

ABSTRAK

Della Amanda Merlyana, 2024. Pengaruh Pemberian Susu Takokak (*Solanium Torvium*) Terhadap Kadar Kolesterol HDL (*High Density Lipoprotein*) Pada Wanita Usia Produktif 20-45 Tahun di Singosari Kabupaten Malang. Skripsi. Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. (Di bawah bimbingan : **Dr. Nur Rahman, STP, MP, RD, dan Dwie Soelistyorini, SST., M.Kes.**)

Wanita rentang usia 20-45 tahun termasuk dalam golongan usia produktif dan telah memiliki pengetahuan yang luas serta kebiasaan yang sudah terbentuk yang dapat mempengaruhi perilaku konsumsinya. Usia ini memiliki kegiatan fisik yang relatif tinggi yang membuat asupan makan berlebih, gaya hidup yang berubah, kurangnya waktu untuk berolahraga, dan stres tinggi akibat tekanan pekerjaan dan permasalahan kehidupan lainnya yang dapat menurunkan kadar kolesterol HDL. Namun keadaan ini dapat diatasi dengan mengonsumsi makanan kaya akan antioksidan yaitu buah takokak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian susu takokak dengan kandungan fenol, vitamin c, flavonoid, tanin terhadap kadar kolesterol HDL (*High Density Lipoprotein*) pada wanita usia 20-45 tahun. Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimental dengan rancangan penelitian non-equivalent control grup desain. Jumlah subyek penelitian ini sebanyak 20 subjek di kelompok ibu-ibu salimah Mandaroko Raya, Singosari, Kabupaten Malang secara acak dibagi rata pada kelompok kontrol (n=5) dan kelompok intervensi (n=15 orang) selama 14 hari. Kelompok intervensi mengonsumsi susu sebanyak ± 40 gram susu takokak (sebagai minuman segar), sedangkan kelompok kontrol tidak mengonsumsi. Data konsumsi pangan dikumpulkan dengan menggunakan data sekunder. Sampel darah diambil pagi hari pada minggu pertama sebelum kegiatan intervensi dilakukan dan hari ke-14 intervensi untuk dianalisis kadar kolesterol HDL. Hasil penelitian menunjukkan secara keseluruhan didapatkan nilai signifikansi kadar kolesterol HDL sebesar ($p=0,001$), karena nilai sig $<0,05$ maka dinyatakan ada perbedaan yang signifikansi kadar kolesterol HDL antar kelompok perlakuan. Hasil ini memperlihatkan bahwa mengonsumsi susu takokak dapat meningkatkan kadar kolesterol HDL.

Kata kunci : Antioksidan, Kadar Kolesterol HDL, Wanita Produktif