

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas adalah kondisi kesehatan yang ditandai oleh akumulasi lemak tubuh yang berlebihan, yang dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit kronis. Untuk menilai status gizi individu, umumnya diterapkan parameter Indeks Massa Tubuh, yang diperoleh dari pembagian berat badan (dalam kilogram) dengan tinggi badan (dalam meter) kuadrat, Indeks Massa Tubuh memberikan gambaran umum mengenai proporsi tubuh (Sugiatmi *et al.*, 2022).

Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia WHO (2022), lebih dari satu miliar orang di seluruh dunia menderita obesitas. Dari total tersebut, 650 juta (65%) merupakan orang dewasa, 340 juta (34%) adalah remaja, dan 39 juta (39%) adalah anak-anak. Setiap tahun, sekitar 2,8 juta (0,28%) individu meninggal dunia karena kelebihan berat badan atau obesitas. Kenaikan angka ini menunjukkan adanya pergeseran gaya hidup modern yang lebih pasif dan pola makan yang kaya kalori (Piqueras *et al.*, 2021).

Menurut informasi dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018), sekitar 13,5% populasi dewasa mengalami kelebihan berat badan, sementara 28,7% tergolong obesitas dengan IMT yang ≥ 25 . Lebih jauh, indikator Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2015–2019 mencatat bahwa 15,4% penduduk Indonesia memiliki IMT ≥ 27 . Angka tersebut menunjukkan bahwa isu obesitas tidak hanya terjadi di negara maju, tetapi juga menjadi tantangan signifikan di negara berkembang seperti Indonesia (Trisia Tya Nisa and Dewi Kartika Sari, 2023).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) di Sumatera Utara (2018), prevalensi obesitas terdeteksi pada angka yang cukup signifikan, yaitu 25,76%. Ini menunjukkan bahwa masalah obesitas terjadi tidak hanya di tingkat nasional, tetapi juga di tingkat regional. Obesitas sentral telah menjadi masalah kesehatan global dan frekuensi obesitas sentral semakin meningkat setiap tahunnya (Adolph, 2022).

Berdasarkan hasil survei awal yang berupa pengukuran Indeks Massa Tubuh, dari populasi mahasiswa tingkat 1 dan tingkat 2 program studi diploma 3 gizi serta sarjana terapan gizi dan dietetika yang berjumlah 551, terdapat 106 orang (19,24%) yang termasuk dalam kategori obesitas. Kondisi ini menjadi sorotan penting karena lulusan jurusan gizi nantinya akan menjalankan peran sebagai penyuluh, konselor gizi, atau tenaga kesehatan masyarakat yang bertugas memberikan edukasi tentang pola makan sehat dan pemeliharaan status gizi. Saat mahasiswa mengalami obesitas, kondisi tersebut dapat berdampak pada tingkat kepercayaan diri serta kredibilitas mereka ketika menyampaikan informasi kepada masyarakat. Umumnya, masyarakat lebih mempercayai tenaga kesehatan yang menunjukkan gaya hidup sehat. Karena itu, mahasiswa gizi perlu memiliki kesadaran untuk menjaga kesehatan tubuh, termasuk mempertahankan berat badan ideal, sehingga dapat menjadi teladan yang baik. Mendukung penurunan berat badan bagi pelajar yang obesitas merupakan langkah strategi demi mempersiapkan mereka menjadi tenaga kesehatan yang profesional dan menjadi contoh positif bagi masyarakat luas (Widyastuti *et al.*, 2022).

Diet rendah kalori adalah metode yang umum dan berhasil untuk menurunkan berat badan melalui pengurangan asupan kalori setiap hari, tetapi tetap memastikan kecukupan nutrisi makro dan mikro. Kekurangan energi yang terjadi mendorong tubuh untuk membakar lemak sebagai sumber utama energi. Selain pola makan, minuman yang terbuat dari bahan alami juga dikenal dapat mendukung proses penurunan berat badan. Kunyit, daun tempuyung, serta daun jati belanda memiliki senyawa aktif yang dapat mendukung metabolisme lemak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak minuman sehat berbahan tanaman tersebut pada berat badan, lingkaran lengan atas, lingkaran pinggang, dan lingkaran panggul siswa obesitas (Kazimierczak *et al.*, 2024).

Obesitas ditandai oleh kelebihan lemak yang signifikan, dan dapat diukur melalui berbagai ukuran antropometri seperti berat badan, lingkaran lengan, lingkaran pinggang, dan lingkaran panggul. Kelebihan lemak ini tidak hanya berpengaruh pada berat badan, tetapi juga memiliki dampak yang lebih besar terhadap kesehatan, termasuk kemungkinan penyakit kronis (Sari *et al.*, 2021).

