

PENGGUNAAN KAPSUL DAUN JATI BELANDA (*Guazuma ulmifolia Lamk*) UNTUK MENGATASI OBESITAS

Made Dwi Kemala Sari^{1*}, Putu Lakustini Cahyaningrum², Ida Bagus Putra Suta³

Fakultas Kesehatan Universitas Hindu Indonesia, Denpasar Bali

kemalakamala86@gmail.com*

*Corresponding author

Abstrak

Obesitas merupakan keadaan yang menunjukkan ketidakseimbangan antara tinggi dan berat badan akibat jaringan lemak dalam tubuh sehingga terjadi kelebihan berat badan yang melampaui ukuran ideal. Masalah obesitas ini erat kaitannya dengan peningkatan jumlah kematian akibat penyakit jantung dan pembuluh darah, diabetes, serta beberapa penyakit kanker. Jumlah kematian penderita obesitas yang disertai sejumlah penyakit tersebut lebih banyak dibanding penderita berat badan normal. Salah satu upaya untuk mengatasi obesitas adalah dengan penggunaan kapsul daun jati belanda. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan penjelasan tentang mengapa menggunakan kapsul daun jati belanda untuk mengatasi obesitas, tata cara pembuatan dan penggunaan kapsul daun jati belanda serta implikasi yang terjadi terhadap penggunaan kapsul daun jati belanda dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Teori yang digunakan dalam kajian ini adalah teori etnomedisin dan teori struktur fungsional struktural dengan cara studi kepustakaan, observasi dan wawancara secara mendalam. Sasaran penelitian ini adalah masyarakat Kota Denpasar yang menggunakan kapsul daun jati belanda untuk mengatasi obesitas. Berdasarkan hasil penelitian yang didapat, diketahui masyarakat Kota Denpasar menggunakan kapsul daun jati belanda untuk mengatasi obesitas karena adanya informasi dan kepercayaan, mudah didapat, harga terjangkau serta sebagai pengganti obat kimia sintetis. Tata cara penggunaan kapsul daun jati belanda adalah diminum pada pagi hari sebelum makan serta implikasi yang dirasakan setelah mengkonsumsi kapsul daun jati belanda adalah nafsu makan dapat dikendalikan, tidur lebih nyenyak dan metabolisme tubuh meningkat.

Kata Kunci : kapsul, daun jati belanda (*Guazuma ulmifolia Lamk*), obesitas

Abstract

Obesity is a condition that shows an imbalance between height and weight due to fat tissue in the body resulting in excess body weight that exceeds the ideal size. The problem of obesity is closely related to an increase in the number of deaths from heart and blood vessel disease, diabetes, and some cancers. The number of obese deaths accompanied by a number of these diseases is more than normal weight sufferers. One effort to overcome obesity is by using Jati belanda leaves capsules. This study aims to provide an explanation of why using Jati belanda leaves capsules to overcome obesity, procedures for making and using Bastard cedar leaf capsules as well as the implications that occur for the use of Jati Belanda leaves capsules by using purposive sampling method. The theory used in this study is ethnomedicine theory and structural functional structure theory by means of in-depth study of literature, observation and interviews. The target of this research is the people of Denpasar City who use Jati belanda leaves capsules to overcome obesity. Based on the results of the study, it is known that the people of Denpasar City use Jati belanda leaves capsules to overcome obesity because of information and trust, are easily available, affordable prices and as a substitute for synthetic chemical drugs. The procedure for using Jati belanda leaves capsules is to drink in the morning before eating and the implications that are felt after consuming Jati belanda leaf capsules are controlled appetite, sleep more soundly and increased metabolism.

Keywords: capsules, Jati belanda leaves (*Guazuma ulmifolia Lamk*), obesity

1 Pendahuluan

Berdasarkan data WHO tahun 2016, sekitar 650 juta penduduk berusia dewasa mengalami obesitas, sedangkan 340 juta anak-anak dan remaja usia 5 hingga 19 tahun mengalami berat badan berlebih. Di Indonesia sendiri, pada tahun 2010, terdapat 23% orang dewasa mengalami obesitas, dan wanita lebih banyak yang mengalaminya dibanding dengan pria. Masalah obesitas ini erat kaitannya dengan peningkatan jumlah kematian akibat penyakit jantung dan pembuluh darah, diabetes, serta beberapa penyakit kanker. Jumlah kematian penderita obesitas yang disertai sejumlah penyakit tersebut lebih banyak dibanding penderita berat badan normal

