

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN *EXTRA VIRGIN OLIVE OIL* (EVOO)
TERHADAP PERUBAHAN KOLESTEROL DAN TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERKOLESTEROL DI PUSKESMAS
PESANTREN 2 KOTA KEDIRI**



Oleh :

**EGA YUNITA ARTA MEVIA NATASYA
NIM. 1911B0018**

Dosen Pembimbing :

**Alfian Fawzi, S.Kep. Ns., M.Kep
NIDN. 0718028702**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN
INSTITUT ILMU KESEHATAN
STRADA INDONESIA
KEDIRI
2023**

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN *EXTRA VIRGIN OLIVE OIL* (EVOO)
TERHADAP PERUBAHAN KOLESTEROL DAN TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERKOLESTEROL DI PUSKESMAS
PESANTREN 2 KOTA KEDIRI**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
dalam Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan
Institut Ilmu Kesehatan Strada Indonesia



Oleh :

**EGA YUNITA ARTA MEVIA NATASYA
NIM. 1911B0018**

Dosen Pembimbing :

Alfian Fawzi, S.Kep. Ns., M.Kep
NIDN. 0718028702

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN
INSTITUT ILMU KESEHATAN
STRADA INDONESIA
KEDIRI
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN *EXTRA VIRGIN OLIVE OIL* (EVOO)
TERHADAP PENURUNAN KOLESTEROL DAN TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERKOLESTEROL DI PUSKESMAS
PESANTREN 2 KOTA KEDIRI**

Diajukan oleh

Ega Yunita Arta Mevia Natasya
NIM. 1911B0018

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI

Pada Tanggal, 23 Januari 2024
Pembimbing


Alfian Fawzi, S.Kep. Ns., M.Kep
NIDN. 0718028702

Mengetahui
Dekan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan
Institut Ilmu Kesehatan Strada Indonesia


Dr. Agusta Diah Ellina, S.Kep.Ns., M.Kep
NIDN. 0020088503

LEMBAR PENGESAHAN

EFEKTIVITAS PEMBERIAN *EXTRA VIRGIN OLIVE OIL* (EVOO) TERHADAP PENURUNAN KOLESTEROL DAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERKOLESTEROL DI PUSKESMAS PESANTREN 2 KOTA KEDIRI

Oleh

Ega Yunita Arta Mevia Natasva
NIM. 1911B0018

Skripsi ini telah diuji dan dinilai
Oleh Panitia penguji
Pada Progam Studi Ilmu Keperawatan
Pada hari Selasa tanggal 17 Oktober 2024

PANTIA PENGUJI

Ketua : Erma Retnaningtyas, SST, Bd, SKM, M. Kes

Anggota : 1. Kurniawan Edi Priyanto, S.Kep., Ns., M.Kes

2. Alfian Fawzi, S.Kep. Ns., M.Kep

Mengetahui
Dekan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan
Institut Ilmu Kesehatan Strada Indonesia

Dr. Agusta Diah Ellina, S.Kep.Ns., M.Kep
NIDN. 0020088503



PERPUSTAKAAN
Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia
Jl. Manila No.37, Tosaren, Kec. Pesantren, Kota Kediri, Jawa Timur 64123

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI DAN KEASLIAN
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ega Yunita Arta Mevia Natasya

NIM : 1911B0018

Fakultas : F2K (Fakultas Keperawatan dan Kebidanan)

Program Studi : S1 Keperawatan

Jenis Karya Ilmiah : ☐ KTI ☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi (☐ (Centang salah satu))

Judul Karya Ilmiah : Efektivitas Pemberian *Extra Virgin Olive Oil* (Evoo) Terhadap Perubahan Kolesterol dan Tekanan Darah pada Penderita Hiperkolesterol di Puskesmas Pesantren 2 Kota Kediri

