

BIODATA PENULIS



Nama Lengkap : Julia Berlian

NIM : P032014472019

Tempat, Tanggal Lahir : Riau, 28 Juli 2003

Agama : Islam

Jenis Kelamin : Perempuan

Nama Orang Tua

Ayah : Hasyanto

Ibu : Nanik Supriati

Alamat : Jl. Pematang Reba – Pekan Heran KM 3,
Kelurahan Pematang Reba, Kecamatan Rengat
Barat, Kabupaten Indragiri Hulu, Provinsi Riau.

Riwayat Pendidikan : 1. TK Wai Wangi Seminung
2. SDN 005 Pekan Heran
3. MTSN 1 Indragiri Hulu
4. SMAN 7 Pekanbaru



PEMERINTAH KABUPATEN INDRAGIRI HULU
UPTD PUSKESMAS PEKAN HERAN
KECAMATAN RENGAT BARAT

Alamat: Km.2 Pekan Heran Telp. (0769) 341208
Email: uptdpuskesmaspekanheran@gmail.com Kode Pos 29351



Nomor : 445/PKM.Pekan Heran/841
Lampiran : -
Perihal : Surat Balasan Izin Penelitian

Kepada
Yth. Poltekes Kemenkes Riau

Di-
Tempat

Kepala UPTD Puskesmas Pekan Heran Kecamatan Rengat Barat Kabupaten Indragiri Hulu dengan ini memberikan surat izin pengambilan data kepada mahasiswi/mahasiswa Poltekes Kemenkes Riau atas nama:

NO	NAMA	NIM	JUDUL
1	Anis Anita	P032014472003	Penerapan Senam Diabetes Melitus Terhadap Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 pada Usia Lanjut di wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
2	Narossya Al Metra	P032014472028	Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Hipertensi dengan Masalah Resiko Jatuh di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
3	Dela Rahma Aulia	P032014472007	Asuhan Keperawatan Gerontik pada Pasien Diabetes Melitus Dengan Masalah Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
4	Dela Ramadhea	P032014472008	Asuhan Keperawatan Gerontik Hiperkolesterolemia dengan Defisit Pengetahuan Terpapar Informasi
5	Putri Maharani	P032014472033	Asuhan Keperawatan Keluarga pada Klien Gastritis dengan Manajemen Keluarga Tidak Efektif
6	Indah Kumala Sari	P032014472018	Asuhan Keperawatan Gerontik pada Pasien Asam Urat dengan Gangguan Mobilitas Fisik di UPTD Puskesmas Pekan Heran
7	Devi Okta Suryani	P032014472010	Asuhan Keperawatan Lansia pada Pasien Gout Arthritis Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran



PEMERINTAH KABUPATEN INDRAGIRI HULU
UPTD PUSKESMAS PEKAN HERAN
KECAMATAN RENGAT BARAT

Alamat: Km.2 Pekan Heran Telp. (0769) 341208
Email : uptdpuskesmaspekanheran@gmail.com Kode Pos 29351



8	Rahma Kurnia Duana P	P032014472034	Asuhan Keperawatan Lansia pada Pasien Hipertensi dengan Masalah Akut di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
9	Putri Ardila Rifani	P032014472032	Penerapan Air Rebusan Daun Salam untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
10	Lisa Marlina	P032014472024	Asuhan Keperawatan Lansia pada Pasien Osteoporosis dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut di wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
11	Veria Sarinah	P032014472042	Penerapan Senam Hipertensi pada Lansia untuk Menurunkan Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
12	Julia Bertian	P032014472019	Asuhan Keperawatan Keluarga pada Pasien Hiperkolesterolemia dengan Diagnosa Keperawatan Defisit Pengetahuan tentang Diet Kolesterol di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
13	Desy Syahfitri	P032014472009	Asuhan Keperawatan pada Pasien Hipertensi dengan Gangguan Aman Nyaman
14	Nurfida Safira	P032014472015	Asuhan Keperawatan Keluarga pada Pasien Chronik Kidney Disease (CKD) dengan Masalah Kesiapan Meningkatkan Koping Keluarga di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
15	Apriliyan Dwi Sartika	P032014472004	Penerapan senam Osteoporosis Terhadap Penuruann Nyeri Muskulokeletak pada Lanjut Usia di wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
16	Lian Septino Pani	P032014472022	Asuhan Keperawatan Jiwa pada Pasien dengan Gangguan Persepsi Sensori : Halusinasi Pendengaran di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
17	Ruslani Hapsa	P032014472037	Penerapan Pemberian Rebusan Air Cengkih Terhadap Penurunan Nyeri Asam Urat (Gout Arthritis) pada Lansia



PEMERINTAH KABUPATEN INDRAGIRI HULU
UPTD PUSKESMAS PEKAN HERAN
KECAMATAN RENGAT BARAT

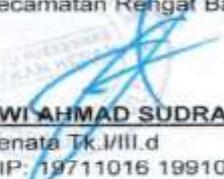


Alamat: Km.2 Pekan Heran Telp. (0769) 341208
Email: uptdpuskesmaspekanheran@gmail.com Kode Pos 29351

18	Arine Dwi Nanda	P032014472005	Asuhan Keperawatan Keluarga pada Pasien Asuhan Keperawatan pada Gangguan Jiwa dengan Masalah Resiko Perilaku Kekerasan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
19	Amelia Azhari	P032014472002	Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Masalah Pemeliharaan Kesehatan Tidak Efektif di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
20	Sella	P032014472038	Asuhan Keperawatan Gerontik pada Pasien Asam Urat / Gout Arthritis dengan Masalah Risiko Jatuh di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
21	Dewi Melati Sukma	P032014472011	Penerapan Renge Of Motion (ROM) Pasif pada Lansia Stroke NonHemoragik di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
22	Nurhamimah	P032014472030	Asuhan Keperawatan pada Pasien Hipertensi Masalah Gangguan Rasa Nyaman nyeri dengan Menggunakan Terapi Air Kelapa Muda
23	Nurdahayati	P032014472029	Asuhan Keperawatan Jiwa pada Pasien dengan Harga Diri Rendah Kronis di wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
24	Susilawati	P032014472041	Asuhan Keperawatan Keluarga pada Pasien Hipertensi dengan Masalah Ketidakefektifan Pemeliharaan Kesehatan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran

Demikian surat izin ini kami berikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan : Pekan Heran
Pada Tanggal : 13 Mei 2023
Ka UPTD Puskesmas Pekan Heran
Kecamatan Rengat Barat


DWI AHMAD SUDRAJAT, SKM
Penata Tk.I/III.d
NIP: 19711016 199103 1 002



**FORMAT PENGKAJIAN
 KEPERAWATAN KELUARGA**

Pengkajian tanggal

Nama Mahasiswa :
 NIM :

I. Data Umum

1. Kepala Keluarga (KK) :
2. Jenis Kelamin :
3. Umur/ tanggal lahir :
4. Agama :
5. Pendidikan :
6. Pekerjaan :
7. Alamat :

II. Susunan Anggota Keluarga

No	Nama	Umur	Sex	Hub Dg KK	Pendd	Pekerj aan	Status Imunisasi						Stat us Kes		
							BC G	Polio	DPT	Hepatitis	Cam pak				

1. Genogram
2. Tipe Keluarga :
3. Suku Bangsa :
4. Agama :

III. Kebutuhan Dalam Hidup Sehari-Hari

A. Kebutuhan Nutrisi

1. Pengadaan makanan keluarga sehari-hari :
 Membeli Memasak sendiri Lain-lain.....

2. Komposisi jenis makanan

Jenis Makanan	Tidak Pernah	Kadang-kadang	Selalu Ada
Makanan pokok Lauk pauk : Protein Hewani Protein nabati Sayur, buah, susu			

3. Cara penyajian makanan
 Terbuka Tertutup Kadang-kadang tertutup
4. Pantangan terhadap makanan dalam keluarga
 Tidak ada Ada, sebutkan.....
5. Kebiasaan keluarga dalam mengelola air minum
 Tidak dimasak Kadang-kadang dimasak Dimasak
6. Kebiasaan keluarga dalam mengolah makanan
 Tidak dicuci Dipotong-potong baru dicuci Dicuci baru dipotong
7. Bagaimana kebiasaan makan dalam keluarga
 Bersama Sendiri-sendiri Lain-lain.....

B. Istirahat dan Tidur

1. Apakah setiap anggota keluarga mempunyai kebiasaan tidur pada siang hari ? Ya Tidak
2. Apakah setiap anggota keluarga memiliki kamar tidur masing-masing ? Ya Tidak
 Bila tidak, bagaimana cara pembagian kamarnya
3. Bila ada anggota keluarga sulit tidur bagaimana cara mengatasinya ?

C. Aktifitas Olahraga

1. Apakah keluarga senang olah raga ?
 Tidak Ya, Sebutkan jenisnya.....
2. Kapan olah raga biasa dilakukan ?
 Setiap hari Tidak tentu Setiap minggu Lain-lain.....
3. Apakah semua anggota keluarga mengikutinya
 Ya Tidak, alasannya.....

D. Kebersihan Diri

1. Mandi : X per hari
2. Sikat gigi : X per hari
3. Cuci rambut : X per hari

IV. Status Sosial Ekonomi

1. Apakah setiap anggota keluarga sudah mempunyai penghasilan sendiri
() Ya () Tidak
2. Apakah penghasilan digunakan untuk kepentingan keluarga
() Ya () Tidak
3. Bila digabung pendapatan keluarga sebulan
() Kurang dari Rp. 500.000,- () Rp. 500.000,- s/d Rp. 8.000.000,-
() Lebih dari Rp. 8.000.000,-
4. Apakah penghasilan keluarga mencukupi untuk biaya hidup sehari-hari
() Ya () Tidak
Bila tidak apa yang dilakukan.....
6. Apakah ada anggota keluarga yang mempunyai tabungan
() Tidak () Ya, Siapa ?
7. Siapakah pengelola keuangan dalam keluarga
() Ayah () Ibu () Lain-lain.....

V. Aktivitas rekreasi anggota keluarga

1. Apakah keluarga mempunyai kebiasaan rekreasi yang teratur ?
() Ya, frekwensi perbulan.....
() Tidak, Karena.....
2. Lokasi yang sering dikunjungi keluarga untuk rekreasi () Luar Kota () Dalam kota () Lain-lain,
sebutkan.....
3. Apakah setiap anggota keluarga menggunakan waktu senggangnya dengan hal yang bermanfaat () Ya () Tidak siapa.....
berapa usianya,..... kegiatan apa yang dilakukannya.....
4. Apakah kegiatan tersebut berpengaruh tidak baik untuk dirinya () Tidak () Ya, terhadap aspek apa.....
5. Apakah kegiatan tersebut berpengaruh tidak baik terhadap kehidupan keluarganya?() Tidak () Ya, apa bentuknya.....

VI. Riwayat dan tahap perkembangan keluarga

1. Tahap perkembangan keluarga saat ini
.....

2. Tugas perkembangan keluarga yang belum terpenuhi

.....
.....

3. Riwayat kesehatan keluarga inti

.....
.....
.....

4. Riwayat kesehatan keluarga sebelumnya

.....
.....

VII. Data Lingkungan

A. Rumah

1. Jenis rumah

() Paviliun () Petak () Tersendiri () Lain – lain

2. Jenis bangunan

() Non permanen () semi permanen () Permanen

3. Luas pekaranganm²

Luas bangunanm²

4. Status rumah :

() Sewa bulanan () Milik pribadi () Kontrakan () Lain-lain.....

