

ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN INTERVENSI PEMBERIAN JUS NANAS DALAM MENURUNKAN KADAR KOLESTROL

Nursing Care With The Intervention Of Giving Pineapple Juice In Lowering Cholesterol Levels

Miranda Saputri¹, Riyan Mulfianda², Nanda Desreza³

¹²³Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, Indonesia
Koresponding Penulis: ryanmulfianda@abulyatama.ac.id

Abstrak

Kebiasaan makan yang salah dan gaya hidup merupakan faktor resiko meningkatnya kadar kolesterol darah. Kebiasaan makan orang Aceh biasanya menyukai makanan yang mengandung lemak dan yang diolah menggunakan lemak, frekuensi minum kopi lebih dari 2 kali sehari yang berarti tingginya konsumsi gula sebagai sumber karbohidrat refined, kurang konsumsi sayur dan buah. Tujuan untuk mengetahui Asuhan Keperawatan Komunitas Dengan Pemberian Jus Nanas Untuk Menurunkan Kadar Kolesterol Di Desa Aron Kuta Baro Aceh Besar. Terdapat tiga diagnosa keperawatan defisit pengetahuan tentang hiperkolesterolemia b.d kurang terpapar informasi, manajemen kesehatan tidak efektif b.d kompleksitas program perawatan/pengobatan dan kesiapan peningkatan manajemen kesehatan d.d keinginan untuk mengelola masalah kesehatan dan pencegahannya. Tindakan keperawatan yang diberikan adalah pemberian jus nanas untuk menurunkan kadar kolesterol. Hasil evaluasi yang didapatkan terhadap para klien dengan intervensi menggunakan jus nanas terbukti efektif dalam menurunkan kadar kolesterol dari 252 mg/dl menjadi 201 mg/dl selama 6 hari. Rekomendasi bagi masyarakat khususnya lansia yang menderita kolesterol diharapkan untuk memberikan motivasi dan dorongan kepada lansia untuk memanfaatkan terapi non farmakologi seperti terapi jus nanas dalam mengatasi kolesterol dan dilakukan secara teratur, sehingga program tetap berjalan sesuai rencana tindak lanjut yaitu intervensi pemberian terapi jus nanas

Kata Kunci: Kolesterol, Jus Nanas

Abstract

Wrong eating habits and lifestyle are risk factors for increasing blood cholesterol levels. Acehnese eating habits usually favor foods that contain fat and are processed using fat, the frequency of drinking coffee more than 2 times a day which means high consumption of sugar as a source of refined carbohydrates, less consumption of vegetables and fruit. The aim is to find out Community Nursing Care by Giving Pineapple Juice to Lower Cholesterol Levels in Aron Kuta Baro Village, Aceh Besar. There are three nursing diagnoses of knowledge deficit about hypercholesterolemia b.d lack of exposure to information, ineffective health management b.d complexity of care / treatment programs and readiness to improve health management d.d desire to manage health problems and prevention. The nursing action provided is the administration of pineapple juice to reduce cholesterol levels. The evaluation results obtained for clients with interventions using pineapple juice proved effective in reducing cholesterol levels from 252 mg/dl to 201 mg/dl for 6 days. Recommendations for the community, especially the elderly who suffer from cholesterol, are expected to provide motivation and encouragement to the elderly to take advantage of non-pharmacological therapies such as pineapple juice therapy in overcoming cholesterol and carried out regularly, so that the program continues to run according to the follow-up plan, namely the intervention of providing pineapple juice therapy.

Keywords: Cholesterol, Pineapple Juice

PENDAHULUAN

Kolesterol merupakan salah satu komponen lemak atau zat lipid dan merupakan salah satu zat gizi yang sangat diperlukan oleh tubuh selain zat gizi lainnya, seperti karbohidrat, protein, vitamin dan mineral. Lemak merupakan salah satu sumber energi yang memberikan kalori paling tinggi, selain

sebagai salah satu sumber energi, sebenarnya lemak atau khususnya kolesterol memang merupakan zat yang paling dibutuhkan oleh tubuh dan memiliki peranan penting dalam kehidupan manusia (Lestari et al., 2020). Kolesterol secara terus-menerus dibentuk atau disintesis di dalam hati (liver), bahkan sekitar 70% kolesterol dalam darah merupakan hasil sintesis di dalam hati, sedangkan sisanya berasal dari asupan makanan. Kolesterol juga merupakan bahan dasar pembentukan hormon-hormon steroid (Suarsih, 2020).

