

Analisis Hasil Penggunaan Ramuan Daun Jati Belanda Untuk Penurunan Berat Badan Di Desa Purwareja

Sofiana Pratiwi Hidayat^{1*}, Trisnani Widowati¹, Pramestyas²

¹Program Studi Pendidikan Tata Kecantikan, Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Semarang, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229,

²Program Studi D3 Bahasa Inggris, Jurusan Bahasa, Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Jenderal Soedirman, Jl. Dr. Suparno Kampus Karangwangkal, Purwokerto 53123

Corresponding author:sofiana16@students.unnes.ac.id

Abstract. Based on the observations made, the researchers obtained information from the Purwareja village community, Purwareja Klampok sub-district, that many people in the village experienced the same problem, namely being overweight. Villagers also admit that they are less confident about their appearance and find it difficult to lose weight. Dutch teak (*Guazuma ulmifolia Lamk*) has been known to our society as a medicinal plant which is efficacious for weight loss so that people consume this herb as an alternative for weight loss. This study aims to determine the results of consumption of Dutch teak leaf concoctions for weight loss. The research approach used is descriptive. The research was conducted in Purwareja Village, Kec. Purwareja Klampok Kab. Banjarnegara as well as the study population. In this study, the research population was the general public of Purwareja Village, then a sample was calculated using the slovin formula with the results of a total of 48 respondents. female genitalia, aged 20 – 45 years, who have/are currently consuming Dutch teak leaves. Data collection techniques in the form of observation. Data analysis techniques use quantitative methods with a descriptive approach, namely by describing the data by describing it to get results. The results of the study showed that the people of Purwareja Village managed to lose weight by consuming Dutch teak leaf concoctions.

Keywords: influence, dutch teak leaf potion, weight loss

Abstrak. Berdasarkan observasi yang dilakukan, peneliti mendapatkan keterangan dari masyarakat desa Purwareja kecamatan Purwareja Klampok, bahwa banyak masyarakat di desa tersebut yang mengalami masalah yang sama yaitu kelebihan berat badan. Masyarakat desa juga mengaku bahwa mereka menjadi kurang percaya diri akan penampilan dan merasa kesulitan untuk menurunkan berat badan. Jati belanda (*Guazuma ulmifolia Lamk*) telah dikenal masyarakat kita sebagai tanaman obat yang berkhasiat untuk menurunkan berat badan sehingga masyarakat mengonsumsi ramuan tersebut untuk alternatif penurunan berat badan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil konsumsi ramuan daun jati belanda untuk penurunan berat badan. Pendekatan penelitian yang digunakan yaitu deskriptif. Penelitian dilakukan di Desa Purwareja Kec. Purwareja Klampok Kab. Banjarnegara sekaligus sebagai populasi penelitian. Pada penelitian ini populasi penelitian yakni masyarakat umum Desa Purwareja, lalu dilakukan perhitungan sampel dengan rumus slovin dengan hasil responden sejumlah 48, pemilihan sampel teknik sampling yang digunakan, yaitu teknik nonprobability sampling selanjutnya purposive sampling dengan cara pemilihan gender, usia, dan kondisi seperti halnya jenis kelamin wanita, usia 20 – 45th, yang sudah/sedang mengonsumsi ramuan daun jati belanda. Teknik pengumpulan data berupa observasi. Teknik analisis data menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif, yaitu dengan menjabarkan data dengan mendeskripsikannya untuk mendapatkan hasil. Hasil penelitian menunjukkan bahwa masyarakat Desa Purwareja berhasil menurunkan berat badan dengan mengonsumsi ramuan daun jati belanda.

Kata Kunci: pengaruh, ramuan daun jati belanda, penurunan berat badan

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan di Indonesia sangatlah banyak macam dan beragam, salah satunya yaitu kelebihan berat badan, masalah yang diakibatkan oleh terjadinya kelebihan berat badan atau kegemukan adalah keadaan dimana memperlihatkan ketidakseimbangan tinggi badan dibandingkan dengan berat badan karena penumpukan lemak sehingga terjadi proporsi tubuh yang melebihi ukuran ideal. Kelebihan berat badan menjadi permasalahan yang serius sehingga mempunyai dampak terhadap tingginya *morbidity* (angka kesakitan) yang mengakibatkan besarnya tingkat *mortality* (angka kematian) manusia. Kelebihan berat badan juga merupakan faktor risiko terjadinya penyakit kronis seperti diabetes, jantung, dan kanker. Kelebihan berat badan dapat terjadi dikarenakan ketidak seimbangan energi yang masuk dengan energi yang keluar dan disebabkan oleh penumpukan adiposa secara berlebihan yang akan membuat badan menjadi gemuk. Tentunya kelebihan berat badan menjadi masalah yang serius dan cukup merisaukan di kalangan masyarakat (Dewi, 2018).

Kelebihan berat badan atau obesitas didefinisikan sebagai akumulasi lemak abnormal yang berlebih dan dapat merusak kesehatan. Untuk orang dewasa, WHO mendefinisikan sebagai berikut, (1) obesitas adalah IMT lebih besar dari atau sama dengan 25 dan (2) obesitas adalah BMI lebih besar dari atau sama dengan 30. IMT memberikan ukuran yang paling berguna dari obesitas karena sama untuk kedua jenis kelamin dan untuk semua usia orang dewasa (Lumbantobing et al., 2019).

