

Universitas Ngudi Waluyo
Fakultas Kesehatan
Program Studi Gizi
Skripsi, Januari 2021
Oni Karina
NIM.060116A024

PENGARUH KONSUMSI OLAHAN KEDELAI TERFERMENTASI TERHADAP KADAR KOLESTEROL

(xv + 76 halaman + 4 tabel + 3 gambar + 2 lampiran)

ABSTRAK

Latar Belakang : Kedelai merupakan bahan pangan lokal di Indonesia yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan kadar kolesterol dalam darah karena mengandung senyawa isoflavon. Banyak olahan dari bahan dasar kedelai, salah satunya kedelai diolah dengan cara di fermentasi. Salah satu hasil fermentasi dari kedelai yaitu tempe kedelai dan tempe gembus. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konsumsi olahan kedelai terfermentasi terhadap kadar kolesterol.

Metode : Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *literature review* dengan menggunakan 3 artikel tempe kedelai dan 3 artikel tempe gembus. Pencarian artikel melalui *google scholar* dengan kata kunci “kedelai terfermentasi” “tempe kedelai” “tempe gembus” dan “kadar kolesterol”.

Hasil : Konsumsi tepung tempe kedelai dengan dosis 25 gr/bb/hari mampu menurunkan kadar kolesterol total darah mencit yaitu 179,6 mg/dL menjadi 107 mg/dL. Konsumsi sari tempe kedelai dengan dosis 430 ml dalam 7 hari mampu menurunkan kadar kolesterol total sebanyak 10 mg/dL pada responden. Konsumsi tepung tempe gembus dengan dosis 40 gr tempe gembus menurunkan kadar kolesterol total yaitu 134,62 mg/dL menjadi 125,51 mg/dL. Konsumsi tempe gembus dengan dosis 10,8 gr menurunkan kadar kolesterol total sebanyak 4,14 mg/dL menjadi 60 mg/dL.

Simpulan : Ada pengaruh konsumsi olahan kedelai terfermentasi terhadap kadar kolesterol.

Kata Kunci : Kedelai terfermentasi, Tempe Kedelai, Tempe Gembus, Kadar Kolesterol

Kepustakaan : 54 pustaka (1998-2019)

Ngudi Waluyo University
Health Faculty
Nutrition Study Program
Thesis, January 2021
Oni Karina
NIM.060116A024

EFFECT OF PROCESSED CONSUMPTION OF FERMENTED SOYBEAN ON CHOLESTEROL LEVELS

(xv + 76 page + 4 table + 3 figure + 2 attachment)

ABSTRACT

Background : Soybean is a local food in Indonesia that can used to help lower blood cholesterol levels because it contains isoflavone. Many are processed from the basic ingredients soybeans, one of which is soybean fermentation. One of the fermentation product is tempeh and tempe gembus. The aim of this study was to determine the effect of consumption of fermented soybean processed on cholesterol levels.

Method : The research method used in this study is literature review using 3 articles of tempeh and 3 articles of tempe gembus. Search for articles through google scholar with the keyword is “fermented soybean” “tempeh” “tempe gembus” and “cholesterol levels”.

Results : Consumption of tempeh flour at dose of 25 gr/bb/day was able to reduce total blood cholesterol levels of mice, namely 179,6 mg/dL to 107 mg/dL. Consumption of tempeh extract at dose of 430 ml in 7 days can reduce total cholesterol levels by 10 mg/L in respondents. Consumption of tempe gembus with a dose of 40 gr can reduce total cholesterol levels from 134,62 mg/dL to 125,51 mg/dL. Consumption of tempe gembus with a dose 10,8 gr can reduce total cholesterol levels by 4,14 mg/dL to 60 mg/dL.

Conclusion : There is an effect of consumption of fermented soybean processed on cholesterol levels.

Keywords : Fermented soybean, Soybean Tempe, Tempe Gembus, Cholesterol Levels.

Bibliography : 54 references (1998-2019)