

BAB I

PENDAHULUAN

Derajat kesehatan adalah salah satu aspek penting untuk menentukan kemajuan suatu bangsa. Kesehatan yang memenuhi standar akan menjadikan sumber daya manusia yang berkualitas dan produktif. Di Indonesia telah terjadi pergeseran beban penyakit dari penyakit menular bergeser ke penyakit tidak menular. Penyakit tidak menular bisa disebabkan karena faktor keturunan antara lain kolesterol, tekanan darah tinggi atau hipertensi, diabetes, dan kanker.

Data dari *World Health Organization* (WHO) menunjukkan prevelensi kolesterol diseluruh dunia sebesar 39%. Wilayah WHO dengan prevelensi kolesterol paling tinggi adalah wilayah Eropa yaitu sebesar 54%, kemudian selanjutnya wilayah Amerika sebesar 48% dan prevelensi kolesterol terendah di Asia Tenggara sebesar 29,0 % (Putri, 2019). Prevelensi peningkatan kolesterol total (>200 mg/dl) yaitu 40% pada perempuan dan 30% pada laki-laki di Indonesia (Lestiani, et al., 2018). Prevelensi kolesterol yaitu 66,41 % di Indonesia. Kolesterol yang ditemukan lebih dari 50% pada 18 dari 20 provinsi di Indonesiadan 23 dari 27 kelompok etnis (Harningtyas, & Ng, 2019). Pada populasi Indonesia, perempuan memiliki prevelensi kolesterol yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki yaitu sebesar 45,3% pada perempuan dan 28,6% pada laki-laki (Triwahyudi, Tugini, & Keswara, 2020). Pada wanita, prevelensi meningkatnya kadar kolesterol terdapat pada usia monopouse yaitu 5-19%. Pada pria yang berusia 40-59 tahun beresiko sebesar 3,26 kali mengalami hiperkolestrolemia dan menurun pada usia ≥ 60 tahun menjadi 2,05 kali. Sedangkan pada wanita resiko hiperkolestrolemia tertinggi pada usia ≥ 60 tahun yaitu sebesar 3,19 kali (Mulyani, Al rahmad,& Jannah, 2018). Prevelensi hiperkolestrolemia di Jawa Tengah sebanyak 48,1% (Puspitaningrum, Safitri, & Kanita, 2021).

Kolesterol merupakan lemak yang berwarna kekuningan, menyerupai lilin yang penting sekali bagi tubuh, asal tidak berlebihan. Tubuh menggunakan kolesterol untuk pembentukan hormone sek, hormone adrenal, penyusun otak, vitamin D, serta asam empedu. Asupan yang dikonsumsi dalam jumlah berlebih dapat menyebabkan peningkatan kolesterol dalam darah yang disebut hiperkolesterolemia bahkan dalam jangka waktu yang panjang dapat menyebabkan kematian (Anies, 2015).

Kecendrungan masyarakat saat ini terlalu banyak mengonsumsi makanan yang mengandung lemak jenuh dan memiliki pola makan tidak seimbang. Selain pola makan yang tidak sehat, kadar kolesterol tinggi juga disebabkan oleh faktor keturunan, kurangnya olahraga, kurangnya aktivitas, serta merokok (Garnadi, 2012).

Kolesterol yang berlebih didalam darah menyebabkan penyempitan lumen atau biasanya disebut aterosklerosis yang disebabkan timbulnya plak pada dinding pembuluh darah. Pada keadaan tersebut berdampak munculnya penyakit pada kardiovaskuler Apabila hiperkolesterolemia dibiarkan begitu saja tanpa diobati maka akan berdampak resiko terjadinya penyakit jantung koroner bahkan seseorang tersebut akan mengalami stroke (Dadan, 2012).

Terdapat dua cara dalam pengobatan yaitu secara medis dan non medis. Dengan cara farmakologis dan non-farmakologis). Pengobatan farmakologis menggunakan obat-obatan medis, sedangkan pengobatan non farmakologis menggunakan pengobatan herbal. Pengobatan non farmakologis atau herbal salah satunya menggunakan labu siam. Pada labu siam terdapat kandungan *flavonoid* yang memiliki fungsi sebagai antioksidan potensial bermanfaat dalam mencegah pembentukan kembali darah pekat yang disebabkan karena penyumbatan kembali darah oleh kolestrol dan menjaga nilai normal kadar *High Density Lipoprotein* (HDL). Vitamin B3 yang terdapat dalam labu siam dapat menurunkan produksi *Very Low Density Lipoprotein* (VLDL) dalam hati yaitu produksi trigliserida dan *Low Density Lipoprotein* (LDL) yang dapat menurun hingga dapat menurunkan kolestrol secara total. Vitamin C mempunyai fungsi menurunkan kadar kolestrol tinggi yang tinggi,

memperlancar pencernaan, dan meningkatkan HDL pada metabolisme kolestrol (Arini & Febrinendy, 2017).

