

# Efektivitas Vco (Virgin Coconut Oil) Untuk Menurunkan Gula Darah Puasa Pada Orang Dengan Obesitas

<sup>1</sup>Muriyati

<sup>2</sup>Nadia Alfira

<sup>1,2</sup>Departemen Keperawatan Medical Bedah, Stikes Panrita Husada Bulukumba, Indonesia

## Alamat Korespondensi:

Muriyati  
Departemen Keperawatan Medikal Bedah  
Stikes Panrita Husada Bulukumba  
No Hp : 085255071407  
Email: [muriyatistikes@gmail.com](mailto:muriyatistikes@gmail.com)

## ABSTRAK

Latar belakang dari penelitian ini adalah Obesitas merupakan faktor resiko penyebab kematian ke-5 didunia. Sekitar 2,8 juta penduduk didunia meninggal akibat komplikasi obesitas, 23% menderita penyakit jantung iskemik, dan 7% sampai 41% memiliki resiko terkena kanker pada organ tertentu. Tujuan dari penelitian ini Untuk mengetahui efektivitas VCO (*Virgin Coconut Oil*) untuk menurunkan Gula Darah Puasa pada orang dengan Obesitas, metode penelitian yang digunakan adalah quasi eksperiment dan hanya menggunakan satu kelompok dengan menggunakan total sampel sebanyak 30 orang. Hasilnya adalah Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan perbedaan gula darah puasa pada kelompok kontrol dengan kelompok intervensi setelah diberikan VCO dengan nilai median selisih 29,5, secara klinis terdapat perbedaan bermakna namun secara statistik nilai  $p = 0,058$ . Yang berarti nilai  $p > 0,05$  secara statistik tidak ada perbedaan bermakna antara gula darah puasa kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah diberikan VCO, kesimpulan dan saran yaitu pada masyarakat agar berperilaku hidup yang sehat dengan menjaga pola makan yang baik dan mengatur aktivitas dengan baik khususnya bagi yang mengalami obesitas agar terhindar dari berbagai penyakit degeneratif akibat komplikasi dari obesitas dan menggunakan VCO sebagai upaya preventif.

**Keywords: Diabetes Mellitus, Obesitas, VCO**

## ABSTRACT

*The background of this study is obesity is the 5th leading risk factor for death in the world. Approximately 2.8 million people worldwide die from obesity complications, 23% suffer from ischemic heart disease, and 7% to 41% have a risk of developing cancer in certain organs. The purpose of this study To find out the effectiveness of VCO (Virgin Coconut Oil) to lower Fasting Blood Sugar in people with Obesity, the research method used is quasi experimentation and only use one group by using a total sample of 30 people. The result is based on the results of the study found differences in fasting blood sugar in the control group with the intervention group after being given VCO with a median value difference of 29.5, clinically there is a meaningful difference but statistically the value of  $p = 0.058$ . Which means the value of  $p > 0.05$  statistically there is no meaningful difference between fasting blood sugar intervention group and control group after being given VCO, conclusions and suggestions that is on the community to behave a healthy life by maintaining a good diet and regulate activities well, especially for those who are obese in order to avoid various degenerative diseases due to complications from obesity and use VCO as a preventive effort.*

**Keywords: Diabetes Mellitus, Obesity, VCO**

## PENDAHULUAN

Pada tahun (2016), WHO menjelaskan bahwa obesitas membunuh lebih banyak orang daripada orang yang kurang gizi. Lebih dari 1,9 miliar orang dewasa berusia 18 tahun keatas mengalami obesitas pada penduduk dunia yang tinggal di negara-negara berkembang termasuk Indonesia (WHO, 2016). Hasil survey nasional tahun 1996/1997 di Ibukota seluruh provinsi di Indonesia 8,1% laki-laki tergolong obesitas sebesar 6,8% sedangkan 10,5% perempuan yang tergolong obesitas sebesar 13,5% (Soegih & Wiramihardja, 2009).