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

5. Dengan ini menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan IIK STRADA Indonesia Kediri, Hak Bebas Royalti Non- Eksklusif atas karya ilmiah tersebut diatas beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan IIK STRADA Indonesia Kediri berhak menyimpan, mengalih-media format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan / mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *menyeluruh (fulltext)* atau hanya sebagian dipublikasikan untuk kepentingan akademis dan pengembangan ilmu pengetahuan tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.
6. Karya tersebut diatas adalah hasil karya asli saya, bukan plagiat baik sebagian maupun keseluruhan. Kutipan karya atau pendapat orang lain yang ada dalam karya ilmiah ini semata - mata hanya sebagai rujukan yang dicantumkan dalam Daftar Pustaka saya.
7. Apabila dikemudian hari ditemukan dan terbukti terdapat tindakan plagiasi pada karya ilmiah ini, maka saya bersedia untuk menerima pencabutan terhadap gelar yang telah diberikan kepada Saya.
8. Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, **tanpa melibatkan pihak Perpustakaan IIK STRADA Indonesia**, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Kediri, 07 Februari 2024



(Ega Yunita Arta Mevia Natasya)

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas karunia dan rahmatNya sehingga skripsi yang berjudul **“Efektivitas Pemberian *Extra Virgin Olive Oil* (Evoo) Terhadap Perubahan Kolesterol dan Tekanan Darah pada Penderita Hiperkolesterol di Puskesmas Pesantren 2 Kota Kediri”** dapat terselesaikan. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan di Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia. Bersama ini perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. dr. H. Sentot Imam Suprpto, MM. Selaku Rektor Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia yang telah memberikan izin dalam penulisan skripsi ini.
2. Dr. Agusta Dian Ellina, S.Kep.Ns.M.KepSelaku dekan Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia yang telah memberikan izin dalam penulisan skripsi ini.
3. Nur Yeny Hidajaturrokhmah, S.Kep.,NS., M.Kes selaku Kepala Program Studi Keperawatan Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia yang telah memberikan kelancaran pelayanan dan urusan akademik.
4. Alfian Fawzi, S.Kep. Ns., M.Kep selaku pembimbing yang selalu memberikan waktu bimbingan dan arahan selama penyusunan skripsi ini.
5. Kedua orang tua dan saudara yang telah memberikan semangat dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini agar bisa selesai dengan baik.
6. Semua dosen dan staf Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia Kediri yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Semua pihak yang membantu penyelesaian skripsi penelitian ini.

Skripsi penelitian ini jauh dari sempurna, oleh karena itu peneliti menerima kritik dan saran yang sifatnya membangun guna menyempurnakan skripsi ini. Harapan peneliti semoga usulan penelitian ini dapat memberikan manfaat dan menambah pengetahuan terutama bagi peneliti serta bermanfaat bagi peneliti selanjutnya.

Kediri, 23 Januari 2024

Peneliti

ABSTRAK

EFEKTIVITAS PEMBERIAN *EXTRA VIRGIN OLIVE OIL* (EVOO) TERHADAP PENURUNAN KOLESTEROL DAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERKOLESTEROL DI PUSKESMAS PESANTREN 2 KOTA KEDIRI

Oleh : Ega Yunita Arta Mevia Natasya

Baik di negara maju maupun negara berkembang, perkembangan zaman modern telah merubah kebiasaan gaya hidup masyarakat. Salah satunya adalah kebiasaan makanan tinggi lemak menyebabkan kadar kolesterol dan tekanan darah tinggi. Dalam dunia medis minyak zaitun digunakan sebagai pencegah dan pengobatan terhadap berbagai macam penyakit. Dengan rutin mengkonsumsi minyak zaitun memiliki resiko yang lebih kecil untuk terkena penyakit kardiovaskuler dan penyakit lainnya. Tujuan dari penelitian ini mengetahui pengaruh pemberian *extra virgin olive oil* (evoo) terhadap perubahan kolesterol dan tekanan darah pada penderita hiperkolesterol di Puskesmas Pesantren 2 Kota Kediri.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif, menggunakan metode pre-eksperimen dengan pendekatan *one group pre-test and post-test design*. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Pesantren 2 dengan populasi sebanyak 22 penderita. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Data dikumpulkan dengan lembar observasi dan dianalisis menggunakan uji statistik *paired sample t-test*.

