

STUDI PENDAHULUAN PENGARUH ALPUKAT TERHADAP PROFIL LEMAK DI POLI PENYAKIT DALAM KLINIK IMAN

Shahrul Rahman

Departemen Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran
Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
Medan, Indonesia

ABSTRAK

Latar Belakang: Penyakit kardiovaskuler adalah penyebab kematian tertinggi pada sebagian besar negara berkembang. Hiperkolesterolemia, yang merupakan faktor risiko untuk penyakit kardiovaskuler dapat diatasi melalui diet yang baik. Alpukat merupakan buah yang kaya lemak. Lemak alpukat termasuk lemak sehat, karena didominasi asam lemak tak jenuh tunggal oleat.

Tujuan: Mengetahui pengaruh jus alpukat terhadap profil lemak pada manusia.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode penelitian rancangan *preand post test only control group design* untuk mengetahui pengaruh jus alpukat terhadap profil lemak pada manusia dengan jumlah peserta sebanyak 10 orang. Sebelum studi dimulai (H-7) peserta diminta untuk tidak mengkonsumsi alpukat, kemudian pada saat awal studi dilakukan pengambilan darah untuk dilakukan pemeriksaan profil lemak. Setelah itu, peserta studi diberikan alpukat yang dibuat dalam bentuk sediaan jus sebanyak 1 gelas sehari selama 14 hari untuk kemudian dilakukan pemeriksaan profil lemak kembali dan dibandingkan hasilnya.

Hasil: Terjadi penurunan kadar kolesterol total (220.6 vs 206.6, p 0.01) dan LDL kolesterol (137.5 vs 112.5, p 0.003) serta peningkatan kadar HDL kolesterol (65.6 vs 76.1, p 0.028) dan trigliserida (94.8 vs 96.2, p 0.817) setelah diberikan jus alpukat selama 14 hari.

Kesimpulan: Pemberian jus alpukat dengan kadar 1 gelas sehari dapat menurunkan kadar kolesterol total dan LDL serta meningkatkan kadar HDL kolesterol secara bermakna. Terdapat juga peningkatan kadar trigliserida tetapi tidak bermakna.

Kata kunci: aterosklerosis, jus alpukat, profil lemak.