
**ASUAHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA TN. Z DENGAN
HIPERKOLESTEROLEMIA DI GAMPONG LHONG CUT
KECAMATAN BANDA RAYA KOTA BANDA ACEH**

Raudhatul Jannah¹, Khairani²

rdhatljannah25@gmail.com¹, khairani.f.kep@usk.ac.id²

Universitas Syiah Kuala

ABSTRAK

Proses penuaan menyebabkan penurunan kondisi kesehatan akibat perubahan degeneratif yang berdampak pada menurunnya fungsi organ tubuh dan meningkatnya risiko penyakit kronis, termasuk hiperkolesterolemia (Page et al., 2022). Karya Ilmiah Akhir ini bertujuan untuk memberikan asuhan keperawatan pada pasien dengan hiperkolesterolemia menggunakan metode studi kasus. Klien adalah seorang laki-laki berusia 80 tahun yang telah menderita hiperkolesterolemia selama satu tahun dan mengeluhkan kaki kebas serta kaku pada bagian kuduk. Diagnosis keperawatan yang ditegakkan adalah manajemen kesehatan tidak efektif.. Intervensi dilakukan selama tujuh hari dengan pemberian terapi nonfarmakologis berupa konsumsi jus apel hijau setiap hari. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan kadar kolesterol total dalam darah dari 210 mg/dL menjadi 180 mg/dL setelah dilakukan intervensi. Temuan ini menunjukkan bahwa jus apel hijau berpotensi sebagai terapi komplementer dalam membantu menurunkan kadar kolesterol pada lansia. Pelayanan kesehatan, khususnya Puskesmas, dapat mempertimbangkan intervensi ini dalam rencana asuhan keperawatan. Lansia dan keluarga juga dianjurkan untuk melanjutkan intervensi secara mandiri guna mempertahankan hasil yang optimal.

Kata Kunci: Asuhan Keperawatan, Lansia, Hiperkolesterolemia.

ABSTRACT

Aging leads to a decline in health status due to degenerative changes that result in decreased organ function and an increased risk of chronic diseases, including hypercholesterolemia (Page et al., 2022). This final scientific project aimed to provide nursing care for a patient with hypercholesterolemia using a case study method. The client was an 80-year-old male who had been diagnosed with hypercholesterolemia for one year and complained of foot numbness and neck stiffness. The nursing diagnosis established was ineffective health management. The intervention was conducted for seven days through the administration of non-pharmacological therapy in the form of daily consumption of green apple juice. The evaluation results showed a decrease in total blood cholesterol levels from 210 mg/dL to 180 mg/dL after the intervention. These findings indicate that green apple juice has the potential to serve as a complementary therapy in reducing cholesterol levels among older adults. Healthcare services, particularly primary health centers, may consider incorporating this intervention into nursing care plans. Older adults and their families are also encouraged to continue the intervention independently to maintain optimal outcomes.

Keywords: Nursing Care, Older Adults, Hypercholesterolemia.

PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan individu yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas dan pada tahap ini akan mengalami berbagai perubahan baik secara fisik, psikologis, spiritual, maupun psikososial (Pada et al., 2024.). Proses penuaan menyebabkan terjadinya perubahan degeneratif yang berdampak pada penurunan fungsi organ tubuh dan peningkatan risiko penyakit kronis. Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2022, jumlah penduduk usia ≥ 60 tahun di dunia mencapai 1 miliar jiwa dan diproyeksikan meningkat menjadi 1,4 miliar pada tahun 2030 serta 2,1 miliar pada tahun 2050 (Warga et al., 2024).

Di Indonesia, jumlah lansia pada tahun 2020 mencapai 24,49 juta jiwa atau 9,27% dari total penduduk dan meningkat menjadi 10,82% pada tahun 2021, sehingga Indonesia termasuk dalam kategori aging population (BPS, 2022). Di Provinsi Aceh, jumlah penduduk usia ≥ 60 tahun pada tahun 2024 tercatat sebanyak 512.035 jiwa, terdiri dari 234.837 laki-laki dan 277.198 perempuan (BPS Provinsi Aceh, 2025).

