

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Perimenopause merupakan fase transisi menuju menopause yang ditandai dengan perubahan hormonal, termasuk penurunan produksi hormon estrogen dan peningkatan lemak perut yang dapat menyebabkan obesitas. Hal tersebut dialami perempuan usia di atas 40 tahun, obesitas pada usia perimenopause dapat memiliki beberapa dampak kesehatan yang signifikan (Ramadhani & Sulistyorini, 2018).

WHO menyebutkan bahwa obesitas pada perempuan dewasa lebih banyak daripada laki-laki, prevalensi obesitas pada wanita lebih tinggi yaitu 29,6% dari pada pria yaitu 25% dan kategori paling tinggi yaitu sebanyak 20,3% adalah ibu rumah tangga. Beberapa negara di Amerika Latin, prevalensi obesitas tertinggi yaitu di Uruguay (18,1%), Costa Rica (12,4%), Chili (11,9%) dan Meksiko (10,5%), WHO juga menjelaskan bahwa lebih dari 50% penderita obesitas di dunia terdapat pada sepuluh negara yaitu Amerika Serikat, Cina, India, Rusia, Brasil, Meksiko, Mesir, Jerman, Pakistan, dan Indonesia. Amerika Serikat menyumbang 13% penderita obesitas di seluruh dunia. Penelitian ini menunjukkan bahwa 62% penderita obesitas di dunia berada di negara berkembang (Noor et al., 2022).

Berdasarkan data Riskesdas 2018 menunjukkan angka 21,8% untuk obesitas di Indonesia. Obesitas tersebut paling banyak terjadi di Sulawesi Utara dengan prevalensi 30,2%. Sementara itu, prevalensi obesitas terendah di Nusa Tenggara Timur yakni 10,3%. DKI Jakarta menjadi provinsi kedua dengan prevalensi Obesitas sebanyak 29,8%. Sedangkan prevalensi obesitas di Kota Jakarta Selatan, Provinsi DKI Jakarta adalah sebesar 32,20% (Riskesdas, 2018).

Menurut *The North American Menopause Society* (NAMS), wanita di rentang usia 40-an dan 60-an sering mengalami kenaikan berat badan yang signifikan atau obesitas. Ini disebabkan karena kadar estrogen yang rendah selama perimenopause dapat mengubah keseimbangan kadar leptin dan ghrelin. Perimenopause merupakan kondisi normal yang dialami setiap wanita. Perimenopause terjadi karena kadar hormon estrogen dan progesteron di dalam tubuh wanita mengalami penurunan seiring pertambahan usia. Kondisi ini dapat terjadi pada wanita yang memasuki usia 30–40 tahun (Fadli, 2019).

Obesitas selama usia perimenopause memiliki beberapa dampak negatif. Hal ini terkait dengan peningkatan risiko jatuh dan takut jatuh, yang menyebabkan fluktuasi postur tubuh dan hilangnya keseimbangan (Kirtane et al., 2022). Selain itu, obesitas selama periode perimenopause terkait dengan peningkatan berat badan, yang dapat berdampak signifikan pada kualitas hidup wanita, meningkatkan risiko hipertensi, penyakit kardiovaskular, stroke, diabetes, patah tulang pinggul, kanker, kematian dini, dan kecacatan (Gambacciani, 2018). Selanjutnya, obesitas secara negatif mempengaruhi toleransi olahraga dan parameter fungsi ventrikel kiri diastolik pada wanita hipertensi selama periode perimenopause (Bielecka-Dabrowa et al., 2022). Pada wanita pascamenopause, obesitas dikaitkan dengan kualitas hidup yang lebih rendah, gangguan tidur, penurunan aktivitas fisik, dan peningkatan risiko masalah kardiovaskular, masalah endokrin, inkontinensia urin dan tinja, dan nyeri panggul. Oleh karena itu, mengatasi obesitas selama usia perimenopause sangat penting untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan (Łokieć et al., 2016).

