PENGARUH JUS BUAH PEPAYA TERHADAP PENURUNAN KOLESTEROL PADA PENDERITA HIPERKOLESTEROL DI KLINIK SETIA INSANI SEPATAN KABUPATEN TANGERANG

¹Amelia Nurul Hakim*, ²Ayamah, ³R. Tri Rahyuning Lestari, ⁴Siti Juriyah
STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Jl. Pajajaran Raya No. 1 Pamulang, Tangerang
Selatan, 15417, Indonesia

E-mail: amelianurulhakim28@gmail.com

ABSTRACT

Based on data from the World Health Organization (WHO) in 2020, the highest prevalence of cholesterol in the world is around 45%, in Southeast Asia around 30% and in Indonesia 35%. Cholesterol is a fatty substance that circulates in the blood, has a yellowish waxy color. If excessive amounts are consumed, it can cause an increase in cholesterol in the blood, which is called hypercholesterolemia. The aim of this study was to determine the effect of papaya juice on reducing cholesterol in hypercholesterolemia sufferers at the Setia Insani Sepatan Clinic, Tangerang Regency. This research method is a quantitative method with a pre-experimental design using One Group Pre Test and Post Test Design. The total sample was 35 respondents, using Total Sampling. The research results showed that there was a decrease in cholesterol levels in hypercholesterol sufferers. The average decrease in cholesterol levels after being given papaya juice was 0.97. Based on data analysis using the Wilcoxon Signed Rank Test statistical test, the results of this experimental research show that it has a p-value smaller than 0.05, namely 0.000, so the hypothesis is accepted (H_a), it can be concluded that there is an effect of papaya juice on reducing cholesterol in hypercholesterolemia sufferers. at the Setia Insani Sepatan clinic, Tangerang Regency. It is hoped that the suggestions from this research will help and increase public knowledge about the use of papaya juice for non-pharmacological therapy for hypercholesterolemia, so that it can reduce other health problems resulting from hypercholesterolemia.

Keywords : Papaya Fruit Juice, Cholesterol Reduction, Hypercholesterolemia Patients

ABSTRAK

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) tahun 2020, prevalensi kolesterol tertinggi di dunia sekitar 45%, di Asia Tenggara sekitar 30% dan di Indonesia 35%. Kolesterol tersebut suatu zat lemak yang beredar didalam darah, berwarna kekuningan berupa seperti lilin. Jika asupan yang dikonsumsi dengan jumlah berlebihan dapat menyebabkan peningkatan kolesterol dalam darah yang disebut hiperkolesterolemia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh jus buah pepaya terhadap penurunan kolesterol pada penderita hiperkolesterol di Klinik Setia Insani Sepatan Kabupaten Tangerang. Metode penelitian ini merupakan metode kuantitatif dengan *pre-experimental design* menggunakan *One Group Pre Test and Post Test Design*. Jumlah sampel sebanyak 35 responden, menggunakan *Total Sampling*. Hasil penelitian diperoleh adanya penurunan kadar kolesterol pada penderita hiperkolesterol, rata-rata penurunan kadar kolesterol setelah diberikan jus buah pepaya mendapatkan nilai yaitu 0,97. Berdasarkan analisis data dengan menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* hasil penelitian eksperimen ini menunjukkan bahwa mempunyai *p-value* yang lebih kecil dari 0,05 yaitu 0,000 sehingga hipotesis diterima (H_a), maka dapat disimpulkan ada pengaruh jus buah pepaya terhadap penurunan kolesterol pada penderita hiperkolesterol di klinik Setia Insani Sepatan Kabupaten Tangerang. Saran hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu serta meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penggunaan jus buah pepaya untuk terapi non farmakologi hiperkolesterol, sehingga dapat mengurangi masalah kesehatan lainnya akibat dari hiperkolesterol.

Kata Kunci: Jus Buah Pepaya, Penurunan Kolesterol, Penderita Hiperkolesterol

PENDAHULUAN

Penyakit kardiovaskular adalah penyebab utama kematian di dunia, dapat mempengaruhi kesehatan untuk masyarakat baik dinegara maju maupun di negara berkembang. Penyakit kardiovaskular yang menyebabkan penyempitan pembuluh darah, darah tersebut jika masuk ke jantung bisa disebut penyakit arteri koroner, yang di kenal sebagai *aterosklerosis*. *Aterosklerosis* adalah kolesterol di sepanjang dinding arteri dan akumulasi lemak (Mutmainah *et al.*, 2022).

