

COMMUNITY MIDWIFERY CARE FOR 16-YEAR-OLD NN. Z WITH OBESITY IN HALL II, BANGUN VILLAGE, REJO, TANJUNG MORAWA DISTRICT, DELI SERDANG REGENCY, 2026

Shinta Olivia Hia¹, Siska Suci Triana Ginting², Rosmani Sinaga³, Valentina Lusia Berutu⁴, Agnes asridevitiarni nehe⁵

¹²³⁴⁵Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan

Email: oliviaashinta3@gmail.com siskasucitriana@mitrahusada.ac.id rosmanisinag@mitrahusada.ac.id
2319401040@mitrahusada.ac.id 2519201088@mitrahusada.ac.id

ABSTRACT

Obesity in adolescence is a serious global health challenge due to the long-term risk of degenerative diseases and decreased psychosocial quality of life. This study aims to describe the implementation of family-based community midwifery care in adolescents with obesity to increase independence in healthy lifestyle management. This case study uses a comprehensive midwifery care approach through Varney's steps, including assessment, problem identification, planning, implementation, and evaluation. The subject of the study was Ms. Z (16 years old) in Dusun II, Bangun Rejo Village, who was obese with a Body Mass Index (BMI) of 33.45 kg/m² and chief complaints of fatigue and frequent sweating. The intervention provided focused on education on balanced diet management, increasing daily physical activity, and regulating adequate rest patterns. During the mentoring period from February 12 to May 2, 2026, regular monitoring of client behavior changes was conducted. The evaluation results showed significant behavioral improvements, where the client became more disciplined in managing nutritional intake, exercising regularly, and reported a fitter and lighter body condition compared to before the intervention. The success of this care program confirms that a structured, educational, and persuasive community midwifery approach is highly effective in increasing adolescent awareness and independence in weight management. It is hoped that the results of this care program can serve as a reference for health workers in optimizing their promotive and preventive roles in adolescents at the community level to prevent future complications of degenerative diseases, while also emphasizing the importance of family support as a determining factor in the success of sustainable healthy lifestyle modifications in adolescents.

Keywords: Midwifery Care, Community, Obesity, Adolescents, Lifestyle.

Introduction

Masa remaja merupakan fase transisi menuju kedewasaan yang melibatkan kematangan fisik dan psikis. Mengingat jumlahnya mencapai 20% populasi Indonesia, pengawasan kesehatan remaja sangat penting, terutama terkait obesitas, agar masalah tersebut tidak menetap hingga dewasa (Annisa, 2025).

Obesitas merupakan akumulasi lemak berlebih yang melampaui ambang batas normal dan memicu berbagai risiko patologis. Kondisi ini berkorelasi signifikan terhadap peningkatan

risiko penyakit kardiovaskular (jantung, hipertensi, stroke), gangguan metabolik (diabetes, asam urat), kanker, kolelitiasis, serta osteoarthritis (Januari et al., 2024).

Menurut standar WHO Asia Pasifik, ambang batas overweight dimulai pada IMT ≥ 23 kg/m² dan obesitas pada ≥ 25 kg/m². Data World Obesity Atlas 2022 menempatkan Indonesia pada posisi ketiga di Asia Tenggara dengan prevalensi obesitas sebesar 14% pada perempuan dan 8% pada laki-laki (Menkes, 2025).

Etiologi obesitas melibatkan faktor genetik, lingkungan, farmakologis, dan hormonal. Data Riskesdas menyoroti tingginya konsumsi lemak (40,7%) dan gula (53,1%), rendahnya asupan serat (93,5%), serta minimnya aktivitas fisik (26,1%) pada masyarakat. Masa remaja merupakan fase transisi krusial menuju maturitas mental, emosional, dan fisik yang memerlukan pendampingan intensif (Fatmawati dan Efni, 2022).

Peningkatan obesitas remaja dipicu oleh sinergi gaya hidup dan lingkungan obesogenik (S. N. Sinaga et al., 2021). Pola diet tinggi energi dan rendah serat meningkatkan risiko obesitas secara signifikan, yang diperburuk oleh perilaku sedenter akibat tingginya screen time serta kurangnya durasi tidur (<8 jam) yang mengganggu metabolisme. Dampak akumulasi lemak ini meluas dari ancaman penyakit kronis hingga penurunan kualitas hidup pada aspek psikososial remaja (Surbakti et al., 2024).