Semakin tinggi kadar kolesterol maka akan semakin tinggi pula proses aterosklerosis berlangsung. Berbagai penelitian epidemiologi, biokimia maupun eksperimental menyatakan bahwa yang memegang peranan penting terhadap terbentuknya aterosklerosis adalah kolesterol. Telah dibuktikan bahwa konsentrasi LDL kolesterol yang tinggi dalam darah akan menyebabkan terbentuknya aterosklerosis, dan apabila sel-sel otot arteri tertimbun lemak maka elastisitasnya akan menghilang dan berkurang dalam mengatur tekanan darah. Akibatnya akan terjadi berbagai penyakit seperti hipertensi, aritmia, serangan jantung, stroke, dan lain-lain (Anakonda et al., 2019).

Menurut WHO (2019) wilayah dengan prevalensi kolesterol tertinggi di dunia adalah Eropa (54%) dan Amerika (48%). Sedangkan terendah adalah wilayah Afrika (23 %) dan Asia tenggara (30%). (Lestari, 2020). WHO melaporkan bahwa penyakit kardiovaskular menjadi penyebab dari 30% kematian di seluruh dunia dan diprediksi akan menjadi penyebab utama kematian di dunia pada dua dekade ke depan. Angka kematian akibat gangguan kardiovaskular diperkirakan akan meningkat menjadi 25 juta orang pada tahun 2020, atau sekitar 37% dari total kematian yang diperkirakan dan 45% dari kematian tersebut disebabkan oleh penyakit jantung koroner. Angka kematian akibat penyakit jantung koroner pada tahun 2019 di Indonesia mencapai 100.000 hingga 499.999 jiwa. Penyakit kardiovaskular merupakan salah satu penyakit tidak menular utama yang berpengaruh besar terhadap angka kesakitan dan kematian. Kondisi penyakit jantung koroner di Indonesia berada pada posisi ketujuh tertinggi dalam kategori penyakit tidak menular dan prevalensi penyakit jantung koroner di Sumatera Utara menurut diagnosis dan gejala adalah 1,2% (Lestari, 2020).

Di Indonesia (2021), menunjukkan bahwa prevalensi penderita kolesterol tinggi sebanyak 10.614 orang atau sebesar 42%. Kabupaten tertinggi dengan angka kolesterol tinggi yaitu Papua Barat sebanyak 70%, Bangka Belitung sebanyak 57,7%, Sulawesi Selatan sebanyak 56,9%, dan Aceh 47,9%. Sedangkan untuk provinsi dengan angka kolesterol rendah yaitu Bali sebanyak 8,8% dan Bengkulu sebanyak 11,1% (Kemenkes RI, 2021). Di Aceh (2021) menunjukkan bahwa prevalensi penderita kolesterol tinggi sebesar 47,9%. Kabupaten tertinggi dengan angka kolesterol tinggi yaitu Aceh Barat sebanyak 13,4%, Aceh Timur sebanyak 12,9%, Bireuen sebanyak 10,6%, dan Banda Aceh sebanyak 9,8%.

Kebiasaan makan yang salah dan gaya hidup yang menyebabkan faktor resiko meningkatnya kadar kolesterol darah. Kebiasaan makan orang Aceh biasanya menyukai makanan yang mengandung lemak dan yang diolah menggunakan lemak, frekuensi minum kopi lebih dari 2 kali sehari yang berarti tingginya konsumsi gula sebagai sumber karbohidrat *refined*, kurang konsumsi sayur dan buah (Al Rahmad et al., 2023). Kadar kolesterol yang tinggi di dalam darah dapat diturunkan dengan terapi farmakologi dan non-farmakologi. Kolesterol *Low-Density Lipoprotein* (LDL) merupakan lipoprotein utama yang bersifat aterogenik dan dijadikan target terapi dalam memperbaiki profil lipid serum. Terapi dengan obat – obatan dapat dilakukan dengan obat jenis bile acid sequestrants, HMG-CoA reductase inhibitor, derivat asam fibrat, asam nikotik, ezetimibe dan asam lemak omega-3 (Ervina, 2018).

