

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN INTERVENSI WORKOUT AT HOME TERHADAP PENURUNAN BERAT BADAN PADA REMAJA OBESITAS DI RW 07 GROGOL DEPOK

Fitrianih Azzahra

Abstrak

Obesitas merupakan masalah yang harus ditangani karena dapat mempengaruhi orang-orang dari segala usia, termasuk anak-anak, orang dewasa, dan orang tua. Obesitas yang terjadi pada remaja dapat mengganggu citra tubuh remaja. Beberapa intervensi diyakini dapat membantu menurunkan berat badan pada remaja obesitas. Workout at home merupakan salah satu intervensi yang telah terbukti dapat menurunkan berat badan. Analisis asuhan keperawatan ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas workout at home terhadap penurunan berat badan pada remaja obesitas. Penulis ini bertujuan untuk melakukan penatalaksanaan *workout at home* terhadap penurunan berat badan pada remaja obesitas. Intervensi ini diberikan pada dua remaja obesitas di RT 004/07 dan dilakukan sebanyak 4 kali seminggu dan dilakukan selama 4 minggu. Hasil implementasi selama 4 minggu menunjukkan bahwa terjadi penurunan berat badan pada klien pertama sebanyak 3,7 Kg dan pada klien kedua sebanyak 3,8 Kg. Hasil uji analisis *paired t-test* menunjukkan *p-value* < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh intervensi *workout at home* terhadap penurunan berat badan pada remaja obesitas. Perawat komunitas diharapkan dapat menggunakan intervensi body weight training sebagai salah satu intervensi untuk menurunkan berat badan pada remaja dengan obesitas.

Kata Kunci: *Workout At Home*, Obesitas, Remaja

**ANALYSIS OF NURSING CARE WITH INTERVENTIONS
WORKOUT AT HOME FOR WEIGHT LOSS
AGENCY IN OBESITY YOUTH IN RW 07 GROGOL
DEPOK**

Fitrianih Azzahra

Abstract

Obesity is a problem that must be addressed because it can affect people of all ages, including children, adults, and the elderly. Obesity that occurs in adolescents can interfere with adolescent body image. Several interventions are believed to help reduce weight in obese adolescents. Workout at home is one of the interventions that has been proven to reduce weight. This nursing care analysis aims to determine the effectiveness of workout at home on weight loss in obese adolescents. This author aims to carry out a workout at home management of weight loss in obese adolescents. This intervention was given to two obese adolescents at RT 004/07 and was carried out 4 times a week and was carried out for 4 weeks. The results of the implementation for 4 weeks showed that there was a weight loss of 3.7 kg for the first client and 3.8 kg for the second client. The results of the paired t-test analysis showed a p-value <0.05 so it can be concluded that there is an effect of the workout at home intervention on weight loss in obese adolescents. Community nurses are expected to be able to use body weight training interventions as one of the interventions for weight loss in adolescents with obesity

Keywords: Adolescents, Workout At Home, Obesity