

**PENGARUH KONSUMSI JUS JAMBU BIJI TERHADAP
KOLESTEROL HDL
PADA WANITA MENOPAUSE**

Artikel Penelitian

Disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi
Pada Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro



Oleh

MU'ALAM SUSILO

G2C003269

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO**

2007

EFFECT OF GUAVA JUICE CONSUMPTION ON HDL-CHOLESTEROL IN MENOPAUSAL WOMEN

Mu'alam Susilo *

Abstract

Background: Consumption of vitamin C has been associated with increase HDL-cholesterol. Previous study has demonstrated that consumption of orange juices increased HDL cholesterol by 21% in hypercholesterolemic subjects. One of fruits rich in vitamin C is guava. The purpose of this study was to know the effect of guava consumption on HDL-cholesterol in menopausal women.

Methods: A study with one group pre-post test design was done in 17 menopausal women with low level of HDL cholesterol (<60 mg/dl). Subjects were supplemented with 400 grams of prepared guava in the form of juice fo 14 days. Serum HDL cholesterol then were drawn from the subjects before and after treatment and analyzed using spectrophotometry method. Dietary intake were analyzed using *Nutrisoft*. Intake of energy, protein, fats, carbohydrate, cholesterol, fiber and vitamin C were analyzed with multiple linear regression to determine the effects on changes of HDL cholesterol.

Results : Consumption of 400 grams of guava increases HDL cholesterol by 46,8% ($p < 0,01$). Amongst nutrients, only difference intake of vitamin C between pre- and post-treatment that has effect on the increment of HDL cholesterol.

Conclusions: Guava can be used to increases HDL cholesterol in menopausal women.

Key words : HDL cholesterol, vitamin C, guava, menopausal women

* Student of Nutrition Science Study Program, Medical Faculty Diponegoro University Semarang

PENGARUH KONSUMSI JUS JAMBU BIJI TERHADAP KOLESTEROL HDL PADA WANITA MENOPAUSE

Mu'alam Susilo *

Abstrak

Latar belakang : Konsumsi vitamin C terbukti dapat meningkatkan kadar kolesterol HDL. Penelitian sebelumnya menggunakan jus jeruk terbukti dapat meningkatkan kolesterol HDL sebanyak 21% pada subyek hiperkolesterolemi. Salah satu buah yang kaya akan vitamin C adalah jambu biji. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian jambu biji terhadap kolesterol HDL pada wanita menopause.

Metode : Penelitian dengan rancangan *one group pre-post test design*. Sebanyak 17 wanita menopause dengan kolesterol HDL rendah (< 60 mg/dl) mengkonsumsi 400 gram jambu biji dalam bentuk jus selama 14 hari. Kolesterol HDL awal dan pasca perlakuan diukur dengan metode spektrofotometri. Asupan energi dan zat gizi dalam makanan sehari-hari dianalisis menggunakan program *Nutrisoft*. Asupan energi, protein, lemak, serat, karbohidrat, kolesterol, serat dan vitamin C dianalisis menggunakan uji regresi linier ganda terhadap perbedaan kolesterol HDL.

Hasil : Konsumsi jambu biji sebanyak 400 gram meningkatkan kolesterol HDL sebanyak 46,8 % ($p < 0,01$). Diantara zat-zat gizi, hanya perbedaan asupan vitamin C antara sebelum dan sesudah perlakuan yang berpengaruh terhadap kenaikan kolesterol HDL.

Kesimpulan : Jambu biji dapat diberikan untuk meningkatkan kolesterol HDL pada wanita menopause.

Kata kunci : kolesterol HDL, vitamin C, jambu biji, wanita menopause

* Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang