

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Dewasa ini banyak sekali masyarakat yang mulai memiliki berat badan berlebih atau yang biasa kita ketahui dengan istilah obesitas. Obesitas ini bisa menyerang usia berapapun, mulai anak hingga lansia. Obesitas merupakan suatu keadaan berat badan berlebihan daripada normalnya, yang salah satunya dapat diakibatkan oleh asupan energi yang didapat tidak seimbang dengan energi yang dikeluarkan oleh tubuh (KEMENKES RI, 2012).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO, 2018) prevalensi obesitas telah meningkat selama empat dekade terakhir atau dalam kurun waktu 40 tahun. Pada pria peningkatan angka persentase kegemukan telah mencapai 3%, sedangkan pada wanita meningkat sebanyak 6% dibandingkan dengan tahun 1975. Di Indonesia sendiri, tingkat obesitas terbilang cukup tinggi. Dalam data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2007, 2013 dan 2018 menunjukkan adanya peningkatan angka obesitas dari 10,5% menjadi 21,8% pada penduduk yang berusia >18 tahun. Sedangkan peningkatan obesitas sentral yang dialami oleh penduduk dengan usia >15 tahun menunjukkan adanya kenaikan yang drastis, yaitu pada tahun 2007 dengan prevalensi obesitas sebesar 18,8% menjadi 31,0% pada tahun 2018. Sementara di provinsi Jawa Timur sendiri prevalensi obesitas juga memiliki perubahan angka persentase yang sangat tinggi dari tahun 2013 ke tahun 2018 yakni mulai dari 8,4% menjadi 23,7%.

Semakin tinggi tingkat obesitas dalam suatu wilayah, maka semakin tinggi pula tingkat risiko terserangnya penyakit degeneratif seperti diabetes mellitus tipe II, gangguan jantung seperti aterosklerosis, penyumbatan arteri pada paru, asma, kanker, hipertensi, gagal jantung, *stroke*, serta adanya gangguan seperti nyeri pinggang atau *chronic back pain* dalam kurun waktu yang lama dan timbul gangguan pada kandung empedu (Montanari & Ryan, 2015). Penyakit degeneratif tersebut merupakan penyakit penyebab kematian yang paling utama. Obesitas yang terjadi pada kaum lansia juga dapat menyebabkan timbulnya risiko gangguan seperti kerusakan pada tulang dan sendi sehingga risiko jatuh dan kecelakaan semakin meningkat (Sofa, 2018). Berdasarkan letak penyimpanan lemak pada jaringan tubuh, obesitas dibagi menjadi dua yakni *Apple-shaped body* atau *android* dan *Pear-shaped body* atau *gynoid*. *Apple shaped body* merupakan obesitas yang jaringan lemaknya lebih banyak terdistribusikan pada area dada dan perut sehingga dapat mempengaruhi lingkaran pinggang penderita. Sedangkan *Pear-shaped body* merupakan obesitas yang jaringan lemaknya lebih banyak terdistribusikan pada area panggul dan paha (AW, dkk., 1924).

Berdasarkan *Traditional Chinese Medicine (TCM) pathogenesis* obesitas sebagian besar dipandang sebagai sumbatan pada pembuluh darah karena defisiensi Qi dan stagnasi dahak lembab yang mungkin bisa menyebabkan berbagai macam faktor internal dan eksternal seperti stagnasi Qi hati, defisiensi limpa, atau berlebihan dalam mengonsumsi makanan yang berlemak (Hua-wang, et al., 2019).

Salah satu cara penanganan terapi obesitas adalah dengan cara diet rendah kalori (Ranitadewi, Syauqi, & Wijayanti, 2018). Namun selain melalui diet tersebut, pilihan terapi lain seperti pijta dan akupresur serta dengan cara pemberian konsumsi herbal tertentu, dapat mengurangi kadar lemak dalam tubuh sehingga mampu menurunkan berat badan.

Dalam sebuah jurnal (He, et al., 2014) dipaparkan bahwa terapi seperti pijat, akupresur, akupuntur, nutrisi, dan herbal juga dapat membantu menurunkan lingkaran pinggang pada penderita obesitas.

