

ABSTRAK

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

Oleh

MARTIA RAHMAWATI

Konsumsi lemak berlebihan dapat meningkatkan kemungkinan terjangkitnya penyakit pembuluh darah dan jantung. Kadar kolesterol dalam darah yang meningkat dapat diturunkan melalui pola dan gaya hidup yang baik, salah satunya dengan latihan intensitas sedang dan mengkonsumsi kacang kedelai. Latihan intensitas sedang pada durasi lebih dari 1 jam, dapat mendegradasi lemak sebagai energi kacang kedelai, yang mengandung lesitin kemungkinan mampu menstabilkan agar LDL-kolesterol berada pada kadar yang dapat ditolerir oleh tubuh. Untuk membuktikan hal tersebut, perlu diuji coba agar diperoleh fakta yang jelas.

Dalam penelitian ini digunakan metode eksperimental *pre* dan *post-test design*. Subjek penelitian berupa tikus galur wistar 24 ekor, berusia 8–12 minggu, BB 200-300 gram, dibagi dalam empat kelompok perlakuan. Kelompok A (latihan intensitas sedang dan asupan bubur kacang kedelai), kelompok B (latihan intensitas sedang), kelompok C (asupan bubur kacang kedelai), kelompok D (kontrol). Uji

normalitas yang digunakan yaitu, (*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.

Dari hasil penelitian didapatkan penurunan kadar *LDL* kelompok A ($66,60\pm 3,9$ menjadi $60,8\pm 4,91$), kelompok B ($67,80\pm 3,70$ menjadi $64,0\pm 3,53$), kelompok C ($66,2\pm 3,89$ menjadi $63,60\pm 5,17$) dan kelompok D ($63,60\pm 5,17$ menjadi $62,60\pm 5,98$) Pada tikus yang diberi diet tinggi lemak. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa asupan bubur kacang kedelai yang diberikan pada hewan uji disertai dengan latihan intensitas sedang lebih efektif menurunkan kadar *LDL* kolesterol pada tikus, dibandingkan dengan hewan uji yang hanya diberikan asupan bubur kacang kedelai, latihan intensitas sedang dan kelompok kontrol.

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