Menurut Widianti dalam (Sari et al., 2021) kegemukan adalah kondisi kronis akibat penumpukan lemak dalam tubuh yang sangat tinggi. Kegemukan terjadi karena asupan kalori yang lebih banyak dibanding aktivitas membakar kalori, sehingga kalori yang berlebih menumpuk dalam bentuk lemak. Apabila kondisi tersebut terjadi dalam waktu yang lama, maka akan menambah berat badan hingga mengalami obesitas. Obesitas harus diatasi sejak dini karena banyaknya dampak buruk yang disebabkan oleh obesitas. Dampak buruk obesitas terhadap kesehatan sangat berhubungan dengan berbagai penyakit, seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung, diabetes melitus, dan penyakit saluran pernafasan.

Prevalensi kegemukan dan obesitas pada penduduk dewasa di Indonesia sendiri mengalami peningkatan dari tahun 2007 hingga tahun 2018. Prevalensi kegemukan pada tahun 2007 sebanyak 8,6% menjadi 11,5% pada tahun 2013 dan 13,6% pada tahun 2018, sedangkan prevalensi obesitas pada tahun 2007-2018 berturut-turut adalah 10,5%, 14,8% dan 21,8% (Kementerian Kesehatan, 2018). Melihat fakta dari data tersebut, kelebihan berat badan atau kegemukan di Indonesia harus ditangani karena masalah obesitas ini erat kaitannya dengan peningkatan jumlah kematian akibat beberapa penyakit. Jumlah kematian penderita obesitas yang disertai sejumlah penyakit tersebut lebih banyak dibanding dengan penderita berat badan normal.

Berdasarkan observasi yang dilakukan, peneliti mendapatkan keterangan dari masyarakat desa Purwareja kecamatan Purwareja Klampok, bahwa banyak masyarakat di desa tersebut yang mengalami masalah yang sama yaitu kelebihan berat badan. Masyarakat desa juga mengaku bahwa mereka menjadi kurang percaya diri akan penampilan dan merasa kesulitan untuk menurunkan berat badan. Selain itu, menurut Sri Dwiyanti (2020: 18) menyatakan bahwa maraknya stigma atau kriteria masyarakat tentang hal kecantikan dari jaman dahulu hingga sekarang yaitu, sebagai mana cantik harus memiliki tubuh yang langsing dan memiliki berat badan ideal. Masyarakat memiliki pandangan bahwa berat badan ideal lebih elok untuk dilihat. Stigma tersebut membuat masyarakat memiliki rasa tidak percaya diri terhadap berat badan yang tidak ideal. Banyak upaya yang telah dilakukan oleh masyarakat desa agar dapat menurunkan berat badan yaitu dengan diet. Diet dapat dibedakan menjadi dua yaitu diet instan dan diet yang berproses. Diet instan dapat dilakukan dengan praktis dan tanpa harus berolahraga seperti melakukan sedot lemak, suntik kurus, dan lain lain. Sedangkan diet yang berproses dan banyak dilakukan masyarakat adalah dengan berolahraga dan dibantu dengan mengonsumsi ramuan herbal (Sholihah & Dwiyanti, 2020).

Mulai terlihat adanya kecenderungan kembali ke alam (*back to nature*) di masa ini, yaitu dengan memanfaatkan ramuan herbal atau obat-obatan tradisional yang menggunakan bahan alami, seperti tumbuhan-tumbuhan. Dengan menggunakan ramuan herbal kemungkinan efek negatif yang timbul dalam jangka waktu panjang sangat kecil dibandingkan dengan menggunakan obat sintetis buatan pabrik (Nala, 2001). Ramuan herbal telah memberikan peranan penting dalam perkembangan dunia obat-obatan di Indonesia, contohnya adalah ramuan herbal yang bahan-bahannya berasal dari alam dan digunakan untuk menurunkan berat badan. Oleh karena itu perlu untuk terus mencari alternatif penggunaan ramuan herbal yang berasal dari tanaman obat. Beberapa ramuan herbal yang dikenal dapat mengatasi kegemukan dan dapat menurunkan berat badan adalah kulit buah manggis, temulawak, lidah buaya, teh hijau dan daun jati belanda.

Banyak penelitian yang membuktikan bahwa tanaman jati belanda atau dalam bahasa latin *Guazuma ulmifolia lamk* layak dikonsumsi sebagai alternatif maupun digunakan untuk perawatan tubuh dalam mengatasi kegemukan sehingga menjadikannya daun jati belanda sangat populer dan menjadi pilihan pertama masyarakat untuk mengatasi kegemukan dan menurunkan berat badan. Menurut penelitian yang

dilakukan oleh (Hidayat & Asyafah, 2019) daun jati belanda memiliki kandungan alkaloid yang dapat menekan nafsu makan dengan cara menghambat enzim lipase sehingga absorpsi lemak dalam tubuh berkurang. Senyawa musilago yang terkandung dalam daun jati belanda berefek mengendapkan protein yang ada pada perukaan usus halus sehingga dapat mengurangi penyerapan makanan dan menghambat absorpsi.

Dengan banyaknya khasiat yang dimiliki oleh daun jati belanda untuk menurunkan berat badan, maka tak sedikit pula perusahaan ramuan herbal yang memproduksi ramuan yang berbahan dasar dari daun jati belanda. Produk yang dihasilkan disebar luaskan ke masyarakat dari kota hingga ke desa, tak terkecuali desa Purwareja kecamatan Purwareja Klampok. Beberapa kali para *sales* dari perusahaan tersebut datang mengunjungi masyarakat desa dan juga menawarkan beberapa produk yang berbahan daun jati belanda yang dapat menurunkan berat badan. Produk yang ditawarkan pun beraneka ragam bentuk antara lain bentuk tablet, kapsul, hingga berbentuk teh celup.

