



Pengaruh Terapi White Tea Pada Ibu Postpartum Dengan Obesitas Di Uptd Puskesmas Rawat Inap Tomo Kabupaten Sumedang

Laily Rachmawati, Waheni

Politeknik Kesehatan Bhakti Pertiwi Husada Kota Cirebon
Email : lailyrachmawati83@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Obesitas pada ibu postpartum dapat menjadi masalah bagi ibu post partum, karena selama proses kehamilan sampai dengan melahirkan terjadi banyak perubahan fisik dan psikologis, tetapi biasanya setelah ibu melahirkan dengan sendirinya berat badan akan turun jika ibu postpartum mengimbanginya dengan memberikan ASI, namun obesitas menyebabkan menetapnya berat badan beberapa ibu saat kehamilan.

Tujuan Penelitian : Untuk pengaruh terapi white tea pada ibu postpartum terhadap obesitas di UPTD Puskesmas Rawat Inap Tomo Kabupaten Sumedang.

Metode Penelitian : Dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik eksperimental jenis pre eksperimental dengan pendekatan pretest-post test one group design. populasi penelitian adalah semua ibu postpartum yang mengalami obesitas di UPTD Puskesmas Rawat Inap Tomo Kabupaten Sumedang sejumlah 36 orang. teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling* yaitu pengambilan sampel pada saat penelitian berlangsung, yaitu pada tanggal 28 Mei – 10 Juli 2021 didapatkan sampel sebanyak 30 orang. Analisis data menggunakan bivariat (*paired-samples t test*).

Hasil Penelitian : Kejadian obesitas pada ibu postpartum sebelum dilakukan Terapi white tea Di UPTD Puskesmas Rawat Inap Tomo Kabupaten Sumedang sebanyak 13 orang (43,3%) mengalami obesitas tingkat ringan, sebanyak 17 orang (56,7%) mengalami obesitas tingkat berat. Kejadian obesitas pada ibu postpartum sesudah dilakukan Terapi white tea Di UPTD Puskesmas Rawat Inap Tomo Kabupaten Sumedang sebanyak 19 orang (63,3%) mengalami obesitas tingkat ringan, sebanyak 11 orang (36,7%) mengalami obesitas tingkat berat.. Ada Pengaruh Terapi white tea Terhadap Kejadian obesitas pada ibu postpartum Di UPTD Puskesmas Rawat Inap Tomo Kabupaten Sumedang dengan nilai p value = 0,000

Kesimpulan : Ada Pengaruh Terapi white tea Terhadap Kejadian obesitas pada ibu postpartum di UPTD Puskesmas Rawat Inap Tomo Kabupaten Sumedang

Kata Kunci obesitas, postpartum, white tea.

ABSTRACT

Background: Obesity in postpartum mothers can be a problem for post partum mothers, because during the process of pregnancy until delivery there are many physical and psychological changes, but usually after the mother gives birth the weight will naturally decrease if the postpartum mother compensates by giving breast milk, but obesity This causes some women to gain weight during pregnancy.

Research Objectives: To determine the effect of white tea therapy on postpartum mothers on obesity in the UPTD of the Tomo Inpatient Health Center, Sumedang Regency.

Research Methods: In this study, the pre-experimental experimental analytical research design was used with a pretest-post test one group design approach. The study population was all postpartum mothers who experienced obesity in the UPTD of the Tomo Inpatient Health Center, Sumedang Regency, with a total of 36 people. The sampling technique used was the accidental sampling technique, namely sampling at the time the research was taking place, namely on May 28 - July 10, 2021, a sample of 30 people was obtained. Data analysis used bivariate (paired-samples t test).

Results: The incidence of obesity in postpartum mothers prior to white tea therapy At the UPTD Tomo Inpatient Health Center, Sumedang Regency as many as 13 people (43.3%) experienced mild obesity, as many as 17 people (56.7%) experienced severe obesity. The incidence of obesity in postpartum mothers after white tea therapy was carried out at the Tomo Inpatient Health Center, Sumedang Regency as many as 19 people (63.3%) experienced mild obesity, as many as 11 people (36.7%) experienced severe obesity. white tea on the incidence of obesity in postpartum mothers at the UPTD Inpatient Health Center Tomo Sumedang Regency with p value = 0.000

Conclusion: There is an effect of white tea therapy on the incidence of obesity in postpartum mothers at the UPTD of the Tomo Inpatient Health Center, Sumedang Regency.