Seiring bertambahnya usia, lansia cenderung mengalami penurunan kondisi kesehatan akibat proses degeneratif, termasuk gangguan metabolisme lipid seperti hiperkolesterolemia (Lasanuddin et al., 2022). Hiperkolesterolemia merupakan kondisi meningkatnya kadar kolesterol total dalam darah di atas batas normal yang dapat meningkatkan risiko aterosklerosis, penyakit jantung koroner, pankreatitis, diabetes melitus, gangguan tiroid, serta penyakit hati dan ginjal. Secara global, WHO melaporkan bahwa sekitar 45% kasus hiperkolesterolemia terjadi di dunia, 30% di Asia Tenggara, dan 35% di Indonesia (Widiyanto et al., 2024). Di Indonesia, prevalensi kadar kolesterol di atas normal lebih tinggi pada perempuan (39,9%) dibandingkan laki-laki (30%)(Alfitha et al., 2023).

Di Provinsi Aceh, prevalensi kasus kolesterol pada tahun 2022 mencapai 47,9%, dengan kabupaten/kota tertinggi di Aceh Tamiang (75%), Pidie (73%), Aceh Singkil (69%), dan Banda Aceh (58%)(Fauziah, 2024). Data Dinas Kesehatan Kota Banda Aceh tahun 2022 menunjukkan bahwa angka penderita kolesterol tertinggi yang mendapat layanan kesehatan berada di Puskesmas Kuta Alam (79,3%), diikuti Banda Raya (26%), Kopelma Darussalam (25%), Meuraxa (14,4%), dan Ulee Kareng (11,9%) (Dinkes Kota Banda Aceh, 2022).

Berdasarkan hasil wawancara dengan kader kesehatan di Gampong Lhong Cut, masalah kesehatan yang sering dijumpai pada lansia antara lain hipertensi, diabetes melitus, kolesterol, dan asam urat. Rendahnya pemahaman masyarakat mengenai pola hidup sehat, kebiasaan makan yang kurang teratur, kurangnya aktivitas fisik, serta rendahnya kesadaran melakukan pemeriksaan kesehatan rutin menjadi faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya kasus hiperkolesterolemia.

Penatalaksanaan hiperkolesterolemia dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Terapi farmakologis meliputi penggunaan obat seperti asam nikotinat atau niasin (Pramesti et al., 2023). Sementara itu, pendekatan nonfarmakologis dilakukan melalui modifikasi gaya hidup, pola makan sehat, serta konsumsi buah dan sayur. Salah satu terapi nonfarmakologis yang berpotensi menurunkan kadar kolesterol adalah konsumsi apel. Apel mengandung serat yang dapat mengikat lemak dan kadar kolesterol buruk atau LDL (Low Density Lipoprotein) di dalam usus serta meningkatkan penyerapan kolesterol baik atau HDL (High Density Lipoprotein) (Achirman et al., 2022). Menurut penelitian (Kim et al., 2022) menunjukkan bahwa konsumsi apel atau produk olahan apel (Apple-Derived Products/ADP) secara rutin selama lebih dari satu minggu dapat menurunkan kadar kolesterol total (TC) dan kolesterol jahat (LDL) pada individu dengan risiko hiperkolesterolemia. Meskipun kadar kolesterol baik (HDL) mengalami sedikit penurunan, parameter lain seperti trigliserida, glukosa, insulin, CRP, serta tekanan darah sistolik dan diastolik tidak mengalami perubahan signifikan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penulis tertarik untuk melakukan studi kasus dengan judul “Asuhan Keperawatan pada Tn. Z dengan Hiperkolesterolemia di Gampong Lhong Cut Kecamatan Banda Raya Kota Banda Aceh” sebagai upaya penerapan intervensi keperawatan