Masyarakat desa pun menyambut dengan penuh antusias para *sales* tersebut dan banyak pula yang membeli produk yang telah ditawarkan. Besar harapan mereka untuk dapat menurunkan berat badan setelah menggunakan produk yang telah dibeli. Dari beraneka ragam produk yang ditawarkan, ternyata masyarakat desa Purwareja lebih banyak membeli produk dalam bentuk teh. Hal ini dikarenakan dengan mereka lebih suka meminum teh dibandingkan menelan obat dan juga dikarenakan harga dari produk teh yang lebih terjangkau dibandingkan produk yang lain. Penelitian ini penting dilaksanakan karena masalah kelebihan berat badan dapat mengganggu kesehatan dan dapat menimbulkan resiko tinggi bagi seseorang.

METODE

Metode penelitian memiliki tujuan agar pengetahuan yang dicapai dari suatu penelitian dapat memberikan arah yang tepat dengan maksud mencapai tepat guna penelitian. Maka dari itu metode penelitian dapat diartikan sebagai langkah-langkah atau tahapan yang dilakukan peneliti untuk mengumpulkan data atau informasi yang kemudian akan diolah dan dianalisis untuk mencapai tujuan penelitian. Adapun menurut Sugiyono (2019) bahwa metode penelitian merupakan tahapan ilmiah yang bertujuan untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu untuk ditemukan, dikembangkan dan dibuktikan pada suatu pengetahuan tertentu sehingga dapat dipahami, dipecahkan dan digunakan untuk penyelesaian masalah.

Pendekatan pada penelitian ini menggunakan metode pendekatan deskriptif, deskriptif merupakan penelitian menggunakan wawancara atau angket untuk mengumpulkan data mengenai keadaan sekarang ini atau mengenai subjek yang sedang diteliti, deskriptif persentase yakni metode pendekatan yang digunakan untuk mendeskripsikan atau memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel. Penelitian dilakukan di Desa Purwareja Kec. Purwareja Klampok Kab. Banjarnegara pada tanggal 3 – 25 Agustus 2022 dengan sampel sebanyak 48 responden, pemilihan sampel dilakukan dengan teknik *sampling* yang digunakan yaitu teknik *nonprobability sampling* selanjutnya purposive sampling dengan cara pemilihan *gender*, usia, dan kondisi seperti halnya jenis kelamin wanita, usia 17 – 45th, yang sudah/sedang mengonsumsi ramuan daun jati belanda. Teknik pengumpulan data berupa kuesioner (angket). Teknik analisis data menggunakan metode *deskriptif*, yaitu dengan menjabarkan data dengan mendeskripsikannya.

1. Penelitian ini menentukan jumlah sampel menggunakan rumus slovin, sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

n = sampel (?)

N = populasi (00)

e = tingkat kesalahan (10 %)

$$n = \frac{96}{1 + 96(0,1)^2} = n = \frac{96}{1,96} = 48$$

2. Untuk menganalisis data hasil penelitian di lapangan dilakukan langkah-langkah sebagai berikut:

- a) Lembar observasi yang telah diisi responden, diperiksa kelengkapan jawabannya
- b) Menghitung data penelitian dari data yang diperoleh peneliti atas jawaban dari responden
- c) Menghitung dari tiap-tiap sub kategori dengan bantuan *Microsoft Excel* dengan perhitungan IMT rumus klasifikasi WHO sebagai berikut;

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tentang hasil pemakaian/ mengonsumsi ramuan daun jati belanda untuk penurunan berat badan. Pada bab ini akan diuraikan hasil dari penelitian analisis hasil penggunaan ramuan daun jati belanda untuk penurunan berat badan, yang dilakukan secara langsung di daerah Kabupaten Banjarnegara, tepat nya di Kec. Purwareja Klampok, penelitian di mulai tanggal 03 - 25 Agustus 2022. Data yang diperoleh dari penelitian merupakan data primer, yang berarti data diperoleh secara langsung dari subjek penelitian. Data pada penelitian ini diperoleh dari angket berupa kuesioner online. Pelaksanaan pengumpulan data dilakukan dengan cara melalui *Google Form* yang dikirim melalui *WhatsApp Group*.

Setelah peneliti mendapatkan data dari responden, peneliti melakukan olah data dengan metode kuantitatif dengan bantuan excel bertujuan untuk mengelompokkan data yang diperoleh berbentuk angka dari hasil jawaban kuesioner kemudian di analisis dengan metode pendekatan deskriptif persentase, yaitu untuk menjabarkan data dengan mendeskripsikan hasil olah data. Pada bagian ini membahas mengenai data dari penelitian yang diperoleh peneliti ketika di lapangan. Berdasarkan angket yang telah disebarluaskan kepada responden sebanyak 48, adapun hasil angket penelitian dapat penulis sajikan dalam data sebagai berikut:

A. Data Berat Badan Sebelum dan Sesudah Mengonsumsi Ramuan daun Jati Belanda

Data berat badan masyarakat sebelum dan sesudah mengonsumsi ramuan daun jati belanda dipaparkan melalui tabel untuk mendeskripsikan dan memperjelas hasil penelitian, sebagai berikut;

