

jurnal asifa 03.

by Turnitin Student

Submission date: 04-Jul-2024 05:50AM (UTC+0100)

Submission ID: 237091247

File name: jurnal_asifa_03.docx (37.45K)

Word count: 2523

Character count: 15412

1

**EFEKTIFITAS PEMBERIAN JUS ALPUKAT UNTUK MENURUNKAN MASALAH
KEPERAWATAN RESIKO PERFUSI MIOKARD TIDAK EFEKTIF PADA
PENDERITA HIPERKOLESTROLEMIA**

DI GENTAN, KRANGGAN, TEMANGGUNG

Asifa Chuzaimatuz Zahro¹, Parmilah², Retno Lusmiati Anisah³

123Akademi Keperawatan Al-kaustar Temanggung

Email korespondensi: Zahrochuzaimah@gmail.com

Telepon korespondensi: 081227581924

ABSTRAK

2

Pendahuluan : Kolesterol merupakan senyawa lemak yang bentuknya menyerupai lilin dan berwarna kekuningan. Kolestrol diperlukan pada tubuh manusia untuk dapat memproduksi beberapa hormon, membentuk sel sel dan memproduksi vitamin D. **Tujuan :** Peneliti bertujuan untuk mengetahui efektifitas pemberian jus alpukat untuk menurunkan masalah keperawatan resiko perfusi miokard tidak efektif pada penderita hiperkolestroleimia berdasarkan hasil studi empiris. **Metode :** Peneliti melakukan penelitian dengan metode pengumpulan data dengan membandingkan hasil studi kasus pada penelitian sebelumnya. **Hasil :** Hiperkolestroleimia merupakan suatu penyakit yang dapat mengakibatkan masalah pada arteri koroner. Salah satu cara untuk mengatasi masalah `resiko perfusi miokard tidak efektif yaitu dengan pemberian jus alpukat yang bertujuan menurunkan hiperkolestroleimia. **Kesimpulan :** Pen¹erian jus alpukat yang di minumkan 7 hari dengan frekuensi 2x dalam sehari dapat menurunkan masalah keperawatan resiko perfusi miokard tidak efektif dibuktikan dengan penurunan kadar hiperkolestroleimia.

Kata kunci : Hiperkolestroleimia, pemberian jus alpukat.

THE EFFECTIVENESS OF ADMINISTERING AVOCADO JUICE TO REDUCE NURSING PROBLEMS THE RISK OF MYOCARDIAL PERFUSION INEFFECTIVE OF HYPERCHOLESTOLEMIA

PATIENTS IN GENTAN, KRANGGAN, TEMANGGUNG

Asifa Chuzaimatuz Zahro¹, Parmilah², Retno Lusmiati Anisah³

^{1,2,3}A1-Kaustar Nursing Academy Temanggung

Correspondence email: zahrochuzaimah@gmail.com

Correspondence telephone: 081227581924

ABSTRACT

Introduction : Cholesterol is a fat compound that looks like wax and is yellowish in color. Cholesterol is needed in the human body to be able to produce several hormones, form cells and produce vitamin D. **Objective :** Researchers aim to determine the effectiveness of giving avocado juice to reduce problems. nursing risk that myocardial perfusion is ineffective in sufferers of hypercholesterolemia based on the results of empirical studies. **Method :** Researchers conducted research using data collection methods by comparing the results of case studies in previous research. **Results :** Hypercholesterolemia is a disease that can cause problems with the coronary arteries. One way to overcome the problem of the risk of ineffective myocardial perfusion is by administering avocado juice which aims to reduce hypercholesterolemia. **Conclusion :** Drinking avocado juice for 7 days with a frequency of twice a day can reduce nursing problems, the risk of ineffective myocardial perfusion, as evidenced by a decrease in hyperkolestrolemia levels.

