



Efektifitas Kunyit Dan Asam Jawa Sebagai Terapi *Slimming Body* Pada Ibu Postpartum di PKM Kaliwadas Kabupaten Cirebon

Ika Sartika, Ida Ratna Safitri, Yanti Perawati, Heni Rohmalia

Politeknik Kesehatan Bhakti Pertiwi Husada Cirebon

Email: Sartikaaikka@gmail.com, idaratna@gmail.com, perawatiyanti@gmail.com, henirohmaliaa@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Obesitas pada ibu post partum merupakan salah satu masalah yang dihadapi semua negara di dunia ini. Seseorang dikatakan overweight bila berat badannya 10% sampai dengan 20% berat badan normal, sedangkan seseorang disebut obesitas apabila kelebihan berat badan mencapai lebih 20% dari berat normal. **Tujuan Penelitian :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas kunyit dan asam jawa sebagai terapi *slimming body* pada ibu postpartum di PKM Kaliwadas Kabupaten Cirebon. **Metode Penelitian :** Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Sampel pada penelitian ini adalah ibu postpartum yang mengalami obesitas di PKM Kaliwadas Kabupaten Cirebon tanggal Oktober 2020 sebanyak 24 orang. Pengumpulan datanya menggunakan lembar observasi dan SOP pembuatan kuti dan asam jawa. Analisis datanya menggunakan uji *mann whitney*. **Hasil Penelitian :** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar melakukan terapi *slimming body* pada ibu postpartum di PKM Kaliwadas Kabupaten Cirebon sesuai SOP yaitu sebanyak 15 orang (62,5%). Sebagian besar ibu postpartum di PKM Kaliwadas Kabupaten Cirebon mengalami obesitas level 1 sebanyak 13 orang (54,2%). Kunyit dan asam jawa efektif sebagai terapi *slimming body* pada ibu postpartum di PKM Kaliwadas Kabupaten Cirebon yang terbukti dari nilai $\rho = 0,014$. **Kesimpulan :** Kunyit dan asam jawa efektif sebagai terapi *slimming body* pada ibu postpartum.

Kata Kunci

Terapi Kunyit dan Asam Jawa, *Slimming Body*, Postpartum

ABSTRACT

Background : Obesity in postpartum mothers is one of the problems faced by all countries in the world. A person is said to be overweight if his weight is 10% to 20% of his normal weight, while a person is said to be obese if his body weight reaches more than 20% of normal weight. **Research Objectives:** This study aims to determine the effectiveness of turmeric and tamarind as a *slimming body* therapy in postpartum mothers at PKM Kaliwadas Kabupaten Cirebon. **Research Methods:** The type of research used is correlational research with a quantitative approach. The sample in this study were postpartum mothers who were obese at PKM Kaliwadas Kabupaten Cirebon on October 2020, as many as 24 people. The data collection uses observation sheets and SOPs for making kuti and tamarind. Analysis of the data using *mann whitney* test. **Research Results:** The results showed that most of the body *slimming* therapy for postpartum mothers at PKM Kaliwadas Kabupaten Cirebon according to the SOP as many as 15 people (62.5%). Most of the postpartum mothers in PKM Kaliwadas Kabupaten Cirebon experienced obesity level 1 as many as 13 people (54.2%). Turmeric and tamarind are effective as body *slimming* therapy in postpartum mothers at PKM Kaliwadas Kabupaten Cirebon, which is proven by the value = 0.014. **Conclusion :** Turmeric and tamarind are effective as *slimming body* therapy in postpartum mothers.

Keywords

Turmeric and Tamarind Therapy, *Slimming Body*, Postpartum

Pendahuluan

Kesehatan ibu dan anak merupakan bagian penting dalam pembangunan suatu bangsa, karena seorang ibu akan mempersiapkan generasi untuk masa depan. Kesehatan ibu mulai dari kehamilan, persalinan dan post partum perlu mendapatkan perhatian. 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. Mempunyai tubuh yang ideal dan sehat merupakan idaman banyak orang khususnya bagi para wanita (1).

Obesitas pada ibu post partum merupakan salah satu masalah yang dihadapi semua negara di dunia ini. Seseorang dikatakan overweight bila berat badannya 10% sampai dengan 20% berat badan normal, sedangkan seseorang disebut obesitas apabila kelebihan berat badan mencapai lebih 20% dari berat normal (Arisman, dalam Kristiana, 2020).