Tabel 1 Data Rata-Rata Perubahan Berat Badan Responden

	BB Sebelum	BB Sesudah	Selisih
Total	2.963	2.641	322
Rata-rata	61,7	55,0	6,7

Pada tabel 1 dapat diketahui menurunnya angka berat badan responden setelah mengonsumsi ramuan daun jati belanda. Hasil penelitian menunjukkan responden mengalami perubahan berat badan dengan rata-rata sebelum mengonsumsi yaitu 61,7 kg. sedangkan rata-rata responden sesudah mengonsumsi ramuan daun jati belanda mengalami penurunan berat badan yaitu dengan hasil rata-rata responden 55,0 kg memiliki selisih 6,7 kg. Berat badan dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya fisik dan asupan makan. Faktor utama yaitu pola makan, kebanyakan orang saat ini banyak mengonsumsi tinggi karbohidrat, rendah serat, vitamin dan mineral bahkan terkadang mengonsumsi makanan yang tidak mengandung gizi. Faktor yang mempengaruhi berat badan secara tidak langsung yaitu aktivitas fisik kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan banyak energy yang tersimpan sebagai lemak sehingga orang-orang yang kurang melakukan aktivitas cenderung gemuk. Hal ini menyimpulkan bahwa tingkat aktivitas fisik berpengaruh terhadap berat badan yang berlebihan.

Berikut tabel data IMT sebelum dan sesudah responden mengonsumsi ramuan daun jati belanda, sebagai berikut;

Tabel 2 Data IMT Sebelum Dan Sesudah Mengonsumsi Ramuan Daun Jati Belanda

Keterangan	Total BB	Rata-Rata BB	Total IMT	Rata-Rata BB	Kategori
Sebelum Mengonsumsi	2.963	61,7	1.169	24,4	BB Berlebih
Setelah Mengonsumsi	2.641	55,0	1.041	21,7	BB Normal

Setelah melakukan penelitian, peneliti memperoleh hasil data IMT responden sebelum mengonsumsi ramuan daun jati belanda yaitu responden memiliki IMT dengan rata-rata 24,4 kg dari 48 responden yang mana hal ini menurut IMT WHO termasuk kategori kelebihan berat badan hal ini dapat dilihat pada tabel 2. Kelebihan berat badan dapat terjadi karena beberapa faktor diantaranya karena 1) umur usia yang semakin menua akan mengalami metabolisme tubuh yang menurun sehingga karbohidrat dan lemak hanya tersimpan dalam tubuh dan dapat mengakibatkan kelebihan berat badan, 2) jenis kelamin (wanita menyimpan lemak lebih banyak dari pada laki-laki) sehingga wanita lebih rentan untuk mengalami kelebihan berat badan, 3) aktivitas fisik kurang atau ketidakseimbangan antara asupan yang masuk dan energi yang keluar, 4) kebiasaan makan yang tidak teratur dan tidak mementingkan pola makan, 5) faktor psikologis dengan keadaan emosi yang tidak stabil mendorong seseorang untuk terus makan dengan anggapan supaya beban yang dirasakan dapat berkurang, 6) faktor genetik atau faktor keturunanyang menyebabkan seseorang sulit untuk menurunkan berat badan karena kelebihan berat badan sudah terbawa dari kecil (Misnadiarly, 2018).

Dengan upaya yang telah dilakukan oleh responden yaitu melakukan rutin konsumsi ramuan daun jati belanda minimal dalam waktu tiga bulan responden berhasil menurunkan berat badan. Dapat dilihat pada tabel 2 peneliti memperoleh hasil data berat badan responden sesudah mengonsumsi ramuan daun jati belanda dengan hasil total berat badan 2.641kg dari jumlah total 48 responden dengan rata-rata berat badan 55kg sehingga peneliti memperoleh hasil rata-rata IMT 21,7 dari 48 responden yang mana hal ini menurut IMT WHO termasuk kategori berat badan normal.

Banyaknya khasiat yang dimiliki oleh daun jati belanda mampu untuk menurunkan berat badan seperti alkaloid yang mampu menekan nafsu makan dengan cara menghambat enzyme lipase sehingga absorbs (penyerapan) lemak dalam tubuh berkurang, lalu senyawa musilago berefek mengendapkan protein yang ada pada permukaan usus halus sehingga dapat mengurangi penyerapan makanan dan menghambat absorpsi (penyerapan) (Hidayat & Asyafah, 2019). Menurut penelitian (Sari et al., 2019) setelah mengonsumsi ramuan daun jati belanda seseorang dapat merasakan pencernaan yang dirasakan akan lebih baik, seperti hal nya BAB menjadi lancar.

Berikut tabel hasil analisis yang telah peneliti lakukan berdasarkan umur responden;

Tabel 3. Perubahan Berat Badan Kategori Usia

Usia	Jumlah	Perubahan	Rata-Rata
20 – 25	11	71 Kg	6,4 Kg
26 – 30	15	99 Kg	6,6 Kg
31 – 35	10	70 Kg	7 Kg
36 – 40	7	46 Kg	6,5 Kg
41 – 45	5	36 Kg	7,2 Kg
Total		322 Kg	6,7 Kg

Tabel 3 menyatakan bahwa responden yang berusia 20-25 tahun mengalami perubahan berat badan rata-rata yaitu 6,4 kg dengan jumlah 11 responden. Usia 26-30 tahun mengalami perubahan rata-rata 6,6 kg dengan jumlah 15 responden. Usia 31-35 tahun mengalami perubahan berat badan dengan rata-rata 7 kg dengan jumlah 10 responden, sedangkan usia 36-40 tahun mengalami perubahan dengan rata-rata 6,2 kg dengan jumlah 7 responden. Usia 41-45 tahun mengalami penurunan berat badan dengan rata-rata 7,2 kg dengan jumlah 5 responden. Dari 48 responden memiliki total keseluruhan perubahan berat badan sejumlah 322 kg dengan rata berat badan 6,7 kg.