Prevalensi obesitas berdasarkan jenis kelamin di Kab/Kota pada tahun (2014), Kota Makassar sebanyak 344 orang. Laki-laki sebanyak 114 orang dan perempuan sebanyak 230 orang (Profil Kesehatan Kota Makassar, 2014). Sedangkan di Kabupaten Bulukumba tahun (2016), prevalensi obesitas sebesar 913 orang (49,3%). Laki-laki sebanyak 115 (7,21%), perempuan 798 (50,03%) yang dihimpun dari beberapa puskesmas. Prevalensi tertinggi yaitu pada wilayah kerja Puskesmas Bonto Bahari sebanyak 425 (44,6%) dan terendah di wilayah kerja Puskesmas Caile 38 orang (36,54%). Ada 13 puskesmas yang belum melakukan pendataan obesitas, salah satu

diantaranya adalah Puskesmas Bontonyeleng (Dinas Kesehatan Kota Bulukumba, 2016).

Berdasarkan survey awal yang telah dilakukan oleh enumerator, peneliti pada ibu rumah tangga di Desa Taccorong (2018), hasil ukur tinggi badan dan berat badan pada 87 ibu rumah tangga ditemukan 64 orang yang termasuk kategori obesitas dengan usia subur (15-49) tahun, 7 orang kategori obesitas usia diatas 49 tahun dan 16 orang kategori *overweight* dengan jumlah ibu sebanyak 1011 (52,82%).

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2013, angka kejadian Pradiabetes dapat dilihat dari nilai Gula Darah Puasa yang terganggu yaitu dalam rentang 100-125 mg/dl. Hasil proporsi penduduk umur  $\geq 15$  tahun dengan GDP terganggu di dapatkan perempuan lebih banyak daripada laki-laki dengan persentase 7,7% dan lebih banyak yang tinggal di pedesaan di bandingkan yang tinggal di perkotaan yaitu, 7,0 %.

Pasien dengan diagnosa Diabetes Melitus khususnya tipe II sebagian besar memiliki berat badan berlebih atau biasa disebut dengan obesitas. Obesitas terjadi karena disposisi genetik, asupan makanan yang terlalu banyak, dan aktivitas fisik yang terlalu sedikit. Kondisi seperti mengakibatkan ketidakseimbangan antara suplai dan pengeluaran energy dapat

meningkatkan konsentrasi asam lemak di dalam darah. Hal ini selanjutnya akan menurunkan penggunaan glukosa di otot dan jaringan lemak. Akibatnya terjadi resistensi insulin yang memaksa untuk meningkatkan pelepasan insulin. Karena pada reseptor regulasi menurun, maka resistensi insulin semakin meningkat.

*Virgin Coconut Oil* (Minyak Kelapa Murni) merupakan minyak kelapa dengan kualitas tinggi karena tidak mengandung kolesterol, kadar air dan asam lemak bebas terkandung hanya sedikit, serta kandungan asam larut cukup tinggi (sekitar 53%). Selain itu, VCO merupakan hasil kandungan kelapa “organik” yang segar atau dengan kata lain bukan merupakan sebuah hasil dari olahan “kopra”. Tidak menggunakan bahan kimia, suhu tinggi, tidak terhidrogen walaupun sebagian, tidak juga menggunakan sebarang bahan pelarut (solvent) untuk mendapatkan hasil yang tinggi. Berdasarkan kandungan VCO tersebut, sudah aman untuk dikonsumsi dengan berbagai cara. Salah satunya adalah dengan meminum untuk mengurangi nilai kadar glukosa dalam darah. *Virgin Coconut Oil* merupakan produk kelapa berkualitas tinggi yang menjadi produk andalan di negara-negara penghasil kelapa. VCO mengandung asam lemak rantai sedang (MCFA) yang

bermanfaat dikarenakan lebih sedikitnya proses pembuatan yang dialami sehingga masih menahan banyak fito nutrisi (Bawalan dan Chapman, 2006; Fife, 2006).

