

ABSTRAK

PERBANDINGAN PERBEDAAN KADAR TRIGLISERIDA DARAH SEBELUM DAN SESUDAH KONSUMSI KURMA SEBAGAI TAKJIL PADA PUASA RAMADHAN DAN TINJAUANNYA MENURUT PANDANGAN ISLAM

Asyifa Nurani, Syukrini Bahri, Amir Mahmud

Latar Belakang : Salah satu sunah Rasulullah saat berpuasa adalah mengonsumsi kurma sebagai takjil. Kurma diketahui memiliki banyak manfaat, salah satunya adalah dapat meningkatkan aktivitas lipoprotein lipase sehingga terjadi hidrolisis trigliserida menjadi asam lemak sehingga menurunkan kadar trigliserida darah.

Metode : Studi ini merupakan studi eksperimental dengan rancangan penelitian *non-randomized pretest-posttest control group design*, dan penetapan sampel dengan *non random sampling* dengan metode *purposive sampling*.

Hasil : Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 39 responden yang terdiri dari 23 orang sebagai kelompok perlakuan dan 16 orang sebagai kelompok kontrol, didapatkan kadar rata-rata trigliserida kelompok perlakuan sebelum mengonsumsi lima butir kurma Sukarri sebagai takjil serta menunda makan berat selama 15 menit selama 14 hari adalah sebesar 90,08 mg/dL dan sesudah perlakuan adalah sebesar 70,6 mg/dL. Sedangkan pada kelompok kontrol kadar trigliserida darah pada sebelum puasa Ramadhan adalah sebesar 100,38 mg/dL dan sesudah puasa Ramadhan adalah sebesar 65,88 mg/dL.

Kesimpulan : Tidak terdapat penurunan kadar trigliserida darah yang lebih besar pada kelompok perlakuan dibandingkan kelompok kontrol.

Kata Kunci : *Kadar trigliserida, Konsumsi kurma, Puasa ramadhan*

ABSTRACT

COMPARISON OF THE DIFFERENCE OF BLOOD TRIGLYCERIDE LEVELS BEFORE AND AFTER AFTER KURMA CONSUMPTION AS TAKJIL IN RAMADHAN FASTING AND THE REVIEW ACCORDING TO ISLAM

Asyifa Nurani, Syukrini Bahri, Amir Mahmud

Background: *One of the sunnah of our Prophet when fasting is consuming dates as takjil. Dates have many beneficials, one of the beneficial is to increase the lipoprotein lipase activity that occurs in the hydrolysis of triglycerides into fatty acids and decrease blood triglyceride levels.*

Method: *This study is an experimental study with a non-randomized pretest-posttest control group design, and a non-random sampling method using a purposive sampling method.*

Results: *From 39 respondents that consist of 23 people as treatment group and 16 people as control, known that the average of blood triglyceride level before the treatment group consume five Sukarri dates as takjil for 14 days and postponed heavy meals for 15 minutes was 90,08 mg/dL and after the treatment was 70,06 mg/dL. The result of the control group before Ramadhan fasting was 100,38 mg/dL and 65,88 after Ramadhan fasting.*

Conclusion: *The decrease of the blood triglyceride level on treatment group wasn't higher than the control group.*

Keywords: *Triglyceride level, Consumption of dates, Ramadan fasting*