



UPAYA MENURUNKAN KADAR KOLESTROL PADA LANSIA MELALUI PEMBERIAN AIR REBUSAN DAUN KARSEN

Article history

Received: 08 September 2022

Revised: 09 September 2022

Accepted: 28 September 2022

DOI:10.35329/sipissangngi.v2i3.3617

¹*Sry Wahyuni, ¹Masyitah Wahab, ¹Lina Fitriani

¹Stikes Bina Generasi Polewali Mandar

*Corresponding author

herlina@mail.unasman.ac.id

Abstrak

Kolesterol darah yang tinggi, dapat berakibat serius bagi kesehatan individu. Seseorang dengan risiko tinggi kolesterol darah hingga 200 mg/dL berisiko tinggi mengalami gangguan kesehatan. Semakin tinggi kadar kolesterol, semakin tinggi risiko jantung dan pembuluh darah. Daun karsen (*m. calabura l.*) diketahui mengandung flavonoid, triterpenoid, saponin, dan steroid. Saponin efektif dalam peningkatan sekresi, flavonoid menyebabkan pengurangi transfusi HMG-CoA ke mevalonat, mengakibatkan efektif terhadap sintesis kolesterol. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan efektifitas air rebusan karsen terhadap kadar kolesterol pada lansia. Oleh karena itu fokus dalam pengabdian ini wilayah kerja Puskesmas Wonomulyo dapat mendukung kegiatan ini dengan memberikan air rebusan daun karsen kepada penderita kolesterol. kegiatan pengabdian ini menggunakan metode pretest dan posttes dengan pendidikan kesehatan tentang kolesterol. Hasil dari pengabdian ini adalah lansia dapat menggunakan air rebusan daun karsen dalam menurunkan kolesterol. Perawat dan kader posyandu lansia mampu berkomunikasi dan dan memeberikan informasi kepada lansia penderita kolesterol.

Kata kunci: *Daun karsen, Kadar Kolestrol, Lansia*



Gambar 1. Masukkan salah satu gambar foto/ ilustrasi yang menggambarkan kegiatan pengabdian dengan ukuran/dimensi yang menyesuaikan hingga tidak menyebabkan halaman ini tidak berpindah ke halaman berikutnya.

1. PENDAHULUAN

Hiperlipidemia adalah kelainan metabolisme lipid yang ditandai dengan kelainan (peningkatan maupun penurunan) fraksi lipid dalam plasma. Hiperlipidemia merupakan kelainan metabolik yang paling sering ditemukan, kelainan fraksi lipid yang utama adalah kadar kolesterol total yang tinggi, kadar trigliserida yang tinggi, dan kadar kolesterol HDL yang rendah. Kelebihan kolesterol dapat menyebabkan mengendapnya kolesterol pada dinding pembuluh darah yang menyebabkan penyempitan dan pengerasan pembuluh darah yang dikenal sebagai aterosklerosis (proses pembentukan plak pada pembuluh darah). Keadaan ini akan meningkatkan resiko terkena penyakit jantung koroner (PJK) (Putri ca.2018).

Beberapa studi epidemiologi pada sekurang-kurangnya 14 negara menunjukkan bahwa hiperkolesterolemia termasuk dalam tiga faktor utama penyebab penyakit jantung koroner selain hipertensi dan kebiasaan merokok. Uniknya, hiperkolesterolemia merupakan satusatunya faktor resiko yang dengan sendirinya dapat menyebabkan atherosclerosis tanpa kombinasi dengan faktor lain (Wahyuni, S. W. S, 2022).