## **METODE**

Semua metode pada prinsipnya baik dan dapat digunakan, namun dalam menentukan metode penelitian yang tepat dalam suatu penelitian tergantung pada permasalahan yang diteliti. Permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini adalah “Efektivitas *VCO (Virgin Coconut Oil)* untuk menurunkan Gula Darah Puasa pada orang dengan Obesitas di Wilayah Kerja Puskesmas Bontonyeleng Desa Taccorong Kecamatan Gantarang Kabupaten Bulukumba”. Metode yang tepat dalam penelitian ini adalah metode penelitian quasi eksperimen.

## **HASIL**

Berdasarkan Tabel 1 Hasil distribusi karakteristik responden di Desa Taccorong sebanyak 20 orang didapatkan jenis kelamin laki-laki sebanyak 3 orang (15,0%) dan perempuan sebanyak 17 orang (85%), 6 responden (30.0%) dalam kategori usia dewasa awal, dewasa akhir dan lansia awal dan pekerjaan terbanyak adalah ibu rumah tangga sebanyak 13 responden (65.0%).

Berdasarkan table 2 distribusi indeks massa tubuh responden dari 20 orang dari

dua kelompok didapatkan pada kelompok kontrol menunjukkan 10 orang menunjukkan pada IMT sangat gemuk dengan presentas 100%. Sedangkan pada kelompok intervensi dari 10 orang terdapat 1 orang pada kategori gemuk dengan presentasi 10 % sedangkan 9 orang lainnya pada kategori sangak gemuk dengan presentase 90%.

Berdasarkan Tabel 3 Distribusi data responden sebelum diberikan VCO dari 3 kategori didapatkan hasil gambaran gula darah puasa tertinggi pada kategori rendah sebanyak 10 orang atau 50% , pada ketegori normal sebanyak 9 orang atau 45,0% dan pada kategori tinggi sebanyak 1 orang atau 5,0%.

Berdasarkan Tabel 4 Distribusi data responden setelah diberikan VCO dari 3 kategori didapatkan hasil gambaran gula darah puasa tertinggi pada kategori normal sebanyak 10 orang atau 50% , pada ketegori rendah sebanyak 9 orang atau 45,0% dan pada kategori tinggi sebanyak 1 orang atau 5,0%.

Berdasarkan table 5 di dapatkan perbedaan gula darah puasa pada kelompok kontrol dengan kelompok intervensi setelah diberikan VCO dengan nilai median selisih 29,5, secara klinis terdapat perbedaan bermakna namun secara statistik nilai  $p =$

0,058. Yang berarti nilai  $p > 0,05$  secara statistik tidak ada perbedaan bermakna antara gula darah puasa kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah diberikan VCO.

## PEMBAHASAN

### IMT Pada Orang Dengan Obesitas

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Desa Taccorong Kecamatan Gantarang Kabupaten Bulukumba, dapat diketahui bahwa distribusi indeks massa tubuh responden dari 20 orang didapatkan pada kelompok kontrol menunjukkan 10 orang menunjukkan pada IMT sangat gemuk dengan presentas 100%. Sedangkan pada kelompok intervensi dari 10 orang terdapat 1 orang pada kategori gemuk dengan presentasi 1 % sedangkan 9 orang lainnya pada kategori sangat gemuk dengan presentase 90%.

Indeks massa tubuh adalah suatu alat ukur yang digunakan untuk menentukan berat badan ideal tubuh. seseorang yang di katakan obesitas atau *overweigh* di dapatkan dengan hasil perhitungan indeks massa tubuh. *Overweight* dan obesitas adalah suatu kondisi kronik yang sangat besar kaitannya dengan sejumlah penyakit degeneratif. Indeks massa tubuh (IMT) menjadi patokan untuk memantau apakah berat badan seseorang tergolong kurang

ideal atau bahkan kegemukan. Cara menghitung dengan cara menghitung adalah dengan membandingkan berat (kg) badan dengan tinggi badan (cm) (Arisman, 2018).

