

Pengaruh Konsumsi Puding Rumput Laut *Euchema cottonii* dengan Kadar Serat yang Berbeda Terhadap Kadar Gula Darah dan Kolesterol Darah

Wiwid Widiyatni ,* Muflihah Isnawati**

ABSTRAK

Latar Belakang : Konsumsi serat yang tinggi dapat membantu memperlambat kenaikan gula darah dan membantu menurunkan kolesterol darah. Salah satu bahan pangan sumber serat adalah rumput laut. *Euchema cottonii* merupakan salah satu jenis rumput laut yang banyak dibudidayakan untuk keperluan industri sedangkan sebagai bahan makanan belum banyak dikonsumsi karena masyarakat belum memahami pengolahan serta manfaatnya bagi kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi puding rumput laut *Euchema cottonii* dengan kadar serat yang berbeda terhadap kadar gula darah dan kolesterol darah.

Metoda : Jenis penelitian adalah eksperimen dengan desain *pre-post test design*, jumlah sampel sebanyak 19 orang, dibagi dalam 2 kelompok. Kelompok 1 mendapatkan puding dengan kandungan *Euchema cottonii* sebanyak 100 gram dan kelompok 2 mendapatkan puding dengan kandungan *Euchema cottonii* sebanyak 200 gram. Lama perlakuan selama 14 hari. Kadar gula darah dan kolesterol darah diukur pada awal dan akhir penelitian. Selama perlakuan asupan makan diamati dengan food record dan recall 24 jam. Analisis statistik yang digunakan adalah *Paired sample T-test* untuk mengetahui pengaruh konsumsi puding rumput laut *Euchema cottonii* dengan kadar serat yang berbeda terhadap kadar gula darah dan kolesterol darah. *ANAKOVA* untuk mengetahui pengaruh konsumsi puding rumput laut *Euchema cottonii* dengan kadar serat yang berbeda terhadap kadar gula darah dan kolesterol darah yang dikontrol dengan asupan makan selama penelitian.

Hasil : Terjadi penurunan kadar gula darah secara signifikan pada kedua kelompok masing-masing sebesar 15,1 mg/dl pada kelompok 1 ($p = 0,021$) dan 16,4 mg/dl ($p = 0,002$) pada kelompok 2. Terjadi penurunan kadar kolesterol darah sebesar 21,1 mg/dl pada kelompok 1 ($p = 0,053$) dan secara signifikan penurunan kadar kolesterol terjadi pada kelompok 2 sebesar 21,7 mg/dl ($p = 0,004$). Tidak ada pengaruh konsumsi puding rumput laut *Euchema cottonii* dengan kadar serat yang berbeda terhadap kadar gula darah dan kolesterol yang dikontrol dengan asupan energi, protein, lemak, karbohidrat, serat dan kolesterol selama penelitian ($p > 0,05$).

Simpulan : Konsumsi puding rumput laut *Euchema cottonii* sebanyak 100 gram maupun 200 gram dapat menurunkan kadar gula darah secara signifikan. Sedangkan penurunan kadar kolesterol darah secara signifikan terjadi pada konsumsi puding rumput laut *Euchema cottonii* sebanyak 200 gram. Asupan makan selama penelitian tidak mempengaruhi kadar gula darah dan kolesterol darah.

Kata kunci : *Euchema cottonii*, serat, gula darah, kolesterol darah
