

SKRIPSI
PENGARUH PEMBERIAN MINUMAN TRISLIM (KUNYIT, DAUN
TEMPUYUNG, DAUN JATI BELANDA) TERHADAP PERUBAHAN
BERAT BADAN, LINGKAR LENGAN, LINGKAR PINGGANG,
LINGKAR PANGGUL PADA MAHASISWA OBESITAS
JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES
MEDAN



SHYN TA ANGELINA PARDEDE
P01031222051

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2026

**PENGARUH PEMBERIAN MINUMAN TRISLIM (KUNYIT, DAUN
TEMPUYUNG, DAUN JATI BELANDA) TERHADAP PERUBAHAN
BERAT BADAN, LINGKAR LENGAN, LINGKAR PINGGANG,
LINGKAR PANGGUL PADA MAHASISWA OBESITAS
JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES
MEDAN**

Skripsi

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar
Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika pada program Studi D-IV Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



**SHYNTA ANGELINA PARDEDE
P01031222051**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN MINUMAN TRISLIM (KUNYIT, DAUN
TEMPUYUNG, DAUN JATI BELANDA) TERHADAP PERUBAHAN
BERAT BADAN, LINGKAR LENGAN, LINGKAR PINGGANG,
LINGKAR PANGGUL PADA MAHASISWA OBESITAS
JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES
MEDAN**

Diusulkan Oleh

SHYNTA ANGELINA PARDEDE

NIM P01031222051

Telah disetujui di Lubuk Pakam
Pada tanggal 20 Agustus 2026

Pembimbing Utama



Dr. Mahdiah, DCN, M.Kes
NIP. 196209141987032001

Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika



Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes
NIP. 197610232000032002

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH PEMBERIAN MINUMAN TRISLIM (KUNYIT, DAUN
TEMPUYUNG, DAUN JATI BELANDA) TERHADAP PERUBAHAN
BERAT BADAN, LINGKAR LENGAN, LINGKAR PINGGANG,
LINGKAR PANGGUL PADA MAHASISWA OBESITAS
JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES
MEDAN**

Telah dipersiapkan dan disusun oleh
SHYNTA ANGELINA PARDEDE

P01031222051

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
Pada tanggal 02 Februari 2026

Tim Penguji:

1. Ketua : Dr. Mahdiah, DCN, M.Kes
2. Anggota 1 : Prof. Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M.Kes
3. Anggota 2 : Mincu Manalu, S.Gz, M.Kes

Tanda tangan

.....

.....

Lubuk Pakam, 30 Agustus 2026

Mengetahui

Ketua Prodi



Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes

NIP. 197610232000032002



BIODATA PENULIS

Nama : Shynta Angelina Pardede
Tempat/Tgl lahir : Jakarta / 02 Januari 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen Protestan
Alamat Rumah : Siabal Abal II, Kecamatan Sipahutar, Kabupaten Tapanuli Utara
Nomor HP : 085277840870

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SDN 174581 Sipahutar
2. SLTP : SMP Negeri 1 Sipahutar
3. SLTA : SMA Negeri 1 Sipahutar

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Shynta Angelina Pardede
NIM : P01031222051
Program Studi : Diploma IV
Jurusan : Gizi dan Dietetika
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul:

Pengaruh Pemberian Minuman Trislim (Kunyit, Daun Tempuyung, Daun Jati Belanda) Terhadap Perubahan Berat Badan, Lingkar Lengan, Lingkar Pinggang, Lingkar Panggul Pada Mahasiswa Obesitas Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Lubuk Pakam, 20 Agustus 2026

Penulis,



Shynta Angelina Pardede

P01031222051

ABSTRAK

Pengaruh Pemberian Minuman Trislim (Kunyit, Daun Tempuyung, Daun Jati Belanda) terhadap Perubahan Berat Badan, Lingkar Lengan, Lingkar Pinggang, dan Lingkar Panggul pada Mahasiswa Obesitas Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan

Shynta Angelina Pardede, Mahdiah
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan
Email: shyntaangelinapardede@gmail.com

Obesitas merupakan penumpukan lemak tubuh berlebihan yang dapat meningkatkan risiko penyakit degeneratif. Survei pendahuluan pada mahasiswa tingkat 1 dan 2 Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan menemukan 106 dari 551 mahasiswa mengalami obesitas. Minuman Trislim berbahan kunyit, daun tempuyung, dan daun jati belanda berpotensi membantu metabolisme lemak dan menurunkan ukuran antropometri. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pemberian minuman Trislim terhadap perubahan berat badan, lingkar lengan, lingkar pinggang, dan lingkar panggul pada mahasiswa obesitas.