Berdasarkan penelitian dahulu yang dilakukan Arini & Febrinendy (2017) dengan judul Efektivitas Jus Labu Siam terhadap Penurunan Kadar Kolesterol di Dusun Kates Rw 07 Desa Rejotangan Tulungagung bahwa terdapat pengaruh pemberian jus labu siam terhadap penurunan kadar kolesterol pada lansia. Artinya ada pengaruh pemberian jus labu siam (*Sechium edule*) terhadap penurunan kadar kolesterol darah pada masyarakat di Dusun Kates RW 07 Desa Rejotangan Tulungagung yang mengalami peningkatan kadar kolesterol tinggi (Arini & Febrinendy, 2017).

Menurut penelitian Meihartati (2020), Pengaruh pemberian jus labu siam terhadap penurunan kadar kolesterol total pada kasus hiperkolesterolemia dapat diketahui bahwa dari 20 responden yang mengalami kolesterol tinggi dengan kadar kolesterol >200 mg/dl setelah diberikan jus labu siam kadar kolesterol total dari 17 responden mengalami penurunan atau sekitar 85% berkisar 9,846 mg/dl. Sedangkan menurut penelitian Helma (2018) tentang Pengaruh Terapi Bekam Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Total, yaitu responden sebelumnya sebesar 210,46 mg/dl menurun menjadi 200,82 mg/dl atau mengalami penurunan sekitar 9,64 mg/dl.

Selain obat konvensional, masyarakat juga minum obat tradisional seperti rebusan daun salam dan labu siam saat keluhan muncul. Pada rebusan daun salam dan jus labu siam mengandung flavonoid yang merupakan antioksidan kuat yang dapat mencegah oksidasi LDL (*low density lipoprotein*). Mengonsumsi 3-6 gram daun salam setiap hari dapat menurunkan kadar kolesterol sebanyak 15-20%, kadar trigliserida 40-50%, serta meningkatkan HDL 20%. Selain antioksidan, pada labu siam terdapat niasin yang berfungsi menurunkan produksi kolesterol VLDL (*very low density lipoprotein*) didalam hati, sehingga produksi LDL dan trigliserida dapat menurun. Penurunan kadar kolesterol darah pada kelompok perlakuan yang diberikan jus labu siam rata-rata mengalami penurunan sebesar 9,846 mg/dl (Nanis & Bakhtiar, 2020).

Berdasarkan data responden 20 lansia yang mengalami *hiperkolesterolemia* dengan kadar kolesterol >200 mg/dL , setelah diberikan terapi jus labu siam (85%) atau sekitar 17 orang terjadi penurunan dan sekitar (15%) atau 3 orang lansia tidak terjadi penurunan kadar kolesterol (Meihartati, 2020).

Penulis akan membuat karya edukasi untuk menyampaikan informasi tentang Jus Labu Siam Upaya Menurunkan Kadar Kolesterol Melalui Media *Booklet*. Alasan Penulis mengambil judul ini adalah, karena banyak masyarakat yang memiliki kadar kolesterol tinggi hanya mengkonsumsi obat penurun kolesterol yang diberikan pada saat pemeriksaan, dan pemilihan jus labu siam karena labu siam mudah didapat dan sering dikonsumsi oleh masyarakat. Booklet dipilih untuk memudahkan masyarakat menerima informasi tentang jus labu siam untuk menurunkan kadar kolesterol.

Luaran media yang akan dihasilkan yaitu booklet tentang edukasi jus labu siam upaya menurunkan kadar kolesterol. Penggunaan media booklet sangat tepat untuk menyampaikan pendidikan kesehatan kepada masyarakat. Sehingga dapat menambah pengetahuan tentang kesehatan kepada masyarakat.

Luaran ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada beberapa pihak seperti perawat, masyarakat, klien dan keluarga. Untuk perawat diharapkan dapat memberikan KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) tentang kolesterol dan cara menurunkan kadar kolesterol dengan jus labu siam, klien mendapatkan KIE (Komunikasi, informasi, dan edukasi) keperawatan secara optimal. Untuk masyarakat, klien dan keluarga dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang kolesterol dan cara menurunkan kadar kolesterol secara non farmakologis salah satunya dengan menggunakan jus labu siam.

Tujuan dibuatnya booklet ini untuk memberikan pengetahuan manfaat jus labu siam dalam upaya menurunkan kadar kolestrol pada penderita hiperkolestrolemia. Booklet ini diharapkan memberikan manfaat sebagai sarana dan menambah wawasan ilmu mengenai pengaruh manfaat dari jus labu siam dalam upaya menurunkan kadar kolestrol pada penderita hiperkolestrolemia, Menambah jenis terapi alternatif non-farmakologis atau

komplementer tradisional yang dapat dipergunakan perawat dalam mengedukasi pasien penderita hiperkolestroemia dalam upaya pencegahan primer, pencegahan sekunder, dan pencegahan tersier.