

PUBLIKASI PENELITIAN TERAPAN DAN KEBIJAKAN

e-ISSN: 2621-8119

DOI: <https://doi.org/10.46774/pptk.v7i2.585>

Pengaruh Pemberian Puding *Purple Mushroom* (Ubi Jalar Ungu dan Jamur Tiram) sebagai Makanan Selingan Penderita Hiperkolesterolemia Pegawai Puskesmas Pagar Jati

The Effect Of Purple Mushroom Pudding (Purple Sweet Potato And Oyster Mushroom) As A Snack For Employees With Hypercholesterolemia At Puskesmas Pagar Jati

Dwi Frah Mitha¹, Yunita Nazarena², Podojoyo³, Manuntun Rotua⁴, Natasha Weisdania Shite⁵, Eliza⁶
^{1,2,3,4,5,6}Jurusan Gizi, Politeknik Kementerian Kesehatan Palembang

* Korespondensi Penulis : yunitanazarena@yahoo.co.id

Diterima : 24 September 2025

Direvisi : 22 Desember 2025

Diterbitkan : 30 Desember 2025



This is an open access article under the CC BY-SA license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

PPTK is indexed Journal and accredited as Sinta 4 Journal

(<https://sinta.kemdikbud.go.id/journals/profile/7050>)

ABSTRACT

Hypercholesterolemia is defined as a total blood cholesterol level >200 mg/dL. The increase in hypercholesterolemia is estimated to cause 2.6 million deaths globally. Major contributing factors include poor dietary habits and low daily fiber intake. One alternative to help reduce blood cholesterol levels is the development of a high-fiber snack such as purple mushroom pudding, made from purple sweet potato and oyster mushrooms, as an innovative solution. Objective: To determine the effect of purple mushroom pudding (purple sweet potato and oyster mushroom) as a snack on cholesterol levels among employees with hypercholesterolemia at Puskesmas Pagar Jati. Methods: This study used a quasi-experimental design with a one-group pre-test–post-test approach. Data were analyzed using a dependent *t*-test. Results: The study, involving 35 respondents, showed an average reduction in cholesterol levels of 52.49 mg/dL. Statistical analysis using the dependent *t*-test revealed a *p*-value of < 0.001 . Conclusion: The consumption of purple mushroom pudding had a significant effect in reducing cholesterol levels among employees with hypercholesterolemia at Puskesmas Pagar Jati.

Keywords: Hypercholesterolemia, Purple Sweet Potato, Oyster Mushroom.

ABSTRAK

Hiperkolesterolemia merupakan kadar kolesterol total dalam darah > 200 mg/dL. Peningkatan hiperkolesterolemia diperkirakan menyebabkan 2,6 juta kematian di dunia. Faktor penyebab hiperkolesterolemia yakni pola makan yang salah dan kurangnya asupan serat harian. Salah satu alternatif untuk menurunkan kadar kolesterol dalam darah diperlukan alternatif berupa makanan selingan tinggi serat yakni puding *purple mushroom* berbahan ubi jalar ungu dan jamur tiram yang dikembangkan sebagai solusi inovatif. Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh pemberian puding *purple mushroom* (Ubi Jalar Ungu dan Jamur Tiram) sebagai makanan selingan penderita hiperkolesterolemia pegawai Puskesmas Pagar Jati. Metode : Jenis penelitian adalah *quasi experiment* dengan rancangan *one group pre-test - post-test*. Analisis data menggunakan uji *t-dependent*. Hasil penelitian ini diperoleh rata-rata penurunan kadar kolesterol pada responden sebanyak 35 orang yakni sebesar 52,49 mg/dL. Hasil uji statistik (*t-dependent*) *p-value* $< 0,001$. Kesimpulan : Ada pengaruh pemberian puding *purple mushroom* terhadap penurunan kadar kolesterol penderita hiperkolesterolemia Pegawai Puskesmas Pagar jati