5. Adakah ventilasi dirumah

() Ya () Tidak

6. Bila ya berapa luasnya

() > 10% luas lantai () < 10% luas lantai () Cukup

7. Apakah cahaya dapat masuk rumah pada

siang hari ? () Ya () Tidak

8. Penerangan

() Lampu tempel () Listrik () Petromak

9. Lantai

() Tanah () Plaster () Papan (ubin)

10. Denah Rumah (lengkap dengan ukurannya)

B. Pengolahan Sampah

1. Apakah keluarga mempunyai tempat pembuangan sampah
() Ya dan tertutup () Ya, terbuka () Tidak
() Lain – lain
2. Bila ya bagaimana kondisi tempat sampah tersebut
() Terbuka () Tertutup
3. Bila tidak bagaimana pengolahan tempat sampah rumah tangga
() Dibuang ke kali () Diambil Petugas ()
Ditimbun
() dibakar () Lain-lain.....
4. Apakah keluarga mempunyai sumber air
() Tidak () Ya, jenisnya.....
Bila tidak darimana sumber airnya ?.....
5. Jika ya apa jenis sumber airnya ?
() Sumur gali () Pompa listrik () SPT () PAM () Sungai
() Lain – lain
.....
6. Apakah air untuk minum diambil dari sumber air tersebut
() Ya () Tidak
() Bila tidak bagaimana memperolehnya ?.....
7. Bagaimana keadaan fisiknya (perlu diobservasi)
() Berasa () Tidak berasa () Berbau () Tidak berbau ()
Berwarna () Tidak berwarna () Ada pengendapan () Tidak ada
pengendapan
8. Apakah keluarga mempunyai WC sendiri
() Ya () Tidak
Bila tidak, dimana tempat BAB keluarga.....
9. Bila ya apa jenis jambannya
() Leher angsa () Cemplung () Lain – lain
10. Berapa jarak tempat penampungan dengan sumber air?
() < 10 meter () > 10 meter

C. Pembuangan limbah

11. Apakah rumah ini mempunyai saluran pembuangan air kotor ?
() Ya, bagaimana kondisinya.....
Kemana pembuangannya.....
() Tidak, dimana pembuangannya.....

3. Siapa anggota keluarga yang paling dominan berbicara
 Ayah Ibu Anak Mertua
4. Bahasa yang sering digunakan oleh anggota keluarga
 Bahasa ibu Bahasa Indonesia
 Lain – lain, sebutkan.....
5. Kapan paling sering terjadi interaksi dalam keluarga
 Pagi hari Siang hari Malam hari Tidak tentu
6. Dalam situasi apa interaksi terjadi ?
 Makan bersama Nonton TV Rekreasi Lain-lain

D. Struktur kekuatan keluarga

.....

IX. Fungsi Keluarga

A. Fungsi ekonomi

.....

B. Fungsi sosial

.....

C. Fungsi pendidikan

.....

D. Fungsi pemenuhan (perawatan/ pemeliharaan) kesehatan

1. Mengenal masalah kesehatan

.....

2. Mengambil keputusan mengenai tindakan keperawatan

.....

3. Kemampuan merawat anggota keluarga yang sakit

.....

4. Kemampuan keluarga memelihara/ memodifikasi lingkungan rumah yang sehat

.....

5. Kemampuan menggunakan fasilitas pelayanan kesehatan

.....

E. Fungsi religius

.....

F. Fungsi reproduksi

.....
.....

G. Fungsi Afeksi

.....
.....

X. Stress dan koping Keluarga

A. Stress jangka pendek dan panjang

.....
.....

B. Kemampuan keluarga berespon terhadap stressor

.....
.....

C. Strategi koping yang digunakan

.....
.....
.....

D. Strategi adaptasi disfungsional

.....
.....
.....

XI. Pemeriksaan Fisik

Lakukan pemeriksaan semua anggota keluarga dengan menggunakan metode “*headto toe* “

XII. Harapan Keluarga

.....
.....
.....
.....

Tanda tangan
mahasiswa

(.....)

INFORMED CONSENT

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ny. D

Jenis kelamin : Perempuan

Alamat : Jl. Pekan heran

Saya yang tersebut diatas menyatakan SETUJU dan BERSEDIA menjadi responden dalam penelitian yang berjudul “Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Pasien Hiperkolesterolemia Dengan Masalah Defisit Pengetahuan Tentang Diet Kolesterol Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran” yang dilaksanakan oleh mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau Program Studi DIII Keperawatan Jurusan Keperawatan pada bulan Mei 2023. Dalam kegiatan ini saya telah mengetahui dan menerima bahwa:

1. Saya diminta untuk memberikan informasi sejujur jujurnya.
2. Identitas pribadi yang saya berikan akan dirahasiakan.
3. Saya menyetujui adanya dokumentasi (foto/video).

Dengan demikian saya menandatangani lembar persetujuan ini dengan SADAR dan TANPA PAKSAAN. Serta saya bersedia mengikuti kegiatan penelitian.

Pematang Reba, 12 Mei 2023

Peneliti

Subjek

Julia Berlian

Nim : P032014472019

(Subjek 2)

INFORMED CONSENT

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ny. S

Jenis kelamin : Perempuan

Alamat : Jl. Pematang Reba - Pekan heran

Saya yang tersebut diatas menyatakan SETUJU dan BERSEDIA menjadi responden dalam penelitian yang berjudul “Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Pasien Hiperkolesterolemia Dengan Masalah Defisit Pengetahuan Tentang Diet Kolesterol Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran” yang dilaksanakan oleh mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau Program Studi DIII Keperawatan Jurusan Keperawatan pada bulan Mei 2023. Dalam kegiatan ini saya telah mengetahui dan menerima bahwa:

1. Saya diminta untuk memberikan informasi sejujur jujurnya.
2. Identitas pribadi yang saya berikan akan dirahasiakan.
3. Saya menyetujui adanya dokumentasi (foto/video).

Dengan demikian saya menandatangani lembar persetujuan ini dengan SADAR dan TANPA PAKSAAN. Serta saya bersedia mengikuti kegiatan penelitian.

Pematang Reba, 12 Mei 2023

Peneliti

Subjek

Julia Berlian

Nim : P032014472019

(Subjek 2)

**SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)
KONSEP KOLESTEROL**



OLEH :

**JULIA BERLIAN
NIM : P032014472019**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
2023**

**SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)
KONSEP KOLESTEROL**

Topic : Konsep Kolesterol
Sasaran : Keluarga dan Pasien Dengan Hiperkolesterolemia
Tempat : Rumah Pasien
Hari/ Tgl : Jumat/12 Mei 2023
Penyuluh : Julia Berlian

TUJUAN UMUM

Dengan diadakannya penyuluhan Konsep Kolesterol diharapkan pasien dan semua anggota keluarga dapat mengerti apa itu Hiperkolesretolemia, serta mengerti apa komplikasi atau bahaya dari Hiperkolesretolemia.

MATERI

Terlampir

MEDIA

Leaflet

METODE

1. Ceramah
2. Tanya jawab
3. Demonstrasi

No	Durasi	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1	5 Menit	Pembukaan : 1. Memberi salam 2. Menjelaskan tujuan penyuluhan 3. Menyebutkan materi atau pokok	1. Menjawab salam 2. Mendengarkan dan memperhatikan
2	20 Menit	Pelaksanaan Menjelaskan materi secara menyeluruh	Menyimak dan memperhatikan

		dan teratur Materi: 1. Pengertian Hiperkolesreolemia 2. Penyebab Hiperkolesreolemia 3. Tanda dan gejala Hiperkolesreolemia 4. Pencegahan Hiperkolesreolemia 5. Komplikasi Hiperkolesreolemia	
3	20 Menit	Evaluasi Memberikan kesempatan kepada pasien dan keluarga untuk bertanya	Merespon dan bertanya
4	2 Menit	Penutup Mengakhiri penyuluhan, mengucapkan terimakasih dan salam	Menjawab salam

HIPERKOLESTEROLEMIA

1. Pengertian hiperkolesterolemia

Kolesterol adalah salah satu jenis lemak yang dihasilkan oleh hati. Tubuh manusia memerlukan kolesterol untuk membentuk sel-sel sehat, memproduksi sejumlah hormon, dan menghasilkan vitamin D. Selain dihasilkan oleh hati, kolesterol juga berasal dari makanan, seperti kuning telur, lemak daging, atau kerang.

Kolesterol di dalam darah terikat pada protein dan membentuk kombinasi yang disebut lipoprotein. Lipoprotein sendiri terbagi menjadi dua jenis yang masing-masing fungsinya berbeda, yaitu *low-density lipoprotein* (LDL) dan *high-density lipoprotein* (HDL).

LDL berfungsi membawa kolesterol ke seluruh tubuh melalui arteri. Jika kadarnya terlalu tinggi, LDL akan menumpuk di dinding pembuluh darah dan membentuk plak yang bernama aterosklerosis. Plak ini dapat membuat pembuluh darah menyempit dan mengeras. Oleh sebab itu, LDL biasa disebut sebagai kolesterol jahat.

Sementara, HDL berfungsi mengembalikan kolesterol yang berlebihan ke hati untuk dikeluarkan dari tubuh. Oleh sebab itu, HDL dikenal juga sebagai kolesterol baik.

Selain kolesterol, ada jenis lemak lain yang disebut sebagai trigliserida. Lemak ini diperoleh dari asupan kalori yang berlebihan. Berbeda dengan kolesterol yang menghasilkan sel dan hormon tertentu, trigliserida berfungsi menghasilkan energi.

Hiperkolesterolemia (hiper: tinggi, aemia: darah) adalah kelainan kadar lemak darah (dislipidemia) berupa kadar kolesterol total darah yang meningkat di atas kisaran normal. Hiperkolesterolemia bukanlah penyakit melainkan pemicu penyakit lain seperti penyakit arteri koroner dan penyakit pembuluh darah atau penyakit kardiovaskuler (Ruslianti, 2014). Dikatakan Hiperkolesterolemia apabila kadar kolesterol total >200 mg/dL, Low density lipoprotein (LDL) > 160 mg/dL dan high density lipoprotein (HDL) < 40 mg/dL.

2. Etiologi hiperkolesterolemia

(1) Pola Diet

Mengonsumsi terlalu banyak makanan yang mengandung tinggi lemak jenuh bisa mengakibatkan hiperkolesterol. Umumnya, lemak jenuh terkandung dalam makanan yang berasal dari produk olahan hewani misalnya seperti sapi, susu, telur dan mentega serta keju (Sari, 2014 dalam Permatasari et al., 2021).

(2) Berat Badan

Kelebihan berat badan bisa mempertinggi kadar trigliserida serta menurunkan HDL pada darah (Sari, 2014 dalam Permatasari et al., 2021).

(3) Tingkat Aktivitas

Kekurangan motilitas fisik bisa mempertinggi kadar LDL atau kolesterol jahat dan menurunkan kadar HDL atau kolesterol baik. Kolesterol LDL merupakan kolesterol jahat sebab menempel pada dinding arteri serta mampu mengakibatkan sumbatan di pembuluh darah (Sari, 2014 dalam Permatasari et al., 2021).

