

Akupunktur pada Manajemen Berat Badan

Acupuncture for Weight Management

Ekorini Listiowati

Bagian Patologi Klinik FK Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Abstract

Recently, overweight or obesity are complained by our community. Even several years ago, overweight and obesity are obviously become a proud-ness because these showed a welfare, but then the community start to realize the negative impact of these, which is psycho-socially and scientifically produce a lot of problems.

Therapy to overcome an overweight which is well-known by Indonesian people are diet, exercise, and by consuming several of weight-loss drugs. But now, we start to know and interested with another therapy to overcome this problem by acupuncture. It is stimulate special point in our body with special time and special technique. Based on the study reducing weight by acupuncture give an efficacious result.

One of the most important thing to support the obesity therapy is a strong motivation from the patient itself. The achievement of the obesity therapy will be more efficient by combining diet, exercise, acupuncture and drugs.

Key words: acupuncture, overweight, weight management.

Abstrak

Kegemukan atau obesitas saat ini banyak dikeluhkan masyarakat kita, meskipun beberapa tahun yang lalu kelebihan berat badan justru sebagai kebanggaan karena dianggap sebagai lambang kesejahteraan/kemakmuran. Akibat negatif dari kelebihan berat badan mulai disadari oleh masyarakat kita, dimana secara psikososial maupun menurut kaidah medis banyak sekali dampak negatif yang muncul.

Terapi untuk mengatasi kelebihan berat badan yang sudah sangat dikenal masyarakat Indonesia adalah diet, olah raga dan menggunakan obat-obatan penurun berat badan. Namun akhir-akhir ini, mulai dikenal dan diminati terapi untuk mengatasi kelebihan berat badan dengan cara akupunktur. Yaitu dengan cara menstimulasi titik-titik akupunktur tertentu pada tubuh dengan periode dan teknik tertentu. Berdasarkan data penelitian yang telah ada ternyata penatalaksanaan obesitas dengan akupunktur memberikan hasil yang efektif.

Satu hal yang sangat penting dalam menunjang keberhasilan terapi obesitas adalah motivasi diri penderita yang kuat. Sehingga keberhasilan terapi obesitas akan lebih efektif bila terapi yang diberikan berupa kombinasi diet, exercise, akupunktur dan atau obat-obatan.

Kata kunci : akupunktur, kegemukan, manajemen berat badan

Pendahuluan

Obesitas atau kegemukan merupakan suatu keadaan fisiologis di mana lemak disimpan secara berlebihan di dalam jaringan tubuh disesuaikan dengan umur, jenis kelamin serta perkembangan tubuh. Peningkatan masa lemak tersebut dapat disebabkan oleh peningkatan jumlah sel lemak, isi lemak dari masing-masing sel lemak, atau gabungan dari keduanya. Seseorang dikatakan mengalami obesitas bila berat badan melebihi 10 % dari berat badan ideal.^{1,2}

Dasar diagnosa yang sering digunakan untuk obesitas adalah Body Mass Index (BMI). BMI dihitung dengan rumus Berat badan (Kg) dibagi tinggi badan (m)². Dikatakan normal bila BMI 18,5 – 23,9 Kg/m², kelebihan berat badan bila BMI 24 – 27,9 Kg/m². Sedangkan obesitas bila BMI > 28 kg/m². Terdapat juga cara lain yang sering digunakan, yaitu Ukuran Lingkar Pinggang (WRH). Termasuk dalam kategori obesitas bila Ukuran Lingkar Pinggang > 1,00 m untuk pria, dan Ukuran Lingkar pinggang > 0,85 m untuk wanita. Sedangkan menurut WHO, >90 cm untuk pria dan >80 cm untuk wanita Asia sudah termasuk kategori obesitas.³

Obesitas dapat menimbulkan banyak dampak merugikan, baik dari masalah psikososial maupun masalah medis. Menurut data New York Metropolitan Life Insurance menunjukkan bahwa pada kelompok umur 40-69 tahun yang menderita obesitas, ditemukan angka kematian 42 % lebih besar pada laki-laki dan 36 % lebih besar pada wanita, dibanding dengan rata-rata orang yang tidak mengalami obesitas.