Prevalensi obesitas terus meningkat di seluruh dunia dan telah menjadi epidemik global. Sedikitnya 2,8 juta orang meninggal setiap tahunnya akibat obesitas. Di dunia lebih dari 1.9 miliar orang mengalami kelebihan berat badan dan 31,6% orang mengalami obesitas. *World Health Organization* (WHO) memperkirakan bahwa kegemukan dan obesitas berkontribusi sebesar 5% dalam kematian global pada 2015 (WHO, 2017). Obesitas di Amerika Serikat dengan tingkat prevalensi 35% pada wanita dan 17% pada laki-laki (3).

Prevalensi overweight dan obesitas di Indonesia sebesar 9.0% pada ibu post partum. Proporsi obesitas menurut provinsi ditemukan paling banyak di DKI Jakarta sebesar 14.0% sedangkan di Provinsi Jawa Barat sebesar 9,6% (4).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Majalengka, diketahui jumlah kasus obesitas di Kabupaten Majalengka tahun 2020 sebanyak 180 kasus. Dari angka tersebut kasus lama obesitas sebanyak 40 kasus dan sisanya adalah kasus baru berarti ada sebanyak 140 kasus (Dinas Kesehatan Kabupaten Majalengka, 2020).

Obesitas pada ibu post partum memiliki dampak yang buruk bagi kesehatan ibu di masa post partum. Kebanyakan ibu sesudah melahirkan terjadi 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. Perubahan berat badan 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 maka dengan sendirinya BB akan turun jika ibu postpartum mengimbangnya dengan memberikan ASI, namun obesitas menyebabkan menetapnya berat badan beberapa ibu saat kehamilan (6).

Penelitian mengenai pengaruh berat badan ibu postpartum berdasarkan pada keadaan yang terjadi yaitu selain bisa terjadinya obesitas, juga bisa timbul penyakit degeneratif, seperti hipertensi, kardiovaskuler dan diabetes melitus. Meningkatnya berat badan pasca melahirkan disebabkan oleh kebiasaan makan makanan dan kurang aktivitas fisik dan kurang sehat (6).

Dua penyebab yang berhubungan dengan berat badan ibu postpartum, diantaranya faktor eksternal meliputi aktivitas fisik dan asupan makanan dan faktor internal yang misalnya hereditas seperti gen, regulasi termis, dan metabolisme yang bertanggung jawab terhadap masa tubuh karena tidak dapat dikondisikan dengan baik jika seseorang sedang menjalani diet (7).

Ibu postpartum yang mengalami kelebihan berat badan dikarenakan seorang ibu saat mengandung harus memiliki berat badan yang lebih karena ada pertumbuhan rahim, pembesaran janin, dan peningkatan volume darah. Yang menyebabkan kenaikan berat badan pada ibu postpartum yaitu adanya pertambahannya berat badan kira-kira 0,5 kg-5 kg atau sekitar 12-25% ketika hamil sampai satu tahun sesudah melahirkan (8).

Kelebihan berat badan mengakibatkan fisik seseorang yang sering merasa terganggu dalam pergerakannya, tidak leluasa dan tidak nyaman sedangkan dari segi psikologis kelebihan berat badan berdampak buruk bagi psikologis seseorang, misalnya timbul rasa tidak percaya diri karena tampilan/bentuk tubuhnya masih kurang sempurna serta tidak bisa menarik perhatian bagi lawan jenis mereka (6).

Ada macam-macam cara digunakan sebagai acuan penurunan berat badan. Cara yang dilakukan untuk mengurangi berat badan yaitu dengan olahraga atau kegiatan fisik dan diet sehat atau juga dengan terapi. Terapi yang dapat

digunakan adalah terapi *Slimming Body*. Dan cara yang tidak diperbolehkan adalah dengan mengurangi konsumsi makanan sehari-hari secara drastis, mengurangi berat badan secara cepat, mengandalkan makanan formula, dan penggunaan obat penurun berat badan tanpa diawasi oleh tenaga yang ahli dalam bidangnya (9).