(4) Merokok

Merokok bisa mengakibatkan turunnya kadar kolesterol baik pada darah, tak hanya perokok pasif pun bisa mengalami hal yang sama (Sari, 2014 dalam Permatasari et al., 2021).

(5) Alkohol

Kebiasaan mengonsumsi alkohol yang berlebihan bisa menaikkan kadar kolesterol total serta trigliserida. Alkohol pula bisa memperberat kerja hati pada saat melakukan metabolisme (Arozi & Wibowo, 2018)

(6) Usia dan Jenis Kelamin

Semakin bertambahnya usia, semakin tinggi juga kadar kolesterol dalam darahnya. Perempuan yang sebelum menopause memiliki kadar kolesterol yang lebih rendah dibandingkan laki - laki dengan usia yang sama. Tetapi sesudah menopause, kadar kolesterol pada perempuan cenderung semakin tinggi (Arozi & Wibowo, 2018)

(7) Stress

Kondisi tertekan (stress) atau keadaan yang tak menyenangkan akan mempertinggi kolesterol pada darah (Arozi & Wibowo, 2018).

3. Tanda dan gejala hiperkolesterolemia

Memang tidak ada keluhan “khas” yang dapat menggambarkan tingginya kadar kolesterol dengan pasti. Meski begitu, ada beberapa gejala yang sering dirasakan saat seseorang mengalami kolesterol tinggi, seperti nyeri di bagian kepala belakang tengkuk sampai pundak, pundak pegal, mudah merasa mengantuk, kesemutan pada kaki dan tangan, mudah lelah, dan dada terasa nyeri seperti tertusuk.

4. Komplikasi hiperkolesterolemia

Jika tidak ditangani, hiperkolesterolemia dapat menyebabkan aterosklerosis, yaitu menumpuknya kolesterol di dinding pembuluh darah. Penumpukan tersebut akan menyumbat aliran darah dan memicu komplikasi, seperti:

- Penyakit jantung koroner
- Stroke

- Penyakit arteri perifer
- Tekanan darah tinggi (hipertensi)
- Diabetes tipe 2
- Penyakit ginjal
- Batu empedu

4. Pencegahan hiperkolesterolemia

Pencegahan hiperkolesterolemia adalah dengan menjalani pola hidup sehat.

Beberapa upaya yang dapat dilakukan adalah:

- Menerapkan pola makan yang sehat serta bergizi lengkap dan seimbang
- Memperbanyak asupan serat dari sayuran, buah-buahan, dan gandum utuh
- Berolahraga atau melakukan aktivitas ringan secara rutin selama minimal 30 menit sehari
- Beristirahat yang cukup
- Tidak merokok
- Menjaga berat badan agar tetap ideal
- Menghindari konsumsi minuman beralkohol secara berlebihan
- Mengelola stres dengan baik

**SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)
PENGENDALIAN KOLESTEROL DENGAN DIET TLC**



OLEH :

**JULIA BERLIAN
NIM : P032014472019**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
2023**

**SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)
PENGENDALIAN KOLESTEROL DENGAN DIET TLC**

Topic : Pengendalian Kolesterol Dengan Diet TLC
Sasaran : Keluarga dan Pasien Dengan Hiperkolesterolemia
Tempat : Rumah Pasien
Hari/ Tgl : Sabtu/13 Mei 2023
Penyuluh : Julia Berlian

TUJUAN UMUM

Dengan diadakannya penyuluhan pengendalian kolesterol dengan diet TLC diharapkan pasien dan semua anggota keluarga dapat mengerti dan dapat menerapkan diet untuk menurunkan kadar kolesterol secara tepat agar menurunkan resiko komplikasi.

MATERI

Terlampir

MEDIA

Leaflet

METODE

4. Ceramah
5. Tanya jawab
6. Demonstrasi

No	Durasi	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1	5 Menit	Pembukaan : 1. Memberi salam 2. Menjelaskan tujuan penyuluhan 3. Menyebutkan materi atau pokok	1. Menjawab salam 2. Mendengarkan dan memperhatikan
2	30	Pelaksanaan	Menyimak dan

	Menit	Menjelaskan materi secara menyeluruh dan teratur Materi: 1. Pengertian diet TLC 2. Manfaat diet TLC 3. Tujuan diet TLC 4. Jenis makanan yang di perbolehkan dan tidak boleh saat diet TLC. 5. Cara pengolahan bahan makanan	memperhatikan
3	10 Menit	Evaluasi Memberikan kesempatan kepada pasien dan keluarga untuk bertanya	Merespon dan bertanya
4	2 Menit	Penutup Mengakhiri penyuluhan, mengucapkan terimakasih dan salam	Menjawab salam

DIET HIPERKOLESTEROLEMIA

1. Pengertian diet TLC

Diet TLC (Therapeutic Lifestyle Changes) biasanya dilakukan untuk membantu menurunkan kadar kolesterol jahat dan mengurangi risiko penyakit kardiovaskular. Kunci dari jenis diet ini adalah mengurangi asupan lemak, khususnya lemak jenuh serta mendapatkan lebih banyak serat.

Secara jelas diet TLC ini dirancang untuk meningkatkan kadar kolesterol baik dan bukan menurunkan berat badan. Tapi ada juga penelitian yang menunjukkan secara umum diet rendah lemak juga bisa membantu penurunan berat badan.

Para ahli mengungkapkan diet ini baik untuk membuat jantung sehat. Ini karena pola makan yang menekankan pada buah, sayuran dan whole grain, tapi cenderung sedikit lemak jenuh dan garam. Cara ini baik untuk menjaga kolesterol dan tekanan darah normal, sehingga risiko gangguan jantung menurun. Sampai

saat ini tidak ada indikasi risiko efek samping serius yang mungkin muncul, dan pola makan dari diet TLC ini aman dilakukan untuk anak-anak maupun remaja.

2. Tujuan diet TLC

Diet ini bertujuan untuk menurunkan kadar kolesterol seseorang yang kadar kolesterol totalnya di atas 200 mg/dl, karena kadar kolesterol yang tinggi dapat meningkatkan resiko komplikasi jantung koroner dan stroke.

3. Manfaat diet TLC

Therapeutic Lifestyle Changes (TLC) memiliki manfaat yaitu mengendalikan kadar kolesterol darah sebagai upaya mencegah terjadinya dampak lebih lanjut dari hiperkolesterolemia yang mencakup penurunan asupan lemak jenuh dan kolesterol, pemilihan bahan makanan yang dapat menurunkan kadar LDL. (Yani, 2015).

4. Jenis makanan yang di perbolehkan dan tidak boleh saat diet TLC

Menurut Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (PERKENI) dalam (Yani, 2015), sesuai dengan National Cholesterol Education Program- Adult Treatment Panel III (NCEP-ATP III) disebutkan bahwa penerapan TLC meliputi :

1) Mengurangi asupan lemak jenuh (saturated fat)

Lemak jenuh Lemak jenuh merupakan komponen utama makanan yang menentukan kadar LDL serum. Lemak jenuh sangat berpengaruh terhadap kadar kolesterol total dalam darah oleh karena itu perlu untuk dihindari. Berikut adalah contoh makanan yang mengandung lemak jenuh : susu, keju, mentega, mayonaise, daging merah(daging sapi dan kambing), daging olahan (sisis), dan minyak kelapa. Sedangkan contoh makan yang mengandung lemak tak jenuh yaitu minyak zaitun, alpukat, kacang kenari, ikan salmon, biji bijian, kedelai dan makanan yang mengandung omega-3 (sayur bayam, kubis, ikan kembung).

2) Kolesterol

Meta-analisis terbaru menunjukkan diet tinggi kolesterol dapat meningkatkan kadar LDL. Bahan makanan yang mengandung kolesterol yaitu produk-produk hewani, susu sapi, daging, serta kuning telur.

3) Memilih sumber makanan yang dapat menurunkan kadar kolesterol

Untuk menurunkan kadar kolesterol dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan yang kaya serat seperti sayuran hijau, tomat, wortel, terong, buah-buahan (seperti apel, anggur, stroberi, dan jeruk), oatmeal, dan kacang-kacangan (seperti kacang almond, kacang tanah, kacang kedelai, dan kenari) yang tinggi serat dan sterol. Pasalnya, makanan ini mampu menyerap kolesterol dalam tubuh.

5. Cara pengolahan bahan makanan

Cara pengolahan bahan makanan yang baik untuk diet kolesterol dengan cara:

1) Rebus

2) Kukus

3) Panggang

4) Tumis

5) Yang terpenting adalah meminimalisir penggunaan mentega dan minyak dengan menggoreng makanan.

**SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)
OLAHRAGA ATAU AKTIVITAS FISIK TERATUR YANG DAPAT
DILAKUKAN PENDERITA HIPERKOLESTEROLEMIA**



OLEH :

**JULIA BERLIAN
NIM : P032014472019**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
2023**

**SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)
AKTIVITAS FISIK TERATUR**

Topic : Aktivitas Fisik Teratur
Sasaran : Keluarga dan Pasien Dengan Hiperkolesterolemia
Tempat : Rumah Pasien
Hari/ Tgl : Senin/15 Mei 2023
Penyuluh : Julia Berlian

TUJUAN UMUM

Dengan diadakannya penyuluhan tentang aktivitas fisik teratur yang dapat dilakukan pasien untuk menurunkan kadar lemak kolesterol didalam tubuh diharapkan pasien dan semua anggota keluarga dapat mengerti dan dapat menerapkan tentang aktivitas fisik teratur yang dapat dilakukan pasien untuk menurunkan kadar lemak kolesterol didalam tubuh.

MATERI

Terlampir

MEDIA

Leaflet

METODE

7. Ceramah
8. Tanya jawab
9. Demonstrasi

No	Durasi	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1	5 Menit	Pembukaan : 1. Memberi salam 2. Menjelaskan tujuan penyuluhan 3. Menyebutkan materi atau pokok	1. Menjawab salam 2. Mendengarkan dan memperhatikan

2	30 Menit	<p>Pelaksanaan</p> <p>Menjelaskan materi secara menyeluruh dan teratur</p> <p>Materi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konsep aktivitas fisik secara teratur 2. Contoh olahraga atau aktivitas yang dianjurkan 	Menyimak dan memperhatikan
3	10 Menit	<p>Evaluasi</p> <p>Memberikan kesempatan kepada pasien dan keluarga untuk bertanya</p>	Merespon dan bertanya
4	2 Menit	<p>Penutup</p> <p>Mengakhiri penyuluhan, mengucapkan terimakasih dan salam</p>	Menjawab salam

AKTIVITAS FISIK TERATUR

1. Konsep aktivitas fisik secara teratur

Peningkatan aktivitas fisik dapat menurunkan kadar LDL, very low-density lipoprotein cholesterol, dan trigliserida, serta meningkatkan HDL. Tujuan peningkatan aktivitas fisik pada pasien hiperkolesterolemia yaitu untuk menciptakan keseimbangan energi, mengurangi risiko terjadinya sindrom metabolik, serta menurunkan risiko terjadinya CHD. Olahraga yang dapat pilih sebagai cara untuk menurunkan kadar kolesterol adalah aerobik. Pilihan olahraga untuk aerobik termasuk bersepeda, berenang, berjalan kaki, dan yang lainnya.