Berat badan merupakan parameter antropometrik yang sangat tidak stabil. Dalam keadaan normal, dalam kondisi kesehatan yang baik dan terjaminnya konsumsi dan kebutuhan gizi, berat badan akan meningkat seiring bertambahnya usia. Di sisi lain, dalam kondisi abnormal, ada dua kemungkinan perkembangan berat badan, yaitu perkembangan lebih cepat atau lebih lambat dari biasanya. Berat badan harus selalu dipantau untuk memberikan informasi sehingga intervensi gizi preventif dapat dilaksanakan sedini mungkin untuk mengatasi tren penurunan berat badan atau penambahan berat badan. Berat badan harus selalu dinilai dengan timbangan agar memiliki riwayat berat badan (Anggraeni, 2012).

Kegemukan adalah suatu keadaan kelebihan berat badan 10% di atas berat badan ideal atau jumlah presentase lemak tubuh melebihi 20% untuk pria dan 25% untuk wanita. Kelebihan berat badan diatas 25% dari berat badan ideal disebut obesitas (Fathirina, 2012). Kegemukan didefinisikan sebagai terdapatnya lemak tubuh dalam jumlah abnormal, yang mengakibatkan kegemukan dan *overweight*, obesitas berarti lemak tubuh yang dapat membahayakan kesehatan, sedangkan *overweight* menggambarkan kelebihan berat badan dari berat badan normal.

Banyak faktor yang berpengaruh terhadap kelebihan berat badan atau kegemukan pada seseorang, diantaranya faktor genetika (bawaan), serta pola dan gaya hidup. Pola makan dan gaya hidup merupakan faktor yang memiliki peran penting dalam terjadinya kegemukan. Pola makan dan gaya hidup yang dimaksud antara lain yaitu pola *intake* (pemasukan) makanan, dan penggunaan energi yang tidak seimbang. Pola *intake* adalah keseimbangan zat-zat makanan yang dikonsumsi dalam tubuh, baik jumlah dan mutu gizinya. Penggunaan energi merupakan pengeluaran kalori dalam tubuh melalui aktivitas sehari-hari dan olahraga (Anonim, 2004).

Faktor-faktor lain penyebab kegemukan :

a) Keturunan (genetik)

Obesitas cenderung diturunkan, sehingga diduga memiliki penyebab genetik. Tetapi anggota keluarga tidak hanya berbagi gen, tetapi juga makanan dan kebiasaan gaya hidup, yang bisa mendorong terjadinya obesitas. Seringkali sulit untuk memisahkan faktor gaya hidup dengan faktor genetik.

b) Faktor Lingkungan

Gen merupakan faktor yang penting dalam berbagai kasus obesitas, tetapi lingkungan seseorang juga memegang peranan yang cukup berarti. Lingkungan ini termasuk perilaku atau pola gaya hidup (misalnya apa yang dimakan dan berapa kali seseorang makan serta bagaimana aktivitasnya). Seseorang tentu saja tidak dapat mengubah pola genetiknya, tetapi dia dapat mengubah pola makan dan aktivitasnya.

c) Faktor Psikis

Pikiran seseorang bisa mempengaruhi kebiasaan makannya. Banyak orang yang memberikan reaksi terhadap emosinya dengan makan. Salah satu bentuk gangguan emosi adalah persepsi diri yang negatif. Gangguan ini merupakan masalah yang serius pada banyak wanita muda yang menderita obesitas, dan bisa menimbulkan rasa tidak nyaman dalam pergaulan sosial.

Ada dua pola makan abnormal yang bisa menjadi penyebab obesitas yaitu makan dalam jumlah sangat banyak (binge) dan makan di malam hari (sindroma makan pada malam hari). Kedua pola makan ini biasanya dipicu oleh stres dan kekecewaan.

d) Faktor Perkembangan

Adanya anggapan yang salah, yaitu bahwa anak yang gemuk adalah sehat; sehingga anak makan terus tanpa *control*. Penambahan ukuran atau jumlah sel-sel lemak (atau keduanya) menyebabkan

bertambahnya jumlah lemak yang disimpan dalam tubuh. Penderita obesitas, terutama yang menjadi gemuk pada masa kanak-kanak, bisa memiliki sel lemak sampai 5 kali lebih banyak dibandingkan dengan orang yang berat badannya normal.

e) Faktor Hormon

Gangguan hormonal, seperti kelainan hormon insulin dan tiroid. Kelainan ini menyebabkan gangguan metabolisme zat gizi di dalam tubuh, namun kelainan ini jarang ditemukan.

Tujuan penurunan berat badan yaitu untuk memiliki berat badan yang ideal. Kelebihan berat badan dapat dicegah dengan mengubah pola hidup sehat seperti mengubah pola makan dan meningkatkan aktivitas fisik. Perubahan perilaku efektif dalam penanggulangan kelebihan berat badan/ kegemukan yang terdiri dari; perubahan perilaku, modifikasi diet dan modifikasi kebiasaan aktifitas fisik (Nurmasyita, 2015: 39). Tujuan dari penurunan berat badan selain untuk memiliki berat badan yang ideal, yaitu untuk memiliki citra tubuh yang positif.