Masyarakat Aceh cenderung menyukai makanan tersebut dari berbagai kalangan, dapat kita lihat bahwa pada saat makan siang rata-rata rumah makan dan warung nasi dipenuhi oleh konsumen baik dari pejabat, pegawai kantor, pedagang, sopir angkutan umum, buruh kasar dan petani. Mereka lebih memilih hidangan yang mengandung kadar lemak tinggi seperti, gulai kambing yang di dalamnya mengandung daging berlemak, otak, jeroan, tetapi sangat kurang sayuran dan buah. Jika pola makan seperti ini terus berlanjut maka kadar kolesterol didalam tubuhpun akan meningkat dan lama-kelamaan dapat menyebabkan terjadinya penyumbatan pembuluh darah di jantung yang sering disebut penyakit jantung (Al Rahmad, 2021).

Salah satu terapi modifikasi diet yang bisa dilakukan adalah konsumsi buah, dan sayuran yang gizinya seimbang dapat mencegah tingginya kadar lipid. Penggunaan bahan alami seperti konsumsi buah, sayuran, atau bahan alami lainnya dalam modifikasi diet menjadi meningkat sehingga eksplorasi terhadap bahan-bahan alam yang dapat berfungsi sebagai penurun dan pencegah naiknya

kadar lemak darah semakin giat dilakukan. Penggunaan bahan alam seperti sayur rempah dan buah-buahan yang dapat menurunkan kadar kolesterol semakin banyak diteliti (Ervina, 2018). Kandungan yang ada pada buah nanas diduga dapat memperbaiki profil lipid dalam darah (Octadiani, dkk. 2017). Nanas adalah buah tropis populer yang memiliki nilai gizi tinggi dan sifat obat. Nanas dikonsumsi di seluruh dunia dan mudah dimasukkan ke dalam makanan sehari-hari (El-Shazly, dkk. 2018). Beberapa penelitian telah melaporkan manfaat kesehatan dari konsumsi nanas seperti yang disorot oleh *sifat anti-obesitas, antidislipidemia, antioksidan, dan antiinflamasi* (Seenak, dkk. 2021).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian menggunakan deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi dan dokumentasi. Sampel penelitian sebanyak 6 responden. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 10 -15 september 2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Data Demografi

No	Variabel	Kategori	f	%
1.	Usia	Lansia awal (46-55 th)	0	0
		Lansia akhir (56-60 th)	6	100,0
2.	Jenis Kelamin	Laki-laki	0	0
		Perempuan	6	100,0
3.	Pendidikan	Tidak sekolah	1	17,0
		SD	1	17,0
		SMP	1	17,0
		SMA	2	33,0
		S1	1	17,0
4.	Pekerjaan	Petani/berkebun	6	100,0

Sumber : Data Primer (diolah tahun 2024)

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa dari 1 responden yang diteliti, responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 6 responden (100,0%). Responden sebagian besar berpendidikan SMA sebanyak 2 responden (33,0 %) dan responden bekerja sebagai Petani/berkebun sebanyak 6 responden (100,0%).

