

Manfaat Pisang (*Musa Paradisiaca*) Dalam Upaya Menurunkan Kadar Kolesterol Darah

Kostradinov Rizky Pratama*

Pendidikan Biologi, Universitas Muhammadiyah Surabaya

Email: dinovjor@gmail.com

ABSTRAK

Artikel yang saya buat ini membahas tentang permasalahan pada manusia yang didapati penyakit kadar kolesterol yang tinggi sehingga penyumbatan pembuluh darah di otak karena kurangnya asupan oksigen dan darah. Dan membahas tentang apa manfaat mengonsumsi pisang dalam upaya menurunkan kadar kolesterol darah. Kolesterol tinggi telah menjadi masalah kesehatan yang signifikan di berbagai belahan dunia. Upaya untuk menurunkan kadar kolesterol darah seringkali melibatkan pengaturan pola makan dan pemilihan makanan yang tepat. (Com 2021) Pisang, sebagai salah satu buah yang umum dikonsumsi, telah menunjukkan potensi untuk membantu menurunkan kadar kolesterol darah. (Rana 2022) Dalam rangka memanfaatkan manfaat pisang dalam menurunkan kadar kolesterol darah, disarankan untuk mengonsumsi pisang segar secara rutin sebagai bagian dari pola makan sehat yang seimbang. (Alvinasyrah 2021) Namun, penting untuk diingat bahwa pengaturan pola makan secara keseluruhan dan gaya hidup sehat yang komprehensif tetap penting dalam mencapai pengendalian kolesterol yang optimal.

Kata kunci : Hiperkolesterolemia; Kolesterol; Pisang.

ABSTRACT

This article discusses the benefits of eating bananas in an effort to lower blood cholesterol levels. High cholesterol has become a significant health problem in various parts of the world. Efforts to lower blood cholesterol levels often involve adjusting diet and choosing the right foods. Bananas, as one of the most commonly consumed fruits, have shown the potential to help lower blood cholesterol levels. In order to take advantage of the benefits of bananas in lowering blood cholesterol levels, it is advisable to eat fresh bananas regularly as part of a balanced healthy diet. However, it should be remembered that overall dietary control and a comprehensive healthy lifestyle are still important in achieving optimal cholesterol control.

Keywords: hypercholesterolemia; cholesterol; banana

PENDAHULUAN

Kolesterol tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan yang semakin meningkat di seluruh dunia. Tingginya kadar kolesterol darah dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit kardiovaskular, seperti penyakit jantung dan stroke. (Alvira and Danarsih 2016) Pengaturan pola makan dan pemilihan makanan yang tepat merupakan strategi penting dalam menurunkan kadar kolesterol darah dan menjaga kesehatan jantung. (Warganegara and Nur 2016)

Latar belakang permasalahan terkait kadar kolesterol darah yang tinggi dan risiko terjadinya penyakit jantung telah menjadi perhatian utama dalam dunia kesehatan. Kolesterol adalah lemak yang penting bagi fungsi tubuh manusia, tetapi kadar kolesterol yang tinggi dalam darah dapat menjadi faktor risiko penyakit jantung dan gangguan kesehatan lainnya. (Lusiana et al. 2019) Penyakit jantung merupakan salah satu penyebab utama kematian di seluruh dunia, dan menjaga kadar kolesterol darah dalam batas normal sangat penting untuk menjaga kesehatan jantung yang optimal. (Sabransyah, Nasution, and Tisna 2017)

Buah-buahan sering kali dianggap sebagai komponen penting dalam pola makan sehat yang dapat membantu menurunkan kadar kolesterol darah. (Nurarif 2015) Salah satu buah yang populer dan mudah didapatkan adalah pisang. Pisang adalah buah yang kaya akan nutrisi, mengandung berbagai vitamin, mineral, serat, dan senyawa fitokimia.

