

Pengaruh Terapi Akupunktur terhadap Proses Penurunan Berat Badan Wanita di RS Ludira Husada Yogyakarta

The Influence of Therapy Acupuncture to Weight Loss Process for Women Who Follow Therapy in Ludira Husada Hospital of Yogyakarta

Ayu Anggia Trida¹, Pujiatun², Ekorini Listiowati³

¹Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, ²Bagian Rehabilitasi Medik RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta, ³Bagian Elektif (Akupunktur) Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Abstract

Losing weight is a step in the right direction for healthy life and come up self confidence as according to desire many women. Acupuncture as one of the alternative therapy which selected by many women because effective enough for help weight loss and almost without serious side effect. The purpose of this research is to know how big influence of acupuncture therapy to help weight loss process.

This research is descriptive study by using primary data from questioners and secondary data from medical record of Ludira Husada Hospital Yogyakarta. The subjects of this research are 20 women who feel overweight / obesity following acupuncture therapy. The data will analyze with statistical test of T-Test.

Result of this research at 20 women following acupuncture therapy during 2 package therapy got the most weight loss 4-6 kg (70 %), the most reduction of arm circular size is 1-2 cm (45 %), the most reduction of stomach circular size is 4-6 cm (65 %) and the most reduction of thigh circular size is 4-6 cm (60 %). The result of statistical test with T-Test at the fourth variable got by result 0,000 or $p < 0,05$, its means that there are significant influence at probandus before and after following acupuncture therapy. In this research can be concluded that acupuncture therapy give significant influence for weight loss process.

Key words: acupuncture, obesity, weight loss, women

Abstrak

Mengurangi berat badan adalah langkah yang tepat untuk hidup sehat dan tampil percaya diri sesuai dengan keinginan banyak wanita. Akupunktur merupakan salah satu terapi alternatif yang banyak dipilih oleh wanita karena efektifitas menurunkan berat badan cukup tinggi dan relatif aman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui berapa besar pengaruh terapi akupunktur terhadap proses penurunan berat badan.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan data primer yang diperoleh melalui kuesioner dan data sekunder dari bagian Rekam Medik RS Ludira Husada Yogyakarta. Subyek penelitian adalah 20 orang wanita yang mempunyai masalah kelebihan berat badan/obesitas yang mengikuti terapi akupunktur. Data dianalisis signifikansinya dengan uji statistik T-Test.

Hasil penelitian pada 20 orang wanita yang mengikuti terapi akupunktur selama 2 paket terapi didapatkan hasil penurunan berat badan terbanyak adalah 4-6 kg (70 %), pengurangan ukuran lingkaran lengan terbanyak yaitu 1-2 cm (45 %), pengurangan ukuran lingkaran perut terbanyak yaitu 4-6 cm (65 %) dan pengurangan ukuran lingkaran paha terbanyak yaitu 4-6 cm (60 %). Hasil uji statistik dengan T-Test pada keempat variabel didapatkan hasil 0,000 atau $p < 0,05$, artinya terdapat pengaruh yang signifikan pada probandus sebelum dan setelah mengikuti terapi akupunktur. Dapat disimpulkan bahwa terapi akupunktur memberikan pengaruh yang signifikan terhadap proses penurunan berat badan.

Kata kunci : akupunktur, kegemukan, berat badan, wanita

Pendahuluan

Kegemukan merupakan salah satu faktor resiko dari penyakit-penyakit degeneratif. Kegemukan dapat terjadi karena beberapa faktor dan yang terbanyak dialami wanita adalah faktor genetik dan faktor lingkungan (kebiasaan makan atau ngemil).¹ Wanita ternyata lebih beresiko mengalami kegemukan, penyebab utamanya adalah tingginya kadar lemak dalam tubuh wanita dan lebih lambat proses metabolisme tubuh wanita dibandingkan pria, selain itu massa otot pada wanita lebih kecil dan aktifitas fisik wanita umumnya juga lebih rendah.² Bagi wanita, kegemukan merupakan permasalahan yang cukup berat, karena keinginan untuk tampil sempurna sering kali diartikan dengan memiliki tubuh ramping atau langsing dan proporsional.³

Dalam beberapa kasus kegemukan, penurunan berat badan dengan diet dan olahraga saja kadang belum cukup berarti, sehingga perlu dibantu dengan pengobatan. Beberapa tahun belakangan ini, metode pengobatan dengan pengawasan ahli medis dalam menghadapi kegemukan menjadi sangat terkenal. Salah satu metode yang digunakan adalah terapi alternatif Akupunktur.⁴

