

ABSTRAK

POTENSI YOGURT KECAMBAH KACANG TANAH DENGAN AKAR ALANG-ALANG (YOCAMTALA) TERHADAP KADAR TRIGLISERIDA DAN RASIO LINGKAR PINGGANG-PANGGUL PENDERITA DISLIPIDEMIA

Latar Belakang: Dislipidemia adalah kondisi abnormalitas profil lipid yang sering dikaitkan dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular. Kadar trigliserida yang tinggi merupakan indikator dislipidemia yang berisiko menyebabkan penyakit jantung. Rasio Lingkar Pinggang Panggul (RLPP) adalah ukuran antropometri untuk menilai distribusi lemak tubuh, yang berhubungan dengan risiko kardiovaskular. Pemberian Yogurt Kecambah Kacang Tanah Dengan Akar Alang-Alang (Yocamtala) diharapkan menurunkan kadar Trigliserida dan RLPP Wanita penderita Dislipidemia.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan metode eksperimental *pretest-posttest control group design*. Responden adalah wanita penderita dislipidemia di Desa Purwosari, Baturraden berjumlah 20 orang dengan rentang usia 35-70 tahun yang dibagi dalam 2 kelompok (Yocamtala dan Placebo). Yogurt diberikan selama 2 bulan sebanyak 200 mL dan diminum setiap pagi. Kadar trigliserida dan RLPP diukur sebelum dan sesudah penelitian. Data dianalisis menggunakan SPSS 27.

Hasil Penelitian: Konsumsi Yocamtala sebanyak 200 mL selama 2 bulan dapat menurunkan kadar Trigliserida dari 166,13 menjadi 104,25 ($p=0,012$), tetapi tidak terdapat perubahan RLPP. Pada kelompok Placebo tidak terjadi penurunan kadar trigliserida maupun RLPP.

Kesimpulan: Yocamtala dapat menurunkan kadar Trigliserida mencapai kadar normal akan tetapi tidak dapat menurunkan RLPP.

Kata Kunci: Dislipidemia, trigliserida, Rasio Lingkar Pinggang Panggul (RLPP), yogurt kecambah kacang tanah, sari akar alang-alang.

ABSTRAK

POTENSI YOGURT KECAMBAH KACANG TANAH DENGAN AKAR ALANG-ALANG (YOCAMTALA) TERHADAP KADAR TRIGLISERIDA DAN RASIO LINGKAR PINGGANG-PANGGUL PENDERITA DISLIPIDEMIA

Background: Dyslipidemia is an abnormal lipid profile condition linked to an increased risk of cardiovascular disease. High triglyceride levels are an indicator of dyslipidemia, which may lead to heart disease. The Waist-Hip Ratio (WHR) is used to assess body fat distribution, which is related to cardiovascular risk. Peanut Sprout Yogurt with Imperata Root Extract (Yocamtala), containing phenolics, fiber, protein, and vitamin C, was expected to reduce triglyceride levels and WHR in women with dyslipidemia.

Research Method: This study used a pretest-posttest control group design. Respondents were 20 women with dyslipidemia, aged 35-70, from Purwosari Village, Baturraden, divided into Yocamtala and placebo groups. They consumed 200 mL of yogurt daily for 2 months. Triglyceride levels and WHR were measured before and after the study, and data were analyzed using SPSS 27.

Research Results: After 2 months, Yocamtala reduced triglyceride levels from 166.13 to 104.25 ($p=0,012$) but did not change WHR ($p=0,083$). No changes were observed in the placebo group.

Conclusion: Yocamtala was able to reduce triglyceride levels to a normal range but was not able to reduce WHR.

Keywords: cogon grass extract, Dyslipidemia, peanut sprout yogurt, triglycerides, Waist-Hip Ratio (WHR).