Di dalam masyarakat kita, masalah obesitas atau kegemukan bukan merupakan hal baru, meskipun sekitar 20 tahun yang lalu obesitas merupakan keadaan yang membanggakan dan dianggap sebagai lambang kemakmuran. Namun pandangan itu secara perlahan-lahan sudah mulai berubah, setelah diketahui bahwa obesitas itu tidak hanya mengganggu estetika tetapi juga merupakan salah satu factor terjadinya hipertensi, Penyakit jantung koroner, DM, dan sebagainya.¹

Di tengah masyarakat saat ini berbagai program penurunan berat badan telah banyak ditawarkan, mulai dari cara pengobatan yang sederhana hingga cara terapi mutakhir. Dalam hal ini, hasil dari terapi pada umumnya sangat tergantung dari motivasi penderita. Salah satu cara yang sekarang mulai banyak diminati dan digunakan untuk mengatasi obesitas oleh masyarakat adalah terapi dengan akupunktur.

Obesitas Secara Ilmu Akupunktur

Definisi Obesitas atau kegemukan menurut ilmu akupunktur merupakan peningkatan berat badan yang berlebihan, sama seperti pengertian obesitas menurut Ilmu Kedokteran. Namun dalam akupunktur, obesitas dibedakan menjadi 3 golongan :

1. Ekses (hiperfungsi) Zhong Jiao (Jiao Tengah).

Terjadi pada obesitas yang disebabkan oleh kelebihan makan yang menimbulkan penimbunan deposit lemak tubuh. Secara klinis terjadi penambahan ukuran tubuh disertai peningkatan nafsu makan, rasa lapar, serta kadang-kadang disertai konstipasi dan BAK kuning karena ekses lambung dan usus. Nadi rolling, selaput lidah kuning lengket, dan lidah merah. Keadaan ini sering juga dikenal dengan Simple Obesity.

2. Stagnasi hambatan riak lembab

Sering terjadi pada obesitas yang disebabkan gangguan endokrin. Secara klinis terjadi penambahan ukuran tubuh, mengantuk, kurang aktif, kurang bersemangat, rasa hambar di mulut, kurang nafsu makan, urin jernih dan tinja lembek. Nadi dalam, lidah membesar dan terdapat tapal gigi, lapisan lidah lengket, lidah merah pucat atau putih. Keadaan ini sering disebut dengan Secondary obesity.

3. Hambatan aliran Xue (darah)

Sering terjadi pada kasus obesitas yang disebabkan oleh factor keturunan.^{2,3,4,5}

Penatalaksanaan Obesitas dengan Akupunktur

Penatalaksanaan obesitas harus dilakukan secara terpadu yang meliputi diet (pengaturan makan), aktivitas fisik, intervensi fisik, intervensi obat-obatan dan perubahan perilaku.

Intervensi fisik (pengobatan akupunktur) pada kasus obesitas tergantung dari penyebabnya.

1. Ekses Jiao Tengah

Dipilih titik Zhongwan (CV 12), Zusanli (St 36), Weishu (Bl 20), dan Gongsun (Sp 4). Kadang-kadang dapat digunakan titik Pishu (Bl 19), dan Sanjiaoshu (Bl 22). Manipulasi yang dipilih adalah dengan Xi (sedasi/pelemahan). Terapi dilakukan setiap hari atau 2-3 kali seminggu dengan seri terapi 12 kali serta istirahat 1 minggu, kemudian dilanjutkan seri terapi berikutnya. Pada pasien dianjurkan untuk makan yang teratur dan menghindari makanan yang mengandung banyak lemak/berminyak.

2. Stagnasi riak lembab

Dipilih titik Pishu (Bl 19), Sanjiaoshu (Bl 22), Zhangmen (Lv 13), dan Sanyinjiao (Sp 6). Manipulasi dengan Pu (tonifikasi/penguatan) dan dapat ditambah dengan penghangatan jarum dengan moksa, atau terapi moksa saja. Seri terapi sama dengan di atas. Pasien dianjurkan untuk mengurangi makanan yang mengandung garam dan makanan yang dingin.

3. Hambatan aliran Xue (darah)

Dipilih titik Xinshu (Bl 15), Ganshu (Bl 18), Neiguan (Pc 6), Zusanli (St 36).

