



EFEKTIFITAS PEMBERIAN JUS PEPAYA TERHADAP PENURUNAN KADAR KOLESTEROL PADA PASIEN HIPERTENSI

Veolina Irman^{1*}

Prodi S-1 Keperawatan, Stikes Syedza Sainatika Padang

E-mail : veolina123@gmail.com

ABSTRAK

Kolesterol sangat berkaitan dengan hipertensi karena dengan adanya kolesterol yang tinggi akan menumpuk dipembuluh darah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Efektifitas Pemberian Jus Pepaya Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2022. Jenis penelitian adalah *Pre Eksperimen* dengan desain *One Group Pre-Post Test Design*, penelitian ini akan dilakukan di wilayah kerja pukesmas Lubuk Buaya Padang tahun 2022. Penelitian dilakukan bulan Agustus 2022 sampai Oktober 2022. Populasi pada penelitian ini adalah pasien Kolesterol dengan Hipertensi stadium 1 berjumlah 16 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan pengukuran tekanan darah dan kadar kolesterol sebelum dan sesudah diberikan Jus Pepaya, kemudian data diolah menggunakan program komputerisasi, dianalisa secara univariate dengan distribusi dan bivariate dengan uji *Paired sample t-test*. $p < 0,05$. Hasil penelitian diperoleh rata-rata kadar kolesterol responden sebelum diberikan Jus Pepaya adalah 224,94 Mg/dl, rata-rata kadar kolesterol responden sesudah diberikan Jus Pepaya adalah 206,13 Mg/dl dan terdapat efektifitas pemberian Jus Pepaya terhadap kadar kolesterol pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2022. $P = 0,000 < 0,05$. Kesimpulan dari penelitian terbukti bahwa terdapat pengaruh pemberian Jus Pepaya terhadap penurunan kadar kolesterol pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2022 dan diharapkan pemberian Jus Pepaya ini dapat disosialisasikan bagi setiap pasien hipertensi yang juga mengalami kadar kolesterol tinggi, karena Jus Pepaya sangat aman dikonsumsi bagi penderita hipertensi dalam rangka menurunkan kadar kolesterol

Kata Kunci : Jus Pepaya, Hipertensi, Kadar Kolesterol

ABSTRAK

Cholesterol is closely related to hypertension because in the presence of high cholesterol it will accumulate in the blood vessels. The purpose of this study was to determine the Effect of Papaya Juice on Cholesterol Levels in Hypertensive Patients in the Lubuk Buaya Padang Health Center Working Area in 2021. The type of research is Pre Experiment with One Group Pre-Post Test Design, this research will be conducted in the working area of the Lubuk Buaya Padang Public Health Center in 2021. The study was carried out from August 2021 to October 2021. The population in this study were Cholesterol patients with Stage 1 hypertension totaling 16 people. Data was collected by measuring blood pressure and cholesterol levels before and after being given Papaya Juice, then the data was processed using a computerized program, analyzed univariately with distribution and bivariate with Paired sample t-test. $p < 0.05$. The results obtained that the average cholesterol level of respondents before being given Papaya Juice was 224.94 Mg/dl, the average cholesterol level of respondents after being given Papaya juice was 206.13 Mg/dl and there was an effect of giving Papaya juice on cholesterol levels in hypertensive patients in the Working Area of the Lubuk Buaya Padang Health Center in 2021. $P = 0.000 < 0.05$. The conclusion of the study proved that there was an effect of giving Papaya Juice on cholesterol levels in hypertensive patients in the Lubuk Buaya Padang Health Center Work Area in 2021 and it was hoped that the provision of Papaya Juice could be disseminated to every hypertensive patient who also experienced high cholesterol levels, because Papaya Juice is very safe to consume. for patients with hypertension in order to stabilize cholesterol levels.

