

Dokumen dari Fajar (4).docx

by Cek Turnitin

Submission date: 21-Jul-2025 07:24AM (UTC+0300)

Submission ID: 2718249061

File name: Dokumen_dari_Fajar_4_.docx (61.52K)

Word count: 2884

Character count: 17688

EFEKTIVITAS SENAM *TAICHI* UNTUK NYERI AKUT PADA LANSIA PENDERITA HIPERKOLESTEROL

Fajar Ibnu Mas'ud¹, Retno Lusmiati Anisah², Ratna Kurniawati³
^{1,2,3} Akper Alkautsar Temanggung

Email: fajaribnumasud@gmail.com; retno30kusuma@gmail.com

Email korespondensi : fajaribnumasud@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Sekitar 45% populasi dunia mengalami hiperkolesterol, dengan angka kematian akibat kondisi ini mencapai 7,95%. Hiperkolesterolemia merupakan kondisi di mana kadar kolesterol dalam tubuh mencapai 200 mg/dl atau lebih. Salah satu tanda yang bisa muncul adalah rasa nyeri pada leher dan bahu, yang dapat menimbulkan masalah keperawatan berupa nyeri akut. Salah satu tindakan non farmakologis yang dapat dilakukan yaitu terapi relaksasi dengan senam taichi. Senam *taichi* adalah olahraga tradisional Cina yang memberikan efek positif pada sistem tubuh, termasuk sistem kardiovaskular dan membantu menurunkan kadar kolesterol dalam darah. **Tujuan Penelitian:** Tujuan penelitian yaitu menganalisis efektivitas senam taichi untuk mengatasi nyeri akut pada lansia penderita hiperkolesterol. **Metode:** Metode yang digunakan untuk melakukan penelitian yaitu kualitatif dengan pendekatan Studi kasus. **Hasil:** Berdasarkan hasil penelitian setelah diberikan tindakan senam taichi selama 4 kali dalam 7 hari menunjukkan bahwa ke 2 responden mengalami penurunan skala indikator luaran tingkat nyeri sesuai ekspektasi. **Kesimpulan:** Pemberian senam *taichi* efektif mengatasi masalah nyeri akut pada lansia hiperkolesterol.

Kata Kunci : Hiperkolesterol, Nyeri akut, Senam *Taichi*

ABSTRACT

Background : Approximately 45% of the world's population suffers from hypercholesterolemia, with the mortality rate from this condition reaching 7.95%. Hypercholesterolemia is a condition in which cholesterol levels in the body reach 200 mg/dL or higher. One possible sign is neck and shoulder pain, which can lead to nursing problems in the form of acute pain. One non-pharmacological intervention that can be performed is relaxation therapy with tai chi. Tai chi is a traditional Chinese exercise that has positive effects on body systems, including the cardiovascular system, and helps lower blood cholesterol levels. **Objective :** This study aims to analyze the effectiveness of Tai Chi exercise in alleviating acute pain in elderly patients with hypercholesterolemia. **Methods :** This study employed a qualitative method with a case study approach. The intervention consisted of four Tai Chi exercise sessions conducted over seven days. **Results :** The results showed that both respondents experienced a decrease in acute pain

levels, as indicated by a reduction in pain scale scores. **Conclusion** : Tai Chi exercise is effective in reducing acute pain in elderly individuals with hypercholesterolemia.

Keywords: *Hypercholesterolemia, Acute pain, Tai Chi exercise*

PENDAHULUAN

Hiperkolesterol merupakan suatu kondisi tingginya kadar lemak kolesterol atau trigliserida dalam darah, yang akan menyebabkan penumpukan pada dinding dalam darah dan tiga kali beresiko mengalami kematian akibat arteri koroner. Hiperkolesterolemia ditandai oleh gejala seperti nyeri di leher dan bahu, sering mengantuk atau cepat lelah, kehilangan keseimbangan, penurunan nafsu makan, obesitas atau peningkatan berat badan, kram malam, serta mudah stress (Lerebulan, A. M., Diana, M., Triestuning, E., & Sulistyowati, 2021).

Menurut WHO pada tahun 2020, prevalensi kolesterol tinggi di dunia mencapai sekitar 45%, di Asia Tenggara sekitar 30%, dan di Indonesia sekitar 35% . (Subandrate, S., E Amalia, MH Arrafi, MN Prasetyo, AC Adma, S Sinulingga, 2020).

