



Pengaruh Terapi Jus Lemon Dengan Obesitas Pada Ibu Post Partum di Puskesmas Majalengka Kakabupaten Majalengka

Norma Mardiani^{1*}, Eni²

Published online: 28 Agustus 2024

ABSTRACT

Postpartum weight changes can lead to persistent obesity in some mothers, posing health risks if not addressed. This study investigates the impact of lemon juice therapy on obesity in postpartum mothers at the UPTD Majalengka Health Center, Majalengka Regency. Using a pre-experimental design with a pretest-post one-group approach, the study involved 30 postpartum mothers who were obese within 6 hours to 6 weeks after giving birth in June 2024. The total sampling method was employed, and data were analyzed using bivariate techniques. The findings revealed that after undergoing lemon juice therapy, 36.7% of the participants were classified as overweight (BMI 23-24.9), 46.6% as obese (BMI 25-29.9), and 16.7% as Obesity II (BMI \geq 30). The statistical analysis indicated a significant effect of lemon juice therapy on reducing obesity in postpartum mothers, with a p-value of 0.000. This research highlights the potential of lemon juice therapy as an alternative treatment for managing postpartum obesity, offering valuable insights into obesity prevention and management strategies for postpartum women.

Keywords: lemon juice; obesity; postpartum mothers

PENDAHULUAN

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) sangat peduli dengan kecenderungan terjadinya peningkatan obesitas dan penyakit tidak menular yang mempengaruhi masalah kesehatan utama negara-negara di dunia. Jumlah kasus baru obesitas dalam 2 dekade mendatang diperkirakan akan melebihi ratusan juta. Insiden obesitas tidak hanya menyerang pada usia remaja dan dewasa, tetapi yang menjadi perhatian karena obesitas juga menyerang pada usia anak yang semakin mengalami peningkatan. Hal ini membawa dampak yang kurang menguntungkan ketika masa dewasa. Anak yang mengalami kegemukan cenderung malas bergerak dan beraktivitas fisik sehingga berdampak pada keterbatasan dan kurang berkembangnya keterampilan motorik dan kebugaran jasmaninya. Di Indonesia juga muncul tren peningkatan proporsi obesitas sejak tahun 2023 sebagai berikut 10,5%, 14,8% dan 21,8%. (Ambarwati, 2018)

Salah satu masalah bagi ibu post partum adalah Perubahan berat badan pada ibu postpartum, hal ini dapat memicu menetapnya kelebihan berat badan pada ibu setelah melahirkan, pada periode kehamilan terjadi penambahan berat badan yang kemudian akan berkurang setelah bayi dilahirkan, pada beberapa ibu kelebihan berat badan saat kehamilan tersebut menetap sehingga dapat menyebabkan terjadinya obesitas. ibu hamil dan ibu postpartum yang obesitas akan membawa resiko penyakit yang lain seperti hipertensi dalam kehamilan, diabetes gestasional dan preeklamsia (Chan, 2019).

^{1),2} Program Studi Sarjana Kebidanan STIKes Cirebon

*) *corresponding author*

Norma Mardiani
Program Studi Sarjana Kebidanan STIKes Cirebon, Indonesia

Email: omacuco07@gmail.com

Pola hidup yang tidak teratur merupakan salah satu factor bertambahnya berat badan seperti ketidakseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dan aktivitas, pada ibu menyusui cepat merasakan lapar dan juga lemas, hal ini di

pengaruhi karena ASI yang diberikan berasal dari persediaan makanan yang ada di dalam tubuh ibu, sehingga setelah memberikan ASI ibu merasakan lapar dan akhirnya pola makan meningkat. Seringkali ibu tidak memperhatikan pola makan dan asupan makannya sendiri sehingga menjadi tidak terkontrol dan menimbulkan naiknya berat badan (Clark, 2018).

Obesitas merupakan suatu keadaan yang menunjukkan ketidakseimbangan antara tinggi badan dan berat badan akibat jaringan lemak yang berlebihan dari dalam tubuh sehingga terjadi berat badan yang melampaui ukuran yang ideal, perkembangan obesitas ditandai dengan akumulasi yang berlebihan dan modifikasi jaringan adiposa, yang melibatkan adipogenesis, angiogenesis, dan degradasi matriks (ECM) ekstraseluler (Indriati, 2019).

