

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN
INTERVENSI *YIN YOGA* DAN *PLANK EXERCISE* UNTUK
MENURUNKAN BERAT BADAN PADA REMAJA DENGAN
OBESITAS DI RW 020, KELURAHAN BAKTIJAYA,
KECAMATAN SUKMAJAYA, KOTA DEPOK**

Angel Sri Yuliningtias

Abstrak

Obesitas merupakan suatu kondisi ketika individu mengalami kelebihan berat badan melebihi berat badan normal. Obesitas yang terjadi pada remaja dapat berdampak buruk bagi perkembangan remaja baik secara fisik maupun psikis, serta mengganggu citra tubuh remaja. Beberapa intervensi sudah terbukti dapat menurunkan berat badan pada remaja. Yin Yoga dan *Plank Exercise* adalah salah satu metode latihan fisik untuk menurunkan kadar lemak tubuh, serta dapat meningkatkan kekuatan otot-otot inti. Penerapan Asuhan Keperawatan ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas Yin Yoga dan *Plank Exercise* terhadap penurunan berat badan pada remaja. Intervensi ini diberikan kepada remaja obesitas kelolaan utama dan resume sebanyak 2x/minggu selama 4 minggu, dengan durasi 30-45 menit. Hasil implementasi selama 4 minggu menunjukkan bahwa terjadi penurunan berat badan pada klien utama sebesar 1,5 kg dan klien resume sebanyak 1,6 kg. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata dari berat badan sebelum dan sesudah melakukan intervensi Yin Yoga dan *Plank Exercise*. Perubahan berat badan yang terjadi harus didukung juga oleh pengaturan pola makan, gaya hidup, dan aktivitas fisik klien serta dukungan keluarga dalam menjalani program latihan.

Kata Kunci: Remaja, Obesitas, Yin Yoga & *Plank Exercise*

ANALYSIS OF NURSING CARE THROUGH YIN YOGA AND PLANK EXERCISE INTERVENTIONS FOR WEIGHT REDUCTION IN ADOLESCENTS WITH OBESITY IN RW 020, BAKTIJAYA VILLAGE, SUKMAJAYA DISTRICT, DEPOK

Angel Sri Yuliningtias

Abstract

Obesity is a condition when an individual is overweight than normal body weight. Obesity that occurs in teenagers can have a negative impact on teenagers' development both physically and psychologically, as well can also disrupting teenagers' body image. Several interventions have been proven to reduce weight in adolescents. Yin Yoga and Plank Exercise are physical exercise methods to reduce body fat levels and can increase the strength of core muscles. This Nursing Care Implementation aims to determine the effectiveness of Yin Yoga and Plank Exercise on weight loss in adolescents. This intervention is given to obese adolescents who are primarily managed and resumed 2x/week for 4 weeks, with a duration of 30-45 minutes. The results of implementation for 4 weeks showed that there was a weight loss in the main client of 1.5 kg and resume clients of 1.6 kg. The results show that there is a real difference in body weight before and after carrying out the Yin Yoga and Plank Exercise interventions. Changes in body weight that occur must also be supported by the client's diet, lifestyle and physical activity adjustments as well as family support in carrying out the exercise program.

Keywords : *Adolescence, Obesity, Yin Yoga & Plank Exercise*