

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURUNING**  
**JURUSAN ANALIS KESEHATAN**  
**PROGRAM STUDI TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS**  
**PROGRAM DIPLOMA TIGA**  
**Karya Tulis Ilmiah, Juli 2021**

Era Dwijayanti

**Pengaruh Puasa Ramadan Terhadap Nilai Limfosit (Studi Pustaka)**

XIV + 32 halaman, 4 tabel, 4 gambar, dan 14 lampiran

**ABSTRAK**

Setiap tahun umat Islam diharuskan berpuasa selama bulan Ramadan. Puasa ramadan ini dipercaya memiliki berbagai efek medis dan fisiologis yang menguntungkan. Ada juga hipotesis yang mengatakan bahwa puasa ramadan dapat mempengaruhi sistem kekebalan tubuh. Penelitian terdahulu mengatakan bahwa puasa ramadan dapat memengaruhi sel-sel imunitas. Limfosit merupakan sel spesifik dalam pertahanan utama imunitas. Oleh karena itu, limfosit juga dapat dipengaruhi oleh puasa ramadan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui bagaimana pengaruh puasa ramadan terhadap nilai limfosit. Jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: Dari 10 jurnal yang telah dikaji nilai limfosit pada subjek yang melakukan puasa ramadan berada pada rentang  $2.06 \pm 0.52 \times 10^9/L$  –  $2.61 \pm 0.52 \times 10^9/L$ , atau 26.23% -  $60.80 \pm 7.10\%$ . dan didapatkan nilai rata-rata  $2023 \pm 486$  mcL atau  $2661.94 \pm 617.53$  mm<sup>3</sup> Didapatkan enam jurnal yang menyatakan adanya pengaruh yang signifikan terhadap nilai limfosit pada sampel yang melakukan puasa ramadan dengan  $p=0.042$  dan  $p<0.001$  dan empat jurnal menyatakan tidak adanya pengaruh yang signifikan terhadap nilai limfosit pada sampel yang melakukan puasa ramadan dengan  $p=0.06$  dan  $p> 0.05$ . Perbedaan hasil penelitian dapat terjadi akibat adanya faktor-faktor lain yang tidak bisa dikontrol seperti faktor nutrisi, perbedaan aktivitas fisik dan kondisi imunologi.

Kata Kunci : Ramadan, Puasa, Limfosit.

Daftar Bacaan : 61 (1984 – 2020)