

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Obesitas adalah permasalahan gizi di seluruh dunia yang mempengaruhi banyak anak-anak dan remaja. Obesitas merupakan masalah penting yang harus ditangani saat ini. Jika tidak, kesulitan yang diakibatkannya sangat berbahaya bagi masa depan remaja tersebut. Remaja obesitas memiliki peningkatan risiko terkena diabetes, penyakit jantung, dan hipertensi. Berdasarkan hasil penerapan asuhan keperawatan pada kasus kelolaan An.R di keluarga Tn.A dengan masalah obesitas didapatkan hasil sebagai berikut:

- a. Hasil pegkajian menunjukkan bahwa tinggi An R 163 cm dengan BB 75 kg sehingga dapat dihitung bahwa IMT 28,2 dann dapat disimpulkan bahwa berat badan An.R termasuk dalam kategori obesitas. An.R merasa tidak percaya diri dengan dirinya saat ini. An.R juga jarang melakukan aktifitas fisik serta olahraga selama masa pandemi.
- b. Diagnosa keperawatan yang muncul pada keluarga Tn.A adalah obesitas, gangguan proses keluarga dan gangguan pola tidur.
- c. Implementasi yang dilakukan selama 4 minggu dengan 12 kali pertemuan. Hasil implementasi menunjukkan terdapat penurunan berat badan dari 75 Kg menjadi 71,3 Kg. .
- d. Hasil penerapan *workout at home* pada pasien kelolaan menunjukkan bahwa terapi ini terbukti dapat membantu menurunkan berat badan pada pasien dengan obesitas.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Remaja

Remaja khususnya remaja dengan obesitas disarankan agar dapat menggunakan *workout at home* sebagai salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi berat badan. Kegiatan *workout at home* dilakukan sebanyak seminggu 3x. Remaja juga disarankan agar dapat melakukan *workout at home*

sebagai salah satu aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk mengontrol berat badan.

V.2.2 Bagi Keluarga Dengan Remaja Obesitas

Keluarga yang memiliki anggota keluarga dengan remaja obesitas dapat menggunakan latihan *workout at home* untuk membantu dalam olahraga *workout at home* dirumah untuk menurunkan berat badan pada anggota keluarga tersebut. Dan keluarga dapat memberi dukungan kepada An.R agar An.R semangat melakukan kegiatan olahraga tersebut.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan latihan *workout at home* dengan menambah maupun mengurangi gerakan maupun durasi namun tetap efektif dilakukan.