Prevalensi hiperkolesterolemia pada usia 25-35 tahun mencapai 9,3%, dengan wanita mengalami kasus lebih banyak, yaitu 14,5%, hampir dua kali lipat dibandingkan pria. Kematian yang disebabkan oleh hiperkolesterolemia mencapai sekitar 4,4 juta, atau 7,9%. di Indonesia, risiko hiperkolesterolemia pada wanita adalah 37,2%, sementara pada pria 32,8%. Selain itu, usia juga berperan dalam peningkatan risiko, dengan angka mencapai 15,5% pada kelompok usia 55-64 tahun. (Nabila

Nuranjumi & Josepin Inka Wijaya., 2022). Di Jawa Tengah, prevalensi hiperkolesterol pada tahun 2019 tercatat sebesar 60,3%. (Listina, L., Chandra, D. N., Laitinen, K., Ambarwati, F. D., Kuusisto, P., & Lukito, 2019)

Hiperkolesterolemia ditandai oleh keluhan seperti nyeri tungkai, mudah lelah, kehilangan keseimbangan, penurunan nafsu makan, kantuk berlebihan, kenaikan berat badan, stres, serta kram malam hari. Kondisi ini dapat menimbulkan masalah keperawatan seperti nyeri akut, risiko perfusi miokard tidak efektif, dan defisit pengetahuan. (Puspitasari, 2018).

Penanganan hiperkolesterolemia dapat dilakukan melalui dua pendekatan: terapi non-farmakologi dan farmakologi. Metode farmakologi dengan obat-obatan seperti *resin kolestiramin, kolestipol, Klofibrat, statin, dan Omega -3*. Sedangkan metode non-farmakologi salah satunya adalah aktivitas fisik seperti senam taichi, yang merupakan langkah penting untuk mengatasi masalah kesehatan ini (Maryati, 2018).

Senam *taichi* merupakan kombinasi meditasi, pengaturan pernapasan, dan latihan peregangan dengan gerakan tangan dan kaki yang dilakukan secara perlahan, melibatkan otot-otot besar. (Komang Tri Adi Suparwati, I Made Muliarta, 2017) Senam *taichi* memiliki kelebihan yaitu

memberikan efek positif pada sistem tubuh, termasuk sistem kardiovaskular. Latihan rutin dapat menghasilkan banyak adaptasi pada sistem kardiovaskular dan membantu menurunkan kadar kolesterol dalam darah (Aminah, 2016).

Berdasarkan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa senam *taichi* efektif dalam menurunkan kadar kolesterol. Penelitian (Muqorrobin, A., Hariyono, H., & Romli, 2018) menemukan bahwa senam *taichi* berhasil mengurangi kadar kolesterol total pada lansia di Dusun Mojongapit, Desa Mojongapit, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang. Kemudian penelitian menurut (Sari, 2021) berjudul "Efektivitas Senam *Taichi* terhadap Kadar Kolesterol pada Penderita Hiperkolesterolemia," terungkap bahwa rata-rata kadar kolesterol sebelum senam adalah 251,95 mg/dl, sedangkan setelah senam, rata-rata kadar kolesterol turun menjadi 195,70 mg/dl, dengan penurunan rata-rata sebesar 56,25 mg/dl di wilayah kerja Puskesmas Kuok pada tahun 2020. Sedangkan menurut penelitian (Maryati, 2018a) juga menunjukkan sebelum senam *Taichi* mayoritas lansia >200 mg/dL, menjadi < 200 mg/dl setelah senam. Hal ini mengindikasikan bahwa senam yang dilakukan secara rutin dapat membantu menurunkan kadar kolesterol pada lansia.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas senam *taichi* dalam mengatasi nyeri akut pada lansia penderita hiperkolesterol.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan yaitu kualitatif dengan pendekatan study kasus, subjek penelitian 2 responden dengan hiperkolesterol yang mengalami masalah keperawatan nyeri akut. Setelah mendapat Ijin dari Dinas Kesehatan Kabupaten Temanggung dan Puskesmas Ngadirejo, peneliti melakukan pengambilan data. Metode pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, pemeriksaan fisik dan dokumentasi. Kedua responden memenuhi kriteria Inklusi sesuai dengan penelitian terdahulu (Sari, 2021) (Muqorrobin, A., Hariyono, H., & Romli, 2018). Pengkajian nyeri akut menggunakan format SDKI PPNI (Pokja SDKI DPP PPNI, 2017). Evaluasi menggunakan SLKI PPNI tingkat nyeri. Intervensi senam *taichi* Sesuai SOP. (Muqorrobin, A., Hariyono, H., & Romli, 2018). Intervensi Senam *taichi* dilakukan selama 4 kali dalam 7 hari, yaitu pada hari 1,3,5 dan 7, pada tanggal 13-19 Februari 2025, pada sore hari.