Keywords obesity, postpartum, white tea

Pendahuluan

Mempunyai tubuh yang ideal dan sehat merupakan idaman banyak orang khususnya bagi para wanita. Selama ini pandangan umum seorang wanita dikatakan menarik jika wanita tersebut memiliki berat badan yang ideal dan postur tubuh yang ideal dan Penampilan bagi seorang perempuan yaitu sangatlah diperlukan. Postpartum merupakan masa dimana seorang ibu telah melahirkan bayinya kurang lebih selama 6 minggu sejak bayi lahir sampai organ-organ reproduksi kembali ke keadaan normal sebelum hamil (Bobak,2010)

Mayoritas ibu setelah melahirkan mengalami kegemukan karena perekonomian, lingkungan disekitar, sosial serta faktor reproduksi. Beberapa hal yang menyebabkan obesitas pada ibu sesudah

melahirkan yaitu berubahnya fisiologi, misalnya pada masa kehamilan atau menyusui (Kusumastuti, 2013).

Obesitas atau Kelebihan berat badan, umumnya dialami pada ibu hamil dan ibu postpartum di usia berapapun. Namun, obesitas akan meningkat setelah usia 35 tahun (Freitag, 2014). ibu hamil dan ibu postpartum yang obesitas akan membawa resiko penyakit yang lain seperti hipertensi dalam kehamilan, diabetes gestasional dan preeklamsia (Yao, Ananth, Park, Pereira, & Plante, 2014). Obesitas merupakan suatu keadaan yang menunjukkan ketidakseimbangan antara tinggi badan dan berat badan akibat jaringan lemak yang berlebihan dari dalam tubuh sehingga terjadi berat badan yang melampaui ukuran yang ideal. (Pellonperä et al., 2018).

Obesitas pada ibu postpartum dapat menjadi masalah bagi ibu post partum, karena selama proses kehamilan sampai dengan melahirkan terjadi banyak perubahan fisik dan psikologis, tetapi biasanya setelah ibu melahirkan dengan sendirinya berat badan akan turun jika ibu postpartum mengimbanginya dengan memberikan ASI, namun obesitas menyebabkan menetapnya berat badan beberapa ibu saat kehamilan (Mustaryet al., 2013)

Secara nasional hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi obesitas (Indeks Massa Tubuh atau IMT $\geq 25 - 27$ dan IMT ≥ 27) pada penduduk usia ≥ 15 tahun sebesar 35,4%, sedangkan penduduk obese dengan IMT ≥ 27 saja sebesar 21,8%. Pada penduduk usia ≥ 15 tahun yang obesitas, prevalensi lebih tinggi pada perempuan (29,3%) dibandingkan pada laki-laki (14,5%). Prevelansi lebih tinggi di perkotaan (25,1%) daripada perdesaan (17,8%). Sedangkan menurut kelompok umur, obesitas tertinggi pada kelompok umur 40-44 tahun (29,6%). (Kemenkes RI, 2019)

Meningkatnya berat badan setelah melahirkan disebabkan karena kebiasaan makan makanan yang kurang sehat dan kurang aktivitas fisik (Ostbye, et al, 2012). menurut penelitian C-F Lee, et al, (2011: 35) berat badan ibu meningkat lebih dari 6% pada 6 bulan setelah melahirkan dibandingkan dengan berat badan sebelum kehamilan. Sedangkan menurut Althuizen, et al (2011) menyatakan bahwa 20% wanita 12 bulan postpartum masih mempertahankan berat badannya ≥ 5 kg dibanding dengan berat badan sebelum hamil.

Salah satu penelitian ekperimental untuk mengatasi obesitas yaitu melihat efek teh putih terhadap penurunan berat badan. Teh putih mengandung flavonoid kelas polifenol yang disebut catechin, yang meliputi epigallocatechin gallate (EGCG), epikatekin galat, dan galat galocatechin, EGCG dianggap katekin yang paling aktif secara farmakologi. Beberapa penelitian eksperimental telah menunjukkan bahwa konsumsi kronis ekstrak white tea (GTE) dapat meningkatkan kinerja latihan,

meningkatkan oksidasi lemak dan mencegah obesitas pada tikus C57BL/6J.