Kata Kunci : Hiperkolesterolemia, Ubi Jalar Ungu, Jamur Tiram

PENDAHULUAN

Seiring berkembangnya peradaban menjadikan perubahan pada pola hidup masyarakat diberbagai daerah terutama terkait dengan banyaknya berbagai macam penyakit akibat ketidaknormalan kadar kolesterol dalam darah. Hal ini terjadi akibat dari tidak terkontrolnya asupan makanan yang mengandung tinggi lemak sehingga lebih banyak masyarakat mengalami kondisi hiperkolesterolemia (Hidayat *et al.*, 2019)

Hiperkolesterolemia merupakan kondisi dimana adanya peningkatan kadar kolesterol total dalam darah >200 mg/dL ($>5,2$ mol/L), dimana angka ini termasuk tinggi dibandingkan nilai normal kolesterol total dalam darah orang dewasa (Civeira *et al.*, 2022). Menurut World Health Organization (WHO) secara global, sepertiga penyakit jantung iskemik disebabkan oleh kolesterol tinggi. Secara keseluruhan, peningkatan kolesterol diperkirakan menyebabkan 2,6 juta kematian (4,5% dari total) (World Health Organization, 2020)

Berdasarkan data riset kesehatan dasar nasional (Risikesdas, 2018) didapatkan bahwa 21,2% dari penduduk Indonesia yang berusia di atas 15 tahun memiliki kadar kolesterol yang abnormal yang mana perempuan lebih banyak yakni 24% sedangkan laki-laki sebanyak 18,3%. Kelompok usia ≥ 15 tahun lebih banyak mempunyai kadar kolesterol abnormal ≥ 200 mg/dL (berdasarkan NCEP ATP III) dan prevalensi meningkat seiring bertambahnya usia (Perkeni, 2021).

Dari hasil pemeriksaan kesehatan berkala pada bulan oktober tahun 2024 terdapat 35 jumlah kasus hiperkolesterolemia pada pegawai yakni dengan kadar kolesterol > 200 mg/dl dengan tingkat prevalensi sebesar 55,5% (Laporan Program K3 Puskesmas Pagar Jati, 2024).

Dari hasil observasi dengan teknik wawancara di Puskesmas Pagar Jati Kabupaten Lahat pada bulan desember 2024 terhadap 6 orang pegawai dengan penderita hiperkolesterolemia diketahui penyebab tingginya kadar kolesterol dari hasil laporan program K3 tahun 2024 yakni pemilihan makanan yang salah dimana penderita hiperkolesterolemia lebih menyukai makanan

yang bersantan, jajanan gorengan, bakso bakar, telur gulung. Hal tersebut diakibatkan karena berbagai faktor yakni tidak tersedianya cemilan sehat, cemilan yang ada tinggi lemak dan rendah serat, serta aktivitas kesibukan bekerja pegawai yang tidak dapat menyiapkan makanan selingan sehat dari rumah.

Berdasarkan hasil penelitian (Putra dan Hamdani, 2020) didapatkan hasil bahwa pemberian ekstrak ubi ungu dengan cara pembuatan 300 gr ubi jalar ungu yang sudah kering ditambahkan dengan 6 liter etanol 70% kemudian didiamkan dalam toples selama 3 hari diketahui bahwa dengan dosis pemberian 150 mg/KgBB selama 14 hari pada tikus yang diinduksi kolesterol dengan kuning telur puyuh 10 mL/KgBB secara signifikan dapat menurunkan kadar kolesterol total serum.

Berdasarkan penelitian (Nofartika dan Prasetyaningrum, 2020)) pemberian jus jamur tiram sebanyak satu gelas 250 ml terhadap subjek penelitian yang terdiri dari 13 orang responden di Dusun Pisangan, Tridadi, Sleman selama intervensi 14 hari didapatkan hasil bahwa pemberian jus jamur tiram memiliki kecenderungan untuk menurunkan kadar kolesterol sebesar 5,92 mg/dL serta berpengaruh terhadap penurunan kadar trigliserida (2,27 mg/dL : $p=0,023$) pada penderita hiperkolesterolemia. Adapun bahan pembuat jus jamur tiram dalam penelitian tersebut terdiri dari 80 gram jamur tiram putih segar, 200 ml air matang, 1 sendok makan jeruk nipis, 2,5 gula jagung dan 1 tetes essens minuman.

