









LAMPIRAN

LEMBAR BIMBINGAN

Nama Mahasiswa : Mutia Kansha
 NIM : 232FK04014
 Judul KIAN : ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN
 KOLESTEROL DENGAN MASALAH KEPERAWATAN
 NYERI AKUT DAN INTERVENSI TERAPI JUS TOMAT DI
 WILAYAH KERJA PUSKESMAS RIUNG BANDUNG
 Pembimbing : Dedep Nugraha, S.Kep., Ners., M.Kep

NO	Hari, Tanggal	Catatan Bimbingan	Paraf
1.	26 Desember 2024	<ul style="list-style-type: none"> - konsultasi pasien - konsultasi intervensi 	
2.	08 Januari 2025	<ul style="list-style-type: none"> - konsultasi intervensi, implementasi - pengecekan kembali kolesterol pada pasien 	
3.	15 Januari 2025	Pembahasan asuhan keperawatan dan hasil dari intervensi	

	23 Januari 2025	Bab I dan Asuhan Keperawatan	
	24 Januari 2025	- Asuhan Keperawatan - Jurnal penguat	
	30 Januari 2025	Bab I dan bab 4	
	04 Februari 2025	Revisi bab I dan bab 3	
	05 Februari 2025	ACC Sidang	

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Tema	: Kesehatan
Judul	: Cegah Kolesterol
Tempat/Sasaran	: Rumah Ny. N
Hari/Tanggal	: Selasa, 31 Desember 2024
Waktu	: 30 Menit
Pukul	: 10.00 WIB

A. TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM

Setelah dilakukan penyuluhan selama 30 menit keluarga dapat mengetahui cara mencegah kolesterol

B. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS

Setelah dilakukan penyuluhan selama 30 menit keluarga mampu :

1. Menjelaskan Definisi Kolesterol
2. Menjelaskan Etiologi Kolesterol
3. Menjelaskan Manifestasi Klinis Kolesterol
4. Menjelaskan Komplikasi Kolesterol

C. MATERI PENGAJARAN

1. Definisi Kolesterol
2. Etiologi Kolesterol
3. Manifestasi Klinis Kolesterol
4. Komplikasi Kolesterol

D. MEDIA PENYULUHAN

1. Lefalet / Poster

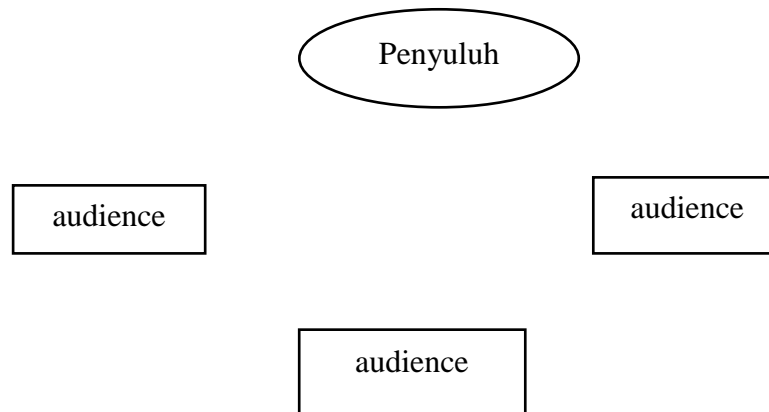
E. METODE PENGAJARAN

1. Ceramah
2. Tanya jawab

F. KEGIATAN BELAJAR MENGAJAR

No.	Tahap	Waktu	Kegiatan	Audience
1	Pembukaan	5 menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salam 2. Perkenalan 3. Menjelaskan maksud dan tujuan pertemuan 4. Kontrak waktu 5. Apersepsi 	<p>Menjawab salam</p> <p>Memperhatikan</p> <p>Menyepakati kontrak waktu</p>
2	Pelaksanaan	20 menit	<p>Menjelaskan tentang :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Definisi Kolesterol 2. Etiologi Kolesterol 3. Manifestasi Klinis Kolesterol 4. Komplikasi Kolesterol 	Memperhatikan
3	Penutup	5 menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengajukan pertanyaan pada keluarga 2. Memberikan reinforcemen positif atas jawaban yang diberikan 3. Menyimpulkan dan memberi penguatan 4. Menutup penyuluhan dengan salam 	<p>Memberikan pertanyaan</p> <p>Menjawab pertanyaan</p> <p>Memperhatikan</p>

G. SETTING TEMPAT



H. EVALUASI

Evaluasi yang dilakukan dengan tanya jawab adalah :

1. Bagaimana Definisi Kolesterol ?
2. Bagaimana Etiologi Kolesterol ?
3. Apa saja Manifestasi Klinis Kolesterol ?
4. Apa saja Komplikasi Kolesterol ?

