

**PENGARUH PEMBERIAN JUS APEL HIJAU TEHADAP PENURUNAN KADAR
KOLESTEROL PADA PENDERITA HIPERKOLESTEROLEMIA DI UPT.
PUSKESMAS KALITENGAH KABUPATEN LAMONGAN**

SKRIPSI



ZULIA MAWAR SARI
NIM: 15.02.01.1934

**PRODI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN
2019**

**PENGARUH PEMBERIAN JUS APEL HIJAU TEHADAP PENURUNAN KADAR
KOLESTEROL PADA PENDERITA HIPERKOLESTEROLEMIA DI UPT.
PUSKESMAS KALITENGAH KABUPATEN LAMONGAN**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhamadiyah
Lamongan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan**

**ZULIA MAWAR SARI
NIM: 15.02.01.1934**

**PRODI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

2019

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Zulia Mawar Sari
Nim : 15.02.01.1934
Tempat, Tanggal Lahir : Lamongan, 03 Juli 1996
Institusi : Universitas Muhammadiyah Lamongan

Menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul : *“Pengaruh Pemberian Jus Apel Hijau Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Pada Penderita Hiperkolesterolemia di UPT. Puskesmas Kalitengah Kabupaten Lamongan”* adalah bukan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi akademis.

Lamongan, 21 Mei 2019

Yang menyatakan,



ZULIA MAWAR SARI
NIM: 15.02.01.1934

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh : ZULIA MAWAR SARI
NIM : 15.02.01.1934
Judul : PENGARUH PEMBERIAN JUS APEL HIJAU TERHADAP
PENURUNAN KADAR KOLESTEROL PADA PENDERITA
HIPERKOLESTEROLEMIA DI UPT. PUSKESMAS
KECAMATAN KALITENGAH KABUPATEN LAMONGAN

Telah disetujui dan diujikan di hadapan Dewan Penguji Skripsi pada
tanggal: 13 Mei 2019

Mengetahui :

Pembimbing I



Virgianti Nur Faridah, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIK. 1983 09 02 12 2006 092 017

Pembimbing II



Dr.Hj. Mu'ah. MM., M.Pd.
NBM. 803.021

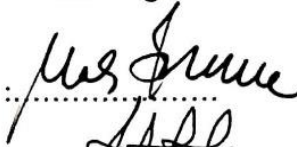


LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Oleh : ZULIA MAWAR SARI
NIM : 15.02.01.1934
Judul : PENGARUH PEMERIAN JUS APEL HIJAU TERHADAP
PENURUNAN KADAR KOLESTEROL PADA PENDERITA
HIPERKOLESTEROLEMIA DI UPT. PUSKESMAS
KALITENGAH KABUPATEN LAMONGAN

Telah Diuji dan Disetujui Oleh Tim Penguji Pada Ujian Sidang Skripsi
Di Program Studi S1-Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Lamongan

Tanggal: 13 Mei 2019

PANITIA PENGUJI

		Tanda tangan
Ketua	:: M. Bakri Priyodwi A, S.Kep., M.Kep.	
Anggota	: 1. Ns. Virgianti Nur Farida, S.Kep., M.Kep	
	2. Dr. Hj. Mu'ah, S.E., MM	

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Lamongan


Arifal Aris, S.Kep., Ns., M. Kes.
NIK. 197980821 200601 015

CURICULUM VITAE

Nama : ZULIA MAWAR SARI

Tempat Tgl. Lahir : Lamongan, 03 Juli 1996

Alamat Rumah : Jalan Pemuda Desa Butungan Dusun Ngiprak RT/RW
01/01 Kecamatan Kalitengah Kabupaten Lamongan

Pekerjaan : Mahasiswa

Riwayat Pendidikan :

1. TK SETIA BUDI Butungan Lulus Tahun 2004
2. SDN Butungan Kalitengah Lamongan Lulus Tahun 2009
3. SMP Negeri 1 Kalitengah Lamongan Lulus Tahun 2012
4. SMK Kesehatan Insan Bhakti Husada Lamongan Lulus Tahun 2015
5. Fakultas Kesehatan Prodi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan pada tahun 2015 sampai 2019.

HALAMAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga dan beraqwalah kepada Allah supaya kamu menang.

(Surah Al-Imron : ayat : 200)

Memberi Motivasi Dengan Informasi Awal Sebagai Apersepsi

SKRIPSI INI SAYA PERSEMBAHKAN

- *Kepada Allah SWT atas segala rahmat dan hidaya-Nya "thank and i love you Allah" ♡*
- *Kedua orang terhebatku yaitu kedua orang tuaku, bapak dan ibu tercinta kemisan dan mudjanah yang selama ini merawat, mendoakan dan mendukungku terima kasih atas do'a dan pengorbanan yang sudah di berikan selama ini kalian adalah penyemangatku you're the best in the my life I love U ibu i love you bapak*
- *Untuk kakak dan semua keluargaku tercinta yang selalu mendoakan dan mendukung ku i love you my family ♡*
- *Untuk kalian zulis, finda , diyah gomawo eman sahabat saudara sedari smk sampai saat ini dan seterusnya*
- *untuk sahabat ku semua terima Kasih atas semangat dan dukungannya aishiteru, ida Mbak nup, desy, wiwik, dina jeowahae n sarranghae, teman-teman seperjuangan s. Kep sampai s. Kep.Ns 2015 fighting. ♡*
- *Untuk dosen universitas muhammadiyah lamongan terimakasih atas pembelajaran, motivasi, dan bimbingannya*

ABSTRAK

Sari, Zulia mawar 2018. **Pengaruh Pemberian Jus Apel Hijau Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Pada Penderita Hiperkolesterolemia Di Upt. Puskesmas Kalitengah Kabupaten Lamongan.** Pembimbing: 1) Ns. Virgianti Nur Farida, S.Kep., M.Kep. 2) Dr. Hj. Mu'ah, MM, M.Pd.

Kolesterol merupakan zat berwarna putih seperti lilin yang dapat di temukan di setiap sel karena merupakan salah satu komponen lemak (selain asam lemak, trigliserida dan fosfolipid) yang di produksi oleh hati. Kolesterol berfungsi untuk membangun dinding sel, memperkuat membrane sel, dan membuta hormon-hormon seperti steroid jika dalam keadaan normal, bila kadarnya melebihi maka orang harus berwaspada karena kolesterol berefek buruk terhadap kesehatan, Sehingga upaya non farmakologi untuk menurunkan kadar kolesterol yaitu dengan jus apel hijau. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis Pengaruh jus apel hijau terhadap penurunan kadar kolesterol pada penderita hiperkolesterolemia di UPT. Puskesmas Kalitengah kabupaten Lamongan.

Desain penelitian yang digunakan adalah *pra-eksperimen*, dengan pendekatan *static group comparasion design* dengan teknik sampling *simple random sampling*. Jumlah sampel sebanyak 50 responden. Tindakan dengan instrumen SOP (standar operasional prosedur) dan pengukuran kadar kolesterol. Kemudian di analisa dengan uji *mann whitney*.

Hasil penelitian menunjukkan Nilai $Z = -2,500$ dengan signifikan dan $p=0,012$ ($p<0,05$). Yang berarti jus apel hijau berpengaruh terhadap penurunan kadar kolestero, pada penderita hiperkolesterolemia di UPT. Puskesmas kalitengah kabupaten lamongan.

Disarankan penderita *hiperkolesterolemia* mengkonsumsi jus apel hijau secara teratur.

Kata kunci : Jus Apel Hijau, *Hiperkolesterolemia*.

ABSTRACT

Sari, Zulia Mawar 2019. **The Effect Of Green Apple Juice Administration Ton Reducing Cholesterol Level In Patients With Hypercolestterolm In Kalitengah Health Center, District Of Lamongan.** Advisors: 1) Ns. Virgianti Nur Faridah, S.kep., M.kep. 2) Dr. Hj. Mu'ah, MM, M.Pd.

