

ABSTRAK

Nurhaningsih, Ine Ayu. 2020. *Pengaruh Pemberian Jus Wortel Jeruk Terhadap Kadar Kolesterol Darah Total Pada Penderita Hiperkolesterolemia Di Wilayah Puskesmas Cibeureum Kota Cimahi*. Sripsi, Program Studi Diploma 4, Jurusan Gizi, Politenik Kesehatan Bandung. Pembimbing: Gurid Pramintarto EM, SKM. M.SC.

Hiperkolesterolemia merupakan salah satu penyebab dari penyakit kardiovaskular. Penurunan kadar kolesterol sebesar 1 persen dapat menurunkan resiko penyakit kardiovaskular sebanyak 2 persen. Salah satu bahan makanan yang dapat menurunkan kadar kolesterol total adalah wortel dan jeruk. Wortel merupakan bahan makanan yang mengandung pektin serta jeruk yang memiliki kandungan flavonoid dapat menurunkan kadar kolesterol darah total. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh pemberian jus wortel jeruk terhadap penurunan kadar kolesterol darah total pada penderita hiperkolesterolemia di Wilayah Puskesmas Cibeureum Kota Cimahi. Penelitian ini menggunakan desain studi *experimental* dengan rancangan *pre-test and post-test with control group design*. Populasi pada penelitian ini adalah penderita Hiperkolesterolemia (Kolesterol total ≥ 200 mg/dL). Sampel diambil dengan cara *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 22 orang (masing-masing kelompok sebanyak 11 orang). Kelompok perlakuan adalah penderita hiperkolesterolemia yang diberikan jus wortel jeruk (wortel 100 gram dan jeruk 200 gram) selama 14 hari berturut-turut dan konseling gizi yang dilakukan 2 kali, sedangkan kelompok kontrol adalah penderita hiperkolesterolemia yang hanya diberikan konseling gizi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perubahan kadar kolesterol darah sebelum dan setelah intervensi pada kelompok kontrol ($p=0,004 < 0,05$), sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan tidak ada perbedaan kadar kolesterol darah total sebelum dan setelah intervensi ($p=0,018 > 0,05$). Hasil uji *t-independent test* menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan penurunan kadar kolesterol darah total antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol ($p=0,059 > 0,05$). Perhatikan kembali dosis wortel dan jeruk, serta waktu penelitian yang lebih lama agar dapat efektif dalam menurunkan kadar kolesterol darah total.

Kata Kunci : Hiperkolesterolemia, Jeruk, Kolesterol Total, Wortel.