

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini peneliti akan menguraikan kesimpulan dan saran yang diperoleh selama pelaksanaan tindakan keperawatan pemberian jus nanas untuk mengurangi rasa nyeri kronis pada lansia *hiperkolesterolemia*.

5.1 Kesimpulan

1. Asuhan keperawatan gerontik pada lansia dengan hiperkolesterolemia dan masalah keperawatan Nyeri Kronis berhasil dilaksanakan melalui tahapan proses keperawatan yang meliputi pengkajian, penegakan diagnosis keperawatan, perencanaan, implementasi, dan evaluasi sesuai dengan Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI), Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI), dan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI). Hasil pengkajian menunjukkan klien mengeluh nyeri pada betis kanan terutama saat berjalan dengan kadar kolesterol awal sebesar 291 mg/dL, sehingga ditegakkan diagnosis keperawatan nyeri kronis berhubungan dengan kondisi muskuloskeletal kronis. Seluruh intervensi yang telah direncanakan dapat dilaksanakan dengan baik, serta klien menunjukkan sikap kooperatif dan berpartisipasi aktif selama proses asuhan keperawatan.
2. Penerapan terapi nonfarmakologis berupa pemberian jus nanas madu sebanyak 250 ml setiap hari selama tujuh hari menunjukkan hasil yang efektif dalam membantu menurunkan kadar kolesterol dan mengurangi keluhan nyeri tanpa pemberian obat penurun kolesterol. Efektivitas terapi ini didukung oleh kandungan serat, vitamin C, dan enzim bromelain pada buah nanas. Serat membantu menghambat penyerapan lemak dan kolesterol di usus, vitamin C berperan dalam mengubah kolesterol menjadi asam empedu sehingga lebih mudah dikeluarkan melalui feses, sedangkan enzim bromelain membantu memperbaiki sirkulasi darah serta mengurangi proses inflamasi yang berkontribusi terhadap timbulnya I nyeri.

3. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa penurunan kadar kolesterol tidak terjadi secara instan, melainkan berlangsung secara bertahap selama proses terapi. Pada hari pertama hingga hari ketiga kadar kolesterol menunjukkan kecenderungan menurun. Namun, pada hari keempat terjadi peningkatan kadar kolesterol karena klien mengonsumsi makanan tinggi lemak berupa gorengan melebihi batas yang dianjurkan, sehingga memengaruhi hasil pemeriksaan kolesterol. Setelah klien kembali mematuhi anjuran diet rendah lemak dan tetap mengonsumsi jus nanas secara rutin, kadar kolesterol kembali mengalami penurunan pada hari kelima dan mencapai kadar normal (<200 mg/dL) pada hari keenam, kemudian terus menurun hingga 136 mg/dL pada hari ketujuh. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi jus nanas memerlukan proses dan konsistensi dalam pelaksanaannya serta harus disertai kepatuhan terhadap pola makan agar memberikan hasil yang optimal.
4. Perbaikan kondisi klien juga terlihat dari menurunnya skala nyeri dari 5 menjadi 0, berkurangnya ekspresi meringis dan perilaku protektif, serta meningkatnya kemampuan mobilisasi. Pada akhir intervensi klien sudah mampu berjalan dengan langkah yang lebih maksimal tanpa menyeret kaki serta dapat menekuk lutut untuk duduk di kursi rendah tanpa keluhan nyeri. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi kepatuhan terhadap terapi jus nanas dan pengendalian pola makan berperan penting dalam menurunkan kadar kolesterol sekaligus memperbaiki kondisi klinis klien dengan *hiperkolesterolemia*.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Responden

Penulis berharap klien dapat mempertahankan dan meningkatkan kemandirian yang sudah terbentuk untuk membatasi aktivitas fisik secara bijak dengan cara tidak berdiri terlalu lama atau berjalan terlalu jauh tanpa istirahat jeda, menjaga pola makan dengan cara mengurangi makanan tinggi lemak seperti gorengan dan santan-santan serta melanjutkan

konsumsi terapi jus nanas secara rutin sesuai batas aman untuk membantu mengendalikan kadar kolesterol tubuh.

5.2.2 Bagi Pihak panti

Pihak panti diharapkan lebih memperhatikan pola makanan paada lansia dengan menyediakan menu makanan yang sehat, rendah lemak, dan rendah kolesterol dengan mengurangi pengolahan makanan melalui proses menggoreng. Selain itu, pihak panti diharapkan dapat mendukung pemberian jus nanas sebagai terapi nonfarmakologis sesuai anjuran tenaga kesehatan serta memantau kepatuhan lansia dalam menerapkan pola makan sehat. Dengan demikian, kadar kolesterol lansia diharapkan dapat lebih terkontrol dan risiko komplikasi akibat *hiperkolesterolemia* dapat diminimalkan.

5.2.3 Bagi Tempat Peneliti

Tempat penelitian diharapkan dapat meningkatkan program promotif dan preventif melalui penyuluhan kesehatan mengenai *hiperkolesterolemia*, pentingnya penerapan pola makan sehat, serta pemanfaatan terapi nonfarmakologis seperti jus nanas sebagai terapi pendamping. Selain itu, diharapkan dilakukan pemantauan kadar kolesterol secara berkala guna mendukung upaya pencegahan komplikasi pada lansia.

5.2.1 Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan dapat bekerja sama dengan pihak panti dalam memberikan edukasi mengenai pola makan rendah lemak dan rendah kolesterol, melakukan pemantauan kadar kolesterol secara berkala, serta mendorong penerapan terapi nonfarmakologis berupa pemberian jus nanas sebagai terapi komplementer sesuai kondisi lansia. Melalui kolaborasi yang baik antara tenaga kesehatan dan pihak panti, diharapkan pengendalian kadar kolesterol pada lansia dapat dilakukan secara optimal sehingga risiko komplikasi akibat *hiperkolesterolemia* dapat diminimalkan.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan melibatkan jumlah responden yang lebih banyak dan waktu intervensi yang lebih lama sehingga efektivitas pemberian jus nanas terhadap penurunan kadar kolesterol dapat dinilai secara lebih komprehensif. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat membandingkan pemberian jus nanas dengan terapi nonfarmakologis lainnya, seperti konsumsi buah tinggi serat, terapi herbal, atau intervensi modifikasi gaya hidup lainnya pada lansia dengan *hiperkolesterolemia*. Dengan demikian, diharapkan diperoleh bukti ilmiah yang lebih kuat mengenai terapi komplementer yang paling efektif dalam membantu mengendalikan kadar kolesterol pada lansia.