Berdasarkan hasil pendataan yang dilakukan di Dusun II Desa Bangun Rejo yang terdiri dari 439 kepala keluarga dengan total 1.557 jiwa, ditemukan bahwa salah satu permasalahan kesehatan adalah minimnya pengetahuan remaja mengenai obesitas. Mahasiswa STIKes Mitra Husada Medan melaksanakan Praktek Belajar Lapangan (PBL) di wilayah ini untuk mewujudkan masyarakat yang sehat dan sejahtera. Dari hasil survei yang dilakukan pada 11–21 Februari 2026, keluarga yang dibina adalah keluarga Tn. M, dengan subjek Nn. Z usia 16 tahun yang mengalami obesitas.

Research Method

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus (case study) dengan pendekatan asuhan kebidanan komprehensif berdasarkan tujuh langkah manajemen kebidanan menurut Helen Varney, meliputi pengkajian, identifikasi masalah/diagnosis, antisipasi masalah

potensial, tindakan segera, perencanaan, implementasi, dan evaluasi.

Subjek asuhan adalah Nn. Z, remaja perempuan berusia 16 tahun, yang bertempat tinggal di Dusun II, Desa Bangun Rejo, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang. Asuhan dilaksanakan selama periode Praktek Belajar Lapangan (PBL) sejak 9 Februari 2026 hingga 2 Mei 2026.

Pengumpulan data dilakukan melalui anamnesis (data subjektif) dan pemeriksaan fisik (data objektif) mencakup pengukuran tanda-tanda vital, berat badan, tinggi badan, lingkaran lengan atas (LILA), dan perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT). Kunjungan rumah (home visit) dilaksanakan sebanyak empat kali untuk memantau perkembangan klien secara berkala. Data dianalisis secara deskriptif kualitatif berdasarkan temuan klinis dan perubahan perilaku klien pada setiap kunjungan.

Result

Identitas dan Struktur Keluarga

Pengkajian dilakukan pada tanggal 12 Februari 2026 terhadap keluarga Tn. M (47 tahun), karyawan swasta, yang berdomisili di Desa Bangun Rejo Dusun II, Kabupaten Deli Serdang. Anggota keluarga terdiri dari tiga orang, yaitu:

No	Nama	Hub. KK	Umur	L/P	Pendidikan	Pekerjaan	Agama	Ket
1.	Siti Aisyah	Istri	37 thn	P	SMA	IRT	Islam	-
2.	Zakia Az Zahra	Anak	16 thn	P	SMP	-	Islam	-
3.	Zahir Al Hafizi	Anak	15 thn	L	SMP	-	Islam	-

Data Pengkajian Klien (Nn. Z)

Data Subjektif:

Klien mengatakan mudah lelah dan sering berkeringat saat beraktivitas.

Data Objektif – Pemeriksaan Fisik (12 Februari 2026):

Keadaan Umum	: Baik	HR	: 88x/menit
Kesadaran	: Composmentis	RR	: 22x/menit
TD	: 110/90 mmHg	Suhu	: 36,7°C
BB	: 72,30 kg	TB	: 147 cm
IMT	: 33,45 (Obesitas I)	LILA	: 29,5 cm

Berdasarkan hasil IMT sebesar 33,45 kg/m², Nn. Z dikategorikan dalam Obesitas Grade I (IMT 30–34,9 kg/m²) menurut klasifikasi WHO.

Antisipasi Masalah Potensial

Masalah potensial yang dapat timbul akibat kondisi obesitas pada Nn. Z meliputi gangguan menstruasi, hipertensi, dan diabetes melitus.

seimbang, dan pola aktivitas fisik; serta (5) anjuran menjaga kebersihan diri (personal hygiene).

Intervensi yang Diberikan

Intervensi asuhan kebidanan dilaksanakan pada tanggal 12 Februari 2026 pukul 10.10 WIB, meliputi: (1) penyampaian hasil pemeriksaan kepada klien; (2) pemberian pendidikan kesehatan tentang obesitas dan pentingnya menjaga berat badan ideal; (3) penjelasan komplikasi yang dapat timbul akibat obesitas; (4) edukasi pola istirahat, pola makan