Penelitian ini menggunakan desain *pre-test* dan *post-test* dengan kelompok intervensi dan kontrol. Sampel berjumlah 92 responden, terdiri dari 46 responden kelompok intervensi dan 46 responden kelompok kontrol. Kelompok intervensi diberikan minuman Trislim selama 21 hari, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan minuman Trislim. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dan Mann-Whitney U.

Hasil penelitian menunjukkan penurunan rata-rata pada kelompok intervensi lebih besar dibandingkan kelompok kontrol selama 21 hari penelitian, yaitu berat badan 2,34 kg dibanding 1,37 kg, lingkar lengan atas 0,94 cm dibanding 0,06 cm, lingkar pinggang 1,80 cm dibanding 0,46 cm, dan lingkar panggul 1,54 cm dibanding 0,35 cm. Hasil uji statistik menunjukkan p-value 0,0001 atau $p < 0,05$. Kesimpulan penelitian ini adalah pemberian minuman Trislim berpengaruh terhadap perubahan berat badan, lingkar lengan atas, lingkar pinggang, dan lingkar panggul pada mahasiswa obesitas Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.

Kata kunci: Trislim, berat badan, lingkar lengan, lingkar pinggang, lingkar panggul.

ABSTRACT

The Effect of Providing Trislum Drink (Turmeric, *Sonchus Arvensis* Leaves, *Guazuma Ulmifolia* Leaves) on Changes in Body Weight, Arm Circumference, Waist Circumference, and Hip Circumference in Obese Students of the Nutrition Department at Health Polytechnic of the Ministry of Health Medan

Shynta Angelina Pardede, Mahdiah
Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health
Email: shyntaangelinapardede@gmail.com

Obesity is an excessive accumulation of body fat that can increase the risk of degenerative diseases. A preliminary survey of 1st- and 2nd-year students in the Nutrition Department at the Health Polytechnic of the Ministry of Health Medan found that 106 of 551 students were obese. Trislum drink, made from turmeric, *Sonchus arvensis* leaves, and *Guazuma ulmifolia* leaves, has the potential to aid fat metabolism and reduce anthropometric measurements. This study aims to determine the effect of providing Trislum drink on changes in body weight, arm circumference, waist circumference, and hip circumference in obese students.

This study used a pre-test and post-test design with intervention and control groups. The sample consisted of 92 respondents, divided into 46 respondents in the intervention group and 46 respondents in the control group. The intervention group was given Trislum drink for 21 days, while the control group was not given Trislum drink. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test and the Mann-Whitney U test.

The results showed that the average decrease in the intervention group was greater than that in the control group during the 21 days of the study, namely body weight (2.34 kg vs. 1.37 kg), upper arm circumference (0.94 cm vs. 0.06 cm), waist circumference (1.80 cm vs. 0.46 cm), and hip circumference (1.54 cm vs. 0.35 cm). The statistical test results showed a p-value of 0.0001 ($p < 0.05$). The conclusion of this study is that the provision of Trislum drink significantly affects body weight, upper arm circumference, waist circumference, and hip circumference in obese students in the Nutrition Department at the Health Polytechnic of the Ministry of Health Medan.

Keywords: Trislum, body weight, arm circumference, waist circumference, hip circumference.



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas Kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Pemberian Minuman Trislim (Kunyit, Daun Tempuyung, Daun Jati Belanda) Terhadap Perubahan Berat Badan, Lingkar Lengan, Lingkar Pinggang, Lingkar Panggul pada Mahasiswa Obesitas Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan”** dapat diselesaikan.