Berdasarkan uji statistik diketahui nilai sig. $0,000 < 0,05$ artinya ada pengaruh pemberian *extra virgin olive oil* (evoo) terhadap perubahan kolesterol dan tekanan darah. Pemberian *extra virgin olive oil* yang dilakukan selama 5 kali dengan dosis 1 sendok makan diminum secara rutin tiap sore hari setelah makan mendapatkan efek penurunan kadar kolesterol dan tekanan darah pada penderita hiperkolesterol.

Kandungan dalam *Extra Virgin Olive Oil* (Evoo) yaitu antioksidan dengan senyawa fenolik (polifenol) memiliki pengaruh memperlancar aliran darah akan tubuh sehingga berdampak dalam menurunkan tekanan darah dan kolesterol darah. Diharapkan masyarakat lebih lagi dalam menjaga kesehatan tubuh terutama tentang bahayanya kolesterol dan tekanan darah yang tinggi salah satunya dengan menjaga pola makan

Kata Kunci : Ekstrak Olive Oil, Kolesterol, Tekanan Darah

ABSTRACT

EFFECTIVENESS OF ADMINISTRATION OF EXTRA VIRGIN OLIVE OIL (EVOO) ON REDUCING CHOLESTEROL AND BLOOD PRESSURE IN HYPERCHOLESTEROL PATIENTS AT THE BOARDING HEALTH CENTER 2, KEDIRI CITY

By: Ega Yunita Arta Mevia Natasya

In both developed and developing countries, modern developments have changed people's lifestyle habits. One of them is that high-fat food habits cause high cholesterol levels and high blood pressure. In the medical world, olive oil is used as a prevention and treatment for various diseases. By regularly consuming olive oil, you have a lower risk of developing cardiovascular disease and other diseases. The aim of this study was to determine the effect of administering extra virgin olive oil (evoo) on changes in cholesterol and blood pressure in hypercholesterolemia patients at Islamic Boarding School 2 Health Center, Kediri City.

This research is a type of quantitative research, using a pre-experimental method with a one group pre-test and post-test design approach. This research was carried out in the Islamic Boarding School 2 Community Health Center Working Area with a population of 22 patients. The sampling technique uses purposive sampling. Data were collected using observation sheets and analyzed using the paired sample t test statistical test.

Based on statistical tests, it is known that the sig value. $0.000 < 0.05$ means that there is an effect of giving extra virgin olive oil (evoo) on changes in cholesterol and blood pressure. Giving extra virgin olive oil 5 times with a dose of 1 tablespoon taken regularly every afternoon after eating has the effect of reducing cholesterol levels and blood pressure in hypercholesterolemia patients.

The content in Extra Virgin Olive Oil (Evoo), namely antioxidants with phenolic compounds (polyphenols), has the effect of improving the body's blood flow so that it has an impact on reducing blood pressure and blood cholesterol. It is hoped that the public will take better care of their body's health, especially regarding the dangers of cholesterol and high blood pressure, one of which is by maintaining their diet.

Keywords: Olive Oil Extract, Cholesterol, Pressure

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat.....	7
E. Keaslian Penelitan	8
BAB II KONSEP TEORI	9
A. Landasan Teori	9
1. Konsep Hiperkolestrol	9
2. Konsep Tekanan Darah	17
3. Konsep <i>Extra Virgin Olive Oil (EVOO)</i>	23
B. Kerangka Konseptual Penelitian	32
C. Hipotesis Penelitian.....	32
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Desain Penelitian.....	33
B. Karangka Kerja	34
C. Populasi, Sampel, Teknik Sampling	34
1. Populasi	34
2. Sampel	35
3. Teknik Sampel	35
D. Variabel Penelitian	36
E. Definisi Operasional.....	37
F. Prosedur Pengambilan Dan Pengumpulan Data.....	39
1. Bahan dan Instrumen Penelitian	39

