

PENGARUH SEDIAAN TEH KOMBINASI HERBAL TERHADAP BMI DAN LINGKAR PERUT PADA BERAT BADAN BERLEBIH

Garda Goescheva Galatheo
211FF03013

Program studi S1 Farmasi, Fakultas Farmasi
Universitas Bhakti Kencana

ABSTRAK

Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan global yang berkontribusi terhadap meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular, seperti asam urat, diabetes, dan hipertensi. Penanganan obesitas melalui pendekatan alami semakin diminati, termasuk dengan penggunaan tanaman herbal. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh konsumsi teh kombinasi herbal terhadap perubahan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan lingkaran perut pada individu dengan berat badan berlebih. Penelitian menggunakan desain eksperimen pretest-posttest dengan kelompok kontrol. Sampel terdiri dari 48 responden berusia 18 – 30 tahun yang dibagi menjadi kelompok perlakuan dan kontrol. Kelompok perlakuan mengonsumsi teh kombinasi herbal—yang terdiri dari teh hitam, kunyit, pegagan, jahe, dan kencur—selama empat minggu, dua kali sehari. Hasil menunjukkan bahwa kelompok perlakuan mengalami penurunan signifikan pada IMT (dari 30,63 menjadi 25,53) dan lingkaran perut (dari 94,67 cm menjadi 80,54 cm) dibanding kelompok kontrol yang tidak menunjukkan perubahan bermakna. Analisis statistik menggunakan uji t independen memperkuat bahwa perbedaan antara kedua kelompok signifikan ($p < 0,05$). Simpulan dari penelitian ini adalah sediaan teh kombinasi herbal memiliki potensi sebagai intervensi nonfarmakologi yang efektif dalam menurunkan IMT dan lingkaran perut pada individu dengan berat badan berlebih.

Kata Kunci: teh herbal, obesitas, indeks massa tubuh, lingkaran perut, tanaman obat

***THE EFFECT OF HERBAL COMBINATION TEA
PREPARATIONS ON BMI AND ABDOMINAL
CIRCUMFERENCE PARAMETERS ON OVERWEIGHT
CONDITIONS***

Garda Goescheva Galatheo
211FF03013

*S1 Pharmacy study program, Faculty of Pharmacy
Bhakti Kencana University*

ABSTRACT

Obesity is one of the global health issues contributing to the increasing prevalence of non-communicable diseases, such as uric acid, diabetes, and hypertension. The treatment of obesity through natural approaches is gaining popularity, including the use of herbal plants. This study aims to analyze the effect of consuming herbal tea on changes in Body Mass Index (BMI) and waist circumference in overweight individuals. The study employed a pretest-posttest experimental design with a control group. The sample consisted of 48 participants aged 18 – 30 years, divided into treatment and control groups. The treatment group consumed the herbal tea blend—comprising black tea, turmeric, pegagan, ginger, and kencur—twice daily for four weeks. The results showed that the treatment group experienced a significant decrease in BMI (from 30.63 to 25.53) and waist circumference (from 94.67 cm to 80.54 cm) compared to the control group, which did not show any significant changes. Statistical analysis using an independent t-test confirmed that the difference between the two groups was significant ($p < 0.05$). The conclusion of this study is that the herbal tea blend has potential as an effective non-pharmacological intervention for reducing BMI and waist circumference in individuals with overweight.

Keywords: *herba tea, obesity, body mass index, waist circumference, medicinal plants*