

PENGARUH TERAPI SELAMA 4 MINGGU SEDIAAN ORAL TEH HERBAL MEREK "BIO IKA" DAN TERMOSAUNA PADA PENDERITA OBESITAS

Ika Purnama Sari, 2010

Pembimbing : (I) Lucia E. Wuryaningsih, (II) dr. Nova

ABSTRAK

Uji efektivitas seduhan teh herbal secara oral yang disertai dengan metode termo sauna terhadap penurunan berat badan dan BMI pada penderita kegemukan (obesitas) menggunakan 15 pasien wanita dengan BMI 25,0- 39,9. Pasien akan menerima terapi termosauna satu kali seminggu selama \pm 25 menit tiap sesinya, dan pasien juga mengkonsumsi teh herbal di rumah diminum minimal 2 kali sehari pagi dan sore, 1 kantong teh untuk 1 gelas diseduh dengan air mendidih, ditutup dan dibiarkan selama 3 menit dapat ditambah dengan gula (diminum sekaligus habis). Diminum setiap hari selama 4 minggu terapi.

Dari hasil pengamatan berat badan pasien sebelum dan sesudah terapi didapatkan rata-rata % penurunan berat badan adalah 2,44%, sedangkan rata-rata % penurunan lingkaran pinggang adalah 2,97%, dan rata-rata % penurunan BMI adalah 2,17%, maka jika dihitung dengan metode t-berpasangan maka ketiga % penurunan ini nilainya berbeda bermakna, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi seduhan teh herbal secara oral yang disertai dengan metode termo sauna efektif untuk menurunkan berat badan, BMI, dan lingkaran pinggang pada penderita obesitas. Hasil ini lebih baik daripada hasil penelitian sebelumnya yaitu bahwa dengan terapi menggunakan panas (termosauna) saja didapatkan hasil berat badan turun signifikan, tetapi ukuran lingkaran pinggang penurunannya tidak signifikan, sedangkan terapi dengan menggunakan teh tanpa perlakuan hasilnya baru terlihat setelah 3 bulan.

Kata kunci : obesitas, teh herbal, termosauna

THERAPEUTIC EFFECT OF ORAL ADMINISTRATION HERBAL TEA “BIO IKA” AND THERMOSAUNA FOR FOUR WEEKS IN PATIENTS WITH OBESITY

Ika Purnama Sari, 2010

Pembimbing : (I) Lucia E. Wuryaningsih, (II) dr. Nova

ABSTRACT

The effect of herbal tea in reducing weight of obesity patient given orally and using thermosauna were tested to 15 female patient with 25 to 39.9 BMI value. The patient will received thermosauna therapy for about 25 minute in each session, and they will also consume the herbal tea twice a day, morning and evening, a bag of tea placed in a cup of boiled water and put for three minutes, sugar can also be added (drink it all directly). Consumed everyday for 4 weeks of therapy.

From the observation of the patient weight before and after the therapy, we found that there is an average reduction of weight 2.44%, and the average reduction of BMI 2.17%, and the average reduction of waist is 2.97%, and as counted by using paired t-test, these percentage of reduction have different value, and can be concluded that the consumption of herbal tea and thermosauna for four times in four week are effective in reducing weight, BMI, and waist of obesity patient. These result are better and more effective than the previous research result, which only using thermosauna therapy and resulting significant reduction of body weight but not significant for waist. While in other hand, the result in using herb tea orally only shows result after 3 mont of consumption.

Keyword: Obesity, Herbal Tea, Thermosauna