

ABSTRAK

Obesitas merupakan salah satu faktor resiko kesehatan yang terkemuka di seluruh dunia dan berhubungan dengan beberapa resiko masalah kesehatan. Akupunktur digunakan untuk mengobati berbagai masalah kesehatan, salah satunya adalah obesitas. Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui efektivitas akupunktur terhadap penurunan lingkaran pinggang wanita obesitas tingkat I. Jenis penelitian ini adalah pre experimental desain dengan dua grup pretest dan posttest. Sepuluh wanita obesitas tingkat I yang memenuhi kriteria inklusi yang telah ditetapkan dilakukan terapi akupunktur pada titik *Zusanli* (ST36), *Sanyinjiao* (SP6), *Daimai* (GB26) dan *Tianshu* (ST25). Terapi dilakukan 3 kali sehari sebanyak 10 kali. Pengukuran lingkaran pinggang dilakukan sebelum dan sesudah terapi.

Terapi akupunktur pada *Daimai* (GB26), *Tianshu* (ST25) dengan menggunakan elektrostimulator frekuensi 40 Hz dan titik *Zusanli* (ST36) dan *Sanyinjiao* (SP6) tanpa menggunakan rangsangan elektrostimulator selama 20 menit efektif menurunkan ukuran lingkaran pinggang wanita obesitas tingkat I.

Data yang diperoleh dianalisa menggunakan printed *t-test*. Hasil dari penelitian didapatkan penurunan lingkaran pinggang sebanyak 3.200 ± 1.932 cm ($p < 0.05$).

Kata kunci : Obesitas Tingkat I, Lingkaran Pinggang, Akupunktur

ABSTRACT

Obesity is one of the leading health risk factors worldwide and is associated with several other risk factors and health problems. Acupuncture is utilized to treat a variety of health problems, one of which is obesity. This study is aimed to determine the effectiveness of acupuncture therapy in lowering women obese level one respondents' Waist Circumference. This research method is a pre-experimental research with two-group pretest and posttest design. Ten obese women level one which met the inclusion criteria were treated with Acupuncture therapy on acupoints *Zusanli* (ST36), *Sanyinjiao* (SP6), *Daimai* (GB26) and *Tianshu* (ST25). This treatment was conducted 3 times a week for 10 times. Waist Circumference calculation was done before and after therapy. Acupuncture therapy on acupoints *Daimai* (GB26), *Tianshu* (ST25) with elektroacupuncture 40 Hz square pulse and acupoints *Zusanli* (ST36) and *Sanyinjiao* (SP6) without using elektroacupuncture applied for 20 minutes was effective in reduction of waist circumference. The data obtained thus was analyzed using the printed *t-test*. Result of the research is 10 obese women level I experienced decrease in their Waist Circumference. Acupuncture therapy has been shown effective in lowering Waist Circumference as much as 3.200 ± 1.932 cm ($p < 0.05$).

Keywords: Obesity Level I, Waist Circumference, Acupuncture