Sering pula ditambahkan Feishu (Bl 13), Baihui (GV 20) dan Quchi (LI 11). Manipulasi dengan cara Pu (tonifikasi/penguatan).^{2,3,4,5,6,7}

Selain terapi akupunktur pada titik-titik di atas, banyak pula dipakai akupunktur telinga (Ear Acupuncture). Yaitu titik-titik akupunktur yang terdapat pada scalp atau telinga. Terdapat ratusan titik akupunktur pada scalp dan telinga. Rangsangan pada suatu titik tertentu pada telinga (Shenmen) akan menstimulasi ramus auricularis nervus vagus dan meningkatkan serotonin level. Keduanya akan mengakibatkan menurunnya kontraksi otot polos pada lambung dan menekan nafsu makan. Selain pada titik Shenmen, dapat pula dipilih titik-titik berikut :

1. Titik Limpa : meningkatkan pencernaan.
2. Titik Hormon : diperkirakan efek yang terjadi berhubungan dengan HPA Axis.
3. Titik Subcortex : diperkirakan mengatur metabolisme
4. Titik Pituitary : efeknya berhubungan dengan HPA Axis
5. Titik Endokrin : adrenal dan pituitary termasuk system endokrin
6. Titik Adrenal : menstimulasi adrenalin dan adrenocortical hormon
7. Titik Lapar : menghilangkan rasa lapar dan nafsu makan (Benjamin).

Pada orang Asia banyak dijumpai timbunan lemak di bagian perut, kegemukan seperti ini disebut juga obesitas organ dalam. BMI bisa saja normal tetapi bila ukuran lingkaran pinggang melebihi ukuran normal, perlu juga dikurangi atau disertakan diet dalam terapi. Untuk mengurangi timbunan lemak di bagian perut dapat dipilih titik-titik sebagai berikut; Zhongwan (CV 12), Tianshu (St 25), Daheng (Sp 11), Daimai, Guanyuan (CV 4).³

Beberapa Penelitian Tentang Akupunktur pada Manajemen Obesitas

Beberapa penelitian tentang penggunaan Akupunktur pada manajemen obesitas telah banyak dilakukan dengan subyek yang berbeda-beda dan pemilihan titik yang berbeda-beda pula, antara lain :

1. Terapi akupunktur pada 44 orang dengan obesitas dengan pilihan titik Guanyuan setiap hari selama 30 menit perhari memberikan hasil : 35 kasus berat badan turun sekitar 1-5 kg setelah 25 hari terapi. Sedangkan 9 kasus tidak mengalami penurunan berat badan.⁸
2. Dua puluh orang wanita usia 22 – 42 tahun dengan BMI > 27 dikelompokkan dalam 2 grup. Pada grup pertama diberikan terapi diet dan akupunktur selama 8 minggu 15 menit persesi pada titik telinga : Shenmen, stomach, small intestine dan Endokrin, sedangkan grup kedua hanya menerima terapi diet 2000 kalori perhari sesuai dengan American Diabetes Association. Hasil yang diperoleh, rata-rata penurunan berat badan pada grup pertama adalah 9 pound, sedangkan rata-rata penurunan berat badan pada grup kontrol adalah 4 pound.⁹