Senyawa EGCG dalam seduhan teh dapat menghambat enzim lipase dengan nilai IC50 sebesar 7,5 $\mu\text{mol/L}$ yang diuji secara in vitro. Teh merupakan tanaman obat yang mampu menurunkan berat badan melalui mekanisme penghambatan aktivitas enzim lipase terutama pada bagian pucuk daun tehnya. Bagian pucuk daun teh mengandung *katekin, quersetin, kaemferol, asam klorofil, theobromin, theanin, theofilin*, dan mineral. Berdasarkan kandungan tersebut maka teh dapat berfungsi sebagai *antioksidan, antiobesitas, antikolesterol, dan antidiabetes* (Butt and Sultan, 2019)

Teh adalah tanaman yang sudah sangat dikenal dan disukai masyarakat dunia juga di Indonesia. Teh termasuk tanaman *spesies Camellia sinensis*. Teh mengandung berbagai elemen nutrien yang bermanfaat bagi kesehatan, antara lain: katekin, quersertin, kamferol, asam klorofil, teobromin, teanin, teofilin, dan mineral. Karena kandungan pitonutrien tersebut maka teh dapat berfungsi sebagai antioksidan, sebagai antiinflamasi, antikanker, juga sebagai antikolesterol, antiobesitas, dan antidiabetes. Terdapat bermacam jenis teh yaitu teh hitam, teh merah (teh Oolong), white tea, dan teh putih. (Dachriyanus, 2017).

Teh Putih atau *White Tea* merupakan jenis teh yang masih terdengar asing dibandingkan dengan popularitas teh hitam dan white tea. Sama seperti white tea, teh putih telah digunakan untuk mengobati obesitas dan penyakit metabolik. Pada saat ini banyak penelitian peneliti tertarik mempelajari komposisi teh putih. Teh putih terbuat dari helaian pucuk teh yang sangat muda dan belum mekar yang dipetik secara hati-hati, dimana pucuk muda yang biasa disebut peko ini masih diselaputi rambut halus berwarna putih perak, sehingga memberi kesan warna putih beludru yang nantinya bila kering berubah menjadi putih. (Dachriyanus, 2017).

Berdasarkan beberapa penelitian dan literatur tentang teh putih menunjukkan

bahwa, kandungan aktif yang terdapat dalam teh berupa EGCG yang merupakan derivat dari katekin dapat memperbaiki profil lipid dengan cara menurunkan TNF- α sehingga terjadi penurunan sintesis kolesterol dan terjadi peningkatan oksidasi yang menyebabkan penurunan kolesterol total, kolesterol LDL, trigliserida, dan peningkatan kolesterol HDL. Pemberian ekstrak teh putih dapat menurunkan berat badan pada penderita obesitas.

Salah satu penelitian ekperimental untuk mengatasi obesitas yaitu melihat efek white teh terhadap penurunan berat badan. Teh putih mengandung *flavonoid kelas polifenol* yang disebut *catechin*, yang meliputi epigallocatechin gallate (EGCG), epikatekin galat, dan *galat gallocatechin*, EGCG dianggap katekin yang paling aktif secara farmakologi. Beberapa penelitian eksperimental telah menunjukkan bahwa konsumsi kronis ekstrak white tea (GTE) dapat meningkatkan kinerja latihan, meningkatkan oksidasi lemak dan mencegah obesitas pada tikus C57BL/6J.

Kemampuan ekstrak teh putih dalam menurunkan berat badan terdapat pada komponen utama yang terkandung dalam teh berupa EGCG yang memiliki sifat antioksidan dan antiinflamasi. EGCG dapat menurunkan kadar kolesterol total terutama trigliserida dan meningkatkan termogenesis pada lemak serta meningkatkan pengeluaran kalori. (Ajisaka. 2012)

Berdasarkan latar belakang ini, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang terapi white tea pada ibu postpartum dengan obesitas UPTD Puskesmas Rawat Inap Tomo Kabupaten Sumedang

Metode

Dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik eksperimental jenis pre eksperimental dengan pendekatan pretest-post test one group design. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu postpartum yang mengalami obesitas di UPTD Puskesmas Rawat Inap Tomo Kabupaten Sumedang sejumlah 36 orang Sampel dalam penelitian ini adalah ibu postpartum yang mengalami obesitas di

UPTD Puskesmas Rawat Inap Tomo Kabupaten Sumedang, teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling* yaitu pengambilan sampel pada saat penelitian berlangsung, yaitu pada tanggal 28 Mei – 10 Juli 2021 didapatkan sampel sebanyak 30 orang. Pada penelitian ini analisa data menggunakan analisa univariat dan analisa bivariat.

