

ABSTRAK

Nama : Sinta Bela
Program Studi : Farmasi
Judul : Tinjauan Naratif: Efek β -Glukan Dan Jahe Merah (*Zingiber officinale* var. *Rubrum*) Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Darah

Kolesterol memiliki peranan yang sangat penting bagi tubuh kita, salah satunya lemak memiliki peranan dalam proses penyerapan dan distribusi vitamin yang larut dalam lemak seperti vitamin A,D,E,K. Kadar kolesterol yang tinggi dalam darah atau hiperkolesterolemia dapat menyebabkan aterosklerosis. Lemak dan substansi lainnya menyebabkan penebalan pada dinding pembuluh darah arteri sehingga pembuluh darah tersebut menyempit. Tujuan tinjauan naratif ini adalah untuk mengetahui dan mempelajari efektifitas pengaruh pemberian β -glukan dan jahe merah (*Zingiber officinale* var. *Rubrum*) terhadap penurunan kadar kolesterol darah. Review literatur ini menggunakan metode *review* artikel naratif. Hasil studi pustaka yang dilakukan menunjukkan bahwa β -Glukan memiliki efektivitas terhadap penurunan kadar kolesterol darah pada dosis 3 gram selama 3-12 minggu dengan didukung oleh jurnal-jurnal terkait. Jahe merah memiliki efektivitas terhadap penurunan kadar kolesterol darah pada dosis 10 gram selama 14 hari dengan didukung oleh jurnal-jurnal terkait.

Kata kunci:

β -Glukan, *Zingiber officinale*, Kolesterol

ABSTRACT

Name : Sinta Bela
Study Program : Pharmacy
Title : Narrative Review: Effects of β - Glucans and Red Ginger (*Zingiber officinale* var. *Rubrum*) on Decreasing Blood Cholesterol Levels

Cholesterol has a very important role for our bodies, one of which is fat has a role in the absorption and distribution of fat-soluble vitamins such as vitamin A,D,E,K. High cholesterol levels in the blood or hypercholesterolemia can cause atherosclerosis. Fats and other substances cause thickening of the artery walls, causing them to narrow. The purpose of this narrative review was to determine and study the effectiveness of the effect of β -glucan and red ginger (*Zingiber officinale* var. *Rubrum*) administration on reducing blood cholesterol levels. This literature review uses the narrative article review method. The results of the literature study conducted show that β -glucan has effectiveness in reducing blood cholesterol levels at a dose of 3 grams for 3-12 weeks supported by related journals. Red ginger has effectiveness in reducing blood cholesterol levels at a dose of 10 grams for 14 days supported by related journals.

Keywords:

β -Glucans, *Zingiber officinale*, Cholesterol