

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penerapan intervensi inovasi yang telah dilakukan kepada keluarga Tn. M khususnya An. S dengan masalah Pemeliharaan Kesehatan Tidak Efektif, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Hasil pengkajian dan pemeriksaan fisik menunjukkan bahwa berat badan An.N adalah 47 kg dengan tinggi badan 160 cm ($IMT= 18.3 \text{ kg/m}^2$), yang berarti An. N berada pada kategori berat badan normal cenderung kurus.
- b. Didapatkan dua diagnosa keperawatan yang ditegakkan dalam kasus kelolaan utama An. N yaitu: Pemeliharaan Kesehatan tidak Efektif, dan Ketidakefektifan dinamika makan remaja.
- c. Dilakukan intervensi keperawatan yang berfokus pada peningkatan pengetahuan, perilaku, dan sikap An.N terhadap gizi seimbang.
- d. Dilakukan intervensi inovasi berupa *Food Diary* dan latihan Yin Yoga yang dilakukan selama 25-30 menit, dengan frekuensi 2x/ minggu selama tiga minggu atau enam kali pertemuan, yang bertujuan untuk meningkatkan pengelolaan berat badan dan peningkatan perilaku gizi seimbang.
- e. Evaluasi keperawatan dilakukan setelah selesai penerapan intervensi inovasi, menunjukkan bahwa terdapat peningkatan berat badan pada klien kelolaan utama dan klien resume walaupun tidak terlalu signifikan. Selain itu, pengetahuan, perilaku, dan sikap klien mengenai gizi seimbang maupun masalah kesehatan yang dialami mengalami peningkatan.
- f. Sebelum dilakukan intervensi berat badan An. N adalah 47 kg ($IMT= 18.3 \text{ kg/m}^2$),. Setelah dilakukannya intervensi latihan Yin Yoga & *Food Diary* berat badan An. N meningkat menjadi $BB= 47,50 \text{ kg}$ ($IMT= 18/55 \text{ kg/(m}^2)$).
- g. Sebelum dilakukan intervensi berat badan An. N adalah 45 kg ($IMT= 18.0 \text{ kg/m}^2$),. Setelah dilakukannya intervensi latihan Yin Yoga & *Food Diary*

berat badan An. N meningkat menjadi BB= 46.65 kg (IMT= 18.29 kg/(m²).

- h. Penerapan intervensi inovasi kombinasi antara *Food Diary* dan Yin Yoga menunjukkan efektivitas dalam upaya peningkatan asupan kalori harian dan peningkatan berat badan pada remaja.

V.2 Saran

- a. Bagi Remaja dan Keluarga

Diharapkan dengan adanya penatalaksanaan *food diary* dan latihan Yin Yoga yang telah dilakukan ini remaja dapat mempergunakannya secara rutin sehingga terjadi peningkatan motivasi dalam menjaga pola makan dan aktivitas yang bertujuan untuk pengelolaan berat badan dalam meningkatkan perilaku gizi seimbang. Remaja juga dapat lebih memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi serta dapat mengaplikasikan edukasi terkait gizi seimbang yang telah diberikan sehingga dapat mencegah serta mengatasi masalah kesetaraan gizi yang terjadi pada dirinya dan keluarga.

- b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian ini menggunakan media yang berbasis teknologi, sehingga media yang digunakan menjadi lebih variatif, inovatif, dan juga menarik bagi remaja di era globalisasi ini.

- c. Bagi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan dengan adanya penelitian ini, penggunaan sarana atau media pemberian informasi mengenai obesitas serta pengaturan pola makan khususnya pada remaja dapat dikembangkan lebih lanjut dan dapat menjadi dasar intervensi terhadap pemberian asuhan keperawatan.

- d. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dengan adanya penelitian ini, institusi pendidikan dapat menjadikannya sebagai sarana dalam mengembangkan ilmu pengetahuan serta dasar pada penelitian selanjutnya, khususnya di bidang keperawatan komunitas.