

ABSTRAK

FATH, SARAH EL ZEANY. 2020. PENGARUH PEMBERIAN YOGHURT KACANG EDAMAME (*Glycine Max L.*) TERHADAP KADAR KOLESTEROL TOTAL PADA KARYAWAN PERUSAHAAN KONSULTAN MIGAS DI PT. PURISKA BANDUNG TAHUN 2020. PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA PROGRAM SARJANA TERAPAN. POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG. PEMBIMBING: DR, Judiono, MPS.

Salah satu faktor utama dari penyakit kardiovaskular adalah adanya kadar kolesterol tinggi dalam darah. Yoghurt edamame sebagai salah satu olahan kacang kedelai yang memiliki kandungan isoflavon dan bakteri asam laktat yang mampu menurunkan kadar kolesterol dalam darah. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh pemberian yoghurt kacang edamame terhadap penurunan kadar kolesterol total pada karyawan di perusahaan konsultan migas PT. Puriska Bandung Tahun 2020. Desain penelitian ini adalah eksperimental (*two group pre-post test experimental design*) dengan metode pengambilan sampel *purposive sampling*. Kelompok yang diteliti ada dua kelompok, diantaranya kelompok perlakuan yang diberikan yoghurt kacang edamame sebanyak 225 ml selama 21 hari dan kelompok kontrol yang diberikan edukasi gizi. Data karakteristik sampel diperoleh dari proses wawancara menggunakan kuisisioner. Data status gizi diperoleh dengan melakukan pengukuran antropometri BB dan TB. Data rata-rata konsumsi asupan kolesterol dan serat diperoleh dengan metode SQFFQ dan *food recall* 1x24 jam. Uji statistik kadar perbedaan kolesterol total kelompok perlakuan dan kontrol dilakukan dengan uji *T-Independent test*. Terdapat perbedaan penurunan kadar kolesterol total sampel antar kelompok perlakuan dan kontrol secara bermakna ($p=0,037$). Berdasarkan hasil penelitian disarankan untuk mengonsumsi yoghurt edamame sebanyak 225 ml per hari untuk membantu mengendalikan kadar kolesterol total dalam darah.

Kata kunci: *Yoghurt Edamame, Kacang Edamame, Kadar Kolesterol Total*

