

ABSTRAK

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
Februari 2014**

Nama : Meutia Usman
No BP : 0910323090

Pengaruh Konsumsi Buah Alpukat (*Persea americana Mill*) Terhadap Kadar Kolesterol Total Pada Pasien Hiperkolesterol di Puskesmas Padang Pasir Kota Padang Tahun 2013

ABSTRAK

Kolesterol adalah suatu zat lemak yang beredar di dalam darah yang berguna bagi tubuh. Kadar kolesterol berlebihan di dalam darah akan mengakibatkan terjadinya penumpukan kolesterol pada dinding pembuluh nadi koroner yang menyebabkan penyakit jantung koroner dan stroke. Data dari WHO, 20% serangan stroke dan lebih dari 50% serangan jantung disebabkan oleh kadar kolesterol tinggi. Untuk mengurangi kadar kolesterol sebaiknya mengkonsumsi buah yang mengandung lemak tak jenuh tunggal salah satunya buah alpukat. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh konsumsi buah alpukat terhadap penurunan kadar kolesterol pada pasien hiperkolesterol. Rancangan penelitian yaitu *quasy experiment* dengan pendekatan *non randomized control group pretest and posttest design*. Teknik pengambilan sampel secara *nonprobability sampling* dengan *purposive sampling*, jumlah sampel 10 orang kelompok intervensi dan 10 orang kelompok pembanding. Kelompok intervensi mengkonsumsi buah alpukat sebanyak 100 gr setiap hari selama tujuh hari dan meminum obat simvastatin sedangkan kelompok pembanding hanya meminum obat simvastatin satu kali dalam sehari selama tujuh hari. Penelitian dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Pasir pada bulan Juli-Desember 2013. Pengumpulan data menggunakan *Rapid Test (Cholesterol Check)*, lembar pencatatan *checklist*, dan lembar observasi. Uji yang digunakan yaitu *paired t test*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan penurunan rata-rata kadar kolesterol pada kedua kelompok, dimana pada kelompok intervensi didapatkan nilai $p=0.001$ dan kelompok pembanding $p=0.022$. Artinya, kedua kelompok mengalami penurunan kadar kolesterol. Hal ini dapat disimpulkan meminum obat penurun kadar kolesterol dan konsumsi buah alpukat lebih bermakna dalam menurunkan kadar kolesterol. Pasien hiperkolesterol dapat mengkonsumsi buah alpukat sebanyak 100 gr dalam sehari untuk menurunkan kadar kolesterol. Perawat komunitas dapat menyampaikan edukasi kepada pasien hiperkolesterol tentang pengobatan tradisional yaitu konsumsi buah alpukat untuk menurunkan kadar kolesterol. Pengobatan tradisional ini dapat juga dikombinasikan dengan pengobatan konvensional sebagai pelengkap (komplementer).

Kata kunci : hiperkolesterolemia, perawat komunitas, alpukat

Daftar Pustaka : 62 (1999-2013)

**NURSING FACULTY
UNIVERSITY ANDALAS
February 2014**

**Name : Meutia Usman
Bp : 0910323090**

Effect of Fruit Avocado (Persea americana mill.) Against Cholesterol Levels in Patients with Hypercholesterolemia Working Area Health Center Padang Pasir Padang In 2013

ABSTRACT

Cholesterol is a fatty substance that circulates in the blood that are useful to the body. Excess cholesterol in the blood will result in the occurrence of cholesterol buildup in the coronary artery wall that causes coronary heart disease and stroke. Data from the WHO, 20% of stroke and more than 50% of heart attacks are caused by high cholesterol levels. To reduce the level of cholesterol should consume fruits that contain monounsaturated fats only one avocado. The purpose of the study to determine the effect of consumption of avocado fruit to decrease cholesterol levels in patients with hypercholesterolemia. The experiment that is quasy experiment with the approach of non randomized control group pretest and posttest design. Non-probability sampling techniques for sampling with purposive sampling, the total sample of 10 intervention group and 10 of the comparator group. Intervention group consumed 100 gram of avocado every day for seven days and take medicine simvastatin whereas the comparator group only take medicine simvastatin once a day for seven days. Research done at Desert Regional Medical Centers Jobs in July-December 2013. Collection of data using the Rapid Test (Cholesterol Check) , cheklist recording sheet , and strands of observation . That is used to test the paired t test. The results showed that there are differences in average decrease cholesterol levels in the two groups, in which the intervention group p value = 0.001 and p = 0.022 the comparator group . That is, both groups experienced a decrease in cholesterol levels. It can be inferred take medicine lowering cholesterol levels and consumption of avocado meaningful in lowering cholesterol levels. Hypercholesterolemia patients can consume as much as 100 gr avocado a day to lower cholesterol. Community nurses to deliver education to patients about traditional treatment namely hypercholesterolemia avocado consumption for lowering cholesterol levels. Traditional treatment can also be combined with conventional treatment as a complement (complementary).

***Keywords : Hypercholesterol, Community Nurses, Avocado
Bibliography : 62 (1999-2013)***