Salah satu indikator antropometri yang bisa digunakan untuk menilai obesitas adalah ukuran lingkaran lengan. Studi menunjukkan bahwa ukuran ini bisa menjadi penanda yang efektif dalam mengevaluasi status gizi dan obesitas pada populasi orang dewasa, termasuk mahasiswa. Keunggulan lingkaran lengan bisa menunjukkan adanya kelebihan lemak tubuh, yang membuat individu berisiko mengalami berbagai masalah kesehatan. Berbagai risiko yang berkaitan dengan ukuran lingkaran lengan yang berlebihan meliputi penyakit jangka panjang, diabetes tipe 2, tekanan darah tinggi, sindrom metabolik, serta isu kesehatan mental (Nakamura *et al.*, 2021).

Lingkar pinggang merupakan ukuran yang cukup mudah dan sederhana digunakan untuk menilai jumlah lemak di daerah perut. Penumpukan lemak yang berlebihan di area ini menunjukkan tanda-tanda obesitas sentral. Lingkar pinggang diukur sebagai indikator untuk mengidentifikasi kasus obesitas sentral, yang didefinisikan sebagai lingkar pinggang di atas 90 cm untuk pria dan di atas 80 cm untuk wanita. Obesitas sentral dapat mengakibatkan resistensi insulin, membuat insulin tidak berfungsi secara efektif. Keadaan ini meningkatkan kemungkinan terjadinya berbagai masalah kesehatan, seperti diabetes tipe 2 dan penyakit jantung. Oleh sebab itu, memantau ukuran pinggang sangat krusial dalam mengevaluasi risiko kesehatan yang berhubungan dengan obesitas (Putri, Hendrianingtyas and SL, 2021).

Lingkar panggul pada obesitas adalah masalah kesehatan yang semakin banyak dibahas, terutama dalam konteks pertumbuhan dan perkembangan remaja. Lingkar panggul adalah ukuran antropometri penting untuk mengevaluasi status gizi dan obesitas. Kelebihan lemak di area panggul dapat memperlihatkan penumpukan lemak yang dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan, khususnya yang berkaitan dengan metabolisme dan kardiovaskular seperti risiko penyakit jantung, diabetes tipe 2, tekanan darah tinggi, dan sindrom metabolik (Adolph, 2022).

Beberapa studi menunjukkan bahwa kebiasaan mengonsumsi minuman herbal di antara siswa mengalami peningkatan, terutama setelah pandemi, ketika masyarakat semakin menyadari pentingnya kesehatan dan gizi. Dalam konteks ini, minuman kesehatan bisa terbuat dari bahan-bahan alami yang kaya akan gizi,

seperti curcuma, sonchus, dan guazuma yang dikenal berkhasiat bagi kesehatan dan dapat membantu menurunkan berat badan (Dwi Rantisari *et al.*, 2023).

Kunyit (*Curcuma longa*) merupakan bumbu yang sering dipakai dalam masakan dan bisa diolah menjadi minuman bergizi karena khasiatnya dalam menjaga obesitas. Senyawa utama, kurkumin, memiliki karakteristik anti-inflamasi dan antioksidan yang mendukung pengurangan peradangan, yang sering dikaitkan dengan obesitas. Kurkumin juga berperan dalam metabolisme lemak dan meningkatkan sensitivitas insulin, yang membantu mengatur kadar gula darah serta mencegah akumulasi lemak. Dengan konsumsi rutin, kunyit dapat mendukung pengelolaan berat badan dan meningkatkan kesehatan sistem pencernaan, seperti merangsang produksi empedu untuk proses pencernaan lemak yang lebih efisien. Efek kombinasi ini menjadikan kunyit sebagai suplemen yang berguna dalam pola makan bagi individu yang berjuang melawan obesitas (Citra *et al.*, 2024).

Daun tempuyung (*Sonchus arvensis L.*) memiliki potensi untuk membantu penyembuhan obesitas karena terdapat senyawa aktif seperti flavonoid dan fenolik yang berperan sebagai antioksidan. Zat ini mampu mengurangi inflamasi dan meningkatkan metabolisme, yang mendukung proses penurunan berat badan. Penelitian menunjukkan bahwa ekstrak daun tempuyung mampu menghambat enzim α -amilase dan α -glukosidase, yang berperan dalam mengatur kadar gula darah dengan mengurangi penyerapan glukosa, sehingga menurunkan risiko penumpukan lemak dalam tubuh (Devi, Rahmah and Novianty, 2021).

Daun jati belanda (*Guazuma ulmifolia Lamk*) dikenal sebagai ramuan herbal yang ampuh untuk mengatasi obesitas. Zat aktif seperti alkaloid dan musilago yang terdapat dalam daun ini berperan penting dalam menekan nafsu makan dan menghalangi penyerapan lemak dalam tubuh. Alkaloid berfungsi menekan kinerja enzim lipase, yang terlibat dalam pencernaan lemak, sehingga jumlah lemak yang diserap tubuh berkurang. Oleh karena itu, penggunaan ramuan dari daun jati belanda dapat membantu orang menurunkan berat badan secara alami, menjadikannya pilihan menarik dibandingkan obat-obatan kimia sintetis (Sari, Cahyaningrum and Putra Suta, 2021).