Keywords: *Papaya Juice, Hypertension, Cholesterol Levels*



PENDAHULUAN

Kolesterol adalah suatu zat lemak yang beredar didalam darah, berwarna kekuningan dan seperti lilin, kolesterol diproduksi oleh hati dan sangat diperlukan oleh tubuh. Tubuh menggunakan kolesterol untuk pembentukan hormon dan vitamin yang penting seperti hormon seks, hormon korteks adrenal, penyusunan otak, vitamin D dan garam empedu, Anies, 2015). Kadar kolesterol yang berlebihan didalam darah merupakan penyebab utama dari penyakit jantung dan penyakit pembuluh darah seperti hipertensi (Annisya, 2019).

Kolesterol sangat berkaitan dengan hipertensi karena dengan adanya kolesterol yang tinggi akan menumpuk dipembuluh darah sehingga akan menyebabkan penumpukan endapan kolesterol yang kemudian akan memperberat aliran darah karena terjadinya kekakuan pembuluh darah sehingga volume darah akan meningkat dan tekanan darah pun akan meningkat (Palmer & Wiliams, 2017).

Hipertensi merupakan tekanan darah persisten dimana tekanan sistoliknya 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg. Sekitar 20% populasi orang dewasa mengalami hipertensi lebih dari 90% diantara mereka menderita hipertensi esensial (primer), dimana tidak dapat ditentukan penyebab medisnya. Sisanya mengalami kenaikan tekanan darah dengan penyebab tertentu (hipertensi sekunder), seperti penyempitan arteri renalis atau penyakit parenkhim ginjal, berbagai otot, disfungsi organ (Smeltzer, 2014).

Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat global dimana hipertensi yang berkontribusi terhadap penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, kematian prematur dan cacat (WHO, 2013)

Badan kesehatan dunia (WHO) memperkirakan 20% kejadian stroke dan lebih dari 50% serangan jantung disebabkan oleh kadar kolesterol yang tinggi. Kolesterol merupakan faktor resiko yang masih bisa kita ubah dari hipertensi melalui perubahan gaya hidup, jadi semakin tinggi kadar kolesterol total maka akan semakin tinggi kemungkinan terjadi hipertensi (Fujikawa, 2015).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 dengan hasil pengukuran tekanan darah, prevalensi hipertensi usia 18 keatas di indonesia dengan persentase sebesar (34,1%). Di indonesia pevalensi

hipertensi yang paling tinggi yaitu berada di wilayah Kalimantan Selatan dengan persentase (44,1%) diikuti oleh Jawa Barat dan Kalimantan Timur. Sedangkan yang terendah berada di Papua dengan persentase sebesar (22,2%). Dari 34 provinsi yang ada di indonesia, Sumatera Barat termasuk nomor 32 dengan persentase (25,8%) (Siska, RM.2019).

Salah satu alternatif pengobatan non farmakologi pada pasien hipertensi adalah pemberian buah pepaya masak sebanyak 200 gram. Dari segi kandungan mineral, buah pepaya masak memiliki kandungan kalium sebesar 257 mg/100 g dan sangat sedikit natrium sebesar 3 mg/100 g (Asmi, 2012).

Buah pepaya (*carica pepaya*) merupakan salah satu buah yang banyak mengandung gizi kalium yang berfungsi untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Zat kalium yang berfungsi sebagai vasodilatasi pembuluh darah, penghambat sekresi renin peningkat ekskresi natrium sehingga dengan adanya kalium yang terkandung dalam buah pepaya, sehingga buah pepaya sangat bermanfaat bagi penderita hipertensi. (Dini tryastuti, 2012).