Menurut Nala, (2001:5) dalam bukunya berjudul “*Usadha Bali*” , Hidup sehat (*svasthya*) dan umur panjang (*dirgayusa*) merupakan dambaan setiap orang. Tidak ada insan atau makhluk hidup di dunia ini mengharapkan hidupnya menderita sakit (*rogya*), sakit-sakitan, atau sakit terus-menerus. Karena orang dalam keadaan tubuh atau jiwa yang menderita atau sakit, akan sulit mencapai tujuan hidupnya. Oleh karena itu untuk hidup bahagia semua orang memelihara kesehatannya dan menjadikan kesehatan sebagai hal yang paling utama dan penting. Untuk mendapatkan kesehatan yang baik berbagai upaya ditempuh untuk dapat hidup sehat, mulai dari usaha pencegahan (*preventif*), sampai kepada pengobatan (*curatif*) dan pemulihan (*rehabilitatif*). Sehat menurut *ayurveda* yaitu apabila semua sistem dan komponen cairan tubuhnya atau *tridosha* (*vatta*, *pitta*, *kapha*) berada dalam keadaan seimbang serta dapat berfungsi atau bekerja dengan baik. Dalam *ayurveda* suatu tindakan pengobatan, terapi atau penyembuhan untuk mengembalikan keadaan yang tidak seimbang dari unsur *tridosha* (Nala,2001:10)

Menurut Widiyanti, (2013:5) dalam bukunya berjudul “*Aktifitas Fisik Stres dan Obesitas pada Pegawai*” , obesitas adalah kondisi kronis akibat penumpukan lemak dalam tubuh yang sangat tinggi. Obesitas terjadi karena asupan kalori yang lebih banyak dibanding aktivitas membakar kalori, sehingga kalori yang berlebih menumpuk dalam bentuk lemak. Apabila kondisi tersebut terjadi dalam waktu yang lama, maka akan menambah berat badan hingga mengalami obesitas. Obesitas harus diatasi sejak dini karena banyaknya dampak buruk yang disebabkan obesitas. Dampak buruk obesitas terhadap kesehatan, sangat berhubungan erat dengan penyakit-penyakit, seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung, diabetes melitus dan penyakit-penyakit saluran pernafasan.

Dampak lain yang sering diabaikan menurut Manuaba, (2004:25) dalam bukunya berjudul “*Dampak Buruk Obesitas*” adalah obesitas dapat mengganggu kejiwaan , yakni seringnya timbul perasaan kurang percaya diri. Apalagi jika seorang sedang dalam masa remaja dan mengalami obesitas, biasanya akan menjadi pasif dan muncul gejala depresi karena sering tidak dilibatkan pada kegiatan yang dilakukan oleh teman sebayanya.

Dewasa ini mulai terlihat adanya kecenderungan kembali ke alam (*back to nature*), yaitu dengan memanfaatkan obat-obatan tradisional yang menggunakan bahan-bahan alami, seperti tumbuh-tumbuhan. Dengan mempergunakan obat alami kemungkinan efek negatifnya atau *side effect* yang timbul dari penggunaan obat ini dalam jangka waktu panjang sangat kecil dibandingkan dengan menggunakan obat sintetis buatan pabrik (Nala, 2001:5).

WHO merekomendasikan penggunaan tanaman obat dalam pemeliharaan kesehatan masyarakat. WHO juga mendukung upaya-upaya peningkatan keamanan dan khasiat dari tanaman obat (WHO 2011). Oleh karena itu perlu untuk terus mencari alternatif penggunaan obat tradisional yang berasal dari tanaman obat. Beberapa obat herbal yang dikenal dapat mengatasi obesitas adalah kulit buah manggis, temulawak, lidah buaya, teh hijau dan daun jati belanda. Banyaknya penelitian penelitian yang membuktikan bahwa tanaman jati belanda (*Guazuma ulmifolia* Lamk.) layak dikonsumsi sebagai obat alternatif maupun untuk perawatan tubuh untuk mengatasi obesitas sehingga menjadikan daun jati belanda begitu populer dan menjadi pilihan pertama masyarakat untuk mengatasi obesitas. Penggunaan kapsul untuk penelitian ini karena memiliki beberapa keuntungan diantaranya cukup stabil dalam penyimpanan dan dapat menutupi rasa dan bau yang tidak enak serta praktis dalam penggunaannya.