Obesitas mempunyai berbagai resiko penyakit, diantaranya hipertensi, diabetes mellitus, penyakit kardiovaskuler yang menyerang jantung dan sistem pembuluh darah yang dapat menjadi penyebab utama kematian pada orang dewasa. Kenaikan berat badan yang tinggi selama kehamilan berpengaruh terhadap retensi berat badan postpartum. Jika kenaikan berat badan saat hamil melebihi dari rekomendasi IOM (Institute of Medicine), maka pada 6 bulan postpartum akan beresiko mengalami kenaikan berat badan > 5 kg. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2023 Prevalensi obesitas pada perempuan dewasa (>18 tahun) meningkat dari 13,9% (2018) menjadi 32,9% (Kinnunen, 2017).

Penatalaksanaan obesitas antara lain yakni bertujuan untuk menurunkan berat badan sehingga dapat mencegah komplikasi dan gejala klinis akibat obesitas. Berdasarkan data WHO, terdapat 1,6 miliar orang dewasa yang memiliki berat badan berlebih (over-weight) dan 400 juta diantaranya mengalami obesitas atau kegemukan. Menurut data dari American Heart Association (AHA) tahun 2022, terdapat 12 juta anak yang berumur 2-19 tahun (16,3%) dan 72 juta orang dewasa (32,9%) warga negara Amerika Serikat mengalami obesitas. Sedangkan di Indonesia, terdapat 5 provinsi yang memiliki prevalensi obesitas paling tinggi. Provinsi tersebut adalah Kalimantan Timur (11,9%), Maluku Utara (14,3%), Gorontalo (15,1%), Jakarta (15%), dan terakhir Sulawesi Utara (19,1%). Menurut riset kesehatan dasar pada tahun 2023, di Indonesia usia 18 tahun keatas yang mengalami obesitas sebanyak 9,5%. Obesitas juga lebih banyak terjadi pada wanita dibandingkan laki-laki yaitu sebesar 15,5% terjadi pada wanita 7,8% terjadi pada laki-laki.

Jus jeruk Lemon memiliki banyak manfaat diantaranya, mampu membantu menurunkan berat badan. Lemon merupakan buah yang rendah kalori tetapi kaya serat dan juga rendah glikemik. Itulah mengapa buah tersebut sangat cocok digunakan untuk diet karena bisa membantu menurunkan berat badan. Lemon memiliki sejumlah serat pangan yang bisa membantu melancarkan pencernaan dan bisa digunakan sebagai obat konstipasi. Lemon kaya akan suplemen gizi yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin seperti thiamine, riboflavin, niacin, asam pantotenat, folat, kolin dan kaya sumber vitamin C.8 Tercatat ada kandungan zat antioksidan didalamnya, seperti polifenol, naringin, terpenes, eriostrin, hesperidin, narigenin, diosmin, dan D-limonene. Selain kedua nutrisi tersebut, isi kandungan yang lainnya adalah potassium, zat besi, magnesium, kalsium dan vitamin B6, serta serat pangan.

Kandungan vitamin C serta zat anti oksidan yang tinggi bekerja dengan cara mengikat lipase yang merupakan enzim yang berperan untuk memudahkan absorpsi lemak di usus, sehingga lemak tidak bisa diserap. Banyaknya isi kandungan nutrisi utamanya zat antioksidan pada lemon membuat buah tersebut memiliki jumlah manfaat yang besar bagi kesehatan. Salah satu manfaatnya yaitu membantu menurunkan berat badan.