2. Lokasi dan Waktu Penelitian	39
3. Prosedur Pengumpulan Data	39
4. Cara Analisis Data	41
G. Etika Penelitian	43
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	44
A. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	44
B. Karakteristik Responden	48
C. Karakteristik Variabel	51
D. Tabulasi Silang.....	55
E. Analisis Data	66
BAB V PEMBAHASAN	70
A. Mengidentifikasi kadar kolesterol pada penderita hiperkolesterol sebelum dan setelah diberikan extra virgin olive oil (evoo) di Puskesmas Pesantren 2 Kota Kediri	70
B. Mengidentifikasi tekanan darah pada penderita hiperkolesterol sebelum dan setelah diberikan extra virgin olive oil (evoo) di Puskesmas Pesantren 2 Kota Kediri	75
C. Menganalisis pengaruh pemberian <i>extra virgin olive oil</i> (evoo) terhadap perubahan kolesterol dan tekanan darah pada penderita hiperkolesterol di Puskesmas Pesantren 2 Kota Kediri.	81
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	86
A. Kesimpulan.....	86
B. Saran.....	87
DAFTAR PUSTAKA	89
LAMPIRAN.....	92

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka konsep	32
Gambar 3.1	Kerangka Kerja.....	34
Gambar 4.1	Peta Wilayah Kerja Pukesmas Pesantren II Kota Kediri.....	46
Gambar 4.2	Distribusi Frekuensi kadar Kolestrol dan Tekanan Darah Sebelum Pemberian Extra Virgin Olive Oil.....	53
Gambar 4.3	Distribusi Frekuensi kadar Kolestrol dan Tekanan Darah Setelah Pemberian Extra Virgin Olive Oil.....	54



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Keaslian Penelitian	8
Tabel 4.2	Kategori hipertensi berdasarkan konsensus perhimpunan hipertensi Indonesia	37
Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	37
Tabel 3.2	Jadwal Penelitian.....	40
Tabel 4.1	Karakteristik Responden berdasarkan jenis kelamin.....	49
Tabel 4.2	Karakteristik Responden berdasarkan usia.....	50
Tabel 4.3	Karakteristik Responden berdasarkan IMT.....	50
Tabel 4.4	Karakteristik Responden berdasarkan lama menderita kolestrol	51
Tabel 4.5	Karakteristik Responden berdasarkan riwayat penyakit dalam keluarga	51
Tabel 4.6	Karakteristik Responden berdasarkan aktifitas fisik.....	52
Tabel 4.7	Karakteristik Variabel Sebelum Pemberian Extra Virgin Olive Oil (EVOO) Terhadap Kadar Kolestrol dan Tekanan Darah.....	53
Tabel 4.8	Karakteristik Variabel Setelah Pemberian Extra Virgin Olive Oil (EVOO) Terhadap Kadar Kolestrol dan Tekanan Darah.....	54
Tabel 4.9	Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan Kadar Kolestrol Sebelum dan Sesudah Pemberian Extra Virgin Olive Oil	56
Tabel 4.10	Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan Tekanan Darah Sistol Sebelum dan Sesudah Pemberian Extra Virgin Olive Oil	56
Tabel 4.11	Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan Tekanan Darah Diastole Sebelum dan Sesudah Pemberian Extra Virgin Olive Oil	57
Tabel 4.12	Tabulasi Silang Usia dengan Kadar Kolestrol Sebelum dan Sesudah Pemberian Extra Virgin Olive Oil	58
Tabel 4.13	Tabulasi Silang Usia dengan Tekanan Darah Sistol Sebelum dan Sesudah Pemberian Extra Virgin Olive Oil	58
Tabel 4.14	Tabulasi Silang Usia dengan Tekanan Darah Diastole Sebelum dan Sesudah Pemberian Extra Virgin Olive Oil	59