Kolesterol adalah zat lemak yang beredar didalam darah, berwarna kekuningan berupa seperti lilin. Tetapi tubuh manusia pun butuh yang namanya zat lemak untuk pembentukan hormon seks, hormon adrenal, vitamin D, penyusunan otakserta asam empedu. Jika asupan yang dikonsumsi dengan jumlah berlebihan dapat menyebabkan peningkatan kolesterol dalam darah yang disebut hiperkolesterolemia (Rosyadi *et al.*, 2022).

Hiperkolesterol merupakan faktor risiko terjadinya penyakit jantung dan diabetes melitus. Menurut WHO pada tahun 2019, kedua penyakit tersebut merupakan penyakit yang tidak menular tetapi kedua penyakit tersebut termasuk penyakit tertinggi penyebab kematian (Bull *et al.*, 2020). Menurut data *World Health Organization* (WHO), prevalensi kolesterol tertinggi saat ini di dunia sekitar 45%, di Asia Tenggara sekitar 30% dan di Indonesia 35%. (Subandrate *et al.*, 2020).

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdes) pada tahun 2018, menyebutkan proporsi kadar HDL kategori tinggi pada penduduk Indonesia yang berusia >15 tahun sebesar 13,8%, kadar LDL diatas normal 61,4% dengan kategori *near optimal* dan *borderline*, kategori tinggi dan sangat tinggi 12,4% serta kadar trigliserida kategori *borderline* tinggi 13,3% untuk kategori tinggi dan sangat tinggi yaitu 14,6%.

Pepaya merupakan buah yang banyak disukai oleh masyarakat dengan rasanya begitupun dengan harganya yang murah dan tersedia sepanjang tahun. Selain disajikan sebagai buah, pepaya muda juga bisa di jadikan sayur matang. Pepaya tersebut mengandung antioksidan kuat seperti *flavonoid*, dan vitamin C. Pepaya juga kaya asam folat, kalium, vitamin A dan E, serta serat. Kandungan yang terdapat di buah pepaya ini yaitu antioksidan yang sangat baik untuk penyakit jantung.

Kelebihan tanaman pepaya yaitu tidak mengenal musim sehingga pepaya mampu perbuah terus-menerus tanpa bergantungnya musim. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik dan sistem informasi pertanian Kementerian Pertanian Republik Indonesia, produksi dari tahun ke tahun terus meningkat. Produksi pepaya Indonesia tahun 2018 adalah sebesar 887,580 ton dan mengalami peningkatan pada tahun 2019 sebesar 986,991 ton kemudian meningkat kembali pada tahun 2020.

Berdasarkan data studi pendahuluan di Klinik Setia Insani Sepatan Kabupaten Tangerang, dengan melakukan wawancara kepada 10 responden, ada laki-laki dan perempuan, dari 10 responden, 1 responden mengetahui bagaimana cara menurunkan kolesterolnya dengan memakan buah alpukat dan buah pisang yang bisa di makan dalam sehari 1 kali, 9 responden yang tidak mengetahui untuk menurunkan kolesterol dengan buah atau dengan rebusan sepengetahuan mereka hanya dengan obat yang kandungannya simvastatin 10mg yang biasa di minum sehari 2 kali tidak mengetahui dengan cara non farmakologi, dari 9 responden ada salah satu responden memiliki riwayat hiperkolesterol sudah mulai di usia 25, karena tidak bisa mengatur pola makannya, lebih suka makan yang berlemak seperti gorengan, usus ayam dan lainnya. Tujuan dari penelitian ini adalah

untuk mengetahui pengaruh jus buah pepaya terhadap penurunan kolesterol pada penderita hiperkolesterol di Klinik Setia Insani Sepatan Kabupaten Tangerang.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan *Pre- Eksperimen Design*. Penelitian ini dilakukan di Klinik Setia Insani Sepatan Kabupaten Tangerang pada bulan April-Mei 2023. Populasi pada penelitian ini adalah 65 orang yang berusia (25-40 tahun). Jumlah sampel pada penelitian ini memakai teknik *total sampling* yaitu semua anggota populasi yang masuk dalam kriteria penelitian digunakan sebagai sampel. Maka jumlah sampel dalam penelitian ini sama dengan jumlah populasi yang sedang mengalami kolesterol yaitu sebanyak 35 responden dengan melihat kriteria inklusi dan eklusi.

