

# Pengaruh suplementasi serat larut dan diet rendah kalori seimbang terhadap berat badan kadar kolesterol high density lipoprotein dan trigliserida serum pada obes i = Effect of soluble fiber and low calorie balance diet on weight high-density lipoprotein cholesterol level and triglycerides serum in obese i / Irnawaty Rasyid

Irnawaty Rasyid, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20365394&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Prevalensi obesitas cenderung meningkat di berbagai belahan dunia sehingga dapat meningkatkan risiko kardiometabolik pada berbagai penyakit. Salah satu tata laksana obesitas yang paling efektif adalah modifikasi gaya hidup, yaitu pengaturan diet. Penelitian ini merupakan studi pendahuluan dengan desain uji klinis acak tersamar ganda, paralel, dua kelompok, bertujuan mengetahui pengaruh suplementasi serat larut dan diet rendah kalori seimbang (DRKS) selama 4 minggu berturut-turut terhadap berat badan (BB), kadar kolesterol highdensity lipoprotein (HDL) dan trigliserida (TG) serum pada subyek obes I usia 30-50 tahun. Berdasarkan kriteria inklusi, didapatkan 31 subyek yang dibagi menjadi dua kelompok, 15 orang kelompok perlakuan (KP) mendapat DRKS 1200 kkal/hari dan psyllium husk (PH) 8,4 g/hari, dan 16 orang kelompok kontrol (KK) mendapat DRKS 1200 kkal/hari dan plasebo. Sebanyak 28 subyek menyelesaikan penelitian ini. Suplementasi PH ditoleransi dengan baik dan tidak ada efek samping yang serius. Jumlah asupan energi total subyek KP  $1130,9 \pm 221,9$  kkal/hari lebih tinggi signifikan ( $p = 0,02$ ) daripada KK  $1024,3 \pm 269,9$  kkal/hari. Asupan serat subyek rendah; KP  $17,2 \pm 2,8$  dan KK  $8,6 (5,215,2)$  g/hari, walaupun dengan suplementasi PH. Penurunan BB dan peningkatan kadar kolesterol HDL serum sedikit lebih banyak tidak signifikan pada KP ( $-1,8 \pm 0,8$  kg dan  $0,0 \pm 4,3$  mg/dL) dibandingkan KK ( $-1,6 \pm 0,9$  kg dan  $-0,4 \pm 5,9$  mg/dL). Penurunan kadar TG serum KP  $-1,5 (-41677)$  mg/dL lebih rendah tidak signifikan dibandingkan dengan KK  $-10,0 \pm 31,3$  mg/dL. Pada penelitian ini belum dapat dibuktikan suplementasi PH 8,4 g/hari dan DRKS 1200 kkal/hari dibandingkan DRKS 1200 kkal/hari saja selama 4 minggu berturut-turut lebih baik dalam menurunkan BB dan mempengaruhi kadar kolesterol HDL dan TG serum pada subyek obes I.

.....

The prevalence of obesity has been increasing globally, thus it likewise made an escalation the risk of cardio metabolic diseases. One method to encounter obesity is lifestyle modification such as the diet. This research was a preliminary study with double blinded randomized clinical trial, parallel, two groups, aims to understand the effects of soluble fiber supplementation and low calorie balanced diet (LCBD) on weight, high-density lipoprotein (HDL) cholesterol and triglycerides serum for obese I subjects age 30-50 years, for four weeks successively. Base on inclusion criteria, 31 subjects are divided into two groups, 15 subjects for treatment (T) receive 1200 kcal/day of LCBD and 8,4 g/day of psyllium husk (PH) and 16 subjects for control (C) receive 1200 kcal/day of LCBD and placebo. 28 subjects accomplish this research. PH supplement were being tolerate decently, and no serious side effect developed. Total energy intake from all T subjects were  $1130,9 \pm 221,9$  kcal, significantly higher ( $p = 0,02$ ) than C subjects  $1024,3 \pm 269,9$  kcal/day. Subjects intake of fibers were low, even adding PH supplementation;  $17,2 \pm 2,8$  for T subjects and  $8,6 (5,2-15,2)$  g/day for C subjects. Weight loss and HDL cholesterol serum level enhancement were insignificantly higher on T subjects ( $-1,8 \pm 0,8$  kg and  $0,0 \pm 4,3$  mg/dL) compared to C subjects ( $-1,6 \pm 0,9$  kg and  $-0,4 \pm$

5,9 mg/dL). TG serum level derivation on T subjects are -1,5 (-41677) mg/dL insignificantly lower than C subjects  $-10,0 \pm 31,3$  mg/dL. This research has still yet able to prove that supplementation of PG 8,4 g/day and LCBD 1200 kcal/day in compare to only 1200 kcal/day of LCBD and placebo in 4 weeks consecutively are better in weight loss and affect the level of HDL cholesterol and TG serum on obese I subjects.