Ubi jalar ungu (*Ipomoea batatas* L) dan jamur tiram (*Pleurotus Ostreatus*) berpotensi sebagai bahan baku pembuatan puding yang bernilai gizi tinggi dan fungsional, sehingga dapat dimanfaatkan sebagai alternatif makanan selingan yang sehat dan mendukung pemenuhan kebutuhan gizi harian.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh pemberian puding *purple mushroom* (berbahan dasar ubi jalar ungu dan jamur tiram) sebagai makanan selingan terhadap kadar kolesterol pada pegawai Puskesmas Pagar Jati yang menderita hiperkolesterolemia.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian yang digunakan merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *quasi experimental* dengan desain penelitian dengan *One Group Pre test - Post test Design*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pemberian puding *purple mushroom* (140 gram ubi ungu & 110 ml jamur tiram), dan variabel terikat adalah kadar kolesterol total.

Pada dasarnya rancangan ini adalah desain dengan satu kelompok intervensi. Langkah pertama perlu dilakukan observasi melalui *Pre test* terlebih dahulu kemudian diberikan perlakuan atau intervensi, selanjutnya diberikan *Post Test* sehingga dapat mengetahui perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah diberikan intervensi (Masturoh dan Anggita, 2018)). Proses penelitian terbagi menjadi dua tahap yakni menggunakan jenis penelitian rancangan acak lengkap (RAL) nonfactorial pada pembuatan formula puding pada tahap pertama.

Subjek penelitian ini adalah pegawai penderita hiperkolesterolemia yang berada di wilayah kerja Puskesmas Pagar Jati. Penelitian dilakukan pada bulan Desember 2024 – Juni 2025. Kriteria inklusi penelitian ini adalah pegawai puskesmas pagar jati berusia ≥ 23 tahun, kadar kolesterol total $\geq$

200 mg/dl, dan tidak mengonsumsi obat kolesterol.

Penentuan responden dilakukan dengan metode *total sampling*. Jumlah responden 35 orang responden mendapatkan puding *purple mushroom* sebanyak 3 cup selama 14 hari berturut-turut dan tidak mengonsumsi obat. Kadar kolesterol diukur sebelum dilakukan intervensi menggunakan alat *Easy Touch strip cholesterol* kemudian diukur kembali setelah diberikan intervensi selama 14 hari. Data status gizi dan asupan makan didapatkan menggunakan pengukuran antropometri dan *form recall* 2 x 24 jam, sedangkan data karakteristik responden didapatkan menggunakan formulir identitas responden dengan wawancara langsung.

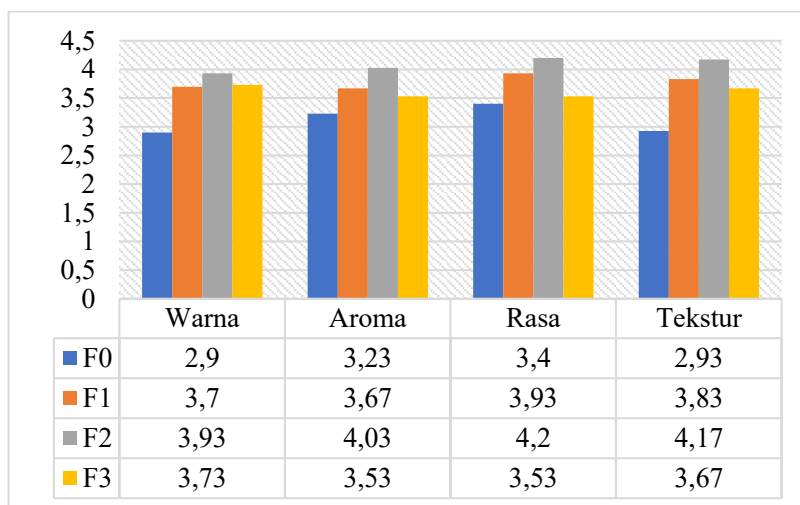
Karakteristik responden dianalisis menggunakan analisis deskriptif. Perbedaan pengaruh kadar kolesterol total sebelum dan setelah intervensi di uji dengan *t-dependent*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Formula Terbaik Puding Purple Mushroom

Formula terbaik pudding *purple mushroom* sesuai daya terima uji organoleptik disajikan dalam grafik 1.