Angka kematian per tahun disebabkan oleh hiperkolesterolemia adalah antihiperqlikemi, antiproliferatif dan antioksidan, sekitar 3.880.000 kasus kematian di dunia. Kolesterol dikenal sebagai hal atau sesuatu yang negatif dan harus dihindari, sebenarnya tidak 100% benar karena pada kenyataannya kolesterol diperlukan oleh tubuh kita seperti pembentukan garam empedu, vitamin D dan produksi beberapa jenis hormon tetapi saat jumlahnya berlebihan akan menimbulkan masalah. Kadar kolesterol dalam tubuh manusia meningkat seiring dengan bertambahnya usia karena jumlah kolesterol diproduksi oleh tubuh semakin tinggi, hal ini diperparah dengan konsumsi makanan banyak mengandung kolesterol dan kurang olah raga (Sulastrri, D., & Astuti, Y). Laporan World Health Organisation (WHO) tahun 2012 menunjukkan 17,5 juta orang di dunia meninggal akibat penyakit kardiovaskular. Artinya, angka tersebut mencapai 31 % dari 56,5 juta kematian di seluruh dunia, Lebih dari tiga per empat kematian akibat penyakit kardiovaskular ini terjadi di negara berkembang dan berpenghasilan rendah sampai sedang (Rukmasari, E. A., 2018).

Meningkatnya jumlah lansia menimbulkan masalah terutama dari segi kesehatan dan kesejahteraan lansia. Keberadaan penyakit mempengaruhi kondisi kesehatan fisik seseorang yang merupakan salah satu aspek yang menentukan kualitas hidup seseorang. Salah satu penyakit yang sering diderita adalah kolesterol, Asam urat (Utomo, A. S., 2019). Gangguan kolesterol ini semakin meningkat dengan bertambahnya usia dan diatas 60 tahun yang masuk golongan lanjut usia (Berawi, 2016).

Prevalensi jantung koroner berdasarkan pernah didiagnosis dokter di Indonesia sebesar 0,5 persen, dan berdasarkan diagnosis dokter atau gejala sebesar 1,5 persen. Prevalensi gagal jantung berdasarkan pernah didiagnosis dokter di Indonesia sebesar 0,13 persen, dan berdasarkan diagnosis dokter atau gejala sebesar 0,3 persen. Prevalensi penyakit jantung koroner, gagal jantung, dan stroke terlihat meningkat seiring peningkatan umur responden (Azis, A., Burhanuddin, K., & Santoso, D. B., 2017)

Masyarakat indonesia sering menggunakan bahan alam sebagai alternatif pengobatan kolesterol. Salah satu bahan alam yaitu air rebusan daun kersen (*Muntingia calabura L*). Hasil pengamatan uji fitokimia, diketahui mengandung flavonoid, triterpenoid, saponin, dan steroid yang berfungsi menurunkan kadar kolestero (Marasabessy, H., & Meturan, F., 2021). Adapun tujuan air rebusan daun kersen adalah efektifitas air rebusan kersen terhadap kadar kolesterol dalam darah pada lansia merupakan peran dari Saponin dalam kandungan daun kersen serta mengurangi penimbunan lemak dalam pembuluh darah dengan efektif meningkatkan tingkat absorpsi kolestrol dan meningkatkan ekskresi (Retnaninggalih AP, 2015).

Saponin membantu menurunkan kadar kolesterol serta mengurangi penimbunan lemak dalam pembuluh darah dengan menurunkan tingkat absorpsi kolesterol dan meningkatkan ekskresi (Lajuck, 2012), sedangkan flavonoid bekerja dengan cara

menghambat HMG-CoA reduktase sehingga menyebabkan penurunan transformasi HMG-CoA menjadi mevalonat, akibatnya sintesis kolesterol menurun (Retnaninggalih dkk., 2015).

Penyuluhan kesehatan di pengaruhi oleh faktor penyuluh. Penyuluh sendiri merupakan orang yang bergerak dalam bidang kesehatan, hal ini akan memberikan pengaruh pada sikap yang dimiliki responden. Selain itu faktor umur juga memberikan kontribusi meningkatkan pengaruh terhadap perubahan sikap, umur merupakan salah satu faktor sasaran.

Selain menggunakan obat-obatan sintetis, masyarakat juga sering menggunakan bahan alam sebagai alternatif dalam pengobatan hiperlipidemia. Salah satu bahan alam yang digunakan yaitu daun kersen (*Muntingia calabura L.*). Berdasarkan hasil pengamatan uji fitokimia, serbuk daun kersen (*M. calabura L.*) diketahui mengandung flavonoid, triterpenoid, saponin, dan steroid (Arum dkk., 2012).