Tabel 2. Analisa Univariat

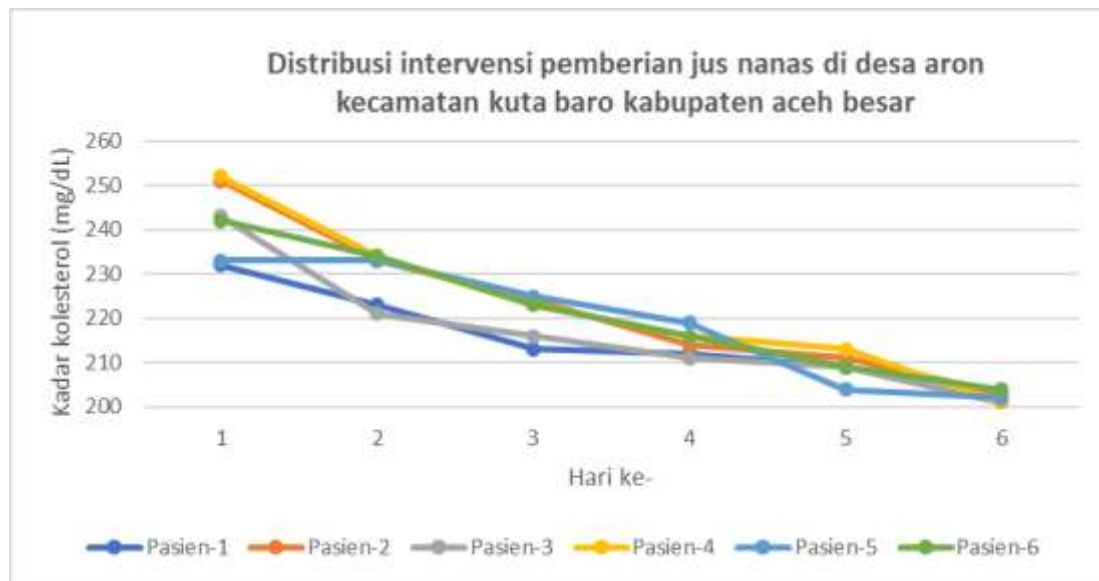
No	Variabel	Kategori	f	%
1.	Penurunan kadar kolesterol sebelum dilakukan terapi pemberian jus nanas	Normal	0	0
		Sedang	2	33,0
		Tinggi	4	67,0
2.	Penurunan kadar kolesterol sesudah dilakukan terapi pemberian jus nanas	Normal	6	100,0
		Sedang	0	0
		Tinggi	0	0

Sumber : Data Primer (diolah tahun 2024)

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 6 responden sebelum dilakukan terapi pemberian jus nanas sebagian besar memiliki kadar kolesterol tinggi sebanyak 4 dan sesudah dilakukan terapi pemberian jus nanas memiliki kadar kolesterol normal sebanyak 6.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada penurunan yang signifikan antara penurunan kadar kolesterol sebelum dilakukan terapi pemberian jus nanas dan sesudah dilakukan terapi pemberian jus nanas.

PEMBAHASAN



Gambar 1. Distribusi Intervensi Pemberian Jus Nanas

Dari hasil pengkajian yang dilakukan pada para klien rata-rata usia 55-60 tahun di dapatkan bahwa penyebab kolesterol pada para klien yaitu gaya hidup saat masih sehat. Para klien jarang melakukan olahraga bahkan bisa di bilang tidak ada kegiatan olahraga karena sibuk dengan pekerjaan rumah tangganya dan juga yang sibuk ke sawah. Para klien juga sering mengonsumsi garam biasanya saat memasak, para klien mengatakan tidak suka makan makanan yang rasanya tawar, tetapi sekarang sudah mengurangi makan yang bergaram.

Data yang diperoleh saat melakukan pengkajian, persepsi tentang kesehatan, karena pada saat pengkajian penulis melakukan analisa data meliputi beberapa aspek yaitu wawancara tentang kesadaran kesehatan para masyarakat. Pengontrolan tentang aktivitas dan pola makan para klien serta tanda-tanda vital para klien menunjukkan tekanan darah rata-rata 140/90 mmHg dan kadar kolesterol rata-rata 250 mg/dL. Intervensi yang diberikan kepada lansia dengan kolesterol yaitu terapi dengan menggunakan jus nanas. Dalam memberikan intervensi pada para klien di Desa Aron Kuta Baro Aceh Besar, mahasiswa mengajarkan cara untuk terapi dengan menggunakan jus nanas kepada para klien untuk menurunkan kadar kolesterol. Setelah melakukan pengkajian, penulis mulai merumuskan masalah keperawatan, pada tahap ini penulis menemukan kesenjangan, dimana masalah keperawatan menurut tinjauan teoritis berbeda dengan yang ditemukan pada klien. Berikut rumusan diagnosis keperawatan yang muncul pada klien: Defisit Pengetahuan, Manajemen Kesehatan Tidak Efektif, Kesiapan Peningkatan Manajemen Kesehatan.

