



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

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

FITRIANIH AZZAHRA

2210721009

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



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

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ners

FITRIANIH AZZAHRA

2210721009

**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 : Fitrianih Azzahra

NIM : 2210721009

Tanggal : 26 April 2023

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

Jakarta, 26 April 2023

Yang menyatakan,



(Fitrianih Azzahra)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIA UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fitrianih Azzahra
NIM : 2210721009
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 Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Analisis Asuhan Keperawatan Dengan Intervensi Workout At Home Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Remaja Obesitas Di RW 07 Grogol Depok

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan), Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengolah 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,



(Fitrianih Azzahra)

PENGESAHAN

KIA diajukan oleh :

Nama : Fitrianih Azzahra

NIM : 2210721009

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Judul KIA : "Analisis Asuhan Keperawatan Dengan Intervensi *Workout At Home*
Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Remaja Obesitas Di RW 07
Grogol Depok".

Telah berhasil dipertahankan di hadapan 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. Duma Lumban Tobing, M.Kep., Sp.Kep. J

Ketua Penguji



Ns. Sang Ayu Made Adyani, M.Kep., Sp.Kep. Kom

Penguji I



Ns. Ritanti, M.Kep. Sp.Kep. Kom

Penguji II (Pembimbing)



Di Tembakar Di Jakarta

Tanggal Ujian : 26 April 2023



Ns. Dora Samara, M.Kep

Ketua Program Studi Profesi Ners

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

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kepada Allah SWT., atas berkat, rahmat, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir (KIA) yang berjudul “Asuhan Keperawatan Dengan Intervensi Workout At Home Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Remaja Obesitas Di RW 07 Grogol Depok”. Adapun tujuan dalam pembuatan KIA yaitu untuk memenuhi persyaratan guna menyelesaikan pembuatan Pendidikan Profesi Ners di Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Penulis mengucapkan terimakasih kepada Dr.Drs. Anter Venus, MA,Comm selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Desmawati,SKP,M.Kep.,Sp,Mat,PhD, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ns.Wiwin Winarti, M.Epid.,MN selaku ketua Jurusan Keperawatan, Ns.Dora Samaria, M.Kep selaku Ketua Program Studi Keperawatan Profesi Ners, Ns.Ritanti, M.Kep.,Sp.Kep.Kom selaku dosen pembimbing penelitian yang dengan sabar dan teliti memberikan arahan serta saran yang sangat bermanfaat. Disamping itu, saya ucapkan terimakasih juga disampaikan kepada orang tua saya terutama bapak martonih, ibu sri wati dan adik saya shasa, dan teman dekat Della Yunita dan Ahmad Nursalam serta keluarga besar saya yang telah memberikan penulis semangat dan doa. Penulis juga menyampaikan terimakasih kepada teman teman Ners yang telah memberikan semangat dan support kepada saya. Penulis menyadari bahwa penyusunan tugas akhir ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu saran dan kritik yang bersifat membangun sangat diharapkan dalam penyempurnaan laporan ini. Akhir kata semoga KIA ini dapat bermanfaat dan menjadi penambah wawasan bagi siapapun yang membaca.

Jakarta,26 April 2023

Fitrianih Azzahra

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
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Tujuan Penulisan.....	5
I.3 Manfaat Penulisan	5
BAB II TUJUAN PUSTAKA	7
II.1 Konsep Remaja.....	7
II.2 Obesitas.....	10
II.3 Workout At Home.....	30
II.4 Konsep Asuhan Keperawatan	32
BAB III GAMBARAN KASUS KELOLAAN.....	38
III.1 Pengkajian Kasus (Pengkajian Tahap 1).....	38
III.2 Pengkajian Tahap 2	51
III.3 Data Fokus	52
III.4 Anilisa Data	53
III.5 Skoring Masalah Keperawatan	57
III.6 Diagnosa Keperawatan	63
III.7 Intervensi Keperawatan	64
III.8 Implementasi.....	71
III.9 Evaluasi Keperawatan	80
BAB IV PEMBAHASAN.....	84
IV.1 Analisis Asuhan Keperawatan Berdasarkan Konsep Teoritis dan Penelitian Terkait	84
IV.2 Analisis Penerapan <i>Evidence Based Nursing</i> pada Kasus	86
BAB V PENUTUP.....	89
V.1 Kesimpulan.....	89
V.2 Saran	89

DAFTAR PUSTAKA	91
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi BMI	12
Tabel 2	Klasifikasi BMI pada Remaja	13
Tabel 3	Rekomendasi Aktifitas dan Latihan Fisik	26
Tabel 4	Program Workout At Home.....	31
Tabel 5	Takaran Workout At Home.....	32
Tabel 6	Skoring Prioritas Masalah Keluarga.....	35
Tabel 7	Komposisi Anggota Keluarga	38
Tabel 8	Pemeriksaan Fisik	47
Tabel 9	Data Fokus.....	52
Tabel 10	Analisa Data	53
Tabel 11	Skoring Diagnosa	57
Tabel 12	Skoring Diagnosa	59
Tabel 13	Skoring Diagnosa	61
Tabel 14	Evaluasi Penerapan Workout At Home pada Pasien Kelolaan Utama	73
Tabel 15	Evaluasi Penerapan Workout At Home pada Pasien Resume	77
Tabel 16	Distribusi Evaluasi Intervensi Workout At Home pada Klien Kelolaan	82
Tabel 17	Distribusi Evaluasi Intervensi Workout At Home pada Klien Resume	82
Tabel 18	Distribusi Evaluasi Intervensi Workout At Home pada Klien Kelolaan	87

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Genogram (dibuat 3 generasi).....	39
Gambar 2	Denah Rumah.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Sop Workout At Home
- Lampiran 2 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 3 Kartu Monitoring
- Lampiran 4 Cover Produr Luaran
- Lampiran 5 Dokumentasi
- Lampiran 6 Hasil Turnitin