

Uji Efektivitas Jus Alpukat (*Persea Americana Mill*) Terhadap Penurunan Kolesterol pada Lansia Wanita

Test of the Effectiveness of Avocado Juice (*Persea Americana Mill*) on Reducing Cholesterol in Elderly Women

Lidia Widia ^{1*}

Evy Kasanova ²

Ivana Devitasari ³

STIKES Eka Harap, Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia

*email: mrslidyawidya@gmail.com

Abstrak

Berdasarkan studi pendahuluan, diperoleh data terdapat (156) lansia terkena kolesterol. Kadar kolesterol yang tinggi mula-mula didapat dari makanan yang berlemak, kolesterol terbagi menjadi dua yaitu HDL (*high Density Lipoprotein*) dan LDL (*Low Density Lipoprotein*). Terapi non farmakologi dengan pemberian jus alpukat mampu menurunkan kolesterol. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh jus alpukat terhadap penurunan pada lansia. dapat mengurangi penyerapan kolesterol. Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi experiment* dengan *pre and posttest without control*. Sampel penelitian ini sebanyak 20 sampel dengan menggunakan teknik Purposive Sampling. Hasil penelitian uji *Wilcoxon* menunjukkan terdapat perbedaan nilai pretest kadar kolesterol ≥ 200 mg/dl sebanyak 20 lansia (100%) dan nilai posttest 17 orang (85%) mengalami peningkatan kadar kolesterol, *p value* 0,001 ($<0,05$). Kesimpulan penelitian ini, terdapat adanya efektivitas dan pengaruh jus labu kuning terhadap penurunan kadar kolesterol pada lansia. Disarankan pemberian jus labu siam dapat dijadikan sebagai salah satu cara alternatif bagi masyarakat untuk menurunkan kadar kolesterol.

Kata Kunci:

Minyak Zaitun
Kehamilan
Stretch Mark

Keywords:

Olive Oil
Pregnancy
Stretch Mark

Abstract

Based on preliminary research, data was obtained that there were (156) elderly people affected by cholesterol. High cholesterol levels are initially obtained from the foods described. Cholesterol is divided into two, namely HDL (*high density lipoprotein*) and LDL (*low density lipoprotein*). Non-pharmacological therapy by administering avocado juice can lower cholesterol. This study aims to determine the effect of avocado juice on the decline in elderly people. can reduce cholesterol absorption. The research design used was quasi-experimental with pre and posttest without control. The sample for this research was 20 samples using the Purposive Sampling technique. The results of the Wilcoxon test research showed that there was a difference in the pretest value for cholesterol levels ≥ 200 mg/dl for 20 elderly people (100%) and the posttest value for 17 people (85%) who experienced an increase in cholesterol levels, *p value* 0.001 (<0.05). The conclusion of this research is that there is effectiveness and influence of pumpkin juice on reducing cholesterol levels in the elderly. It is recommended that giving chayote juice can be used as an alternative way for people to reduce cholesterol levels.



© 2024 The Authors. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/jsm.v10i3.8986>.

PENDAHULUAN

Komponen kolesterol dibagi menjadi 2 klasifikasi yaitu berdasarkan jenis dan kadar kolesterolnya yaitu *low density lipoprotein* (LDL) atau sering juga disebut sebagai kolesterol jahat, LDL kolesterol bersama didalam dinding arteri, yang menyebabkan terjadinya pembentukan zat yang keras, tebal, atau sering disebut juga sebagai plak kolesterol, dan dengan seiring berjalannya waktu dapat menempel di dalam dinding

arteri dan terjadinya penyempitan arteri. Sedangkan *high density lipoprotein* (HDL) adalah kolesterol yang bermanfaat bagi tubuh manusia, fungsi dari HDL yaitu mengangkut LDL di dalam jaringan perifer ke hepar akan membersihkan lemak-lemak yang menempel di pembuluh darah yang kemudian akan di keluarkan melalui saluran empedu dalam bentuk lemak empedu. Faktor yang dapat menyebabkan kolesterol meningkat diantaranya

karena usia, makanan, kurang aktivitas fisik, dan kurang pengetahuan (Yovina, 2012).

Berdasarkan laporan badan kesehatan dunia *World Health Organization* (WHO) diperkirakan akan terjadi peningkatan angka penyakit kardiovaskular yang disebabkan oleh kolesterol dari 17,5 juta pada tahun 2012, tercatat sebanyak lebih 4 juta kematian tiap tahunnya (WHO, 2015).

Di ASEAN penyakit kardiovaskular yang disebabkan oleh kolesterol menduduki posisi kedua penyebab kematian sebanyak 3 per 1.000 orang, sedangkan di Indonesia masih tetap nomor satu, ada 2700 orang Indonesia meninggal karena kardiovaskular pada angka kejadian penyakit tidak menular mencapai 5.290 juta terkena penyakit kardiovaskular penyebab dari kolesterol merupakan penyakit dengan angka kejadian terbanyak di Indonesia.