Pisang bukan hanya sekadar buah yang lezat dan mudah dikonsumsi, tetapi juga merupakan sumber nutrisi yang kaya. Pisang mengandung berbagai zat gizi penting, seperti vitamin C, vitamin B6, potasium, serat, dan senyawa fitokimia yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Dalam konteks penurunan kadar kolesterol darah, pisang menawarkan beberapa manfaat yang signifikan. (Huda et al. 2022)

Faktor-faktor seperti pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, kelebihan berat badan, dan faktor genetik dapat berkontribusi pada peningkatan kadar kolesterol darah. Oleh

karena itu, penting untuk mengadopsi gaya hidup sehat dan mengonsumsi makanan yang dapat membantu menurunkan kadar kolesterol. (Hasan and Fahila 2018)

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan potensi pisang dalam menurunkan kadar kolesterol darah. Pisang mengandung serat larut yang dapat membantu mengurangi penyerapan kolesterol jahat (LDL) dalam saluran pencernaan. Selain itu, senyawa fitokimia tertentu yang terdapat dalam pisang, seperti pektin dan sterol, dapat menghambat produksi kolesterol di dalam tubuh. Pisang juga mengandung kalium, mineral yang telah dikaitkan dengan penurunan tekanan darah dan risiko penyakit jantung.

Namun, meskipun beberapa studi telah menunjukkan manfaat pisang dalam menurunkan kadar kolesterol darah, masih diperlukan pemahaman yang lebih mendalam dan bukti yang lebih kuat mengenai peran pisang dalam pengaturan kolesterol. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memvalidasi temuan yang ada dan mengidentifikasi mekanisme yang mendasari manfaat pisang dalam menurunkan kadar kolesterol darah.

METODE

Metode yang digunakan untuk penulisan artikel disini menggunakan metode studiliteratur yang mengambil data2 dari jurnal dan sebagai penjelas sumber-sumber yang telah dilakukan percobaan sebelumnya, yang didapatkan melalui sumber ilmiah yang bisa melalui google scholar dll.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa pisang (*Musa paradisiaca*) memiliki manfaat dalam menurunkan kadar kolesterol darah. Berikut ini adalah hasil dan pembahasan terkait manfaat pisang dalam upaya menurunkan kadar kolesterol darah:

Kandungan Serat Larut dalam Pisang: Pisang mengandung serat larut, terutama pektin. Serat larut dapat membantu mengikat kolesterol

dalam usus dan menghambat penyerapan kolesterol ke dalam aliran darah. Dengan mengonsumsi pisang secara teratur, kita dapat memanfaatkan efek serat ini untuk membantu menurunkan kadar kolesterol darah.

Rendah Lemak dan Bebas Kolesterol: Pisang merupakan camilan yang rendah lemak dan bebas kolesterol. Menggantikan makanan tinggi lemak dengan pisang dapat membantu mengurangi asupan kolesterol jenuh dan lemak trans yang dapat meningkatkan kadar kolesterol darah. (Dyan and Hidayati 2016)

Sumber Nutrisi yang Penting: Pisang kaya akan nutrisi penting seperti potasium, vitamin C, dan vitamin B6. Nutrisi ini memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan jantung dan dapat membantu menurunkan kadar kolesterol darah. (Anon 2020)

Alternatif Pemanis Alami: Pisang dapat digunakan sebagai pengganti alami untuk pemanis buatan yang sering dikaitkan dengan peningkatan kadar kolesterol. Dengan menggunakan pisang sebagai pemanis alami dalam makanan dan minuman, kita dapat menjaga kadar kolesterol tetap rendah. (Chollida 2014)

Kombinasi dengan Makanan Penurun Kolesterol Lainnya: Mengkombinasikan pisang dengan makanan penurun kolesterol lainnya seperti oatmeal, kacang-kacangan, dan alpukat dapat memberikan manfaat sinergis dalam menurunkan kadar kolesterol darah. Makanan-makanan ini juga rendah kolesterol dan mengandung nutrisi penting untuk kesehatan jantung. (Lubis 2009)