Setelah dilakukan tindakan keperawatan yaitu 4 kali pertemuan dengan waktu 45 menit per 1 kali pertemuan, diharapkan masalah kadar kolesterol dapat teratasi dengan kriteria hasil adalah klien mengatakan nyeri berkurang atau tidak ada, kesemutan menghilang serta kadar kolesterol menurun. Tindakan keperawatan yang diberikan dengan cara pengobatan yang dapat dilakukan bersama dengan terapi meminum jus nanas untuk mengurangi kadar kolesterol, kolaborasi dengan tenaga kesehatan dalam pemberian terapi farmakologi untuk mengatasi hiperkolesterol, apabila para klien masih merasakan nyeri pada tengkuk leher dan kesemutan yang tidak kunjung sembuh dianjurkan periksa ke pelayanan kesehatan terdekat, dan tetap menerapkan inovasi jus nanas.

Tindakan keperawatan yang penulis lakukan memberi terapi non farmakologi dengan jus nanas yang diberikan dengan takaran 1 gelas dan diminum sampai habis, dosis pemberian pada para klien yaitu sore hari. Dari implementasi yang diberikan kepada para klien di dapatkan setelah dilakukannya terapi dengan jus nanas 4x/pertemuan dengan durasi 45 menit selama 1 minggu di dapatkan kadar kolesterol pada para klien rata-rata 200 mg/dL. Proses keperawatan yang telah dilaksanakan dalam memberikan asuhan keperawatan pada para klien telah dilaksanakan selama 4 hari.

Berdasarkan hasil evaluasi hari pertama diketahui bahwa para klien memiliki rerata kadar kolesterol total sebesar 252 mg/dL. Kadar kolesterol total responden hari pertama cenderung tinggi

disebabkan oleh konsumsi makanan sehari-hari yang banyak mengandung kolesterol, seperti: cumi-cumi dan udang. Selain faktor makanan, sebagian besar responden tidak pernah melakukan olahraga yang dapat menurunkan kadar kolesterol darah. Kurangnya kesadaran untuk kontrol kadar kolesterol secara rutin juga menjadi salah satu penyebab peningkatan tersebut serta masih kurangnya pengetahuan para klien dalam mengontrol kadar kolesterol sehingga menyebabkan manajemen kesehatan tidak efektif dalam melakukan pencegahan atau pengobatan.

Berdasarkan hasil evaluasi hari kedua kadar kolesterol darah sesudah pemberian jus nanas 100gr dari enam responden, para klien mengalami penurunan kadar kolesterol darah. Dimana hasil pemeriksaan kadar kolesterol dalam darah dari hari pertama dengan rata-rata 252 mg/dl menjadi 234 mg/dl yang berarti pemberian jus nanas 100gr dapat menurunkan kadar kolesterol darah pada pasien Hiperkolesterolemia walaupun hanya sedikit. Selain itu, pemberian jus nanas juga diiringi dengan melakukan diet kolesterol yang dilakukan oleh para klien sehingga para sudah sedikit mampu dalam mengontrol penyakit yang dialaminya.

Berdasarkan hasil evaluasi ketiga kadar kolesterol darah sesudah pemberian jus nanas 200 gr dapat diketahui bahwa dari enam responden didapatkan hasil semua responden mengalami penurunan kadar kolesterol darah, yang berarti pemberian jus nanas 200 gr dapat menurunkan kadar kolesterol darah pada pasien hiperkolesterolemia. Rerata penurunan kadar kolesterol darah pada para klien ini adalah 225mg/dl. Terdapat 4 responden yang mengalami penurunan kadar kolesterol lebih bermakna daripada 2 responden lainnya, yakni sebesar 216 mg/dl. Hal ini dikarenakan faktor penunjang yang mempengaruhi penurunan kolesterol total, antara lain: responden tersebut bekerja sebagai IRT yang masih mempunyai waktu luang untuk memperhatikan gaya hidupnya, responden juga mempunyai riwayat hiperkolesterol lebih dari 3 tahun.