Akupunktur melihat kegemukan sebagai akibat adanya ketidakseimbangan. Karena itu, melalui akupunktur fungsi-fungsi organ tubuh yang berhubungan dengan proses penyerapan makanan, pengolahan dan pembuangan sisanya akan diatur

kembali.⁵ Menusukkan jarum pada titik-titik tertentu dapat memudahkan penurunan berat badan dengan memberikan suatu perasaan yang dapat menekan keinginan untuk makan berlebihan.⁵

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui berapa besar pengaruh terapi Akupunktur terhadap proses penurunan berat badan pada remaja putri dan ibu-ibu yang mengikuti terapi di RS. Ludira Husada Yogyakarta.

Bahan dan Cara

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan data primer yang diperoleh melalui penyebaran kuisioner pada wanita yang mengikuti terapi dan data sekunder dari Rekam Medis (RM) RS. Ludira Husada Yogyakarta.

Subyek penelitian ini adalah 20 orang wanita yang mengalami masalah kelebihan berat badan / obesitas yang menjalani terapi akupunktur di RS. Ludira Husada Yogyakarta, yang sedang mengikuti terapi akupunktur, selama 24 kali pertemuan.

Wanita yang mengikuti terapi akupunktur diminta untuk mengisi kuisioner yang terdapat 13 pertanyaan, berisikan biodata subyek, faktor yang membuat mereka menjadi gemuk, keinginan untuk menurunkan berat badan, keadaan selama terapi dan usaha yang dilakukan untuk menunjang keberhasilan terapi. Peneliti juga akan menganalisis data rekam medis (RM) probandus untuk mengetahui tingkat

keberhasilan terapi, melalui catatan penurunan berat badan dan mengecilnya bagian-bagian tubuh, seperti lingk pinggul,perut, lengan dan paha probandus setiap 6 kali pertemuan, selama 24 kali

terapi. Data Rekam Medik tersebut akan di uji menggunakan uji analisis T-Test untuk mengetahui tingkat signifikansinya terhadap keberhasilan terapi.

Hasil

Tabel 1. Penurunan Berat Badan

Berat Badan	Frekuensi	Persentase
1 - 3 kg	2	10 %
4 - 6 kg	14	70 %
7 - 10 kg	4	20 %
Total	20 orang	100 %

Dari tabel 1, menunjukkan hasil terapi berupa penurunan berat badan 1-3 kg sebanyak 2 orang (10%), 7-10 kg sebanyak 4 orang (20%), dan penurunan berat badan 4-6 kg adalah yang terbanyak yaitu 14 orang (70%). Penurunan berat badan ideal setiap minggu sekitar 0,5-1 kg.⁵ Hasil terapi penelitian ini sangat sesuai dengan teori, rata-rata probandus turun berat badannya sebanyak 4-5 kg dalam waktu 3 bulan (24 kali terapi), jadi penurunan berat badan pada

probandus setiap minggu nya sekitar 0,5-1 kg . Penurunan berat badan kira-kira 5 kg dalam 2 paket terapi akupunktur juga diterangkan oleh dr. Srikandi dalam penjelasannya mengenai *Tusuk Jarum Meredam Lapar*.⁵ Serta hasil penelitian dari Aditya Narurrita, mengenai *Terapi Akupunktur untuk Obesitas*, mendapatkan hasil penurunan berat badan terbanyak 1-5 kg (86,36 %).⁶

Tabel 2. Pengurangan Ukuran Lingkar Lengan

Berkurang	Frekuensi	Persentase
1 – 2 cm	9	45 %
3 – 4 cm	8	40 %
5 - 6 cm	3	15 %
Total	20 orang	100 %

Tabel 3. Pengurangan Ukuran Lingkar Perut

Berkurang	Frekuensi	Persentase
1 – 3 cm	2	10 %
4 – 6 cm	13	65 %
7 - 9 cm	5	25 %
Total	20 orang	100 %

Tabel 4. Pengurangan Ukuran Lingkar Paha

Berkurang	Frekuensi	Persentase
1 – 3 cm	4	20 %
4 – 6 cm	12	60 %
7 - 9 cm	4	20 %
Total	20 orang	100 %