Key words : hypercholesterol, giving avocado juice

Latar Belakang

Kolesterol merupakan senyawa lemak yang bentuknya menyerupai lilin dan berwarna kekuningan (Rahman 2021), kolesterol berhubungan dengan sistem kardiovaskular, kolesterol dapat timbul dari makanan seperti lemak, susu, dan juga mengkonsumsi sering daging. Kolesterol diperlukan pada tubuh manusia untuk dapat memproduksi beberapa hormon, membentuk

sel sel dan memproduksi vitamin D. Kolesterol dapat di bedakan menjadi 2 macam yaitu kolesterol LDL dan HDL. Kolesterol Low density Lipoprotein(LDL) adalah kolestrol yang menempel pada pembuluh darah yang sering di sebut sebagai kolestrol jahat. Kadar kolesterol LDL normal yaitu <200mg/ dl. Nilai kolestrol LDL 200mg/ dl-229mg/ dl termasuk dalam kategori perbatasan. apabila nilai

kolestrol >230mg/ dl disertai dengan tanda-tanda sering merokok, obesitas, mempunyai diabetes melitus, dan jarang bergerak maka perlu pemberian obat(Husein dkk, 2020).Hiperkolestrolemi aditandai dengan keluhan nyeri pada tungkai kaki, sering merasa mengantuk/ mudah mengeluh lelah, kehilangan keseimbangan, mengalami penurunan nafsu makan, obesitas/ kenaikan berat badan, sering mengalami kram pada malam hari, dan mudah mengalami stress. Manifestasi tersebut dapat menyebabkan komplikasi pada organ tubuh diantaranya yaitu hipertensi, jantung coroner, stroke, katarak, bahkan sampai gagal jantung (Husein dkk 2020).Edukasi diet bagi penderita hiperkolestrol yaitu dengan memberikan informasi tentang tujuan diet bagi Kesehatan, dan informasi tentang makanan yang diperbolehkan dan juga di larang untuk di makan. Alpukat merupakan salah satu buah yang dapat menurunkan kadar kolestrol ⁸ antara lain vitamin B3, vitamin C, asam pantothenat, asam oleat, selenium asam amino dan serat(Anggraheny, Dewi 2013), alpukat memiliki kandungan lemak tak jenuh Tunggal dimana lemak tersebut salah satu lemak dapat menurunkan kadar kolestrol. Lemak tak jenuh tunggal yang terdapat pada alpukat ¹⁰ ini akan membantu menurunkan kadar

LDL(Low density Lipoprotein) dan membantu menaikkan kadar HDL (High Density Lipoprotein). Cara mengkonsumsi jus alpukatnya juga mudah, hanya dengan menyiapkan daging buah alpukat, air dan blender, lalu haluskan daging buah alpukat tersebut.

Metode penelitian

Desain penelitian yang digunakan yaitu kualitatif dengan memahami suatu fenomena tertentu. Fenomena yang dimaksud merupakan sesuatu yang dialami oleh subjek seperti tindakan, kebiasaan dan sebagainya.yang digambarkan secara holistic dalam artian menggambarkan keadaan apa adanya (Sugiono,2022)

Hasil studi kasus

Subjek studi kasus 1 adalah Ny. M usia 24 tahun, dilakukan pada tanggal 10 maret 2024 dan diperoleh data sebagai berikut: memiliki anak 1, sudah tidak bersekolah, alamat dusun Dempel, Gentan, Kranggan, Temanggung. Kadar kolesterol 205 mg/dl, klien mengatakan pusing pada tengkuk kepala belakang sampai ke pundak, pundaknya sering mengalami pegal, mudah mengantuk, dan mengatakan mudah lelah walaupun mengerjakan aktivitas yang ringan. Klien mengatakan sering mengalami pegal

pada tangan sampai dengan kaki, sering mengalami pusing, dan mengalami nyeri dada.

Subjek studi kasus 2, Bp. M usia 60 tahun dikaji pada tanggal 11 maret 2024 dengan hasil: Bp. M memiliki 3 anak, kadar kolesterol 206 mg/dl, klien mengatakan

pusing pada tengkuk kepala belakang sampai dengan pundak, mudah mengantuk, klien mengatakan dirinya sering mengalami kesemutan pada kaki, dan mudah merasakan kelelahan. Klien mengatakan sering mengalami pegal pada tangan, kaki dan nyeri dada.