melalui pendekatan nonfarmakologis dalam membantu mengendalikan kadar kolesterol pada lansia.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan kunjungan rumah (home visit) yang dilaksanakan selama 29 Oktober hingga 25 November 2025 di Gampong Lhong Cut, Kecamatan Banda Raya, Kota Banda Aceh. Asuhan keperawatan diberikan kepada Tn. Z yang mengalami hiperkolesterolemia. Proses asuhan keperawatan dilakukan melalui tahapan pengkajian, penetapan diagnosis keperawatan, perencanaan intervensi, pelaksanaan tindakan, dan evaluasi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik, serta pemeriksaan kadar kolesterol sebagai data penunjang. Data subjektif dan objektif yang diperoleh kemudian dianalisis dengan cara mengelompokkan data sesuai masalah keperawatan dan dikaitkan dengan konsep serta teori yang relevan. Hasil analisis digunakan sebagai dasar dalam penetapan diagnosis keperawatan dan penyusunan rencana intervensi. Intervensi yang diberikan meliputi edukasi diet rendah kolesterol dan terapi nonfarmakologis berupa konsumsi jus apel hijau. Evaluasi dilakukan untuk menilai perubahan kondisi klien, khususnya kadar kolesterol setelah dilakukan intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengkajian menunjukkan bahwa Tn. Z telah menderita hiperkolesterolemia selama satu tahun. Klien mengeluhkan kebas dan nyeri pada kaki serta pegal pada pundak ketika kadar kolesterol meningkat. Pemeriksaan kadar kolesterol awal yang dilakukan pada 29 November 2025 menunjukkan hasil 210 mg/dL, yang termasuk dalam kategori tinggi. Intervensi nonfarmakologis berupa pemberian jus apel hijau dilakukan selama 7 hari berturut-turut, yaitu tanggal 19–25 Desember 2025. Jus apel hijau diberikan sebanyak 150 gram (1 buah apel hijau) yang diblender dengan 100 ml air dan dikonsumsi satu kali sehari pada pagi hari setelah makan. Selama intervensi, klien menunjukkan kepatuhan dalam mengonsumsi jus sesuai anjuran. Evaluasi kadar kolesterol dilakukan kembali pada hari ke-7 setelah intervensi. Hasil pemeriksaan menunjukkan adanya penurunan kadar kolesterol dari 210 mg/dL menjadi 180 mg/dL. Penurunan sebesar 30 mg/dL ini menunjukkan adanya perubahan positif setelah pemberian terapi jus apel hijau selama satu minggu.

PEMBAHASAN

Penurunan kadar kolesterol pada Tn. Z setelah pemberian jus apel hijau menunjukkan bahwa intervensi nonfarmakologis ini memiliki potensi dalam membantu mengendalikan kadar kolesterol darah pada lansia dengan hiperkolesterolemia.

Apel hijau diketahui memiliki kandungan serat larut, terutama pektin, yang berperan dalam mengikat kolesterol dan asam empedu di dalam usus sehingga membantu mengurangi penyerapan kolesterol ke dalam aliran darah. Selain itu, apel juga mengandung polifenol dan flavonoid seperti quercetin yang berfungsi sebagai antioksidan dan dapat menghambat oksidasi LDL (Low Density Lipoprotein). Oksidasi LDL merupakan salah satu faktor utama dalam proses aterosklerosis. Dengan demikian, konsumsi apel hijau dapat membantu menurunkan kadar kolesterol total dan LDL dalam darah.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Habu et al., (2023) yang menyatakan bahwa pemberian jus apel hijau (Granny Smith) berpengaruh terhadap penurunan kadar kolesterol pada lansia dengan hiperkolesterolemia. Hasil penelitian dari Achirman, (2022) juga menunjukkan adanya penurunan kadar kolesterol setelah pemberian jus apel hijau secara rutin.

Meskipun penurunan kadar kolesterol pada studi kasus ini terjadi dalam waktu relatif singkat, yaitu tujuh hari, hasil tersebut menunjukkan adanya respons positif terhadap intervensi. Namun demikian, keberhasilan terapi nonfarmakologis tetap perlu didukung dengan

pengaturan pola makan, aktivitas fisik yang teratur, serta kepatuhan dalam pengobatan medis bila diperlukan.