Berdasarkan studi pendahuluan peneliti pada bulan Mei 2024 di UPTD Puskesmas Majalengka Kabupaten Majalengka, diadapakan data dari 10 ibu dengan masa postpartum 6 –12 bulan yang mengalami obesitas I (IMT 25.0-29.0 kg/m²) sebanyak 5 (50%) orang, dan yang mengalami obesitas II (IMT ≥30 kg/m²) sebanyak 1 (10%) orang. Selama ini pihak tenaga kesehatan UPTD Puskesmas Majalengka Kabupaten Majalengka belum menerapkan terapi jus lemon pada ibu post partum dalam mengatasi obesitas, hanya melakukan konseling tentang cara menurunkan berat

badan setelah melahirkan dengan menerapkan pola makan sehat, rutin berolahraga, dan mencukupi kebutuhan tidur/ istirahat.

Berdasarkan latar belakang ini, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh terapi jus lemon terhadap obesitas pada ibu post partum di UPTD Puskesmas Majalengka Kabupaten Majalengka

TINJAUAN KONSEPTUAL

Jus (juice) Jeruk Lemon

Jeruk lemon merupakan pohon perdu, batang berduri panjang tetapi tidak rapat, tegak, percabangan simpodial. Daun berwarna hijau dengan tepi rata, tunggal, berseling, lonjong, ujung dan pangkal meruncing, panjang 7 – 8 cm, lebar 4 – 5 cm, tangkai silindris, permukaan licin. Kelopak bunga berbentuk bintang dan berwarna hijau. Benang sari panjang sekitar 1,5 cm, kepala sari bentuk ginjal berwarna kuning, tangkai putik silindris, panjang kurang lebih 1 cm, kepala putik bulat berwarna kuning, mahkota lima helai yang berbentuk bintang, dan berwarna putih kekuningan (Ellulu, M. et al. 2017).

Obesitas

Obesitas adalah kelebihan berat badan sebagai akibat dari penimbunan lemak tubuh yang berlebihan. Setiap orang memerlukan sejumlah lemak tubuh untuk menyimpan energi, sebagai penyekat panas, penyerap guncangan dan fungsi lainnya. Rata-rata wanita memiliki lemak tubuh yang lebih banyak dibandingkan pria. Perbandingan yang normal antara lemak tubuh dengan berat badan adalah sekitar 25-30% pada wanita dan 18-23% pada pria. Wanita dengan lemak tubuh lebih dari 30% dan pria dengan lemak tubuh lebih dari 25% dianggap mengalami obesitas. Seseorang yang memiliki berat badan 20% lebih tinggi dari nilai tengah kisaran berat badannya yang normal dianggap mengalami obesitas (Clark, J. E. 2018).

Postpartum / masa nifas

Masa nifas (Puerperium) adalah dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas berlangsung kira-kira 6 minggu atau 40 hari (Rukiyah, 2019). Nifas disebut juga post partum atau puerperium adalah masa atau waktu sejak bayi lahir dan plasenta keluar sampai enam minggu disertai dengan pulihnya kembali organ-organ kandungan (Suherni, Widyasih & Rahmawati 2018). Masa nifas (puerperium) adalah masa pulih kembali, mulai dari persalinan selesai hingga alat-alat kandungan kembali seperti prahamil. Lama masa nifas ini, yaitu 6-8 minggu (Bahiyatun, 2019)

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif, dimana penelitian ini bersifat, objektif dan ilmiah dimana data diperoleh berupa angka-angka (score, nilai) atau pernyataan-pernyataan yang dinilai. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan metode One Group Pretest-Posttest Design, yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan posttest setelah diberi perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu postpartum 6 jam -6 minggu yang mengalami obesitas pada bulan Juni 2024 di UPTD

Puskesmas Majalengka Kabupaten Majalengka sejumlah 30 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu postpartum yang mengalami obesitas di UPTD Puskesmas Majalengka Kabupaten Majalengka, teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling yaitu pengambilan sampel sesuai jumlah populasi yang ada yaitu sebanyak 30 orang.