Obesitas adalah peningkatan berat badan melebihi batas kebutuhan fisik dan skeletal sebagai akibat akumulasi lemak berlebihan di dalam tubuh. Obesitas tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik tetapi juga berdampak terhadap kesehatan mental. Dampak psikologis yang ditimbulkan misalnya individu merasa malu, tidak percaya diri, dan merasa orang lain jijik terhadapnya (Hasdianan, 2015).

Prevelensi obesitas dan *overweight* meningkat secara signifikan pada wanita dan pria. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa obesitas abdominal lebih banyak terkait dengan kejadian *kardiovaskuler* dan penyakit *metabolik* lainnya. sebuah studi melaporkan bahwa hubungan terbalik antara *adiponektin* dan obesitas serta resiko diabetes tipe 2. Obesitas sangat erat kaitannya dengan terjadinya diabetes melitus tipe 2 (Hasdianan,2015).

### **Gula Darah Puasa pada orang dengan Obesitas sebelum diberikan VCO (*Virgin Coconut Oil*)**

Distribusi data responden sebelum diberikan VCO dari 3 kategori didapatkan hasil gambaran gula darah puasa tertinggi

pada kategori rendah sebanyak 10 orang atau 50% , pada ketegori normal sebanyak 9 orang atau 45,0% dan pada kategori tinggi sebanyak 1 orang atau 5,0%.

Menurut Teori dalam buku fisiologi karangan Guyton, Kegemukan atau obesitas merupakan faktor predisposisi dalam peningkatan kadar gula darah, hal ini dikarenakan oleh beberapa kemungkinan, diantaranya adalah sel-sel beta pulau langerhans menjadi kurang peka terhadap rangsangan atau akibat naiknya kadar gula. Selain itu, kegemukan juga akan menekan jumlah reseptor insulin pada sel-sel di seluruh tubuh. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kadar gula darah, yaitu faktor herediter, aktivitas fisik, asupan diet, kaluaran energi, metabolisme dan hormonal

### **Gula Darah Puasa pada orang dengan Obesitas setelah diberikan VCO (*Virgin Coconut Oil*)**

Hasil yang didapatkan dari data responden setelah diberikan VCO dari 3 kategori didapatkan hasil gambaran gula darah puasa tertinggi pada kategori normal sebanyak 10 orang atau 50% , pada ketegori rendah sebanyak 9 orang atau 45,0% dan pada kategori tinggi sebanyak 1 orang atau 5,0%. Dari hasil tersebut didapatkan kategori normal merupakan kategori tertinggi.

VCO merupakan minyak kelapa murni yang kaya akan asam lemak MCT yang telah terbukti secara empiris maupun ilmiah mampu menyembuhkan berbagai macam penyakit (Alamsyah,2005). Hal ini didukung oleh penelitian Yustisiari (2009), hasil penelitian ini juga memperlihatkan efektifitas VCO dalam menurunkan kadar gula darah. Penelitian ini dilakukan pada tikus putih jantan dengan dua kelompok uji untuk melihat perbedaan kadar gula darah pada tikus putih jantan, dari hasil uji Anova diketahui bahwa terdapat perbedaan kadar gula darah yang signifikan ( $p < 0,05$ ) pada tikus putih jantan setelah pemberian VCO.

**Perbedaan Gula Darah Puasa pada orang dengan Obesitas sebelum dan setelah diberikan VCO (*Virgin Coconut Oil*)** Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan perbedaan gula darah puasa pada kelompok kontrol dengan kelompok intervensi setelah diberikan VCO dengan nilai median selisih 29,5, secara klinis terdapat perbedaan bermakna namun secara statistik nilai  $p = 0,058$ . Yang berarti nilai  $p > 0,05$  secara statistik tidak ada perbedaan bermakna antara gula darah puasa kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah diberikan VCO. Secara statistik tidak bermakna karena power kurang dan dipengaruhi oleh besar sampel.