HASIL STUDI KASUS

Hasil pengkajian pada responden pertama didapatkan kadar kolesterol 228 mg/dl dan pada responden kedua 213 mg/dl, sehingga disimpulkan bahwa kedua pasien menderita Hiperkolesterol. Adapun hasil pengkajian karakteristik hiperkolesterol, pengkajian kriteria inklusi, dan pengkajian nyeri akut dijabarkan dalam table-tabel berikut ini:

Tabel 1. Pengkajian Karakteristik Hiperkolesterol

No	Karakteristik hiperkolesterol	Subjek 1		Subjek 2	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Apakah kadar kolesterol > 210 – 267 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?		Tidak		Tidak
5	Apakah sering mengalami kesemutan pada kaki?	Ya		Ya	
6	Apakah mudah Lelah?		Tidak		Tidak
7	Apakah mempunyai Riwayat nyeri dada?	Ya		Ya	

Tabel 2. Pengkajian Kriteria Inklusi

No	Kriteria	Ny. S		Ny. I	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Lansia dengan berusia 55 tahun keatas yang menderita Hiperkolesterol 210 – 267 mg/dl	Ya		Ya	
2	Lansia Mengalami Nyeri akut skala 2-3 (ringan)	Ya		Ya	
3	Lansia yang tidak mengalami Komplikasi	Ya		Ya	
4	Lansia yang kooperatif	Ya		Ya	

Tabel 3. Pengkajian Karakteristik Nyeri Akut

No	Karakteristik Nyeri akut	Subjek 1		Subjek 2	
		Ya	Tdk	Ya	Tdk
1	Tampak meringis	Ya		Ya	
2	bersikap protektif	Ya		Ya	
3	gelisah	Ya			Tidak
4	kesulitan tidur?	Ya		Ya	
5	berfokus	Ya	Tidak	Ya	
6	pada diri	Ya		Ya	
7	sendiri	Ya		Ya	
8	frekuensi nadi meningkat pola napas berubah tekanan darah meningkat				
9	Mengeluh nyeri? (PQRST)	Ya		Ya	

Tabel 4. Pengkajian Nyeri PQRST

PQRST	R 1	R 2
P (Provokasi)	Nyeri muncul saat bergerak dan ketika ditekan	Nyeri muncul saat beraktivitas dan ketika ditekan
Q (Kualitas)	Nyeri terasa tajam dan menusuk	Nyeri terasa seperti ditekan
R (Radiasi)	Nyeri terlokasi dibagian pundak	Terpusat didada tengah dan menjalar ke lengan kiri
S (Skala)	Skala nyeri 4 (sedang)	Skala nyeri 4 (sedang)
T (Time)	Nyeri muncul secara terus menerus	Nyeri berlangsung dan membaik saat istirahat

Berdasarkan tabel-tabel diatas didapatkan hasil bahwa kedua responden mengalami Hiperkolesterol sesuai dengan karakteristik, serta sesuai dengan kriteria inklusi yang ditentukan. Kedua klien juga mengalami masalah keperawatan nyeri akut sesuai SDKI PPNI dan memenuhi kriteria >80% dari tanda dan gejala (Pokja SDKI DPP PPNI, 2017).

Intervensi senam taichi dilakukan setelah kedua responden menandai tangani lembar informed consent sebagai persetujuan penelitian. Tindakan diawali dengan pengukuran tekanan darah, denyut nadi, saturasi oksigen, dan cek kolesterol dengan *Easy Touch GCU meter*. Laptop, lagu senam *taichi*, dan sound system disiapkan sebelum senam taichi dimulai yaitu

pemanasan gerak inti dengan memutar leher, perengangan ke samping, telapak seperti tangan dan surga, putaran bahu, mengetuk pintu kehidupan, putaran lutut dan pergelangan kaki, gerakan telapak tangan ke bumi, menggerakkan kaki dan tangan sejauh mungkin, sikap berdiri kucing dan maju, tarian kuda dengan telapak tangan, sikap silang mundur, menggulung ombak, bergerak dalam lingkaran, selanjutnya dilakukan pendinginan mengangkat kedua tangan sambil menarik napas dan menurunkan tangan sambil menghembuskan napas.