Untuk memulai cara menurunkan kadar kolesterol, tidak harus melakukannya secara ekstrem. Misalnya, dilakukan dalam waktu yang singkat, selama 15-20 menit saja. Namun, setelah terbiasa dapat mulai meningkatkan intensitasnya menjadi lebih lama. Andapun boleh membagi waktu berolahraga ke dalam beberapa sesi dalam sehari. Dan jangan lupa untuk selalu melakukan pemanasan dan pendinginan. Yang terpenting, bisa mencapai waktu olahraga yang ideal, yaitu kurang lebih 200 menit olahraga dalam satu minggu. Untuk mencapainya, bisa melakukan olahraga sebanyak 30 menit selama satu minggu, atau 40 menit selama lima hari dalam satu minggu.

2. Contoh olahraga atau aktivitas yang dianjurkan

1) Yoga

Jenis olahraga ini cocok sekali bagi anda yang tidak terlalu menyukai banyak gerakan. Karena yoga merupakan jenis olahraga untuk penderita kolesterol yang mengkombinasi antara pernapasan, gerakan, dan bagaimana agar bisa fokus untuk menenangkan pikiran. Saat melakukan olahraga ini anda harus benar-benar fokus dan terus-terusan melakukan gerakan. Umumnya yoga dilakukan sambil duduk dengan posisi khusus. Semakin sering anda melakukan yoga, banyak orang yang memberikan komentar positif dapat menurunkan stres dan membuat suasana hati semakin rileks. Secara tidak langsung hal ini akan berpengaruh terhadap kesehatan jantung. Dengan begitu aliran darah akan terjadi dengan baik. Ahli kesehatan juga menyarankan kita untuk melakukan yoga karena sebanyak 14 hingga 35% dapat meningkatkan kolesterol baik dan menurunkan kolesterol jahat.

2) Jogging

Jenis olahraga ini termasuk kategori olahraga ringan karena bisa anda lakukan dimana saja dan kapan saja. Tidak ada batasan waktu minimal dan maksimal untuk jogging. Namun sebaiknya anda melakukannya 5-10 menit agar keringat keluar dan aliran darah bekerja dengan baik. Jika mencapai waktu 5 hari dalam seminggu anda lakukan secara rutin, maka lemak jahat di dalam tubuh akan terbakar.

3) Berenang

Memang tidak semua orang mampu melakukan olahraga ini. Alasannya karena takut air atau mengidap trauma tertentu. Meskipun begitu tahukah anda bahwa dengan melakukan olahraga berenang cukup 5 menit saja tubuh anda setara dengan jogging selama 15 menit. Banyak orang yang melakukan program diet rutin berenang dan terbukti mampu menurunkan berat badan hingga 5 kg. Dengan begitu, lemak di dalam tubuh akan terbakar dan kadar kolesterol akan menurun.

4) Aerobik

Dari sekian banyak jenis olahraga yang mampu menurunkan kadar kolesterol, aerobik menjadi pilihan yang paling banyak dipilih oleh para pasiennya.

Alasannya memang karena aerobik terbukti mampu memompa darah menjadi lebih cepat dan kuat. Semakin sering anda melakukan olahraga ini, metabolisme tubuh akan semakin meningkat sehingga proses pembakaran lemak semakin baik dan memberikan pengaruh terhadap tingkat kolesterol jahat.

5) Taichi

Jenis olahraga yang satu ini memang berbeda dari lainnya. Taichi merupakan seni bela diri yang telah berubah menjadi olahraga biasa. Hal ini dilakukan agar taichi bisa dilakukan oleh orang dewasa pada usia lanjut yang tidak bisa melakukan olahraga berat. Jenis gerakannya pelan karena disesuaikan dengan gerakan jantung agar tidak terlalu keras. Sudah dibuktikan dan dapat menurunkan kolesterol sebesar 12%.

6) Berkuda

Banyak orang yang mengira bahwa menunggang kuda bukan termasuk jenis olahraga. Namun, sebenarnya berkuda hampir sama dengan yoga karena anda harus menstabilkan tubuh, emosi, dan konsentrasi. Saat berkuda tubuh bergerak dan adanya hentakan yang sangat baik untuk aliran darah. Setelah berkuda selama 10 menit anda pasti akan berkeringat. Jadi berkuda termasuk jenis olahraga untuk penderita kolesterol yang bisa anda coba.

7) Dance

Dengan iringan musik yang sesuai selera anda, dance memang terasa akan lebih enak dilakukan sebagai olahraga untuk menurunkan berat badan. Banyak komunitas penderita kolesterol kini menjalankan olahraga yang satu ini karena jauh lebih asik.

8) Berlari

Jenis olahraga yang dapat menurunkan kolesterol selanjutnya ialah berlari. Saat anda sudah terbiasa melakukan jogging dalam waktu yang lama, tingkatkan olahraga anda pada tahap berlari.

9) Jalan Kaki

Untuk pasien yang sudah usia lanjut, coba terapkan olahraga untuk penderita kolesterol ini dengan rutin. Pastikan saat berpergian pada jarak yang masih bisa dijangkau, anda memilih alternatif berjalan kaki. Karena peredaran darah akan

semakin lancar. Coba anda rasakan saat berjalan selama 10 menit bagian tubuh ada yang terasa gatal dan merah. Hal ini karena lemak di dalam tubuh mulai dibakar, dan kolesterol anda dapat menurun kadarnya.

10) Bersepeda

Sering disebut-sebut sebagai olahraga murah meriah, bersepeda memang banyak digemari banyak kalangan dari muda hingga dewasa. Saat anda melakukan olahraga untuk penderita kolesterol ini akan terasa seperti sedang rekreasi atau bermain. Bagaimana tidak? Anda hanya mengayuh sepeda ke tempat tujuan yang anda inginkan dan memiliki feedback yang positif untuk tubuh. Bersepeda juga tidak harus dilakukan pada waktu khusus, sambil mengerjakan kewajiban lainnya seperti ke pasar, swalayan, dan ke tempat lainnya dapat anda lakukan sekalian. Bersepeda dapat menetralkan arteri yang tersumbat.

**SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)
REBUSAN SEREH UNTUK MENURUNKAN KOLESTEROL**



OLEH :

**JULIA BERLIAN
NIM : P032014472019**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
2023**

**SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)
TERAPI HERBAL REBUSAN SEREH**

Topic : Terapi Herbal Rebusan Sereh
Sasaran : Keluarga dan Pasien Dengan Hiperkolesterolemia
Tempat : Rumah Pasien
Hari/ Tgl : Selasa/16 Mei 2023
Penyuluh : Julia Berlian

TUJUAN UMUM

Dengan diadakannya penyuluhan tentang terapi herbal rebusan sereh yang dapat diterapkan pasien dan keluarga dalam upaya untuk membantu menurunkan kadar kolesterol didalam darah diharapkan pasien dan semua anggota keluarga dapat mengerti dan dapat menerapkan tentang terapi herbal rebusan sereh yang dapat diterapkan pasien dan keluarga dalam upaya untuk membantu menurunkan kadar kolesterol didalam darah.

MATERI

Terlampir

MEDIA

Leaflet

METODE

10. Ceramah
11. Tanya jawab
12. Demonstrasi

No	Durasi	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1	5 Menit	Pembukaan : 4. Memberi salam 5. Menjelaskan tujuan penyuluhan 6. Menyebutkan materi atau pokok	3. Menjawab salam 4. Mendengarkan dan memperhatikan
2	20 Menit	Pelaksanaan Menjelaskan materi secara menyeluruh dan teratur Materi: 6. Pengertian dan kandungan sereh 7. Manfaat sereh untuk menurunkan kolesterol 8. Cara pembuatan rebusan sereh untuk menurunkan kolesterol 9. Tips penggunaan rebusan sereh untuk menurunkan kolesterol	Menyimak dan memperhatikan
3	13 Menit	Evaluasi Memberikan kesempatan kepada pasien dan keluarga untuk bertanya	Merespon dan bertanya
4	2 Menit	Penutup Mengakhiri penyuluhan, mengucapkan terimakasih dan salam	Menjawab salam

REBUSAN SEREH

1. Pengertian dan kandungan sereh

Serai atau Sereh merupakan tanaman yang sering digunakan sebagai bumbu dapur. Batang ini begitu khas sehingga sering juga dimanfaatkan sebagai bahan alami pengusir nyamuk. Tanaman ini biasanya ditanam oleh Masyarakat sebagai tanaman obat di pekarangan rumah.

Secara fisik, Serai mirip dengan rumput namun memiliki ukuran yang lebih besar. Daunnya memiliki tekstur kasar dan tajam pada bagian sampingnya. Ketika daun disobek, wangi khasnya akan segera menyerebak. Bagian Serai yang biasa digunakan sebagai bumbu masak adalah batangnya. Batangnya berwarna putih dan memiliki struktur yang tidak terlalu keras. Rebusan serai untuk obat kolesterol ini dipengaruhi oleh sifat anti-hiperlipidemia dan hiperkolesterolemia. Dua senyawa tersebut membantu menghalangi penyerapan kolesterol pada usus besar.

2. Manfaat serai untuk menurunkan kolesterol

1) Menurunkan kadar kolesterol jahat

Di dalam tubuh manusia, terdapat 2 jenis kolesterol, yaitu low-density lipoprotein (LDL) atau kolesterol jahat dan high-density lipoprotein (HDL) atau kolesterol baik. Nah, kadar kolesterol yang berpotensi menyebabkan penyakit dan masalah kesehatan lainnya adalah kolesterol jahat atau LDL, sesuai dengan namanya. Kolesterol jahat dapat menyebabkan penimbunan plak pada pembuluh arteri. Oleh karena itu, kadarnya harus selalu dikendalikan agar tidak menumpuk terlampau banyak. Untuk menurunkan kadar kolesterol jahat, Anda ternyata bisa mencoba memanfaatkan tanaman serai. Sebuah studi yang terbit di jurnal *Acta Pharmaceutica* menyebut efek air ekstrak serai terhadap kadar kolesterol pada tikus. Menurut penelitian tersebut, pemberian ekstrak serai ternyata membantu menurunkan kadar LDL secara signifikan.

2) Diperkaya dengan antioksidan

Sereh tergolong jenis tanaman yang kaya akan kadar antioksidan sehingga bermanfaat untuk mengontrol kolesterol dalam tubuh. Beberapa jenis senyawa flavonoid, gen antioksidan yang berpotensi meningkatkan kadar kolesterol baik atau HDL, yang ditemukan di dalam serai adalah quercetin, rutin, isoquercetin, dan catechin. Dengan jumlah kolesterol baik yang cukup, tubuh dapat membuang kolesterol jahat dari pembuluh arteri menuju hati. Di dalam hati, kolesterol jahat akan dihancurkan dan dikeluarkan dari tubuh. Tak hanya itu, antioksidan juga baik untuk memelihara kesehatan jantung, terutama bagi Anda yang mungkin sudah berlutut dengan kolesterol tinggi sejak lama. Ini artinya,

risiko Anda terserang penyakit jantung akibat kolesterol tinggi akan berkurang dengan rutin mengonsumsi serai.

3) Menjaga berat badan normal

Manfaat berikutnya yang bisa Anda peroleh dari serai untuk kolesterol adalah berat badan yang terjaga. Obesitas atau berat badan berlebih merupakan salah satu penyebab kolesterol tinggi. Berat badan yang tidak terkontrol akan memicu peningkatan kadar kolesterol jahat. Mengonsumsi serai menjadi salah satu pilihan yang tepat untuk mengendalikan berat badan sehingga risiko terkena kolesterol tinggi akan menurun.