Pepaya mengandung Vitamin B3 (Niasin) sebanyak 0.338 mg/100 gr yang dapat menurunkan produksi VLDL dihati sehingga produksi kolesterol LDL menurun. Kandungan lain yang bermanfaat adalah pektin dalam pepaya. Serat larut air jenis pektin dapat menurunkan kadar kolesterol dengan mengikat asam empedu dan kolesterol dilumen usus dan mengekskresikannya bersama feses sehingga kadar kolesterol dalam tubuh menurun (Widitha, 2012).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan oleh peneliti pada Bulan Februari 2022 penderita kolesterol pada pasien hipertensi yang mempunyai tekanan darah dengan rata-rata sistolik 160 mmHg dan tekanan diastoliknya sebesar 95 mmHg, diklasifikasikan sebagai hipertensi stadium 1 dan memiliki kolesterol tinggi ≥ 240 mg/dl. Hasil survey awal dengan 7 orang pasien yang mendatangi Puskesmas Lubuk Buaya Padang, 5 orang pasien hipertensi mengalami peningkatan kolesterol, 2 orang tidak mengalami peningkatan kolesterol, dari 5 pasien yang mengalami peningkatan kolesterol ada 3 pasien yang mempunyai tekanan darah sistolik 160 mmHg dan dan diastoliknya 95 mmHg dan kadar kolesterol lebih dari 240 mg/dl mengatakan tidak mengetahui obat tradisional dan obat hipertensinya, 2 orang lainnya



mengatakan sering mengonsumsi mentimun dan bawang putih untuk menurunkan hipertensi dan kolesterolnya, pasien juga mengatakan belum mengetahui jika jus pepaya dapat digunakan sebagai obat alternatif untuk menurunkan kolesterol.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti telah melakukan penelitian tentang “Efektifitas Pemberian Jus Pepaya Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Pada Pasien Hipertensi yang akan dilaksanakan pada Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2022”

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan desain *Pre Experimental Design* dengan rancangan *Pretest Posttest One Group Design* (Notoadmodjo, 2012). Desain penelitian ini akan melakukan observasi (Pengukuran tekanan darah dan kadar kolesterol) sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada satu kelompok (dilakukan pengukuran tekanan darah dan kadar kolesterol sebelum dan sesudah pemberian minuman jus buah pepaya) dan tidak terdapat kelompok pembanding (kontrol). Penelitian ini telah dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas lubuk buaya padang yang diawali dengan menyusun skripsi penelitian yang direncanakan pada bulan Februari 2022 sampai dengan membuat laporan hasil pada bulan

Agustus 2022. Peneliti memilih 16 responden yang sesuai dengan kriteria inklusi pada satu kelompok perlakuan sehingga jumlah sampel peneliti sebanyak 16 orang.

Analisis yang dilakukan pada variabel ini adalah Analisa Univariat bertujuan untuk menjelaskan karakteristik setiap variabel yang diteliti dengan menggunakan statistik untuk melihat nilai *mean*, *median*, *standar deviasi*, nilai *minimum* dan nilai *maksimum* dari kadar kolesterol sebelum dan sesudah perlakuan (*pretest* dan *posttest*) pada subjek penelitian. Analisa Bivariat dilakukan untuk melihat pengaruh pemberian minuman jus pepaya terhadap tingkat kadar kolesterol pada (*hipertensi*) sebelum dan sesudah diberikan perlakuan terhadap subjek. Data yang mendukung penelitian akan dianalisa dengan menggunakan uji statistik *dependent t-test* untuk melihat pengaruh variabel independent terhadap variabel dependent (Notoadmodjo, 2012).

Kesimpulan dari hasil uji statistik adalah jika nilai $p < 0,05$ maka secara statistik terbukti bahwa pemberian minuman jus buah pepaya berhubungan secara bermakna dengan tingkat kadar kolesterol (*hipertensi*), jika nilai $p > 0,05$ maka secara statistik membuktikan bahwa pemberian minuman jus buah pepaya tidak berpengaruh terhadap tingkat kadar kolesterol (*hipertensi*).

HASIL

ANALISA UNIVARIAT

1. Rata-rata kadar kolesterol sebelum diberikan Jus Pepaya pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya

Tabel 1
Rata-Rata kadar kolesterol sebelum diberikan Jus Pepaya Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2022

Kadar Kolesterol	N	Mean	Std.Deviasi	Min Max
Sebelum	16	224,94	9,255	201-240

Berdasarkan tabel 1 diperoleh hasil rata-rata kadar kolesterol responden sebelum diberikan Jus Pepaya adalah 224,94 Mg/dl

dengan standart deviasi 9,255 , kadar kolesterol terendah 201 Mg/dl dan tertinggi 240 Mg/dl.