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Handajani dan Dharmawan (2009) yang menyatakan bahwa kadar gula darah menurun secara signifikan dengan pemberian VCO 0,003 ml/35 g BB pada mencit *Mus Musculus* jantan hiperglikemi dengan pemeriksaan glukosa darah dilakukan secara rutin, penurunan kadar gula darah diakibatkan karena kemungkinan terjadinya peningkatan kepekaan hormon-hormon insulin maupun reseptor jaringan terhadap insulin, sehingga suplai glukosa ke dalam jaringan berjalan normal, sehingga glukosa darah yang tinggi dapat diturunkan.

Secara statistik terlihat tidak terdapat perbedaan kadar gula darah puasa antara sebelum dan sesudah pemberian VCO. tetapi jika dilihat dari data hasil pemeriksaan laboratorium, terdapat penurunan pada kadar gula darah puasa sesudah pemberian VCO. Hal ini dapat dijelaskan berdasarkan teori yang ada mengenai metabolisme VCO dalam menurunkan kadar gula darah. Berdasarkan teori MCT yang ada dalam VCO setelah dicerna di dalam saluran pencernaan, akan langsung diserap melalui dinding usus tanpa melalui hidrolisis dan enzimatis, kemudian dipasok ke dalam aliran darah dan langsung dibawa ke organ hati. Dalam hati molekul

MCT diproses untuk memproduksi energi tidak menumpuk menjadi lemak (Amin, 2009).

VCO secara bertahap dapat meregenerasi sel-sel beta pankreas sehingga produksi insulin dapat dipacu lebih banyak dan sensitivitas insulin juga diperbaiki. Kandungan asam lemak jenuh rantai sedang (*medium chain trigliserida* atau MCFA) yang tinggi dapat menginduksi sekresi insulin dan memperbaiki fungsi insulin sehingga dapat menurunkan kadar gula darah (Subroto, 2006).

#### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Pola makan ibu rumah tangga di Desa Taccorong Kecamatan Gantarang Kabupaten Bulukumba Tahun 2018 yaitu lebih banyak pola makan kurang baik dibandingkan pola makan baik.

Aktivitas fisik ibu rumah tangga di Desa Taccorong yaitu lebih banyak yang melakukan aktivitas fisik ringan dibandingkan aktivitas fisik sedang dan berat. Ada hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada ibu rumah, Ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada ibu rumah tangga, Untuk peneliti selanjutnya yang menggunakan *food recal* 24 jam sekiranya menggunakan waktu yang berulang-ulang,

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Anggara, R. (2014). Hubungan Obesitas Kejadian Hipertensi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta .
- Artyaningrum, B., & Azam, M. (2016). Faktot-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Tidak Terkendali Pada Penderita Yang Melakukan Pemeriksaan Rutin. *Public Health Perspective*.
- Black, J., & Hokanson, J. H. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah*. Singapore: Elsevier.
- Dahlan, S. (2012). *Langka-Langka Membuat Proposal Penelitian Bidang Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulsel. (2015). Profil Kesehatan Provinsi Sul Sel. Sulawesi Selatan: Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan.
- Dinkes Bulukumba. (2016). Seksi Pencegahan dan penanggulangan Penyakit.
- Kembauan, I. Y., Kandou, G., & kaunang, W. P. (2016). Hubungan Obesitas Dengan Penyakit Hipertensi Pada Pasien Poliklinik Puskesmas Touluaan Kabupaten Minahasa Tenggara.
- Kemenkes. (2014). Rencana strategis kementerian kesehatan. *Renstra Kementerian kesehatan*.
- Kemenkes RI. (2016, April Minggu). *MENKES: Sebagian Kasus Diabetes Sebenarnya Bisa Dicegah*. Retrieved Maret Kamis, 2018, from Minisrty