Grafik 1. Rata rata daya terima formula puding *purple mushroom*

Analisis Kandungan Zat Gizi Puding Purple Mushroom (Ubi Jalar Ungu dan Jamur Tiram)

Hasil analisis terhadap kandungan gizi pada puding *purple mushroom* tertera pada tabel 1. berikut ini.

Tabel 1. Kandungan Nilai Gizi Hasil Uji Laboratrium dalam 100 gram *Puding Purple Mushroom* (Ubu Jalar Ungu dan Jamur Tiram)

Jenis Analisa	Satuan	Hasil Puding Purple Mushroom	Standar Selingan Hiperkolesterolemia
Kadar Air	%	78,80	22
Kadar Abu	%	2,54	6,5
Energi Total	Kcal/100 g	82,7	240
Kadar Protein	%	1,78	6,25
Kadar Karbohidrat	%	18,86	38,63
Kadar Lemak	%	< 0,02	6,75
Total Kadar Serat Pangan	%	5,29	2
Kolesterol	%	Not Detected	< 200

Sumber : PT. Saraswanti Indo Genetech, 2025

Analisis Univariat

Karakteristik Responden

Karakteristik responden terdiri dari usia, jenis kelamin, pekerjaan, Pendidikan, Status Gizi disajikan dalam tabel 2.

Tabel 2. Karakteristik Responden

Karakteristik responden	n	%
Usia		
41-50 tahun	4	11,4
31-40 tahun	12	34,3
21-30 tahun	19	54,3
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	6	17,1
Perempuan	29	82,9
Pekerjaan		
PNS	12	34,3
PPPK	20	57,1
TKS	3	8,6
Pendidikan		
SPK/SMA/SMK	3	8,6
DIII	22	62,9
DIV/S1	7	20,0
Profesi	3	8,6
Status Gizi		
Underwight	1	2,9
Normal	11	31,4
Overweight	4	11,4
Obesitas	19	54,3

Distribusi Rata-Rata Kolesterol Pegawai Penderita Hiperkolesterolemia Sebelum dan Setelah Intervensi

Data Distribusi Rata-Rata Kolesterol Pegawai Penderita Hiperkolesterolemia Sebelum dan Setelah Intervensi disajikan dalam tabel 3.

Tabel 3. Data distribusi Rata-Rata Kolesterol Pegawai Penderita Hiperkolesterolemia Sebelum dan Setelah Intervensi

Variabel	Mean	n	Std Deviasi on	Std Error mean	p-Value
Kadar Kolesterol Sebelum	240,46	35	26,885	4,544	< 0,001
Kadar Kolesterol Setelah	187,97	35	32,808	5,546	

Distribusi asupan energi dan zat gizi, serat dan kolesterol

Data Distribusi frekuensi Asupan Energi dan asupan zat gizi serat dan kolesterol disajikan dalam tabel 4.

Tabel 4. Data distribusi frekuensi berdasarkan rata-rata asupan, asupan energi, asupan protein, asupan lemak, asupan karbohidrat, asupan serat, asupan kolestrol

Distribusi Frekuensi	Sebelum Intervensi		Sesudah Intervensi	
	n	%	n	%
Energi				
Lebih Baik	9	25,7	0	0
Kurang	21	60,0	32	91,4
	5	14,3	3	8,6
Protein				
Lebih Baik	22	62,9	13	51,4
Kurang	12	34,3	21	45,7
	1	2,9	1	2,9
Lemak				
Lebih Baik	21	60,9	3	8,6
Kurang	9	25,7	11	31,4
	6	17,1	21	60,0
Karbohidrat				
Lebih Baik	7	20,0	0	0
Kurang	14	40,0	32	91,4
	14	40,0	3	8,6
Serat				
Tinggi Cukup	0	0	2	5,7
Kurang	0	0	33	94,3
	35	100	0	0
Kolestrol				
Lebih Normal	28	80,0	7	20,0
	7	20,0	28	80,0

Analisis Bivariat

Perbedaan rata – rata kadar kolesterol sebelum dan setelah intervensi

Perbedaan Rata – rata kadar kolesterol darah sebelum dan setelah intervensi disajikan dalam tabel 5.