Responden dilakukan cek kadar kolestrol pada hari ke 1 dan hari ke 7 penelitian. Selain itu kedua responden juga dilakukan evaluasi luaran tingkat nyeri. Hasil evaluasinya sebagai berikut

Tabel 6. Evaluasi Luaran Tingkat Nyeri

Karakteristik	Subjek 1				Subjek 2			
	H 1	H 3	H 5	H 7	H 1	H 3	H 5	H 7
Keluhan nyeri	2	3	3	3	3	3	3	3
Meringis	2	4	4	4	3	3	4	4
Sikap protektif	4	4	4	4	4	4	4	4
Gelisah	3	4	4	4	3	3	4	4
Kesulitan tidur	3	3	4	4	2	3	4	4
Berfokus pada diri sendiri	3	3	3	3	3	3	3	3
Ket : meningkat 1, Cukup meningkat 2, Sedang 3, Cukup menurun 4, menurun 5.								

Frekuensi nadi	3	3	4	4	3	3	3	3
Pola napas	2	3	3	3	3	2	3	3
Tekan darah	2	2	2	3	3	2	3	3
Ket: Memburuk 1, Cukup Memburuk 2, Sedang 3, Cukup membaik 4, Membaik 5.								

Tabel 7. Evaluasi Kadar Kolesterol

Responden	H1	H7
Responden 1	228 mg/dl	194 mg/dL
Responden 2	213 mg/dl	176 mg/dL

PEMBAHASAN

Bagian ini membahas hasil yang ditemukan pada studi kasus berupa identifikasi masalah nyeri akut, pencapaian outcome dan evaluasi tingkat nyeri setelah dilakukan Tindakan. Hasil yang ditemukan dibandingkan dengan teori yang digunakan, sebagai berikut:

Hasil pengkajian menemukan bahwa kadar kolesterol pada pasien pertama yaitu 228 mg/dl dan pasien kedua yaitu 213 mg/dl. Kenaikan kadar kolesterol ini dapat dipicu oleh konsumsi makanan yang tinggi lemak jenuh seperti gorengan, keju, dan kuning telur, serta dipengaruhi oleh gaya hidup sedentari, kebiasaan merokok, dan kondisi obesitas (Hitajuliansyah, 2022).

Kedua pasien mengalami pusing pada kepala bagian tengkuk belakang. Beberapa pemicu dari sakit kepala di area ini mencakup ketegangan otot leher dan bahu, migrain, hipertensi, stres dan gangguan kecemasan, serta riwayat cedera atau trauma. Kondisi tersebut juga bisa diakibatkan oleh penumpukan plak karena kolesterol tinggi yang menghambat aliran darah ke otak (Rangkuti, 2023).

Pundak pegal juga dialami oleh kedua pasien. Pegal merupakan kondisi yang timbul ketika otot mengalami penggunaan berlebih selama melakukan aktivitas. Rasa pegal di area pundak biasanya disebabkan oleh kurangnya energi pada otot di bagian tersebut. (Uswah, 2023).

Nyeri dada pada individu dengan hiperkolesterolemia disebabkan oleh

akumulasi plak di dinding arteri yang menyebabkan penyempitan pembuluh darah, sehingga aliran darah ke jantung menjadi terhambat (Maya, 2021). Kedua pasien mengalami keluhan nyeri dada, di mana Ny. S merasakan nyeri dengan intensitas sedang (skala 4), sedangkan Tn. P mengalami nyeri dada dengan intensitas ringan (skala 3).

Pada subjek pertama ditemukan keluhan nyeri, ekspresi wajah meringis, sikap protektif, gangguan tidur, tekanan darah 162/92 mmHg, dan denyut nadi 89 kali/menit. Pada subjek kedua juga ditemukan keluhan yang sejenis, yaitu nyeri, ekspresi wajah tampak meringis, perilaku protektif, dan gangguan tidur, dengan hasil pemeriksaan tekanan darah 127/89 mmHg dan denyut nadi 79 kali per menit. Sehingga kedua responden mengalami masalah keperawatan nyeri akut.

