

**PENGARUH KONSUMSI JAKUSERA TERHADAP
PERUBAHAN BERAT BADAN DI DESA
SUMBERKEDAWUNG LECES
PROBOLINGGO**

SKRIPSI



**Oleh:
Niken Fidayanti
NIM. 22102086**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2026**

**PENGARUH KONSUMSI JAKUSERA TERHADAP PERUBAHAN
BERAT BADAN DI DESA SUMBERKEDAWUNG
LECES PROBOLINGGO**

**The effect of Jakusera consumption on weight
change in Sumberkedawung Village,
Leces, Probolinggo.**

Niken Fidayanti¹, Kiswati²

Bachelor of Nursing Study Program, Dr. Soebandi University, Jember Indonesia

e-mail¹: nikenfidayanti3@gmail.com

e-mail²: kiswati.frq@gmail.com

Received:

Accepted:

Published:

ABSTRAK

Latar Belakang: Obesitas dan kelebihan berat badan merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit. Di Desa sumberkedawung berdasarkan hasil studi pendahuluan didapatkan penderita obesitas sebanyak 16 orang dari 24 orang. Upaya pengendalian berat badan dapat dilakukan melalui pemanfaatan bahan pangan atau herbal. Jakusera yang merupakan minuman herbal yang terdiri dari jahe, kunyit, serai dan lengkuas yang sebagai salah satu alternatif dalam mendukung pengendalian berat badan. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh konsumsi jakusera terhadap perubahan berat badan di Desa Sumberkedawung Kecamatan Leces Kabupaten Probolinggo. **Metode:** Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain praeksperimen one-group pretest-posttest. Populasi berjumlah 24 orang dengan sampel sebanyak 16 responden yang dipilih berdasarkan kriteria penelitian. Intervensi berupa konsumsi jakusera sebanyak 2 kali sehari, yaitu pagi hari setelah sarapan dan sore hari setelah makan, selama 4minggu. Pengukuran berat badan dilakukan sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis data menggunakan uji paired simple t-test untuk data berdistribusi normal dan Wilcoxon signed-rank test untuk data yang tidak berdistribusi normal. **Hasil:** Ratarata berat badan sebelum intervensi 84,4 %, setelah intervensi berat badan rata-rata 80%. Berdasarkan hasil analisis bivariat, diperoleh 0,000 ($p < 0,05$). Menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara berat badan sebelum dan sesudah konsumsi jakusera. **Kesimpulan:** Konsumsi jakusera selama 4minggu dapat memberikan perubahan terhadap berat badan responden. Jakusera berpotensi menjadi salah satu alternative pemanfaatan bahan herbal lokal dalam mendukung upaya pengendalian berat badan, dengan tetap memperhatikan pola makan, aktivitas fisik, dan faktor lain yang dapat memengaruhi berat badan.

Kata Kunci: Jakusera, Berat Badan, Perubahan Berat Badan, Pra-Eksperimen

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul Pengaruh Konsumsi Jakusera terhadap Perubahan Berat Badan di Desa Sumberkedawung Leces Probolinggo.

Telah di uji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Pada:

Nama : Niken Fidayanti

NIM : 22102086

Hari, Tanggal : 19 Agustus 2026

Program Studi: Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi

Tim Penguji
Ketua Penguji,

Dr. Yugi Hari Chandra P, S.Kep., Ns., M.Si
NIDN. 0701088903

Penguji II,

Penguji III,

I.G. Ayu Karnasih, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Mat
NIDN. 4005116802

Kiswati, S.ST., M.Kes
NIDN. 4017076801

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas dr. Soebandi



Guruh Wirasakti, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIDN. 0705058706