Analisa univariat dalam penelitian ini untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Analisa bivariat dalam penelitian ini untuk menganalisa ada tidaknya pengaruh antara variabel independent dan variabel dependen.

HASIL PENELITIAN

Hasil Analisa Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Responden di Klinik Setia Insani Sepatan Kabupaten Tangerang (n=35).

Usia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
17-25 tahun	1	2,9%
26-35 tahun	12	34,3%
36-35 tahun	22	62,9%
Total	35	100%

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil distribusi frekuensi responden berdasarkan usia yaitu lebih dari setengah responden yang berusia 36-45 tahun (dewasa akhir) sebanyak 22 responden (62,9 %).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Responden di Klinik Setia Insani Sepatan Kabupaten Tangerang (n=35).

Jenis Kelamin	Frekuensi(f)	Persentase(%)
Laki-Laki	9	25,7%
Perempuan	26	74,3%
Total	35	100%

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin yaitu lebih dari setengah responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 26 responden (74,3 %).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan Responden di Klinik Setia Insani Sepatan Kabupaten Tangerang (n=35).

Tingkat Pendidikan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
SD	6	17,1%
SMP	7	20 %
SMA	12	34,3 %
Sarjana	10	28,6%
Total	35	100%

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan yaitu hampir setengah responden yang berpendidikan SMA sebanyak 12 responden (34,3 %).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan Responden di Klinik Setia Insani Sepatan Kabupaten Tangerang (n=35).

Pekerjaan	Frekuensi(f)	Presentase(%)
Bekerja	28	80%
Tidak Bekerja	7	20 %
Total	35	100%

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan yaitu sebagian besar responden yang bekerja sebanyak 28 responden (80 %).

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengukuran Kadar Kolesterol *Pretest* Pengaruh Jus Buah Pepaya Terhadap Penurunan Kolesterol Pada Penderita Hiperkolesterol di Klinik Setia Insani Sepatan Kabupaten Tangerang (n=35).

Kategori	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Normal (<200)	0	0
Agak tinggi (200-239)	27	77,1%
Tinggi (>240)	8	22,9%
Total	35	100%

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 5 didapatkan hasil distribusi frekuensi responden berdasarkan kadar kolesterol *pretest* yaitu sebagian besar responden dengan kategori agak tinggi sebanyak 27 responden (77,1 %).

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengukuran Kadar Kolesterol *Post Test* Pengaruh Jus Buah Pepaya Terhadap Penurunan Kolesterol Pada Penderita Hiperkolesterol di Klinik Setia Insani Sepatan Kabupaten Tangerang (n=35)

Kategori	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Normal (<200)	26	74,3%
Agak tinggi (200-239)	9	25,7%
Tinggi (>240)	0	0
Total	35	100%

Berdasarkan tabel 6 didapatkan hasil distribusi frekuensi responden berdasarkan kadar kolesterol *post test* yaitu lebih dari setengah responden dengan katagori normal sebanyak 26 responden (74,3 %).

Hasil Analisa Bivariat

Tabel 7 Hasil Uji Wilcoxon Perbedaan Jus Buah Pepaya Terhadap Penurunan Kolesterol Pada Penderita Hiperkolesterol di Klinik Setia Insani Sepatan Kabupaten Tangerang (n=35)

Perlakuan	Mean	<i>p-value</i>
Minum jus buah pepaya sebelum perlakuan	2,23	0,000
Minum jus buah pepaya sesudah perlakuan	1,26	

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 7 didapatkan hasil nilai rata-rata sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan maka didapatkan mean yaitu 0,97. Hasil penelitian eksperimen ini menunjukkan bahwa mempunyai *p-value* yang lebih kecil dari 0,05 yaitu 0,000 sehingga hipotesis diterima (H_a). Dan dapat di artikan terdapat perbedaan jus buah pepaya terhadap penurunan kolesterol pada penderita hiperkolesterol di Klinik Setia Insani Sepatan Kabupaten Tangerang.

PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Karakteristik Responden

Usia

Berdasarkan tabel 1 hasil yang di dapatkan dari distribusi berdasarkan usia bahwa lebih dari setengah responden berusia 36-45 tahun (dewasa akhir) yaitu sebanyak 22 responden (62,9%). Hasil penelitian ini di dukung oleh penelitian Reza Desrelia, Apriza, Lira Mufti Azzahri pada tahun 2020. Menjelaskan dalam penelitiannya yang berjudul Efektifitas Jus Buah Pepaya Terhadap Penurunan Kolesterol Pada Penderita Hiperkolesterol di Puskesmas Kampar Tahun 2020. Jenis metode penelitian ini adalah eksperimen, dengan

desain penelitian ini menggunakan quasi experiment dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Yang menunjukkan hasil lebih dari setengah responden berusia dewasa akhir 36-45 tahun sebanyak 9 responden (60%).

Berdasarkan hasil penelitian ini maka berkesimpulan bahwa kolestrol yang tinggi dapat disebabkan oleh penurunan metabolisme tubuh akibat bertambahnya usia sehingga semakin bertambahnya usia maka kemampuan tubuh akan semakin berkurang. Ditemukan jumlah respondendengan usia 36-45 tahun (dewasa akhir) yang menderita hiperkolesterol 62,9%.

Jenis Kelamin

Berdasarkan tabel 2 hasil yang didapat dari distribusi frekuensi jenis kelamin menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 26 responden (74,3%). Secara teori pada penelitian Sri Ujianifaktor jenis kelamin mempengaruhi kadarkolesterol darah. Dan perempuan lebih memiliki nilai kolesterol yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Laki-laki menunjukkan penurunan kolesterol yang signifikan selama masa remaja, dikarenakan adanya pengaruh hormon testostosterone yang mengalami peningkatan pada masanya.(Sri, 2015).

Berdasarkan data di atas, peneliti berasumsi bahwa kolesterol yang tinggi dipengaruhi oleh jenis kelamin, dimana dengan jenis kelamin perempuan lebih beresiko menderita hiperkolesterol daripada laki-laki. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang di lakukan peneliti, dimana ditemukan jumlah responden perempuan yang menderita hiperkolesterol sebanyak 74,3%.

Pendidikan

Berdasarkan tabel 3 hasil yang didapat dari distribusi frekuensi menunjukkan bahwa hampir setengah responden memiliki tingkat pendidikan SMA yaitu sebanyak 12 responden (34,3%). Menurut Notoadmodjo pada tahun 2018, pendidikan merupakan salah satu faktor yang bisa mempengaruhi persepsi seseorang untuk menerima ide-ide baru. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka orang tersebut akan mudah untuk menerima informasi.

Berdasarkan hasil penelitian ini maka peneliti berkesimpulan bahwa status kesehatan seseorang bisa dilihat dari tingkat pendidikannya, karena tingkat pendidikan seseorang mempengaruhi kemampuannya dalam menerima informasi dan mengolahnya sebelum menjadi perilaku yang baik atau buruk sehingga berdampak terhadap status kesehatannya.

Pekerjaan

Berdasarkan tabel 4 hasil yang didapat dari distribusi berdasarkan pekerjaan menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang bekerja yaitu sebanyak 28 responden (80 %). Penjelasan dari O'Donnell M. tahun 2017 tentang *Health Promotion in The Workplace (5th edition)*. Gaya hidup pekerja memiliki dampak spesifik atau umum pada kesehatan dan keselamatan kerja mereka pada produktifitas kerja. Pendidikan kesehatan dapat membantu pekerja untuk menghindari dampak negatif dari faktor gaya hidup dan paparan pekerjaan. Promosi kesehatan yang memperkenalkan gaya hidup sehat dan mendukung pemeliharaan gaya hidup tersebut dengan informasi, konseling, dan langkah-langkah pendidikan. (Dombrowski et al., 2014).

