

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan global yang terus meningkat dari tahun ke tahun. Kondisi tersebut secara fisik dapat dilihat melalui berat badan individu yang melebihi nilai normal atau ideal. Pada umumnya, Indeks Massa Tubuh (IMT) menjadi acuan untuk penilaian status gizi pada kelompok dewasa. Menurut laporan *World Health Organization* (WHO), lebih dari 1,9 miliar orang dewasa berusia ≥ 18 tahun di seluruh dunia tercatat mengalami berat badan berlebih atau mencapai angka 39% dari populasi orang dewasa secara global. Angka tersebut menunjukkan bahwa dari setiap tujuh orang dewasa yang ditemui, setidaknya satu orang berada dalam kondisi berat badan berlebih (Eli *et al.*, 2023).

Peningkatan prevalensi obesitas terjadi di berbagai wilayah, baik di negara maju maupun di negara berkembang. Perubahan pola hidup masyarakat berperan dalam meningkatkan terjadinya obesitas tersebut dan diperkirakan akan naik secara berkelanjutan (Agustina *et al.*, 2023). Prevalensi obesitas pada penduduk dewasa di Indonesia terus menunjukkan peningkatan dari tahun ke tahun. Berdasarkan hasil data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi obesitas berdasarkan perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada penduduk usia >18 tahun meningkat

dibandingkan tahun 2018, yaitu dari 21,8% menjadi 23,4%. Prevalensi obesitas di provinsi D.I.Yogyakarta pada tahun 2023 melebihi angka nasional, yaitu sebesar 24,6% (Kemenkes, 2023).

Obesitas pada usia dewasa memberikan dampak terhadap kesehatan. Kenaikan berat badan menjadi salah satu faktor risiko untuk meningkatkan kejadian penyakit tidak menular, seperti diabetes tipe 2, kanker, beberapa penyakit kardiovaskular, dan bahkan dapat menyebabkan kematian di usia muda (Safitri dan Rahayu, 2020). Obesitas dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti genetik, metabolisme, perilaku, budaya, dan lingkungan. Selain itu, konsumsi makanan tinggi kalori dan rendahnya pengeluaran energi atau kombinasi keduanya, dapat menyebabkan ketidakseimbangan energi yang ditandai dengan peningkatan berat badan (Mauliza, 2018).

Menurut hasil penelitian Yoga Adhi Dana dan Hanifah Maharani (2022), terdapat hubungan yang bermakna antara IMT terhadap kadar kolesterol darah. Analisis data penelitian menghasilkan nilai korelasi sebesar 0,4 yang termasuk kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa peningkatan IMT sejalan dengan peningkatan kadar kolesterol darah (Dana dan Maharani, 2022).

Menurut penelitian Musdalifa et al (2017), menunjukkan adanya hubungan antara IMT dengan kadar kolesterol total pada staf dan tenaga pendidik SMA Negeri 1 Kendari ($p\text{-value} = 0,001$). Hal ini dipengaruhi

oleh kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi kolesterol yang dapat meningkatkan risiko hiperkolesterolemia (Musdalifa *et al.*, 2017).

Kondisi kolesterol yang tinggi pada penderita obesitas, perlu untuk segera ditangani. Berbagai upaya penanganan kolesterol saat ini turut melibatkan pendekatan berbasis bahan alami. Daun sirsak menjadi salah satu bahan alami pilihan yang dikaji. Menurut penelitian Iswadi *et al* (2019), pada intervensi pemberian rebusan daun sirsak terhadap penderita hiperkolesterolemia di Kelurahan Nanga Bulik, Kecamatan Bulik, Kabupaten Lamandau tahun 2019, terjadi penurunan kadar kolesterol darah yang signifikan ($p = 0,001$). Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara kadar kolesterol sebelum dan sesudah pemberian rebusan daun sirsak (Iswadi *et al.*, 2019).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Enny Probosari *et al* (2022), menyebutkan bahwa pemberian rosella dengan tiga tingkatan dosis 1.350 mg/kgBB/hari, 4.450 mg/kgBB/hari, serta 2.700 mg/kgBB/hari selama 30 hari menunjukkan penurunan pada kadar kolesterol, LDL, dan trigliserida (Probosari *et al.*, 2022). Bunga rosella mempunyai kandungan antioksidan tinggi yang dapat menurunkan LDL dan kadar kolesterol dalam darah (Widhihastuti *et al.*, 2024). Pada penelitian lain, pemberian infusa rosella sebanyak 2 gram/gelas yang dikonsumsi satu kali sehari selama 14 hari secara signifikan dapat mengurangi kadar kolesterol serum total (Slamet *et al.*, 2023).