Berdasarkan data dari Provinsi Kalimantan Selatan kasus penyakit jantung, stroke yang diakibatkan penyumbatan pembuluh darah akibat kolesterol pada penduduk Kalimantan Selatan sebesar 8,1% jiwa dan meninggal dunia pada 2022 lalu, sebesar 32,2% penyakit jantung dan stroke setiap tahunnya akan meningkat seiring dengan bertambahnya umur dan tingginya kadar kolesterol dalam darah.

Berdasarkan data laporan kegiatan pelayanan kesehatan lanjut usia Kabupaten Tanah Bumbu di Puskesmas Perawatan Pagatan pada tahun pada periode bulan Januari-Maret tahun 2023 terdapat sebanyak 3.210 jumlah sasaran lansia di Puskesmas Perawatan Pagatan dan sebanyak 156 lansia yang mengalami kolesterol. Sangat jarang lansia yang memeriksakan kadar kolesterol secara rutin di tenaga kesehatan karena berbagai alasan salah satunya karena biaya yang menyebabkan masyarakat jarang memeriksakan kesehatannya.

Apabila kolesterol terdapat dalam jumlah yang banyak didalam darah dapat membentuk endapan pada dinding

pembulu darah sehingga menyebabkan penyempitan yang dinamakan *aterosklerosis*. Jika penyempitan terjadi pada pembuluh darah jantung dapat disebabkan penyakit jantung koroner dan bila pada pembuluh darah otak dapat menyebabkan penyakit *serebrovaskular* (Almatsier, 2010).

Kolesterol dapat diklasifikasikan berdasarkan penyebabnya yaitu kolesterol primer terutama disebabkan oleh faktor genetik, usia, jenis kelamin dan kolesterol sekunder yang disebabkan oleh kebiasaan diet lemak jenuh, kurangnya aktivitas fisik, kolesterol biasanya tidak menunjukkan gejala yang khas, seringkali seseorang baru mengetahui terkena kolesterol ketika mereka melakukan pemeriksaan kesehatan ke pelayanan kesehatan atau karena keluhan lain, hanya saja gejala yang sering ditemui yaitu sering pusing di kepala bagian belakang, tengkuk dan pundak terasa pegal, sering pegal, kesemutan di tangan dan dikaki bahkan ada yang mengeluh dada sebelah kiri terasa nyeri seperti tertusuk (Usman, 2013).

METODOLOGI

Desain penelitian dalam penelitian ini adalah *Quasi Eksperimental* dengan rencana yang digunakan adalah rancangan *pre and post without control*. Penelitian ini hanya melakukan intervensi pada satu kelompok tanpa perbandingan, efektivitas perlakuan dinilai dengan cara membandingkan nilai *pre test* dengan *post test*.

Dalam penelitian ini populasi yang diambil sebanyak 20 responden lansia yang ada di Puskesmas Perawatan Pagatan Kabupaten Tanah Bumbu Kalimantan Selatan, sedangkan Teknik Sampling yaitu secara *purposive sampling*, sedangkan instrumen penelitian yang digunakan dalam adalah gelas ukur dan lembar observasi.

Analisis *univariat* dilakukan untuk mendeskripsikan penurunan kolesterol sebelum dan sesudah diberikan Jus Alpukat. Setelah semua data terkumpul, data

tersebut diolah dan hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel. Analisis ini digunakan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh uji efektivitas dari pemberian jus alpukat terhadap menurunkan kolesterol pada lansia. Analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji nonparametrik yaitu uji Wilcoxon test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel I. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelompok Umur Pada Lansia Wanita.

No.	Kelompok Usia	Frekuensi (orang)	Prosentase (%)
1	45-59 tahun	15	75
2	60-74 tahun	5	25
	Total	20	100

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar (75%) responden berusia 45-59 tahun dan sebagian kecil (25%) responden berusia 60-74 tahun.

Tabel II. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan Pada Lansia Wanita

No.	Pekerjaan	Frekuensi (orang)	Prosentase (%)
1	Ibu Rumah Tangga	16	80
2.	Petani	4	20
	Total	20	100

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diinterpretasikan bahwa hamper seluruhnya (80%) pekerjaan responden IRT dan sebagian kecil (20%) pekerjaan responden sebagai petani.

Tabel III. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Pada Lansia Wanita

No.	Pendidikan	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
1	SD	11	55
2	SMP	5	25
3	SMA	4	20
	Total	20	100

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diinterpretasikan bahwa hamper sebagian besar (55%) responden pendidikan SD, sebagian kecil (25%) responden pendidikan SMP dan SMA (20%).

Analisa univariat dalam penelitian ini yang dilakukan di Puskesmas Perawatan Pagatan Kabupaten Tanah Bumbu mendistribusikan frekuensi lansia wanita sebelum dan sesudah diberikan jus alpukat (*Persea Americana Mill*).