Citra tubuh adalah kepuasan atau ketidakpuasan individu terhadap gambaran tubuhnya (Cobb, 2007). Penampilan yang menarik merupakan idaman setiap remaja, ketidak sesuaian antara gambaran tubuh dengan gambaran tubuh ideal, membuat persepsi mengenai citra tubuh menjadi negatif (Novendawati, 2015:13). Hal tersebut mengakibatkan timbulnya perasaan kecewa terhadap diri sendiri, dan timbulnya rasa ingin memiliki tubuh yang ideal.

Jati belanda (*Guazuma ulmifolia Lamk*) telah dikenal masyarakat kita sebagai tanaman obat yang berkhasiat untuk menurunkan berat badan. Daun adalah bagian dari tumbuhan ini yang lazim dipakai sebagai bahan ramuan pelangsing berat badan. Berbagai sediaan telah tersedia, seperti simplisia kering untuk diseduh, kapsul dan tablet yang siap minum. Tanaman tersebut mempunyai banyak manfaat bagi kehidupan manusia khususnya dalam bidang farmakologi sebagai bahan baku obat tradisional. Hal ini karena daun jati belanda banyak memiliki kandungan kimia diantaranya, alkaloid, saponin, steroid, tannin, dan kuinon (Tini & Amri, 2003: 8).

Menurut Tini & Amri, (2003: 10) menyatakan kandungan utama daun jati belanda terdiri dari dua komponen yang utama yaitu tanin dan musilago dengan penjelasan sebagai berikut:

- 1) Tanin bersifat sebagai astrigen, senyawa ini diketahui dapat mengendapkan mukosa protein yang ada di dalam permukaan intestin (usus halus) sifat tanin yang mudah terikat dengan protein, memungkinkan protein di permukaan usus mengendap sehingga mengurangi penyerapan makanan sehingga proses obesitas (kelebihan berat badan) dapat dihambat.
- 2) Musilago yang terkandung dalam daun jati belanda bersifat sangat hidrofilik dan mampu menangkap air untuk membentuk gel, karena sifatnya sebagai water trapping ini sebagai pelicin atau pelumas, dengan hal tersebut makanan tidak diberi kesempatan untuk diabsorpsi (diserap). Selain itu musilago berfungsi sebagai laksatif, pembuat rasa kenyang dan penurun kolesterol darah.

Jati Belanda ini termasuk tumbuhan yang sangat bermanfaat dikarenakan tanaman ini mempunyai banyak manfaat, manfaat Jati Belanda tidak hanya sebatas pada daunnya saja namun ada bagian tanaman yang digunakan untuk obat, yaitu biji, dan kulit batang di bagian dalam. Daunnya berfungsi sebagai pelangsing. Sementara itu, bijinya digunakan untuk menghentikan diare. Menurut Heyne (1927) rebusan biji yang dibakar, seperti kopi bisa diminum untuk obat sembelit. Di samping itu, biji yang dibakar tersebut dilumutkan di dalam air dan ditambahi minyak adas, bermanfaat mengobati perut kembung dan sesak. Tanaman ini merupakan satu dari sekian banyak tanaman yang berkhasiat sebagai obat dan masih banyak digunakan masyarakat Indonesia sebagai obat tradisional (Tini & Amri, 2003: 2).

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, analisis menunjukkan bahwa responden berhasil menurunkan berat badan dengan mengonsumsi ramuan daun jati belanda. Rata-rata responden memberi tanggapan bahwa ramuan daun jati belanda dapat membantu menurunkan berat badan dikarenakan ramuan tersebut dapat mengurangi rasa nafsu makan serta

