

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kelebihan berat badan/obesitas telah menjadi salah satu faktor risiko penyakit tidak menular (PTM) utama. Beban ini sebagai pandemi global terus meningkat secara signifikan (Djalalinia *et al.*, 2020). Risiko kelebihan berat badan/obesitas lebih tinggi di negara berkembang dan maju dibandingkan negara berpenghasilan rendah (YC *et al.*, 2019). Secara global, lebih dari 2,8 juta orang meninggal setiap tahun akibat kelebihan berat badan atau obesitas. Obesitas juga menyebabkan 35,8 juta (2,3%) tahun hidup yang disesuaikan dengan disabilitas global (DALY) (WHO, 2024b). Diperkirakan 1 miliar orang di seluruh dunia mengalami obesitas, dengan sebagian besar tinggal di negara berpendapatan rendah dan menengah (Lobstein *et al.*, 2022). Di Indonesia, prevalensi obesitas pada penduduk dewasa meningkat dari 10,3% pada 2007 menjadi 23,1% pada 2018 (Nugraha *et al.*, 2022). Obesitas berkorelasi dengan tingkat kematian yang lebih tinggi dibandingkan kekurangan gizi. Kondisi ini merupakan faktor risiko untuk berbagai PTM, seperti diabetes, penyakit kardiovaskular, dan kanker. Dampaknya tidak hanya pada kesehatan individu, tetapi juga meningkatkan biaya perawatan kesehatan secara signifikan (Santoso *et al.*, 2023).

Dampak obesitas terhadap kesehatan sangat luas, berkontribusi pada berbagai penyakit kronis degeneratif seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, kanker, dan diabetes tipe 2. Tingginya angka morbiditas dan mortalitas pada penderita obesitas menunjukkan urgensi penanganan masalah ini. Di negara maju, obesitas menghabiskan antara 2-10% dari total biaya kesehatan nasional setiap tahun, sedangkan di negara berkembang, angka ini bisa melebihi 10% (Masrul, 2018).

Penimbunan lemak yang melebihi 20% dari berat badan ideal dapat mengganggu kesehatan dan fungsi tubuh secara keseluruhan (Misnadiarly, 2007). Obesitas dapat menyebabkan masalah pernapasan, seperti asma dan

gangguan tidur, serta gangguan persendian. Selain itu, kondisi ini juga dapat memicu masalah psikologis, seperti kecemasan dan depresi, serta menurunkan kualitas hidup dan menyebabkan masalah sosial, seperti bullying (Bass dan Eneli, 2015).

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan cara yang sederhana untuk memantau status gizi pada orang dewasa, khususnya terkait kondisi berat badan yang kurang atau berlebih. Berat badan yang kurang dapat meningkatkan kerentanan terhadap infeksi, sedangkan berat badan berlebih berpotensi meningkatkan risiko penyakit degeneratif. Dengan demikian, menjaga berat badan dalam kisaran normal sangat penting untuk mendukung peluang hidup yang lebih sehat dan panjang. Pengukuran IMT dilakukan menggunakan alat timbangan dan altimeter untuk menentukan apakah seseorang memiliki berat badan normal, kurang, atau berlebih (Shafira et al., 2024).

Peningkatan kadar asam urat pada obesitas disebabkan oleh peningkatan aktivitas sitokin pro inflamasi yang dihasilkan oleh jaringan adiposa. Sitokin proinflamasi meningkatkan aktivitas enzim xanthine oxidase, yang merupakan katalis dalam produksi asam urat, yang dapat menyebabkan tingginya kadar asam urat dalam darah. Seseorang yang mengalami obesitas mempunyai ekskresi ginjal yang cenderung lebih rendah, dan kemungkinan juga mengalami produksi dari asam urat yang tinggi (Alam *et al.*, 2023).

Menurut (Kwon *et al.* 2024) Obat-obatan herbal tersedia dalam berbagai formulasi yang cocok untuk pemberian oral. Ini termasuk ekstrak, kapsul, Tabet, ramuan, pil, dan troche. Ramuan herbal adalah formulasi obat herbal yang melibatkan kombinasi dan rebusan dua atau lebih herbal sesuai dengan teori *Eating Attitudes Test-Modified* (EATM). Menurut hasil 'Survei Pemanfaatan Obat Korea dan Konsumsi Obat Herbal', sebuah survei nasional yang dilakukan setiap tahun di Korea Selatan, pada tahun 2021, 69,0% dari populasi umum telah menggunakan layanan KM, dan 26,8% di antaranya telah diberi resep ramuan herbal.