I. MATERI

2.1.8. Definisi kolesterol

Kolesterol adalah salah satu komponen dalam membentuk lemak. Kolesterol total adalah keseluruhan jumlah kolesterol yang ditemukan dalam darah, terdiri dari kolesterol LDL, kolesterol HDL, dan 20% Trigliserida. Di dalam lemak terdapat berbagai macam komponen yaitu seperti zat trigliserida, fosfolipid, asam lemak bebas, dan juga kolesterol. Lemak merupakan salah satu sumber energi yang memberikan kalori paling tinggi. Disamping sebagai salah satu sumber energi,

sebenarnya lemak atau khususnya kolesterol memang merupakan zat yang sangat dibutuhkan oleh tubuh terutama untuk membentuk dinding sel-sel dalam tubuh. (Nurahamani Ulfa, 2017)

Kolesterol merupakan salah satu dari beberapa bagian komponen dalam pembentukan lemak, dimana pada lemak terdapat beberapa macam komponen yaitu zat trigliserida, fosfolipid, asam lemak bebas, dan kolesterol. Kolesterol berfungsi untuk membangun dinding sel didalam tubuh, dan juga berperan dalam memproduksi hormon seks, vitamin D, dan menjalankan fungsi otak dan saraf (Mumpuni & Wulandari, 2011 dalam Mahardika, 2017).

Menurut (Stoppard, 2010 dalam Mahardika, 2017) kolesterol merupakan suatu zat lemak yang dibuat didalam hati dan lemak jenuh dalam makanan. Jika terlalu tinggi kadar kolesterol dalam darah maka akan semakin meningkatkan faktor resiko penyakit arteri koroner.

2.1.9. Etiologi kolesterol

Menurut Ruslianti, (2014) penyebab dari hiperkolesterolemia adalah sebagai berikut:

j. Genetik

Kelainan genetik ini terjadi pada gen-gen yang mengatur metabolisme lemak. Kelainan ini umumnya diwariskan dari kedua orang tua yang memiliki kadar hiperkolesterolemia tinggi, hal ini dapat menjadi faktor resiko terjadinya hiperkolesterolemia. Kelainan genetik ini dikenal dengan hiperlipidemia familial yang terdiri dari hiperkolesterolemia familial dan hipertrigliserida familial. Untuk hiperkolesterolemia terbagi menjadi 2 tipe yaitu hiperkolesterolemia poligenik dan familial.

k. Usia

Seiring bertambahnya usia maka semakin meningkat pula kadar hiperkolesterolemia di dalam darah.

l. Jenis kelamin

Wanita sebelum menopause mempunyai kadar hiperkolesterolemia yang lebih rendah dibandingkan pria dengan usia yang sama. Namun setelah menopause, kadar hiperkolesterolemia pada wanita cenderung meningkat. Karena itu, wanita menopause harus lebih menjaga pola makan dan rajin berolahraga, minimal berjalan kaki selama 30 menit yang dilakukan 3 kali dalam seminggu.

m. Makanan

Makanan yang tinggi lemak jenuh dan hiperkolesterolemia pada menu makanan sehari-hari menyebabkan peningkatan kadar hiperkolesterolemia dalam darah. Namun, kondisi ini dapat diminimalkan apabila penderita hiperkolesterolemia mengimbangi dengan konsumsi jenis bahan makanan yang dapat membantu menurunkan hiperkolesterolemia seperti serat. Serat dapat menghambat penyerapan hiperkolesterolemia dan membantu pengeluaran hiperkolesterolemia dari dalam tubuh.