Intervensi jus apel hijau dapat menjadi terapi pendamping yang sederhana, mudah diperoleh, dan relatif aman untuk diterapkan pada lansia dengan hiperkolesterolemia, khususnya dalam konteks asuhan keperawatan komunitas.

KESIMPULAN

Pemberian jus apel hijau selama 7 hari berturut-turut dengan dosis 150 gram per hari menunjukkan adanya penurunan kadar kolesterol pada Tn. Z dari 210 mg/dL menjadi 180 mg/dL. Terapi jus apel hijau berpotensi sebagai intervensi nonfarmakologis yang dapat membantu menurunkan kadar kolesterol pada lansia dengan hiperkolesterolemia. Intervensi ini dapat dipertimbangkan sebagai terapi pendamping dalam asuhan keperawatan untuk mendukung pengendalian kadar kolesterol dan meningkatkan kualitas hidup lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Achirman, & Afridza, E. N. (2022). Pengaruh pemberian jus apel hijau (*Malus sylvestris* Mill) terhadap penurunan kolesterol darah pada penderita hiperkolesterolemia. *Madago Nursing Journal*, 3(1)Di, H., & Kuta, P. (2024). Imam Gunawan 1* , Muhammad Iqbal.S 2 , Nanda Desreza 3. 5, 13596–13603.
- Alfitha, R. N., Dahliah, Wiriansya, E. P., Rahmawati, & Indarwati, R. P. (2023). Pengaruh terapi bekam terhadap kadar kolesterol total pada pasien hiperkolesterolemia di Klinik Hamdalah Makassar. *Fakumi Medical Journal*.
- Kim, S. J., Anh, N. H., Jung, C. W., Long, N. P., Son, E. Y., Kim, T. H., Deng, Y., Lim, J., & Kwon, S. W. (2022). Metabolic and cardiovascular benefits of apple and apple-derived products: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Nutrition*, 9. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.766155>
- Gunawan, I., Iqbal, M. S., & Desreza, N. (2024). [Judul artikel belum dicantumkan], 5, 13596–13603.
- Kim, S. J., Anh, N. H., Jung, C. W., Long, N. P., Son, E. Y., Kim, T. H., Deng, Y., Lim, J., & Kwon, S. W. (2022). Metabolic and cardiovascular benefits of apple and apple-derived products: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Nutrition*, 9(April). <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.766155>
- Habu, I., Lasanuddin, H., & Syamsuddin, F. (2023). Pengaruh pemberian jus apel hijau (Granny Smith) terhadap kadar kolesterol darah pada lanjut usia dengan hiperkolesterol di wilayah kerja Puskesmas Telaga Kabupaten Gorontalo. *Journal of Educational Innovation and Public Health*, 1(2), 10–18.
- Sulayfiyah, T. N., Wahyuni, I., & Rohman, A. (2024). Hubungan pengetahuan gizi terhadap pengontrolan kadar kolesterol. *Indonesian Health Science Journal*, 4(2), 35.
- Sumantri, A. W. (2023). Hubungan pengetahuan dan kepatuhan lansia dalam upaya pengontrolan kadar kolesterol di Puskesmas Warkuk Ranau Selatan Kabupaten OKU Selatan tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Abdurahman Palembang*, 12(1).
- Sukmawati, E., Prasetiani, A. G., & Pae, K. (2025). Edukasi kesehatan tentang hipertensi, kolesterol, dan gula darah pada masyarakat di Persekutuan Doa Dukuh Kupang Tengah XVI Surabaya. 5(1), 11–18.
- Hubungan dukungan keluarga dengan perilaku pengendalian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Maesan. (n.d.). 410–419.
- Page, L., Tenggela, D., & Tilango, K. (2022). *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 2(1), 22–34.
- Fakumi Medical Journal. (2023). Pengaruh terapi terhadap kadar kolesterol pada pasien di Klinik Makassar, 3(8).
- JPM: Jurnal Pengabdian Masyarakat Yudhistira. (2024). Warga dan tentang gaya hidup di wilayah. 2(1), 14–20.