Berdasarkan hasil evaluasi keempat kadar kolesterol darah sesudah pemberian jus nanas 300gr dapat diketahui bahwa dari enam responden didapatkan hasil semua responden mengalami penurunan kadar kolesterol darah. Yang berarti pemberian jus nanas 300gr dapat menurunkan kadar kolesterol darah pada pasien hiperkolesterolemia. Dari 6 responden, terdapat empat responden yang mengalami penurunan paling tajam dari keempat responden yang lain, yakni 216 mg/dl. Hal ini disebabkan oleh faktor penunjang yang ikut berperan dalam penurunan kadar kolesterolnya, seperti: pengalaman yang lebih lama dalam menderita hiperkolesterolemia sehingga lebih tahu tentang penyakitnya dan dapat mengatur diet sesuai yang dianjurkan

Berdasarkan hasil evaluasi kelima kadar kolesterol darah sesudah pemberian jus nanas 300gr dapat diketahui bahwa dari enam responden didapatkan hasil semua responden mengalami penurunan kadar kolesterol darah. Yang berarti pemberian jus nanas 300gr dapat menurunkan kadar kolesterol darah pada pasien hiperkolesterolemia. Dari 6 responden, terdapat empat responden yang mengalami penurunan paling tajam dari keempat responden yang lain, yakni 210 mg/dl.

Dan berdasarkan hasil evaluasi keenam kadar kolesterol darah sesudah pemberian jus nanas 300gr dapat diketahui bahwa dari enam responden didapatkan hasil semua responden mengalami penurunan kadar kolesterol darah. Yang berarti pemberian jus nanas 300gr dapat menurunkan kadar kolesterol darah pada pasien hiperkolesterolemia. Dari 6 responden, terdapat empat responden yang mengalami penurunan paling tajam dari keempat responden yang lain, yakni 201 mg/dl. Faktor-faktor penyebab peningkatan kadar kolesterol selain makanan yang mengandung lemak antara lain: faktor genetik (keturunan), kebiasaan merokok, kurangnya olahraga, kegemukan, hipertensi, diabetes mellitus, faktor usia (Siswono, 2018).

Uraian diatas menunjukkan bahwa semakin besar dosis yang diberikan, efek yang ditimbulkan semakin besar pula. Dosis 200gr lebih dapat menurunkan kadar kolesterol darah dibanding dengan dosis 100gr, sedangkan dosis 300gr dapat menurunkan kadar kolesterol darah dengan rerata penurunan paling besar. Bila dihubungkan dosis obat dengan respon dari setiap individu diketahui bahwa setiap individu memiliki dosis berbeda yang diperlukan untuk menimbulkan efek terapi tertentu. Idealnya suatu obat dapat menimbulkan efek terapi pada semua penderita tanpa menimbulkan efek toksik pada seorang penderita. Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Alifah Anis Hulu (2022) dengan judul *Engaruh Pemberian Jus Nanas Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Di Desa Pasar Merah Timur Kota Medan*. Bahwa didapatkan hasil analisa data pada kelompok kontrol pre test dengan kelompok kontrol post test $p=0.114$ ($p>0.05$) dimana tidak terdapat hubungan penurunan kadar kolesterol pada kelompok kontrol.

