113, Hal.251).
- c. Diagnosa keperawatan yang muncul pada keluarga Tn. J khususnya An. S adalah berat badan lebih pada keluarga Tn. J khususnya An. S (SDKI, D. 0018, Hal: 54); pemeliharaan kesehatan tidak efektif pada keluarga Tn. J khususnya An. S dengan masalah obesitas (SDKI D. 0003, Hal: 258) dan Kesiapan Peningkatan Pengetahuan Pada Keluarga Tn. R (SDKI, D.0113, Hal.251).

- d. Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap penurunan berat badan pada remaja obesitas dengan pemberian intervensi berupa *food diary*.

V.2 Saran

a. Bagi Remaja

Diharapkan dengan adanya penatalaksanaan *food diary* yang telah dilakukan ini remaja dapat mempergunakannya secara rutin sehingga terjadi peningkatan motivasi dalam menjaga pola makan dan aktivitas yang bertujuan untuk menurunkan berat badan pada remaja yang mengalami obesitas. Remaja juga dapat lebih memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi serta dapat mengaplikasikan edukasi terkait obesitas yang telah diberikan sehingga dapat mencegah serta mengatasi masalah obesitas yang terjadi pada dirinya dan keluarga.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dengan adanya penelitian ini, institusi pendidikan dapat menjadikannya sebagai sarana dalam mengembangkan ilmu pengetahuan serta dasar pada penelitian selanjutnya, khususnya di bidang keperawatan komunitas.

c. Bagi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan dengan adanya penelitian ini, 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 di pelayan kesehatan.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian ini menggunakan media yang berbasis teknologi, sehingga media yang digunakan menjadi lebih variatif, inovatif, dan juga menarik bagi remaja khususnya remaja obesitas di jaman globalisasi ini.