

**PERBEDAAN PEMBERIAN TEH PUTIH DAN TEH HIJAU
TERHADAP KADAR GLUKOSA DARAH POSTPRANDIAL
PADA MAHASISWA FIKES UPN “VETERAN” JAKARTA
TAHUN 2022**

SALSABILA KESI ANJASSARI

Abstrak

Teh putih dan teh hijau merupakan minuman yang sudah dikenal banyak di dunia dan memiliki kandungan antioksidan tinggi dari senyawa flavonoid sehingga dikaitkan dengan penurunan kadar glukosa darah. Tujuan penelitian ini ialah menganalisis perbedaan pengaruh antara pemberian teh putih dan teh hijau terhadap kadar glukosa darah postprandial. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah desain studi eksperimental dengan subjek 10 orang dewasa sehat. Terdapat tiga kelompok dalam penelitian ini, yaitu kelompok kontrol yang hanya mengonsumsi larutan glukosa murni lalu kelompok perlakuan 1 yang mengonsumsi larutan glukosa bersamaan dengan teh putih dan kelompok perlakuan 2 yang mengonsumsi larutan glukosa bersamaan dengan teh hijau. Pengukuran respon glukosa darah dilakukan dengan menggunakan metode *Oral Glucose Tolerance Test* (OGTT). Hasil intervensi menunjukkan bahwa rata-rata kadar glukosa darah kelompok perlakuan teh putih maupun teh hijau lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hasil uji paired t-test luas AUC juga menunjukkan kelompok perlakuan teh putih ($p=0,001$) dan teh hijau ($p=0,004$) berbeda nyata serta lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hasil perhitungan %PKGD didapatkan sebesar 35,74% pada teh putih dan 47,05% pada teh hijau. Maka, dapat disimpulkan bahwa antara pemberian teh putih dan hijau efektif dalam menurunkan kadar glukosa darah. Untuk perbandingan keduanya teh hijau yang memiliki keefektifan lebih besar dalam menurunkan kadar glukosa darah.

Kata Kunci: Kadar Glukosa Darah; Flavonoid; Teh Putih; Teh Hijau

**THE DIFFERENCE OF GIVING WHITE TEA AND GREEN TEA
TOWARDS POSTPRANDIAL BLOOD GLUCOSE LEVELS AMONG
STUDENTS AT FIKES UPN “VETERAN” JAKARTA 2022**

SALSABILA KESI ANJASSARI

Abstract

White tea and green tea are drinks that are well known in the world and have a high antioxidant content of flavonoid compounds that are associated with lowering blood glucose levels. The purpose of this study was to analyze the difference in the effect of white tea and green tea on postprandial blood glucose levels. The method used in this study is an experimental study design with 10 healthy adults as the subject. There were three groups in this study, the first is the control group which only consumed pure glucose, then treatment group 1 which consumed glucose that coincided with white tea and treatment group 2 which consumed glucose that coincided with green tea. Measurement of blood glucose response was carried out using the Oral Glucose Tolerance Test (OGTT) method. The results of the intervention showed that the average blood glucose levels of the white tea and green tea treatment groups were lower than the control group. The results of the AUC area paired t-test also showed that the white tea ($p=0.001$) and green tea ($p=0.004$) treatment groups were significantly different and lower than the control group. The results of the calculation of %PKGD were 35,74% in white tea and 47,05% in green tea. So, it can be concluded that the consumption of white and green tea is effective in lowering blood glucose levels. For comparison, green tea has greater effectiveness in lowering blood glucose levels.

Keywords: Blood Glucose Levels; Flavonoids; White Tea; Green tea