Intervensi senam *taichi* dilakukan selama 7 hari, hari ke 1, 3, 5 dan 7 satu kali setiap hari selama 30 menit. Tujuan utamanya adalah membantu menjaga keseimbangan tubuh, meningkatkan kelenturan sendi, memperbaiki aliran darah, serta menurunkan tingkat stress (Wang, 2020).

Evaluasi luaran yang digunakan adalah tingkat nyeri. Ny. S (63 tahun), melaporkan bahwa nyerinya menurun dari skala 2 (cukup meningkat) menjadi skala 3 (sedang). Sementara itu, responden kedua, Ny. P (64 tahun), tetap berada di skala 3 (sedang). Evaluasi kadar kolesterol mengalami penurunan.

Pada responden 1 dari 228 mg/dL menjadi 194 mg/dL dan responden 2 dari 213 mg/dL menjadi 176 mg/dL. Berdasarkan hasil evaluasi tersebut dapat dikatakan bahwa senam *taichi* efektif mengatasi masalah nyeri akut dan menurunkan kadar kolesterol darah.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Muqorrobil, A., Hariyono, H., & Romli, 2018) dengan judul "Efektivitas Senam *Taichi* terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Total pada Lansia" menunjukkan bahwa senam *Taichi* berhasil menurunkan kadar kolesterol total pada lansia yang berada di Dusun Mojongapit, Desa Mojongapit, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang. penelitian menurut (Sari, 2021) yang berjudul "Efektivitas Senam *Taichi* terhadap Kadar Kolesterol pada Penderita ¹ Hiperkolesterolemia," terungkap bahwa rata-rata kadar kolesterol sebelum senam adalah 251,95 mg/dL, sedangkan setelah senam, rata-rata kadar kolesterol turun menjadi 195,70 mg/dL, dengan ¹ penurunan rata-rata sebesar 56,25 mg/dL di wilayah kerja Puskesmas Kuok pada tahun 2020. Kemudian hasil penelitian yang dilakukan oleh (Maryati, 2018a) juga menunjukkan bahwa sebelum melakukan senam *Taichi*, sebagian besar lansia memiliki kadar kolesterol lebih dari 200 mg/dL, yang kemudian turun menjadi kurang dari 200 mg/dL setelah senam.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Kedua pasien mengalami Hiperkolesterolemia karena kadar kolesterol lebih dari 200 mg/dL. Kadar kolesterol kedua responden yaitu 228mg/dL dan 213 mg/dL.
2. Kedua responden mengalami nyeri akut, sesuai dengan tanda dan gejala nyeri akut dari SDKI PPNI. Responden 1 dan 2 merasakan nyeri dengan skala 4 (nyeri sedang) pada area pundak dan lutut, dan gejala nyeri lainnya.
3. Senam *Taichi* adalah bentuk olahraga tradisional dari Tiongkok yang tergolong dalam aktivitas fisik dengan intensitas sedang, dan dapat membantu menurunkan hiperkolesterolemia. Senam *Taichi* dilakukan selama 30 menit per sesi, sebanyak 4 kali dalam satu minggu tepatnya pada hari ke-1, ke-3, ke-5, dan ke-7.
4. Senam *Taichi* terbukti dapat mengatasi masalah keperawatan nyeri akut, dan menurunkan tingkat nyeri. Ditunjukkan oleh perubahan skala nyeri pada responden sebelum dan setelah senam. Responden pertama mengalami penurunan tingkat nyeri dari skala 2 (cukup meningkat) menjadi skala 4 (cukup menurun), sementara itu, responden kedua menunjukkan stabilitas nyeri pada skala 3 (sedang).

SARAN

Temuan dalam studi kasus ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi peneliti dalam memperdalam pemahaman mengenai efektivitas senam *Taichi* melalui penelitian lanjutan dengan jumlah responden lebih besar

dan desain yang lebih kuat. Bagi pasien diharapkan meningkatkan kepatuhan menjaga pola makan dengan dukungan keluarga. Bagi institusi pelayanan melakukan pengembangan intervensi nonfarmakologis untuk nyeri akut pada lansia dengan hiperkolesterolemia. Bagi institusi pendidikan diharapkan bisa menerapkan hasil studi kasus dalam

