



ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK DENGAN PEMBERIAN INTERVENSI JUS BUAH APEL TERHADAP PENURUNAN KADAR KOLESTROL DI PANTI WERDHA AYAH BUNDA TANGERANG TAHUN 2023

Gerontik Nursing Care Using Apple Fruit Juice Intervention To Reduce Cholesterol Levels In Tangerang Ayah Bunda Werdha Panties, 2023

Riska Elda Sari¹, Siti Robeatul Adawiyah², Siti Rahayu³, Rina Puspita Sari⁴

^{1,2,4}Universitas Yatsi Madani

³Panti Werdha Kasih Ayah Bunda Tangerang

Email : riskaeldasari914@gmail.com

Abstract

Background : Cholesterol is formed naturally in the body which is the basis for forming hormones that are ver necessary to regulate growth and the body's working mechanism. Hypercholesterolemia is a condition where cholesterol levels exceed normal limits (>200 mg/dl), this condition will increase the occurrence of coronary heart disease and stroke. Consuming fruits and vegetables is one of the non-pharmacological therapies to maintain cholesterol. Apples have many beneficial ingredients for the bdy, one of which is quercetin which acts as an antioxidant to fight bad cholesterol (LDL). Purpose : The purpose of this paper is to provide an overview of nursing care for the elderly by administering apple juice interventions to reduce cholestero levels. Method : case study design using nursing care. The case study sample used 1 patient. Results : The results obtained were that before being given apple juice the results of cholesterol levels were 217 mg/dl and after beinggiven 200ml of apple juice for 7 days, taken regularly once a day after eating, the results obtained were cholesterol levels of 159 mg/dl, then there was decrease in cholesterol levels after being given apple juice to cholesterol clients. Thus, giving apple juice can effectively reduce cholesterol levels.

Keywords : *Elderly, Cholesterol, Apple juice*

Abstrak

Latar Belakang : Kolesterol terbentuk secara alami didalam tubuh yang merupakan dasar pembentuk hormon yang sangat diperlukan untuk mengatur pertumbuhan dan mekanisme kerja tubuh. Hiperkolesterolemia adalah keadaan dimana kadar kolesterol melebihi batas normal (>200 mg/dL), kondisi ini yang akan meningkatkan terjadinya penyakit jantung koroner dan stroke. Mengkonsumsi buah dan sayur adalah salah satu terapi Nonfarmakologis untuk menjaga kolesterol. Buah apel yang memiliki banyak kandungan yang bermanfaat bagi tubuh, salah satunya adalah quercetin yang berperan sebagai antioksidan untuk melawan kolesterol jahat (LDL). Tujuan : Tujuan dari penulisan ini untuk memberikan gambaran asuhan keperawatan pada lansia dengan pemberian intervensi jus buah apel untuk menurunkan kadar kolesterol. Metode : desain studi kasus menggunakan asuhan keperawatan. Sampel studi kasus menggunakan 1 pasien. Hasil : Hasil yang didapatkan yaitu sebelum diberikan jus buah apel hasil kadar kolesterol adalah 217 mg/dl dan setelah diberikan jus buah apel sebanyak 200 ml selama 7 hari, diminum rutin satu kali sehari sesudah makan didapatkan hasil kadar kolesterol 159 mg/dl, maka

terdapat penurunan kadar kolesterol setelah diberikan jus apel pada klien kolesterol. Dengan demikian, pemberian jus apel efektif dapat menurunkan kadar kolesterol.

Kata Kunci : Lansia, Kolesterol, Jus buah apel

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan individu yang berusia 60 tahun ke atas. Lanjut usia adalah bagian dari proses tumbuh kembang, manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, akan tetapi berkembang dari bayi, anak-anak, dewasa dan lansia (Fina, 2020). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) meliris data jumlah lansia dari hasil survai penduduk antar sensus 2018 diperkirakan jumlah lansia (usia 60 tahun ke atas) di Indonesia sebanyak 22.630.882 jiwa. Angka ini diperkirakan akan meningkat menjadi 31.320.066 jiwa pada tahun 2022.

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, penyakit terbanyak pada lansia adalah penyakit tidak menular diantaranya ialah hipertensi, diabetes mellitus, kolesterol, penyakit sendi, obesitas, jantung, stroke, dan gagal ginjal kronis. Persentase kolesterol tinggi yang tercatat di Posbindu PTM dan puskesmas yang sudah menggunakan sistem informasi surveilans PTM menurut jenis kelamin, pada laki-laki sebesar 48% sedangkan pada perempuan 54,3%. Persentase kolesterol tinggi menurut umur sebagian besar pada kelompok umur > 60 tahun sebesar 58,7%. Menurut data provinsi, persentase pengunjung dengan kolesterol tinggi di posbindu dan FKTP di Indonesia persentase Provinsi Banten yaitu 38,2% (Kemenkes, 2019).

