

ABSTRAK

Peningkatan kadar kolesterol terutama kadar LDL sering dijumpai pada masyarakat umumnya. Upaya untuk menurunkan kadar LDL ini salah satunya dengan mengkonsumsi buah kurma. Kandungan senyawa penting seperti *plant sterol*, flavonoid, dan serat sangat berperan terhadap penurunan kolesterol. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh pemberian kurma terhadap kadar LDL pada uji eksperimental hewan coba tikus dan manusia.

Metode penelitian ini menggunakan *Systematic Literature Review*. Sebanyak 133 artikel menggunakan *keywords* “*The effect*” AND “*dates*” AND “*LDL*” AND “*rats*” AND “*humans*” AND “*RCT*”. Terdapat 7 artikel eksperimental dengan *Randomized Controlled Trial* (inklusi) yang dipublikasikan melalui Pubmed, *Google Scholar*, *Scencedirect*, EBSCO.

Perlakuan intervensi pada hewan uji coba keseluruhan menggunakan ekstrak kurma dengan rata-rata 630,76 mg/kgBB selama 8-15 hari. Sedangkan, responden manusia mengkonsumsi buah kurma dengan rata-rata 70 g/hari selama 21-28 hari.

Analisis secara deskriptif yang dilakukan pada berbagai artikel bahwa mayoritas pemberian kurma pada subjek hewan uji coba tikus menunjukkan hasil uji $p < 0,05$ yaitu adanya pengaruh signifikan terkait penurunan kadar LDL. Selain itu, mayoritas hasil pada subjek manusia menunjukkan hasil uji $p < 0,05$ yaitu adanya pengaruh signifikan terkait penurunan kadar LDL.

Dari hasil penelitian ini, dapat disarankan untuk dapat mengkonsumsi kurma 7 buah per hari (100 g) dan menerapkan asupan makan dengan tinggi serat, vitamin dan mineral serta memberikan informasi gizi terkait pangan fungsional (kurma) dalam mengurangi tingkat risiko keparahan penyakit.

Kata Kunci : Kurma, *Low Density Lipoprotein*, *Randomized Controlled Trial*