HASIL

ANALISIS UNIVARIAT

Obesitas pada ibu postpartum sebelum diberikan intervensi Terapi jus lemon di UPTD Puskesmas Majalengka Kabupaten Majalengka.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di UPTD Puskesmas Majalengka Kabupaten Majalengka mengenai Obesitas pada ibu postpartum sebelum diberikan intervensi Terapi jus lemon diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 1. Distribusi frekuensi Obesitas pada ibu postpartum sebelum diberikan intervensi Terapi jus lemon

Tingkat Obesitas	Frekuensi	%
Overweight IMT 23 - 24,9	2	6,7
Obesitas IMT 25 - 29,9	16	53,3
Obesitas II, IMT \geq 30	12	40,0
Total	30	100,0

Berdasarkan analisis data dapat diketahui bahwa Obesitas pada ibu postpartum sebelum diberikan intervensi Terapi jus lemon sebanyak 2 orang (6,7%) mengalami obesitas Overweight IMT 23 - 24,9, sebanyak 16 orang (53,3%) mengalami Obesitas IMT 25 - 29,9, sebanyak 12 orang (40%) mengalami Obesitas II, IMT \geq 30.

Obesitas pada ibu postpartum sesudah diberikan Terapi jus lemon di UPTD Puskesmas Majalengka Kabupaten Majalengka.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di UPTD Puskesmas Majalengka Kabupaten Majalengka mengenai Obesitas pada ibu postpartum sesudah diberikan Terapi jus lemon diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 2. Distribusi frekuensi Obesitas pada ibu postpartum sesudah diberikan Terapi jus lemon

Tingkat Obesitas	Frekuensi	%
Overweight IMT 23 - 24,9	11	36,7
Obesitas IMT 25 - 29,9	14	46,6
Obesitas II, IMT \geq 30	5	16,7
Total	30	100,0

Berdasarkan analisis data dapat diketahui bahwa Obesitas pada ibu postpartum sesudah diberikan intervensi Terapi jus lemon sebanyak 11 orang (36,7%) mengalami obesitas Overweight IMT 23 - 24,9, sebanyak 14 orang (46,6%) mengalami Obesitas IMT 25 - 29,9, sebanyak 5 orang (16,7%) mengalami Obesitas II, IMT \geq 30.

Analisa Bivariat

Analisa bivariat dalam penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh terapi jus lemon terhadap Obesitas pada ibu postpartum di UPTD Puskesmas Majalengka Kabupaten Majalengka adalah sebagai berikut:

Uji Normalitas

Berdasarkan tes uji normalitas terhadap sebaran data variabel obesitas pada ibu postpartum sebelum dan sesudah **terapi jus lemon** adalah sebagai berikut:

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas Data

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sebelum	.321	30	.719	.892	30	.814
Sesudah	.156	30	.740	.967	30	.713

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan data tabel di atas ternyata nilai Sig pada uji normalitas semuanya menunjukkan angka yang lebih besar dari nilai α 0,05. Ini berarti sebaran data kedua data sampel sebelum dan sudah perlakuan terapi jus lemon, semuanya berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini adalah hipotesis nihil (H_0) yaitu: pengaruh Pengaruh terapi jus lemon terhadap Obesitas pada ibu postpartum di UPTD Puskesmas Majalengka Kabupaten Majalengka.

Karena kedua data memenuhi prasyarat analisis uji t yaitu distribusi data normal, maka uji hipotesis menggunakan uji parametrik yaitu uji t dua sampel berpasangan (*Paired Samples t Test*). Uji *Paired Samples t Test* digunakan untuk membandingkan selisih dua rata-rata (mean) dari dua sampel yang berpasangan dengan asumsi data terdistribusi normal. Dalam penelitian ini bentuk uji t dua sampel berpasangan yang digunakan adalah untuk sisi atas (*Paired Samples t Test-One Tailed for Upper Tailed*) dengan bentuk hipotesis statistik sebagai berikut:

$$H_0: \mu_{\text{postes}} \leq \mu_{\text{pretes}}$$

$$H_a: \mu_{\text{postes}} > \mu_{\text{pretes}}$$

Dimana:

$$\mu_{\text{postes}} = \text{mean (rata-rata) Penguasaan teknik menyusui pretes}$$

$$\mu_{\text{pretes}} = \text{mean (rata-rata) Penguasaan teknik menyusui postes}$$

Kriteria untuk menolak atau menerima H_0 berdasarkan P-value atau Sig adalah sebagai berikut:

Jika P-value atau Sig $< \alpha$, maka H_0 ditolak

Jika P-value atau Sig $\geq \alpha$, maka H_0 tidak dapat ditolak

Hasil *Paired sample t-test* dengan bantuan SPSS versi 21 for Windows sebagai berikut:

Tabel 4 Hasil Uji Statistik Pengaruh terapi jus lemon terhadap Obesitas pada ibu postpartum di UPTD Puskesmas Majalengka Kabupaten Majalengka.