n. Obesitas

Kelebihan berat badan dapat menaikkan kadar hiperkolesterolemia darah dan meningkatkan risiko penyakit jantung. Karena itu, menjaga berat badan ideal merupakan salah satu cara terbaik untuk menghindari berbagai penyakit yang dapat menyertai penderita hiperkolesterolemia.

o. Aktivitas fisik atau olahraga

Pada umumnya, gaya hidup kita sudah mengarah pada kurangnya aktivitas fisik seperti sering naik kendaraan bermotor, naik turun lift di kantor, malas berjalan kaki, dan malas untuk melakukan olahraga. Kurangnya aktivitas fisik ini dapat meningkatkan LDL dan menurunkan kadar HDL. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik atau olahraga merupakan faktor risiko terjadinya penyakit jantung.

p. Minum alkohol yang berlebihan

Kebiasaan minum alkohol yang berlebihan dapat meningkatkan kadar hiperkolesterolemia total dan trigliserida. Alkohol dapat memperberat kerja hati dalam melakukan metabolisme lemak.

q. Minum kopi berlebihan

Selain dapat meningkatkan tekanan darah, mengonsumsi kopi secara berlebihan dapat meningkatkan kadar hiperkolesterolemia total dan LDL darah.

r. Sering merokok

Beberapa penelitian membuktikan bahwa merokok dapat meningkatkan kadar hiperkolesterolemia LDL dan menekan hiperkolesterolemia HDL. Kadar nikotin yang tinggi dalam darah juga dapat mengakibatkan terjadinya kelainan pembuluh darah yang berdampak pada gangguan kesehatan.

2.1.10. Manifestasi Klinis kolesterol

Menurut Ariani (2016) ada beberapa gejala atau tanda-tanda seseorang mengalami hiperkolesterol atau kolesterol berlebih. Gejala dan tanda-tanda yang dimaksud antara lain sebagai berikut :

1. Tangan dan kaki terasa pegal

Karena adanya sumbatan akibat penumpukan kolesterol pada pembuluh darah yang bersifat terus menerus.

2. Sering kesemutan

Kesemutan pada bagian tangan dan kaki adalah implikasi dari ketidaklancaran aliran darah di bagian tubuh tertentu. Hal ini membuat aliran darah menjadi kental akibat tingginya kadar kolesterol dalam darah.

3. Dada kiri terasa nyeri

Penyumbatan pembuluh darah disekitaran jantung dapat menyebabkan rasa nyeri seperti tertusuk.

4. Pegal di bagian tengkuk dan pundak

Hal ini terjadi karena ketidaklancaran aliran darah pada pembuluh darah.

5. Kepala pusing

Pusing di bagian belakang kepala disebabkan oleh penyumbatan pembuluh darah di area sekitar kepala. Apabila dibiarkan, maka pembuluh darah bias pecah dan mengakibatkan stroke.

2.1.11. Komplikasi kolesterol

Menurut Attamami, (2019) komplikasi dari hiperkolesterolemia adalah sebagai berikut:

a. Hipertensi

Menempel dan menumpuknya hiperkolesterolemia di permukaan dalam dinding pembuluh darah mengakibatkan tekanan darah meningkat. Faktor resiko tekanan darah tinggi adalah makanan yang mengandung lemak dan hiperkolesterolemia tinggi, garam (termasuk makanan yang diasinkan), daging kambing, durian, serta minuman beralkohol yang diminum berlebihan. Termasuk makanan atau minuman yang mengandung bahan pengawet, rokok, kopi, obesitas (kegemukan), jarang berolahraga, dan stres. Menurut Suci dan Adnan, (2020) prevalensi kejadian hipertensi derajat 1 pada pekerja hiperkolesterolemia di Bandara Soekarno Hatta 2017 adalah 28,4% memiliki hiperkolesterolemia > 240 mg/dl, namun pekerja yang memiliki kadar hiperkolesterolemia sedang (200-239 mg/dl) dapat memiliki resiko terkena hipertensi derajat 1.

b. Penyakit Jantung Koroner (PJK)