Berdasarkan penelitian terkait menyatakan bahwa jus buah kersen (*M. calabura L.*) 2,3 ml/200 g BB merupakan dosis optimal sebagai penurun kadar kolesterol total (Maknunah, 2013), sedangkan penelitian Hasnawati (2013) menyatakan bahwa pemberian jus buah kersen (*M. calabura L.*) 0,9 ml/200 g BB, 1,8 ml/200 g BB, dan 3,6 ml/200 g BB selama 2 minggu belum dapat dilihat pengaruh untuk menurunkan LDL dan menaikkan kadar HDL secara signifikan.

2. METODE

Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode pretest dan posttest dengan pemberian air rebusan daun kersen pada lansia penderita kolesterol. Langkah-langkah yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian ini adalah:

Langkah 1

Pengabdian melakukan proses perijinan di Wilayah kerja Puskesmas Wonomulyo dengan membawa surat tugas dari Ketua LPPM Stikes Bina Generasi Polewali Mandar

Langkah 2

Pengabdian melakukan sosialisasi terkait kegiatan pengabdian kepada lansia terkait kolesterol

Langkah 3

Pengabdian melakukan pre test dengan mengukur kadar kolesterol lansia sebelum diberikan air rebusan daun kersen.

Langkah 4

Pengabdian memberikan air rebusan daun kersen serta menjelaskan cara pembuatannya dan memberikan lembar observasi dalam bentuk cek list. Cara membuat rebusan daun kersen yaitu ambil 7 lembar dan cuci bersih, tuangkan air sebanyak 500 ml ke dalam panci untuk merebus daun kersen selama kurang lebih 5-10 menit hingga air dalam panci menjadi 1 gelas, kemudian matikan kompor tuang dalam gelas dan tunggu dingin untuk diminum.



Gambar 2. Daun Kersen Dan Hasil Air Rebusan Daun Kersen

Langkah 5

Pengabdian menjelaskan pada lembar observasi terdiri dari 7 hari dengan aturan 2 kali sehari pagi dan sore hari. Ini merupakan pengabdian yang baru dilakukan di Wonomulyo, sehingga perlu pendampingan selanjutnya.

Langkah 6

Pengabdian pada hari ke 8 melakukan post test dengan mengukur kadar kolesterol lansia. Dapat dilihat dengan pengukuran kadar kolesterol pada lansia dengan menggunakan alat ukur kolesterol darah Easy Touch GCU 3in. Adapun untuk mengetahui bahwa responden kooperatif yaitu kita kontrol setiap hari di rumah responden dengan melibatkan kader lansia

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Survei diikuti oleh 20 peserta, menggunakan kuisioner pretest dan posttest. Gambar 2 menunjukkan suasana ketika peserta sedang mengecek kadar kolesterol. Hasil pemeriksaan kemudian dianalisis untuk mengetahui perbandingan hasil pemeriksaan kadar kolesterol sebelum dan sesudah minum air rebusan daun kersen. Dari hasil analisis, diperoleh data bahwa lansia mengalami perubahan dari sebelum hingga sesudah mengikuti kegiatan pengabdian. Dengan hasil penilaian penurunan kadar kolesterol lansia sebanyak (76-100%), seperti ditunjukkan pada Tabel 1 dan 2.

Hasil penilaian dari pemeriksaan kadar kolesterol sebelum dan sesudah pemberian air rebusan daun kersen. Pada Tabel 1 dengan hasil penilaian pemeriksaan kadar kolesterol lansia dengan nilai rata-rata 23 gr/dl. Dan Tabel 2 menunjukkan bahwa hasil pemeriksaan kadar kolesterol lansia setelah pemberian air rebusan daun kersen selama 7 hari dengan aturan 2 kali pemberian pagi dan sore hari dengan nilai rata-rata 204 gr/dl.

4. SIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian Masyarakat dalam rangka membantu pihak Puskesmas dan kader posyandu lansia di Wilayah kerja Puskesmas Wonomulyo, karena masih banyak lansia yang mengalami peningkatan kolesterol yaitu 50 lansia di wilayah kerja Puskesmas Wonomulyo, untuk mempermudah memberikan pendidikan kesehatan kepada lansia terkait obat-obatan non farmakologi yang berkhasiat dan bermanfaat dalam menurunkan kadar kolesterol. Berdasarkan penelitian terkait menyatakan bahwa jus buah kersen (*M. calabura* L.) 2,3 ml/200 g BB merupakan dosis optimal sebagai penurun kadar kolesterol total (Maknunah, 2013), sedangkan penelitian Hasnawati (2013) menyatakan bahwa pemberian jus buah kersen (*M. calabura* L.) 0,9 ml/200 g BB, 1,8 ml/200 g BB, dan 3,6 ml/200 g BB selama 2 minggu belum dapat dilihat pengaruh untuk menurunkan LDL dan menaikkan kadar HDL secara signifikan.

5. SARAN

- Bagi lansia penderita kolesterol dapat membantu memberikan informasi dan menambah pengetahuan tentang pemanfaatan daun kersen.
- Bagi Perawat dan kader posyandu lansia dapat memberikan penyuluhan tentang pentingnya air rebusan daun kersen terhadap penurunan kadar kolesterol pada lansia dan sebagai informasi untuk pengobatan herbal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arum, Y.P., Supartono, dan Sudarmin, 2012, *Isolasi dan Uji Daya Antimikroba Ekstrak Daun Kersen (Muntingia calabura)*, Jurnal MIPA 35 (2): 165-174
- Azis, A., Burhanuddin, K., & Santoso, D. B. (2017). Opportunities and Barriers the Implementation of Digital Health Applications in Indonesia. *Jurnal Manajemen Informasi Kesehatan Indonesia (JMIKI)*, 5(2), 168-174.

- Berawi, K. N. (2016). Penurunan Kadar Kolesterol Total Darah sebagai Resiko Dislipidemia pada Lansia yang Mengikuti Senam Jantung Sehat. *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, 1(2), 231-234.
- Lajuck, P. 2012, *Ekstrak Daun Salam (Eugenia poliantha) Lebih Efektif Menurunkan Kadar Kolesterol Total Dan LDL Dibandingkan Statin pada Penderita Dislipidemia* [Tesis], Universitas Udayana : Denpasar.
- Marasabessy, H., & Meturan, F. (2021). Efektifitas Ekstrak Ethanol Daun Kersen (Muntingia calabura l) Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Mencit (Mus musculus) Yang Diinduksi Oleh Propylthiouracil. *Jurnal Inovasi Kesehatan*, 3(1), 6-10.
- Putri, C. A., Yuliet, Y., & Khaerati, K. (2018). Efektivitas Ekstrak Daun Kersen (Muntingia calabura L.) terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Total Tikus Putih Jantan (Rattus norvegicus L.) yang Diinduksi Pakan Tinggi Lemak. *Biocelebes*, 12(1).
- Retnaningsalih, A.P., Efendi, E., dan Hairrudin., 2015, *Perbandingan Efek Air Rebusan Daun Salam dan Daun Seledri terhadap Penurunan Kadar LDL Darah Tikus Wistar Model Dislipidemia*, *Journal of Agromedicine and Medical Sciences* 1 (1): 21-2
- Rukmasari, E. A. (2018, August). Asupan nutrisi pada pasien penyakit jantungkoroner di poliklinik kardiologi rumah sakit dr. Slamet garut. In *Prosiding Seminar Nasional dan Penelitian Kesehatan 2018* (Vol. 1, No. 1).
- Sulastri, D., & Astuti, Y. Hubungan Kadar Kolesterol Dengan Derajat Hipertensi.
- Utomo, A. S. (2019). *Status kesehatan lansia berdayaguna*. Media Sahabat Cendekia.
- Wahyuni, S. W. S., Sumiyati, S., & Wahab, M. W. M. (2022). PENGARUH AIR REBUSAN DAUN KARSEN TERHADAP PENURUNAN KADAR KOLESTEROL PADA LANSIA. *Bina Generasi: Jurnal Kesehatan*, 13(2), 18-22.