Faktor penyebab obesitas bersifat multifaktorial. Peningkatan asupan makanan, perubahan pola konsumsi, pendidikan, pengetahuan gizi, pekerjaan, rendahnya aktivitas fisik, wilayah tempat tinggal, kondisi mental emosional, usia, faktor genetik, dan jenis kelamin merupakan faktor-faktor yang berkontribusi pada perubahan keseimbangan energi dan berujung pada kejadian obesitas. Usia dewasa ialah masa yang paling lama dalam rentang kehidupan. Fase 2 dewasa dibagi menjadi tiga, yaitu dewasa awal yang dimulai usia 20-40 tahun, dewasa tengah 40-65 tahun, dan dewasa akhir lebih dari 65 tahun. Pada dewasa awal terjadi perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang bersamaan dengan berkurangnya kemampuan reproduktif (Maulidya et al., 2018).

Menurut Kemenkes RI (2018) cara praktis mengatasi obesitas yaitu dengan cara meningkatkan konsumsi bahan makanan sumber serat, yaitu; sayur yang diolah dengan cara direbus, dikukus, dan ditumis dengan sedikit minyak, menghindari buah-buahan yang mengandung energi tinggi seperti durian, alpukat, nangka, sawo, mangga, cempedak, pisang, srikaya, mengonsumsi buah sebagai makanan selingan, meningkatkan konsumsi cairan minimal sepuluh gelas sehari (dapat dari air putih dan kuah sayur), porsi makan kecil (Kemenkes RI., 2018).

Adapun terapi non-farmakologis untuk mengatasi obesitas pada usia perimenopause yaitu diantaranya adalah lidah buaya (*Aloe vera*), dandelion (*Taraxacum officinale*), teh hijau (*Camellia sinensis*), banaba (*Lagerstroemia speciosa* Linn.), dan jati belanda (*Guazuma ulmifolia* Lamk.), Beberapa tanaman yang sudah diteliti dan terbukti bersifat sebagai anti obesitas diantaranya adalah buah kayu putih (*Melaleuca leucadendron* L.), pacar kuku, daun jati belanda

(*Guazuma ulmifolia*), serta daun sirih (*Piper betle L*) dan daun salam (*Syzygium polyanthum Wight Walp*) (Uta, 2014).

Tanaman daun salam (*Syzygium polyanthum*) ditanam untuk diambil daunnya sebagai pelengkap bumbu dapur. Kulit pohonnya dipakai sebagai pewarna jala dan anyaman bambu. Buahnya dapat dimakan dan untuk mengobati mabuk akibat alkohol. Daun, kulit batang dapat dipakai untuk mengobati kudis dan gatal-gatal. Selain sebagai pelengkap bumbu dapur, daun salam dapat dipakai sebagai obat sakit maag, diare, kencing manis, dan lambung lemah, ekstrak air daun salam mampu menurunkan kadar kolesterol total serum, meskipun daun salam memiliki berbagai manfaat, belum ada bukti ilmiah yang cukup untuk mendukung klaim bahwa daun salam secara langsung dapat membantu menurunkan berat badan pada individu dengan obesitas. terbukti juga dapat menurunkan berat badan (Uta, 2014).

Terdapat temuan bahwa daun salam mungkin bermanfaat bagi individu dengan obesitas dan diabetes tipe 2. Konsumsi daun salam dinyatakan dapat menurunkan faktor risiko diabetes dan penyakit kardiovaskular pada orang dengan diabetes tipe 2, termasuk mengurangi glukosa serum, kolesterol total, kolesterol LDL, dan trigliserida, dan meningkatkan kadar kolesterol HDL (Zhou et al., 2017).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ranti et al., (2013) bahwa kandungan yang berkhasiat dari Gedi (*Abelmoschus manihot*) sebagai anti obesitas adalah steroid dan flavonoid. Flavonoid yang terdapat pada daun salam adalah jenis flavonoid kuersetin yang masuk dalam kelas flavonol yang bersifat semi polar (Uta, 2014). Maka untuk menentukan kebenaran informasi bahwa daun salam mempunyai efek farmakologi sebagai anti obesitas dan penurunan nafsu makan perlu dilakukan penelitian lebih lanjut (Anggraini, 2020)