PJK terjadi penyempitan pembuluh darah koroner di jantung (disebabkan oleh plak-plak hiperkolesterolemia). Akibatnya, aliran darah ke jaringan-jaringan di jantung terhambat, menyebabkan jaringan tersebut mati. Selama penderita hiperkolesterolemia tidak menjaga kondisi tubuh dan tidak menerapkan pola hidup sehat maka seseorang memiliki kemungkinan terserang PJK. Menurut penelitian Kamila dan Salim, (2018) banyaknya responden yang mempunyai kadar

hiperkolesterolemia tinggi sebesar 73,8% yang dapat menjadi pemicu terjadinya penyakit jantung koroner.

c. Stroke

Adanya penyumbatan dipembuluh darah otak yang kemungkinan penyebabnya adalah penumpukan hiperkolesterolemia maka akan mengakibatkan terjadinya stroke. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Susilawati dan SK, (2018) tentang faktor resiko kejadian stroke didapatkan bahwa ada 73% memiliki hiperkolesterolemia yang menderita stroke.

CEGAH KOLESTEROL

Investasi untuk Masa Depan yang Sehat

Kolesterol adalah lemak yang diproduksi secara alami oleh organ hati. Lemak ini bisa ditemukan pada makanan yang berasal dari hewan, seperti daging dan susu



Nilai	Keterangan
<200 mg/dL	: Baik
200 - 239 mg/dL	: Sedikit Tinggi
>240 mg/dL	: Tinggi

*pengecekan sebelum dan sesudah makan



PENYEBAB KOLESTEROL



Kebiasaan merokok



Kurang berolahraga



Makanan bersantan dan berlemak

TANDA - TANDA KOLESTEROL



Nyeri di lengan



Nyeri dada



Kaki sering kesemutan



Kepala sering Pusing / sakit



Tekanan darah tinggi



Mudah lelah

PENCEGAHAN KOLESTEROL



Berolahraga



Makanan tinggi serat



Membatasi konsumsi daging



Menghindari makanan yang digoreng

**SAYANGI KELUARGA
ANDA DENGAN MENCEGAH
KOLESTEROL !!**

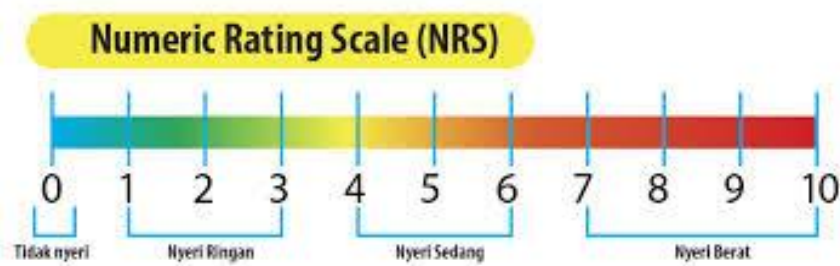


<p align="center">STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)</p> <p align="center">JUS TOMAT</p>	
Pengertian	<p>Tomat merupakan bahan pangan yang murah, mudah didapat, mudah diolah, dan lunak, sehingga mudah mengonsumsinya. Buah tomat sebagian besar pemanfaatannya hanya sebatas sebagai lalapan, bahan tambahan dalam masakandan sebagai minuman yang diolah menjadi jus. Likopen dalam tomat memiliki peranan dalam mencegah terjadinya penyakit kardiovaskuler.</p>
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengurangi nyeri pada penderita kolesterol 2. Menurunkan kadar kolesterol
Alat dan bahan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tomat 200 gram 2. Air 100 cc 3. Gelas ukur 4. Blender 5. Pisau
Prosedur	<p>Cara Pemberian jus tomat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyiapkan 200 gram tomat 2. Menyiapkan blender 3. Potong kecil tomat lalu masukan dalam blender 4. Tambah air 100 cc 5. Blender sampai halus 6. Tuangkan dalam gelas 200 cc lalu minum 1x sehari 7. Lakukan pemeriksaan kadar kolesterol darah 8. Bereskan semua alat-alat untuk disimpan kembali