2. Rata-rata kadar kolesterol sesudah diberikan Jus Pepaya pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya.

Tabel 2

Rata-Rata kadar kolesterol sesudah diberikan Jus Pepaya pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2022

Kadar Kolesterol	N	Mean	Std.Deviasi	Min Max
Sesudah	16	206,13	10,262	190-220

Berdasarkan tabel 2 diperoleh hasil rata-rata kadar kolesterol responden sesudah diberikan Jus Pepaya adalah 206,13 Mg/dl

dengan standart deviasi 10,262 , kadar kolesterol terendah 190 Mg/dl dan tertinggi 220 Mg/dl.

ANALISA BIVARIAT

Tabel 3

Efektifitas Pemberian Jus Pepaya Terhadap Kadar Kolesterol pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya

Kadar Kolesterol	N	Mean±SD	95%CI		p-value
			Lower	Upper	
Sebelum	16	18,81±7,268	14,93	22,68	0,000
Sesudah					

Berdasarkan tabel 3 diperoleh hasil rata-rata selisih kadar kolesterol turun sebanyak 18,81 Mg/dl dengan selisih penurunan kadar kolesterol terendah 14,93 Mg/dl dan tertinggi 22,68 Mg/dl. Hasil uji statistik dengan

menggunakan Uji *Paired sample t-test* didapat nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) maka terdapat Pengaruh Pemberian Jus Pepaya Terhadap Kadar Kolesterol pada pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2022.



PEMBAHASAN

1. Rata-Rata Kadar Kolesterol Sebelum Diberikan Jus Pepaya

Berdasarkan penelitian diperoleh hasil rata-rata kadar kolesterol responden sebelum diberikan Jus Pepaya adalah 224,94 Mg/dl dengan standart deviasi 9,255, kadar kolesterol terendah 201 Mg/dl dan tertinggi 240 Mg/dl pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang tahun 2021.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Desrelia, (2020) tentang efektifitas jus buah pepaya terhadap penurunan kolesterol pada penderita hiperkolesterol di puskesmas KAMPAR diperoleh hasil rerata kadar kolestrol sebelum diberikan jus buah pepaya 221,87 mg/dl dan juga penelitian Ardian, (2018) tentang Jus Pepaya (*carica papaya l*) dapat menurunkan kadar LDL dan kolesterol total pada usia 40-70 tahun didapatkan kadar kolesterol pasien sebelum diberikan Jus Pepaya adalah 251,7 mg/dl.

Sesuai dengan teori bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kadar kolesterol dalam tubuh seseorang diantaranya adalah hipertensi, obesitas, kebiasaan merokok, stress, kurang olahraga, jenis kelamin, genetik, umur, pola makan (Kurniadi & Nurrahmani, 2014). Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi merupakan suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Keadaan tersebut mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah, hal ini dapat mengganggu aliran darah, merusak pembuluh darah, bahkan menyebabkan penyakit degeneratif, hingga kematian (Sari, 2017).

Asumsi peneliti terhadap hasil penelitian bahwa pada penderita hipertensi akan berdampak pada peningkatan kadar kolesterol. Berdasarkan data karakteristik juga diperoleh usia pasien terbanyak adalah

lansia akhir yaitu (87,5%) dengan pekerjaan terbanyak adalah sebagai IRT yaitu (56,3%). Untuk itu bagi pasien hipertensi agar kadar kolesterol tetap optimal, maka diperlukan upaya-upaya seperti melakukan pengoabtan non farmakologis contohnya konsumsi Jus Pepaya dan juga menjaga pola makan agar kadar kolesterol tetap dibatas optimal.