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Posyandu Anggrek Timur Jakarta Selatan pada periode Januari – Oktober 2023 pada rentang usia 40 – 60 tahun terdapat 45 ibu menderita obesitas. Berdasarkan fenomena dan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pemberian Daun Salam Pada Kasus Obesitas Di Usia Perimenopause Di Posyandu Anggrek Cilandak Timur Jakarta Selatan Tahun 2024”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Posyandu Anggrek Timur Jakarta Selatan pada periode Januari – Oktober 2023 pada rentang usia 40 – 60 tahun (perimenopause) terdapat 45 ibu menderita obesitas. Maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Pemberian Daun Salam Pada Kasus Obesitas Di Usia Perimenopause Di Posyandu Anggrek Cilandak Timur Jakarta Selatan Tahun 2024?”

1.3. Tujuan

1.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pemberian daun salam pada kasus obesitas di usia perimenopause di Posyandu Anggrek Cilandak Timur Jakarta Selatan Tahun 2024

1.3.2. Tujuan Khusus

1.3.2.1. Diketuinya rata-rata IMT sebelum Pemberian Daun Salam pada Kasus Obesitas di Usia Perimenopause di Posyandu Anggrek Cilandak Timur Kota Jakarta Selatan Tahun 2024.

1.3.2.2. Diketuinya rata-rata IMT sesudah Pemberian Daun Salam pada Kasus Obesitas di Usia Perimenopause di Posyandu Anggrek Cilandak Timur Jakarta Selatan Tahun 2024

1.3.2.3. Diketuinya pengaruh Pemberian Daun Salam pada Kasus Obesitas di Usia Perimenopause di Posyandu Anggrek Cilandak Timur Jakarta Selatan Tahun 2024

1.4. Manfaat

1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini mampu memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu kesehatan khususnya intervensi non farmakologis mengatasi obesitas pada usia perimenopause, serta mendorong kolaborasi antara fakultas yang berbeda seperti nutrisi, ilmu biologi serta memperkaya pengalaman penelitian mahasiswa dan fakultas. Memberikan kebanggaan di kalangan dosen dan mahasiswa atas kontribusi positif pada penelitian Kesehatan yang telah dilakukan serta dapat meningkatkan prestige akademis fakultas.

1.4.2 Bagi Posyandu Anggrek

Daun salam dapat dimasukkan ke dalam rencana makan sehat untuk membantu mengurangi obesitas. Bekerja sama dengan ahli gizi untuk mengembangkan menu yang seimbang dan memasukkan daun salam sebagai bagian dari resep makanan sehari-hari. Dan melakukan kampanye sosialisasi untuk meningkatkan kesadaran tentang manfaat daun salam dalam mengatasi obesitas. Gunakan berbagai media, seperti poster, pamflet, atau media sosial, untuk mencapai audiens yang lebih luas.

1.4.3 Bagi Objek Penelitian

Penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan tentang cara mengatasi obesitas pada usia perimenopause dan mengevaluasi dampak pemberian daun salam

terhadap kualitas hidup wanita perimenopause. Apakah ada perbaikan dalam aspek-aspek seperti energi, tidur, dan aktivitas sehari-hari

1.4.4 Bagi Peneliti

Seluruh rangkaian kegiatan dan hasil penelitian diharapkan dapat lebih memantapkan penguasaan fungsi keilmuan yang dipelajari selama mengikuti program perkuliahan di Universitas Nasional dan sarana pengembangan wawasan serta pengalaman dalam menganalisis permasalahan khususnya dalam ruang lingkup kesehatan tentang Obesitas. Untuk selalu mengevaluasi risiko dan keamanan penggunaan daun salam, terutama jika digunakan dalam jangka panjang atau oleh individu dengan kondisi kesehatan tertentu.