Menurut asumsi peneliti, pemberian jus nanas memiliki peran penting dalam pengobatan non farmakologi dalam penurunan kadar kolestrol penderita kolestrol, hal ini dikarenakan pengaruh pemberian jus nanas yang dilakukan secara rutin dalam satu kali sehari selama 4 hari, dapat menurunkan kadar kolestrol pada penderita kolestrol. Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memberikan manfaat kepada masyarakat yang mengalami kolestrol dimana pemberian jus nanas terbukti efektif dalam menurunkan kolestrol, bahwa kandungan antioksidan pada buah nanas dan senyawa penurun lipid di dalamnya dapat menjaga kesehatan jantung. Disarankan kepada masyarakat khususnya yang mengalami kolestrol agar dapat menghkonsumsi herbal-herbal yang dapat menurunkan kolestrol, salah satunya adalah jus nanas, dimana jus nanas sangat efektif dalam menurunkan kolestrol yang diderita oleh masyarakat Gampong Aron Kecamatan Kuta Baro Aceh besar.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Pengkajian dilakukan pada para klien pada tanggal 10 September 2024 didapatkan bahwa para klien secara umum tidak ada kendala dalam mendapatkan informasi, klien mengatakan sebelumnya tidak mengetahui jika total kolesterolnya sangat tinggi, klien mengalami kolesterol karena kebiasaan makan yang berlebih dan jenis makanan yang ia konsumsi mengandung banyak lemak jenuh.
2. Diagnosis keperawatan yang muncul pada para klien yaitu defisit pengetahuan, manajemen kesehatan tidak efektif, dan kesiapan peningkatan manajemen kesehatan
3. Intervensi keperawatan yang diberikan pada para klien dengan terapi non farmakologi yaitu menggunakan jus nanas untuk menurunkan kadar kolestrol. Hasil intervensi yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat penurunan kadar kolestrol sebelum dan sesudah dilakukan pemberian terapi menggunakan jus nanas.
4. Implementasi yang dilakukan kepada para klien yaitu dengan menggunakan jus nanas.
5. Evaluasi yang didapatkan terhadap para klien dengan intervensi menggunakan jus nanas terbukti efektif dalam menurunkan kadar kolestrol dari rata-rata 252 mg/dl menjadi 201 mg/dl selama 6 hari pada 6 responden.

SARAN

1. Bagi Institusi Profesi Ners
Dapat menjadi tambahan kajian literature pemberian jus nanas yang dapat meredakan kolesterol di pustaka, sebagai masukan dan perbandingan untuk penelitian lebih lanjut tentang penerapan *evidence based* dalam pemberian asuhan keperawatan dengan kolestrol pada lansia.
2. Bagi Pasien/Klien
Bagi masyarakat khususnya lansia yang menderita kolestrol diharapkan untuk memberikan motivasi dan dorongan kepada lansia untuk memanfaatkan terapi non farmakologi seperti pemberian terapi jus nanas dalam mengatasi kolestrol dan dilakukan secara teratur.
3. Bagi Kader Kesehatan
Mampu mengedukasi lansia yang menderita kolestrol diharapkan melakukan terapi non farmakologi secara mandiri seperti pemberian jus nanas dalam upaya mengatasi kolestrol.
4. Bagi Peneliti
Diharapkan hasil Karya Tulis Ilmiah Ners ini dapat menambah wawasan mahasiswa serta mengaplikasikan ilmunepengetahuan tentang asuhan keperawatan khususnya pemberian pendidikan kesehatan terhadap lansia terkait pemberian jus nanas untuk menurunkan kadar kolestrol.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Rahmad, A. H., Miko, A., Ichsan, I., & Fadillah, I. (2023). *Pendapatan Keluarga Serta Asupan Energi Dan Protein Sebagai Faktor Risiko Obesitas Masyarakat Perkotaan Di Kota Banda Aceh*. NJurnal Ilmu Gizi Indonesia, 7(1), 73– 86.
- Al Rahmad, A. H. (2021). *Several Risk Factors Of Obesity Among Female School Teachers And Relevance To Non-Communicable Diseases During The Covid-19 Pandemic*. Amerta Nutrition, 5(1), 31–40. <https://doi.org/10.20473/amnt.v5i1.2021.31-40>.

