

ABSTRAK

Kadar kolesterol yang tinggi dalam darah dapat menyebabkan terbentuknya plak aterosklerosis yang dapat menyumbat pada aliran darah. Tingginya angka kejadian penyakit ini harus dicegah dan dikurangi, diantaranya yaitu dengan cara mengonsumsi makanan yang dapat menurunkan kadar kolesterol. Upaya untuk menurunkan kadar kolesterol ini salah satunya dengan mengonsumsi buah kurma. Kurma (*Phoenix dactylifera L*) mengandung senyawa *plant sterol*, *phytosterol* dan serat yang dapat menurunkan kadar kolesterol darah. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan konsumsi kurma terhadap kadar kolesterol pada uji eksperimental hewan coba tikus dan manusia yang dipublikasikan melalui Pubmed, *Google Scholar* dan *Sciencedirect*. Metode penelitian ini menggunakan *systematic literature review* dengan desain penelitian menggunakan deskriptif. Perlakuan intervensi pada hewan uji coba keseluruhan menggunakan kurma dengan rata-rata 100 mg/kgBB selama 24-44 hari. Sedangkan, responden manusia mengonsumsi buah kurma dengan rata-rata 70 g/hari selama 21-28 hari. Analisa data secara deskriptif yang dilakukan pada berbagai artikel bahwa mayoritas pemberian kurma pada subjek uji coba hewan tikus menunjukkan adanya pengaruh terkait penurunan kadar kolesterol. Selain itu, hasil pada subjek manusia menunjukkan hasil uji $p \geq 0,05$ yaitu tidak ada pengaruh yang signifikan terkait penurunan kadar kolesterol. Penelitian pengaruh konsumsi kurma terhadap kolesterol dengan memperhatikan jumlah kurma, varietas kurma serta lama intervensi yang akan mempengaruhi perubahan kadar kolesterol.

Kata Kunci : Kurma, Kolesterol, Profil Lipid