Kolesterol tinggi (>200 mg/dL) atau hiperkolesterolemia adalah keadaan saat kadar kolesterol total dalam tubuh melebihi kadar normal. Kolesterol adalah sterol utama dalam tubuh dan merupakan golongan lemak yang tidak mampu terisolisir (Achirman, 2022). Kadar kolesterol yang melebihi kadar normal akan meningkatkan resiko terkena penyakit jantung coroner dan stroke. Kolesterol tinggi juga dapat menjadi pemicu hipertensi dan stroke. Faktor lain yang diduga terkait adalah merokok karena merokok dapat menyebabkan vasokonstriksi otot jantung yang dapat mengurangi kapasitas daya angkut oksigen ke seluruh tubuh. Kolesterol tidak hanya menimpa orang gemuk, bahkan orang yang bertubuh kurus pun berpotensi memiliki kolesterol tinggi (Rohman, 2021). Sangat penting untuk menjaga pola makan bagi orang yang masih muda karena kolesterol tinggi tidak hanya di alami oleh orang tua atau lansia, kolesterol tinggi juga dapat menimpa usia muda (Achirman, 2022). Kolesterol lipoprotein berkepadatan tinggi (high-density lipoprotein/HDL) sering disebut sebagai kolesterol “baik” karena membantu membersihkan kolesterol dari pembuluh darah. Namun, kita perlu menjaga kadarnya didalam darah dalam batas tertentu. Jika menjadi terlalu tinggi, kelebihan kolesterol akan ditimbun di dinding pembuluh darah, bersamaan dengan lemak-lemak lain (Rohman, 2021). Hiperkolesterol banyak diderita lansia sebab faktor usia yang semakin usang badan akan semakin malas untuk bergerak, sebagai akibatnya kolesterol di dalam tubuh akan menumpuk pada hati, oleh sebab itu diperlukan gerak yang seimbang antara menjaga pola makan serta olahraga supaya terhindar dari kolesterol berlebih (Anggrayni, 2020).

Hiperkolesterolemia dapat di tangani dengan cara Farmakologis dan Non Farmakologi. Salah satu penanganan secara farmakologi yaitu menggunakan obat

jenis asam nikotik atau niasin. Mengonsumsi buah apel menjadi salah satu terapi Non Farmakologis untuk menurunkan dan menyeimbangkan kadar kolesterol dalam darah (Kementrian Kesehatan RI, 2018).

Apel memiliki kandungan serat yang tinggi. Serat dalam buah apel berguna untuk mengikat lemak dan kolesterol jahat dalam tubuh dan akan membuangnya. Serat yang terkandung didalam buah apel akan bersaing dengan lemak yang ada di usus yang akan menurunkan kadar kolesterol buruk atau LDL (Low Density Lipoprotein) dan akan meningkatkan penyerapan kolesterol baik atau HDL (High Density Lipoprotein). Selain serat, apel juga mengandung fitokimia yang dapat menunjang penekanan jumlah kolesterol buruk dalam tubuh (Achirman, 2022).

METODE

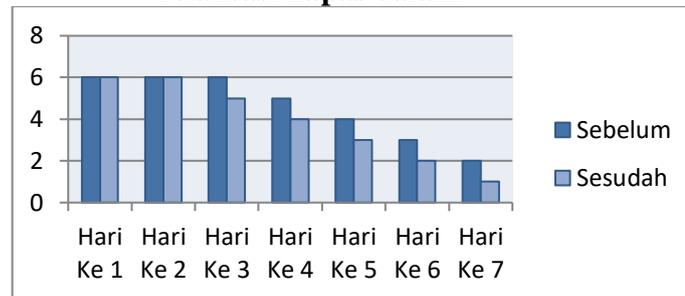
Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan observasional melalui studi kasus untuk memperoleh gambaran pemberian jus buah apel untuk menurunkan kadar kolesterol pada penderita hiperkoleserolemia. Subyek yang digunakan dalam studi kasus yang diambil yaitu pasien dengan kolesterol. Instrument yang digunakan dalam pengumpulan data menggunakan lembar pengkajian keperawatan gerontik dan melakukan pemberian jus buah apel 1x200 ml perhari, diberikan sesudah makan.

PEMBAHASAN

Hasil pengkajian yang dilakukan pada tanggal 13 Juli 2023 didapatkan data subjektif : Ny.C memiliki riwayat kolesterol sejak 1 tahun yang lalu, Ny.C mengeluh nyeri pada bagian tengkuk yang menjalar ke kepala. Rasa nyeri seperti tertusuk-tusuk dengan skala nyeri 6 dan frekuensi nyeri hilang timbul. Dan data objektif didapatkan Ny.C tampak gelisah dan tampak suka memegang tengkuknya, hasil pemeriksaan kadar kolesterol adalah 217 mg/dl, Hasil TTV : TD : 131/72 mmHg, N : 85 kali/menit, RR : 20 kali/menit, S : 36,8 C sehingga diagnosis keperawatan yang ditetapkan adalah Nyeri Akut (SDKI, 2018).