Hasil pengkajian hiperkolesterolemia pada subjek studi kasus digambarkan pada tabel 4. 1.

No	Karakteristik Hiperkolesterolemia	Subjek 1		Subjek 2	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Apakah kadar kolesterol >200 mg/dl?	Ya		Ya	
2	Apakah mengalami pusing pada bagian tengkuk kepala belakang sampai pundak?	Ya		Ya	
3	Apakah mengalami pundak pegal?	Ya		Ya	
4	Apakah mudah mengantuk?	Ya		Ya	
5	Apakah sering mengalami kesemutan pada kaki		Tidak	Ya	
6	Apakah mudah kelelahan	Ya		Ya	
7	Apakah mengalami riwayat nyeri dada		Tidak		Tidak

Berdasarkan tabel 4. 1 dapat dibuktikan bahwa kedua responden mengalami tanda hiperkolesterol sebanyak 78%.

Hasil pengkajian kriteria inklusi dapat dilihat pada tabel 4. 2

No	KriteriaInklusi	Subjek 1		Subjek 2	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Penderita kolesterol >200 mg/dl	Ya		Ya	
2	Bersedia menjadi responden.	Ya		Ya	
3	Dapat berkomunikasi dengan baik.	Ya		Ya	

Berdasarkan tabel 4. 2 dapat dibuktikan bahwa kedua responden 100% memenuhi kriteria inklusi.

Hasil identifikasi masalah keperawatan resiko perfusi miokard tidak efektif dapat dilihat pada tabel 4. 3

Tabel 4. 1 Karakteristik Risiko Perfusi Miokard Tidak Efektif.

No	Karakteristik Risiko perfusi miokard tidak efektif	Subjek 1		Subjek 2	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Apakah mengalami hiperkolesterol	Ya		Ya	
2	Apakah sering mengalami pegal pada tangan dan kaki.	Ya		Ya	
3	Apakah pernah merasakan nyeri dada	Ya		Ya	
4	Apakah mengalami kesemutan.	Ya		Ya	
5	Apakah mengalami kelelahan	Ya		Ya	

Berdasarkan tabel 4. 3 kedua responden mengalami masalah resiko perfusi miokard tidak efektif, dibuktikan 100% kriteria masalah resiko perfusi miokard tidak efektif yang terjadi pada kedua responden.

Tabel 4. 2 Perfusi Miokard

No	Outcome	Responden 1														Responden 2													
		H1		H2		H3		H4		H5		H6		H7		H1		H2		H3		H4		H5		H6		H7	
		P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S
1	Nyeri dada	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5
2	Mual	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	5	5	2	2	2	2	2	3	3	4	4	4	4	5	5	5
3	Muntah	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	5	5	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	5
4	Diaphoresis	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	4	4	5	5	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	5	5	5	5
5	Denyut nadi	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5
6	Tekanan darah	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	5	5	5

Keterangan : 1=meningkat 2=cukup meningkat 3=sedang 4=cukup menurun 5=menurun

Keterangan : 1=memburuk 2=cukup memburuk 3=sedang 4=cukup membaik 5=membaik

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa kriteria nyeri dada, mual, muntah, diaphoresis mengalami penurunan dari skala 2(cukup meningkat) menjadi 5(menurun), dan untuk kriteria denyut nadi, tekanan darah membaik dari skala 3 (sedang) ke skala 5(membaik).

Pembahasan

Identifikasi dilakukan dengan menggunakan pengkajian tanda-tanda hiperkolestroemia oleh (Lerebulan et, all 2021). Adapun tanda tanda hiperkolesterol meliputi:

- Kadar kolesterol>200 mg/dl.

