**ABSTRAK**

Berat Badan Pada Remaja Obesitas Sebelum Dan Sesudah Melakukan Senam Aerobik Di Wilayah Sumbersari Malang. Faizatul Farianti Imtihana (2017). Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan Malang, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Pembimbing (Utama) Dr. Susi Milwati, S.Kp., M.Pd, (Pendamping) Rossyana Septyasih, SKp, MPd.

Obesitas pada remaja dapat mengakibatkan peningkatan suatu penyakit dan menurunkan rasa percaya diri. Salah satu cara untuk mengurangi kejadian obesitas dapat dilakukan dengan senam aerobik. Senam aerobik dilakukan 2 – 3 kali dalam seminggu dengan waktu latihan selama 60 menit karena dengan senam aerobik terjadi pembakaran lemak dan karbohidrat. Tujuan dalam penelitian ini adalah mengetahui perubahan berat badan remaja obesitas sebelum dan sesudah melakukan senam aerobik. Desain penelitian ini adalah studi kasus dengan subjek penelitian dua remaja obesitas. Pengambilan data dilakukan pada bulan Mei – Juni 2017, teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan observasi. Hasil studi kasus diperoleh berat badan Nn. D sebelum melakukan latihan senam aerobik adalah 66 kg termasuk dalam kategori obesitas I. Berat badan Setelah melakukan senam aerobik turun menjadi 62 kg termasuk dalam kategori obesitas I. Berat badan Nn. S sebelum melakukan latihan senam aerobik adalah 79 kg termasuk dalam kategori obesitas II. Berat badan Setelah melakukan senam aerobik turun menjadi 77 kg termasuk dalam kategori obesitas II. Kesimpulan dengan melakukan latihan senam aerobik selama satu bulan dari ke 2 subyek terjadi penurunan berat badan. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya dapat mengidentifikasi pengaruh pola makan dan latihan senam aerobik terhadap perubahan berat badan pada remaja obesitas.

Kata Kunci : Obesitas, Senam Aerobik, Remaja.