Perencanaan asuhan keperawatan gerontik yang disusun oleh penulis, meliputi diagnosa keperawatan gerontik dari SDKI (2018) mengacu pada indikator SLKI (2018) yang relevan dan intervensi mengacu dari SIKI (2019) adapun perencanaan keperawatan gerontik yaitu : (I.08238) Manajemen Nyeri meliputi Observasi : Identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, Identifikasi skala nyeri, Identifikasi respons nyeri non verbal, Monitor keberhasilan terapi komplementer yang telah diberikan. Terapeutik : Berikan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi kadar kolesterol yang mengakibatkan nyeri (terapi relaksasi napas dalam dan pemberian jus buah apel sebanyak 200 ml).

Grafik 1 skala nyeri pada Ny.C sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi napas dalam



Implementasi dan evaluasi terapi relaksasi napas dalam untuk menurunkan tingkat nyeri. Pada hari pertama dilakukan teknik relaksasi napas pada Ny.C skala nyeri yang dirasakan yaitu 6, pada hari kedua skala nyeri masih sama seperti hari pertama yaitu skala nyeri 6, hari ketiga skala nyeri berkurang menjadi 5, dan pada hari ke empat skala nyeri berkurang sedikit demi sedikit menjadi 4, dan di hari ke lima skala nyeri berkurang menjadi 3, pada hari ke enam skala nyeri pada Ny.C berkurang menjadi 2, dan di hari ke 7 nyeri teratasi menjadi skala nyeri 1, sehingga Ny.C tidak merasakan nyeri dan bisa beraktivitas secara tenang dan nyaman.

Asuhan keperawatan ini sejalan dengan penelitian Lela Aini tahun 2020 yang berjudul “Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Fraktur” menyatakan penelitian ini menggunakan desain *Praksperimental* dengan cara melibatkan satu kelompok subjek, dengan rancangan *One Group pretest-posttest*. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara purposive sampling yang berjumlah 30 responden. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *wilcoxon* didapatkan ($p\text{-value}=0.001$) yang artinya ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien fraktur di RSI Siti Khadijah Palembang.

Tabel 1
Sebelum dan sesudah pemerian jus buah apel selama 7 hari

<i>Preetest</i>	<i>Posttest</i>
217 mg/dl	159 mg/dl

Implementasi pemberian jus buah apel untuk menurunkan kadar kolesterol tinggi selama 7 hari dengan pemberian 1x200 ml perhari diberikan sesudah makan. Pada tanggal 13 Juli 2023 didapatkan hasil kadar kolesterol sebelum diberikan jus buah apel yaitu 217 mg/dl, dan setelah diberikan jus buah apel selama 7 hari pada tanggal 19 Juli 2023 hasil kadar kolesterol turun menjadi 159 mg/dl.

Asuhan keperawatan ini sejalan dengan hasil penelitian Meilisa Tabrani (2019) yang berjudul “Pemberian Jus Apel Hijau Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Pada Pasien Hiperkolesterolemia Di Kota Metro” menunjukkan hasil evaluasi pada klien, dimana klien mengalami penurunan kadar kolesterol setelah dilakukan pemberian jus apel hijau sebanyak 200 ml selama 7 hari berturut-turut, diminum satu kali sehari sesudah makan berbuka puasa. Diperoleh kadar kolesterol sebelum diberikan jus apel hijau (*pretest*) yaitu 275 mg/dl dan kadar

kolesterol setelah diberikan jus apel hijau (*posttest*) yaitu 239 mg/dl, dimana mengalami penurunan sebanyak 36 mg/dl.