Menurut Permenkes RI no 007 Tahun 2012 tentang registrasi Obat Tradisional menyebutkan bahwa Obat Tradisional yang dibuat oleh usaha jamu racikan dan jamu gendong , simplisia dan sediaan galenik untuk keperluan industri dan layanan pengobatan tradisional serta obat tradisional yang digunakan untuk penelitian, sampel untuk registrasi dan pameran dalam jumlah terbatas dan tidak diperjualbelikan tidak memerlukan izin edar, sehingga berdasarkan uraian dari latar belakang di atas maka dilakukan penelitian mengenai “Penggunaan Kapsul Daun Jati Belanda Untuk mengatasi Obesitas”.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji tentang penggunaan ramuan kapsul daun jati belanda untuk mengatasi obesitas dengan menggunakan pendekatan ilmu kesehatan.

Ayurveda, terutama pada konsep *Ausadhi/Ausadha*. Pada penelitian ini menggunakan teori Etnomedisine dan fungsionalisme structural. Dalam *Ayurveda* dikenal istilah *swasthya* yaitu sehat secara jasmani dan bahuagia serta diterima dalam kehidupan masyarakat. Menurut Nala (2001:159-164) dalam bukunya yang berjudul "*Usadha Bali*", *Ausadhi* adalah tumbuhan obat , tumbuhan yang dapat digunakan sebagai bahan obat. Menurut Ayurveda, *Ausadhi* atau bahan ramuan obat yang berasal dari tumbuh-tumbuhan, bagian yang sering dipergunakan sebagai obat adalah akar (*mula*), rimpang (*kandha*), tunas (*vaya*), batang (*valkala*), kulit batang, daun (*palasa*), bunga (*puspa*), buah (*phala*), biji (*bija*), duri (*kikasa*), cairan getah, minyak, dan lainnya.

Data dalam penelitian ini terdiri atas data kualitatif, terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer yang digunakan adalah hasil dari wawancara dari responden pengguna kapsul daun jati belanda untuk mengatasi obesitas. sedangkan data sekunder bersumber dari buku serta jurnal yang memiliki kaitan dengan penelitian. Data yang diambil dengan teknik *purposive sampling* dan diperoleh dengan metode studi kepustakaan, observasi dan wawancara dengan menggunakan instrument berupa catatan, recorder dan kamera untuk membantu dokumentasi penelitian. Data yang didapat kemudian di analisa dengan menggunakan metode reduksi data, penyajian data serta verifikasi data.

3. Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang didapat 20 responden menggunakan kapsul daun jati belanda yaitu factor keyakinan karena mereka yakin dan merasakan manfaat saat menggunakan kapsul daun jati belanda, efek samping dari bahan kimia sintetis yang berbahaya sehingga beralih menggunakan daun jati belanda, Mudah diperoleh karena tersedia di toko obat herbal dan market place online disekitar masyarakat. Berdasarkan dari hasil observasi dan informasi dilapangan, dan pentingnya tenaga kesehatan untuk memiliki tubuh yang sehat untuk menjamin kelancaran pelayanan kesehatan pada masyarakat maka lokasi penelitian dilakukan di 4 UPTD Puskesmas di kota Denpasar yang tersebar di beberapa kecamatan kota Denpasar, Puskesmas ini dipilih karena memiliki petugas kesehatan dengan kelebihan berat badan yang

cukup banyak yaitu :

No	Nama	Alamat
1	UPTD Puskesmas IV Denpasar Selatan	Jl. Pulau Moyo 67A – Denpasar Selatan
2	UPTD Puskesmas I Denpasar Utara	Jl. Kamboja no. 2 – Denpasar Utara
3	UPTD Puskesmas II Denpasar Barat	Jl. Gn. Rinjani no. 65 – Denpasar Utara
4	UPTD Puskesmas I Denpasar Timur	Jl. Pucuk no 1 – Denpasar Timur

Tata Cara pembuatan kapsul daun jati belanda adalah dengan dengan cara manual dan dengan menggunakan mesin. Prosedur pembuatan kapsul jati belanda diawali dengan mengeringkan daun jati belanda, kemudian dihaluskan dengan blender hingga menjadi serbuk lalu di ayak. Setelah itu ditimbang serbuk daun jati belanda pada kertas perkamen masing-masing 250 gram. Selanjutnya masing-masing serbuk yang ditimbang dimasukkan ke cangkang kapsul kemudian ditutup. Setelah semua serbuk dimasukkan ke dalam cangkang kapsul bersihkan dengan tissue sehingga tidak ada serbuk yang melekat di luar cangkang kapsul selanjutnya dimasukkan kapsul ke dalam wadah yang tertutup.