Sebagian ibu mengkhawatirkan bahwa dengan menyusui akan membuat tubuh ibu sulit kembali ke bentuk tubuh sebelumnya, padahal timbunan lemak yang terjadi selama kehamilan akan lebih mudah hilang karena digunakan dalam proses menyusui. Timbunan lemak ini memang disiapkan agar ibu bisa menyusui, dan justru jika si ibu tidak menyusui timbunan lemak ini akan menetap (10).

Terapi *Slimming Body* dengankunyit dan asam jawa merupakan upaya alternatif untuk mengatasi masalah pada post partum. Kunyit merupakan salah satu jenis tanaman obat yang banyak memiliki manfaat dan banyak ditemukan di wilayah Indonesia. Kunyit mempunyai khasiat sebagai jamu dan obat tradisional untuk berbagai jenis penyakit, senyawa yang terkandung dalam kunyit (kurkumin dan minyak atsiri) mempunyai peranan sebagai antioksidan, antitumor dan antikanker, antipikun, menurunkan kadar lemak dan kolesterol dalam darah dan hati, antimikroba, antiseptic dan antiinflamasi (11).

Asam Jawa (*Tamarindus indica* L.) merupakan satu dari banyak tumbuhan yang dapat dibudidayakan di negara tropis dan dengan mudah ditemukan termasuk di Indonesia. Asam jawa mempunyai kandungan karbohidrat, minyak atsiri, steroid, tanin, anthocyanin dan minyak volatil (25,4%). Asam jawa juga mengandung *Hydroxy Citric Acid* (HCA) yang dipercaya bisa menurunkan produksi lemak dalam tubuh. Kandungan alami tersebut mampu menghambat enzim dalam tubuh yang meningkatkan penyimpanan lemak. Selain itu, *Hydroxy Citric* juga bisa menekan nafsu makan dengan meningkatkan kadar neurotransmitter serotonin, sebuah sistem sel yang terhubung langsung dengan saluran pencernaan (12).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di PKM Kaliwadas Kabupaten Cirebon terhadap 10 ibu post partum, sebanyak 7 ibu mengalami kelebihan berat badan dari berat badan normal dan 3 ibu masih dalam keadaan normal. Obesitas pada ibu post partum di BPM Hj. Dewi

Mulyati saat ini hanya dilakukan penanganan dengan mengatur pola makan dan secara keseluruhan ibu belum mengetahui terapi *slimming body* dengan kunyit dan asam jawa mampu mengatasi kelebihan berat badan pada ibu post partum.

Berdasarkan hal tersebut penulis memandang penting untuk melakukan penelitian lebih dalam mengenai "Efektifitas Kunyit dan Asam Jawa Sebagai Terapi *Slimming Body* Pada Ibu Postpartum di BPM Hj. Dewi Mulyati, S.ST Kabupaten Majalengka"

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Sampel pada penelitian ini adalah ibu postpartum yang mengalami obesitas di PKM Kaliwadas Kabupaten Cirebon tanggal Oktober 2020 sebanyak 24 orang. Pengumpulan datanya menggunakan lembar observasi dan SOP pembuatan kute dan asam jawa. Analisis datanya dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak dengan program SPSS versi 25.

Hasil Penelitian

Analisis Deskriptif

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Terapi *Slimming Body* pada Ibu Postpartum di PKM Kaliwadas Kabupaten Cirebon

Terapi <i>Slimming Body</i> pada Ibu Postpartum	F	%
Tidak sesuai SOP	9	37.5
Sesuai SOP	15	62.5
Total	24	100.0

Dapat dilihat bahwa dari 24 ibu post partum yang mengalami obesitas sebelum pemberian terapi kunyit dan asam jawa sebagian besar kategori obesitas ibu di PKM Kaliwadas Kabupaten Cirebon adalah obesitas level 1 yaitu sebanyak 13 orang (54,2%).

Tabel 2

Distribusi Frekuensi *Slimming Body* pada Ibu Postpartum di PKM Kaliwadas Kabupaten Cirebon

<i>Slimming Body</i>		
Sesudah Pemberian Kunyit dan Asam Jawa	F	%
Normal	9	37.5
Obesitas Lv 1	13	54.2
Obesitas Lv 2	2	8.3
Total	24	100.0

Dapat dilihat bahwa dari 24 ibu post partum di PKM Kaliwadas Kabupaten Cirebon sebagian besar mengalami obesitas level 1 sebanyak 13 orang (54,2%).

