

ABSTRAK

PENGARUH ASUPAN BUBUR KACANG TANAH DAN LATIHAN INTENSITAS SEDANG TERHADAP KADAR LDL KOLESTEROL TIKUS PUTIH (*Rattus norvegicus*) JANTAN GALUR WISTAR YANG DIBERI DIET TINGGI LEMAK

Oleh

ADE SABRYLA

Gaya hidup masyarakat seperti mengkonsumsi makanan tinggi lemak dan kolesterol dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam darah, sehingga perlu upaya agar kadar kolesterol berada pada kadar normal. Kacang tanah mengandung fitosterol yang kemungkinan efektif menurunkan kadar kolesterol. Latihan intensitas sedang menurunkan kadar kolesterol dengan mendegradasi asam lemak yang merupakan bahan dasar pembentuk kolesterol. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh asupan bubur kacang tanah dan latihan intensitas sedang terhadap penurunan kadar LDL kolesterol.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimental *pre* dan *post-test design*. Subjek penelitian tikus galur wistar 24 ekor, berusia 8–12 minggu, BB 200-300 gram, dibagi empat kelompok perlakuan. Kelompok A (latihan intensitas sedang dan asupan bubur kacang tanah), kelompok B (latihan intensitas sedang), kelompok C (asupan bubur kacang tanah), kelompok D (kontrol). Pemeriksaan kadar *LDL* pretest sebelum perlakuan, kadar *LDL* posttest sesudah perlakuan. Uji

normalitas (*shapiro-wilk* $p>0,05$), uji homogenitas (*levene's* $p>0,05$), uji t-berpasangan dan uji *one-way anova* pada seluruh kelompok perlakuan dan kontrol.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan kadar *LDL* A ($41,83\pm 7,19$ menjadi $37,00\pm 7,12$), kelompok B ($41,33\pm 6,83$ menjadi $38,33\pm 5,64$), kelompok C ($43,33\pm 5,50$ menjadi $41,00\pm 6,06$) dan kelompok D ($42,66\pm 5,60$ menjadi $44,00\pm 6,13$) pada tikus yang diberi diet tinggi lemak. Berdasarkan hasil tersebut disimpulkan asupan bubur kacang tanah yang disertai dengan latihan intensitas sedang lebih efektif menurunkan kadar *LDL* kolesterol pada tikus dibandingkan dengan pemberian asupan bubur kacang tanah, latihan intensitas sedang dan kelompok kontrol, oleh karena itu dianjurkan pada masyarakat untuk mengkonsumsi kacang tanah serta berolahraga intensitas sedang secara teratur.

Kata kunci: Kacang Tanah, Latihan Intensitas Sedang, *LDL* kolesterol.