melancarkan BAB, yang dimana ramuan tersebut dapat memberikan solusi dalam penurunan berat badan. Namun dalam mengonsumsi ramuan tersebut responden diimbangi dengan menjaga pola makan dan melakukan aktivitas olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, A., Musta'an, M., & Suwarni, A. (2021). Penyuluhan Pembuatan Jamu Dalam Upaya Meningkatkan Imunitas Masyarakat di Desa Sidoharjo Kecamatan Susukan Kabupaten Semarang. *Abdi Implementasi Pancasila: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.35814/abdi.v1i1.2013>
- Batubara, I., Husnawati, ., Darusman, L. K., & Mitsunaga, T. (2018). Marker Compound of Jati Belanda (Guazuma ulmifolia Lamk) Extract as Anti-Cholesterol. *Jurnal Ilmu Pertanian Indonesia*, 22(2), 87–91. <https://doi.org/10.18343/jipi.22.2.87>
- Bobot, T., Kelinci, B., Diberi, Y., Berlemak, P., & Andriani, Y. (2021). Pengaruh Ekstrak Daun Jati Belanda (Guazuma ulmifolia Lamk.). *Jurnal Gradien*, 1(2), 74–76.
- Da'i, M. (2019). Cytotoxic Effect of Jati Belanda Leaves towards Cancer Cell Lines. *Indonesian Journal of Cancer Chemoprevention*, 6(2), 35. <https://doi.org/10.14499/indonesianjchemoprev6iss2pp35-41>
- Dos Santos, J. M., Alfredo, T. M., Antunes, K. Á., Da Cunha, J. D. S. M., Costa, E. M. A., Lima, E. S., Silva, D. B., Carollo, C. A., Schmitz, W. O., De Araújo Boleti, A. P., Dos Santos, E. L., & De Picoli Souza, K. (2018). Guazuma ulmifolia Lam. Decreases oxidative stress in blood cells and prevents doxorubicin-induced cardiotoxicity. *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*, 2018. <https://doi.org/10.1155/2018/2935051>
- Elin Yulinah Sukandar, Elfahmi, N. (2019). Pengaruh Pemberian Ekstrak Air Daun Jati Belanda (Guazuma Ulmifolia Lamk.) terhadap Kadar Lipid Darah pada Tikus Jantan. *Jkm*, 8(2), 102–114.
- Hidajat, M., Aman, I. G. M., Sukoco, H., & Siswanto, F. M. (2020). Ekstrak Etanol Daun Jati Belanda (Guazuma ulmifolia Lamk) Memperbaiki Profil Lipid Tikus (Rattus norvegicus) Wistar Jantan Dislipidemia. *Jurnal Sains Dan Teknologi Peternakan*, 1(1), 25–30. <https://doi.org/10.31605/jstp.v1i1.541>
- Hidayat, M., Soeng, S., Wahyudianingsih, R., Ervy Ladi, J., Ari Krisetya, Y., & Elviora, V. (2020). Ekstrak Kedelai Detam 1, Daun Jati Belanda Serta Kombinasinya Terhadap Berat Badan Dan Histopatologis Hepar Tikus Wistar. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 6(4), 167–178. <https://doi.org/10.20885/jkki.vol6.iss4.art2>
- Hidayat, T., & Asyafah, A. (2019). Konsep Dasar Evaluasi Dan Implikasinya Dalam Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Di Sekolah. *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam*, 10(1), 159–181. <https://doi.org/10.24042/atjpi.v10i1.3729>
- Ishak, S., Hatta, H., & Hadi, A. J. (2019). Hubungan Pola Makan, Keterpaparan Media Dan Keturunan Terhadap Kelebihan Berat Badan Pada Siswa Sekolah Dasar. *promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 76–84.
- Khobibah, Nurhidayati, T., Ruspita, M., Rozikhan, & Martanti, L. E. (2022). The Administration of Dutch Teak Leaf Tea Extract (Guazama Ulmifolia lamk) in Reducing Cholesterol Levels in Depo Acceptors. *Jurnal Info Kesehatan*, 20(2), 240–250. <https://doi.org/10.31965/infokes.vol20.iss2.875>
- Laksansia, E., Ekstrak, J., & Kelembak, A. (2018). Pengaruh Pemberian Ekstrak Daun Jati Belanda Terhadap Penurunan Berat Badan Penderita Obesitas. *Analisis Rantai Distribusi Komoditas Padi Dan Beras Di Kecamatan Pati Kabupaten Pat*, 1(1), 1–139.
- Lavenia, C., Adam, A. R., Dyasti, J. A., & Ferbianti, N. (2019). Tumbuhan Herbal dan Kandungan Senyawa pada Jamu sebagai Obat Tradisional di Desa Kayumas, Situbondo (Studi Ethnobotani). *Jurnal KSM Eka Prasetya UI*, 1(5), 1–9. <https://ksm.ui.ac.id/wp-content/uploads/2019/10/Tumbuhan-Herbal-dan-Kandungan-Senyawa-pada-Jamu-sebagai-Obat-Tradicional-di-Desa-Kayumas-Situbondo.pdf>
- Lumbantobing, Z. R., Mutiara, U. G., Kedokteran, F., Lampung, U., Anatomi, B. P., Kedokteran, F., Lampung, U., Parasitologi, B., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2019). *Jati Belanda (Guazuma ulmifolia Lamk.) Sebagai Terapi Alternatif Obesitas Jati Belanda (Guazuma ulmifolia Lamk.) as an alternative therapy for Obesity*. 8, 161–167.
- Masrul, M. (2018). Epidemi obesitas dan dampaknya terhadap status kesehatan masyarakat serta sosial ekonomi bangsa. *Majalah Kedokteran Andalas*, 41(3), 152. <https://doi.org/10.25077/mka.v41.i3.p152-162.2018>
- Mulyani, N. S., Arnisam, A., Fitri, S. H., & Ardiansyah, A. (2020). Faktor Penyebab Obesitas Pada Remaja Putri Di Aceh Besar. *Jurnal Riset Gizi*, 8(1), 44–47. <https://doi.org/10.31983/jrg.v8i1.5472>
- Nala, I. G. N. (2021). *Ayurveda Ilmu Kedokteran Hindu*. PT. Upada Sastra.