Perkembangan Klien pada Setiap Kunjungan

Kunjungan	Keluhan	TTV	Evaluasi
Kunjungan I (12 Feb 2026)	Mudah lelah, sering berkeringat	TD 110/90 mmHg, HR 88x/i, IMT 33,45	Klien memahami edukasi, bersedia berubah pola hidup
Kunjungan II	Mulai menjaga pola makan dan olahraga	TD 120/80 mmHg, HR 86x/i	Klien konsisten mengurangi cemilan dan mulai aktif
Kunjungan III	Masih kadang lupa jaga pola makan	TD 110/90 mmHg, HR 80x/i	Diingatkan kembali pola makan dan istirahat
Kunjungan IV	Badan terasa lebih ringan dan segar	TD 120/90 mmHg, HR 80x/i	Masalah mulai teratasi, keluhan lelah berkurang

Tabel 1. Perkembangan Kondisi Klien pada Empat Kunjungan Asuhan Kebidanan Komunitas

Discussion

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan pada 12 Februari 2026 di Dusun II Desa Bangun Rejo, ditemukan bahwa Nn. Z (16 tahun) mengalami obesitas yang ditandai dengan IMT 33,45 kg/m², keluhan mudah lelah, dan sering berkeringat saat beraktivitas (R. Sinaga et al., 2023). Kondisi ini kemungkinan disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan kalori yang berlebih dan kurangnya aktivitas fisik, sesuai dengan faktor etiologi obesitas yang dikemukakan oleh Fatmawati dan Efni (2022).

Obesitas pada remaja dipicu oleh berbagai faktor, antara lain konsumsi zat gizi makro berlebih, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan konsumsi fast food, pola makan yang tidak seimbang, riwayat orangtua yang mengalami obesitas, serta tidak adanya kebiasaan sarapan di pagi hari (Manurung et al., 2025). Pada kasus Nn. Z, faktor yang dominan

adalah rendahnya aktivitas fisik dan pola makan yang tidak terkontrol, terutama kebiasaan mengonsumsi cemilan berlebih.

Intervensi yang diberikan berfokus pada tiga pilar utama pengendalian obesitas remaja, yaitu pengaturan pola makan (diet seimbang tinggi serat, rendah lemak dan gula), peningkatan aktivitas fisik minimal 1 jam per hari, serta pengaturan pola tidur 6–8 jam per malam. Hal ini sejalan dengan rekomendasi (R. Sinaga et al., 2022) bahwa edukasi dan promosi kesehatan merupakan upaya efektif dalam pencegahan dan pengendalian obesitas pada remaja.

Evaluasi dari keempat kunjungan menunjukkan perubahan perilaku yang positif pada Nn. Z. Pada kunjungan keempat, klien melaporkan badan terasa lebih ringan dan segar, serta tanda keluhan utama berupa kelelahan mudah sudah mulai berkurang. Perubahan ini

konsisten dengan temuan Bartol Felndity (2025) bahwa promosi kesehatan yang

kesehatan warga, khususnya remaja, melalui kegiatan Posbindu secara rutin. Bagi institusi

terstruktur dan edukatif mampu mengubah sikap dan perilaku remaja dalam kaitannya dengan kebiasaan gaya hidup sehari-hari.

Peran keluarga sebagai sistem pendukung utama juga menjadi determinan keberhasilan asuhan ini. Sesuai dengan konsep keperawatan keluarga (Dr. Yesi Arisandi et al., 2024), keluarga berfungsi sebagai pusat pelayanan kesehatan mandiri yang menjalankan upaya promotif dan preventif bagi seluruh anggotanya. Keterlibatan aktif keluarga Tn. M dalam mendukung perubahan perilaku Nn. Z berkontribusi signifikan terhadap keberhasilan intervensi.

Conclusion and Suggestion

Kesimpulan

Asuhan kebidanan komunitas pada Nn. Z (16 tahun) dengan obesitas (IMT 33,45 kg/m²) di Dusun II, Desa Bangun Rejo, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang Tahun 2026 telah dilaksanakan secara komprehensif menggunakan tujuh langkah manajemen kebidanan menurut Varney. Intervensi yang berfokus pada edukasi pola makan seimbang, peningkatan aktivitas fisik, dan pengaturan pola istirahat terbukti efektif meningkatkan kesadaran dan kemandirian klien dalam pengelolaan berat badan. Hasil evaluasi dari empat kunjungan menunjukkan bahwa keluhan mudah lelah mulai berkurang dan kondisi tubuh klien terasa lebih bugar, yang mengindikasikan keberhasilan program asuhan kebidanan berbasis komunitas ini.