Serai termasuk dalam diuretik alami, artinya tanaman tersebut dapat membantu membuang kadar air berlebih dari tubuh. Namun, tentunya Anda tidak dianjurkan mengonsumsi serai secara berlebihan. Agar penurunan berat badan semakin maksimal, lakukan bersamaan dengan olahraga dan menjalani pola makan sehat.

3. Cara pembuatan rebusan serai

- 1) Siapkan 2 batang serai beserta daunnya yang sudah dicuci bersih
- 2) Rebus serai pada air dengan takaran 2 gelas sampai menjadi setengah dan berubah warna menjadi kuning
- 3) Tunggu hingga dingin lalu saring
- 4) Pindahkan ke gelas
- 5) Tambahkan madu 1 sendok makan

4. Tips penggunaan rebusan serai untuk kolesterol

Meski tanaman ini memiliki sejumlah manfaat untuk kesehatan, ada baiknya Anda mengonsumsinya secara bijak. Apa pun yang dikonsumsi berlebihan justru dapat mengakibatkan masalah kesehatan, termasuk serai. Mengonsumsi rebusan serai dan daunnya dua kali sehari saat makan atau sesudah makan sudah cukup untuk mengendalikan kolesterol dalam tubuh anda.

Depan

KONSEP KOLESTEROL

Oleh : Julia Berlian
mahasiswa



Kolesterol adalah lemak yang diproduksi oleh tubuh, dan juga berasal dari makanan hewani. Dalam kadar yang sesuai, kolesterol dibutuhkan tubuh, namun jika melebihi normal dapat meningkatkan risiko penyakit serius.

PENYEBAB KOLESTEROL TINGGI

- 1** Pola makan yang buruk
terlalu banyak lemak jenuh atau lemak trans.

- 2** Kegemukan
Memiliki indeks massa tubuh 30 atau lebih menempatkan seseorang pada risiko kolesterol tinggi.

- 3** Kurang aktivitas fisik
mempertinggi kadar LDL atau kolesterol jahat dan menurunkan kadar HDL atau kolesterol baik.

- 4** Merokok dan alkohol
merokok dapat menurunkan kadar HDL atau kolesterol baik dan Minum terlalu banyak alkohol dapat meningkatkan kadar kolesterol total.


Belakang

TANDA DAN GEJALA

- 5** Usia dan jenis kelamin
Semakin bertambahnya usia, semakin tinggi juga kadar kolesterol dalam darahnya.

- 6** Stress
Kondisi stress akan mempertinggi kolesterol dalam darah.


- nyeri di bagian kepala belakang tengkuk sampai pundak
- pundak pegal
- mudah merasa ngantuk
- kesemutan pada kaki dan tangan
- mudah lelah
- dada terasa nyeri seperti tertusuk
- kebanyakan tanpa gejala

KOMPLIKASI

- Penyakit jantung koroner
- Stroke
- Penyakit arteri perifer
- Tekanan darah tinggi (hipertensi)
- Diabetes tipe 2
- Penyakit ginjal
- Batu empedu

PENCEGAHAN

- Memperbaiki pola makan
- Berolahraga atau melakukan aktivitas ringan secara rutin
- Beristirahat yang cukup
- Tidak merokok
- Menjaga berat badan agar tetap ideal
- Menghindari konsumsi minuman beralkohol secara berlebihan
- Mengelola stres dengan baik

KOLESTEROL TINGGI APABILA KADAR KOLESTEROL TOTAL >200 MG/DL

Depan

Diet TLC ini dirancang untuk meningkatkan kadar kolesterol baik dan bukan menurunkan berat badan. Tapi ada juga penelitian yang menunjukkan secara umum diet rendah lemak juga bisa membantu penurunan berat badan.

DIANJURKAN UNTUK TIDAK MENGKONSUMSI

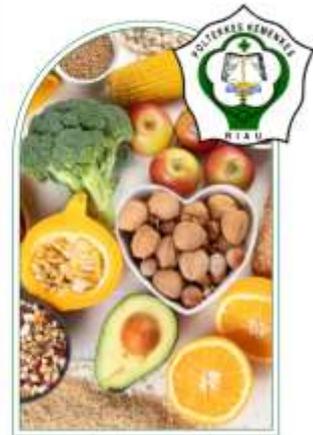
- Daging merah (daging sapi dan kambing)
- Susu sapi
- Keju
- Mentega
- Mayonaise
- Daging olahan (sisis)
- Minyak kelapa
- Kuning telur
- Daging berlemak
- Makanan cepat saji
- Meminimalisir gorengan



Diet ini bertujuan untuk menurunkan kadar kolesterol seseorang yang kadar kolesterol totalnya diatas 200 mg/dl, karena kadar kolesterol yang tinggi dapat meningkatkan resiko komplikasi jantung koroner dan stroke.

DIET TLC MENURUNKAN KOLESTEROL

Oleh : Julia Berlian



Belakang

CARA PENGOLAHAN BAHAN MAKANAN

- Direbus atau dikukus
- Diungkep
- Dipanggang
- Ditumis
- Yang terpenting adalah meminimalisir penggunaan mentega dan minyak dengan menggoreng makanan.



DIANJURKAN UNTUK MENGKONSUMSI

- Makan yang mengandung lemak tak jenuh (minyak zaitun, alpukat, kacang kenari, ikan salmon, biji bijian, kedelai)
- Makanan yang mengandung omega-3 (sayur bayam, kubis, ikan kembung).
- Makanan yang kaya serat seperti sayuran hijau, tomat, wortel, terong, buah-buahan (apel, anggur, stroberi, dan jeruk), oatmeal, dan kacang-kacangan (kacang almond, kacang tanah, kacang kedelai, dan kenari) yang tinggi serat dan sterol.



Cara ini baik untuk menjaga kolesterol dan tekanan darah normal, sehingga risiko gangguan jantung menurun.

Depan

AKTIVITAS FISIK UNTUK KOLESTEROL TINGGI

oleh : Julia Berlian



BATASAN OLAHRAGA BAGI PENDERITA KOLESTEROL

Olahraga untuk penderita kolesterol yang dianjurkan adalah olahraga dengan intensitas sedang-berat sudah cukup untuk menurunkan kadar kolesterol jahat.

Berjalan 1 jam sehari selama 5 hari seminggu dapat meningkatkan kadar kolesterol baik atau HDL.

TUJUAN MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK RUTIN

Menciptakan keseimbangan energi, mengurangi risiko terjadinya sindrom metabolik, serta menurunkan risiko terjadinya CHD



Pilihan olahraga untuk aerobik termasuk bersepeda, berenang, berjalan kaki, dan yang lainnya.



15-20 menit per hari

Belakang

JENIS OLAHRAGA YANG BISA DILAKUKAN PENDERITA KOLESTEROL



Pada dasarnya, semua jenis olahraga bisa memberikan dampak baik pada tubuh secara keseluruhan, termasuk menjaga kadar kolesterol. Namun, ada beberapa olahraga tertentu yang membantu menurunkan kadar kolesterol secara signifikan.



Yoga

fokus untuk menenangkan pikiran.



Jogging

dilakukan 5-10 menit agar keringat keluar dan aliran darah bekerja dengan baik



Berenang

cukup 5 menit saja setara dengan jogging selama 15 menit



Bersepeda

bisa dilakukan sambil ke pasar, swalayan, dan ke tempat lainnya



Aerobik

metabolisme tubuh akan semakin meningkat sehingga proses pembakaran lemak semakin baik dan memberikan pengaruh terhadap tingkat kolesterol jahat

kolesterol yang tinggi dapat menyebabkan jantung koroner

Harus tetap diimbangi dengan pola makan yang sesuai

Depan

CARA PEMBUATAN

- ★ Siapkan 2 batang serai beserta daunnya yang sudah dicuci bersih
- ★ Rebus serai pada air dengan takaran 2 gelas sampai menjadi setengah dan berubah warna menjadi kuning
- ★ Tunggu hingga dingin lalu saring
- ★ Pindahkan ke gelas
- ★ Tambahkan madu 1 sendok makan



Serei tergolong jenis tanaman yang kaya akan kadar antioksidan sehingga bermanfaat untuk mengontrol kolesterol dalam tubuh. Beberapa jenis senyawa flavonoid, gen antioksidan yang berpotensi meningkatkan kadar kolesterol baik atau HDL, yang ditemukan di dalam serai adalah quercetin, rutin, isoquercetin, dan catechin.



REBUSAN SEREH MENURUNKAN KOLESTEROL

oleh : Julia Bertian



Belakang

TIPS PENGGUNAAN AIR REBUSAN SEREH UNTUK MENURUNKAN KOLESTEROL

Mengonsumsi rebusan serai dan daunnya dua kali sehari saat makan atau sesudah makan sudah cukup untuk mengendalikan kolesterol dalam tubuh



HARUS TETAP DIIMBANGI DENGAN PEMILIHAN MAKANAN YANG TEPAT DAN AKTIVITAS FISIK SECARA TERATUR



III. Kebutuhan Dalam Hidup Sehari-Hari

A. Kebutuhan Nutrisi

1. Pengadaan makanan keluarga sehari-hari :

- () Membeli Memasak sendiri () Lain-lain.....

2. Komposisi jenis makanan

Jenis Makanan	Tidak Pernah	Kadang-kadang	Selalu Ada
Makanan pokok			
Lauk pauk :			
Protein Hewani		<input checked="" type="checkbox"/>	
Protein nabati		<input checked="" type="checkbox"/>	
Sayur, buah, susu		<input checked="" type="checkbox"/>	

3. Cara penyajian makanan

- () Terbuka Tertutup () Kadang-kadang tertutup

4. Pantangan terhadap makanan dalam keluarga

- Tidak ada () Ada, sebutkan.....

5. Kebiasaan keluarga dalam mengelola air minum

- Tidak dimasak () Kadang-kadang dimasak () Dimasak

6. Kebiasaan keluarga dalam mengolah makanan

- () Tidak dicuci Dipotong-potong baru dicuci
() Dicuci baru dipotong

7. Bagaimana kebiasaan makan dalam keluarga

- () Bersama Sendiri-sendiri () Lain-lain.....

B. Istirahat dan Tidur

1. Apakah setiap anggota keluarga mempunyai kebiasaan tidur pada siang hari ?

- Ya () Tidak

2. Apakah setiap anggota keluarga memiliki kamar tidur masing-masing ?

- Ya () Tidak

Bila tidak, bagaimana cara pembagian kamarnya

3. Bila ada anggota keluarga sulit tidur bagaimana cara mengatasinya ?

Bermain puzzle sampai ketiduran

C. Aktifitas Olahraga

1. Apakah keluarga senang olah raga ?

- () Tidak Ya, Sebutkan jenisnya... Senam aerobik

2. Kapan olah raga biasa dilakukan ?

- () Setiap hari () Tidak tentu Setiap minggu
() Lain-lain.....