Terapi jus lemon	Paired Samples Test			P value
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	
Sebelum	50,6333	23,15537	4,22757	0.000
Sesudah	58,2000	20,55170	3,75221	

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Uji Paired Samples Test*, dengan bantuan SPSS versi 24 dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0.05$ diperoleh hasil $p = 0,000$ yang berarti $p < 0,05$ yaitu H_1 diterima yang artinya ada Pengaruh terapi jus lemon terhadap Obesitas pada ibu postpartum di UPTD Puskesmas Majalengka Kabupaten Majalengka.

PEMBAHASAN

Obesitas pada ibu postpartum sebelum diberikan intervensi Terapi jus lemon di UPTD Puskesmas Majalengka Kabupaten Majalengka.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa Obesitas pada ibu postpartum sebelum diberikan intervensi Terapi jus lemon sebanyak 2 orang (6,7%) mengalami obesitas Overweight IMT 23 - 24,9, sebanyak 16 orang (53,3%) mengalami Obesitas IMT 25 - 29,9, sebanyak 12 orang (40%) mengalami Obesitas II, $IMT \geq 30$.

Obesitas atau Kelebihan berat badan, umumnya dialami pada ibu hamil dan ibu postpartum di usia berapapun. Namun, obesitas akan meningkat setelah usia 35 tahun. ibu hamil dan ibu postpartum yang obesitas akan membawa resiko penyakit yang lain seperti hipertensi dalam kehamilan, diabetes gestasional dan preeklamsia.⁽²¹⁾

Obesitas pada ibu postpartum dapat menjadi masalah bagi ibu post partum, karena selama proses kehamilan sampai dengan melahirkan terjadi banyak perubahan fisik dan psikologis, tetapi biasanya setelah ibu melahirkan dengan sendirinya berat badan akan turun jika ibu postpartum mengimbanginya dengan memberikan ASI, namun obesitas menyebabkan menetapnya berat badan beberapa ibu saat kehamilan.⁽²²⁾

Salah satu penelitian ekperimental untuk mengatasi obesitas yaitu melihat efek jus lemon terhadap penurunan berat badan. Jus lemon mengandung flavonoid kelas polifenol yang disebut catechin, yang meliputi epigallocatechin gallate (EGCG), epikatekin galat, dan galat gallocatechin, EGCG dianggap katekin yang paling aktif secara farmakologi.

Obesitas pada ibu postpartum sesudah diberikan intervensi Terapi jus lemon di UPTD Puskesmas Majalengka Kabupaten Majalengka.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa Obesitas pada ibu postpartum sesudah diberikan intervensi Terapi jus lemon sebanyak 11 orang (36,7%) mengalami obesitas Overweight IMT 23 - 24,9, sebanyak 14 orang (46,6%) mengalami Obesitas IMT 25 - 29,9, sebanyak 5 orang (16,7%) mengalami Obesitas II, $IMT \geq 30$.

Penyebab obesitas sangat kompleks, obesitas dapat disebabkan oleh banyak faktor yang berhubungan satu sama lain yaitu faktor genetik, metabolik, kebiasaan hidup, kebiasaan makan, aktivitas fisik, faktor sosiokultural, dan ekonomi. Obesitas terjadi akibat ketidakseimbangan energi dimana masukan energi yang melebihi pengeluaran energi. Bila energi dalam jumlah besar (dalam bentuk makanan) yang masuk ke dalam tubuh melebihi jumlah yang dikeluarkan, berat badan akan

bertambah dan sebagian energi tersebut akan disimpan sebagai lemak subkutan dan visceral. Bentuk utama energi potensial kimia yang disimpan di tubuh dalam bentuk trigliserid.