Dari tabel 2, didapatkan pengurangan ukuran lingkar lengan sebanyak 1-2 cm, 9 orang (45 %), berkurang 3-4 cm sebanyak 8 orang (40 %) dan berkurang sebanyak 5-6 cm, 3 orang (15 %). Dari tabel 3, pengurangan ukuran lingkar perut 1-3 cm, sebanyak 2 orang (10 %), 4-6 cm sebanyak 13 orang (65 %) dan pengurangan 7-9 cm sebanyak 5 orang (25 %). Dari tabel 4, didapatkan pengurangan ukuran lingkar paha 1-3 cm sebanyak 4 orang (20 %), 4-6 cm sebanyak 12 orang (60 %) dan 7-9 cm sebanyak 4 orang (20 %).

Diskusi

Ketika mengikuti terapi ini, kadang berat badan tidak turun, mengecilnya lingkar lengan, paha dan perut sebenarnya akan terlebih dahulu terjadi daripada turunnya berat badan. Penurunan berat badan tersebut telah mengurangi jumlah lemak tubuh, bisa saja berat badan tetap sama atau bahkan naik karena peningkatan massa otot.⁷ Hal yang perlu diperhatikan adalah turunnya berat badan tidak diukur

dalam jumlah kilogramnya, tetapi diukur centimeter dari dada, pinggang dan paha (DPP) nya, karena massa otot lebih besar dari lemak, jadi bila berat badannya tetap namun ukuran DDPnya berkurang, maka hasil terapi akupunktur seperti ini yang dapat dikatakan baik.⁷

Hasil uji T yang telah dilakukan pada probandus yang telah mengikuti terapi akupunktur dapat disimpulkan bahwa perbandingan hasil pengukuran berat badan, lingkar lengan, lingkar perut dan lingkar paha pada probandus sebelum dan setelah mengikuti terapi akupunktur menunjukkan hasil yang signifikan, hal ini dapat dilihat dari hasil signifikansi ke empat variabel yang telah di uji tersebut memiliki nilai kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) yaitu 0,00.

Kesimpulan

Terapi akupunktur memberikan pengaruh yang signifikan terhadap proses penurunan berat badan. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji analisis statistik menggunakan T-Test, yaitu $p < 0,05$. Terapi akupunktur tidak hanya menurunkan berat

badan, tetapi juga terjadi pengurangan ukuran lingkaran lengan, perut dan paha. Hal ini membuktikan bahwa akupunktur merupakan terapi yang baik dan efektif karena tujuan dari penurunan berat badan sebenarnya adalah mengurangi lemak bukan hanya mengurangi berat badan.

Daftar Pustaka

1. Moore, M.C. (1997). *Buku pedoman Terapi Diet dan Nutrisi Ed. 2*. Hipokrates, Jakarta.
 2. Chandrawinata, Johanes. (2005). *Ternyata Wanita Rawan Kegemukan*. Diakses tanggal 7 Juni 2006, <http://www.gizi.net/cgi-bin/berita/fullnews.cgi?newid999491065,15638>.
 3. Mu'tadin, Z. (2002). *Obesitas dan Faktor Penyebab*. Diakses tanggal 1 Mei 2006, <http://www.psikologi.com>.
 4. Temmy. (2001). *Apakah Kunci Akupunktur ?*. Diakses tanggal 1 Mei 2006, http://www.hanyawanita.com/indonesian_women's_lifestyle.mht.
 5. T. Tjohjo, W. (2005). *Tusuk Jarum Meredam Lapar*. Diakses tanggal 1 Mei 2006, http://www.indonesia.com/tips_sehat.mht.
 6. Narrurita, Aditya. (2002). *Terapi Akupunktur untuk Obesitas*. Karya Tulis Ilmiah, Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Yogyakarta.
 7. Hartono, Andry. (2003). *Kecilkan Perut Demi Kesehatan*. Diakses tanggal 20 November 2006, <http://www.kompas.com/kesehatan/news/0303/26/012528.htm>.
 8. Hendromartono. (1996). *Akupunktur pada Penanggulangan Obesitas*. Meridian; Indonesian Journal of Acupuncture, volume III No 1 April 1996.
 9. Noviani. (2001). *Mengatasi Kegemukan dengan Akupunktur*. Diakses tanggal 29 April 2006, http://www.weight.com/acupuncture_weight_loss.hmt.
 10. Salomo. (2005). *Singset Pakai Jarum*. Senior Edisi No. 289; 31 Januari 2005.
-