



**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**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

ANGEL SRI YULININGTIAS

2310721040

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2024**



**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**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ners

ANGEL SRI YULININGTIAS

2310721040

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2024**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Ilmiah Akhir adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Angel Sri Yuliningtias

NIM : 2310721040

Tanggal : 7 Mei 2024

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

Jakarta, 7 Mei 2024

Yang Menyatakan,



(Angel Sri Yuliningtias)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Angel Sri Yuliningtias
NIM : 2310721040
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 Yin Yoga dan *Plank Exercise* untuk Menurunkan Berat Badan pada Remaja dengan Obesitas di RW 020, Kelurahan Baktijaya, Kecamatan Sukmajaya, Kota Depok. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan skripsi 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 : 7 Mei 2024

Yang Menyatakan,



Angel Sri Yuliningtias

PENGESAHAN

KIA diajukan oleh :
Nama : Angel Sri Yuliningtias
NIM : 2310721040
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Judul : 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

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. Chandra Tri Wahyudi, M.Kes., M.Kep
Ketua Penguji




Ns. Dimpas Lumban Tobing, M.Kep., Sp. Kep.J
Penguji I

Desnawati, SKn, M.Kep, Sp.Mat, PhD.
Dekan FKES UPN Veteran Jakarta



Ns. Ritanti, M. Kep., Sp.Kep.Kom
Penguji II (Pembimbing)



Ns. Cut Sarida Pompey, S.Kep, M.N.S
Ka. Prodi Program Profesi Ners

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 7 Mei 2024

**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*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. yang telah memberikan karunia-Nya serta karena izin dan rahmat-Nya lah penulis dapat menyelesaikan penelitian ini. Sholawat serta salam senantiasa selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW. yang telah membawa keberkahan dan kedamaian di dunia ini. Karya Ilmiah dengan judul “Analisis Asuhan Keperawatan dengan Intervensi *Yin Yoga dan Plank Excercise* untuk Menurunkan Berat Badan pada Remaja dengan Obesitas di RW 020, Kelurahan Baktijaya, Kecamatan Sukmajaya, Kota Depok” telah diselesaikan dengan baik.

Terima kasih penulis ucapkan kepada Bapak Dr. Anter Venus, MA, Comm selaku rektor UPN “Veteran” Jakarta, kepada Ibu Desmawati, SKP, M.Kep, Sp.Mat, PhD. selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta, Ns. Cut Sarida Pompey, MNS. selaku Ketua Jurusan Keperawatan, sekaligus Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana, dan kepada Ns. Ritanti, M.Kep., Sp.Kep.Kom. selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu, serta pikirannya untuk membimbing penulis, Ns. Chandra Tri Wahyudi, M.Kes, dan Ns. Duma Lumban Tobing, M.Kep.,Sp.Kep.J selaku Dosen Penguji satu dan dua yang telah meluangkan waktunya untuk menguji dan memberi saran kepada penulis.

Terima kasih penulis tuturkan kepada Bapak Listrianto dan Ibu Sri Sutarmi selaku orang tua penulis yang telah memberikan dukungan, dan doa kepada penulis. Kepada keluarga besar, kakak saya Excel, teman seperjuangan dipeminatan komunitas, dan teman-teman Profesi Ners yang selalu saling mendukung. Penulis juga sampaikan rasa terima kasih kepada keluarga binaan yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Penulis berharap, semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat yang banyak bagi penulis maupun para pembaca.

Jakarta, 4 Mei 2024

Penulis

(Angel Sri Yuliningtias)

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 SKEMA.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
II.1 Latar Belakang.....	1
II.2 Tujuan Penelitian.....	7
II.3 Manfaat Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
II.1 Konsep Remaja.....	11
II.2 Konsep Obesitas.....	22
II.3 Konsep Yin Yoga.....	38
II.4 Konsep Plank Exercise.....	44
II.5 Konsep Asuhan Keperawatan.....	47
BAB III GAMBARAN KASUS KELOLAAN.....	53
III.1 Pengkajian Asuhan Keperawatan.....	53
III.2 Pengkajian Tahap II.....	76
III.3 Data Fokus.....	80
III.4 Analisa Data.....	82
III.5 Skoring Masalah.....	86
III.6 Diagnosa Keperawatan.....	92
III.7 Intervensi Keperawatan.....	94
III.8 Implementasi.....	107
III.9 Evaluasi Keperawatan.....	110
BAB IV PEMBAHASAN.....	113
IV.1 Analisis Asuhan Keperawatan Berdasarkan Konsep Teoritis dan Penelitian Terkait.....	113
IV.2 Analisis Penerapan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti.....	116
BAB V PENUTUP.....	121
V.1 Kesimpulan.....	121
V.2 Saran.....	122

DAFTAR PUSTAKA	124
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Ambang Batas dan Status Gizi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Menurut WHO	25
Tabel 2	Klasifikasi Ambang Batas dan Status Gizi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Menurut Nasional	26
Tabel 3	Klasifikasi Ambang Batas dan Status Gizi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Menurut Menteri Kesehatan	26
Tabel 4	Tahapan Latihan Yin Yoga	42
Tabel 5	Tahapan Latihan Plank Exercise.....	46
Tabel 6	Susunan Anggota Keluarga.....	53
Tabel 7	Hasil Pemeriksaan Fisik Keluarga Tn. S	68
Tabel 8	Data Fokus	80
Tabel 9	Analisa Data.....	82
Tabel 10	Skoring Diagnosa Ke-1	86
Tabel 11	Skoring Diagnosa Ke-2.....	88
Tabel 12	Skoring Diagnosa Ke-3.....	90
Tabel 13	Intervensi Keperawatan.....	94
Tabel 14	Proses Pelaksanaan Latihan Yin Yoga dan Plank Exercise.....	105
Tabel 15	Distribusi Evaluasi Intervensi Latihan Yin Yoga dan Plank Exercise pada Klien kelolaan Utama	112
Tabel 16	Distribusi Evaluasi Intervensi Latihan Yin Yoga dan Plank Exercise pada Klien Resume.....	112
Tabel 17	Distribusi Evaluasi Intervensi Latihan Yin Yoga dan Plank Exercise pada Klien kelolaan Utama	118
Tabel 18	Distribusi Evaluasi Intervensi Latihan Yin Yoga dan Plank Exercise pada Klien Resume.....	118

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Skema Pathway Obesitas	32
Skema 2.	Genogram Keluarga	54
Skema 3	Denah Rumah.....	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	SOP Yin Yoga dan <i>Plank Exercise</i>
Lampiran 2	Lembar Persetujuan Sidang
Lampiran 3	Dokumentasi
Lampiran 4	Kartu Monitoring Bimbingan
Lampiran 5	Lembar Observasi
Lampiran 6	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 5	Hasil Turnitin