2. Rata-Rata Kadar Kolesterol Sesudah Diberikan Jus Pepaya

Berdasarkan penelitian diperoleh hasil rata-rata kadar kolesterol responden sesudah diberikan Jus Pepaya adalah 206,13 Mg/dl dengan standart deviasi 10,262, kadar kolesterol terendah 190 Mg/dl dan tertinggi 220 Mg/dl pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas tahun 2021. Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rosidah, (2019) tentang Analisis Pengaruh Pemberian Jus Pepaya Dan Madu Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Didesa Penidon Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban diperoleh hasil Rata-rata penurunan kadar kolesterol tinggi setelah diberikan jus pepaya dan madu di Desa Penidon Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban sebanyak 189 mg/dl dalam 7 hari.

Apabila kadar kolesterol tinggi lebih baik kita melakukan pengaturan diet yang merupakan terapi alternatif lebih aman dibanding dengan terapi obat. Pengaturan diet disarankan dengan mengurangi konsumsi lemak total dan lemak jenuh serta meningkatkan asupan sayuran dan buah kaya serat, salah satunya dengan mengkonsumsi jus buah pepaya (Asmariansi, 2012).

Konsumsi Jus Pepaya sangat baik bagi pasien hipertensi dengan kadar kolesterol tinggi. Hal ini disebabkan karena buah pepaya mengandung serat yang larut dalam air yang dapat mengurangi absopsi lemak dalam usus sehingga dapat menurunkan kadar kolesterol. Mekanisme serat dalam menurunkan kolesterol yaitu serat makanan menunda pengosongan



lambung yang mengakibatkan kalori yang masuk dapat berkurang. Serat akan mengikat lemak sehingga penyerapan lemak akan terganggu. Serat akan mengikat dengan asam kenodeoksilat yang akan menghambat enzim HMG-KoA reduktase sehingga sintesis kolesterol akan terhambat. Serat juga akan mengikat asam empedu dan membentuk misel yang akan dikeluarkan melalui feses (Dewi *et al.* 2012).

Asumsi peneliti terhadap hasil penelitian bahwa sesudah Konsumsi Jus Pepaya selama 7 hari berturut-turut mampu menurunkan kadar Pepaya adalah 251,7 mg/dl.

Sesuai dengan teori bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kadar kolesterol dalam tubuh seseorang diantaranya adalah hipertensi, obesitas, kebiasaan merokok, stress, kurang olahraga, jenis kelamin, genetik, umur, pola makan (Kurniadi & Nurrahmani, 2014). Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi merupakan suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Keadaan tersebut mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah, hal ini dapat mengganggu aliran darah, merusak pembuluh darah, bahkan menyebabkan penyakit degeneratif, hingga kematian (Sari, 2017).

Asumsi peneliti terhadap hasil penelitian bahwa pada penderita hipertensi akan berdampak pada peningkatan kadar kolesterol. Berdasarkan data karakteristik juga diperoleh usia pasien terbanyak adalah lansia akhir yaitu (87,5%) dengan pekerjaan terbanyak adalah sebagai IRT yaitu (56,3%). Untuk itu bagi pasien hipertensi agar kadar kolesterol tetap optimal, maka diperlukan upaya-upaya seperti melakukan pengobatan non farmakologis contohnya konsumsi Jus Pepaya dan juga menjaga pola makan

agar kadar kolesterol tetap dibatas optimal.

3. Rata-Rata Kadar Kolesterol Sesudah Diberikan Jus Pepaya

Berdasarkan penelitian diperoleh hasil rata-rata kadar kolesterol responden sesudah diberikan Jus Pepaya adalah 206,13 Mg/dl dengan standart deviasi 10,262 , kadar kolesterol terendah 190 Mg/dl dan tertinggi 220 Mg/dl pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas tahun 2021. kolesterol pada pasien hipertensi. Hal tersebut disebabkan karena kepatuhan pasien untuk rutin konsumsi Jus Pepaya setiap hari sesuai anjuran peneliti dan juga kandungan serat pada Jus Pepaya yang dapat mengurangi absopsi lemak dalam usus sehingga dapat menurunkan adar kolesterol.