Pengobatan obesitas tidak hanya ditujukan untuk menurunkan berat badan, tetapi juga untuk mengurangi risiko mortalitas dan morbiditas. Dewasa ini banyak sekali penelitian dilakukan untuk mencari bahan alami yang dapat menurunkan berat badan, karena bahan alami lebih mudah didapat dan harganya relatif terjangkau. Bahan alami diharapkan dapat menurunkan dan memelihara berat badan dengan aman atau setidaknya mempunyai efek samping yang lebih sedikit. Inilah kemudian yang mendorong masyarakat untuk mencari obat alternatif yang lebih aman, yaitu kembali ke alam dengan memanfaatkan tumbuhan sebagai obat tradisional yang secara empirik dapat menurunkan berat badan, antara lain jus lemon.

Berdasarkan hasil penelitian Obesitas pada ibu postpartum sesudah diberikan intervensi Terapi jus lemon mengalami penurunan, hal ini sesuai dengan Salah satu penelitian ekperimental untuk mengatasi obesitas yaitu melihat efek jus lemon terhadap penurunan berat badan. jus lemon mengandung flavonoid kelas polifenol yang disebut catechin, yang meliputi epigallocatechin gallate (EGCG), epikatekin galat, dan galat gallocatechin, EGCG dianggap katekin yang paling aktif secara farmakologi.

Pengaruh Terapi jus lemon terhadap Obesitas pada ibu postpartum di UPTD Puskesmas Majalengka Kabupaten Majalengka.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Uji Paired Samples Test*, dengan bantuan SPSS versi 24 dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0.05$ diperoleh hasil $p = 0,000$ yang berarti $p < 0,05$ yaitu H1 diterima yang artinya ada Pengaruh terapi jus lemon terhadap Obesitas pada ibu postpartum di UPTD Puskesmas Majalengka Kabupaten Majalengka.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa jus lemon dapat membantu mempercepat proses metabolisme untuk mengurangi lemak tubuh yang berakibat pada menurunnya berat badan dengan bantuan polyphenol yang termasuk dalam senyawa antioksidan. Senyawa dari jus lemon yaitu kombinasi caffein dan catechin, substansi tersebut bisa mempercepat metabolisme selama 2 jam. Catechins ini akan memicu penurunan berat badan dengan cara membakar kalori dan mengurangi lemak tubuh. Studi riset membuktikan bahwa setelah minum jus lemon dua (2) kali sehari, dapat membakar 50 kalori ekstra per hari.

Berdasarkan beberapa literatur tentang Jeruk lemon (*Citrus limon L*) secara empiris telah banyak digunakan oleh masyarakat untuk menurunkan berat badan. Dalam bidang kesehatan, berat badan merupakan suatu ukuran yang lazim dan sering digunakan oleh pakar kesehatan untuk menilai keadaan gizi pada manusia. Berat badan yang relatif sering digunakan untuk menentukan jumlah kalori yang dibutuhkan oleh tubuh seseorang setiap hari, dan juga dapat memberikan gambaran apakah seseorang tersebut dalam kondisi yang overweight (gemuk), normal, ataupun underweight (kurus).

Peneliti berasumsi bahwa pemberian jus lemon dapat menurunkan berat badan pada penderita obesitas. Penurunan berat badan pada penderita obesitas dikarenakan jus jeruk lemon mengandung vitamin C dan zat anti oksidan yang tinggi, dimana vitamin C bekerja dengan cara mengikat lipase yang merupakan enzim yang berperan untuk memudahkan absorpsi lemak di usus, sehingga jaringan lemak terdegradasi dan menghasilkan penurunan berat badan pada penderita obesitas.

Selain konsumsi jus lemon, untuk mencegah terjadinya obesitas ibu postpartum juga harus menjaga pola makan, karena Pola makan merupakan pencetus terjadinya kegemukan dan obesitas adalah mengkonsumsi makanan porsi besar (melebihi dari kebutuhan), makanan tinggi energi, tinggi lemak, tinggi karbohidrat sederhana dan rendah serat. Mengatur pola makan yang dimaksud adalah dengan memperhatikan kandungan gizi dan juga jumlah asupan yang masuk, sehingga kalori

dalam tubuh tidak menumpuk dan menyebabkan tubuh memiliki timbunan lemak yang tidak sehat. Pola makan tidak sehat dapat menyebabkan tubuh menjadi obesitas.