Implikasi yang dirasakan setelah mengkonsumsi kapsul daun jati belanda adalah kapsul daun jati belanda mampu menekan nafsu makan serta turunnya kolesterol dalam darah, tubuh terasa lebih sehat dan bugar, BAB menjadi lancar dan mampu menurunkan kadar gula darah.

4. Pembahasan

Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel dengan metode *purposive sampling* melalui observasi dan wawancara di empat Puskesmas yang ada di Kota Denpasar. Berdasarkan data yang diperoleh dari informan penelitian didapatkan hasil bahwa masih terdapat tenaga kesehatan di Kota

Denpasar yang perhitungan IMT nya termasuk obesitas dan tertarik mencoba menggunakan ramuan tradisional untuk mengatasi obesitas dan menurunkan berat badan. Penelitian ini dilakukan dengan menggali informasi dari *screening* tenaga kesehatan di empat Puskesmas tersebut, informan sebanyak dua puluh orang dari yang berumur dua puluh tiga tahun sampai lima puluh lima tahun. Karena di usia ini merupakan usia produktif yang cenderung memiliki pola hidup tidak sehat karena kesibukan di perkotaan.

Berdasarkan analisis data, hasil wawancara terhadap dua puluh responden pengguna kapsul daun jati belanda selama tiga bulan menunjukkan respon yang positif terhadap penggunaan kapsul daun jati belanda karena beberapa alasan, yaitu :

1. Faktor keyakinan

Mereka meyakini dan merasakan manfaat serta khasiat setelah menggunakan kapsul daun jati belanda untuk kesehatan, karena terbuat dari bahan alami, praktis untuk digunakan, rasanya tidak pahit, harga terjangkau serta mudah didapatkan serta karena adanya Informasi dan kepercayaan masyarakat. Informasi yang didapat dari penyuluhan kesehatan TOGA, kader kesehatan, saudara dan teman yang pernah mengalami obesitas menjadi alasan masyarakat di Kota Denpasar memutuskan menggunakan daun jati belanda untuk mengatasi obesitas.

2. Efek samping dari Obat Kimia Sintetis

Alasan yang kedua adalah karena efek samping dari obat kimia. Pengalaman efek samping sebelumnya yaitu diare berkepanjangan, susah menelan, mual dan muntah yang menyebabkan masyarakat langsung menggunakan daun jati belanda untuk menggantikan obat penurun berat badan kimia walaupun reaksinya tidak secepat obat kimia sintetis tetapi pemilihan daun jati belanda tidak menimbulkan reaksi efek samping yang memperparah penyakit.

3. Mudah diperoleh

Alasan yang ketiga adalah karena sediaan kapsul daun jati belanda yang mudah didapat menjadi alasan masyarakat menggunakan daun jati belanda untuk mengatasi obesitas. Masyarakat Kota Denpasar dengan mudah mendapatkannya karena sediaan daun jati belanda tersedia di toko obat herbal ataupun pusat perbelanjaan maupun *marketplace online* di sekitar masyarakat.

Dalam *Ayurveda* obesitas adalah karena kelebihan unsur *Kapha* dalam tubuh, *Kapha dosha* berperan mengatur berat badan, pertumbuhan otot,


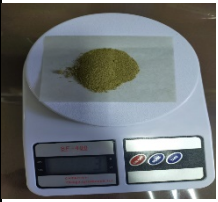


sistem kekebalan tubuh, serta kekuatan dan stabilitas tubuh. Makan setelah perut kenyang, mengonsumsi terlalu banyak makanan manis dan asin dapat menyebabkan gangguan pada *dosha* ini. Menurut sudut pandang Ayurveda, tubuh yang didominasi *kapha* berpotensi mengalami kanker, diabetes, mual setelah makan, asma atau obesitas. Maka perlu diberikan terapi untuk menyeimbangkan unsure *Tri Dosha* dalam tubuh dengan beberapa metode, misalnya meditasi, yoga, pola makan, perawatan tubuh, pijat, aromaterapi, latihan pernafasan diet vitamin dan mineral, perenggangan, dan beberapa metode lain. Perawatan ini bertujuan untuk mengembalikan keharmonisan dan menyeimbangkan *dosha* di dalam tubuh. Salah satunya dengan memberikan ramuan untuk mengontrol berat badan yaitu daun jati belanda (Vyas M.K, 2016 :85).