Analisis Bivariat

Tabel 3

Efektifitas Kunyit dan Asam Jawa sebagai Terapi *Slimming Body* pada Ibu Postpartum di PKM Kaliwadas Kabupaten Cirebon

Terapi	N	Mean Rank	Sum of Ranks	ρ value
Sesuai SOP	15	10.03	150.50	0,014
Tidak Sesuai SOP	9	16.61	149.50	
Total	24			

Dapat dilihat bahwa hasil dari uji statistik dengan uji *Mann Whitney* diperoleh nilai $\rho = 0,014$ atau $\rho < 0,05$ dengan demikian maka hipotesis nol ditolak yang artinya kunyit dan asam jawa efektif sebagai terapi *slimming body* pada ibu postpartum di PKM Kaliwadas Kabupaten Cirebon.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kurang dari setengah ibu hamil trimester III yang tidak menggunakan Teknik Hatha Yoga di PMB Bd. Dian Nendhiawati Kabupaten Majalengka persalinannya tidak lancar (46,7%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (13) di BPS Yuli Artika SST Pesawaran bahwa ibu yang persalinannya tidak lancar banyak terdapat pada ibu yang tidak melakukan prenatal yoga yaitu sebesar 50,5%. Juga penelitian yang dilakukan oleh (14) sebagian besar ibu yang tidak melakukan yoga prenatal persalinannya tidak lancar dibanding ibu yang melakukan yoga prenatal.

Persalinan merupakan proses pergerakan keluarnya janin, plasenta, dan membran dari dalam rahim melalui jalan lahir. Proses ini berawal dari pembukaan dan dilatasi serviks sebagai akibat kontraksi uterus dengan frekuensi, durasi, dan kekuatan yang teratur (15)

Persalinan atau partus adalah proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan uri) yang telah cukup bulan atau dapat hidup di luar kandungan melalui jalan lahir atau jalan lain, dengan bantuan atau tanpa bantuan (kekuatan sendiri) (16). Persalinan adalah suatu proses pengeluaran hasil konsepsi yang dapat hidup dari dalam uterus melalui vagina ke dunia luar (17).

Pada penelitian ini ibu yang tidak melakukan Hatha Yoga tetapi persalinannya lancar hal ini dapat dikarenakan oleh adanya faktor lain seperti kondisi kesiapan ibu yang baik menghadapi persalinan, dukungan dan pendampingan keluarga yang tinggi mengakibatkan proses persalinan dapat terbantu dengan lancar.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kunyit dan asam jawa efektif sebagai terapi *slimming body* pada ibu postpartum di PKM Kaliwadas Kabupaten Cirebon yang terbukti dari nilai $\rho = 0,041$ atau $\alpha = 0,05$. Ibu yang melakukan terapi kunyit dan asam jawa sesuai dengan SOP banyak yang IMT nya normal sebanyak 11 orang dibanding yang mengalami obesitas 1 atau 2, sedangkan pada ibu yang melakukan terapi kunyit dan asam jawa tidak sesuai dengan SOP banyak yang IMT nya mengalami obesitas 1 yaitu sebanyak 4 orang.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian yang pernah dilakukan oleh (18) bahwa ada perbedaan pemberian kunyit terhadap berat badan ibu paska melahirkan dan yang paling efektif dalam menurunkan berat badan adalah minuman kunyit ($\rho = 0,003$). Juga penelitian (19) bahwa pemberian kunyit dan asam jawa pada ibu nifas sangat bermanfaat salah satunya dapat mengendalikan obesitas pada ibu nifas.

Asam Jawa (*Tamarindus indica* L.) merupakan satu dari banyak tumbuhan yang dapat dibudidayakan di negara tropis dan dengan mudah ditemukan termasuk di Indonesia. Asam jawa mempunyai kandungan karbohidrat, minyak atsiri, steroid, tanin, anthocyanin dan minyakvolatil (25,4%). Asam jawa juga mengandung *Hydroxy Citric Acid* (HCA) yang dipercaya bisa menurunkan produksi lemak dalam tubuh. Kandungan alami

tersebut mampu menghambat enzim dalam tubuh yang meningkatkan penyimpanan lemak. Selain itu, *Hydroxy Citric* juga bisa menekan nafsu makan dengan meningkatkan kadar neurotransmitter serotonin, sebuah sistem sel yang terhubung langsung dengan saluran pencernaan (12).