Pada penderita hiperkolestroemia kadar kolesterol>200 mg/dl merupakan kondisi

peningkatan kolesterol dalam batas normal Kolestrol tinggi dapat disebabkan karena mengonsumsi makanan dengan lemak jenuh yang tinggi contohnya gorengan, keju, kuning telur, kurangnya aktivitas ataupun olahraga, kebiasaan merokok yang aktif, dan obesitas. Kolesterol merupakan senyawa lemak yang berwarna kekuningan yang berfungsi sebagai membrane sel (membangun dinding sel) dalam tubuh. Tingginya kadar kolesterol dalam tubuh dapat menjadi kasus kematian karena penyakit yang dapat muncul yaitu hiperkolesterolemia, hiperlipidemia, jantung koroner, hipertensi bahkan menyebabkan stroke (Hitajuliansyah dan Pranata 2022).

b. Pusing pada kepala bagian tengkuk belakang

Sakit kepala atau sering disebut pusing dapat mengganggu kenyamanan seseorang dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Adapun penyebab dari sakit kepala pada tengkuk bagian belakang yaitu tegangan otot leher dan bahu, migrain, tekanan darah tinggi, stress dan kecemasan, dan yang terakhir karena cedera atau trauma akibat dari penumpukan plak akibat hiperkolestrol

yang menghalangi aliran darah ke otak (Maksum 2023).

c. Pundak pegal

Rasa pegal merupakan keadaan dimana seseorang melakukan aktivitas otot yang berlebihan. Pundak pegal merupakan aktivitas otot pada bagian pundak yang mengalami kekurangan energi, tetapi pegal juga bisa terjadi ketika seseorang tidak melakukan aktivitas sama sekali, keadaan itu bisa terjadi karena seseorang mempunyai penyakit tertentu (Uswah 2023).

d. Mudah mengantuk

Keadaan mudah mengantuk berisiko mengalami penurunan produktivitas yang menjadi seseorang tidak bersemangat sehingga malas untuk melakukan sesuatu. Penyebab seseorang dapat mudah mengantuk dapat berawal dari makanan siap saji (*fast food*), status gizi buruk yang dipengaruhi oleh kurangnya mengonsumsi sayur, kurangnya makanan yang mengandung karbohidrat, dan terdapat p sehingga kebutuhan energi pada seseorang kurang tercukupi yang menyebabkan seseorang tidur dengan cepat (Sada et all 2021).

e. Mengalami sering kesemutan pada kaki.

Kesemutan merupakan kondisi abnormal yang spontan terjadi pada saraf tertentu.

Kesemutan dalam istilah kedokteran dinamakan “Parestesia”. Manusia merasakan sensasi apabila terdapat stimulus seperti tertusuk, terbakar, tidak enak yang tentunya mengganggu aktivitas sehari-hari. Sering kesemutan pada kaki berhubungan dengan adanya gangguan saraf tepi, kolesterol yang tinggi menyebabkan akumulasi berbahaya dan endapan lain di dinding arteri/ aterosklerosis (Dinkes 2019).

f. Mudah lelah

Mudah lelah merupakan salah satu manifestasi klinis dari hiperkolesterol. Hal ini disebabkan karena munculnya plak kolesterol di pembuluh darah yang menyebabkan berkurangnya aliran darah dengan oksigen yang cukup sehingga organ tubuh dipaksa untuk melakukan metabolisme dengan keras sedangkan jantung dan pembuluh darah sedang bermasalah akibat kurangnya darah yang mengalir ke seluruh jaringan. (Maya 2021).

g. Riwayat nyeri dada

Dada terasa nyeri pada penderita hiperkolesterol terjadi karena adanya plak yang menumpuk di dinding arteri, yang menyebabkan penyempitan pembuluh darah. Akibatnya darah yang menuju ke jantung terganggu (Maya 2021).

Resiko perfusi miokard tak efektif.