Tabel 4.15 Tabulasi Silang IMT dengan Kadar Kolestrol Sebelum dan Sesudah Pemberian Extra Virgin Olive Oil	59
Tabel 4.16 Tabulasi Silang IMT dengan Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan Sesudah Pemberian Extra Virgin Olive Oil.....	60
Tabel 4.17 Tabulasi Silang IMT dengan Tekanan Darah Diastolik Sebelum dan Sesudah Pemberian Extra Virgin Olive Oil.....	61
Tabel 4.18 Tabulasi Silang Lama Diagnosa dengan Kadar Kolestrol Sebelum dan Sesudah Pemberian Extra Virgin Olive Oil.....	61
Tabel 4.19 Tabulasi Silang Lama Diagnosa dengan Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan Sesudah Pemberian Extra Virgin Olive Oil....	62
Tabel 4.20 Tabulasi Silang Lama Diagnosa dengan Tekanan Darah Diastolik Sebelum dan Sesudah Pemberian Extra Virgin Olive Oil...	63
Tabel 4.21 Tabulasi Silang Riwayat Keluarga dengan Kadar Kolestrol Sebelum dan Sesudah Pemberian Extra Virgin Olive Oil.....	63
Tabel 4.22 Tabulasi Silang Riwayat Keluarga dengan Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan Sesudah Pemberian Extra Virgin Olive Oil....	64
Tabel 4.23 Tabulasi Silang Riwayat Keluarga dengan Tekanan Darah Diastolik Sebelum dan Sesudah Pemberian Extra Virgin Olive Oil...	65
Tabel 4.24 Tabulasi Silang Aktivitas Fisik dengan Kadar Kolestrol Sebelum dan Sesudah Pemberian Extra Virgin Olive Oil.....	65
Tabel 4.25 Tabulasi Silang Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan Sesudah Pemberian Extra Virgin Olive Oil.....	66
Tabel 4.26 Tabulasi Silang Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Diastolik Sebelum dan Sesudah Pemberian Extra Virgin Olive Oil.....	67
Tabel 4.27 Uji Normalitas	68
Tabel 4.28 Analisis uji statistik pengaruh pemberian <i>extra virgin olive oil</i> (evoo) terhadap perubahan kolesterol dan tekanan darah	68

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Ijin Pengambilan Data Awal	93
Lampiran 2	Surat Permohonan Ijin Penelitian	94
Lampiran 3	Surat Ijin Penelitian dari Intitusi.....	95
Lampiran 4	Uraian Tentang Jadwal Kegiatan.....	96
Lampiran 5	Lembar permohonan menjadi responden	97
Lampiran 6	<i>Information Of Consent</i>	98
Lampiran 7	Instrumen Penelitian	99
Lampiran 8	Pengolahan Data dan Print-Out Uji Statistik	105
Lampiran 9	Dokumentasi Penelitian	114
Lampiran 11	Lembar Konsultasi	115



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Baik di negara maju maupun negara berkembang, perkembangan zaman modern telah merubah kebiasaan gaya hidup masyarakat. Salah satunya adalah kebiasaan akanan tinggi lemak dan kolesterol menyebabkan kadar kolesterol darah tinggi dan bertanggung jawab atas sekitar sepertiga dari semua penyakit kardiovaskular dalam darah (Zahra dkk., 2019).

Kadar kolesterol tinggi (Hiperkolesterolemia) adalah suatu kondisi jumlah kolesterol darah melebihi batas normal $> 200\text{mg/dL}$ (Fairuz Fikri, 2013). Kolesterol merupakan unsur penting dalam tubuh yang diperlukan untuk mengatur proses kimiawi di dalam tubuh, tetapi kolesterol dalam jumlah tinggi bisa menyebabkan terjadinya aterosklerosis yang akhirnya akan berdampak pada penyakit jantung koroner. Gangguan yang terjadi pada darah disebabkan akibat rendahnya tingkat kolesterol plasma atau High density lipoprotein (HDL) pada darah, yang dimana dua-duanya dapat menyebabkan terjadinya perkembangan peradangan pada darah dan gangguan pada jantung (Laily, 2015).