Berdasarkan hasil yang diperoleh, nilai LD50 pada teh hitam, baik tanpa tambahan maupun dengan tambahan jahe dan tanaman herbal lainnya,

termasuk dalam kategori praktis tidak toksik karena berada pada rentang 5 g – 15 g/kg berat badan. Teh hijau dinyatakan sebagai bahan yang aman, tidak beracun, dan konsumsinya tidak menimbulkan efek samping. Kandungan kafein dalam satu cangkir teh hitam rata-rata berkisar antara 10–50 mg, namun konsumsi berlebihan dapat menyebabkan efek seperti iritasi, insomnia, kecemasan, dan detak jantung yang tidak teratur (Mubarokah, 2020).

Berbagai produk alami, seperti ekstrak kasar dan komponen alami murni, telah terbukti efektif dalam menurunkan berat badan dan mengatasi obesitas yang disebabkan oleh diet. Aktivitas farmakologis dari produk-produk ini mencakup sifat sitotoksik, antiinflamasi, antioksidan, antiproliferasi, antimikroba, hipolipidemik, hipoglikemik, dan anti-obesitas (Abdoon *et al.*, 2024). Teh hitam (*Camellia Sinensis*) merupakan tanaman asli Asia yang kaya akan katekin, bahan aktif antioksidan yang dapat meningkatkan citra teh Indonesia. Penelitian menunjukkan bahwa teh mengandung berbagai senyawa antioksidan, seperti polifenol, flavonoid, dan katekin, yang memiliki efek perlindungan bagi tubuh manusia (Putri *et al.*, 2024).

Karena meningkatkan harga dan citra teh Indonesia, perlu dikembangkan teh khas Indonesia dengan menggunakan teh Indikasi Geografis (Ditjenbun, 2019). Penelitian ilmiah menunjukkan bahwa teh mengandung berbagai senyawa antioksidan yang memiliki efek perlindungan bagi tubuh manusia, seperti polifenol, flavonoid, dan katekin (Putri *et al.*, 2024).

Tanaman herbal sering digunakan dalam pengobatan tradisional karena dianggap lebih aman dibandingkan obat sintetik. Kunyit (*Curcuma longa*) dikenal memiliki berbagai manfaat kesehatan, termasuk sebagai agen nefroprotektif, hepatoprotektif, kardioprotektif, dan antidiabetik. Jahe (*Zingiber officinale*) memiliki sifat antiinflamasi dan antibakteri, menjadikannya ramuan penting untuk kesehatan. Kencur (*Kaempferia galanga*) juga memiliki sifat antiinflamasi yang telah teruji. Pegagan (*Centella asiatica*) dapat mencegah obesitas dan mengandung berbagai senyawa bermanfaat, seperti flavonoid dan triterpen pentasiklik. (Hasimun.*et.al.*,2024).

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh sediaan teh kombinasi herbal terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) dan lingkar perut pada kondisi berat badan berlebih. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi pengelolaan obesitas melalui pendekatan berbasis herbal.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh sediaan teh kombinasi herbal terhadap Body Mass Index (BMI), lingkar perut dan kadar asam urat pada individu dengan kondisi berat badan berlebih?

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk menganalisis pengaruh sediaan teh kombinasi herbal terhadap Body Mass Indeks (BMI), lingkar perut dan kadar asam urat pada individu yang mengalami berat badan berlebih.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Memberikan informasi ilmiah mengenai potensi sediaan teh kombinasi herbal sebagai strategi efektif dalam pengelolaan berat badan berlebih.
2. Menjadi dasar bagi pengembangan produk teh herbal yang dapat digunakan untuk pengelolaan berat badan berlebih secara lebih luas.
3. Menyediakan data yang dapat digunakan oleh praktisi kesehatan dan peneliti dalam merancang intervensi berbasis herbal untuk mengatasi masalah berat badan berlebih.
4. Meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pengelolaan berat badan melalui pendekatan alami dan berbasis herbal.