3. Apakah semua anggota keluarga mengikutinya

- () Ya Tidak, alasannya... karena perbedaan kebutuhan

D. Kebersihan Diri

1. Mandi :².....X per hari
2. Sikat gigi :².....X per hari
3. Cuci rambut :³.....X per hari *minggu*

IV. Status Sosial Ekonomi

1. Apakah setiap anggota keluarga sudah mempunyai penghasilan sendiri
() Ya () Tidak
2. Apakah penghasilan digunakan untuk kepentingan keluarga
() Ya () Tidak
3. Bila digabung pendapatan keluarga sebulan
() Kurang dari Rp. 500.000,- () Rp. 500.000,- s/d Rp. 8.000.000,-
() Lebih dari Rp. 8.000.000,-
4. Apakah penghasilan keluarga mencukupi untuk biaya hidup sehari-hari
() Ya () Tidak
5. Bila tidak apa yang dilakukan.....-
6. Apakah ada anggota keluarga yang mempunyai tabungan
() Tidak () Ya, Siapa ?
7. Siapakah pengelola keuangan dalam keluarga
() Ayah () Ibu () Lain-lain.....-

V. Aktivitas rekreasi anggota keluarga

1. Apakah keluarga mempunyai kebiasaan rekreasi yang teratur?
() Ya, frekwensi perbulan.....*puang kampung 1 tahun sekali*.....
() Tidak, Karena.....-
2. Lokasi yang sering dikunjungi keluarga untuk rekreasi
() Luar Kota () Dalam kota
() Lain-lain, sebutkan.....-
3. Apakah setiap anggota keluarga menggunakan waktu senggangnya dengan hal yang bermanfaat
() Ya () Tidak, siapa.....-
berapa usianya.....- kegiatan apa yang dilakukannya.....-
4. Apakah kegiatan tersebut berpengaruh tidak baik untuk dirinya
() Tidak
() Ya, terhadap aspek apa.....-
5. Apakah kegiatan tersebut berpengaruh tidak baik terhadap kehidupan keluarganya?
() Tidak
() Ya, apa bentuknya.....-

VI. Riwayat dan tahap perkembangan keluarga

1. Tahap perkembangan keluarga saat ini.....*brada pada tahap VI*.....
.....*yaitu keluarga yang melepaskan anak usia dewasa*.....
2. Tugas perkembangan keluarga yang belum terpenuhi.....*tidak ada tugas*.....
.....*yang belum terpenuhi, semua anak sudah menikah.*.....

3. Riwayat kesehatan keluarga inti Subjek mengatakan tidak pernah dirawat di rumah sakit
4. Riwayat kesehatan keluarga sebelumnya Subjek I mengatakan bahwa orang tuanya memiliki riwayat hipertensi.

VII. Data Lingkungan

A. Rumah

- Jenis rumah
 Paviliun Petak Tersendiri
 Lain – lain
- Jenis bangunan
 Non permanen semi permanen Permanen
- Luas pekarangan :m²
 Luas bangunan : 18 x 12m²
- Status rumah :
 Sewa bulanan Milik pribadi Kontrakan
 ————— () Lain
 lain.....
- Adakah ventilasi dirumah
 Ya Tidak
- Bila ya berapa luasnya
 > 10% luas lantai < 10% luas lantai Cukup
- Apakah cahaya dapat masuk rumah pada siang hari?
 Ya Tidak
- Penerangan
 Lampu tempel Listrik Petromak
- Lantai
 Tanah Plaster Papan (ubin)
- Denah Rumah (lengkap dengan ukurannya)

toilet	Dapur	kamar
	Kamar	
	Kamar	P. tamu garasi

B. Pengolahan Sampah

1. Apakah keluarga mempunyai tempat pembuangan sampah
() Ya dan tertutup () Ya, terbuka () Tidak
() Lain - lain
2. Bila ya bagaimana kondisi tempat sampah tersebut
() Terbuka () Tertutup
3. Bila tidak bagaimana pengolahan tempat sampah rumah tangga
() Dibuang ke kali () Diambil Petugas () Ditimbun
() dibakar () Lain-lain.....
4. Apakah keluarga mempunyai sumber air
() Tidak () Ya, jenisnya... *air sumur*
Bila tidak darimana sumber airnya ?.....
5. Jika ya apa jenis sumber airnya ?
() Sumur gali () Pompa listrik () SPT
() PAM () Sungai
() Lain - lain
6. Apakah air untuk minum diambil dari sumber air tersebut
() Ya () Tidak
() Bila tidak bagaimana memperolehnya ? *Air galon*.....
7. Bagaimana keadaan fisiknya (perlu diobservasi)
() Berasa () Tidak berasa () Berbau () Tidak berbau
() Berwarna () Tidak berwarna
() Ada pengendapan () Tidak ada pengendapan
8. Apakah keluarga mempunyai WC sendiri
() Ya () Tidak
Bila tidak, dimana tempat BAB keluarga.....
9. Bila ya apa jenis jambannya
() Leher angsa () Cemplung () Lain - lain
10. Berapa jarak tempat penampungan dengan sumber air?
() < 10 meter () > 10 meter

C. Pembuangan limbah

11. Apakah rumah ini mempunyai saluran pembuangan air kotor?
() Ya, bagaimana kondisinya... *tidak tersumbat*
Kemana pembuangannya... *rawa dibelakang rumah*
() Tidak, dimana pembuangannya.....

D. Karakteristik tetangga dan komunitasnya *subjek dan keluarga memiliki hubungan yang baik dengan tetangga.*

E. Mobilitas geografis keluarga *subjek lahir di tanjung buntan dan besar di Pekanbaru kemudian pindah ke pikan heran setelah menikah dengan tn.f sekitar 20 th.*

F. Hubungan keluarga dengan Masyarakat

1. Apakah anggota keluarga ikut dalam organisasi kemasyarakatan khususnya dalam bidang kesehatan
() Tidak, alasannya.....
() Ya, Sebutkan... Kegiatan arisan dan senam
2. Adakah penghargaan yang diterima dari masyarakat karena keikutsertaannya dalam kegiatan kesehatan dimasyarakat
() Tidak ada () Ada, Sebutkan.....
3. Apakah keluarga cukup berpengaruh dimasyarakat
() Tidak () Ya, contohnya.....
4. Adakah konflik keluarga dengan masyarakat
() Tidak ada () Ada, sebutkan.....

VIII. Struktur Keluarga

A. Struktur Peran

keputusan diambil oleh kepala keluarga yaitu
TA.F. dan subjek sebagai ibu rumah
tangga.

B. Nilai Atau norma keluarga

1. Suku Ayah Milayu
Suku Ibu Milayu
Budaya yang dominan dalam keluarga Milayu
2. Adakah nilai-nilai tertentu yang dianut yang bertentangan dengan kesehatan
() Tidak () Ya, sebutkan mengapa.....
3. Apakah keluarga mengikuti kegiatan keagamaan :
() Tidak () Ya, sebutkan... Arisan

C. Pola komunikasi keluarga

1. Cara komunikasi yang sering diterapkan dalam keluarga
() Langsung () Tidak langsung
2. Sifat komunikasi yang sering diterapkan dalam keluarga
() Terbuka () Tertutup
3. Siapa anggota keluarga yang paling dominan berbicara
() Ayah () Ibu () Anak () Mertua
4. Bahasa yang sering digunakan oleh anggota keluarga
() Bahasa ibu () Bahasa Indonesia
() Lain - lain, sebutkan.....
5. Kapan paling sering terjadi interaksi dalam keluarga
() Pagi hari () Siang hari () Malam hari () Tidak tentu
6. Dalam situasi apa interaksi terjadi ?
() Makan bersama () Nonton TV () Rekreasi () Lain-lain

D. Struktur kekuatan keluarga

keputusan diambil oleh kepala keluarga
yaitu TA.F.

IX. Fungsi Keluarga

A. Fungsi ekonomi

Subjek 1 mengatakan pendapatan cukup untuk kebutuhan sehari-hari dari usaha suaminya

B. Fungsi sosial

Subjek memiliki hubungan baik dengan tetangga serta mengikuti budaya dan norma yang berlaku.

C. Fungsi pendidikan

Subjek mengatakan anak-anaknya sudah lulus SMA dan menurutnya pendidikan penting untuk bekal masa depan.

D. Fungsi pemenuhan (perawatan/ pemeliharaan) kesehatan

1. Mengenal masalah kesehatan

Subjek mampu mengenal sakit namun secara keseluruhan belum mampu mengenal diet kolesterol.

2. Mengambil keputusan mengenai tindakan keperawatan

Subjek mengatakan jarang kepulkesmas karena gejala penyakit tidak muncul.

3. Kemampuan merawat anggota keluarga yang sakit

Subjek mampu merawat anggota keluarga yang sakit dengan memberikan obat yang tersedia.

4. Kemampuan keluarga memelihara/ memodifikasi lingkungan rumah yang sehat

Lingkungan di sekitar rumah paling terawat, bersih dan ada galian air hujan.

5. Kemampuan menggunakan fasilitas pelayanan kesehatan

Subjek mampu menggunakan fasilitas kesehatan yang ada namun kurang efektif

E. Fungsi religius

Shalat 5 waktu dan mengaji

F. Fungsi reproduksi

Subjek memakai KB Implan.

G. Fungsi Afeksi

Keluarga saung minyanyi dan saung menjaja serta saung mengasahi.

X. Stress dan coping Keluarga

A. Stress jangka pendek dan panjang

Khawatir dengan hipertensi yang diderita. Takut penyakitnya semakin parah karena tak kunjung turun.

- B. Kemampuan keluarga berespon terhadap stressor
pakin rutin minum obat yang diberikan
oleh doctor
- C. Strategi koping yang digunakan
Musyawarah bersama untuk menemukan
jalan keluar dari masalahnya.
- D. Strategi adaptasi disfungsional
Subjek menerima apapun yang akan terjadi
dan berserah diri kepada Allah SWT.

XI. Pemeriksaan Fisik

Lakukan pemeriksaan semua anggota keluarga dengan menggunakan metode "head to toe "

XII. Harapan Keluarga

Subjek berharap anak-anaknya sehat dan
rukun sila sila serta mengharapkan supaya
Ia dan suaminya sehat dan kolesterolnya
sejara turun dalam batas normal.

Tanda tangan mahasiswa



(.....)



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES RIAU
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
DILUAR KAMPUS UTAMA
 JL. M. TAHAR NO. 1 - PEMATANG REBA
 TELP.(0769) 341584 Fax. (0769) 341584



FORMAT PENGKAJIAN KEPERAWATAN KELUARGA

Pengkajian tanggal 12-05-2023
 Nama Mahasiswa : Julia Berlian
 NIM : P032014972019

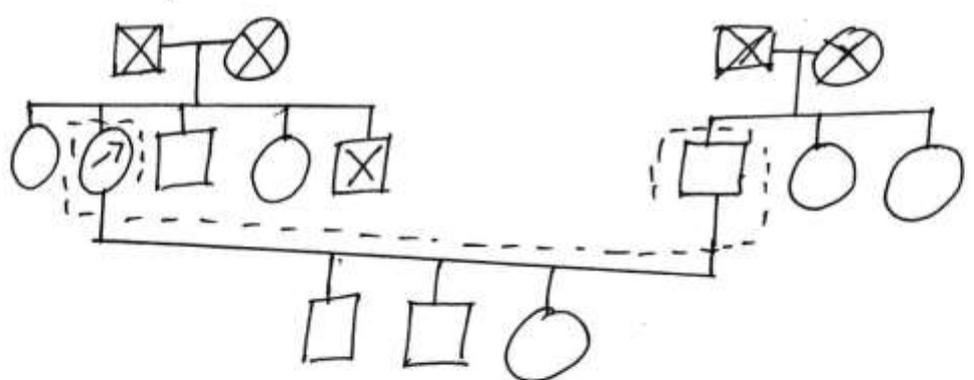
I. Data Umum

- 1. Kepala Keluarga (KK) : Tn. B
- 2. Jenis Kelamin : Lk
- 3. Umur/ tanggal lahir : 70 th
- 4. Agama : Islam
- 5. Pendidikan : smp
- 6. Pekerjaan : petani
- 7. Alamat : Jl. p. reba - P. hiran km 3.