Temuan dari penelitian Indrawati *et al.*, (2021) berjudul “Hubungan HbA1c dengan Lingkar Pinggang, Rasio Lingkar Pinggang-Tinggi Badan, Indeks Massa

Tubuh, dan Lingkar Lengan Atas pada Remaja Perempuan Overweight/Obesitas” membahas hubungan antara sejumlah ukuran antropometrik dan tingkat hemoglobin A1c pada remaja perempuan. Temuan riset ini mengindikasikan bahwa lingkar lengan atas berhubungan positif secara signifikan dengan tingkat HbA1c, menandakan adanya risiko kesehatan yang lebih besar pada orang dengan obesitas (Indrawati, Moelyo and Soebagyo, 2021).

Penelitian ini berjudul "Pengaruh Pemberian Minuman Trislim Terhadap Perubahan Berat Badan, Lingkar Lengan, Lingkar Pinggang, dan Lingkar Panggul pada Mahasiswa Obesitas Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan" bertujuan untuk meneliti dampak intervensi gizi melalui pemberian minuman kesehatan terhadap perubahan parameter tubuh pada mahasiswa obesitas. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi praktis dalam pengelolaan obesitas serta memperkaya literatur mengenai intervensi berbasis gizi yang efektif. Prevalensi obesitas di lokasi penelitian berdasarkan hasil survei pendahuluan sebesar 19,24%. Angka ini lebih tinggi dibandingkan dengan prevalensi obesitas nasional berdasarkan data Riskesdas 2018 sebesar 13,6%, sehingga menunjukkan bahwa kejadian obesitas pada mahasiswa di lokasi penelitian tergolong tinggi (Riskesdas, 2018).

Mengingat situasi ini, penelitian mengenai obesitas pada mahasiswa sangatlah penting. Dengan mengetahui prevalensi dan faktor penyebabnya, diharapkan dapat dicari solusi yang efektif untuk mengelola dan mencegah obesitas di kalangan pelajar. Ini sejalan dengan tujuan penelitian ini, yang berfokus pada pengaruh konsumsi minuman kesehatan terhadap perubahan berat badan dan ukuran tubuh yang lain (Nachar, 2022).

B. Perumusan Masalah

Bagaimana dampak pemberian minuman Trislim terhadap perubahan berat badan, lingkar lengan, lingkar pinggang, dan lingkar panggul mahasiswa obesitas di program studi gizi Poltekkes Kemenkes Medan?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk memahami bagaimana konsumsi minuman Trislim (kunyit, daun tempuyung, daun jati belanda) berdampak terhadap perubahan berat badan serta

ukuran lingkaran lengan, pinggang, dan panggul pada mahasiswa obesitas di Poltekkes Kemenkes Medan jurusan gizi.

2. Tujuan Khusus

1. Menilai berat badan awal dan akhir pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi.
2. Menilai lingkaran lengan awal dan akhir pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi.
3. Menilai lingkaran pinggang awal dan akhir pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi.
4. Menilai lingkaran panggul awal dan akhir pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi.
5. Menganalisis pengaruh pemberian minuman trislim terhadap perubahan berat badan pada penderita obesitas mahasiswa Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi.
6. Menganalisis pengaruh pemberian minuman trislim terhadap perubahan lingkaran lengan pada penderita obesitas mahasiswa Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi.
7. Menganalisis pengaruh pemberian minuman trislim terhadap perubahan lingkaran pinggang pada penderita obesitas mahasiswa Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi.
8. Menganalisis pengaruh pemberian minuman trislim terhadap perubahan lingkaran panggul pada penderita obesitas mahasiswa Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi.

D. Manfaat

1. Manfaat bagi peneliti

Penelitian ini memberikan pemahaman dan pengalaman yang lebih dalam bagi peneliti tentang cara penyajian minuman trislim yang diharapkan dapat menurunkan berat badan, ukuran lengan, ukuran pinggang, dan ukuran panggul sebagai upaya mengurangi obesitas.

2. Manfaat bagi Responden

Responden, yaitu mahasiswa program studi gizi Poltekkes Kemenkes Medan, diharapkan mengalami penurunan berat badan, ukuran lengan, ukuran pinggang,

dan ukuran panggul setelah mengonsumsi minuman produk lokal yang disediakan oleh peneliti.

3. Manfaat Institusi Pendidikan

- a. Menambah wawasan dan referensi penelitian ilmiah di bidang gizi, terutama terkait pemanfaatan bahan alam lokal untuk pengelolaan berat badan.
- b. Menjadi rujukan untuk kegiatan praktikum, diskusi ilmiah, dan pengembangan kurikulum yang relevan di bidang nutrisi dan pengobatan tradisional.
- c. Mendorong mahasiswa untuk melakukan inovasi penelitian yang memadukan antara kearifan lokal dan pendekatan ilmiah modern.