B. Analisa Bivariat

1. Pengaruh Pemberian Jus Pepaya Terhadap Kadar Kolesterol pada pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2021

Berdasarkan Penelitian diperoleh hasil rata-rata selisih kadar kolesterol turun sebanyak 18,81 Mg/dl dengan selisih penurunan kadar kolesterol terendah 14,93 Mg/dl dan tertinggi 22,68 Mg/dl. Hasil uji statistik dengan menggunakan Uji *Paired sample t-test* didapat nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) maka terdapat Pengaruh Pemberian Jus Pepaya Terhadap Kadar Kolesterol pada pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2021.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hariaji, (2013) tentang Pengaruh Pemberian Jus Buah Pepaya (*Carica Papaya L.*) Terhadap Kadar Kolesterol Dan Tingkat Oksidasi Plasma Darah Tikus Putih Wistar Jantan Hiperkolesterolemik Yang Diinduksi Dengan Kuning Telur diperoleh Pemberian jus buah pepaya pada



kelompok perlakuan satu, dua dan tiga menunjukkan penurunan rerata kadar kolesterol total dan penurunan kadar MDA yang bermakna Terbukti bahwa terdapat pengaruh pemberian Jus Pepaya terhadap kadar kolesterol pada pasien hipertensi, hal tersebut Hal ini dikarenakan pepaya mengandung vitamin C, dan serat, dimana vitamin C terbukti dapat menurunkan kadar kolesterol total, vitamin C merupakan salah satu antioksidan yang memiliki sifat antiaterogenik yang berfungsi untuk mengurangi oksidasi kolesterol dan memiliki kemampuan dalam menurunkan kadar kolesterol total. (Hariaji, 2013).

Vitamin C merupakan antioksidan larut air yang sangat efektif dalam plasma darah. Vitamin C yang terkandung dalam buah pepaya dapat membantu reaksi hikroksilasi dalam pembentukan asam empedu yang dapat meningkatkan eksresi kolesterol dalam tubuh sehingga dapat menurunkan kolesterol dalam darah (Dewi *et al.* 2012).

Asumsi peneliti terhadap hasil penelitian bahwa terbukti konsumsi Jus Pepaya selama 7 hari berturut-turut dengan teratur efektif menurunkan kadar kolesterol pada pasien hipertensi. Hal tersebut tidak terlepas dari partiispasi dari pasien yang mau bekerjasama dalam mengikuti program konsumsi Jus Pepaya ini selama satu minggu, sehingga Jus Pepaya yang kaya akan Vitamin C mampu berperan dalam menurunkan kadar kolesterol pada pasien hipertensi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian terbukti bahwa terdapat pengaruh pemberian Jus Pepaya terhadap kadar kolesterol pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2021 dan diharapkan pemberian Jus Pepaya ini dapat disosialisasikan bagi setiap pasien hipertensi yang juga mengalami kadar kolesterol tinggi, karena Jus Pepaya sangat aman dikonsumsi bagi penderita

hipertensi dalam rangka menstabilkan kadar kolesterol

Sebagai masukan bagi Kepala Puskesmas Lubuk Buaya Padang mengenai Pengaruh Pemberiaan Jus Pepaya Terhadap Kadar Kolesterol Pada Pasien Hipertensi dalam memberikan penyuluhan tentang pencegahan penyakit. Diharapkan pemberian Jus Pepaya ini dapat disosialisasikan bagi setiap pasien hipertensi yang juga mengalami kadar kolesterol tinggi, karena Jus Pepaya sangat aman dikonsumsi bagi penderita hipertensi dalam rangka menstabilkan kadar kolesterol.