II. Susunan Anggota Keluarga

No	Nama	Umur	Sex	Hub Dg KK	Pendid	Pekerjaan	Status Imunisasi					Status Kes		
							BCG	Polio	DPT	Hepatitis	Cam pak			
1	Tn. B	70	L	KK	SMP	Pani	-	-	-	-	-	-	-	Jenat

I. Genogram



- 2. Tipe Keluarga : Nuclear family
- 3. Suku Bangsa : Jawa
- 4. Agama : Islam

III. Kebutuhan Dalam Hidup Sehari-Hari

A. Kebutuhan Nutrisi

1. Pengadaan makanan keluarga sehari-hari :

- Membeli Memasak sendiri Lain-lain.....

2. Komposisi jenis makanan

Jenis Makanan	Tidak Pernah	Kadang-kadang	Selalu Ada
Makanan pokok			
Lauk pauk :			
Protein Hewani		✓	
Protein nabati		✓	
Sayur, buah, susu		✓	

3. Cara penyajian makanan

- Terbuka Tertutup Kadang-kadang tertutup

4. Pantangan terhadap makanan dalam keluarga

- Tidak ada Ada, sebutkan.....

5. Kebiasaan keluarga dalam mengelola air minum

- Tidak dimasak Kadang-kadang dimasak Dimasak

6. Kebiasaan keluarga dalam mengolah makanan

- Tidak dicuci Dipotong-potong baru dicuci
 Dicuci baru dipotong

7. Bagaimana kebiasaan makan dalam keluarga

- Bersama Sendiri-sendiri Lain-lain.....

B. Istirahat dan Tidur

1. Apakah setiap anggota keluarga mempunyai kebiasaan tidur pada siang hari ?

- Ya Tidak

2. Apakah setiap anggota keluarga memiliki kamar tidur masing-masing ?

- Ya Tidak

Bila tidak, bagaimana cara pembagian kamarnya

3. Bila ada anggota keluarga sulit tidur bagaimana cara mengatasinya ?

Berdzikir

C. Aktifitas Olahraga

1. Apakah keluarga senang olah raga ?

- Tidak Ya, Sebutkan jenisnya.....

2. Kapan olah raga biasa dilakukan ?

- Setiap hari Tidak tentu Setiap minggu
 Lain-lain.....

3. Apakah semua anggota keluarga mengikutinya

- Ya Tidak, alasannya perbedaan waktu

D. Kebersihan Diri

- 1. Mandi :².....X per hari
- 2. Sikat gigi :².....X per hari
- 3. Cuci rambut :³.....X per ~~hari~~ minggu

IV. Status Sosial Ekonomi

- 1. Apakah setiap anggota keluarga sudah mempunyai penghasilan sendiri
() Ya (✓) Tidak
- 2. Apakah penghasilan digunakan untuk kepentingan keluarga
(✓) Ya () Tidak
- 3. Bila digabung pendapatan keluarga sebulan
() Kurang dari Rp. 500.000,- (✓) Rp. 500.000,- s/d Rp. 8.000.000,-
() Lebih dari Rp. 8.000.000,-
- 4. Apakah penghasilan keluarga mencukupi untuk biaya hidup sehari-hari
(✓) Ya () Tidak
- 5. Bila tidak apa yang dilakukan..... -
- 6. Apakah ada anggota keluarga yang mempunyai tabungan
(✓) Tidak () Ya, Siapa ?
- 7. Siapakah pengelola keuangan dalam keluarga
() Ayah (✓) Ibu () Lain-lain..... -

V. Aktivitas rekreasi anggota keluarga

- 1. Apakah keluarga mempunyai kebiasaan rekreasi yang teratur ?
() Ya, frekwensi perbulan..... -
(✓) Tidak, Karena tidak menyukai jalan-jalan, caprik.
- 2. Lokasi yang sering dikunjungi keluarga untuk rekreasi
() Luar Kota () Dalam kota
(✓) Lain-lain, sebutkan tidak ada
- 3. Apakah setiap anggota keluarga menggunakan waktu senggangnya dengan hal yang bermanfaat
(✓) Ya () Tidak, siapa..... -
berapa usianya..... kegiatan apa yang dilakukannya..... -
- 4. Apakah kegiatan tersebut berpengaruh tidak baik untuk dirinya
(✓) Tidak
() Ya, terhadap aspek apa..... -
- 5. Apakah kegiatan tersebut berpengaruh tidak baik terhadap kehidupan keluarganya?
(✓) Tidak
() Ya, apa bentuknya..... -

VI. Riwayat dan tahap perkembangan keluarga

- 1. Tahap perkembangan keluarga saat ini..... tahap VI meliputi anak
hita dewasa
- 2. Tugas perkembangan keluarga yang belum terpenuhi tidak ada tugas
yang belum terpenuhi, anak sudah menikah,
anak pertama tinggal di luar kota.

3. Riwayat kesehatan keluarga inti pernah dirawat di RS
sekitar 1 tahun yang lain untuk
operasi katarak.
4. Riwayat kesehatan keluarga sebelumnya tidak ada anggota
keluarga sebelumnya yang menderita
hipertensi, hiperkolesterolemia.

VII. Data Lingkungan

A. Rumah

- Jenis rumah
 Paviliun Petak Tersendiri
 Lain - lain
- Jenis bangunan
 Non permanen semi permanen Permanen
- Luas pekarangan : m²
 Luas bangunan : 30 x 15 m²
- Status rumah :
 Sewa bulanan Milik pribadi Kontrakan
 lain Lain
- Adakah ventilasi dirumah
 Ya Tidak
- Bila ya berapa luasnya
 > 10% luas lantai < 10% luas lantai Cukup
- Apakah cahaya dapat masuk rumah pada siang hari?
 Ya Tidak
- Penerangan
 Lampu tempel Listrik Petromak
- Lantai
 Tanah Plaster Papan (ubin)
- Denah Rumah (lengkap dengan ukurannya)



B. Pengolahan Sampah

1. Apakah keluarga mempunyai tempat pembuangan sampah
 Ya dan tertutup Ya, terbuka Tidak
 Lain - lain
2. Bila ya bagaimana kondisi tempat sampah tersebut
 Terbuka Tertutup
3. Bila tidak bagaimana pengolahan tempat sampah rumah tangga
 Dibuang ke kali Diambil Petugas Ditimbun
 dibakar Lain-lain.....
4. Apakah keluarga mempunyai sumber air
 Tidak Ya, jenisnya Air sumur
Bila tidak darimana sumber airnya?.....
5. Jika ya apa jenis sumber airnya?
 Sumur gali Pompa listrik SPT
 PAM Sungai
 Lain - lain
6. Apakah air untuk minum diambil dari sumber air tersebut
 Ya Tidak
 Bila tidak bagaimana memperolehnya?.....
7. Bagaimana keadaan fisiknya (perlu diobservasi)
 Berasa Tidak berasa Berbau Tidak berbau
 Berwarna Tidak berwarna
 Ada pengendapan Tidak ada pengendapan
8. Apakah keluarga mempunyai WC sendiri
 Ya Tidak
Bila tidak, dimana tempat BAB keluarga.....
9. Bila ya apa jenis jambannya
 Leher angsa Cemplung Lain - lain
10. Berapa jarak tempat penampungan dengan sumber air?
 < 10 meter > 10 meter

C. Pembuangan limbah

11. Apakah rumah ini mempunyai saluran pembuangan air kotor?
 Ya, bagaimana kondisinya... tidak ada tumbat
Kemana pembuangannya... got pembuangan
 Tidak, dimana pembuangannya.....

D. Karakteristik tetangga dan komunitasnya subjek dan keluarga memiliki hubungan baik dengan tetangga.

E. Mobilitas geografis keluarga subjek lahir di sragen dan pindah ke p.riba sekitar 25 tahun yang lalu.

F. Hubungan keluarga dengan Masyarakat

1. Apakah anggota keluarga ikut dalam organisasi kemasyarakatan khususnya dalam bidang kesehatan
() Tidak, alasannya.....
(✓) Ya, Sebutkan... Arisan dan yainan setiap minggu
2. Adakah penghargaan yang diterima dari masyarakat karena keikutsertaannya dalam kegiatan kesehatan dimasyarakat
(✓) Tidak ada () Ada, Sebutkan.....
3. Apakah keluarga cukup berpengaruh dimasyarakat
(✓) Tidak () Ya, contohnya.....
4. Adakah konflik keluarga dengan masyarakat
(✓) Tidak ada () Ada, sebutkan.....

VIII. Struktur Keluarga

A. Struktur Peran

Kepala keluarga berpiran sebagai pencari nafkah. Subjek berpiran sebagai IRT

B. Nilai Atau norma keluarga

1. Suku Ayah... Jawa
Suku Ibu... Jawa
Budaya yang dominan dalam keluarga... Jawa
2. Adakah nilai-nilai tertentu yang dianut yang bertentangan dengan kesehatan
(✓) Tidak () Ya, sebutkan mengapa.....
3. Apakah keluarga mengikuti kegiatan keagamaan :
() Tidak (✓) Ya, sebutkan... Arisan dan yainan

C. Pola komunikasi keluarga

1. Cara komunikasi yang sering diterapkan dalam keluarga
(✓) Langsung () Tidak langsung
2. Sifat komunikasi yang sering diterapkan dalam keluarga
(✓) Terbuka () Tertutup
3. Siapa anggota keluarga yang paling dominan berbicara
() Ayah (✓) Ibu () Anak () Mertua
4. Bahasa yang sering digunakan oleh anggota keluarga
(✓) Bahasa ibu () Bahasa Indonesia
() Lain - lain, sebutkan.....
5. Kapan paling sering terjadi interaksi dalam keluarga
() Pagi hari () Siang hari (✓) Malam hari () Tidak tentu
6. Dalam situasi apa interaksi terjadi ?
(✓) Makan bersama () Nonton TV () Rekreasi () Lain-lain

D. Struktur kekuatan keluarga

Keputusan diambil oleh Kepala keluarga yaitu M. B

IX. Fungsi Keluarga

- A. Fungsi ekonomi
Kondisi keuangan keluarga cukup untuk kebutuhan hidup sehari-hari.
- B. Fungsi sosial
Subjek memiliki hubungan baik dengan masyarakat serta mengikuti budaya dan norma yang berlaku di masyarakat.
- C. Fungsi pendidikan
Subjek mengantar anak-anaknya sudah lulus SMA dan menganggap pendidikan merupakan hal yang penting untuk masa depan.
- D. Fungsi pemenuhan (perawatan/ pemeliharaan) kesehatan
1. Mengetahui masalah kesehatan
Mampu mengetahui sakit namun belum mengetahui diet kolestrol yang tepat.
 2. Mengambil keputusan mengenai tindakan keperawatan
Subjek mengatakan jarang ke puskesmas jika gejala penyakit tidak timbul.
 3. Kemampuan merawat anggota keluarga yang sakit
Mampu merawat pasangan yang sakit dengan baik (menyaji).
 4. Kemampuan keluarga memelihara/ memodifikasi lingkungan rumah yang sehat
Lingkungan gerang dan ada saluran air, lingkungan rumah bersih.
 5. Kemampuan menggunakan fasilitas pelayanan kesehatan
Subjek mampu menggunakan fasilitas kesehatan namun kurang efektif.
- E. Fungsi religius
Salat 5 waktu dan mengaji.
- F. Fungsi reproduksi
Subjek sudah menopause.
- G. Fungsi Afeksi
Keluarga saling menyayangi, mengasuh, serta saling melindungi.