Data riset kesehatan dasar nasional (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan 21,2% penduduk Indonesia yang berusia ≥ 15 tahun mempunyai kadar kolesterol abnormal $\geq 200\text{ mg/ dL}$ (berdasarkan NCEP ATP III) dan prevalensi meningkat seiring bertambahnya usia, dengan perempuan lebih banyak dari

pada laki-laki dan lebih banyak terjadi di wilayah perkotaan dibandingkan pedesaan. Hasil Riskesdas tahun 2018 proporsi penduduk Indonesia dengan kadar kolesterol total kategori borderline (200–239 mg/dL) dan tinggi (≥ 240 mg/dL) lebih banyak didapatkan pada perempuan, yaitu sebesar 24% dan 9,9% jika dibandingkan dengan laki-laki sebesar 18,3% dan 5,4% (Putri dkk., 2020).

Menurut data Posbindu dan FKTP Jawa Timur, dari 8.225 orang yang diperiksa sebanyak 2.967 atau 36.1% teridentifikasi memiliki kadar kolesterol tinggi di atas 190 mg/dL. Data terbaru menurut riskesdas 2018, ditemukan bahwa 34.820 orang di atas 15 tahun di Indonesia masih memiliki kadar kolesterol yang tinggi dan kasusnya akan terus meningkat seiring berjalannya waktu.

Data 7 bulan terakhir yaitu bulan januari-juli 2023 di Puskesmas Pesantren 2 Kota Kediri menunjukkan data sebagai berikut: bulan januari jumlah penderita hiperkolesterol sebanyak 39 penderita, februari 12 penderita, maret 3 penderita, april 1 penderita, mei 5 penderita, juni 6 penderita, juli 22 penderita. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan di Puskesmas Pesantren 2 Kota Kediri pada tanggal 3 agustus 2023 kepada 6 responden diperoleh hasil 5 responden menunjukkan bahwa kadar kolesterol menunjukkan > 200 mg/dL dan 1 penderita normal.

Kadar kolesterol darah dipengaruhi oleh berbagai faktor di antaranya adalah konsumsi pangan dan aktivitas fisik Davidson (2012) mengungkapkan bahwa kadar kolesterol dipengaruhi oleh asupan lemak, karbohidrat, dan protein. Menurut Mahan dan Escott-Stump (2008) asupan serat, asupan

kolesterol dari pangan dan aktivitas fisik juga dapat memengaruhi kadar kolesterol darah (Nurmeilis dkk., 2017). Salah satu alternatif yang aman menurunkan kadar kolesterol LDL yaitu dengan modifikasi pola diet. Diet yang dianjurkan adalah membatasi konsumsi makanan yang mengandung kolesterol dengan mengonsumsi makanan yang bersifat hipokolesterolemia (Mayasari & Rahayuni, 2014).

Minyak zaitun merupakan minyak istimewa yang memiliki banyak manfaat seperti untuk perawatan tubuh, untuk kuliner dan juga digunakan dalam dunia medis. Dan minyak zaitun yang digunakan dalam dunia medis adalah jenis minyak zaitun extra virgin olive oil (EVOO), yang didapat dari perasan pertama buah zaitun yang langsung dikemas dalam botol, dan menjadikannya istimewa dan memiliki kualitas terbaik karena kandungan nutrisi yang didapat dari perasan pertama dikatakan sangat lengkap, yaitu: asam lemak tak jenuh tunggal (MUFA), asam lemak jenuh ganda (PUFA), omega 3, omega 6, asam oleat (omega 9), vitamin E, vitamin K, asam palmitate, pigmen, fenolik, squalene (Made Astawan, 2015)

Dalam dunia medis minyak zaitun digunakan sebagai pencegah dan pengobatan terhadap berbagai macam penyakit karena tidak memiliki dampak negatif seperti obat-obatan kimia. Dengan rutin mengonsumsi minyak zaitun memiliki resiko yang lebih kecil untuk terkena penyakit kardiovaskuler dan penyakit lainnya. Mengonsumsi minyak zaitun selama tiga minggu dapat menurunkan resiko pembekuan darah dibandingkan dengan minyak nabati lainnya. Hal ini disebabkan minyak zaitun memiliki asam lemak tidak jenuh

yang tinggi dan asam lemak jenuh yang rendah sehingga bisa menurunkan kadar kolesterol yang tidak baik bagi kesehatan jantung (Alleyman, 2013).

