

**PENGARUH KONSUMSI SARI BENGGUANG (*Pachyrhizus
erorus*) TERHADAP KADAR TRIGLISERIDA PADA
WANITA**



KARYA TULIS ILMIAH

Oleh

CHRISTINA HERAWATI

NIM 1172039

PROGRAM STUDI DIII TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN NASIONAL

SURAKARTA

2020

**PENGARUH KONSUMSI SARI BENGGUANG (*Pachyrhizus erorus*)
TERHADAP KADAR TRIGLISERIDA PADA WANITA**



**KARYA TULIS ILMIAH
DIAJUKAN SEBAGAI PERSYARATAN MENYELESAIKAN
JENJANG PENDIDIKAN DIPLOMA III TEKNOLOGI
LABORATORIUM MEDIS**

**OLEH
CHRISTINA HERAWATI
NIM.1172039**

**PROGRAM STUDI DIII TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN NASIONAL
SURAKARTA**

2020

KARYA TULIS ILMIAH

**PENGARUH KONSUMSI SARI BENGKUANG (*Pachyrhizus erorus*)
TERHADAP KADAR TRIGLISERIDA PADA WANITA**

Disusun oleh :
Christina Herawati
NIM. 1172039

Telah disetujui untuk diajukan pada ujian proposal Karya Tulis Ilmiah

Pembimbing Utama



Hari Saktjningsih, M.Pd

PENGASAHAN

**PENGARUH KONSUMSI SARI BENGKUANG (*Pachyrhizus erorus*)
TERHADAP KADAR TRIGLISERIDA PADA WANITA**

Disusun oleh :

CHRISTINA HERAWATI

NIM. 1172039

Telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji

dan telah Memenuhi Syarat/Sah

Pada tanggal : Juli 2020

Tim Penguji:

Alfian Silvia Krisnasari, S.Si., M.Sc (Ketua)

dr. Oong Ridhoi, M.Si. (Anggota)

Hari Saktiningsih, M.Pd. (Anggota)

Menyetujui,
Pembimbing Utama

Hari Saktiningsih, M.Pd.



Mengetahui,
Ketua Program Studi
DIII Teknologi Laboratorium Medis

Frian Nirwana, S.Pd.Bio., M.Si.

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Karya Tulis Ilmiah, dengan judul :

PENGARUH KONSUMSI SARI BENKUIANG (*Pachyrhizus erorus*) TERHADAP KADAR TRIGLISERIDA PADA WANITA

Yang dibuat untuk melengkapi persyaratan menyelesaikan jenjang pendidikan Diploma III Teknologi Laboratorium Medis Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional Surakarta, sejauh yang saya ketahui merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan tiruan maupun duplikasi dari karya tulis ilmiah yang sudah dipublikasi dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar dilingkungan Program studi Diploma III Teknologi Laboratorium Medis Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional maupun perguruan tinggi atau intitusi manapun, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari ditemukan adanya tiruan atau duplikasi pada karya tulis ilmiah ini, maka penulis bersedia menerima pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh.



Christina Herawati

NIM. 1172039

MOTTO

Yeremia 29 : 11

“Sebab Aku ini mengetahui rancangan-rancangan apa yang ada pada-Ku mengenai kamu, demikianlah firman TUHAN, yaitu rancangan damai sejahtera dan bukan rancangan kecelakaan, untuk memberikan kepadamu hari depan yang penuh harapan.”

PERSEMBAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini penulis persembahkan untuk :

