

ABSTRAK

Kadar glukosa darah merupakan istilah kesehatan yang menunjukkan kadar gula dalam aliran darah hingga dapat berisiko terjadinya kondisi prediabetes. Secara klinis kondisi prediabetes adalah meningkatnya kadar gula darah lebih dari batas normal akan tetapi masih belum cukup digunakan untuk mendiagnosis sebagai diabetes. Keadaan tersebut harus segera ditangani untuk menghindari berkembangnya menjadi diabetes. Diperlukan waktu 10-20 tahun untuk mengetahui perubahan status dari prediabetes hingga menjadi diabetes.

Buah kurma merupakan salah satu bahan pangan yang kaya akan zat gizi, karena banyak mengandung energi dari karbohidrat (glukosa, fruktosa), sedikit protein dan lemak, serta lengkap dengan kandungan vitamin dan mineral. Buah kurma dengan nilai indeks glikemik yang rendah dapat menaikkan glukosa darah secara lambat. Penelitian pengaruh konsumsi kurma terhadap kadar glukosa dengan desain penelitian deskriptif menggunakan metode *systematic literatur review* terhadap 115 jurnal diperoleh 8 jurnal yang memenuhi kriteria inklusi.

Hasil penelitian pengaruh konsumsi kurma pada subyek manusia tanpa penyakit dan manusia dengan *diabetes mellitus* diperoleh hasil yang tidak signifikan namun untuk penelitian yang sama dengan memperhatikan jumlah kurma, varietas kurma, dan lama intervensi berpengaruh secara signifikan terhadap perubahan glukosa darah.

Berdasar penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa kurma aman untuk dikonsumsi, namun jika konsumsi dilakukan dalam jumlah banyak (± 6 hingga 7 kurma), dengan varietas tertentu dan dalam intensitas waktu yang lama (≥ 21 hari) akan lebih baik karena dapat berpengaruh terhadap penurunan kadar glukosa.

Kata Kunci : Kurma, Kadar Glukosa, Manusia Tanpa Penyakit, Manusia dengan *Diabetes Mellitus* Tipe 2.