Hasil Penelitian

Kejadian obesitas pada ibu postpartum sebelum diberikan intervensi Terapi white tea di UPTD Puskesmas Rawat Inap Tomo Kabupaten Sumedang.

Tingkat Obesitas	Frekuensi	%
Ringan	13	43,3
Berat	17	56,7
Total	30	100,0

Berdasarkan analisis data dapat diketahui bahwa Kejadian obesitas pada ibu postpartum sebelum diberikan intervensi Terapi white tea sebanyak 13 orang (43,3%) mengalami obesitas tingkat ringan, sebanyak 17 orang (56,7%) mengalami obesitas tingkat berat.

Kejadian obesitas pada ibu postpartum sesudah diberikan Terapi white tea di UPTD Puskesmas Rawat Inap Tomo Kabupaten Sumedang

Tingkat Obesitas	Frekuensi	%
Ringan	19	63,3
Berat	11	36,7
Total	30	100,0

Berdasarkan analisis data dapat diketahui bahwa Kejadian obesitas pada ibu postpartum sebelum diberikan intervensi Terapi white tea sebanyak 19 orang (63,3%) mengalami obesitas tingkat ringan, sebanyak 11 orang (36,7%) mengalami obesitas tingkat berat..

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kemangi	.321	15	.002	.892	15	.004
Cendana	.156	15	.004	.967	15	.013

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan data tabel di atas ternyata nilai Sig pada uji normalitas semuanya menunjukkan angka yang lebih besar dari nilai α 0,05. Ini berarti sebaran data kedua data sampel sebelum dan sesudah perlakuan terapi white tea, semuanya berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Terapi white tea	Paired Samples Test			
	Kejadian obesitas pada ibu postpartum			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	P value
Sebelum	50,6333	23,15537	4,22757	0.000
Sesudah	58,2000	20,55170	3,75221	

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Uji Paired Samples Test*, dengan bantuan SPSS versi 24 dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0.05$ diperoleh hasil $p = 0,000$ yang berarti $p < 0,05$ yaitu H_1 diterima yang artinya ada Pengaruh Terapi white tea Terhadap Kejadian obesitas pada ibu postpartum di UPTD Puskesmas Rawat Inap Tomo Kabupaten Sumedang

Pembahasan

Kejadian obesitas pada ibu postpartum sebelum diberikan intervensi Terapi white tea di UPTD Puskesmas Rawat Inap Tomo Kabupaten Sumedang.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa Kejadian obesitas pada ibu postpartum sebelum diberikan intervensi Terapi white tea sebanyak 13 orang (43,3%) mengalami obesitas tingkat ringan, sebanyak 17 orang (56,7%) mengalami obesitas tingkat berat..

Obesitas atau Kelebihan berat badan, umumnya dialami pada ibu hamil dan ibu postpartum di usia berapapun. Namun,

obesitas akan meningkat setelah usia 35 tahun. ibu hamil dan ibu postpartum yang obesitas akan membawa resiko penyakit yang lain seperti hipertensi dalam kehamilan, diabetes gestasional dan preeklamsia (Yao, Ananth, Park, Pereira, & Plante, 2014).

Penderita obesitas dengan diet tinggi lemak menyebabkan kelebihan trigliserida yang akan diakumulasi oleh adiposit dan jaringan adiposa. Hipertropi adiposit dan akumulasi jaringan adiposa membuat adiposit dan jaringan adiposa dalam keadaan patogenik atau Adiposopathy. Keadaan Adiposopathy menstimulasi pelepasan sitokin, yaitu Tumor Necrosis Factor-alpha (TNF- α). Kadar TNF- α yang meningkat menyebabkan terjadinya resistensi insulin. Resistensi insulin pada adiposit dapat menurunkan aktivitas enzim lipoprotein lipase, sehingga clearance VeryLow-Density Lipoprotein (VLDL) menurun, akibatnya kadar VLDL dalam darah meningkat. Selain itu resistensi insulin dapat meningkatkan hidrolisis trigliserida, sehingga terjadi peningkatan Free Fatty Acid (FFA). FFA akan masuk ke dalam sirkulasi darah lalu ke hati. Peningkatan FFA di hati merangsang sekresi dari VLDL, sehingga terjadi hipertrigliseridemia.