Berdasarkan hasil penelitian ini maka peneliti berkesimpulan bahwa status kesehatan seseorang bisa dilihat dari tingkat pekerjaan, karena tingkat pekerjaan seseorang mempengaruhi gaya hidup pekerja dalam kesehatan, dan untuk menyelamatkan pekerja menghindari dampak negatif .

Pengukuran Kadar Kolesterol (*Pretest*)

Berdasarkan tabel 5 hasil penelitian ini berdasarkan data kadar kolesterol *pretest* atau pengukuran kadar kolesterol pada hari pertama sebelum pemberian jus buah pepaya, menunjukkan bahwa dari 35 responden penelitian bahwa sebagian besar responden yang mengalami kadar kolesterol kategori agak tinggi (200-239) yaitu sebanyak 27 responden (77,1%). Rata-rata *pretest* kadar kolesterol sebesar 2,23.

Hasil penelitian ini didukung oleh peneliti Reza Desrelia, Apriza, Lira Mufti Azzahri pada tahun 2020, menjelaskan dalam penelitiannya yang berjudul "Efektifitas Jus Buah Pepaya Terhadap Penurunan Kolesterol Pada Penderita Hiperkolesterol di Puskesmas Kampar Tahun 2020". Jenis metode penelitian ini adalah eksperimen, dengan desain penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Hasil penelitian tersebut bisa disimpulkan dari estimasi interval bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata kadar kolesterol sebelum pemberian jus buah pepaya adalah antara 210-239.

Menurut hasil observasi peneliti, terdapat beberapa faktor yang menyebabkan responden mengalami hiperkolesterol di klinik Setia Insani Sepatan Kabupaten Tangerang adalah faktor usia, kurangnya aktivitas dan obesitas. Responden paling banyak pada rentang usia 35-45 tahun (dewasa akhir) berjumlah 22 orang (62,9%) dari 35 responden penelitian. Sejak seseorang mencapai usia 20 tahun, maka kadar kolesterol dalam tubuhnya akan mulai meningkat secara alami, semakin bertambahnya usia, aktivitas fisik seseorang cenderung

berkurang dan laju metabolisme secara alami akan berjalan semakin lambat, hal ini berkaitan dengan semakin melemahnya organ-organ tubuh (Situmorang, 2021).

Pengukuran Kadar Kolesterol (*Post Test*)

Berdasarkan tabel 5.6 Setelah dilakukan pemberian jus buah pepaya selama 14 hari berturut-turut didapatkan responden dengan kadar kolesterol sebagian besar responden dengan kategori normal (<200) berjumlah 27 responden (77,1%) dari 35 responden penelitian. Rata-rata *post test* kadar kolesterol total sebesar 1,26. Terjadi penurunan kadar kolesterol pada 35 responden yang mengalami peningkatan kadar kolesterol yang dikarenakan usia, kurang aktivitas fisik dan pola hidup yang tidak sehat. Hasil penelitian ini didukung oleh peneliti Reza Desrelia, Apriza, Lira Mufti Azzahri pada tahun 2020. Menjelaskan dalam penelitiannya yang berjudul “Efektifitas Jus Buah Pepaya Terhadap Penurunan Kolesterol Pada Penderita Hiperkolesterol di Puskesmas Kampar Tahun 2020” hasil penelitian tersebut dari estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata kadar kolesterol setelah pemberian jus buah pepaya adalah antara 150- 196.

Hasil penelitian ini didukung dengan teori yang dikemukakan oleh Dwijyanthi tahun 2020 dengan terapan farmakologi dalam pelaksanaan kadar kolesterol yang lebih tinggi dari 200 mg/dL salah satunya dengan menggunakan jenis sayuran dan buah yang mengandung tinggi serat dan antioksidan. Beberapa jenis tanaman yang mengandung antioksidan dan serat tinggi diantaranya adalah pepaya. Penurunan kadar kolesterol pada penderita hiperkolesterol disebabkan oleh zat antioksidan yang terdapat didalam buah pepaya seperti niasin, pektin, dan enzim pepain. Pektin merupakan serat makanan yang memiliki kemampuan menurunkan absorpsi kolesterol.