1. Tuhan Yesus Kristus yang selalu senantiasa memberikan kasih karuniaNYA dan memberkati penulis sehingga dapat menyelesaikan KTI ini.
2. Orang tua saya, Bapak Heri Joko Kristanto, Mamah Endah Susilowati, dan kakak saya Christian Dwi Cahya, dan keluarga besar saya yang senantiasa mendoakan saya dan memberikan dukungan tiada hentinya dalam proses saya menyelesaikan penelitian ini.
3. Ibu Hari Saktiningsih, M.Pd., Ibu Alfian Silvia Krisnasari, S.Si., M.Sc., Bapak dr.Oong Rhidoi, M.Si., yang bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing saya serta memberi masukan dan saran selama penyelesaian KTI ini.
4. Manasye Ardi Kristiawan yang tiada henti memberikan saya semangat, waktu dan perhatiannya dalam proses penyelesaian KTI ini.
5. Teman-teman saya yang telah menjadi tempat berkeluh kesah dan juga telah membantu saya selama ini Bernadetha Noviana Subrata, Ayu Istikomah, Ayu Wulandari, Cyntia Qoyyimatul L, Astrycha Dewi Octavira, dan Melati Putri Utami
6. Rekan penelitian saya Hana Aristasya, Diva Novituria , Yunita, Sita Fanny Himawan yang telah membantu dan memberi semangat kepada saya untuk menyelesaikan penelitian ini.

7. Teman-teman kelas 3B1 yang selalu saling memberi semangat dalam penyelesaian KTI ini.
8. Keluarga besar STIKES Nasional

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena kasih karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Pengaruh Konsumsi Sari Bengkuang (*Pachyrhizus Erorus*) Terhadap Kadar Trigliserida Pada Wanita”

Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan Diploma III Teknologi Laboratorium Medis di STIKES Nasional. Berhubungan dengan terselesainya Karya Tulis Ilmiah ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Tuhan Yesus Kristus yang selalu senantiasa memberikan kasih karuniaNYA dan memberkati penulis sehingga dapat menyelesaikan KTI ini.
2. Bapak Hartono, S.Farm, M.Si., Apt., selaku ketua STIKES Nasional.
3. Bapak Ardy Prian Nirwana, S.Pd. Bio., M.Si., selaku ketua program studi DIII Teknologi Laboratorium Medis STIKES Nasional.
4. Ibu Hari Saktiningsih, M.Pd., selaku pembimbing yang telah membimbing, meluangkan waktu untuk mengarahkan penulis dalam pengerjaan Karya Tulis Ilmiah ini.

5. Ibu Alfian Silvia Krisnasari, S.Si., M.Sc., selaku penguji 1 yang telah meluangkan waktu, turut ikut serta membimbing, dan memberikan masukan serta saran dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Bapak dr.Oong Rhidoi, M.Si., selaku penguji 2 yang turut ikut serta membimbing, telah meluangkan waktu, dan memberikan masukan serta saran dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Orang tua penulis dan seluruh keluarga yang selalu memberikan dukungan serta doa.
8. Seluruh bapak dan ibu dosen STIKES Nasional yang sudah memberikan bekal pengetahuan dan juga ilmu kepada penulis
9. Ibu Yusianti Silviani, M.Pd., selaku pembimbing akademik yang telah memberikan semangat dan motivasi dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
10. Seluruh staf dan karyawan STIKES Nasional yang selalu memberikan bantuan kepada penulis.
11. Keluarga regular A dan B angkatan 2017 bersama-sama melaksanakan pengerjaan Karya Tulis Ilmiah dan saling bahu membahu dalam penelitian ini.

Penulis mengerjakan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dengan penuh usaha namun penulis menyadari bahwa dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini masih terdapat banyak kekurangan serta jauh dari kata sempurna, maka penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk dapat menyempurnakan Karya Tulis Ilmiah ini. Akhir kata penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Surakarta, Juni 2020

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Pembatasan Masalah.....	2
C. Rumusan Masalah	2
D. Tujuan Penelitian.....	2
E. Manfaat Penelitian.....	2
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	
1. Bengkuang (<i>Pachyrhizus erorus</i>)	4
2. Kandungan Gizi Bengkuang (<i>Pachyrhizus erorus</i>)	8
3. Trigliserida.....	9
4. Sintesis Trigliserida	11
5. Faktor yang Mempengaruhi Kadar Trigliserida	16
B. Kerangka Pikir.....	17

BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Diagram Alur Penelitian	18
B. Study Literasi	18
C. Pengumpulan Data	19
D. Analisis.....	20
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	38
A. Hasil Pemeriksaan Triglicerida	38
B. Pembahasan	39
BAB V. SARAN DAN KESIMPULAN	41
A. Saran	41
B. Kesimpulan	41
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1 Buah Bengkuang	20
2.1 Struktur Kimia Trigliserida	24
3.1 Kerangka pikir	35
3.2 Metode penelitian	36
4.3 Struktur Susu Kefir	48

DAFTAR TABEL

4.1 Tabel hasil pemeriksaan kadar Triglicerida	40
4.2 Tabel karakteristik dan sampel penelitian pengaruh konsumsi sari bengkuang terhadap kadar trgliserida	41

INTISARI

Christina Herawati. NIM 1172039. 2020. Pengaruh Konsumsi Sari Bengkuang (*Pachyrhizus erorus*) Terhadap Kadar Trigliserida Pada Wanita.