- Arodi Agustenta Sinulingga, Rahmad S. *Edukasi Good Agriculture Practice Dan Perbanyak Bibit Dengan Stek Daun Dalam Budi Daya Nanas (Ananas Comosus L. Merr) Di Desa Curugrendeng, Kecamatan Jalan Cagak, Kabupaten Subang*. Pus Inov Masy. 2020; 2(1): 1-6.
- Brata, H. W. 2009. *Hubungan Pola Makan, Obesitas, Keteraturan Berolahraga, dan Kebiasaan Merokok dengan Kejadian Hiperkolesterolemia*. [Skripsi] Universitas Muhammadiyah Semarang
- Di Ciaula A, Garruti G, Baccetto RL, Molinaet EM, Bonfrate L, Wang David QH, et al. *Bile acid physiology*. Ann Hepatol. 2017
- Dinkes Aceh, *Profil Kesehatan Aceh Tahun 2019*, Banda Aceh: Dinkes Aceh, 2021
- El-Shazly SA, Ahmed MM, Al-Harbi MS, Alkafafy ME, El-Sawy HB, Amer AM. *Physiological And Molecularstudy On The Anti-Obesity Effects Of Pineapple (Ananas Comosus) Juice In Male Wistar Rat*. Food Sci Biotechnol. 2018; 27.
- Erwina, I., & Yeni, F. (2018). *Hubungan Fungsi Perawatan Kesehatan Keluarga Dengan Kadar Kolesterol Pasien Hiperkolesterolemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang Tahun 2018*. NERS Jurnal Keperawatan, 9(1), 30.
- Harikumar K, Althaf S.A, Kumar B.K, Ramunaik M, Suvarna C.H. 2018. *A Review on Hyperlipidemic*. International Journal Of Novel Trends In Pharmaceutical Sciences. www.ijntps.org diakses pada tanggal 9 Oktober 2017
- Lestari, W. A., & Utari, D. M. (2020). *Faktor Dominan Hiperkolesterolemia Pada Pra-Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Rangkapanjaya Kota Depok*. Journal of Community Medicine and Public Health, 33
- Kemenkes RI, *Profi Kesehatan Indonesia 2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2020.
- Kemenkes RI, *Cara Menghitung Lemak Tubuh dengan Menggunakan Metode RFM*, Jakarta:Kemenkes RI.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Selemba Medika.
- Octadiani Putri L, Hermayanti D, S Fathiyah. *Pengaruh Pemberian Ekstrak Buah Nanas (Ananas comosus L. Merr) Peroral Terhadap Perbaikan Profil Lipid Pada Tikus Putih (Rattus Norvegicus) Jantan Strain Winstar Dislipidemia*. Saintika Med. 2017; 9(1): 25.
- PPNI. (2017). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI
- Sanggih PRA, Wahyudo R, Ginarana A. *Efek Buah Nanas (Ananas comosus L. merr) Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Pada Penyakit Jantung Koroner (PJK)*. 2019; 3: 205- 209.
- Santoso, H.B. 2018. *Ragam & Khasiat Tanaman Obat*. PT Agromedia Pustaka. Yogyakarta
- Soeharto, 2004, *Serangan Jantung Dan Stroke Hubungannya Dengan Lemak Dan Kolesterol*, Edisi Ketiga, hal 387, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI, (2018), *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI)*, Edisi 1, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia.
- Seenak P, Kumphune S, Malakul W, Chotima R, Nernpermpisooth N. *Pineapple Consumption Reduced Cardiac Oxidative Stress And Inflammation In High Cholesterol Diet-Fed Rats*. Nutr Metab (Lond). 2021
- Sustrani, L. *Hipertensi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka; 2017
- Wahyudi, D. (2021). *Penerapan Evidence Based Nursinfq: Pengaruh Foot Massase Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi*. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah. 2(2): 160-165
- World Health Organization. (2020). *The World Health Organization Report 2020*.
- Yuliantini, E., Sari, A. P., & Nur, E. (2016). *Hubungan Asupan Energi, Lemak Dan Serat Dengan Rasio Kadar Kolesterol Total-Hdl*. Penelitian Gizi Dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research), Vol.38(2), 139– 147. <https://doi.org/10.22435/pgm.v38i2.5543.139-147>
- Yovina, Santi. (2018). *Kolesterol? Siapa Takut!!*. Yogyakarta: Pinang Merah.