- Nugroho, D. D., Jasaputra, D. K., Setiabudi, E., Kedokteran, F., Maranatha, U. K., Farmakologi, B., Kedokteran, F., Maranatha, U. K., Ilmu, B., Dalam, P., Kedokteran, F., Maranatha, U. K., Prof, J., Suria, D., Mph, S., & Bandung, N. (2018). Pengaruh ekstrak daun jati belanda (guazuma ulmifolia lamk) terhadap penurunan kadar kolesterol ldl manusia. *Jurnal Kedokteran Universitas Kristen Maranath, Ldl*, 1–7.
- Nurmasyita, Widjanarko, B., Margawati, & Ani. (2018). The effect of nutrition education interventions on increasing nutritional knowledge, changes in nutrient intake and body mass index for overweight adolescents. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 4(1), 38–47.
- Parbuntari, H., & Fadhira Yuliandari. (2023). Articles Isolation of Flavonoid Compounds and Anti-Cholesterol Test of Dutch Teak Leaf Extract (Guazuma ulmifolia Lamk.). *Eksakta Berkala Ilmiah Bidang MIPA*, 24(03), 330–342.
- Pereira, G. A., Peixoto Araujo, N. M., Arruda, H. S., Farias, D. de P., Molina, G., & Pastore, G. M. (2019). Phytochemicals and biological activities of mutamba (Guazuma ulmifolia Lam.): A review. *Food Research International*, 126(August), 108713. <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2019.108713>
- Permana, R. J., Azaria, C., Kedokteran, F., & Kristen, U. (2018). The Effect of Jati Belanda Leaves (Guazuma ulmifolia Lamk.) Ethanol Extract on Microscopic Features of Atherosclerotic Animal Model 's Aorta * Faculty of Medicine Maranatha Christian University Pengaruh Pemberian Ekstrak Etanol Daun Jati Belanda (Guaz. *Journal of Medicine and Health*, 1(4), 305–318.
- Pratita Jati Permatasari, N. W. (2022). *The Effect of Administering Bastard Cedar Leaves (Guazuma ulmifolia)*. 1–19.
- Rahma, A., Claudia, D., Yulianto, F. A., & Romadhona, N. (2021). Systematical Review : Pengaruh Olahraga Sepeda terhadap Penurunan Berat Badan Pada Dewasa Muda. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 3(1), 117–123. <https://doi.org/10.29313/jiks.v3i1.7427>
- Rahmanisa, S., & Wulandari, R. (2019). Pengaruh Ekstrak Teh Hijau terhadap Penurunan Berat Badan pada Remaja. *Majority*, 5(2), 106–111.
- Rhomah, E. H., & Safitri, D. (2021). Phrmacological Activities of Guazuma Ulmifolia. *Jurnal Info Kesehatan*, 11(1), 414–419.
- Rini, M. T., Hardika, B. D., & Suryani, K. (2020). Penurunan Berat Badan pada Remaja Obesitas Menggunakan Hipnoterapi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(1), 135–141. <https://doi.org/10.31539/jks.v4i1.1604>
- Sari, M. D. K., Cahyaningrum, P. L., & Putra Suta, I. B. (2021). Penggunaan Kapsul Daun Jati Belanda (Guazuma ulmifolia Lamk) Untuk Mengatasi Obesitas. *Widya Kesehatan*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v3i1.1649>
- Sholihah, I., & Dwiyanti, S. (2020). Minat Konsumen Wanita terhadap Tradisi Minum Jamu Ramuan Madura untuk Perawatan kecantikan Tubuh Sebelum Hari Pernikahan. *E-Jurnal*, 9(1), 17–26.
- Simbolon, D., Tafrieani, W., & Dahrizal, D. (2018). Edukasi Gizi dan Perubahan Berat Badan Remaja Overweight dan Obesitas. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 289. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i2.841>
- Smaradhana, S., Zahra, Z. A., Sidabutar, C. M., Eskalatin, K., Daun, P., Belanda, J., Ulmifolia, G., & Antioksidan, S. (2023). Potential of dutch teak leaves (guazuma ulmifolia) as antioxidants and anti-inflammatories agent Abstrak Penyakit inflamasi merupakan penyebab utama morbiditas pada sebagian besar populasi di dunia (1). Inflamasi terjadi ketika ada invasi benda asing. *Internasional Journal of Islamic and Complementary Medicine*, 4(1), 9–16.
- Sri Wahyuni Astuti, Serli Marlina, D. S. (2018). The Influence Of Teacher's Personality Competency To Early Childhood Emotional Intelligence In Integrated Islamic Kindergartened Adzka III Padang. *Jurnal Ilmiah Pesona PAUD*, 5(2), 27.
- Sumaiyah, Triandini, R., & Dalimunthe, A. (2018). The effects of the adduction of effervescent powder of bastard cedar leaf (Guazuma ulmifolia Lamk.) extract toward weight reduction of male mice. *Asian Journal of Pharmaceutical and Clinical Research*, 11(Special Issue 1), 190–193. <https://doi.org/10.22159/ajpcr.2018.v11s1.26604>
- Supriani, A., Rosyidah, N. N., & Hardiyanti, T. (2019). Pengaruh Pemberian teh daun jati belanda terhadap perubahan kadar kolesterol pada masyarakat penderita hiperkolesterol. *Journal Ners Community*, 10(1), 85–96.
- Syah, H., Tambunan, A. H., Hartulistiyo, E., & Manalu, L. P. (2020). Thin Layer Drying Kinetics of Guazuma Ulmifolia Leaves. *Keteknikan Pertanian*, 8(2), 53–62. <https://journal.ipb.ac.id/index.php/jtep/article/view/28558>
- Telisa, I., Hartati, Y., & Haripamilu, A. D. (2020). Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja SMA. *Faletehan Health Journal*, 7(03), 124–131. <https://doi.org/10.33746/fhj.v7i03.160>
- Utomo, A. W. (2019). Uji Toksisitas Akut Ekstrak Alkohol Daun Jati Belanda (Guazuma ulmifolia Lamk)

- Pada Tikus Wistar. *F.Kedokteran, Universitas Diponegoro Semarang.*
- Yanto, E. A., Ermawati, Y., & Nanda, A. S. (2020). Program Pemberdayaan Masyarakat Pengusaha Ramuan Herbal Di Kelurahan Gadel Kecamatan Tandes Kota Surabaya. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 3, 943–950. <https://doi.org/10.37695/pkmcsr.v3i0.970>
- Yassir, M., & Asnah, A. (2019). Pemanfaatan Jenis Tumbuhan Obat Tradisional Di Desa Batu Hamparan Kabupaten Aceh Tenggara. *BIOTIK: Jurnal Ilmiah Biologi Teknologi Dan Kependidikan*, 6(1), 17. <https://doi.org/10.22373/biotik.v6i1.4039>
- Yulianto, S. (2019). Penggunaan Tanaman Herbal Untuk Kesehatan. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v2i1.37>