Trigliserida merupakan komponen lipid utama dalam asupan makanan, terdapat sekitar 98% dari total lipid, 2% sisanya terdiri atas fosfolipid dan kolesterol (bebas dan ester). Trigliserida dapat disimpan dalam jumlah berlimpah untuk memasok kebutuhan energi tubuh selama berbulan-bulan. Kadar trigliserida dalam darah dipengaruhi oleh asupan. Asupan lemak dan karbohidrat yang berlebihan dapat meningkatkan kadar trigliserida dalam darah. Kelebihan kadar Trigliserida (Hipertrigliserida) dapat memicu penebalan dinding pembuluh darah sehingga beresiko terjadi stroke dan serangan jantung. Bengkuang (*Pachyrhizus erorus*) mengandung isoflavon, Flavonoid dalam Bengkuang dapat mencegah oksidasi LDL dan mengurangi Lipid Peroksidasi sehingga kadar trigliserida dapat menurun.

Penelitian studi literatur ini menggunakan metode observasional menggunakan tiga sumber ilmiah dalam rentang 10 tahun terakhir. Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur yaitu berdasarkan jurnal-jurnal ilmiah dan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya baik yang sudah maupun yang belum dipublikasi.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh konsumsi sari bengkuang terhadap kadar trigliserida ada wanita.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tiga sumber menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan antara konsumsi sari bengkuang (*Pachyrhizus erorus*) terhadap kadar trigliserida pada wanita.

Setelah dilakukan analisa dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh konsumsi sari bengkuang (*Pachyrhizus erorus*) terhadap kadar trigliserida ada wanita.

Kata kunci : Trigliserida, sari bengkuang, wanita.

ABSTRACT

Christina Herawati. NIM 1172039. 2020. The effect of consumption/consuming Yam Bean Juice (*Pachyrhizus erorus*) on Triglyceride Levels in Women.

Triglycerides are the major lipid components in food intake, for about 98% of total lipids, the remaining 2% consisting of phospholipids and cholesterol (free and esters). Triglycerides can be stored in abundance to supply the body's energy needs for months. Triglyceride levels in the blood are affected by intake. Excessive intake of fat and carbohydrates can increase the triglyceride levels in the blood. Excess levels of triglycerides (hypertriglycerides) can lead to thickening of the walls of blood vessels so there is a risk of stroke and heart attack. Yam Bean (*Pachyrhizus erorus*) contains isoflavones, flavonoids in Yam Bean can prevent LDL oxidation and reduce lipid peroxidation so that triglyceride levels can decrease.

This literature study research uses an observational method using three scientific sources in the last 10 years. The research method used is the study of literature which is based on scientific journals and the results of research that has been done previously both those that have not been published.

The purpose of this study was to determine the effect of consumption of jicama juice on triglyceride levels in women.

The results showed that three sources stated that there was a significant influence between consumption of Yam Bean juice (*Pachyrhizus erorus*) on triglyceride levels in women.

After analyzing it, it can be concluded that there is an effect of consumption of yam juice (*Pachyrhizus erorus*) on triglyceride levels in women.

Keywords: triglycerides, yam bean juice, women.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Trigliserida merupakan penyimpanan lipid yang utama didalam jaringan adipose, bentuk lipid ini akan terlepas setelah terjadi hidrolisis oleh enzim lipase yang sensitif - hormon menjadi asam lemak bebas dan gliserol. Asam lemak bebas akan terikat pada albumin dalam serum untuk pengangkutannya ke jaringan, tempat asam lemak tersebut dipakai sebagai sumber bahan bakar yang penting (Lingga,2014).