Aktivitas fisik juga berkontribusi terhadap penurunan berat badan yang signifikan. Tubuh menjadi gemuk karena energi yang masuk berbentuk kalori dalam makanan lebih banyak daripada yang dikeluarkan dalam bentuk aktivitas. Obesitas terjadi karena aktivitas fisik yang kurang dari kebutuhan tubuh yang disebabkan kebiasaan anak yang lebih menyukai beraktivitas di dalam rumah daripada di luar rumah.

Bagi ibu postpartum yang mengalami obesitas hendaknya selalu menerapkan perilaku hidup sehat dengan menjaga pola makan gizi seimbang dan rutin melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari, agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari **bahaya obesitas**.

KESIMPULAN

Ada Pengaruh terapi jus lemon terhadap Obesitas pada ibu postpartum di UPTD Puskesmas Majalengka Kabupaten Majalengka dengan nilai p value = 0,000. Diharapkan menambah informasi dan ilmu penyebab kejadian obesitas sehingga dapat mengatasi obesitas dengan terapi jus lemon sebagai obat alternatif.

REFERENCES

- Ambarwati, F. R. (2018). *Konsep kebutuhan dasar manusia*. Dua Satria Offset.
- Chan, R. S. M., & Woo, J. (2019). Prevention of overweight and obesity: How effective is the current public health approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 7(3), 765–783. <https://doi.org/10.3390/ijerph7030765>
- Clark, J. E. (2018). Diet, exercise or diet with exercise: Comparing the effectiveness of treatment options for weight-loss and changes in fitness for adults (18-65 years old) who are overfat, or obese; systematic review and meta-analysis. *Journal of Diabetes and Metabolic Disorders*, 14(1). <https://doi.org/10.1186/s40200-015-0154-1>
- Ellulu, M., et al. (2017). Epidemiology of obesity in developing countries: challenges and prevention. *Global Epidemic Obesity*, 2(1), 2. <https://doi.org/10.7243/2052-5966-2-2>
- Faizah, I., & Muniroh, L. (2018). Analisis perubahan berat badan, indeks massa tubuh dan persentase lemak tubuh klien pasca pemberian diet South Beach pada My Meal Catering Surabaya.
- Indriati, M. T. (2019). *Langsing dan sehat setelah melahirkan ala selebriti*. Genius Publisher.
- Kemendes RI. (2018). *Riset kesehatan dasar, RISKESDAS*. Balitbang Kemendes RI.
- Kinnunen, T. I., Pasanen, M., Aittasalo, M., Fogelholm, M., Weiderpass, E., & Luoto, R. (2017). Reducing postpartum weight retention – A pilot trial in primary health care. *Nutrition Journal*, 6(21), 1-9.
- Mezler, K., & Schutz, Y. (2020). Pre-pregnancy and pregnancy predictors of obesity. *International Journal of Obesity*, 34, S44–S52.

- Misnadiarly. (2017). *Obesitas sebagai faktor risiko beberapa penyakit*. Pustaka Obor Populer.
- Notoadmojo, S. (2018). *Promosi kesehatan & ilmu perilaku*. PT Rineka Cipta.
- Ostbye, T., et al. (2019). Predictors of postpartum weight change among overweight and obese women: Results from the Active Mothers Postpartum Study. *Journal of Women's Health*, 21(2).
- Saifuddin, A. B. (2016). *Buku acuan nasional pelayanan kesehatan maternal dan neonatal*. Yayasan Bisna Pustaka Sarwono Prawiroharjo.
- Sharkey, P., & Nasution, E. D. (2017). *Kebugaran dan kesehatan* (E. D. Nasution, Trans.). PT Raja Grafindo Presada.
- Suharsimi, A. (2018). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. PT Rineka Cipta.
- Wulandari, R. (2021). Pengaruh jus lemon terhadap penurunan berat badan pada remaja