Menurut (PPNI 2017) faktor risiko resiko perfusi miokard tidak efektif yaitu:

- a. Hipertensi
- b. Hiperlipidemia
- c. Hiperglikemia
- d. Hipoksia
- e. Hipoksemia
- f. Kekurangan volume cairan
- g. Pembedahan jantung
- h. Penyalahgunaan zat
- i. Spasme arteri koroner
- j. Peningkatan protein C-reaktif
- k. Tamponade jantung
- l. Efek farmakologis
- m. Riwayat penyakit kardiovaskuler pada keluarga
- n. Kurang terpapar informasi tentang faktor risiko yang dapat diubah (misal, merokok, gaya hidup kurang gerak, obesitas).

Dari hasil penelitian, kedua responden mengalami faktor risiko resiko perfusi miokard tidak efektif yaitu hiperlipidemia.

Efektivitas jus alpukat dalam penurunan hiperkolesterolemia.

Kandungan dalam buah alpukat memiliki lemak tak jenuh 20-30% lebih banyak dibandingkan buah yang lain seperti jeruk, mangga dan jambu biji yang dapat menurunkan kadar kolesterol tinggi. Jumlah

kandungan lemak dalam buah alpukat sendiri memiliki total sebanyak 15,41 gram/100gram buah (Fulgoni, V.L., Dreher, M.L. dan Davenport, 2016).

Kesimpulan

1. Hiperkolesterolemia merupakan kondisi dimana kadar kolesterol dalam tubuh >200 mg/dl.
2. Resiko perfusi miokard tidak efektif merupakan beresiko mengalami penurunan sirkulasi arteri koroner yang dapat mengganggu metabolisme miokard.
3. Pemberian jus alpukat yaitu pemberian jus buah alpukat dengan daging buah alpukat 25g dan air 70 ml dan diminum selama 7 hari berturut turut dengan frekuensi 2x dalam sehari.
4. Tindakan pemberian jus buah alpukat dapat mengatasi masalah keperawatan resiko perfusi miokard tidak efektif dari skala cukup meningkat ke menurun dan dari skala sedang ke skala membaik dengan ekspektasi meningkat.

Daftar pustaka.

Anggraeni D (2017) *Kandungan Low density Masyarakat pedesaan*. Ratio j fram Dinkes (2019) Salah Satu Penyebab Penyakit Kesemutan. *Artikel kesehatan*. Gunung Kidul.

Hidayatulloh. . (2016). *standar prosedur operasional*. 1/2.

Fulgoni, V.L., Dreher, M.L. dan Davenport, A. J. (2016). *konsumsi alpukat terkait dengan asupan gizi yang lebih baik dan indeks kesehatan yang lebih baik di orang dewasa AS: NHANES 2011-2016*.

Hitajuliansyah, Pranata (2022) increased cholesterol levels and age in housewives. *Jurnal Kesehatan Sandi Husada* 11 (2):343-351.

Husein dkk (2020) *Kimia Klinik 2*, sekolah tinggi farmasi indonesia, Bandung, Jawa barat.

Kemenkes RI (2017). *Data dan Informasi Kesehatan Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta 2016

Lerebulan, A.M. Diana, M., Triestuning, E., Suli stiowati, A. (2021). *asuhan keperawatan pada lansia Ny, T dengan diagnosa keperawatan nyeri akut pada diagnosa medis hiperkolestrol di desa klantingsari, sidoarjo. politeknik kesehatan kerta cendekia*.

Maksum Rangkuti (2023) Mengatasi Sakit Kepala Bagian Belakang: Penyebab, Gejala, dan Cara Penanganannya. *Artikel Kesehatan*.

Maya (2021) Tanda Kolestrol Naik. *Jurnal Kesehatan*.

Muhammad yani. (2018). *olahraga prestasi*. sidoarjo: firda aulia rahma.

Murray R.K (2019). *Biokimia harper* (27 ed). Jakarta. Buku Kedokteran ECG.

Mumpuni, y., & Wulandari, A. (2016). cara jitu mengatasi kolestrol. *Cara Jitu*

Mengatasi Kolesterol.

- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta :Rineka cipta.
- Nurman M, Ainul A.(2019) Studi Perbandingan Jus Alpukat dan Jus Apel Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Pada Orang Yang Mengalami Hiperkolestroleimia Di Wilayah Kerja Puskesmas Bakinang Kota. *Jurnal ners prodi sarjana keperawatan & profesi ners FIK UP* 2580-2194.
- Purhadi, Nurulistyawan Tri Purnanto, & Sutrisno. (2017). Efektivitas Pemberian Jus Buah Alpukat Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Di Desa Ngabenrejo Kecamatan Grobogan Kabupaten Grobogan. *STIKES An Nur Purwodadi*, 1(1), 39–46.
- Qomariyah, S. (2021). *Risiko perfusi miokard* Jakarta
- Rifdah., S. (2017). *pahami waspadai cegah dan memusnahkan kolesterol* Jurnal kesehatan Jakarta
- Rosalia N.H Lamanepa, S. T. K., & Miftakhul Mualimah, SST., M. K. (2018). Pengaruh Pemberian Smoothie Alpukat Terhadap Kadar Kolesterol Pada Wanita Menopause Di Kelas Lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 7(1), 2013–2015.
- Rahman,I A WaluyoE.M.J.and Darmawan,S.A.,(2021). The state of cholesterol level in hypertension in sadananya health center. *Jurnal Mutiara Ners*,4(2).
- Sada Rasmada, Triyanti, Yvonne M. Indrawani, Ratu (2021) Asupan Gizi dan Mengantuk pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia vol 7.No 3*
- Sari D.K,(2018).Tanda Gejala dan Bahaya hiperkolestroleimia. *Tanda Gejala dan Bahaya Hiperkolestroleimia , Vol 1-3*.
- Staplethon A.Phoboe, dkk. (2010). hypercholestroleimiaans microvascular dysfunction interventional strategis, *Juornal of Inflammation*.
- Sugiyono. (2022). Metodologi Penelitian Kualitatif. In Metodologi Penelitian Kualitatif. In M.H. Yuliatrini Novita (Ed.), Rake Sarasin (Ed.1, Issue March) PT.GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI
- Tim pokja SDKI DPP PPNI, (2017). *Standard Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI)* ,Jakarta Persatuan Perawat Indonesia.
- Tim pokja SLKI DPP PPNI, (2017). *Standard Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI)* ,Jakarta Persatuan Perawat Indonesia.
- Tim pokja SIKI DPP PPNI, (2017). *Standard Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI)* ,Jakarta Persatuan Perawat Indonesia.
- Uswah (2023) Penyebab Badan Sering Pegal-pegal. *Artikel Kesehatan*. Surabaya.
- Wahyuni (2021) *Hubungan antara kadar kolesterol baik dengan penurunan fungsi kognitif pada wanita setelah menopause*. Jurnal kesehatan.
- Widia, L., Yolanda, D., Ramadhan, M. A., & Mawarni, I. (2023). *Pengaruh*

*Pemberian Jus Alpukat (Persea
americana Mill) Terhadap Penurunan
Kolesterol Pada Lansia. 001,422–429.*

jurnal asifa 03.

ORIGINALITY REPORT

17%

SIMILARITY INDEX

17%

INTERNET SOURCES

2%

PUBLICATIONS

%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

repo.stikesicme-jbg.ac.id

Internet Source

4%

2

repository.poltekkes-denpasar.ac.id

Internet Source

2%

3

dspace.umkt.ac.id

Internet Source

2%

4

repository.stikes-bhm.ac.id

Internet Source

2%

5

ejournal.annurpurwodadi.ac.id

Internet Source

2%

6

www.ayobandung.com

Internet Source

1%

7

www.kompas.com

Internet Source

1%

8

jurnal.stikesicsada.ac.id

Internet Source

1%

9

pdfcoffee.com

Internet Source

1%

10

nikojulius.com

Internet Source

1 %

11

budirahayu.ip-dynamic.com:81

Internet Source

1 %

12

dianhusada.ac.id

Internet Source

1 %

Exclude quotes On

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography On