

**PERBEDAAN KADAR KOLESTEROL TOTAL SEBELUM DAN  
SESUDAH PEMBERIAN YOGHURT PADA WANITA MENOPAUSE  
DENGAN HIPERKOLESTEROLEMIA**

**di Panti Sosial Tresna Wredha ” Pucang Gading” Semarang**

**Artikel Penelitian**

disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi pada Program Studi Ilmu Gizi Universitas  
Diponegoro Semarang



**Disusun oleh  
Kristine Fajarsari  
G2C003262**

**PRORAM STUDI ILMU GIZI  
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS DIPONEGORO SEMARANG  
2007**

# THE TOTAL BLOOD CHOLESTEROL LEVEL DIFFERENCES PRIOR AND AFTER YOGHURT CONSUMPTION INTO MENOPAUSE WOMEN WITH HYPERCHOLESTEROLEMIA IN SOCIAL RESIDENCE OF TRESNA WREDHA PUCANG GADING SEMARANG

\* Kristine Fajarsari \*\* Etisa Adi Murbawani

## ABSTRACT

**Background** : Based on epidemiological study, it is proved that dislipidemia is a main risk factor for atherosclerosis and coronary disease. Hypercholesterolemia is one of fat metabolism disorders marked by increasing total cholesterol level in blood. High cholesterol levels in the blood are able to decrease using dietary intervention. Yoghurt consumption has been known for lowering cholesterol level. The organic acid such as glukoronat acid, propionate acid and folate acid are able to decreasing cholesterol level.

**Objective** : This research aim is to identify the differences of total cholesterol value, prior and after yoghurt consumption in hypercholesterolemic menopause women.

**Method** : It was an experimental research with *one group pre - post test design*. The subjects were collected *purposively* and 15 people involved in this research. Total cholesterol value were measured before and after treatment. During treatment, energy, protein, fat, carbohydrate and cholesterol intake were observed using food recall 24 hours methods. Food intake were analyzed using Nutrisoft program. *The Wilcoxon Signed Rank Test* were used to analyze data collected.

**Result** : The average of initial total cholesterol level was 220,59 mg/dl, which is classified as high limit. The averages of yoghurt consuming for subject was 171,66 ml. The total cholesterol level were decreased from 220,59 mg/dl to 168,28 mg/dl (23,71 %) after yoghurt consumption as long as 12 days. *The Wilcoxon Signed Rank Test* shows that there are significant differences of total cholesterol values, prior and after yoghurt consuming with  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ).

**Conclusion** : There were significant differences between total cholesterol, prior and after yoghurt consumption into menopause women with hypercholesterolemia.

**Keywords** : Total cholesterol, yoghurt, hypercholesterolemia, menopause

---

\* Students of Nutrition Science Study Program of Medicines Faculty in Diponegoro University

\*\* Lecturer of Nutrition Science Study Program of Medicines Faculty in Diponegoro University

# PERBEDAAN KADAR KOLESTEROL TOTAL SEBELUM DAN SESUDAH PEMBERIAN YOGHURT PADA WANITA MENOPAUSE DENGAN HIPERKOLESTEROLEMIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WREDHA PUCANG GADING SEMARANG

\*Kristine Fajarsari \*\*Etisa Adi Murbawani

## ABSTRAK

**Latar belakang :** Dari penelitian epidemiologis terbukti bahwa dislipidemia merupakan faktor resiko utama terjadinya aterosklerosis dan penyakit jantung koroner. Hiperkolesterolemia merupakan salah satu kelainan metabolisme lemak yang ditandai dengan peningkatan kadar kolesterol total puasa dalam darah. Tingginya kadar kolesterol dalam darah dapat diturunkan dengan intervensi diet. Yoghurt merupakan salah satu alternatif minuman yang dapat menurunkan kolesterol. Sejumlah asam – asam organik seperti asam glukoronat, propionat, folat dan laktat dapat berperan dalam penurunan kolesterol.

**Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kadar kolesterol total sebelum dan sesudah pemberian yoghurt pada wanita menopause dengan hiperkolesterolemia.

**Metode :** Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan rancangan *one group pre test – post test design*. Subyek diambil menggunakan dengan cara *purposive*, besar subyek penelitian ini adalah 15 orang. Total kolesterol diukur pada waktu sebelum dan sesudah intervensi. Selama intervensi asupan energi, protein, lemak, karbohidrat dan kolesterol dianalisis dengan menggunakan program Nutisoft. Uji Wilcoxon digunakan untuk menganalisis data yang dikumpulkan.

**Hasil :** Hasil pemeriksaan kolesterol total awal didapatkan rerata sebesar 220,59 mg/dl yang termasuk dalam kategori batas tinggi. Rerata asupan yoghurt subjek sebesar 171,66 ml. Kolesterol total subjek setelah pemberian yoghurt mengalami penurunan dari 220,59 mg/dl menjadi 168,28 mg/dl (23,71 %) setelah mengkonsumsi yoghurt selama 12 hari. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa terjadi perbedaan kadar kolesterol total sebelum dan sesudah pemberian yoghurt yang bermakna dengan  $p=0,001$  ( $p < 0,05$ ).

**Simpulan :** Terdapat perbedaan yang bermakna antara kolesterol total sebelum dan sesudah pemberian yoghurt pada wanita menopause dengan hiperkolesterolemia.

Kata kunci : Kolesterol total, yoghurt, hiperkolesterolemia, menopause

---

\* Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

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