Referensi	<p>Anita, D. C. (2020). Jus tomat mampu menurunkan kolesterol tetapi tidak berefek pada tekanan darah tomato juice can reduce cholesterol but does not effect blood pressure. JHeS (Journal of Health Studies), 4(1), 13–23.</p> <p>Anggraini, S. S., Fernando, F., & Sandra, R. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Tomat Terhadap Kadar Kolesterol. Jurnal Kesehatan Saintika Meditory, 2(2), 113–120. https://jurnal.syedzasaintika.ac.id.</p> <p>Nur, D. M., & Kusumastuti, A. C. (2014). Pengaruh Pemberian Jus Tomat Berkulit Dan Tanpa Kulit (<i>Lycopersicum Commune</i>) Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Ldl Pada Lanjut Usia Hiperkolesterolemi. Journal of Nutrition College, 3(1), 266–270. https://doi.org/10.14710/jnc.v3i1.4606.</p> <p>Pramesti, F. D. (2016). Pengaruh Pemberian Jus Tomat Terhadap Kadar Kolesterol Darah Pada Orang Dewasa (45-55 Tahun) Di Dusun Iv Ngrame Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta. Universitas Aisyiyah, 61.</p>
-----------	--

INSTRUMEN NYERI

Numeric rating scale merupakan skala nyeri yang paling sering digunakan. Skala nyeri ini dirancang untuk digunakan oleh pasien yang berusia di atas 9 tahun keatas. Tingkat intensitas nyeri ini dapat dinilai pada perawatan awal, atau secara berkala setelah perawatan. Pada pengukuran skala nyeri ini, pasien diminta untuk menilai rasa sakit yang dialami menggunakan angka 0–10 atau 0–5. Semakin besar angka yang dipilih, maka semakin sakit juga nyeri yang dirasakan. Berikut adalah penjelasannya:



- Angka 0 artinya tidak nyeri
- Angka 1–3 artinya nyeri ringan
- Angka 4–6 artinya nyeri sedang
- Angka 7–10 artinya nyeri berat

HASIL OBSERVASI

NO	Tanggal	Skala Nyeri	Kadar Kolesterol
1.	31 Desember 2024	Skala 4 (0 - 10)	210 mg/dL
2.	01 Januari 2025	Skala 3 (0 - 10)	-
3.	02 Januari 2025	Skala 3 (0 - 10)	197 mg/dL

Setelah dilakukan intervensi 3 hari mulai dari tanggal 31 Desember 2024 sampai dengan 02 Januari 2025, adanya perubahan skala nyeri dan kadar kolesterol. Skala nyeri menurun dari skala 04 (0 - 10) menjadi skala 03 (0 - 10) dan kadar kolesterol menurun dari 210 mg/dL menjadi 197 mg/dL.

DOKUMENTASI



REVISI SIDANG KIAN KELUARGA MUTIA KANSHA.pdf

ORIGINALITY REPORT

17 %

SIMILARITY INDEX

63 %

INTERNET SOURCES

20 %

PUBLICATIONS

31 %

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.stikes-bhm.ac.id Internet Source	1 %
2	repository.stikeselisabethmedan.ac.id Internet Source	1 %
3	excellent-health.id Internet Source	1 %
4	repo.stikesicme-jbg.ac.id Internet Source	1 %
5	repository.stikesrspadgs.ac.id Internet Source	1 %
6	repository.bku.ac.id Internet Source	1 %
7	www.scribd.com Internet Source	1 %
8	dspace.umkt.ac.id Internet Source	1 %
9	repository.akperkyjogja.ac.id Internet Source	< 1 %
10	pdfcoffee.com Internet Source	< 1 %
11	repository.lp4mstikeskhg.org Internet Source	< 1 %
12	repository.itsk-soepraoen.ac.id Internet Source	

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama Lengkap : Mutia Kansha
NIM : 232FK04014
Tempat/Tanggal Lahir : Bandung, 04 April 2001
Alamat : Majalaya, Bandung
E-mail : mutiakansha04@gmail.com
No.Hp : 081395911268

Riwayat Pendidikan :

1. SDN 09 Majalaya : Tahun 2008 - 2013
2. SMPN 01 Cikancung : Tahun 2013 - 2016
3. SMAN 01 Majalaya : Tahun 2016 - 2019
4. Universitas Bhakti Kencana
Program Sarjana Keperawatan : Tahun 2019-2023