Tabel 5. Perbedaan Kolesterol Sebelum dan Setelah Intervensi

Kolesterol	n	Nilai Minimal	Nilai Maksimal	Rata-rata ± SD
Sebelum	35	205	317	240,60 ± 26,885
Sesudah	35	125	244	187,97 ± 32,808

Pengaruh Pemberian Puding *Purple Mushroom* Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Darah

Uji beda yang digunakan adalah *t-dependent* karena data kadar kolesterol berdistribusi normal. Hasil menunjukkan bahwa kadar kolesterol total mengalami penurunan dimana nilai mean kadar kolesterol awal 240,60 mg/dl dan mean kadar kolesterol akhir 187,97 mg/dl. Terdapat perbedaan mean kadar kolesterol total awal dan akhir penelitian yang signifikan dimana nilai $p < 0,001$.

Pembahasan

Berdasarkan grafik 1. menunjukan bahwa jenis formula yang paling disukai oleh panelis dari semua aspek penilaian adalah F2 dengan penggunaan bahan yaitu ubi jalar ungu 140 g, jamur tiram 110 g, susu skim cair UHT low fatt 150 ml, gula pasir 50 g, agar-agar 7 g. Formula Puding *Purple Mushroom* F2 paling disukai dikarenakan memiliki Warna, Aroma, Rasa, Tekstur yang terbaik dibandingkan dengan formula lainnya

Berdasarkan tabel 2. didapatkan hasil uji kimiawi dari laboratorium mewakili 100 gram puding *purple mushroom* yaitu energi total 82,7 kkal, protein 1,78 gram, lemak <0,02 gram, karbohidrat 18,86 gram, serat pangan 5,29 gram. Puding *purple mushroom* diberikan kepada responden sebanyak 200 g pada pagi hari dan 100 g pada sore hari selama 14 hari sebagai makanan selingan.

Berdasarkan tabel 3. karakteristik responden dalam penelitian ini sebagian besar

berusia 21 – 30 tahun dengan jenis kelamin perempuan, pekerjaan PPPK, pendidikan DIII, status gizi obesitas. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Agus, 2016), katagori usia >30 tahun mendominasi pada pasien hiperkolesterolemia. Usia merupakan faktor resiko penyebab peningkatan kadar kolesterol dalam darah.

Penelitian (Ratna & Putra, 2018) menyakatan bahwa total perempuan dengan hiperkolesterolemia mendominasi dibanding pria karena wanita menghasilkan hormon estrogen lebih banyak sehingga mengakibatkan penimbunan lemak dalam pembentukan pinggul dan payudara. Rata-rata Perempuan mempunyai cadangan lemak lebih tinggi dibandingkan pria hal ini menyebabkan potensi terjadinya obesitas yang akan memicu terbentuknya kadar kolesterol tinggi pada tubuh.

Penelitian yang dilakukan oleh (Suryani *et al.*, 2019) pekerja kantoran memiliki kadar kolesterol total darah >200 mg/dl. Hal ini disebabkan karena terdapat beberapa responden dari pekerja kantoran memiliki pola makan tinggi lemak. Makanan yang berlemak tinggi sangat berpengaruh terhadap kadar kolesterol di dalam tubuh.

Status gizi akan selalu mempengaruhi kolesterol dalam darah, setiap peningkatan 1 kg/m² Indeks Massa Tubuh (IMT) akan meningkatkan kolesterol total plasma sebesar 7,7 mg/dl dan menurunkan HDL sebesar 0,8 mg/dl. Kondisi obesitas yang dialami oleh seseorang dapat mengakibatkan sintesis kolesterol endogen sebanyak 20 mg setiap hari untuk setiap kilogram kelebihan berat badan,

peningkatan sintesis VLDL dan produksi trigliserida (Lestari *et al*, 2018).