Tabel IV. Distribusi Frekuensi Kolesterol Responden Sebelum diberikan Jus Alpukat (*Persea Americana Mill*)

No.	Kolesterol	Frekuensi (Orang)	Presentase (%)
1	Normal	0	00
2	Batas Tinggi	20	100
3	Tinggi	0	0
	Total	20	100

Berdasarkan table 4 diatas dapat diinterpretasikan bahwa sebelum diberikan jus alpukat (*Persea Americana Mill*) seluruhnya (100%) responden mengalami kolesterol.

Tabel V. Distribusi Frekuensi Kolesterol Responden Sesudah diberikan Jus Alpukat (*Persea Americana Mill*) Pada Lansia Wanita

No.	Kolesterol	Frekuensi (Orang)	Presentase (%)
1	Normal	15	75
2	Batas Tinggi	5	25
3	Tinggi	0	0
	Total	20	100

Berdasarkan tabel 5 diatas dapat di interpretasikan bahwa sesudah diberikan jus alpukat (*Persea Americana Mill*) sebagian besar (75%) responden kolesterol normal dan sebagian kecil (15%) responden berada dibatas tinggi.

Tabel VI. Analisis Hasil Penelitian Pengaruh jus alpukat (*Persea Americana Mill*) Terhadap kolesterol pada lansia wanita.

No.	Kolest erol	Pemberian Jus Alpukat (<i>Persea Americana Mill</i>)				P value
		Sebelum		Sesudah		
		Frekuensi (orang)	Persentase (%)	Frekuensi (orang)	Prosentase (%)	
1	Kolest erol Normal	0	0	17	85	0,001 (<0.05)
2	Kolest erol Batas Tinggi	20	100	3	15	
3	Kolest erolTinggi	0	0	0	0	
	Total	20	100	20	100	

Berdasarkan tabel diatas bahwa sebelum diberikan jus alpukat (*Persea Americana Mill*) sebagian besar dari responden yaitu (85%) mengalami kolesterol normal, sebagian kecil dari responden yaitu (15%) mengalami kolesterol batas tinggi. Uji yang digunakan adalah uji alternative *Wilcoxon* didapatkan nilai *P value* (*Exact. Sig/2 tailed*) 0,001 (<0,05) artinya terdapat penurunan kolesterol sebelum dan sesudah diberikan jus alpukat.

Oleh karena itu, H_0 ditolak H_1 diterima yang berarti ada pengaruh uji efektifitas pemberian jus alpukat terhadap penurunan kolesterol pada lansia wanita di Wilayah Puskesmas Perawatan Pagatan Kabupaten Tanah Bumbu.

KESIMPULAN

Dari hasil analisis penelitian ini didapatkan yaitu sebelum diberikan intervensi konsumsi jus alpukat (*Persea Americana Mill*) pada saat *pre test* seluruhnya (100%) responden mengalami kolesterol berat dan Sesudah diberikan intervensi konsumsi jus alpukat (*Persea Americana Mill*) pada saat *post test* sebagian besar (85%) responden mengalami kolesterol normal dan sebagian kecil (15%) responden mengalami kolesterol batas tinggi hasi. Ada pengaruh penurunan pemberian jus alpukat (*Persea Americana Mill*) terhadap lansia wanita yang mengalami kolesterol di Wilayah Kerja Puskesmas Perawatan Pagatan Kabupaten Tanah Bumbu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang berkontribusi baik secara langsung maupun tidak langsung terhadap artikel terutama STIKes Eka Harap Palangka Raya dan tempat penelitian Puskesmas wilayah kerja puskesmas Perawatan Pagatan Kabupaten Tanah Bumbu Kalimantan Selatan.

REFERENSI

- Ambar, Mei. 2015. Aktivitas Anti oksida daun alpukat (*persea Americana mill*) dengan varian teknik dan lama pengeringan. Skripsi program studi biologi. Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Anies. 2015. Buku Kolestrol dan penyakit jantung koroner. Surabaya Ar-ruzzmedia.
- Damar. 2019. Buku Ajar Kolesterol tinggi Saatnya makan alpukat setiap hari Jakarta.

- Graha, C, K. 2010. 100 questions & answers :kolestrol. PT Elex Media KomputindodanTerapeutik FKUI.
- Gunawan, D. 2012. Buku Ilmu Obat Alam (Farmokognosi). Jilid I. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Gondosari. 2010. Buku Ajar Kolestrol Tinggi. Citra ajiparamita. Yogyakarta.
- Mei, Tsarah. 2016. Gambaran kadar kolestrol total pada lansia di panti social tresna werdhasabai nan aluihsicincin, jurnal Keperawatan, Universitas Andalas.
- Mautia, Usman. 2014. Pengaruh alpukat terhadap penurunan lemak dipoli penyakit dalam Klinikiman.
- Naiwan, P., Dhamija, K., Tripathi., S. 2010. Study of anttiyperlipidernio:effect on the juice of the fresh fruits of lagenariasicerania. Internasional journal of *Pharmacy and Pharmaceutical Scences*,