X. Stress dan coping Keluarga

- A. Stress jangka pendek dan panjang
Khawatir dengan hiperkolesterolemia yang diderita karena tak kunjung normal. Takut bertambah parah karena tak kunjung turun.

- B. Kemampuan keluarga berespon terhadap stressor
patin rutin minum obat yang diberikan
oleh doctor
- C. Strategi coping yang digunakan
Musyawarah bersama untuk memutuskan
jalan keluar dari masalahnya.
- D. Strategi adaptasi disfungsional
Subjek meminta apapun yang akan terjadi
dan beristirahat di kepada Allah SWT.

XI. Pemeriksaan Fisik

Lakukan pemeriksaan semua anggota keluarga dengan menggunakan metode "head to toe "

XII. Harapan Keluarga

Subjek berharap anak-anaknya sehat dan
rukun sialu serta mengharapkan supaya
Ia dan suaminya sehat dan kontrolnya
sejara turun dalam batas normal.

Tanda tangan mahasiswa



(.....)

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Julia Bertari
 NIM : P032014172019
 Nama Pembimbing : 1. Ns. Elmukhrinur, M. Biomed
 2. Ns. Sety Juita, S. Kep., M. Kep

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1	Selasa, 14/2/23	- Acc judul KTI	Acc judul	
2	Kamis, 9/3/23	BAB I	Perbaiki: Latar belakang, & tuj penulisan	
3	Senin, 13/3/23	BAB II	Perbaiki: Penulisan, Tabel skor tidak kelo	
4	Senin, 20/3/23	BAB III	Perbaiki metodologi penelitian	
5	Jumat, 24/3/23	BAB 1-3	Perbaiki bab 1-3	
6	Selasa, 28/3/23	BAB I, II, III	Perbaiki sesuai saran	
7	Senin, 3/4/23	BAB I, II, dan III	Perbaiki: sesuai saran	
8	Selasa, 4/4/23	Konsul BAB II	Acc ujian	

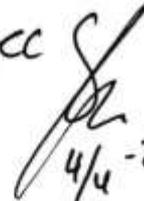
LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Julia Berlian
 NIM : P032019973019
 Nama Pembimbing : 1. Ns. Elmukhrinur, S.Kep. M.Biomed
 2. Ns. Sety Julita, M.Kep.

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1	30/3/23	<ul style="list-style-type: none"> - perbaikan judul Gas - Hal per lembar pd proposal - Cara pembuatan Tabel. - Paklisan struktur dan bentuk gambar. 		
2	27/3-2023	<ul style="list-style-type: none"> - Penulisan proposal RTI - kata pengantar - lembar pengesahan - Tujuan penelitian - Manfaat penelitian - BAB II, III 	<ul style="list-style-type: none"> - Sesuaikan dg panduan - koreksi kembali Setraphalamannya 	
3	28/3-2023	<ul style="list-style-type: none"> - penulisan judul - BAB III 	perbaiki sesuai Saran	
1	31/3-2023	<ul style="list-style-type: none"> - kata pengantar - Daftar pustaka. 	<ul style="list-style-type: none"> - perbaiki penulisan kata pengantar - sesuaikan Daftar pustaka X5 - signatur 	

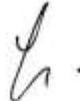
LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Julia Berlian
 NIM : P033014477019
 Nama Pembimbing : 1. NS. Elmuhsinur, S.Kep. - M. Biomed
 2. NS. Sety Julita, S.Kep. M.Kep

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
5	03/April 23	BAB I, II, dan III	perbaiki susunan arahan & gunakan panduan penulisan KTI	
6	04/4-23	BAB I, II, dan III	Lengkapi proposal dan persiapkan untuk ujian seminar proposa	ACC  4/4-2023

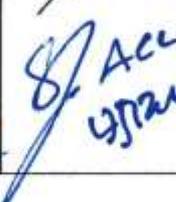
LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Julia Berlian
 NIM : P032014472019
 Nama Pembimbing : 1. Ns. Elmukhsinur, S.Kep., M.Biomed
 2. Ns. Sity Juliita, S.Kep. M.Kep

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1	19/05-2023	BAB 1 - BAB 5	Perbaiki pembahasan sesuai saran	
2	22/5/23	BAB 4 dan BAB 5	perbaiki hasil & pembahasan	
3	23/5/23	BAB 4 dan BAB 5	Perbaiki hasil & pembahasan	
4	24/5/23	BAB 4 dan BAB 5	Perbaiki sesuai saran	
5	29/5/23	BAB 4 dan BAB 5	Perbaiki sesuai saran	
6	30/5/23	BAB 1, 2, 3, 4, dan 5	Perbaiki sesuai saran	
7	31/5/23	BAB 1, 2, 3, 4, dan 5	Acc upian	

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Julia Berlian
 NIM : P032014172019
 Nama Pembimbing : 1. NS. Elmuhsinur, S.Kep. M. Biomed
 2. NS. Sety. Juita, S.Kep. M. Kep

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1	19/05/2023	BAB 1 dan 5	<ul style="list-style-type: none"> - perbaiki penulisan cover - perbaiki penulisan judul gambar - lengkapi simbol 	
2	23/05-2023	BAB 4	<ul style="list-style-type: none"> - perbaiki penggunaan Sahra dalam Angka - jelas subjek pada Denah Rumi 	
3	24/05-2023	Kata pengantar	<ul style="list-style-type: none"> - Tambahkan di text pengantar utk resp dan peneliti 	
4	28/5-2023	BAB. 4	<ul style="list-style-type: none"> - perbaiki penulisan KTI e sesuaikan dgn panduan 	
5	29/5-2023	BAB 1-5	<ul style="list-style-type: none"> - cover sesuaikan dg panduan dan penulisan Logo 	
6	30/5-2023	BAB 1-5	<ul style="list-style-type: none"> - pelajari KTI penulisan Gya Hasil 	 Ace Gyan

LEMBAR REVISI

Nama : Julia Berlian
NIM : P032014172019

NO	BAB/ HALAMAN	REVISI PENGUJI
		<p>-Perbaiki PP - penulisan</p>

Pematang Reba, 10 April 2023

Sebelum direvisi,



(Ms. Elanuchmur S. Lep. M. Goned)

Pematang Reba, April 2023

Sudah direvisi,



(.....)

LEMBAR REVISI

Nama : Julia Brilian
NIM : P032014172019

NO	BAB/ HALAMAN	REVISI PENGUJI
		<ul style="list-style-type: none">- jelaskan nama pemilihan subjek.- perbaiki batasan istilah- perbaiki penulisan daftar pustaka

Pematang Reba, 10 April 2023

Sebelum direvisi,


(.....Novita Kusumawati.....)

Pematang Reba, 9^{mei} April 2023

Sudah direvisi,


(.....)

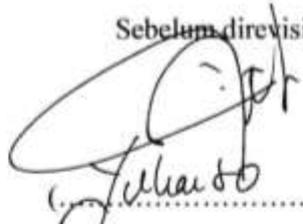
LEMBAR REVISI

Nama : Julia Berlian
 NIM : 2032011172019

NO	BAB/ HALAMAN	REVISI PENGUJI
		<ul style="list-style-type: none"> • Penyusunan sumber pada paragraf dicek kembali. Usakan penulisan yg sama dg daftar pustaka. • Sumber di paragraf harus ada di daftar pustaka. • Cek penomoran 2 digit, 3 digit dst. • Adalakah nomor paragraf sama/tidak dg penomoran yg di atas. Contoh. • Spasi dalam tabel dicek kembali <ul style="list-style-type: none"> - Spasi 1 - Besar huruf 11 • Cek penulisan daftar pustaka. <ul style="list-style-type: none"> - Spasi dan judul = 1 - Spasi antar judul = 2.

Pematang Reba, 10 April 2023

Sebelum direvisi,


 (.....)

Pematang Reba, 12 April 2023

Sudah direvisi,


 (.....)

LEMBAR REVISI

Nama : Julia Berilan

NIM : P032014172019

NO	BAB/ HALAMAN	REVISI PENGUJI
		<p>Perbaiki sesuai saran</p> <ul style="list-style-type: none">- Perbaiki penghapian- Perbaiki Pembahasan

Pematang Reba, 05 Juni 2023

Sebelum direvisi,



(Elmuksihmur)

Pematang Reba, 15 Juni 2023

Sudah direvisi,



(.....)

LEMBAR REVISI

Nama : Julia Berlian
NIM : P032014472019

NO	BAB/ HALAMAN	REVISI PENGUJI
	hal 42	<ul style="list-style-type: none">- Perbaiki judul tabel 4.6- perbaiki isi tabel 4.13.- ada pernyataan yg kontradiktif, sesuai kan dgn hasil pengkapan
	hal 45	<ul style="list-style-type: none">- Data objek, salah- implementasi lebih spesifik <p>untuk pembahasan kaitan dgn teori yg mendukung.</p>

Pematang Reba, 05 Juni 2023

Sebelum direvisi,


(.....Obata Kusmanan.....)

Pematang Reba, 15 Juni 2023

Sudah direvisi,


(.....Nuzik.....)

LEMBAR REVISI

Nama : Julia Berrian
NIM : P032014472019

NO	BAB/ HALAMAN	REVISI PENGUJI
	Bab 3.	<ul style="list-style-type: none">• Halaman Sampul diperbaiki.• Cek Waktu penelitian.• Alasan intervensi telah dituliskan.• Cek nomor judul tabel & Spasi.• Cek Spasi pembatas dalam tabel.• Cek etika bab penutup.• Konsisten menggunakan pasien keluarga dll.

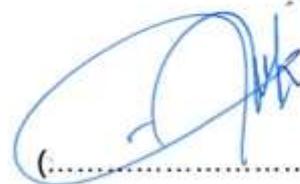
Pematang Reba, 08 Juni 2023

Sebelum direvisi,


(.....)

Pematang Reba, 15 Juni 2023

Sudah direvisi,


(.....)

No	Tanggal	Dokumentasi
1	12 Mei 2023	<p data-bbox="550 293 670 331"><i>Subjek 1</i></p>  <p data-bbox="550 685 670 723"><i>Subjek 2</i></p> 
2	13 Mei 2023	<p data-bbox="550 1111 670 1149"><i>Subjek 1</i></p>  <p data-bbox="550 1503 670 1541"><i>Subjek 2</i></p> 

3	14 Mei 2023	<p>Subjek 1</p>  <p>Subjek 2</p> 
4	15 Mei 2023	<p>Subjek 1</p>  <p>Subjek 2</p> 

5	16 Mei 2023	<p data-bbox="550 230 670 264">Subjek 1</p>  <p data-bbox="550 582 670 616">Subjek 2</p> 
6	17 Mei 2023	<p data-bbox="550 1070 670 1104">Subjek 1</p>  <p data-bbox="550 1489 670 1523">Subjek 2</p> 