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti berpendapat bahwa dengan adanya terapi non farmakologi dapat menurunkan kadar kolesterol dengan pemberian jus buah pepaya kepada 35 responden yang menderita hiperkolesterol.

Analisa Bivariat

Hasil analisis uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* penelitian memperlihatkan bahwa hasil yang didapatkan adalah 0,97. Hasil penelitian eksperimen ini menunjukkan bahwa mempunyai *p-value* yang lebih kecil dari 0,05 yaitu 0,000 sehingga hipotesis diterima (H_a). dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan jus buah pepaya terhadap penurunan kolesterol pada penderita hiperkolesterol di Klinik Setia Insani Sepatan Kabupaten Tangerang.

Hasil penelitian Ilham Hariaji pada tahun 2019. Dalam penelitiannya yang berjudul

‘Khasiat Jus Buah Pepaya Terhadap Kadar Kolesterol Total dan Malondialdehid pada Tikus Hiperkolesterolemia’, dengan menggunakan metode eksperimental *study pre test and post test with control group design*. Hasil penelitian kadar kolesterol total dan MDA setelah induksi jus buah pepaya menunjukkan penurunan yang bermakna ($p < 0,05$) pada kelompok p1, p2 dan p3 penelitian ini membuktikan bahwa pemberian jus buah pepaya berkhasiat menurunkan kadar kolesterol total dan kadar *malondialdehyde* pada tikus hiperkolesterolemia yang diinduksi oleh pemberian kuning telur.

Hasil penelitian Junendri Ardian, dkk., pada tahun 2018 dalam penelitiannya yang berjudul ‘Jus Pepaya (*Carica papaya*L) Dapat Menurunkan Kadar LDL dan Kolesterol Total Pada Usia 40-70 Tahun’, dengan menggunakan metode *true eksperimental pre and post test wit control group*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kadar kolesterol total pada kelompok jus buah pepaya mengalami penurunan yang bermakna ($p < 0,05$) Sedangkan pada kelompok kontrol tidak bermakna ($p > 0,05$). Kadar LDL pada kelompok jus pepaya mengalami penurunan yang bermakna ($p < 0,05$). Kesimpulan jus pepaya (*Carica papaya* L) dapat menurunkan kadar LDL (Low Density Lipoprotein) dan kolesterol total. (Ardian et al., 2018).

Hasil penelitian Endrinaldi & Asterina pada tahun 2012, dalam penelitiannya yang berjudul ‘Pengaruh Pemberian Ekstrak Pepaya Terhadap Kadar Kolesterol Total, LDL dan HDL Darah Tikus Putih Jantan Hiperkolesterolemia’. Pektin merupakan serat makanan, gel dengan ion-ion, dan juga dapat menurunkan absorpsi kolesterol, ada kandungan pektin didalam buah pepaya yang diduga akan dapat berfungsi menurunkan kadar kolesterol darah. Dengan metode eksperimental dari hasil penelitian yang telah dilakukan terjadinya penurunan rerata kadar kolesterol total, LDL, dan peningkatan kadar HDL serum tikus setelah pemberian ekstrak pepaya selama 15 hari secara bermakna ($p < 0,05$). (Endrinaldi & Asterina, 2012).

Berdasarkan hal tersebut, peneliti berpendapat bahwa dengan pemberian jus buah pepaya selama 14 hari dapat digunakan untuk terapi non farmakologi yang dapat menurunkan kolesterol pada penderita hiperkolesterol, buah pepaya mengandung tinggi serat dan antioksidan. Zat antioksidan yang terdapat didalam buah pepaya seperti niasin, pektin, dan enzim pepain, Sesuai hasil dari wilcoxon yang di dapatkan adalah 65.371. yang mempunyai *p-value* lebih kecil dari 0,05 yaitu 0,000 sehingga terdapat adanya perbedaan jus buah pepaya terhadap penurunan kolesterol pada penderita hiperkolesterol di Klinik Setia Insani Sepatan Kabupaten Tangerang.

