

ABSTRAK

Peningkatan lemak dalam tubuh berhubungan dengan peningkatan kadar trigliserida dalam tubuh. Pencegahan secara farmakologi memiliki efek samping jangka panjang sehingga dibutuhkan pengobatan nonfarmakologi seperti buah kurma. Kandungan senyawa antioksidan buah kurma yaitu fenolik, flavonoid, asam askorbat, karotenoid, dan tokoferol berfungsi sebagai *peroksidasi lipid* yang menyeimbangkan radikal bebas dan membantu dalam pencegahan resiko penyakit. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konsumsi kurma terhadap kadar trigliserida.

Jenis Penelitian ini adalah eksperimen dengan metode pendekatan *Systemic Literature Review*. Pemilihan data penelitian disesuaikan dengan pedoman PRISMA (*Preferred Reporting Items For Systematic Reviews and Meta-Analysis*) serta sumber data dari literature yang diperoleh dari pencarian dengan menggunakan *Search engine (Google Chrome)*. Populasinya adalah subjek manusia dan tikus. Variabel dependennya adalah konsumsi kurma dan variabel independennya adalah kadar trigliserida.

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa penurunan kadar trigliserida pada subjek manusia secara statistik belum signifikan ($p \geq 0,05$) yang berarti tidak terdapat pengaruh konsumsi kurma (*Phoenix dactylifera L.*) terhadap kadar trigliserida pada subjek manusia. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan terhadap kadar trigliserida secara signifikan yaitu ($p \leq 0,05$) yang berarti konsumsi kurma dapat menurunkan kadar trigliserida pada subjek tikus.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak terdapat pengaruh konsumsi kurma terhadap kadar trigliserida pada manusia dengan asupan kurma yang rendah dan terdapat pengaruh konsumsi kurma terhadap kadar trigliserida dengan asupan kurma yang tinggi pada tikus.

Kata Kunci: Kurma, *Phoenix dactylifera L.*, Trigliserida, profil lipid, Efek klinis, Uji Klinis