

Pengaruh Perbedaan Kombinasi Berbagai Jenis Nasi terhadap Rasio TG/HDL pada Tikus Wistar Hiperlipidemia

Yusie Rosmalinda¹, Mohammad Sulchan¹, Etika Ratna Noer¹

ABSTRAK

Latar Belakang: Konsumsi beras putih secara berlebih dapat meningkatkan trigliserida serta menurunkan kolesterol HDL. Beras merah dan hitam berpengaruh baik dalam metabolisme lipid, namun rasa dan tekstur kurang disukai masyarakat sehingga perlu diuji kombinasi nasi yang disukai masyarakat dan berpengaruh baik dalam menurunkan rasio TG/HDL

Tujuan: Mengetahui perbedaan rasio TG/HDL tikus yang diberi variasi kombinasi nasi putih, merah, dan hitam.

Metode: Penelitian ini termasuk *true experimental* dengan *pre-post test with control group*. Tikus 30 ekor diberi diet hiperlipid selama 14 hari. Tikus diintervensi kombinasi nasi selama 28 hari, yaitu K(+), P1 (nasi putih), P2 (nasi putih, merah), P3 (nasi putih, hitam), dan P4 (nasi putih, merah, hitam). Kadar trigliserida dan HDL diukur dengan GPO-PAP dan CHOD-PAP. Analisis statistik dengan ANOVA dan uji lanjut LSD.

Hasil: Intervensi kombinasi nasi berpengaruh signifikan terhadap rasio TG/HDL. Penurunan trigliserida P4 (-51,04±0,72) paling tinggi, diikuti P3 (47,18±0,51), P2 (-34,60±1,07), P1 (-17,03±1,06). Peningkatan HDL P4 (49,36±1,68) paling tinggi, diikuti P3 (42,71±0,41), P2 (38,09±0,76), P1 (30,64±0,90). Selisih penurunan rasio TG/HDL P1, P2, P3, dan P4 yaitu 0,21±0,092, -2,12±0,164, -2,45±0,123, -2,82±0,148, -3,18±0,371.

Kesimpulan: Intervensi kombinasi nasi menurunkan rasio TG/HDL lebih tinggi daripada nasi putih saja. Kombinasi nasi putih, merah, hitam paling optimal dalam menurunkan rasio TG/HDL.

Kata kunci: kombinasi nasi, dislipidemia, kadar trigliserida, kolesterol HDL, rasio TG/HDL