Saran

Bagi keluarga, diharapkan mampu mengenali kondisi kesehatan anggota keluarga dan segera berkonsultasi ke puskesmas atau tenaga kesehatan terdekat apabila terdapat masalah. Bagi kader dan bidan Dusun II Desa Bangun Rejo, agar senantiasa memantau

pendidikan, laporan ini dapat dijadikan referensi dalam pengembangan kompetensi mahasiswa kebidanan dalam memberikan asuhan pada kasus obesitas remaja di komunitas.

APPRECIATE (If There Is)

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIKes Mitra Husada Medan, Ibu Siska Suci Triana Ginting, SST., M.Kes selaku pembimbing, Kepala Desa Bangun Rejo, Bidan Desa Ibu Jamalemna Sembiring Amd.Keb, serta keluarga Tn. M dan Nn. Z yang telah bersedia menjadi keluarga binaan dalam pelaksanaan Praktek Belajar Lapangan ini.

References

- Manurung, H. R., Usari, L. L., Sitorus, F. D., Adventria, G., Gaol, L., Zega, M., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Husada, M. (2025). *APPLICATION OF COUNSELING ON SKILLS AND SELF - EFFICACY IN POSTPARTUM MOTHERS IN PROPOER BREASTFEEDING*. 5.
- Sinaga, R., Munthe, J., Tobing, B., & Manurung, H. (2022). *PENERAPAN TEKNIK EFFLEURAGE MASSAGE DALAM MENGATASI NYERI AFTERPAINS IBU POSTPARTUM DI PUSKESMAS NEGERI LAMA KECAMATAN BILAH HILIR KABUPATEN LABUHANBATU TAHUN 2022*. 5, 1–4.
- Sinaga, R., Siregar, amelia erawaty, Surbakti, imran saputra, Sari, J., Sari, rini puspa, & Sari, devita purnama. (2023). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Minat Kunjungan Ulang Antenatal Care Di Klinik Pratama Sahabat Bunda Tahun 2022*. *Jurnal Medika Husada*, 3(2).
- Sinaga, S. N., Tarigan, E. F., Dewi, E. R.,



- Marliani, Purba, E. M., & Poddar, S. (2021). The effect of ayurvedic classical music therapy on the level of anxiety in primary infertility mother at the working area of Medan Johor Puskesmas in 2020. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 17, 31–35. <https://www.scopus.com/pages/publications/85108969347>
- Surbakti, I. S., Nurpiani, L., Sitorus, R., Sinaga, A., & Sinaga, R. (2024). Efektifitas Penggunaan Injeksi Oksitosin pada Penanganan Perdarahan Post Partum di RSU Lattersia Binjai Kec . Binjai Kota Binjai Provinsi Sumatera Utara Tahun 2024. *Jurnal Siti Rufaidah*, 2(2), 29–37.
- Argasiam, Brigitan. 2024. *Psikologi Keluarga*: ed. Brigitan Argasiam. Pacitan.
- Awaru, A. Octamaya Tenri. 2021. *SOSIOLOGI KELUARGA*. ed. Rintho R. Rerung. Makassar: MEDIA SAINS INDONESIA.
- Fatmawati, Tina Yuli, and Nel Efni. 2022. “Edukasi Pencegahan Obesitas Pada Siswa SMPN Kota Jambi.” 4(2): 188–94. doi:10.36565/jak.v4i2.309.
- Fatmawati, Tina Yuli, and Nel Efni. 2024. “Edukasi Manajemen Pengendalian Obesitas Pada Remaja.” 6(November): 429–35. doi:10.36565/jak.v6i3.709.
- Hanum, Azmy Mu’thia. 2023. “FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB TERJADINYA OBESITAS PADA REMAJA Azmy Mu’ Thia Hanum Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga.” 9(2): 137–47.
- Januari, No, Hubungan Tingkat, Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, Kejadian Obesitas, Rsud H Badaruddin, and Kasim Tanjung. 2024. “JGK-Vol.16, No.1 Januari 2024.” 16(1): 36–44.
- Lukman, Sartika. 2024. *BUKU AJAR KEPERAWATAN KELUARGA*. ed. Rahmawati. Sulawesi selatan: Salnesia.
- Menkes. 2025. “Menteri Kesehatan Republik Indonesia.” In Menteri kesehatan republik indonesia, 1–76.
- Niara, Sinta Ida, Yuni Pertiwi, Program Studi, Kesehatan Masyarakat, and Fakultas Ilmu Kesehatan. 2022. “Pencegahan Obesitas Pada Remaja Melalui Intervensi Promosi .