Trigliserida merupakan komponen lipid utama dalam asupan makanan, terdapat sekitar 98% dari total lipid, 2% sisanya terdiri atas fosfolipid dan kolesterol (bebas dan ester). Trigliserida dapat disimpan dalam jumlah berlimpah untuk memasok kebutuhan energi tubuh selama berbulan-bulan, seperti dalam kasus orang obesitas. Trigliserida disimpan dalam jaringan adiposa, otot rangka, hati, paru-paru, dan usus untuk menyediakan energi untuk proses metabolisme. Hipertrigliseridemia didefinisikan sebagai kadar abnormal dari trigliserida dalam darah. Hipertrigliseridemia primer merupakan efek dari berbagai genetik yang menimbulkan gangguan metabolisme trigliserida, sedangkan hipertrigliserida sekunder disebabkan oleh diet lemak tinggi, obesitas, diabetes melitus, hipotiroidisme dan beberapa pengobatan (Bahri, 2004)

Kadar trigliserida dalam darah dipengaruhi oleh asupan. Asupan lemak dan karbohidrat yang berlebihan dapat meningkatkan kadar trigliserida dalam darah. Trigliserida yang tinggi dapat diatasi dengan cara mengatur asupan. Konsumsi sayur dan buah yang tinggi akan serat serta vitamin dapat menurunkan kadar trigliserida dalam darah. Konsumsi serat juga mempengaruhi metabolisme trigliserida dalam tubuh. Sebuah penelitian menyebutkan bahwa konsumsi tinggi serat dapat menurunkan kadar trigliserida. Serat larut air berfungsi dalam memperlambat waktu pengosongan lambung, meningkatkan ketebalan lapisan intestinal yang berfungsi sebagai tempat absorpsi lipid. Selain itu, serat larut air dapat menghambat absorpsi dan metabolisme asam empedu dengan cara mengikat asam empedu dan meningkatkan pengeluarannya melalui feses. Konsumsi serat yang memenuhi kebutuhan, diketahui dapat meningkatkan ekskresi lemak melalui feses sebanyak 2-4 g/hari. Serat akan mengikat lemak sehingga penyerapan lemak akan terganggu. Serat akan mengikat asam empedu dan membentuk misel yang akan dikeluarkan melalui feses. Apabila seseorang kurang mengasup serat, maka asam empedu akan memecah lemak yang kemudian diabsorpsi oleh usus halus. Pemecahan lemak akan menghasilkan asam lemak dan gliserol, dimana asam lemak dan gliserol adalah komponen penyusun trigliserida (Lattimer JM, 2010).

Bengkuang (*Pachyrhizus erorus*) merupakan tanaman akar yang umbinya dapat dikonsumsi. di Indonesia, budidaya Bengkuang (*Pachyrhizus erorus*) banyak ditemukan di pulau Jawa. Bengkuang (*Pachyrhizus erorus*) mudah didapat, karena masa panen Bengkuang (*Pachyrhizus erorus*) tidak tergantung

dari musim. Harga Bengkuang (*Pachyrhizus erorus*) di pasar juga terjangkau sehingga dapat dikonsumsi untuk semua golongan masyarakat. Saat ini, berbagai macam olahan Bengkuang (*Pachyrhizus erorus*) banyak dipakai dalam bidang kecantikan, sedangkan pada bidang kesehatan, Bengkuang (*Pachyrhizus erorus*) belum banyak diteliti. Bengkuang (*Pachyrhizus erorus*) mengandung zat gizi yang baik dikonsumsi untuk kesehatan, salah satunya adalah serat larut air. Serat larut air berfungsi dalam penurunan kadar trigliserida. (Ramadhani, 2014)

Bengkuang (*Pachyrhizus erorus*) memiliki komposisi yang bervariasi sesuai dengan jenis kultivar dan kematangan bagian tanaman. Pada bentuk umbi siap panen, Bengkuang (*Pachyrhizus erorus*) mengandung 80 – 90% air, 10 – 17% karbohidrat, 1 – 2,5% protein, 0,5 – 1% serat, 0,1 – 0,2% lemak dan vitamin C. Pada buah muda Bengkuang (*Pachyrhizus erorus*) mengandung 86% air, 10% karbohidrat, 2,6% protein, 0,9% serat, 0,3% lemak dan vitamin C. Pada bentuk benih yang sudah matang, mengandung 30% minyak/lemak, pachyrrizon, asam pachyrrizon, 0,5 – 1% rotenon dan 0,5 – 1% rotenoid. Pada bagian daun Bengkuang (*Pachyrhizus erorus*) mengandung kurang dari 0,01% rotenon dan rotenoid, tetapi pada bagian umbi tidak memiliki senyawa ini (Chooi, 2008).