Praktik pemanfaatan tumbuhan dalam pengobatan tradisional oleh masyarakat Bali didasarkan atas kepercayaan yang kuat (*cosmos*) terutama kepercayaan tentang sehat-sakit. Dalam kosmologi Hindu, persepsi sehat-sakit menurut orang Bali tergantung pada kesetimbangan unsur-unsur penyusun tubuh manusia sesuai konsep *Panca Maha Butha*. Konsep *Panca Maha Butha* mengajarkan bahwa tubuh manusia dibangun dari lima unsur utama yaitu; unsur *pertiwi* atau padat, unsur *apah* atau unsur cair, unsur *teja* atau panas, unsur *bayu* atau unsur udara, dan unsur *akasa* (ether) atau unsur jiwa. Setiap unsur tersebut berada dalam kondisi yang setimbang (*equilibrium*). Pergerakan kesetimbangan hanya ke unsur *teja* (panas) misalnya, menyebabkan sakit panas, sedangkan pergerakan ke unsur *apah* (air) menyebabkan sakit dingin (*nyem*), dan kesetimbangan ke unsur *teja* dan *apah* menyebabkan sakit panas-dingin (*dumalada*). Konsep tersebut menjadi inspirasi orang Bali untuk melaksanakan kehidupannya dan kesetimbangan posisi tersebut tergantung kepada kemampuan untuk memeliharanya (Arsana, 2019:251).

Berkaitan dengan penelitian ini, menurut Daval (2009:130) teori etnomedisin merupakan persepsi dan konsepsi masyarakat lokal dalam memahami kesehatan atau studi yang mempelajari sistem medis etnis tradisional. Mengacu pada asumsi teori, penggunaan daun jati belanda untuk mengatasi obesitas memiliki kesamaan dengan teori etnomedisin. Penggunaan daun jati belanda masih digunakan oleh masyarakat sampai sekarang. Pemilihan bagian tanaman yang digunakan sesuai dengan pengobatan dalam *Usadha*. Dalam *Ayurveda* dijelaskan keberhasilan suatu pengobatan berdasarkan atas kepercayaan pasien terhadap pengobat. Jadi dari uraian diatas dapat disimpulkan alasan masyarakat Kota Denpasar menggunakan kapsul daun jati belanda untuk mengatasi obesitas

adalah karena adanya informasi dan kepercayaan, mudah didapat, harga terjangkau serta sebagai pengganti obat kimia sintetis

Berdasarkan proses pembuatan kapsul daun jati belanda dapat diuraikan penjelasan dalam proses pembuatan kapsul daun jati belanda sebagai berikut :

1		Daun jati Belanda dengan blender hingga menjadi serbuk lalu ayak , sisihkan.
2		Serbuk daun jati belanda ditimbang pada kertas perkamen dengan berat masing-masing 250 gram
3		Selanjutnya masing-masing serbuk yang ditimbang dimasukkan ke dalam cangkang kapsul dan kemudian ditutup
4		Setelah semua serbuk dimasukkan ke dalam cangkang kapsul, selanjutnya dibersihkan dengan tissue dan dimasukkan ke dalam toples kecil yang tertutup rapat.

Berdasarkan analisa data yang diperoleh dari hasil wawancara kepada para responden di kota Denpasar, diperoleh data tata cara penggunaan kapsul daun jati belanda yakni sebagai berikut :

setelah menerima dan dipastikan keadaan kemasan dan kapsul daun jati belanda dalam keadaan baik maka aman untuk dikonsumsi dengan aturan minum 1x sehari 1 kapsul 250 mg. Diminum satu jam sebelum makan, karena lambung akan dilapisi zat aktif

dalam daun jati belanda sehingga lebih maksimal dalam mengurangi penyerapan lemak dalam tubuh.