Cholesterol is a white substance like wax which can be found in every cell because it is one component of fat (besides fatty acids, trygliserides and phospholipids) produced by liver, Cholesterol functions to build cell walls, circumtancs, if the level exceeds then people should be aware because cholesterol has a bad effect on health. One non-pharmacological effort to reduce cholesterol level is by green apple juice. The purpose pf this study was to analyze the effect of green apple juice on reducing cholesterol level in hypercolesterolemic patients at Kalitengah Health Center, Lamongan.

The research design is pra-experiment, with the approach of *static group comparasion design* with simple random sampling tehniue. The total sample was 50 respondents. Instruments SOP (Strandart Operating procedure) and Cholesterol stick. Then analyzed by mann whitney test.

The results, obtained Value $Z=-2,500$ with significsnt and $p=0,012$ ($p<0,05$), wich means green apple juice has an effect on reducing cholesterol levels, in hypercolesterolemic patients.

It is recommended that hypercolesterolemic patients consume green apple juice regulary.

Keywords : Green Apple Juice, *Hypercolesterolemic*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat Rahmat dan HidayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal yang berjudul *“pengaruh pemberian jus apel hijau terhadap penurunan kadar kolesterol pada penderita hiperkolesterolemia di UPT. Puskesmas Kalitengah kabupaten Lamongan”* sesuai waktu yang ditentukan.

Skripsi ini disusun penulis sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana. Dalam penyusunan, penulis mendapat banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak/Ibu :

1. Drs. H. Budi Utomo, Amd.Kep. M.Kes., Rektor Universitas Muhammadiyah Lamongan.
2. Arifal Aris, S.Kep., Ns.,M.Kes, selaku Dekan fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.
3. Dokter Moh. Mazumi, selaku kepala puskesmas, yang telah memberikan izin dan fasilitas untuk membuat Skripsi
4. Virgianti Nur Faridah, S.kep.,Ns.,M.kep, selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan Skripsi ini.
5. Dr.Hj. Mu'ah. MM., M.Pd.,selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan Skripsi ini.

6. Kedua orang tua saya tercinta yang telah memberikan dukungan baik berupa material maupun spiritual serta kasih sayang dan semangat yang tiada henti.
7. Saudara saudariku yang telah memberi dukungan, semangat dan doa demi terselesaikannya Skripsi ini.
8. Teman-temanku semuanya yang senantiasa memberiku semangat dan saling membantu dalam penyelesaian Skripsi ini.
9. Semua pihak yang telah memberikan dukungan moril dan materil demi terselesaikannya Skripsi ini.
10. Seluruh responden yang telah bersedia memberikan informasi dalam penyusunan Skripsi ini.

Semoga Allah SWT, memberi balasan pahala atas semua amal kebaikan yang di berikan. Penulis menyadari Skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun semangat penulis harapkan, akhirnya penulis berharap semoga Skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, 21 April 2019

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN PRASYARAT GELAR	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
CURICULUM VITAE	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SIMBOL	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Dasar Kolesterol	7
2.2 Konsep Dasar Buah Apel Hijau	21
2.3 Konsep Jus Apel Hijau Mampu Menurunkan Kadar Kolesterol.....	28
2.4 Kerangka Konsep	31
2.5 Hipotesis	32
BAB 3 METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian	34
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	35
3.3 Kerangka Kerja.....	35
3.4 Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	37
3.5 Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional	39
3.6 Pengumpulan dan Analisa Data.....	41
3.7 Etika penelitian	42
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil penelitian	43
4.2 Pembahasan	50