Selanjutnya ucapan terima kasih yang tak terhingga penulis sampaikan kepada Dr. Mahdiah, DCN, M.Kes selaku pembimbing utama yang dengan penuh kesabaran dan perhatiannya telah memberikan bimbingan, arahan, saran, serta motivasi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

Dengan terselesaikannya skripsi ini, perkenankan pula saya untuk mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Tengku Sri Wahyuni, SsiT, M.Keb, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Dr. Herta Masthalina, SKM, M.PH, selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Prof. Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M.Kes selaku Dosen penguji I yang telah banyak memberikan saran dan masukan.
5. Mincu Manalu, S.Gz, M.Kes selaku Dosen penguji II dan Pembimbing Akademik yang telah banyak meluangkan waktu dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan, nasihat, serta motivasi.
6. Teristimewa, Bapak Thamrin Pardede dan Ibu Rosda Melina Panjaitan selaku orang tua tercinta yang telah memberikan semangat, doa, dan kasih sayang dalam menyelesaikan pendidikan.
7. Rivaldy Pardede, Sanjay Pardede, Delfrita Pardede, dan Bunga Pardede selaku saudara yang telah memberikan semangat, doa, dan kasih sayang.
8. Growth Community, komunitas ibadah Kristen muda-mudi GBI Cokroaminoto Lubuk Pakam yang telah menjadi tempat bagi penulis untuk bertumbuh dalam iman, memperdalam kehidupan rohani, serta mendapatkan dukungan, kebersamaan, dan

semangat selama proses perkuliahan hingga penyelesaian skripsi.

9. Seluruh Dosen, Instruktur dan Staf Jurusan Gizi, serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.
10. Dira, Joy, Indriyani, Resa, Nia, Syelin, Crisde, Yenny, Imelda, Belva, Fahira, dan Nadia yang selalu memberikan semangat, dukungan, doa serta senantiasa berbagi pengalaman selama perkuliahan hingga penulisan skripsi ini.
11. Terakhir, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri yang telah berusaha, bertahan, dan terus melangkah hingga tahap penyelesaian skripsi ini. Terima kasih telah melewati berbagai proses, tantangan, rasa lelah, dan keterbatasan dengan tetap berusaha memberikan yang terbaik. Semoga pencapaian ini menjadi pengingat bahwa setiap proses yang dijalani dengan kesabaran, doa, dan ketekunan akan membawa penulis menuju tujuan yang diharapkan. Terima kasih telah memilih untuk tidak menyerah dan terus percaya bahwa setiap doa dan usaha akan menemukan hasilnya pada waktu yang tepat.

Penulis telah berusaha sebaik-baiknya untuk menyusun Skripsi ini. Penulis tetap mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan Skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pihak lain yang membutuhkan.

Lubuk Pakam, 20 Agustus 2026



Shynta Angelina Pardede

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
BIODATA PENULIS	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah.....	5
C. Tujuan	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	6
D. Manfaat.....	6
1. Manfaat bagi peneliti	6
2. Manfaat bagi Responden	6
3. Manfaat Institusi Pendidikan	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Obesitas Pada Mahasiswa	8
1. Pengertian Obesitas Pada Mahasiswa.....	8
2. Faktor Penyebab Terjadinya Obesitas	9
3. Dampak Obesitas pada Mahasiswa	10
4. Upaya Mengatasi Masalah Obesitas.....	11
B. Hubungan Minuman Herbal Mengatasi Obesitas Terhadap Berat Badan	14
1. Risiko Kesehatan Akibat Berat Badan Berlebihan	15
2. Minuman Herbal.....	16
3. Kaitan Minuman Antara Kesehatan dan Penurunan Berat Badan	16

4. Faktor Penyebab Kenaikan Berat Badan:	17
C. Hubungan Minuman Herbal Mengatasi Obesitas Terhadap Lingkar Lengan ...	17
1. Peran Minuman Herbal dalam Mengurangi Lingkar Lengan.....	18
2. Risiko Akibat Lingkar Lengan Berlebih:.....	18
3. Faktor Lingkar Lengan Berlebih Pada Obesitas	18
D. Hubungan Minuman Herbal Mengatasi Obesitas Terhadap Lingkar Pinggang	20
1. Peran Minuman Herbal dalam Menurunkan Lingkar Pinggang.....	20
2. Risiko Kesehatan Akibat Lingkar Pinggang Berlebih	21
3. Faktor yang Mempengaruhi Lingkar Pinggang pada Obesitas	21
E. Hubungan Minuman Herbal Mengatasi Obesitas Terhadap Lingkar Panggul ..	22
1. Peran Minuman Herbal dalam Menurunkan Lingkar Panggul.....	22
2. Risiko Kesehatan Akibat Lingkar Panggul Berlebih	23
3. Faktor yang Mempengaruhi Lingkar Panggul pada Obesitas	23
F. Metode Pengukuran Frekuensi Makan.....	24
G. Penelitian Terdahulu.....	25
H. Kerangka Teori	26
I. Kerangka Konsep.....	27
J. Defenisi Operasional	28
K. Hipotesis.....	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	30
A. Pendekatan Penelitian	30
B. Desain Penelitian	30
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	31
1. Lokasi peneltian.....	31
2. Waktu Penelitian	31
D. Populasi dan Sampel	31
1. Populasi	31
2. Sampel	31
3. Kriteria Sampel.....	32
E. Prosedur Penelitian	33
1. Pra penelitian (Tahap awal)	33
2. Penelitian (Tahap intervensi)	33