Menurut penelitian Azhoranezar Ramadhani (2014) menyebutkan bahwa Terdapat penurunan rerata kadar trigliserida sebesar 14,93 mg/dl setelah pemberian sari Bengkuang (*Pachyrhizus erorus*) yang diperoleh dari buah Bengkuang (*Pachyrhizus erorus*) seberat 320 gram setelah diberi perlakuan

konsumsi sari Bengkuang (*Pachyrhizus erorus*) selama 21 hari. Konsumsi serat yang memenuhi kebutuhan, diketahui dapat meningkatkan ekskresi lemak melalui feses sebanyak 2-4 g/hari Serat akan mengikat lemak sehingga penyerapan lemak akan terganggu. Serat akan mengikat asam empedu dan membentuk misel yang akan dikeluarkan melalui feses.

A. Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh konsumsi sari Bengkuang (*Pachyrhizus erorus*) terhadap kadar trigliserida ?

B. Pembatasan Masalah

Penelitian ini berfokus untuk mengetahui adanya tidaknya pengaruh konsumsi sari Bengkuang (*Pachyrhizus erorus*) terhadap kadar trigliserida pada wanita berdasarkan literatur yang telah terkumpul.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh hasil konsumsi sari Bengkuang (*Pachyrhizus erorus*) terhadap kadar Trigliserida.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengukur kadar trigliserida sebelum pemberian sari Bengkuang (*Pachyrhizus erorus*).
- b. Mengukur kadar trigliserida setelah pemberian sari Bengkuang (*Pachyrhizus erorus*).

- c. Menganalisis pengaruh konsumsi sari Bengkuang (*Pachyrhizus erorus*) terhadap kadar trigliserida.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Memperkuat penelitian Azhoranezar Ramadhani (2014) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan kadar Trigliserida sebelum dan sesudah pemberian sari Bengkuang (*Pachyrhizus erorus*).

2. Manfaat Praktis

a. Ahli Teknologi Laboratorium Medik

Sebagai informasi kepada Ahli Teknologi Laboratorium Medik tentang pemeriksaan Trigliserida.

b. Institusi

Menambah kepustakaan bagi STIKES Nasional Surakarta serta untuk pengembangan Karya Tulis Ilmiah selanjutnya.

c. Peneliti

Meningkatkan ilmu pengetahuan dan keterampilan melalui penelitian maupun penulisan.

d. Bagi Masyarakat

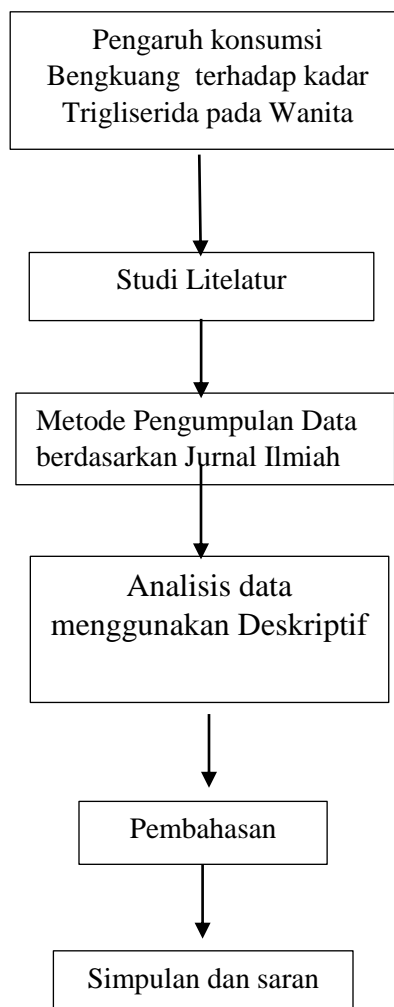
Memberikan informasi kepada masyarakat mengenai pengaruh konsumsi sari Bengkuang (*Pachyrhizus erorus*) terhadap kadar trigliserida.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Diagram alur Penelitian