Berdasarkan beberapa penelitian dan literatur tentang teh putih menunjukkan bahwa, kandungan aktif yang terdapat dalam teh berupa EGCG yang merupakan derivat dari katekin dapat memperbaiki profil lipid dengan cara menurunkan TNF- α sehingga terjadi penurunan sintesis kolesterol dan terjadi peningkatan oksidasi yang menyebabkan penurunan kolesterol total, kolesterol LDL, trigliserida, dan peningkatan kolesterol HDL. Pada penelitian lain didapatkan bahwa katekin dan kafein dapat meningkatkan termogenesis pada lemak serta meningkatkan pengeluaran kalori.

Obesitas pada ibu postpartum dapat menjadi masalah bagi ibu post partum, karena selama proses kehamilan sampai dengan melahirkan terjadi banyak perubahan fisik dan psikologis, tetapi biasanya setelah ibu melahirkan dengan sendirinya berat badan akan turun jika ibu postpartum mengimbanginya dengan memberikan ASI,

namun obesitas menyebabkan menetapnya berat badan beberapa ibu saat kehamilan (Mustaryet al., 2013)

Salah satu penelitian ekperimental untuk mengatasi obesitas yaitu melihat efek teh putih terhadap penurunan berat badan. Teh putih mengandung flavonoid kelas polifenol yang disebut catechin, yang meliputi epigallocatechin gallate (EGCG), epikatekin galat, dan galat galocatechin, EGCG dianggap katekin yang paling aktif secara farmakologi.

Kejadian obesitas pada ibu postpartum sesudah diberikan intervensi Terapi white tea di UPTD Puskesmas Rawat Inap Tomo Kabupaten Sumedang.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa Kejadian obesitas pada ibu postpartum sebelum diberikan intervensi Terapi white tea sebanyak 19 orang (63,3%) mengalami obesitas tingkat ringan, sebanyak 11 orang (36,7%) mengalami obesitas tingkat berat.

Menurut teori obesitas adalah suatu kondisi dimana berat badan seseorang melebihi 120% dari berat badan relatif (BBR) yang merupakan akibat dari penimbunan kelebihan lemak di dalam tubuh. Faktor penting yang menyebabkan obesitas adalah pola makan yang tidak terkontrol, dimana asupan kalori dan lemak sangat banyak tapi tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang tinggi. Sehingga kelebihan energi tersebut disimpan dalam bentuk lemak dalam tubuh, terutama di dalam viseral dan subkutan. Pada akhirnya berangsur-angsur menyebabkan peningkatan berat badan. Intervensi non-farmakologis pada penderita obesitas lebih difokuskan pada modifikasi gaya hidup yang bertujuan untuk menurunkan kolesterol total terutama trigliserida dan meningkatkan pengeluaran kalori.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa saat ini banyak bahan alami yang memiliki manfaat untuk menurunkan berat badan, salah satunya teh putih (*Camellia sinensis*). Tanaman yang tumbuh baik di daratan Indonesia ini sangat dikenal dan disukai masyarakat sebagai minuman yang

mudah didapatkan dengan harga ekonomis. Teh mengandung berbagai elemen nutrisi yang bermanfaat bagi kesehatan sehingga dapat berfungsi sebagai antioksidan, antikolesterol, antiobesitas, antiinflamasi, antidiabetes, dan antikanker.

Di Indonesia tumbuh berbagai jenis tanaman teh yaitu teh hitam, teh merah, white tea, dan teh putih. Teh putih merupakan teh tanpa proses fermentasi yang berasal dari daun teh yang sangat muda dan masih menggulung serta dilindungi dari sinar matahari sehingga mencegah degradasi polifenol. Ekstrak teh putih yang kaya akan senyawa polifenol mengandung derivat katekin tertinggi dibanding teh lainnya berupa ECGC (Epigallocatechin 3-Gallate) dan kafein yang dapat memperbaiki profil lipid darah terutama dapat menurunkan kolesterol dalam darah dan terhadap penurunan berat badan