3. Pada tahun 1990, Departement Acupuncture and Moxibustion di Nanjing College of TCM melakukan penelitian terhadap 39 pasien penderita obesitas. Hasil yang diperoleh menunjukkan 38,5 % kasus termasuk kategori sangat efektif, 51,3 % kasus efektif, sedangkan 10,3 % kasus tidak efektif. Pada studi ini, BMI, Lipid levels, plasma ACTH dan salivary cortisol dimonitor. Mereka menemukan bahwa pasien obese mempunyai HPA Axis under active. Akupunktur dan moksibusi mengatur lipid levels, menurunkan berat badan dan memperbaiki fungsi system HPA. Mereka menyimpulkan bahwa factor kunci penurunan berat badan dengan akupunktur dan moksibusi adalah meningkatkan fungsi system Hypothalamus-pituitary-adrenal axis.¹⁰
4. Enam puluh penderita overweight dikelompokkan dalam 2 grup, grup terapi dan grup kontrol. Penelitian ini menggunakan titik telinga Shenmen dan Stomach. Hasil yang diperoleh, 95 % dari grup terapi mengalami penurunan nafsu makan, di mana pada grup kontrol tidak ada perubahan. Tidak ada satupun dari grup kontrol yang mengalami penurunan berat badan lebih dari 4,4 pound, sedangkan pada grup terapi, 78,5 % mengalami penurunan berat badan 6,6 pound selama 4 minggu terapi dan setelah terapi dilanjutkan sampai 3 bulan, berat badan berkurang sampai 22 pound.¹⁰
5. Sebanyak 260 kasus obesitas di Mesir, 182 wanita, 78 laki-laki dengan usia 16–65 tahun dilakukan terapi kombinasi body acupuncture dan ear acupuncture dengan elektro stimulator. Sembilan puluh delapan kasus adalah severe obesity (dengan kelebihan berat badan 50 %), 141 kasus adalah medium obesity (dengan kelebihan berat badan 20 – 50 %), sedangkan 21 kasus adalah mild obesity (dengan kelebihan berat badan 10 – 20 %). Kasus terberat adalah pasien dengan berat badan 165 kg. Titik yang digunakan dalam laporan kasus tersebut adalah Tianshu (St 25), Qihai (CV 6), Zhongwan (CV 4), Fengiong (St 40), dan Neiting (St 44) selama 30 menit 2 kali seminggu selama 1 - 2 seri. Satu seri adalah 8 kali terapi. Titik telinga yang dipilih adalah titik lapar, titik Stomach, titik Shenmen, dan titik Endokrin. Hasil yang diperoleh: 22,31 % kasus berat badan turun sampai ke berat badan ideal, 31,15 % kasus berat badan turun 5 kg, 41,92 % kasus berat badan turun 3 kg, dan 12 kasus (4,63 %) tidak ada perubahan.⁴

Simpulan

Dapat disimak dari beberapa hasil penelitian dan laporan kasus di atas, bahwa akupunktur dan moksibusi dapat digunakan pada manajemen obesitas dengan hasil yang signifikan. Tentu saja hal ini memperbanyak alternatif untuk terapi obesitas selain diet, olah raga dan penggunaan obat-obatan. Tetapi, dari bermacam terapi tersebut, yang lebih penting adalah motivasi penderita sendiri untuk menurunkan berat badannya. Sehingga tercapai berat badan ideal yang sesuai dengan kriteria BMI maupun menurut Ukuran Lingkar Pinggang (WRP).

Daftar Pustaka

1. Aribowo & Achmad, *Kombinasi Diet, Latihan Fisik, Akupunktur dan Obat Hayati Indonesia*, Meridian, Vol. VI No. 2, 1999.
2. Chen, Cui, 1997, *Handbook to Chinese Auricular Therapy*, Foreign Languages Press, Beijing.
3. Fu Jie Yin, 2004, *Advance Course Aesthetic Acupuncture*, Surabaya, Februari 2004.
4. Chen Decheng, 1999, *Clinical Study on Arab Simple Obesity with Acupuncture Treatment*, Petersburg, 1999.
5. Cheng Xinnong, 1987, *Chinese Acupuncture and Moxibustion*, 1st Ed., Foreign Languages Press, Beijing, 1987
6. *Tse Ching Sen dkk*, Ilmu Akupunktur, *Unit Akupunktur Rumah Sakit Dr. Cipto Mangunkusumo, Jakarta, 1985*.
7. Beijing College of Traditional Chinese Medicine, *Essentials of Chinese Acupuncture*, Foreign Languages Press, Beijing, 1980.
8. Sampson, *100 Diseases Treated by Single Point of Acupuncture and Moxibustion*, Foreign Languages Press, Beijing, 2001.
9. Kuruvilla, *Acupuncture and Obesity*, United States, 2001.
10. Benjamin, *Neuro Acupuncture Weight Loss*, California.
11. Niemtow *et al*, A High Protein Regimen and Auriculomedicine for The Treatment of Obesity : A Second Clinical Observation, *Medical Acupuncture, The American Academy of Medical Acupuncture, 1997*.