Minyak zaitun adalah salah satu sumber antioksidan alami dari tanaman yang merupakan penghasil extra virgin olive oil (EVOO). EVOO dihasilkan tanpa proses penyulingan sehingga tidak ada perubahan akibat panas pada komponen-komponen minyak. EVOO mengandung senyawa fenolik (polifenol) yang sangat tinggi sehingga disinyalir dapat menangkal radikal bebas (Sinta, 2018). Polifenol memberikan efek vasodilatasi dalam pembuluh darah melalui peningkatan Nitric Oxide Synthase (NOS). Kandungan polifenol dan lemak tak jenuh dalam minyak zaitun extra virgin olive oil dapat membantu memperlancar aliran darah. Hal ini dapat menjadi alternatif pengobatan penurunan tekanan darah sebagai terapi komplementer pendamping pengobatan secara farmakologis (Supriadi, 2013 dalam Zunaiddi, 2020).

Berdasarkan penelitian di negara-negara Timur Tengah dan Mediterania yang penduduknya banyak mengonsumsi minyak zaitun (*Olive oil*) dalam makanannya sehari-hari, didapatkan hasil bahwa kejadian penyakit jantung koroner lebih jarang dibandingkan dengan penduduk Amerika. Minyak zaitun adalah salah satu minyak yang mengandung Mono Unsaturated Fatty Acid (MUFA) 77%. Secara umum, lemak tak jenuh tunggal berpengaruh menguntungkan kadar kolesterol dalam darah, terutama bila digunakan sebagai pengganti asam lemak jenuh. MUFA lebih efektif menurunkan kadar kolesterol darah, dari pada Poly Unsaturated Fatty Acid (PUFA). Mono Unsaturated Fatty Acid (MUFA) adalah omega-9 (oleat) memiliki sifat lebih stabil dan lebih baik

perannya dibandingkan PUFA (Omega-3 dan Omega-6). PUFA dapat menurunkan kolesterol LDL, tetapi dapat menurunkan HDL. Sebaliknya MUFA dapat menurunkan kolesterol LDL dan meningkatkan kolesterol HDL. Penurunan rasio kolesterol LDL/kolesterol HDL akan menghambat terjadinya atherosclerosis (Katsarou AI, 2015).

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan minyak zaitun (*Olive oil*) dengan perasan pertama dengan merek Minyak Zaitun Borges Extra Virgin yang komposisi 100% minyak zaitun extra virgin. Kandungannya yang terdapat di produk dengan isi 250 ml terdiri dari energi total 90 kkal. Energi dari lemak jenuh sebesar 15 kkal, lemak total 10 g, lemak jenuh 1,5 g dan lemak tidak jenuh tunggal sebanyak 8 g. Produk ini sudah mendapatkan sertifikasi halal dari MUI dan aman untuk dikonsumsi.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Pemberian Extra Virgin Olive Oil (EVOO) untuk Menurunkan Kolesterol dan Tekanan Darah pada penderita Hiperkolesterol di Puskesmas Pesantren 2 Kota Kediri”. Untuk mengetahui efektifitas pemberian extra virgin olive oil terhadap perubahan kolesterol dan tekanan darah pada penderita hiperkolesterol.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah diuraikan di atas, maka diajukan perumusan masalah penelitian ini, yaitu: “*Apakah ada Pengaruh Pemberian Extra Virgin Olive Oil (EVOO) terhadap perubahan Kolesterol dan*

