

# Analisis penerapan pengajaran: persepan latihan internal training dalam asuhan keperawatan Ibu R dengan obesitas pada keluarga Bapak A = Analysis of the implementation teaching: prescribed exercise interval training on family nursing care to Ibu R with obesity in Mr. A family

Rina Mulyasari, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20509070&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Obesitas merupakan masalah kesehatan yang serius namun sering kali dianggap bukan penyakit sehingga diabaikan. Obesitas bila tidak ditangani dengan tepat berisiko menimbulkan penyakit-penyakit yang mengancam nyawa seperti hipertensi, jantung koroner, stroke, gagal ginjal dan sebagainya. Studi kasus ini bertujuan untuk memaparkan hasil analisis asuhan keperawatan keluarga dengan obesitas pada Ibu R di keluarga Bapak A di sebuah wilayah kerja Puskesmas di Kabupaten Garut. Intervensi menggunakan penerapan pengajaran: persepan latihan interval training yang dilakukan oleh Ibu R sebagai salah satu bentuk dari perilaku menurunkan masa tubuh. Interval training yang diajarkan berupa lari di tempat selama 1,5 menit, diselingi jalan di tempat selama 3 menit dilakukan berulang-ulang selama 45 menit, dilakukan teratur, 3 kali dalam satu minggu @55 menit dalam satu sesi latihan termasuk pemanasan dan pendinginan. Intervensi dilakukan dengan melibatkan keluarga agar memberikan dukungan terhadap Ibu A. Dukungan yang diberikan keluarga berupa penghargaan dari keluarga inti dan dukungan instrumental serta appraisal dari keluarga besar. Setelah melakukan latihan teratur interval training sebanyak 8 kali latihan, terdapat penurunan 7 cm pada lingkar perut, 1 cm lingkar pinggang dan 0,3 kg berat badan. Hasil studi kasus ini menunjukkan pentingnya pengajaran persepan latihan fisik interval training dalam rangka meningkatkan latihan fisik dalam mengatasi obesitas.

<hr>

Obesity is a serious health problem but it is often considered not a disease so it is ignored. Obesity if not treated properly risks causing life-threatening diseases such as hypertension, coronary heart disease, stroke, kidney failure and so on. This Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) aims to describe the results of analysis of the family nursing care to Ibu R with obesity in Bapak A Family. The intervention uses the application of the teaching prescribed exercise interval training to promote physical exercise as one form of behavior to decrease body mass. The Interval Training is done regularly, 3 times a week @ 55 minutes in one training session. After doing regular exercise the interval training in 8 times, there is a 7 cm decrease in abdominal circumference, 1 cm decrease of hip circumference and 0,3 kg body weight. The results of this case study show the importance of teaching prescribed exercise interval training to promote physical exercise in solve obesity.