KESIMPULAN

1. Teridentifikasi berdasarkan karakteristik responden didapatkan lebih dari setengah responden adalah 36-45 tahun (dewasa akhir) yaitu sebanyak 22 responden (62,9 %). lebih dari setengah responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 26 responden (74,3 %), hampir setengah responden dengan berpendidikan SMA yaitu sebanyak 12 responden (34,3), dan sebagian besar responden yang bekerja yaitu sebanyak 28 responden (80%).
2. Teridentifikasi berdasarkan kadar kolesterol *Pre test* didapatkan hasil menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden menderita kadarkolesterol kategori agak tinggi (200-239) yaitu sebanyak 27 responden(77,1%).
3. Teridentifikasi berdasarkan kadar kolesterol *Posttest* didapatkan hasil menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden dengan kadar kolesterol kategori normal (<200) yaitu sebanyak 26 responden(74,3%).
4. Teridentifikasi bahwa ada pengaruh jus buah pepaya terhadap penurunan kolesterol pada penderita hiperkolesterol di Klinik Setia Insani Sepatan Kabupaten Tangerang terlihat dari nilai *p-value* menunjukkan bahwa nilai *p-value* 0,000.

DAFTAR PUSTAKA

- Alifa, Islah & Normansyah, I. (2020). Pengaruh Sharia Compliance, Good Corporate Governance Dan Kompetensi Amil Zakat Terhadap Pengelolaan Dana Zakat (Studi Kasus Pada Baznas (BAZIS) DKI Jakarta). *Metode Penelitian*, 32–41. <http://repository.stei.ac.id/2118/>
- Anakonda, S., Widiyanti, F. L., & Inayah, (2019). Hubungan aktivitas olahraga dengan kadar kolesterol pasien penyakit jantung koroner. *Ilmu Gizi Indonesia*, 2(2), 125. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v2i2.106>
- 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>
- Bangun, Abednego Banjarnahor, J. B. F.P. (2014). *Sehat Tanpa Daging Dengan Vegetaris*
- Chairinniza K. Graha. (2013). *100 Questions & Answers Kolesterol* (Elex Media Komputindo (ed.)).
- Clarasinta, C., Angraini, D. I., Musyabiq, S., & Sumekar, D. W. (2020). Hubungan Asupan Serat dan Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan Kadar Kolesterol Total pada Mahasiswa Jurusan Biologi Universitas Lampung. *Medula*, <https://juku.kedokteran.unila.ac.id/index.php/medula/article/view/2619/pdf>
- 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(2), 11–20.
- Dombrowski, J. J., Snelling, A. M., & Kalicki, M. (2014). Health promotion overview: Evidence-based strategies for occupational health nursing practice.

- Workplace Health and Safety*, 62(8), 342–349. <https://doi.org/10.3928/21650799-20140708-05>
- Endrinaldi, E., & Asterina, A. (2012). Pengaruh Pemberian Ekstrak Pepaya Terhadap Kadar Kolesterol Total, Ldl Dan Hdl Darah Tikus Putih Jantan Hiperkolesterolemia. *Majalah Kedokteran Andalas*, 36(1), 29. <https://doi.org/10.22338/mka.v36.i1.p29-38.2012>
- 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>
- Kemendes RI. (n.d.). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*.
- Kartika, S. D., Hariaji, I., dan Irma, F. A. (2021). Pengaruh Pemberian Ekstrak Biji Pepaya (*Carica Papaya Linn*) Terhadap Kadar Hdl Pada Tikus Putih Jantan Galur Wistar (*Rattus Norvegicus*) Yang Diinduksi Diet Tinggi Lemak 1 Sukma Dwi Kartika, 2 Ilham Hariaji. *Jurnal Ilmiah Kohesi*, 5(3), 34–37.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- P2PTM Kemendes RI. (2022). *Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular*.
- Sugiyono. (2016). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.
- WHO. (2021). *World Health Organization. World Health Organization (WHO), 2019 (December)*, <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/arsenic>
- Yani, M. (2015). Mengendalikan Kadar Kolesterol Pada Hiperkolesterolemia. *Olahraga Prestasi*, 11(2), 3–7. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>