

Abstrak

EFEK PEMBERIAN YOGURT KECAMBAH KACANG TANAH DENGAN PENAMBAHAN EKSTRAK SERAI DAN JAHE (*Yo-Canserah*) TERHADAP LINGKAR PERUT DAN TEBAL LEMAK PENDERITA DIABETES MELLITUS TIPE-2

Adi Dwi Waskita¹, Hery Winarsi², Teguh Jati Prasetyo²

Latar Belakang: Diabetes Mellitus Tipe 2 (DMT-2) merupakan penyakit yang ditandai dengan kondisi hiperglikemia yang dapat menimbulkan komplikasi penyakit. Obesitas seringkali menyertai kondisi DMT-2 yang menyebabkan stress oksidatif. Wanita yang memiliki lingkar perut berlebih (≥ 80 cm) termasuk kategori obesitas, sedangkan tebal lemak subskapula pada wanita obesitas sentral adalah $\geq 18,93$ mm. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian *Yo-Canserah* terhadap lingkar perut dan tebal lemak wanita penderita DMT-2.

Metodologi: Penelitian *true experimental* ini menggunakan *desain pre-post test control group design* dengan responden 17 wanita penderita DMT-2, dibagi menjadi 2 kelompok secara acak. Kelompok intervensi terdiri dari 9 responden diberi *Yo-Canserah*, sedangkan kelompok kontrol terdiri dari 8 responden diberi plasebo sebanyak 200 ml/hari, selama 2 bulan. Sebelum dan setelah intervensi, responden diukur lingkar perut dan tebal lemaknya. Analisis data diawali dengan uji normalitas menggunakan uji Saphiro-Wilk, dilanjutkan dengan *paired sample t-test*.

Hasil Penelitian: Terjadi penurunan lingkar perut dari 99,39 cm menjadi 96,42 cm ($p=0,033$) dan tebal lemak dari 24,74 mm menjadi 21,61 mm ($p=0,031$) pada kelompok responden yang diintervensi *Yo-Canserah*.

Kesimpulan: *Yo-Canserah* dapat dimanfaatkan sebagai pangan fungsional untuk mengontrol lingkar perut dan tebal lemak wanita penderita DMT-2

Kata Kunci: Yogurt Kecambah Kacang Tanah plus Jahe dan Serai, Lingkar Perut, Tebal Lemak, Diabetes Mellitus Tipe 2

¹Mahasiswa Jurusan Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman

² Jurusan Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman

Abstract

THE EFFECT OF GIVING PEANUT SPROUT YOGURT WITH THE ADDITION OF GINGER AND LEMONGRASS EXTRACT (*Peanograss-Yo*) ON ABDOMINAL CIRCUMFERENCE AND SKINFOLD THICKNESS IN TYPE-2 DIABETES MELLITUS PATIENTS

Adi Dwi Waskita¹, Hery Winarsi², Teguh Jati Prasetyo²

Background: Type 2 Diabetes Mellitus (T2DM) is a disease characterized by hyperglycemia, which can lead to various complications. Obesity often accompanies T2DM and contributes to oxidative stress. Women with an abdominal circumference of ≥ 80 cm are categorized as obese, while the subscapular fat thickness in women with central obesity is ≥ 18.93 mm. This study aims to determine the effect of *Peanograss-Yo* supplementation on abdominal circumference and fat thickness in women with T2DM.

Methods: True experimental study with pre-post test control group design. The respondents are 17 women with T2DM, divided into 2 groups randomly. The intervention group consisted of 9 respondents who were given *Peanograss-Yo*, while the control group consisted of 8 respondents who were given a placebo of 200 ml/day for 2 months. Before and after the intervention, the respondents' abdominal circumference and skinfold thickness were measured. Data analysis begins with a normality test using the Shapiro-Wilk test, followed by a paired sample t-test.

Result: There was a decrease in the abdominal circumference from 99.39 cm to 96.42 cm ($p=0.033$) and skinfold thickness from 24.74 mm to 21.61 mm ($p=0.031$) in the group that received the *Peanograss-Yo* intervention.

Conclusion: *Peanograss-Yo* can be used as a functional drink to control abdominal circumference and skinfold thickness on women with T2DM.

Keywords: Peanut Sprout Yogurt plus Ginger and Lemongrass, Abdominal Circumference, Skinfold Thickness, Type 2 Diabetes Mellitus

¹Student of Nutrition Department, Faculty of Health Sciences, Jenderal Soedirman University

² Nutrition Department, Faculty of Health Sciences, Jenderal Soedirman University