DAFTAR PUSTAKA

- Aida andriani, (2017), *Pengaruh Pemberian Jus Pepaya Mengkal Dalam Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi: Stikes Yarsi Sumbar Bukittinggi.*
- Andrianto, T.T. (2011). *Ampuhnya Terapi Herbal Berantas Berbagai Penyakit Berat.* Yogyakarta: Najah.
- Annisya, P, (2019) *Hubunga LDL Kolesterol dengan Asam Urat Pada Laki-Laki Arthritis Urikan di RSU Majen H.A Thalib Kerinci.*
- Ardian, J., Probandari, A. N., & Kusnandar, K. (2018). Jus Pepaya (Carica Papaya L) Dapat Menurunkan Kadar Ldl Dan Kolesterol Total Pada Usia 40-70 Tahun. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 153–161. <https://doi.org/10.34035/jk.v9i2.274>
- Asmariyani, W. G. 2013. Pengaruh Pemberian Jus buah pepaya (Carica papaya L) Terhadap Kadar Kolesterol LDL dan Kolesterol HDL Pada Tikus Sprague Dawley dengan Hiperkolesterolemia. Semarang:Fakultas Gizi UNDIP
- Asmi farmawati, (2012). *Pemberian Buah Pepaya Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di wilayah Kerja Puskesmas Ngampilan.* Yogyakarta.
- Desrelia, R., Apriza, & Azzahri, L. M. (2020). Efektifitas Jus Buah Pepaya



- Terhadap Penurunan Kolesterol Pada Penderita Hiperkolesterol Di Puskesmas Kampar Tahun 2020. *Jurnal Ners*, 4(23), 11–20.
- Dewi CK, Probasari. Pengaruh pemberian buah pepaya (*Carica papaya L.*) terhadap kadar kolesterol total pada tikus Prague Dawley dengan hiperkolesterolemia. *Journal of Nutrition College*.2012;1(1):56-66.
- Dinas Kesehatan Kota Padang (2019).
- Mun'im A & e. hanani (2011). *Identifikasi Senyawa Antioksidan*. Majalah Ilmu. Kefarmasian.
- Hariaji, I., & Lim, H. (2019). Khasiat Jus Buah Pepaya Terhadap Kadar Kolesterol Total dan Malondialdehyde pada Tikus Hiperkolesterolemia. *Buletin Farmatera*, 4(1), 29. <https://doi.org/10.30596/bf.v4i1.2101>
- Notoatmodjo,S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Palmer. Williams. (2017). *Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta: Erlangga.
- Robiyyatun, S., & Karso, I. (2014). Hubungan Hiperensi dengan Kadar Kolesterol Total Dalam Darah Pada Usia 36-45 tahun di Desa Jabon yang Berkunjung di Puskesmas Jabon Kabupaten Jombang. *Jurnal Hipertensi*, 1(1), 1–6. <http://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikep/article/view/33>
- Reni Yuli, (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskular*. Alikasi NIC& NOC. Jakarta: EGC
- Restyani, A.E. (2015). *Hubungan Pola Konsumsi Lemak Jenuh dan Obesitas Sentral Terhadap Kadar Kolesterol Total (Studi Pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Malang)*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Smeltzer & Bare (2014). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Bruner & Suddarth Edisi 8*. Jakarta : EGC.
- Stoppard, (2010). *Panduan Kesehatan Keluarga*, Jakarta: Erlangga.
- Solikin, S., & Muradi, M. (2020). Hubungan Kadar Kolesterol Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Sungai Jingah. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 5(1), 143–152. <https://doi.org/10.51143/jksi.v5i1.230>
- Superkunam, (2010). *Manfaat Konsumsi Buah Pepaya*. UGM-Press. Yogyakarta.
- Sutanto, (2010). *Cekal (Cegah & Tangkal) Penyakit Modern Hipertensi, Stroke, Jantung, Kolesterol, dan Diabetes*. Yogyakarta:ANDI.
- Sutanto, (2010). *Cekal Penyakit Modern Hipertensi, Stroke, Jantung, Kolesterol, Diabetes*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Triyanto, E (2014). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Yovina, S. (2012). *Kolesterol*, Yogyakarta, Pinang merah Publisher Yunita Indah, (2014). *Hipertensi Bukan Untuk Ditakuti*. Jakarta: Fmedia