Akupresur merupakan teknik pengobatan alternatif yang secara prinsip mirip dengan akupuntur yang berdasarkan pada konsep energi kehidupan yang mengalir melalui "meridian" dalam tubuh. Tekanan dapat diterapkan dengan menggunakan tangan, siku, atau dengan berbagai perangkat. Hal ini mungkin tidak seefektif akupuntur, namun dapat memberikan bantuan sementara (Xuemin, 1994). Penelitian (Bo-Hua, et al. 2014) akupresur pada titik titik RN13 *Shangwan*, RN12 *Zhongwan*, RN8 *Shenque*, RN6 *Qihai*, RN4 *Guanyuan* dan ST25 *Tianshu* dengan kombnasi pijat pada area meridian limpa, lambung, dan ginjal dapat digunakan untuk mengharmonisasikan *Qi* pada *Jiao* tengah, menguatkan limpa, meningkatkan dan mengatur aktivitas *Qi* sehingga dapat membuang lemak dalam tubuh, menghilangkan sumbatan, mengurai lembab, dan mengecilkan lingkaran perut, sehingga berat badan dan IMT (Indeks Massa Tubuh) penderita obesitas dapat diturunkan. Penelitian lain juga telah dilakukan pada tahun 2014 (Bo-Hua, et al.) menyebutkan bahwa pemijatan pada meridian lambung, limpa, dan kandung kemih serta kombinasi akupresur pada titik RN4

*Guanyuan*, RN6 *Qihai*, RN12 *Zhongwan*, SP15 *Daheng*, ST25 *Tianshu*, ST40 *Fenglong*, dan *Ahsi point* dapat menurunkan berat badan, indeks masa tubuh, lingkaran pinggang, dan lingkaran pinggul penderita obesitas.

Selain terapi pijat dan akupresur, penanganan kasus obesitas juga dapat dilakukan dengan pendekatan asupan herbal. Herbal merupakan tanaman obat yang memiliki khasiat terhadap suatu penyakit (Mulyani, dkk., 2016). Kombinasi terapi dengan herbal akan lebih mudah untuk mencapai keberhasilan terapi pada kasus obesitas. Adapun ramuan herbal yang sudah digunakan oleh masyarakat umum secara turun temurun dari nenek moyang seperti jamu penurun berat badan yang dikombinasikan dengan 2 atau lebih macam-macam tanaman herbal seperti daun jati belanda, daun kemuning, akar kelembak, dan daun tempuyung (Ardiyanto, dkk., 2018)

Salah satu hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmanisa & Wulandari (2016) menunjukkan bahwa kandungan epigallocatechin-3gallate (EGCG) dari daun teh hijau mampu menurunkan berat badan dan akumulasi lemak tubuh dengan cara meningkatkan pengeluaran energi dan oksidasi lemak. Dalam ilmu TCM, teh hijau memiliki karakteristik seperti sifat dingin dengan rasa pahit (Yang, et al., 2014). Pahit juga merupakan rasa yang tergolong pada *Yin* dalam teori *Yin Yang*. Sehingga daun teh hijau tepat untuk digunakan untuk mengatasi sindrom yang disebabkan oleh *pathogen* panas (Kastner, 2004).

Berdasarkan uraian di atas, *study* kasus penanganan obesitas akan dilakukan dengan kombinasi pijat *swedish* area pinggang dan perut, akupresur pada titik

*Tianshu* (ST25), *Taixi* (KI3), *Sanyinjiao* (SP6), *Neiting* (ST44) serta pemberian sediaan teh hijau dengan tujuan menurunkan lingkaran pinggang dan berat badan.

### **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah kombinasi terapi pijat *swedish* area pinggang dan perut, akupresur pada titik *Tianshu* (ST25), *Taixi* (KI3), *Sanyinjiao* (SP6), *Neiting* (ST44) serta pemberian sediaan teh hijau dapat menurunkan lingkaran pinggang dan berat badan?

### **1.3 Tujuan**

Untuk mengetahui efektivitas terapi kombinasi pijat *Swedish* area pinggang dan perut, akupresur pada titik *Tianshu* (ST25), *Taixi* (KI3), *Sanyinjiao* (SP6), *Neiting* (ST44) serta pemberian sediaan teh hijau untuk menurunkan lingkaran pinggang dan berat badan.

### **1.4 Manfaat**

Penelitian ini memiliki beberapa manfaat dan diantaranya berupa:

1. Memberikan informasi ilmiah tentang penanganan kasus obesitas menggunakan kombinasi pijat, akupresur, dan pemberian herbal.
2. Diharapkan dapat diaplikasikan oleh masyarakat bahwa dalam menangani kasus obesitas bisa menggunakan kombinasi pijat *Swedish* dengan akupresur serta pemberian sediaan dari daun teh hijau.