Tekanan Darah pada penderita Hiperkolesterol di Puskesmas Pesantren 2 Kota Kediri?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian *extra virgin olive oil* (evoo) terhadap perubahan kolesterol dan tekanan darah pada penderita hiperkolesterol di Puskesmas Pesantren 2 Kota Kediri

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kadar kolestrol pada penderita hiperkolestrol sebelum dan setelah diberikan *extra virgin olive oil* (evoo) di Puskesmas Pesantren 2 Kota Kediri.
- b. Mengidentifikasi tekanan darah pada penderita hiperkolestrol sebelum dan setelah diberikan *extra virgin olive oil* (evoo) di Puskesmas Pesantren 2 Kota Kediri.
- c. Menganalisis pengaruh pemberian *extra virgin olive oil* (evoo) terhadap perubahan kolesterol dan tekanan darah pada penderita hiperkolesterol di Pesantren 2 Kota Kediri.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian diharapkan dapat sebagai wacana pengembangan ilmu keperawatan, mendapatkan pengetahuan berdasarkan kebenaran

ilmiah, serta penelitian lebih lanjut pengaruh pemberian *extra virgin olive oil* (evoo) terhadap perubahan kolesterol dan tekanan darah pada PENDERITA hiperkolesterol.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan pengalaman dalam penelitian mengenai pengaruh pemberian *extra virgin olive oil* (evoo) terhadap perubahan kolesterol dan tekanan darah pada penderita hiperkolesterol.

b. Manfaat Bagi keperawatan

Dapat menambah ilmu pengetahuan bagi petugas kesehatan tentang pengaruh pemberian *extra virgin olive oil* (evoo) terhadap perubahan kolesterol dan tekanan darah pada penderita hiperkolesterol.

c. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dampak yang positif dalam mengembangkan konsep dan ilmu kesehatan mengenai pengaruh pemberian *extra virgin olive oil* (evoo) terhadap perubahan kolesterol dan tekanan darah pada penderita hiperkolesterol.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

NO	Nama Peneliti	Judul	Metode	Hasil	Link Jurnal	Perbedaan
1.	Setiyono dan Saiful Gunardi (2018)	Extra Virgin Olive Oil Dapat Menurunkan Kolesterol Total pada Lansia Anggota Posbindu Kenanga	eksperimental dengan desain one group pretest-posttest without control group design	Terdapat pengaruh penggunaan extra virgin olive oil terhadap penurunan kadar kolesterol total pada anggota Posbindu Kenanga (p-value =0,000 <0,05).	https://journals.stikim.ac.id/index.php/jiiki/article/view/317	Penelitian terdahulu : variabel dependen penurunan kolestrol Penelitian sekarang : variabel dependen penurunan kolestrol dan tekanan darah
2.	Bhario Hanum Salsabilla (2019)	Efektivitas Pemberian Extra Virgin Olive Oil (Evoo) Untuk Menurunkan Kolesterol pada Penderita Hiperkolesterol	Penelitian kualitatif dengan studi kasus	Nyeri akut berhubungan dengan agen cedera biologis teratasi dengan inovasi Extra Virgin Olive Oil (EVOO) dengan hasil diagnosa keperawatan nyeri akut teratasi.	https://repositori.unimma.ac.id/740/	Penelitian terdahulu : variabel dependen menurunkan kolestrol Penelitian sekarang : variabel dependen penurunan kolestrol dan tekanan darah
3.	Kiki Nurul Sakinah (2020)	Pengaruh Pemberian Minyak Zaitun Extra Virgin Olive Oil Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Bantaragung Tahun 2022	Quasi Exsperiment Dengan Rancangan One Group Pre And Post Test, Dengan Uji Wilcoxon	Ada pengaruh pemberian minyak zaitun dengan penurunan tekanan darah	http://eprints.stiku.ac.id/171/	Penelitian terdahulu : variabel dependen penurunan tekanan darah Penelitian sekarang : variabel dependen penurunan kolestrol dan tekanan darah