1. Bagan penelitian



Gsmbr : Bagan penelitian

B. Study Literatur

Jenis penelitian yang digunakan adalah studi literatur. Peneliti mengumpulkan sebanyak 3 sumber yaitu 1 jurnal, 1 karya tulis ilmiah dan 1 disertasi dari sumber yang sudah ada dilakukan studi literature untuk mendapatkan data jumlah responden, cara pembuatan sari bengkuang, ukuran pembuatan sari bengkuang, dan hasil dari penelitian.

C. Pengumpulan Data

Pengumpulan data yang dipakai penulis menggunakan data sekunder. Jurnal yang di ambil berkaitan dengan analisa pengaruh konsumsi Bengkuang (*Pachyrhizus erorus*) terhadap kadar trigliserida. Sumber-sumber tersebut di dapat dari karya yang di tulis oleh intelektual dan ahli yang berkompeten pada bidang yang terkait diantara karya-karya tersebut adalah:

1. Ramadhani, A. 2014. Perbedaan Kadar Trigliserida Sebelum dan Setelah Pemberian Sari Bengkuang (*Pachyrhizus erorus*) (*Pachyrrhizus Erosus*) pada Wanita. *Journal of Nutrition College*, Vol 3, No 4.
2. Himmatul Fuad, 2013. *Pengaruh Ekstrak Bengkuang(Pachyrhizus erorus) (Pachyrhizus erorus) terhadap Kadar Trigliserida Darah Tikus Putih (Rattus norvegicus) yang Diberi Diet Tinggi Lemak . Skripsi* Fakultas Kedokteran Universitas Negri Surakarta. Surakarta
3. Zahratul Jannah. 2019. *Pengaruh Kombinasi Sari Bengkuang (Pachyrhizus Erosus) Dan Kefir Grain Sebagai Minuman Sinbiotik Terhadap Profil Lipid*

Pada Tikus Hiperlipidemia. *Skripsi* Fakultas Kedokteran Universitas Islam
Indonesia. Yogyakarta.

D. Jadwal Pelaksanaan Penelitian

No.	Kegiatan	Februari 2020 - Agustus 2020						
		Februari 2020	Maret 2020	April 2020	Mei 2020	Juni 2020	Juni 2020	Agustus 2020
1.	Pengajuan judul							
2.	Penyusunan proposal							
3.	Ujian Proposal							
4.	Pelaksanaan Penelitian							
5.	Penyusunan laporan							
6.	Ujian Hasil							
7.	Seminar Hasil							

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan studi literatur yang telah dilakukan oleh peneliti dapat ditarik kesimpulan terdapat pengaruh mengkonsumsi sari bengkuang (*Pachyrhizus erorus*) terhadap kadar trigliserida pada wanita yang bersumber dari tiga data penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya.

B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan menggunakan sumber data primer, sehingga dapat mengendalikan beberapa faktor yang mempengaruhi hasil akhir kadar trigliserida seperti pada tahapan pra analitik, analitik dan post analitik serta dapat membahas lebih lanjut mengenai pengaruh mengkonsumsi bengkuang (*Pachyrhizus erorus*) yang lebih lengkap.

2. Bagi Tenaga Laboratorium

Lebih memperhatikan prosedur kerja pemeriksaan trigliserida dimana dalam pengerjaannya memerlukan ketelitian pada parameter pemeriksaan lainnya yang dapat berpengaruh dalam hasil akhir.

3. Bagi Akademik

Menambah kepustakaan bagi STIKES Nasional dalam bidang Kimia Klinik serta untuk pengembangan Karya Tulis Ilmiah selanjutnya, dan menambah pengetahuan terhadap variasi penulisan Karya Tulis Ilmiah.