Menurut hasil penelitian Untari dan Pramukantoro (2020), menyebutkan bahwa ekstrak etanol dari daun *Stevia rebaudiana* Bertoni memiliki peran antihiperkolesterolemia. Hal ini terlihat dari penurunan kadar kolesterol total pada hewan coba yang mendapat asupan tinggi lemak. Dosis ekstrak etanol yang paling efektif dalam menurunkan kadar kolesterol total darah adalah 30 mg/200 g BB. Kandungan antioksidan alami pada daun stevia dapat mengikat radikal bebas dan senyawa superoksida, sehingga efektif dalam menghambat oksidasi, khususnya oksidasi yang terjadi pada senyawa lipid (Untari dan Pramukantoro, 2020).

Pangan fungsional adalah bahan pangan yang tidak hanya memenuhi kebutuhan zat gizi dasar, tetapi juga memberikan efek fisiologis yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh (Setiawan *et al.*, 2024). Pangan fungsional bermanfaat dalam mencegah penyakit, meningkatkan fungsi tubuh, atau memperbaiki kondisi kesehatan tertentu. Pangan fungsional mengandung senyawa yang memberikan manfaat bagi kesehatan tanpa mengubah karakteristik alami bahan pangannya. Salah satu bentuk pangan fungsional yang sering ditemui adalah minuman fungsional (Khoerunisa, 2020).

Inovasi produk minuman seduh berbahan dasar campuran daun sirsak, bunga rosella, dan daun stevia memiliki potensi dalam menurunkan kadar kolesterol. Kandungan antioksidan yang tinggi dalam bahan-bahan tersebut diyakini efektif dalam menurunkan kadar kolesterol darah. Oleh karena itu, peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian

mengenai efektivitas pemberian minuman seduh berbahan dasar campuran daun sirsak, bunga rosella, dan daun stevia terhadap kadar kolesterol pada penderita obesitas.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana efektivitas pemberian minuman seduh Sirovia (daun sirsak, bunga rosella, dan daun stevia) terhadap penurunan kadar kolesterol pada penderita obesitas?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui efektivitas pemberian minuman seduh Sirovia (daun sirsak, bunga rosella, dan daun stevia) terhadap penurunan kadar kolesterol pada penderita obesitas.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui perbedaan kadar kolesterol sebelum dan sesudah pemberian minuman seduh Sirovia (daun sirsak, bunga rosella, dan daun stevia) pada kelompok perlakuan.
- b. Mengetahui perbedaan kadar kolesterol sebelum dan sesudah pemberian minuman seduh Sirovia (daun sirsak, bunga rosella, dan daun stevia) pada kelompok kontrol.
- c. Mengetahui perbedaan efektivitas penurunan kadar kolesterol antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol.

D. Ruang Lingkup

Penelitian ini merupakan penelitian bidang gizi klinik mengenai efektivitas pemberian minuman seduh Sirovia (daun sirsak, bunga rosella, dan daun stevia) terhadap penurunan kadar kolesterol pada penderita obesitas.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan mengenai efektivitas pemberian minuman seduh Sirovia dalam menurunkan kadar kolesterol. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dengan variabel yang berbeda.

b. Bagi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi terhadap pengembangan dan pengayaan pustaka di perguruan tinggi.

2. Manfaat Praktis

Bagi Masyarakat:

Menambah pengetahuan dan informasi mengenai minuman seduh Sirovia (daun sirsak, bunga rosella, dan daun stevia) dan efektivitasnya terhadap penurunan kadar kolesterol pada penderita obesitas. Hal ini dapat dijadikan acuan dan pertimbangan masyarakat mengenai

minuman seduh Sirovia sebagai minuman herbal untuk menurunkan kadar kolesterol pada penderita obesitas.