Berdasarkan analisis data di lapangan dan analisis data keluhan, pengguna kapsul daun jati belanda mengatakan bahwa setelah mengkonsumsi kapsul daun jati belanda keluhannya dapat diatasi yaitu :

1. Kapsul daun jati belanda mampu menekan nafsu makan serta turunnya kadar kolesterol dalam darah. Hal ini sesuai dengan pernyataan Sabella (2010:43) mengatakan bahwa daun jati belanda merupakan salah satu herbal alternatif yang sering digunakan untuk menurunkan kadar kolesterol karena efeknya sebagai antioksidan yaitu senyawa *flavonoid*, *saponin*, *fenolik*, *steroid*, *triterpenoid*, dan *tanin* yang diduga dapat mengurangi daya penyerapan makanan. *Musilago* yang berbentuk lendir ini dapat melapisi mukosa usus dan mengganggu penyerapan nutrisi.
2. Kapsul daun jati belanda membuat tubuh terasa lebih sehat dan bugar, pencernaan yang dirasakan lebih baik, BAB menjadi lancar, tidur nyenyak, serta rasa nyaman pada tubuh. Hal ini Sesuai dengan pernyataan Joshita *et al.* (2000:2) yang menyatakan bahwa daun jati belanda kaya kandungan antioksidan. senyawa *flavonoid*, *saponin* dan *fenolik* berkhasiat menetralkan racun dan radikal bebas dari polusi berbahaya.
3. Kapsul daun jati belanda mampu menurunkan kadar gula darah dan berat badan. Hal ini sesuai dengan pernyataan Ryan, *et all* (2016) menyatakan bahwa Jati Belanda (*Guazuma ulmifolia* Lamk.) memiliki berbagai macam khasiat antara lain menurunkan kadar kolesterol dan berat badan, mengobati gangguan pencernaan, hingga sebagai terapi kencing manis (*diabetes mellitus*). Daun Jati Belanda memiliki kandungan kimia seperti *tanin*, *alkaloid*, *flavonoid*, *sterol*, *saponin*, *glukosa*, *asam fenol*, dan *kalsium oksalat* yang mengatur metabolisme kolesterol di hati agar tetap dalam keadaan yang seimbang serta mampu menghambat penyerapan lemak dan gula dalam tubuh.

Maka mengenai penggunaan kapsul daun jati belanda di kaji dengan teori fungsionalisme struktural ini yakni setiap peran dari peran ganda kapsul daun jati belanda ini memiliki fungsi yang berkaitan dengan fungsi yang lainnya. Bila dilihat fungsi manifestasinya yakni: peran kapsul daun jati belanda dapat membantu menekan nafsu makan, menurunkan kadar gula darah, kolesterol dan berat badan sedangkan fungsi latennya yakni: tidak tercapainya manfaat yang diinginkan dalam penggunaan kapsul daun jati belanda ini karena

banyak faktor salah satunya respon tubuh yang berbeda dan pola makan yang tidak terkontrol. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa implikasi terhadap penggunaan kapsul daun jati belanda di kota Denpasar

adalah setelah mengkonsumsi kapsul daun jati belanda keluhannya dapat diatasi seperti nafsu makannya terkontrol, tidur lebih nyenyak, kadar kolesterol, kadar gula darah menurun dan metabolisme tubuh meningkat.

Berikut hasil penelitian pretest dan posttest penggunaan kapsul daun jati belanda selama tiga bulan :

No	Responden	Pretest			Posttest		
		BB (Kg)	Koles	Gula Darah (puasa)	BB (Kg)	Koles	Gula Darah (puasa)
1	Ni Luh Darmadi	85	173	101	82	91	81
2	Rina N. Damanik	78	233	101	75	100	81
3	Ni Wyn Kusumakerti	88	151	117	85	112	97
4	I Ketut Suirya	87	153	107	84	102	87
5	Ni Made Sutini	77	119	114	74	109	94
6	Ni Putu Eka Sasih	82	186	100	81	95	80
7	I.A Made Toya	80	180	276	79	271	216
8	Kadek Budiastuti	84	178	122	79	117	62
9	Ni Made Rastini	89	180	190	84	185	130
10	Savitry Indraswari	88	220	156	83	190	96
11	Pt Eka Vinayanti	80	278	156	75	248	96
12	IB Nova Wiranatha	79	225	376	74	195	276
13	Kadek Dwi Desiati	85	240	288	80	190	188
14	Komang Rusmini	88	180	273	83	130	173
15	Ni Ketut Suratni	86	280	145	81	230	100
16	Ni Nyoman Suratni	85	220	160	82	170	110
17	Ni Made Suratni	86	265	120	83	215	100
18	Ni Komang Nopiari	90	278	330	87	228	250
19	Ni Made Suendri	87	285	228	84	215	200
20	I Made Suyana Putra	90	295	180	87	225	160