Sedangkan menurut penelitian Dona Kusuma Wawarni (2021) yang berjudul “Jus Tomat & Apel Dapat Menurunkan Kadar Kolesterol Terhadap Lansia” dimana hasil penelitian yang dilaksanakan di RW 09 Kelurahan Grogol Kecamatan Limo Kota Depok Jawa Barat dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Kadar kolesterol pada lansia sebelum diberikan jus tomat & apel pada responden di RW 09 Kelurahan Grogol, Kecamatan Limo, Kota Depok, Jawa Barat mayoritas sebanyak 11 responden (55%) yang mengalami peningkatan kadar kolesterol tinggi. Kadar Kolesterol pada lansia sesudah diberikan Jus Tomat & Apel pada responden di RW 09 Kelurahan Grogol Kecamatan Limo Kota Depok Jawa Barat mayoritas sebanyak 16 responden (80%) yang memiliki kadar kolesterol normal. Adanya pengaruh pemberian Jus Tomat & Apel terhadap penurunan kadar kolesterol pada lansia di Wilayah RW 09 Kelurahan Grogol Kecamatan Limo Kota Depok Jawa Barat Tahun 2020 ($p = 0,000$).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil Implementasi pada Ny.C dengan pemberian jus buah apel dapat menurunkan kadar kolesterol dan terapi relaksasi napas dalam untuk menurunkan intensitas nyeri bisa menjadi toleransi untuk Ny.C merasa lebih nyaman dan rileks pada saat melakukan aktivitas. Hasil implementasi pemberian jus buah apel selama 7 hari dengan pemberian 200 ml perhari, menunjukan penurunan kadar kolesterol yang dimana sebelum diberikan jus buah apel kadar kolesterol 217 mg/dl dan setelah diberikan jus buah apel selama 7 hari hasil kadar kolesterol turun menjadi 159 mg/dl. Perubahan skala nyeri setelah diberikan terapi relaksasi napas dalam dimana pada hari ke 1 skala 6 dan di hari ke 7 nyeri teratasi menjadi skala 1. sehingga Ny.C tidak merasakan nyeri dan bisa beraktivitas secara tenang dan nyaman. Pemberian jus buah apel berpengaruh terhadap penurunan kadar kolesterol dan terapi relaksasi napas dalam bisa menurunkan intensitas nyeri pada Ny.C.

DAFTAR PUSTAKA

- Achirman, Afridza EN. (2022). Pengaruh Pemberian Jus Apel Hijau (*Malus sylvestris mill*) Terhadap Penurunan Kolesterol Darah pada Penderita Hiperkolesterolemia. *Madago Nursing Journal*. vol 3(1): 1-5.
- Dewi, Sakdiyah. (2022). *Studi Kasus Penerapan Aasuhan Keperawatan Gerontik Pada Penderita Hiperkolesterol Dengan Pendekatan Keluarga Binaan Di Desa Kebon Sikep Gedangan Kabupaten Sidoarjo*. KTI.: Politeknik Kesehatan Kerta Cendikia Sidoarjo.
- Donna, Kusuma Wawarni. (2021). *Jus Tomat & Apel Dapat Menurunkan Kolesterol Terhadap Lansia*. ISJNMS. e-ISSN 2807-310X, p-ISSN 2807-3096. Volume 01, No.02, September.2021.
- Dudi, Hartono. (2019). Hipnosis Lima Jari dengan Pendekatan Spiritual Menurunkan Insomnia pada Lansia. *Jurnal Kesehatan*. Volume 10, Nomor 2, Agustus 2019. ISSN 2086-7751, ISSN 2548-5695. <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK> .



- Eka, Nurlailiya. (2019). *Pengaruh Pemberian Jus Apel Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Pada Usia Lanjut Di PSTW nit Budhi Luhur Kasonar Bangunjiw Kasihan Bantul Yogyakarta*. STIKes „Aisyiyah Yogyakarta.
- Ersi Herliana, S. T. P., & Sitanggang, M. (2019). *Solusi Sehat Mengatasi Kolesterol Tinggi*. Agro Media.
- Indrawati, Vivi Pristya. (2019). *Evektifitas Pemberian jus Tomat dan Jus Apel Terhadap Perubahan Kadar Kolesterol Darah Pada Orang Dewasa Dengan Hiperkolesterolemia Di Posbindu Puskesmas Bendo*. Skripsi : STIKes Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Meilisa, Tabrani. (2021). *Pemberian Jus Apel Hijau Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Pada Pasien Hiperkolesterolemia Di Kota Metro*. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*. P-ISSN: 2615-0921, E-ISSN: 2622-6030 Vol. 4 No 5 oktober 2021 Hal. 1176-1183.
- Riskesdas, K. (2018). Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (RISKESDAS). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–200.
- Siti, Hartinah. (2019). Efektifitas Range Of Motion (ROM) Aktif Terhadap Kekuatan Otot Ekstremitas Atas Dan Ekstremitas Bawah Pada Lansia. *Publikasi Penelitian Terapan dan Kebijakan 2 (2) (2019)* : Hal. 113-121. E-ISSN : 2621-8119.
- Siti Maryam, R. (2017). *Menengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2018). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia : Definisi dan Indikator Diagnostik*. Edisi I Cetakan II. Jakarta : DPP PPNI.
- Tim Pokja SKLI DPP PPNI. (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia : Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan*. Edisi I Cetakan II. Jakarta: DPP PPNI.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia : Definisi dan Tindakan Keperawatan*. Edisi I Cetakan II. Jakarta : DPP PPNI.