F. Keaslian Penelitian

1. Ndari, Putri Wulan. (2024). “Pengaruh Air Rebusan Daun Sirsak Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Pada Lansia”. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi dengan pemberian 100 ml air rebusan dari 5 lembar daun sirsak selama 7 hari mampu menurunkan kadar kolesterol pada kelompok lansia. Persamaan penelitian ini terdapat pada variabel terikat penelitian, yaitu kadar kolesterol darah dan bahan daun sirsak yang digunakan. Perbedaan penelitian ini terdapat pada design penelitian, yaitu *Pre eksperiment* dengan *One group pretest posttest*.
2. Iswadi, dkk. (2019). “Pengaruh Rebusan Daun Sirsak Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Pada Penderita Hiperkolesterol di Kelurahan Nanga Bulik Kecamatan Bulik Kabupaten Lamandau”. Berdasarkan hasil penelitian, rerata kadar kolesterol menurun dari 220,74 mg/dL pada saat *pre-test* menjadi 197,05 mg/dL pada *post-test*. Analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p < 0,05$, yang mengindikasikan bahwa pemberian rebusan daun sirsak memberikan efek signifikan terhadap penurunan kadar kolesterol. Persamaan penelitian ini terdapat pada variabel terikat penelitian, yaitu kadar kolesterol darah dan bahan daun sirsak yang digunakan.

Perbedaan penelitian ini terdapat pada design penelitian, yaitu *Pre experiment* dengan *One group pretest posttest*.

3. Probosari, Enny dkk. (2022). “Pengaruh Pemberian Teh Rosela Ungu (*Hibiscus sabdariffa* Linn) Terhadap Profil Lipid Pada Tikus Hiperkolesterolemi”. Berdasarkan penelitian tersebut, pemberian rosella selama 30 hari pada tikus wistar jantan dengan dosis 1.350 mg/kgBB/hari, 2.700 mg/kgBB/hari, dan 4.450 mg/kgBB/hari menunjukkan adanya penurunan kadar trigliserida, LDL, dan kadar kolesterol pada seluruh kelompok perlakuan. Persamaan penelitian ini terdapat pada salah satu variabel penelitian, yaitu kadar kolesterol darah. Perbedaan penelitian ini terdapat pada jenis penelitian yang digunakan *true experimental* laboratorik, rancangan penelitian *pre-post controlled group design*, serta sampel penelitian tikus wistar jantan.
4. Untari, Meta Kertika dan Ganet Elo Pramukantoro. (2020). “Aktivitas Antihiperkolesterolemia Ekstrak Etanol Daun Stevia Rebaudiana Bertoni Pada Tikus Putih Jantan”. Pada penelitian ini disebutkan bahwa ekstrak etanol daun Stevia terbukti dapat menurunkan kadar kolesterol total darah tikus yang diberi asupan tinggi lemak. Dosis ekstrak etanol daun Stevia yang paling efektif menurunkan kadar kolesterol total darah adalah 30 mg/200 g BB. Persamaan penelitian ini terdapat pada salah satu variabel penelitian, yaitu kadar kolesterol darah. Perbedaan penelitian ini terdapat pada jenis penelitian yang

digunakan *true experimental* laboratorik dan sampel penelitian yang digunakan tikus putih jantan.

G. Spesifikasi Produk

Tabel 1. Produk yang Dihasilkan

No	Aspek	Keterangan
1.	Nama produk	Minuman seduh Sirovia (Daun Sirsak, Bunga Rosella, dan Daun Stevia)
2.	Bahan	Bubuk daun sirsak 2 gram Bubuk bunga rosella 3 gram Bubuk daun stevia 2 gram
3.	Karakteristik fisik	Warna coklat kemerahan
4.	Satuan per-porsi	3,5 gram/ <i>teabag</i> Sehari pemberian 2x minum @1 <i>teabag</i> (3,5 gram)
5.	Penyimpanan	Simpan ditempat sejuk dan kering, hindari sinar matahari langsung
6.	Fungsi	Membantu menurunkan kadar kolesterol
7.	Keunggulan	Mengandung tinggi antioksidan 67%
8.	Cara konsumsi	Konsumsi minuman 1,5-2 jam sebelum atau sesudah makan tanpa menggunakan gula. Cara penyeduhan: 1. Siapkan 1 <i>teabag</i> Sirovia 2. Seduh menggunakan air dengan suhu 85°C sebanyak 150 ml dan diamkan sekitar 5 menit hingga berwarna coklat kemerahan (Novitasari <i>et al.</i>, 2024) 3. Angkat <i>teabag</i> setelah 5 menit. 4. Pastikan langsung diminum hingga habis. 5. Konsumsi minuman seduh Sirovia secara teratur selama 14 hari pada pagi dan sore hari.