DAFTAR PUSTAKA

- Agnes, S.H. 2014. *Biokomia Kesehatan*. Yogyakarta. Nuha Medika
- Astawan, Made. 2009. *Panduan Karbohidrat Terlengkap*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka
- Arifnaldi, M.S. 2014. *Hubungan Kadar Trigliserida dengan Kejadian Stroke Iskemik Di Rsud Sukoharjo*. Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta
- Chooi, O. H. 2008. *Rempah ratus: khasiat makanan dan ubatan*. Prin-AD SDN. BHD, Kuala Lumpur
- Dalimartha S, Adrian F 2011. *Khasiat buah dan sayur*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Diaz DF Gracia, dkk. 2010 *Vitamin C Inhibits Leptin Secretion and Some Glucose/Lipid Metabolic Pathways in Primary Rat Adipocytes*. *Journal of Molecular Endocrinology*;45,33-43
- Fauziah, Y.N., Suryanto. 2012. *Perbedaan Kadar Trigliserid pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Terkontrol dengan Diabetes Melitus Tipe 2 Tidak Terkontrol*. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Yogyakarta
- Hartini, S, Suryani, M.E. 2016. *Uji Kualitas Serum Simpanan Terhadap Kadar Kolesterol dalam Darah Di Poltekkes Kemenkes Kaltim*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Kalimantan Timur, Kalimantan Timur
- Herperian, Kurniawaty, E., Susantiningsih, T., 2014. Pengaruh Pemberian Ekstrak Etanol Biji Jengkol (*Pithecellobium lobatum* Benth.) Terhadap Kadar Trigliserida Tikus Putih (*Rattus norvegicus*) Jantan Galur Sprague Dawley yang Diinduksi Alokasan. Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, Lampung.
- Institute of Medicine of the National Academies. 2005. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids.*
- Kartika, A. 2013. Pola Dislipidemia Dan Hubungannya Dengan Jenis Kelamin Pada Penderita *Diabetes Melitus* Tipe 2 Di Rsup Dr. Kariadi Semarang. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, Semarang.
- Lattimer JM, Haub MD. 2010. *Effects of Dietary Fiber and Its Components On Metabolic Health*. *Dept. Of Human Nutrition, Kansas State University*. *Nutrients*, 2, 1266-1289
- Lukitaningsih E. 2012. Phytosterol content in bengkuang (*pachyrhizus erosus*). *Pharmaceutical Journal of Indonesia*; 13(2):47-54
- Maulidina, F.A. 2014. Pengaruh Vitamin C Terhadap Kadar Trigliserida Lanjut Usia Setelah Pemberian Jus Lidah Buaya (*Aloe Barbadensis* Miller). Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, Semarang

- Ramadhani, A. 2014. Perbedaan Kadar Trigliserida Sebelum dan Setelah Pemberian Sari Bengkuang (*Pachyrhizus erorus*) pada Wanita. *Journal of Nutrition College*, Vol 3, No 4
- Setyadi AW, F Junianto, Yulianti E. 2013. *Pengaruh Sari Bengkuang (Pachyrhizus erorus) (Pachyrizua Erosus) Terhadap Penurunan Kolesterol pada Tikus Putih (Rattus Norvegicus) STIKes Bhakti Mulia : Pare Kediri*
- The National Academies. . 2001. *Dietary ReferenceIntakes for Vitamin C, Vitamin E, Selenium and Carotenoids*
- Tian W, Ma X, Zhang S, Sun Y, Li, Bing-hui L. *Fatty acid synthase inhibitor from plants and their potential application in the prevention of metabolic syndrome. Clin Oncol Cancer Res* 2011;8:1-9.
- Wibawa, P. 2009. Gambaran Pemeriksaan Kadar Trigliserida pada Mahasiswa Semester IV Diploma III Analis Kesehatan Fikkes Univesitas Muhammadiyah Semarang. Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Univesitas Muhammadiyah Semarang, Semarang
- Yulissa, F. 2013. Pengaruh Pemberian Daging Buah Durian (*Durio zibethinus L.*) Terhadap Kadar Profil Lipid Darah Sukarelawan Sehat. Fakultas Farmasi Universitas Sumatera Utara, Medan.