

**PENGARUH KONSUMSI TEH ROSELLA (*Hibiscus sabdariffa*)
TERHADAP KADAR KOLESTEROL LDL DARAH PADA WANITA
POST MENOPAUSE**

Artikel Penelitian

disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
studi pada Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran

Universitas Diponegoro



disusun oleh :

RR. ANNE MAHARANI KUSUMAWARDHANI

G2C005304

PROGRAM STUDI ILMU GIZI FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

SEMARANG

2010

Pengaruh Konsumsi Teh Rosella (*Hibiscus sabdariffa*) Terhadap Kadar Kolesterol LDL Darah Pada Wanita Post Menopause

Anne Maharani Kusumawardhani *, **Hertanto Wahyu Subagio ****

Abstrak:

Latar Belakang: Tingginya kadar kolesterol LDL dipengaruhi oleh banyak hal seperti umur, jenis kelamin, genetik dan makanan yang mengandung tinggi lemak. Faktor makanan dan lingkungan merupakan faktor yang dapat disikapi untuk menurunkan kadar kolesterol LDL. Beberapa penelitian *cross-sectional* maupun eksperimental menunjukkan kaitan erat antara antioksidan dengan penurunan kadar kolesterol LDL. Berbagai unsur antioksidan ditemukan dalam kelopak bunga rosella, termasuk antosianin, asam askorbat, dan asam protokatekuat (PCA). Rosella juga memiliki fungsi antihiperkolesterolemik.

Tujuan: Mengetahui pengaruh konsumsi teh rosella terhadap kadar kolesterol LDL darah pada wanita post menopause.

Metode: Penelitian eksperimental dengan *pretest – posttest control group design*. Subjek penelitian sebanyak 46 orang dipilih secara *consecutive sampling* kemudian dialokasikan ke kelompok perlakuan dan kelompok kontrol secara random. Teh rosella dibuat dari 5 kelopak bunga rosella kering (2 gram).

Hasil: Pada kelompok perlakuan, terdapat penurunan kadar kolesterol LDL yang bermakna antara sebelum dan sesudah pemberian teh rosella ($p = 0.000$). Rerata penurunan kadar kolesterol LDL pada kelompok perlakuan sebesar 14.09 mg/dl, sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan kadar kolesterol LDL antara sebelum dan sesudah pemberian sirup rendah kalori ($p = 0.155$).

Simpulan: Konsumsi teh rosella selama 6 minggu dapat menurunkan kadar kolesterol LDL darah pada wanita post menopause secara signifikan.

Kata kunci: *Pengaruh, teh rosella, Hibiscus sabdariffa, kadar kolesterol LDL, wanita post menopause*

* Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

** Dosen Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

The Effect of Rosella Tea (*Hibiscus sabdariffa*) Consumption in Blood-LDL Cholesterol Level of Post Menopausal Woman

Anne Maharani Kusumawardhani *, **Hertanto Wahyu Subagio ****

Abstract

Background: LDL cholesterol level was influenced by many factors, such as age, gender, genetic and high fat food. Food and environment were modifying factors that most influenced in LDL cholesterol level reduction. Some cross-sectional and experimental studies show a tight correlation between antioxidant and LDL cholesterol level reduction. Many antioxidant components are found in Rosella's calyces, such as antocyanine, ascorbic acid and protocatechuic acid (PCA). Rosella also has anti hyper-cholesterol function.

Objective: Identify the effect of Rosella tea consumption (*Hibiscus Sabdariffa*) in blood-LDL cholesterol level of post menopausal woman.

Method: This is an experimental pretest-posttest control group design, using 46 samples taken by consecutive sampling method, and divided into trial and control groups by randomized. Rosella tea consisting of 5 rosella dried calyces (2 gram).

Result: At case group, there's significant LDL cholesterol level reduction after Rosella tea consumption ($p=0.000$). Mean LDL cholesterol level reduction in case group was 14.09 mg/dl, but in the control group, there's no differences in LDL cholesterol level before and after giving low calories syrup ($p=0.155$).

Conclusion : Rosella tea consumption in 6 months can reduce significantly blood-LDL cholesterol level of post menopausal woman.

Keywords: *effect Rosella tea consumption, Hibiscus sabdariffa, LDL cholesterol level, post menopausal woman*

* Student in nutrition science of medical faculty of Diponegoro University, Semarang

** Lecturer in nutrition science of medical faculty of Diponegoro University, Semarang