

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan dari hasil dan pembahasan *literature review* pengaruh konsumsi olahan kedelai terfermentasi dengan kadar kolesterol, dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Konsumsi tepung tempe kedelai dengan dosis 25 gr/bb/hari dapat mempengaruhi penurunan kadar kolesterol total darah mencit. Dosis ini merupakan dosis terbaik dalam 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. Hal ini terjadi karena protein pada kedelai menurunkan penyerapan kolesterol dan asam empedu pada usus halus sehingga dapat menginduksi ekskresi fekal asam empedu dan steroid yang mengakibatkan peningkatan dalam laju penurunan kadar kolesterol.
2. Konsumsi tepung tempe gembus dengan dosis 12% atau setara dengan 40 gr tempe gembus dapat mempengaruhi penurunan kadar kolesterol total pada mencit yaitu dari 134,62 mg/dL menjadi 125,51 mg/dL selama 5 minggu intervensi. Konsumsi tempe gembus dengan dosis 10,8 gr menurunkan kadar kolesterol total sebanyak 4,14 mg/dL menjadi 60 mg/dL selama 14 hari intervensi pada mencit.

B. Saran

1. Peneliti selanjutnya

Penelitian ini merupakan penelitian *literature review*, diharapkan peneliti selanjutnya mengembangkan penelitian dengan variabel atau bahan pangan yang serupa dan menganalisis artikel secara lebih detail.

2. Masyarakat

Konsumsi tempe kedelai dan tempe gembus mampu membantu mengontrol kadar kolesterol dalam darah, sehingga dapat menghindarkan dari penyakit degeneratif.

3. Tenaga kesehatan

Melakukan pemantauan terhadap kadar kolesterol masyarakat dan memberikan penyuluhan mengenai macam-macam bahan pangan lokal yang mampu membantu mengontrol kadar kolesterol dalam darah.