Maka upaya yang perlu dilakukan bagi petugas kesehatan adalah memberikan penyuluhan kepada ibu post partum yang mengalami obesitas mengenai terapi kunyit dan asam jawa yang dapat menurunkan berat badan lebih cepat dan perlunya memberikan pelatihan dan keterampilan kepada ibu mengenai cara membuat dan mengkonsumsi kunyit dan asam jawa yang benar. Bagi ibu post partum perlu meningkatkan wawasan dan pengetahuan tentang cara alternatif untuk menurunkan berat badan di masa post partum salah satunya dengan mengkonsumsi kunyit dan asam jawa.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar melakukan terapi *slimming body* pada ibu postpartum di PKM Kaliwadas Kabupaten Cirebon sesuai SOP yaitu sebanyak 15 orang (62,5%). Sebagian besar ibu postpartum di PKM Kaliwadas Kabupaten Cirebon mengalami obesitas level 1 sebanyak 13 orang (54,2%). Juga kunyit dan asam jawa efektif sebagai terapi *slimming body* pada ibu postpartum di PKM Kaliwadas Kabupaten Cirebon yang terbukti dari nilai $p = 0,014$.

Daftar Pustaka

1. Nuryaningsih, Fatimah. Buku Ajar Asuhan Kebidanan. Jakarta: PT. Rineka Cipta; 2017.
2. Kristiana T. Hubungan Antara Pola Tidur Dan Kebiasaan Makan Junk Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Universitas Malahayati Tahun 2019. Hum Care J. 2020;5(3):750.
3. Miller AL, Lumeng JC. Sleep patterns and obesity in childhood HHS Public Access. Curr Opin Endocrinol Diabetes Obes. 2016;22(1):41–7.
4. Kementerian Kesehatan RI. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2019.

5. Dinas Kesehatan Kabupaten Majalengka. Laporan Bulanan Kasus Baru dan Lama PTM Puskesmas Dinas Kesehatan Kabupaten Majalengka. Majalengka; 2021.
6. Manuaba I. Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita. Jakarta: Arcan; 2017.
7. Kiftiyah. Jurnal Keperawatan & Kebidanan - Stikes Dian Husada Mojokerto. J Keperawatan Kebidanan - Stikes Dian Husada Mojokerto. 2017;
8. Aspiani YR. BuKu Ajar Asuhan Keperawatan Maternitas. Jakarta: TIM. 2018.
9. Kementerian Kesehatan RI. Pusat Data dan Informasi Kementerian RI: Hipertensi. Infodatin. 2018;
10. Antia. Modul Praktikum Terapi Komplementer. Bekasi: Universitas Esa Unggul; 2019.
11. Yuan Shan C. Studi Kandungan Kimia Dan Aktivitas Farmakologi Tanaman Kunyit (*Curcuma longa* L.). Pharmacia. 2018;
12. Wangi S, Pembayun R, Rahmayanti M. Efektivitas Biji Asam Jawa Sebagai Obat Alami. J Sains dan Teknol. 2020;
13. Evrianasari N, Yantina Y. Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Outcome Persalinan. J Kesehat. 2020;11(2):182.
14. Dewi ES, Suwondo A, Wahyuni S. Pengaruh Kombinasi Yoga Kortisol Dan Lama Persalinan. Pengaruh Komb Yoga Prenat Dan Senam Hamil Terhadap Perubahan Kadar Kortisol Dan Lama Persalinan Kala I. 2016;(3):7–13.
15. Varney. Buku Ajar Asuhan Kebidanan. Jakarta: Buku Kedokteran ECG; 2017.
16. Manuaba I. Penyakit Kandungan dan KB Untuk Pendidikan Bidan. Jakarta: Buku Kedokteran ECG; 2016.
17. Indrayani, Moudy D. Asuhan Persalinan dan Bayi Baru Lahir. Surabaya: CV Trans Info Media; 2016.
18. Evitasari D. Perbedaan Pemberian Kunyit dan Jahe terhadap Berat Badan Ibu Paska Melahirkan di Puskesmas Kahuripan Tasikmalaya. J Kesehat Glob. 2018;II:45–65.
19. Irmayanti S. Gambaran Pemberian Kunyit dan Asam Jawa pada Ibu Nifas. JGK. 2016;III:65–71.