ABSTRAK

PENGARUH TEH (EKSTRAK EGCG (*EPIGALLOCATECHIN-3-GALLATE*) TERHADAP PERUBAHAN BERAT BADAN PADA IBU DENGAN OBESITAS DI PKK DSN DEMANGAN DESA DLANGGU KECAMATAN DLANGGU KABUPATEN MOJOKERTO

Disusun Oleh: Endang Hestiani

Obesitas merupakan kegemukan atau kelebihan berat badan yang melebihi berat badan normal. Penanganan perubahan berat badan sering dilakukan dengan diet, olahraga. Selain olahraga, salah satu yang menguntungkan bagi kesehatan dengan pengobatan tradisional dan mengkonsumsi teh (Ekstrak EGCG (*Epigallocatechin-3gallate*)). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian teh teh (Ekstrak EGCG (*Epigallocatechin-3gallate*)) terhadap penurunan berat badan.Metode yang digunakan dalam penelitian ini merupakan studi eksperimen dengan desain penelitian *pre posttest design*. Populasi dalam peneltian ini adalah ibu PKK di dusun Demangan dengan jumlah sampel 25 responden, dengan menggunakan teknik *total sampling*. Variable dalam dalam penelitian ini yaitu ekstrak EGCG (*Epigallocatechin-3-gallate*) (variable *Independent*) dan perubahan berat badan (variable *dependent*). Data hasil penelitian ini diperoleh dengan instrumen lembar observasi yang dilakukan pada waktu pretest sebelum diberikan ekstrak EGCG (*Epigallocatechin-3-gallate*) dan postest setelah diberikan diberikan ekstrak EGCG (*Epigallocatechin-3-gallate*) dihasilkan rata-rata pretest sebesar 72.456 dan postest hari ke 7 dengan rata-rata .4080 sedangkan postest hari ke 14 dengan hasil rata-rata 1.9040. Dengan uji *Paired Samples Test* didapatkan p= 0,000 ($p<0.005$) bahwa terdapat perubahan berat badan pada ibu dengan obesitas. Berdasarkan hasil di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh teh (Ekstrak EGCG (*Epigallocatechin-3gallate*)) terhadap perubahan berat badan pada ibu dengan obesitas. Ekstrak EGCG mampu mengendalikan nafsu makan dan meningkatkan proses metabolisme tubuh terutama proses pembakaran lemak dalam tubuh.

Kata kunci : Efektifitas teh teh (Ekstrak EGCG (*Epigallocatechin-3gallate*)), Obesitas

ABSTRACT

EFFECT OF TEA (EGCG EXTRACT (EPIGALLOCATECHIN-3-GALLATE) ON CHANGES IN WEIGHT IN MOTHER WITH OBESITY IN PKK AT DEMANGAN VILLAGERS DLANGGU DISTRICT DLANGGU REGENCY OF MOJOKERTO

By: Endang Hestiani

Obesity is overweight or overweight which exceeds normal weight. Handling changes in body weight is often done with diet, exercise. In addition to exercise, one that is beneficial to health with traditional medicine and consuming tea (EGCG extract (*Epigallocatechin-3gallate*)). This study aims to determine the effect of tea tea (EGCG Extract (*Epigallocatechin-3gallate*)) on weight loss. The method used in this study is an experimental study with pre post test design research design. The population in this study were PKK mothers in Demangan hamlet with a sample of 25 respondents, using total sampling techniques. Variables in this smtudy are extracts of EGCG (*Epigallocatechin-3-gallate*) (Independent variable) and changes in body weight (dependent variable). Data from this study were obtained by observation sheet instruments performed at the time of the pretest before being given EGCG extract (*Epigallocatechin-3-gallate*) and post test after being given EGCG extract (*Epigallocatechin-3-gallate*) the average pretest was 72,456 and post test day 7 with an average of .4080 while post test day 14 with an average yield of 1.9040. With the Paired Samples Test, p = 0,000 (p <0.005) shows that there is a change in body weight in obese mothers. Based on the results above it can be concluded that there is an effect of tea (EGCG extract (*Epigallocatechin-3gallate*)) on changes in body weight in obese mothers. EGCG extract can control appetite and increase the body's metabolic processes, especially the process of burning fat in the body.

Keywords: Effectiveness of tea tea (EGCG extract (Epigallocatechin-3gallate)), Obesity