

Abstrak

PENGARUH YOGURT KECAMBAH KACANG TANAH *PLUS* SARI SERAI DAN JAHE (*YO-CANSERAH*) TERHADAP RASIO LINGKAR PINGGANG-PANGGUL DAN INDEKS MASSA TUBUH WANITA DIABETES MELITUS TIPE-2

Noer Milla Intan Pratama, Hery Winarsi, Umi Faza Rokhmah

Latar Belakang: Diabetes Melitus Tipe 2 (DMT-2) ditandai dengan kondisi hiperglikemia akibat resistensi insulin dan kerusakan sel beta pankreas. Obesitas merupakan faktor risiko DMT-2 yang ditandai dengan peningkatan Rasio Lingkar Pinggang-Panggul (RLPP) dan Indeks Massa Tubuh (IMT), memicu resistensi insulin melalui peningkatan FFA dan stress oksidatif. Wanita berisiko tinggi mengalami DMT-2 karena massa lemak tubuh yang lebih besar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian *Yo-Canserah* terhadap RLPP dan IMT wanita penderita DMT-2.

Metodologi: Penelitian *true experimental* menggunakan desain *pre-post test control group design* dengan responden 17 wanita penderita DMT-2, dibagi menjadi 2 kelompok secara random. Kelompok intervensi terdiri dari 9 responden diberi *Yo-Canserah* dan kelompok kontrol terdiri dari 8 responden diberi plasebo sebanyak 200 mL/hari selama 2 bulan. Sebelum dan setelah intervensi, responden diukur RLPP dan IMT nya. Analisis data diawali dengan uji normalitas menggunakan uji Saphiro-Wilk, dilanjutkan dengan *Paired Sample t-test*.

Hasil Penelitian: Terjadi penurunan RLPP dari 0,95 menjadi 0,87 ($p=0,010$) dan IMT dari 29,39 kg/m² menjadi 26,27 kg/m² ($p=0,036$) pada kelompok responden yang diintervensi *Yo-Canserah*.

Kesimpulan: *Yo-Canserah* dapat dimanfaatkan sebagai pangan fungsional untuk mengontrol RLPP dan IMT wanita penderita DMT-2

Kata Kunci: Yogurt Kecambah Kacang Tanah plus Sari Jahe dan Serai, RLPP, IMT, Diabetes Melitus Tipe 2

Abstract

THE EFFECT OF PEANUT SPROUT YOGURT WITH LEMONGRASS AND GINGER EXTRACT (*YO-CANSERAH*) ON WAIST-TO-HIP RATIO AND BODY MASS INDEX IN WOMEN WITH TYPE 2 DIABETES MELLITUS

Noer Milla Intan Pratama, Hery Winarsi, Umi Faza Rokhmah

Background: Type 2 Diabetes Mellitus (T2DM) is characterized by hyperglycemia resulting from insulin resistance and pancreatic beta-cell dysfunction. Obesity is a major risk factor for T2DM, indicated by an increase in waist-to-hip ratio (WHR) and body mass index (BMI), which trigger insulin resistance through elevated free fatty acid (FFA) and oxidative stress. Women are at higher risk of developing T2DM due to greater body fat mass. This study aimed to determine the effect of *Yo-Canserah* supplementation on WHR and BMI in women with T2DM.

Methods: This true experimental study used a pre-post-test control group design with 17 female T2DM patients, randomly divided into two groups. The intervention group (9 respondents) received *Yo-Canserah*, while the control group (8 respondents) received a placebo, each administered at 200 mL/day for 2 months. WHR and BMI were measured before and after the intervention. Data analysis was conducted using the Shapiro-Wilk test for normality, followed by a paired-sample t-test..

Result: A reduction in WHR from 0.95 to 0.87 ($p = 0.010$) and BMI from 29.39 kg/m² to 26.27 kg/m² ($p = 0.036$) was observed in the *Yo-Canserah* intervention group.

Conclusion: *Yo-Canserah* can be utilized as a functional food to help control WHR and BMI in women with T2DM

Keywords: Peanut Sprout Yogurt with Ginger and Lemongrass Extract, WHR, BMI, Type 2 Diabetes Mellitus