Berdasarkan tabel 4. distribusi rata-rata kolesterol responden sebelum intervensi yaitu 240,60 mg/dl dengan rentang nilai antara 205 mg/dl hingga 317 mg/dL Beberapa faktor penyebab utama tingginya kadar kolesterol dalam darah berdasarkan wawancara responden yang diteliti adalah pola makan tinggi lemak jenuh, kurangnya aktivitas fisik, dan obesitas.

Setelah intervensi dilakukan, terjadi penurunan kadar kolesterol yang cukup signifikan. Rata-rata kolesterol responden menjadi 187,97 mg/dL, dengan rentang nilai antara 125 mg/dl hingga 244 mg/dl. Penurunan rata-rata sebesar 52,63 mg/dL ini menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan berhasil menurunkan kadar kolesterol responden ke dalam kategori normal untuk sebagian besar sampel

Berdasarkan table 3. rata-rata asupan energi, protein, lemak, karbohidrat, serat dan kolesterol pegawai penderita hiperkolesterolemia sebelum dan sesudah intervensi yakni asupan energi dan karbohidrat tergolong baik ,asupan protein, lemak, kolesterol tergolong tinggi, sedangkan asupan serat tergolong kurang.

Asupan energi yang berlebih dan tertimbun dalam tubuh, terutama dalam jaringan adipose dalam bentuk lemak dapat menimbulkan obesitas yang pada akhirnya menyebabkan resistensi insulin dan sidrom metabolik (Ampangallo *et al.*, 2021). Berdasarkan hasil penelitian (Yulianti *et al.*, 2015) diketahui bahwa ada hubungan asupan energi dengan rasio kadar kolesterol total/HDL dengan hasil *p-value* 0,0001 (*p-value* <0,05).

Asupan protein yang berlebih akan meningkatkan kadar kolesterol. Hal ini dikarenakan protein diabsorpsi di usus halus dalam bentuk asam amino yang kemudian masuk kedalam darah (Terati *et al*, 2022).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Fatmawati, 2020) yang mengatakan bahwa asupan tinggi lemak dapat mengakibatkan tingginya konsentrasi LDL (kolesterol jahat). Semakin banyak mengkonsumsi makanan berlemak, semakin banyak juga yang mengendap di dalam tubuh (Yoeantara & Martini, 2017)

Asupan serat yang rendah dapat

mengakibatkan garam empedu tidak diikat dan dikeluarkan tubuh oleh serat, sehingga garam empedu ini akan berada di dalam tubuh. Tingginya kadar garam empedu dalam tubuh mengakibatkan kolesterol plasma dalam tubuh terserap oleh garam empedu sehingga mengendap dan tidak dapat dimetabolisme dalam tubuh yang mengakibatkan ketidak seimbangan kadar kolesterol sehingga terjadi perubahan kadar kolesterol total (Ramadhan , 2020).

Serat larut lebih efektif dalam menurunkan konsentrasi kolesterol total dibandingkan serat tidak larut. Serat dapat menurunkan lebih dari 5% tingkat kolesterol dalam darah. Serat dalam saluran pencernaan dapat mengikat garam empedu yang kemudian akan dikeluarkan bersamaan dengan feses (Kaczmarczyk MM, 2012).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Terati *et al.*, 2022) menunjukkan bahwa tingginya asupan kolesterol dalam makanan yang dikonsumsi dapat memberikan efek terhadap profil lipid dalam darah yaitu peningkatan kadar kolesterol total, trigliserida, kolesterol LDL dan penurunan HDL.

Berdasarkan Tabel 5. Hasil uji statistik (t-dependen) menunjukkan bahwa kadar kolesterol total terjadi penurunan secara bermakna setelah mengkonsumsi puding *purple mushroom* dengan formulasi F2 selama 14 hari dengan rata-rata penurunan kolesterol yaitu 52,49 mg/dl. Dari hasil uji statistik diketahui nilai *p-value* <0,001 dimana *p-value* < 0,05 yaitu disimpulkan bahwa ada pengaruh penurunan kadar kolesterol sebelum dan setelah diberikan puding purple mushroom (Ubi Jalar Ungu dan Jamur Tiram).