Penyebab obesitas sangat kompleks, obesitas dapat disebabkan oleh banyak faktor yang berhubungan satu sama lain yaitu faktor genetik, metabolik, kebiasaan hidup, kebiasaan makan, aktivitas fisik, faktor sosiokultural, dan ekonomi. Obesitas terjadi akibat ketidakseimbangan energi dimana masukan energi yang melebihi pengeluaran energi. Bila energi dalam jumlah besar (dalam bentuk makanan) yang masuk ke dalam tubuh melebihi jumlah yang dikeluarkan, berat badan akan bertambah dan sebagian energi tersebut akan disimpan sebagai lemak subkutan dan viseral. Bentuk utama energi potensial kimia yang disimpan di tubuh dalam bentuk trigliserid.

Pengobatan obesitas tidak hanya ditujukan untuk menurunkan berat badan, tetapi juga untuk mengurangi risiko mortalitas dan morbiditas. Dewasa ini banyak sekali penelitian dilakukan untuk mencari bahan alami yang dapat menurunkan berat badan, karena bahan alami lebih mudah didapat dan harganya relatif terjangkau. Bahan alami diharapkan dapat menurunkan dan memelihara berat badan dengan aman atau setidaknya mempunyai efek samping yang lebih sedikit. Inilah kemudian yang mendorong masyarakat untuk mencari obat

alternatif yang lebih aman, yaitu kembali ke alam dengan memanfaatkan tumbuhan sebagai obat tradisional yang secara empirik dapat menurunkan berat badan, antara lain teh putih.

Berdasarkan hasil penelitian Kejadian obesitas pada ibu postpartum sesudah diberikan intervensi Terapi white tea mengalami penurunan, hal ini sesuai dengan Salah satu penelitian ekperimental untuk mengatasi obesitas yaitu melihat efek white tea terhadap penurunan berat badan. White tea mengandung flavonoid kelas polifenol yang disebut catechin, yang meliputi epigallocatechin gallate (EGCG), epikatekin galat, dan galat galocatechin, EGCG dianggap catekin yang paling aktif secara farmakologi.

Pengaruh Terapi white tea terhadap Kejadian obesitas pada ibu postpartum di UPTD Puskesmas Rawat Inap Tomo Kabupaten Sumedang.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Uji Paired Samples Test*, dengan bantuan SPSS versi 24 dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0.05$ diperoleh hasil $p = 0,000$ yang berarti $p < 0,05$ yaitu H_1 diterima yang artinya ada Pengaruh Terapi white tea Terhadap Kejadian obesitas pada ibu postpartum di UPTD Puskesmas Rawat Inap Tomo Kabupaten Sumedang.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa White tea dapat membantu mempercepat proses metabolisme untuk mengurangi lemak tubuh yang berakibat pada menurunnya berat badan dengan bantuan polyphenol yang termasuk dalam senyawa antioksidan. Senyawa dari white tea yaitu kombinasi caffein dan catechin, substansi tersebut bisa mempercepat metabolisme selama 2 jam. Catechins ini akan memicu penurunan berat badan dengan cara membakar kalori dan mengurangi lemak tubuh. Studi riset membuktikan bahwa setelah minum white tea dua (2) kali sehari, dapat membakar 50 kalori ekstra per hari.

Berdasarkan beberapa literatur tentang white tea menunjukkan bahwa, kandungan aktif yang terdapat dalam teh berupa EGCG yang merupakan derivat dari catekin dapat

memperbaiki profil lipid dengan cara menurunkan $TNF-\alpha$ sehingga terjadi penurunan sintesis kolesterol dan terjadi peningkatan oksidasi yang menyebabkan penurunan kolesterol total, kolesterol LDL, trigliserida, dan peningkatan kolesterol HDL. Pada penelitian lain didapatkan bahwa catekin dan kafein dapat meningkatkan termogenesis pada lemak serta meningkatkan pengeluaran kalori.

White tea dapat membantu mempercepat proses metabolisme untuk mengurangi lemak tubuh yang berakibat pada menurunnya berat badan dengan bantuan polyphenol yang termasuk dalam senyawa antioksidan. Senyawa dari white tea yaitu kombinasi caffein dan catechin, substansi tersebut bisa mempercepat metabolisme selama 2 jam. Catechins ini akan memicu penurunan berat badan dengan cara membakar kalori dan mengurangi lemak tubuh. Studi riset membuktikan bahwa setelah minum white tea dua kali sehari, dapat membakar 50 kalori ekstra per hari. Sedangkan berdasarkan *Department of Food Science and Human Nutrition of Iowa State University (ISU)* di Ames Iowa, Amerika Serikat, kandungan EGCG yang dibutuhkan untuk membantu dalam proses penurunan berat badan adalah 316 mg/hari.