5. Simpulan dan Saran

Simpulan

Berdasarkan paparan data dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Alasan masyarakat Kota Denpasar menggunakan kapsul daun jati belanda untuk mengatasi obesitas adalah karena adanya informasi dan kepercayaan, mudah didapat, serta sebagai pengganti obat kimia sintetis.
2. Tata cara masyarakat Kota Denpasar menggunakan kapsul daun jati belanda untuk mengatasi obesitas adalah dengan mengkonsumsi kapsul daun jati belanda sebelum makan dengan dosis satu kali sehari
3. Implikasi terhadap penggunaan kapsul daun jati belanda di kota Denpasar adalah setelah mengkonsumsi kapsul daun jati belanda keluhannya dapat diatasi seperti nafsu makan terkontrol, tidur lebih nyenyak, kadar kolesterol, kadar gula darah menurun dan metabolisme tubuh meningkat

Saran

Ada beberapa hal yang menjadi saran berkaitan dengan penelitian ini antara lain sebagai berikut :

1. Bagi masyarakat yang akan menggunakan ramuan tradisional untuk mengatasi obesitas agar memperhatikan dosis yang sesuai.
2. Perlu adanya penelitian mendalam untuk mengetahui cara pemakaian dengan dosis yang tepat, agar terjamin keamanan kesehatan penggunaannya dan penelitian selanjutnya agar dilakukan secara kuantitatif untuk meningkatkan kualitas hasil penelitian

6. Daftar Pustaka

- Andriani, Y., (2005). *Pengaruh Ekstrak Daun Jati Belanda (Guazuma ulmifolia Lamk) Terhadap Bobot Badan Kelinci Yang Diberikan Pakan Berlemak Bengkulu*: Jurnal Jurusan Kimia FMIPA. Hal. 365-371.
- Anief, M. 1986. *Ilmu Farmasi*. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Arsana, Nyoman. 2019. *Keragaman Tanaman Obat dalam Lontar "Taru Pramana" dan Pemanfaatannya untuk Pengobatan Tradisional Bali*. Jurnal Kajian Bali. 9 (1) : 241-262
- Daval, N. (2009). *Consevation and Cultivation of Ethnomedicinal Plants in Jharkhand*. in: Trivedi, P.C. *Medicinal Plants Utilisation and Conservation*. Aavishkar Publishers Distributor, Jaipur. India, 130-136.
- Joshita et all. 2000. *Efektifitas Daun Jatibelanda*. Program S1 Ilmu Kefarmasian Universitas Indonesia.
- Nala, I Gusti Ngurah. 2001. *Ayurveda Ilmu Kedokteran Hindu*. Jilid I. Cetakan I Denpasar : PT. Upada Sastra.
- Manuaba, I.A.2004. *Dampak Buruk Obesitas*. Online. Available at <http://www.balipost.co.id/balipost.2004/3/7/cez.htm>. [accessed 29/02/2020]
- Ryan J.Permana, et all 2016. *Pengaruh pemberian Ekstrak Etanol Daun Jati Belanda (Guazuma ulmifolia Lamk) terhadap Gambaran Mikroskopis Aorta Hewan Model Aterosklerosis*. Jurnal Fakultas Kedokteran Kristen Maranatha .Vol. 1 (4)
- Vyas M. K. NCBI (2016). *Potential of Ayurveda - An eye opener*. Ayu, 37(2), 85-86.
- WHO. 2011. *National Policy On Traditional Medicine and Regulation of Herbal Medicines*, Report of a WHO Global survey, Geneva. Diakses pada 28 januari 2020
- WHO. 2016. *Obesity and Overweight*, Report of a WHO Global survey. Diakses pada 28 januari 2020
- WHO. 2007. *The World Heshth Report*, Report of a WHO Global survey. Diakses pada 28 januari 2020
- Widiantini W., Tafal Z. *Aktifitas Fisik Stres dan Obesitas pada Pegawai*. 2013.*Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*. Vol. 8 (7) : 330-337