3. Post penelitian (Tahap akhir)	35
F. Jenis Data dan Cara Pengumpulan Data	36
1. Jenis Data.....	36
2. Cara Pengumpulan Data	36
F. Pengolahan dan Analisis Data	37
1. Pengolahan data	37
2. Analisis Data	38
G. Etika Penelitian	38
BAB IV	39
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	39
A. Gambaran Umum Lokasi	39
B. Karakter Sampel	39
1. Usia	39
2. Jenis Kelamin	41
C. Hasil Penelitian.....	42
1. Univariat	42
2. Bivariat	47
D. Pembahasan.....	50
BAB V.....	54
KESIMPULAN DAN SARAN.....	54
A. Kesimpulan	54
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA	56
DAFTAR LAMPIRAN	70

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kandungan Kunyit per 100 gram	12
Tabel 2. Klasifikasi Status Gizi IMT.....	15
Tabel 3. Klasifikasi Lingkar Lengan.....	17
Tabel 4. Klasifikasi Lingkar Pinggang pada Obesitas	20
Tabel 5. Pemberian Skor pada Frekuensi Konsumsi Bahan Makanan.....	24
Tabel 6. Defenisi Operasional	28
Tabel 7. Skor Kuesioner Semi FFQ.....	37
Tabel 9. Distribusi Responden Berdasarkan Usia	40
Tabel 10. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	41
Tabel 11. Nilai Rata-Rata Berat Badan Sebelum dan Sesudah Intervensi	42
Tabel 12. Nilai Rata-Rata Lingkar Lengan Sebelum dan Sesudah Intervensi	43
Tabel 13. Nilai Rata-Rata Lingkar Pinggang Sebelum dan Sesudah Intervensi	44
Tabel 14. Nilai Rata-Rata Lingkar Panggul Sebelum dan Sesudah Intervensi	44
Tabel 15. Kategori Tingkat Kecukupan FFQ	45
Tabel 16. Nilai Penurunan Berat Badan Sebelum dan Sesudah Intervensi.....	48
Tabel 17. Nilai Perubahan Lingkar Lengan Sebelum dan Sesudah Intervensi	48
Tabel 18. Nilai Perubahan Lingkar Pinggang Sebelum dan Sesudah Intervensi ...	49
Tabel 19. Nilai Perubahan Lingkar Panggul Sebelum dan Sesudah Intervensi	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Induk Kunyit (<i>Curcuma longa</i>)	13
Gambar 2. Daun Tempuyung (<i>Sonchus arvensis</i> L.)	13
Gambar 3. Daun Jati Belanda (<i>Guazuma ulmifolia</i> Lamk).....	14
Gambar 4. Kerangka Teori	26
Gambar 5. Kerangka Konsep	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Master Data.....	70
Lampiran 2. Hasil Output SPSS.....	78
Lampiran 3. Surat Izin Survei Pendahuluan	85
Lampiran 4. Informed Consent	86
Lampiran 5. Format Kepatuhan Konsumsi Minuman Trislim	87
Lampiran 6. Food Frequency Questionnaire.....	88
Lampiran 7. Kuesioner Pengukuran.....	90
Lampiran 8. Dokumentasi Saat Melakukan Pengukuran.....	91
Lampiran 9. Dokumentasi Kelompok Intervensi	92
Lampiran 10. Dokumentasi Kelompok Kontrol.....	93
Lampiran 11. Ethical Clearance (EC)	94
Lampiran 12. Laporan Bukti Bimbingan Skripsi.....	95