Peneliti berasumsi bahwa pemberian white tea dapat menurunkan berat badan pada penderita obesitas. Kemampuan white tea dalam menurunkan berat badan terdapat pada komponen utama yang terkandung dalam teh berupa EGCG yang memiliki sifat antioksidan dan antiinflamasi. EGCG dapat menurunkan kadar kolesterol total terutama trigliserida dan meningkatkan termogenesis pada lemak serta meningkatkan pengeluaran kalori

Kesimpulan

1. Kejadian obesitas pada ibu postpartum sebelum dilakukan Terapi white tea Di UPTD Puskesmas Rawat Inap Tomo Kabupaten Sumedang sebanyak 13 orang (43,3%) mengalami obesitas tingkat ringan, sebanyak 17 orang (56,7%) mengalami obesitas tingkat berat.

2. Kejadian obesitas pada ibu postpartum sesudah dilakukan Terapi white tea Di UPTD Puskesmas Rawat Inap Tomo Kabupaten Sumedang sebanyak 19 orang (63,3%) mengalami obesitas tingkat ringan, sebanyak 11 orang (36,7%) mengalami obesitas tingkat berat..
3. Ada Pengaruh Terapi white tea Terhadap Kejadian obesitas pada ibu postpartum Di UPTD Puskesmas Rawat Inap Tomo Kabupaten Sumedang dengan nilai p value = 0,000..

Daftar Pustaka

1. Althuisen et al, 2011, Postpartum behavior as predictor of weight changerom before pregnancy to one year postpartum, BMC Public Health, 11:165
2. Diana dkk, 2013, Faktor Resiko Kegemukan Pada Orang Dewasa. Jurnal Gizidan Pangan,
3. Ghani, A.M. (2002). Dasar – Dasar Budidaya Teh. Penebar Swadaya, Jakarta.
4. Haugen M, et al, 2014, Associations of pre-pregnancy body mass index and gestational weight gain with pregnancy outcome and postpartum weight retention: a prospective observational cohort study, BMC Pregnancy and Childbirth, 14:201.
5. Indriati, M.T. 2014. Langsing dan sehat setelah melahirkan ala selebriti. Genius Publisher. Yogyakarta.
6. Kinnunen, T. I., Pasanen, M., Aittasalo, M., Fogelholm, M., Weiderpasaa, E. & Luoto, R, 2017, Reducing postpartum weight retention – a pilot trial in primary health care, Nutrition journal, 6(21): 1-9
7. Larasati, Aqila. Metabolisme dan Penurunan Berat Badan, 14 September 2014
8. Maritalia, Dewi, 2012, Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui, Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
9. Mezler K & Y Schutz, 2010, Pre-pregnancy and pregnancy predictors of obesity. International Journal of Obesity, 34, S44–S52
10. Misnadiarly, 2007, Obesitas sebagai Faktor Resiko beberapa Penyakit, Pustaka Obor Populer, Jakarta
11. Notoadmojo, Soekidjo, 2012 Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku, PT Rineka Cipta. Jakarta.
12. Ostbye, et al, 2012, Predictors Of Postpartum Weight Change Among Overweight And Obese Women: Results From The Active Mothers Postpartum Study, Journal Of Women's Health, Vol.21, No.2.
13. Riska wulandari. (2016). Pengaruh Ekstrak White tea Terhadap Penurunan Berat Badan pada Remaja.
14. P. Sharkey, Brian J. (2013). Kebugaran dan Kesehatan. (Eri Desmarini Nasution. Terjemahan) Jakarta: PT Raja Grafindo Presada.
15. Saifuddin, A.B. (2012). Buku acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Yayasan Bisna Pustaka Sarwono Prawiroharjo. Jakarta
16. Suharsimi Arikunto. (2012). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT Rineka Cipta.
17. Soegih, Rachmad dan Wiramihardja K, 2014, Obesitas Permasalahan dan Terapi Praktis, Sagung Set, Jakarta.