Adanya pengaruh penurunan kadar kolesterol pada responden sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Putra dan Hamdani, 2020) menyatakan bahwa pemberian ekstrak ubi ungu dengan cara pembuatan 300 gr ubi jalar ungu yang sudah kering ditambahkan dengan 6 liter etanol 70% kemudian dididamkan dalam toples selama 3 hari diketahui bahwa dengan dosis pemberian 150 mg/KgBB selama 14 hari pada tikus yang diinduksi kolesterol dengan kuning telur puyuh 10 mL/KgBB secara signifikan dapat menurunkan kadar kolesterol total serum pada tikus wistar yang mengalami dislipidemia dengan hasil uji statistik *p-value* adalah 0,005 dengan selisih penurunan

kadar kolesterol sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pada kelompok v yakni sebesar 22,3 mg.dL

Mengonsumsi ubi jalar ungu sebanyak 2-3 kali dalam seminggu dapat memenuhi kecukupan serat. Kandungan serat didalam ubi jalar ungu sebgayaan besar adalah serat larut (*souluble fiber*) yang bekerja seperti busa spon. Serat dapat menyerap kelebihan kolesterol/lemak dalam darah, sehingga kadar kolesterol/lemak tetap terkendali (Nomaneci, 2023).

Pada penelitian ini, jamur tiram digunakan sebagai campuran dalam membuat puding. Jamur tiram memiliki kandungan serat pangan yang tinggi sehingga baik untuk kesehatan organ pencernaan, selain serat jamur tiram memiliki protein sebesar 22,10%, lemak 1,32% dan serat 34,01% (Musieba *et al.*, 2013).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian mengenai pemberian jus jamur tiram yang dilakukan oleh (Nofiartika dan Prasetyaningrum, 2020) pemberian jus jamur tiram sebanyak 250 ml selama 14 hari dengan komposisi bahan jamur tiram 80 g, 200 ml air matang, 1 sendok makan air jeruk nipis, 2,5 g gula jagung, dan 1 tetes essens minuman memilki kecenderungan untuk menurunkan kadar kolesterol sebesar 5,92 mg/dL dari kolesterol sebelum 207,23 mg/dL dan sesudah 201,31 mg/dL serta berpengaruh terhadap penurunan kadar trigliserida (2,27 mg/dL : $p=0,023$) pada penderita hiperkolesterolemia.mengalami dislipidemia dengan hasil uji statistik *p-value* adalah 0,005 yakni *p-value* < 0,05.

KESIMPULAN

Pemberian puding *purple mushroom* dengan komposisi formula terbaik hasil uji organoleptik yakni formula F2 yakni penggunaan bahan ubi jalar ungu 140 g, jamur tiram 110 g, susu skim cair UHT low fatt 150 ml, gula pasir 50 g, agar-agar 7 g yang diberikan selama 14 hari kepada pegawai penderita hiperkolesterolemia menunjukan ada pengaruh terhadap penurunan kadar kolesterol darah.

SARAN

Penelitian ini perlu melakukan uji klinis guna mengevaluasi efektivitas puding *purple mushroom* terhadap parameter lipid darah, mengidentifikasi senyawa bioaktif seperti antosianin dari ubi ungu dan beta-glukan serta lovastatin dari jamur tiram yang berpotensi menurunkan kolesterol dan bersifat antioksidan, Puding *Purple Mushroom* ini dapat dijadikan sebagai alternatif makanan selingan yang bermanfaat bagi penderita hiperkolesterolemia, karena mengandung serat yang tinggi untuk membantu menurunkan kadar kolesterol dalam darah