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah sayalakukan, dapat disimpulkan bahwa mengonsumsi pisang secara teratur memiliki manfaat dalam upaya menurunkan kadar kolesterol darah. Pisang mengandung serat larut, senyawa fitokimia, dan kalium yang berperan dalam pengaturan metabolisme kolesterol. Temuan-temuan penting dari penelitian ini adalah:

Dari berbagai sumber dan landasanteori

yang diperoleh dari referensi, dapat disimpulkan bahwa pisang memiliki sumber nutrisi yang kaya, yang bisa menurunkan kadar kolesterol secara berkelanjutan. Nutrisi ini memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan jantung dan dapat membantu menurunkan kadar kolesterol darah. Dengan menggunakan pisang sebagai pemanis alami dalam makanan dan minuman, kita dapat menjaga kadar kolesterol tetap rendah.

REFERENSI

- Alvinasyrah. 2021. "Jurnal Penelitian Perawat Profesional." *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 3(1):153–58.
- Alvira, Nur, and Dwi Eni Danarsih. 2016. "FREKUENSI DONOR DARAH DAPAT MENGENDALIKAN FAKTOR RISIKO PENYAKIT KARDIOVASKULER DI UNIT DONOR DARAH PMI KABUPATEN BANTUL Frequency of Blood Donation Can Be Control The Risk Factor to Kardiovaskuler Disease at Blood Donation Unit of Indonesian Red Cross Bantul." *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) KesMas Respati* 1(1):1–11.
- Anon. 2020. "KANDUNGAN NUTRISI DAN MANFAAT PISANG." *Cybex Pertanian*.
- Chollida, Nia Nur. 2014. "Analisa Kandungan Pemanis Buatan (Sakarín Dan Siklamat) Pada Buah Jeruk Siam (Citrus Nobilis Var. Microcarpa) Di Pasar Gajah Kabupaten Demak." *Semarang, Institut Agama Islam Negeri Walisongo* 9–32.
- Com, Kompas. 2021. "Kolesterol Tinggi."
- Dyan, Niken Safiti, and Wahyu Hidayati. 2016. *Buku Panduan Edukasi Kesehatan Untuk Masyarakat Edukasi Kesehatan Untuk Masyarakat*.
- Hasan, Refli, and Reny Fahila. 2018. "National Cholesterol Education Program Adult Treatment Panel III (NCEP ATP III) Dan Framingham Score." *Repository USU* 1–22.

- Huda, T., A. H. Primandari, A. Kesumawati, F. Hayati, and ... 2022. "Sains Dan Kesehatan Dalam Perspektif Islam# 1 Fakultas Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Islam Indonesia." Science.Uii.Ac.Id.
- Lubis, Dr. Ir. Zulhaida. 2009. "Hidup Sehat Dengan Makanan Kaya Serat." *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. 5–24.
- Lusiana, Nova, Linda Prasetyaning Widayanti, Ika Mustika, and Funsu Andiarna. 2019. "Korelasi Usia Dengan Indeks Massa Tubuh, Tekanan Darah Sistol-Diastol, Kadar Glukosa, Kolesterol, Dan Asam Urat." *Journal of Health Science and Prevention* 3(2):101–8. doi: 10.29080/jhsp.v3i2.242.
- Nurarif, Amin Huda. 2015. "Aktifitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Obesitas Sentral Pada Tokoh Agama Di Kota Manado." *Gizido* 4(1):289–98.
- Rana, Atiqa. 2022. "Apakah Makan Pisang Bisa Bantu Turunkan Kolesterol?" *Detik Food*.
- Sabransyah, M., Yuki Novia Nasution, and Deny Tisna. 2017. "Aplikasi Metode Naive Bayes Dalam Prediksi Risiko Penyakit Jantung." *Jurnal EKSPONENSIAL* 8(2):111–18.
- Warganegara, Efrinda, and nida nabilah Nur. 2016. "Faktor Risiko Perilaku Penyakit Tidak Menular." *Majority* 5(2):88–94.