- Of Health republic Of Indonesia:  
<http://www.depkes.go.id>
- Kusuma Dharma, K. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta: TIM.
- Mahmudah, S., Maryusman, T., Ayu, F. A., & Malkan, I. (2015). Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Kelurahan Sawangan Baru. *Biomedika, Vol 7*.
- Mardani, S., Gustina, T., Dewanto, H., & Priwahyuni, Y. (2011). Hubungan antara indeks Masa Tubu (IMT) dan Kebiasaan Mengonsumsi Lemak dengan Tekanan Darah. *Kesehatan Komunitas, Vol.1*.
- Muriyati, & Syamsuddin. (2018). *Dasar-Dasar Overweight Obesitas Aerobik*. Babadan Ponorogo Jawa Timur Indonesia: Wade Group.
- Notoadmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nova, M., & Yanti, R. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Obesitas pada Orang Dewasa di Kota Padang Panjang. *Volume 1*.
- Nurarif, A. H., & Kusuma, H. (2015). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa medis dan Nanda NIC-NOC, Jilid 2*. Jogjakarta: Mediacion.
- Ramadhan, M. D., Masyitah, D., & Syauqy, A. (2015). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam Rumah Sakit Umum Daerah Raden Mattaher Jambi.
- Riskesdas. (2013). Riset Kesehatan dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Rohkuswara, T. D., & Syarif, S. (2017). Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi Derajat 1 . *Epidemiologi Kesehatan Indonesia*.
- Saryono, & Anggraeini, M. D. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta.
- Setiadi. (2013). *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan (Edisi II)*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Situmorang, P. R. (2015). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Penderita Rawat Inap di Rumah Sakit Umum Sari Mutiara Medan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R& D*. Bandung: ALFABETA.
- Sujarweni, V. W. (2014). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta: Gava Media.
- Sulastri, D., Elmatris, & Ramadhani, R. (2012). Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi. *Majalah Kedokteran*.
- Tanto, C., liwang, F., Hanifati, S., & Pradipta, E. A. (2014). *Kapita Selekta Kedokteran Edisi IV Jilid II*. Jakarta: Media Aesculapius.
- WHO. (2013). A Global Brief on Hyperension. *Silent Killer Global public health crisi*.

**Tabel1. Distribusi Karakteristik Responden Di Desa Taccorong Kabupaten Bulukumba**

<b>Karakteristik</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-Laki	3	15.0
Perempuan	17	85.0
<b>Umur</b>		
Remaja Awal	1	5.0
Dewasa Awal	6	30.0
Dewasa Akhir	6	30.0
Lansia awal	6	30.0
Lansia akhir	1	5.0
<b>Pekerjaan</b>		
Ibu Rumah Tangga	13	65.0
Buruh	1	5.0
Nelayan	2	10.0
Petani	1	5.0
Guru	1	5.0
Tidak Bekerja	2	2.5
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100.0</b>

**Tabel 2. Distribusi indeks massa tubuh responden Di Desa Taccorong**

<b>IMT</b>	<b>Kelompok Kontrol</b>		<b>Kelompok Intervensi</b>	
	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Gemuk	0	0.0	1	10.0
Sangat Gemuk	10	100.0	9	90.0
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100.0</b>	<b>10</b>	<b>100.0</b>

**Tabel 3. Distribusi data responden sebelum diberikan VCO Di Desa Taccorong**

<b>GDP</b>	<b>Pre Test</b>	
	<b>F</b>	<b>%</b>
Rendah	10	50.0
Normal	9	45.0
Tinggi	1	5.0
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100.0</b>

**Tabel 4. Distribusi data responden setelah diberikan VCO Di Desa Taccorong**

GDP	Post Test	
	f	%
Rendah	9	45.0
Normal	10	50.0
Tinggi	1	5.0
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100.0</b>

**Tabel 5. Analisis perbedaan gula darah puasa pada kelompok kontrol dengan kelompok intervensi setelah diberikan VCO Di Desa Taccorong**

GDP	Median	<i>p</i>
	(Minimum – Maksimum)	
Kelompok Intervensi	<b>64,00(0,49-0,120)</b>	<b>0,058</b>
Kelompok Kontrol	<b>94,50(0,58-0,330)</b>	