DAFTAR PUSTAKA

- Ampangallo, Elma, Nurhaedar Jafar, Rahayu Indriasari, And Aminuddin Syam. 2021. "Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Kolesterol Pada Polisi Yang Mengalami Gizi Lebih Di Polresta Sidenreng Rappang." *Jgmi: The Journal Of Indonesian Community Nutrition* 10 (2): 173–85.
- Civeira, Fernando, Marcello Arca, Ana Cenarro, Hegele, And Robert A. 2022. "A Mechanism-Based Operational Definition And Classification Of Hypercholesterolemia." *Journal Of Clinical Lipidology* Vol 16:813–21.
- Fatmawati, Erin. 2020. "Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Kolesterol Di Desa Gemaharjo Kecamatan Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun Program Studi S1 Peminatan Epidemiologi Skripsi Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Kolesterol Pada Pra Lansia D." *Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun*. Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.
<https://www.golder.com/insights/block-caving-a-viable-alternative/>.
- Hidayat, Sitti Aulia, Salsa Anggeraini, And Taufiqul Hidayat. 2019. "Pengaruh Terapi Bekam Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Pada Pasien Hypercholesterolemia Di Rumah Sehat Al-Hijamaah Tahun 2014/2015." *Al-Iqra Medical Journal : Jurnal Berkala Ilmiah Kedokteran* 1 (1): 41–47.
<https://doi.org/10.26618/Aimj.V1i1.2769>.

- Masturoh, And Anggita. 2018. "Metodelogi Penelitian Kesehatan." In *Metodelogi Penelitian Kesehatan*, 307.
- Musieba, F, S Okoth, R.K. Mibey, S. Wanjiku, And K Moraa. 2013. "Proximate Composition, Amino Acids And Vitamins Profile Of Pleurotus Citrinopileatus Singer: An Indigenous Mushroom In Kenya." *Ame J Food Technol* 8(3):200–216.
- Nofartika, Fera, And Yunita Indah Prasetyaningrum. 2020. "Pengaruh Pemberian Jus Jamur Tiram Terhadap Kadar Kolesterol, Trigliserida, Dan Malondialdehid Penderita Hiperkolesterolemia." *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* 16 (3): 122. <https://doi.org/10.22146/ijcn.40813>.
- Nomaneci, Nadia. 2023. "Analisis Karbohidrat Dan Uji Daya Terima Puding Ubi Jalar Ungu Dengan Gula Aren Sebagai Alternatif Cemilan Sehat Untuk Remaja." Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur.
- Perkeni. 2021. "Pengelolaan Dislipidemia Di Indonesia 2021." In *Perkeni*, 66. Jakarta: Pb Perkeni.
- Putra Hutagalung, Lutfhy Dwi, And Irfan Hamdani. 2020. "Pengaruh Pemberian Ekstrak Ubi Ungu (Ipomeae Batatas L) Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Total Pada Serum Tikus Wistar (Rattus Novergicus) Yang Diberi Induksi Kuning Telur Puyuh." *Jurnal Implementa Husada* 1 (1): 25. <https://doi.org/10.30596/Jih.V1i1.4539>.
- Ramadhan, Variansa Sava. 2020. "Hubungan Lingkar Perut, Asupan Serat Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Kolesterol Total." Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta. <https://doi.org/https://eprints.ums.ac.id/69745/11/Naskah%20publikasi-7.pdf>.
- Ratna, A, Sari, M, And B Putra. 2018. "Pengaruh Hormon Estrogen Terhadap Penimbunan Lemak Pada Perempuan." *Jurnal Ilmu Kesehatan* 10(3):150–57.
- Riskesdas. 2018. "Laporan Nasional Riskesdas 2018." *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*. Jakarta.
- Suryani, N. 2019. "Perbedaan Kadar Kolesterol Total Darah Pada Pekerja Kantoran Dan Pekerja Kasar." Fk Universitas Muhammadiyah Palembang.
- World Health Organization. 2020. "Kolesterol Tinggi Who." Data And Statistics. 2020. [https://www.who-int.translate.goog/data/gho/indicator-metadata-registry/imr-details/3236?_X_Tr_Sl=En&_X_Tr_Tl=Id&_X_Tr_Hl=Id&_X_Tr_Pto=Tc](https://www.who.int/translate/goog/data/gho/indicator-metadata-registry/imr-details/3236?_X_Tr_Sl=En&_X_Tr_Tl=Id&_X_Tr_Hl=Id&_X_Tr_Pto=Tc).
- Yulianti, Sari Ap, And Nur E. 2015. "Hubungan Asupan Energi, Lemak Dan Serat Dengan Rasio Kadar Kolesterol Total-Hdl." *Penelit Gizi Dan Makanan* 38(2):139–47.