penyusunan program edukasi terkait penatalaksanaan hiperkolesterolemia dan pelaksanaan senam *Taichi* yang aman dan terpantau baik dalam pembelajaran, penelitian maupun pengabdian kepada Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminah. (2016). Perbedaan kadar kolesterol Wanita Usia Lanjut yang Mengikuti Senam dan Tidak Mengikuti Senam di Desa Semawung, Kabupaten Purworejo. *Universitas Diponegoro*.
- Hitajuliansyah, P. (2022). increased cholesterol levels and age in housewives. *Jurnal Kesehatan Sandi Husada*, 11(2), 343–351.
- Komang Tri Adi Suparwati, I Made Muliarta, M. I. (2017). Senam Tai Chi Lebih Efektif Meningkatkan Fleksibilitas Dan Keseimbangan Daripada Senam Bugar Lansia Pada Lansia Di Kota Denpasar. *Sport And Fitness Journal*, 5(1), 62–68.
- Lerebuan, A. M., Diana, M., Triestuning, E., & Sulistyowati, A. (2021). Asuhan keperawatan pada lansia Ny. H dengan masalah keperawatan Nyeri Akut (Nyeri pada persendian) di Desa Rangkah Kidul Kecamatan Sidoarjo Kabupaten Sidoarjo. *Skripsi Politeknik Kesehatan Kerta Cendekia*.
- Listina, L., Chandra, D. N., Laitinen, K., Ambarwati, F. D., Kuusisto, P., & Lukito, W. (2019). Uji Coba Terkontrol Plasebo Ganda Buta yang Menunjukkan Efikasi Penurunan Kadar Kolesterol Serum dari Minuman Smoothie dengan Pnambahan Ester Stanol Nabati pada Populasi Indonesia. *Majapahit*, 12(1), 40.
- Maryati, H. (2018a). Senam Tai Chi Dalam Upaya Menurunkan Kadar Kolesterol Pada Lansia Di Dusun Sidomulyo Desa Rejoagung Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 4(1), 25–27. <https://doi.org/10.33023/jpm.v4i1.144>
- Maryati, H. (2018b). Senam Taichi dalam upaya Menurunkan Kadar kolesterol Pada Lansia di dusun sidomulyo desa Rejoagung Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pemkab Jombang*.
- Maya. (2021). Tanda Kolestrol Naik. *Jurnal Kesehatan*.
- Muqorrobin, A., Hariyono, H., & Romli, L. Y. (2018). EFEKTIFITAS SENAM TAI CHI TERHADAP PENURUNAN KADAR KOLESTEROL TOTAL PADA LANSIA (Di Dusun Mojongapit Desa Mojongapit Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang. *Jurnal Insan Cendekia, Jombang*). J, 5(2), 91–102.

- Nabila Nuranjumi & Josepin Inka Wijaya. (2022). Penatalaksanaan Ny. M Usia Tahun Dengan Hiperkolesterolemia Melalui Pendekatan Dokter Keluarga. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*., 9(1), 30.
- Pokja SDKI DPP PPNI, T. (2017). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia*.
- Puspitasari, E. (2018). Analisis Beberapa Faktor Risiko Hiperkolesterolemia Pada Calon Jemaah Berdasarkan Siskohatkes Tahap 2 di Kabupaten Magetan. *Skripsi. Stiker Bhakti Husada Mulia Madiun*.
- Rangkuti, M. (2023). Mengatasi Sakit Kepala Bagian Belakang: Penyebab, Gejala, dan Cara Penanganannya. *Artikel Kesehatan*.
- Sari, D. S. (2021). Efektifitas Senam Taichi Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Pada Penderita Hiperkolesterolemia Di Wilayah Kerja Puskesmas. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(1), 22–29. <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i1.1555>
- Subandrate, S., E Amalia, MH Arrafi, MN Prasetyo, AC Adma, S Sinulingga. (2020). Terapeutik di Rsj Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang Nurul. Hospital. *Journal of Nutrition College*, 3(1), 11–19.
- Uswah. (2023). Penyebab Badan Sering Pegal-pegal. *Artikel Kesehatan*.
- Wang, D. (2020). Efek Tai Chi pada Hasil Kesehatan pada Pasien dengan Penyakit Kardiovaskular: (*Jurnal Rehabilitasi Dan Pencegahan Kardiopulmoner*).

Dokumen dari Fajar (4).docx

ORIGINALITY REPORT

4%

SIMILARITY INDEX

4%

INTERNET SOURCES

5%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

journal.universitaspahlawan.ac.id

Internet Source

4%

Exclude quotes On

Exclude matches < 2%

Exclude bibliography On