

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penerapan intervensi inovasi yang telah dilakukan kepada keluarga Tn. S khususnya An. I dengan masalah obesitas, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Hasil pengkajian dan pemeriksaan fisik menunjukkan bahwa berat badan An.I adalah 50 kg dengan tinggi badan 143 cm ( $IMT= 24.5 \text{ kg/m}^2$ ), yang berarti An. I berada pada kategori berat badan berlebih (*overweight*).
- b. Didapatkan tiga diagnosa keperawatan yang ditegakkan dalam kasus kelolaan utama An. I yaitu: Obesitas, Gangguan Citra Tubuh, dan Pemeliharaan Kesehatan tidak Efektif.
- c. Dilakukan intervensi inovasi berupa latihan Yin Yoga & *Plank Exercise* yang dilakukan selama 30-45 menit, dengan frekuensi 2x/minggu selama empat minggu atau delapan kali pertemuan, yang bertujuan untuk menurunkan kelebihan berat badan dengan menurunkan kadar lemak dalam tubuh dengan membakar kalori jahat yang bersarang dalam tubuh.
- d. Sebelum dilakukan intervensi berat badan An. I adalah 50 kg ( $IMT= 24.5 \text{ kg/m}^2$ ),. Setelah dilakukannya intervensi latihan Yin Yoga & *Plank Exercise* berat badan An. I menurun menjadi  $BB= 48.5 \text{ kg}$  ( $IMT= 23.7 \text{ kg/(m}^2)$ ).
- e. Temuan ini menunjukkan bahwa melakukan inovasi dengan metode intervensi latihan Yin Yoga & *Plank Exercise* dapat membantu menurunkan berat badan pada remaja obesitas.

## V.2 Saran

### a. Bagi Remaja Obesitas

Remaja diharapkan dapat menjaga asupan makan dengan gizi seimbang serta mengurangi makanan siap saji, menerapkan pola hidup sehat, dan melakukan aktivitas fisik yang sesuai, serta memanfaatkan latihan Yin Yoga & *Plank Exercise* sebagai alternatif guna mencegah terjadinya risiko obesitas, menurunkan berat badan, serta menjaga berat badan yang ideal.

### b. Bagi Keluarga dengan Anggota Keluarga Remaja Obesitas

Keluarga khususnya orang tua dapat memenuhi tugas kesehatan keluarga dengan baik. Diharapkan keluarga juga mampu meningkatkan pengetahuan mengenai gizi melalui kegiatan yang disediakan layanan kesehatan setempat, dan berperan dalam perubahan perilaku, membiasakan untuk beraktivitas fisik bersama anak, dan membentuk pola makan yang baik bagi remaja dirumah dengan menerapkan latihan Yin Yoga & *Plank Exercise* sebagai sarana untuk mencegah obesitas dan menurunkan berat badan pada remaja obesitas.

### c. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan dapat memperhatikan status gizi para siswa dengan mengadakan pengukuran rutin terkait tinggi badan dan berat badan siswa, serta dapat mensosialisasikan pola makan sehat dan pola hidup aktif guna mengurangi dan mencegah risiko obesitas pada usia remaja.

### d. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan dapat ikut serta dalam melakukan pencegahan risiko obesitas pada remaja dengan melakukan konseling dan sosialisasi kepada remaja mengenai bahaya obesitas dan cara penanggulangannya, serta melakukan pendidikan kesehatan kepada para orang tua untuk dapat memberikan pola asuh yang lebih baik untuk mencegah terjadinya risiko obesitas pada remaja

Angel Sri Yuliningtias, 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**

UPN "Veteran" Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Pendidikan Profesi Ners Program Profesi  
[[www.upnvj.ac.id](http://www.upnvj.ac.id)-[www.library.upnvj.ac.id](http://www.library.upnvj.ac.id)-[www.repository.upnvj.ac.id](http://www.repository.upnvj.ac.id)]

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan mengembangkan latihan Yin Yoga & *Plank Exercise*, dengan menambah gerakan sebagai pembaharuan atau inovasi dari intervensi ini, serta dapat meneliti dengan durasi waktu yang berbeda.

**Angel Sri Yuliningtias, 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**

UPN "Veteran" Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Pendidikan Profesi Ners Program Profesi  
[[www.upnvj.ac.id](http://www.upnvj.ac.id)-[www.library.upnvj.ac.id](http://www.library.upnvj.ac.id)-[www.repository.upnvj.ac.id](http://www.repository.upnvj.ac.id)]