BAB 5 PENUTUP

5.1 Kesimpulan	63
5.1 Saran	64

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN - LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Skala Kolesterol dan klasifikasi LDL dan HDL	10
Tabel 2.2 Skala Kolestrol Menurut <i>National Cholesterol Education Program</i>	11
Tabel 2.3 Klasifikasi LDL dan HDL.....	12
Tabel 3.1 Pengaruh Pemberian Jus Apel Hijau Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Pada Penderita Hiperkolesterolemia di Puskesmas Kalitengah Kabupaten Lamongan	40
Tabel 4.1 Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin pada kelompok perlakuan di UPT. Puskesmas kalitengah kabupaten Lamongan pada bulan Maret 2019	44
Tabel 4.2 Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin kelompok kontrol di UPT. Puskesmas kalitengah kabupaten Lamongan pada bulan Maret 2019	44
Tabel 4.3 Distribusi responden berdasarkan umur pada kelompok perlakuan di UPT. Puskesmas kalitengah kabupaten Lamongan pada bulan Maret 2019.....	45
Tabel 4.4 Distribusi responden berdasarkan umur pada kelompok kontrol di UPT. Puskesmas kalitengah kabupaten Lamongan pada bulan Maret 2019	45
Tabel 4.5 Distribusi responden berdasarkan pekerjaan pada kelompok perlakuan di UPT. Puskesmas kalitengah kabupaten Lamongan pada bulan Maret 2019.....	46
Tabel 4.6 Distribusi responden berdasarkan pekerjaan pada kelompok kontrol di UPT. Puskesmas kalitengah kabupaten Lamongan pada bulan Maret 2019	46
Tabel 4.7 Karakteristik responden berdasarkan kadar kolesterol pada penderita hiperkolesterolemia di UPT. Puskesmas Kalitengah Kabupaten Lamongan pada bulan Maret 2019....	47
Tabel 4.8 Karakteristik responden berdasarkan kadar kolesterol pada penderita hiperkolesterolemia di UPT. Puskesmas Kalitengah Kabupaten Lamongan pada bulan Maret 2019....	48

Tabel 4.9 Distribusi data perbandingan kadar kolesterol pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol di UPT. Puskesmas kalitengah kabupaten Lamongan

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konsep Pengaruh Pemberian Jus Apel Hijau Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Pada Penderita Hiperkolesterolemia di Puskesmas Kalitengah Kabupaten Lamongan.....	31
Gambar 3.1 Kerangka Kerja Pengaruh Pemberian Jus Apel Hijau Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Pada Penderita Hiperkolesterolemia di Puskesmas Kalitengah Kabupaten Lamongan.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Penyusunan Skripsi
- Lampiran 2 : Surat permohonan Survey Awal dari Universitas Muhammadiyah
Lamongan
- Lampiran 3 : Surat Balasan ijin Survey Awal dari Puskesmas Karangbinangun
- Lampiran 4 : Surat Permohonan Penelitian Dari Universitas Muhammadiyah
Lamongan
- Lampiran 5 : Surat Rekomendasi Penelitian dari KESBANGPOL
- Lampiran 6 : Surat Ijin Penelitian Dari Dinas Kesehatan Lamongan
- Lampiran 7 : Surat Ijin penelitian Dari Pukesmas Karangbinangun
- Lampiran 8 : Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 9 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 10: Lembar SOP
- Lampiran 11: Lembar Observasi
- Lampiran 12: Tabulasi Data
- Lampiran 13: Hasil SPSS
- Lampiran 14: Lembar Konsultasi Dosen Pembimbing 1
- Lampiran 15: Lembar Konsultasi Dosen Pembimbing 2

DAFTAR SIMBOL

$\%$: Persen
$-$: Sampai
$=$: Samadengan
$>$: Lebihdari
$<$: Kurangdari
\leq	: Kurangdariatausamadengan
\geq	: Lebihdariatausamadengan
Σ	: Jumlah
P	: Proposi
X	: Frekuensi yang memperoleh
N	: Nilai yang didapat
Sp	: Skor yang didapat
Sm	: SkorTertinggiMaksimum

DAFTAR SINGKATAN

Amd	: Ahli Madya
Hj	: Hajah
M.Kep	: Magister Keperawatan
M.Kes	: Magister Kesehatan
NIK	: Nomor Induk Kepegawaian
NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
Ns	: Ners
S.Kep	: Sarjana Keperawatan
S1	: Strata Satu
SOP	: Standar Operasional Prosedur
SPSS	: <i>Statistical Product And Service Solution</i>
TK	: Taman Kanak-Kanak Setia Budi Butungan
SDN	: Sekolah Dasar Negeri
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SMK	: Sekolah Menengah Kejuruan
SWT	: SubhanahuWata'ala
WHO	: World Health Organisation