

BAB 1

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Kolesterol merupakan senyawa lemak berlilin yang di produksi oleh tubuh organ hati dan sebagian lainnya di dapatkan dari makanan. Namun bila berlebihan akan menimbulkan resiko penyakit, seperti diabetes mellitus, stroke, aterosklerosis, dan penyakit jantung koroner. Kadar kolesterol total dapat dikategorikan menjadi normal dibawah 200mg/dl, di batas tinggi 200-239mg/dl (Widia et al., 2023).

Faktor yang dapat menyebabkan kolesterol meningkat diantaranya karena faktor usia, makanan, kurang aktivitas fisik, dan kurang pengetahuan. Berdasarkan laporan badan kesehatan dunia *World Health Organization (WHO)*. Kolesterol banyak diderita oleh wanita menopause dikarenakan rendahnya aktivitas fisik yang disebabkan oleh faktor usia yang semakin lama badan akan semakin malas digerakkan (Setiani, 2022), sehingga menimbulkan pengendapan kolesterol pada dinding arteri, yang dapat mengakibatkan terhambatnya aliran darah ke organ-organ tubuh, seperti jantung dan otak (Wahyudi et al., 2022).

Kolesterol dapat bersumber dari makanan seperti kuning telur , seafood dan jeroan. Mengonsumsi makanan yang mengandung kolesterol tinggi secara berlebihan dapat mengakibatkan peningkatan kolesterol (Fahreza et al., 2020).

Pada era globalisasi saat ini, banyak sekali dijumpai berbagai produk makanan yang mengandung kadar lemak yang bervariasi tingkat kejenuhannya. Salah satunya makanan cepat saji (*fast food*) seperti ayam goreng, hamburger, *pizza*, *steak* daging sapi, *hot dog* dan beberapa olahan daging lainnya. Makanan ini menjadi pilihan bagi masyarakat karena lebih mudah dan juga cepat untuk diolah atau disajikan. Pada umumnya komposisi dari fast food mengandung kadar energi, garam dan lemak yang cukup tinggi dan hanya sedikit mengandung serat (Lamanepa. Rosalia N.H S.Tr.Keb, 2018).

Ketika seseorang terlalu sering mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dan tidak bias menjaga pola makanannya dengan baik, maka orang tersebut berisiko untuk terkena hiperkolesterol, obesitas, kanker dan beberapa penyakit lainnya. Penyakit hiperkolesterol sendiri merupakan salah satu dari faktor risiko penyebab terjadinya kematian diusia muda. Berdasarkan laporan WHO pada tahun 2002, terdapat 4,4 juta kematian akibat dari hiperkolesterol atau sebesar 7,9 dari jumlah total kematian diusia muda. Hiperkolesterol ialah keadaan kadar kolesterol dalam tubuh melebihi batas normal yang pada umumnya ditandai dengan meningkatnya kadar kolesterol total, kolesterol *Low Density Lipoprotein (LDL)*, dan penurunan *High Density Lipoprotein (HDL)* serta meningkatnya kadar trigliserida pada penderita (Lamanepa. Rosalia N.H S.Tr.Keb, 2018)

Kolesterol menjadi ujung pangkal permasalahan munculnya berbagai penyakit di dalam tubuh. Ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk menangani kadar kolesterol, selain perawatan medis pengobatan tradisional juga bisa dilakukan untuk mencegah dan menurunkan kadar kolesterol yang tinggi diantaranya dengan mengonsumsi buah alpukat (Lamanepa. Rosalia N.H S.Tr.Keb, 2018).

Terapi nonfarmakologi dengan pemberian *smoothie* alpukat dipercaya dapat menurunkan kadar kolesterol. Pemberian *Smoothie* alpukat dengan takaran 1 buah alpukat ukuran sedang (300gr) di tambah air 100 cc dan jus di berikan setelah makan pagi selama 7 hari berturut-turut (Widia et al., 2023).

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang sebagaimana dijelaskan sebelumnya maka dapat ditarik rumusan masalah yaitu apakah ada pengaruh pemberian *smoothie* alpukat terhadap penurunan kadar kolesterol pada wanita menopause di wilayah desa Rambah Hilir ?

3. Tujuan

a. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pemberian *smoothie* alpukat terhadap penurunan kadar kolesterol pada wanita menopause di desa Rambah Hilir.

b. Tujuan Khusus

- 1) Untuk mengetahui rata rata kadar kolesterol pada wanita menopause sebelum di berikan *smoothie* alpukat di Desa Rambah Hilir.
- 2) Untuk mengetahui rata rata kadar kolesterol pada wanita menopause setelah di berikan *smoothie* alpukat di Desa Rambah Hilir.
- 3) Menganalisis pengaruh pemberian *smoothie* alpukat terhadap penurunan kadar kolesterol pada wanita menopause di Desa Rambah Hilir.

4. Manfaat

a. Manfaat peneliti

Hasil penelitian di harapkan dapat menjadi informasi serta pengetahuan dan menambah pengalaman dalam melakukan penyelesaian tugas akhir khususnya mengenai penelitian eskperimental pengaruh pemberian *smoothie* alpukat terhadap penurunan kadar kolesterol pada wanita menopause di desa Rambah Hilir.

b. Bagi bidan

Hasil penelitian ini dapat menambah informasi dan motivasi bidan dalam menjaga kesehatan terutama bagi wanita menopause.

c. Bagi wanita menopause

Hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan wawasan masyarakat terutama wanita menopause dalam menjaga kesehatan.

d. Bagi mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan

Sebagai bahan masukan dan menambah referensi di perpustakaan tentang penelitian kesehatan pengaruh pemberian *smoothie* alpukat terhadap penurunan kadar kolesterol.

e. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dari hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan dasar untuk mengembang penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan pengaruh pemberian *smoothie* alpukat terhadap penurunan kadar kolesterol.

5. Keaslian Penelitian

Tabel 1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul	Desain Penelitian	Variabel	Hasil
1.	Rosalia N.H Lamanepa, S.Tr.Keb Miftakhul Muallimah, SST., M.Kes 2018	PENGARUH PEMBERIAN SMOOTHIE ALPUKAT TERHADAP KADAR KOLESTEROL PADA WANITA MENOPAUSE DI KELAS LANSIA	Pre eksperimen dengan menggunakan one group pre test dan post test desain. Sampel 16 orang	Pemberian smoothie alpukat	Berdasarkan Hasil analisis statistik uji T berpasangan menunjukkan nilai sig (2-tailed) p-value 0.000 dengan nilai α 0.05 berarti nilai p-value < nilai α , maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya ada pengaruh konsumsi Smoothie alpukat terhadap kadar kolesterol pada wanita menopause.
2.	Purhadi, Nurulistyawan Tri Purnanto, Sutrisno 2022	Efektivitas Pemberian Jus Buah Alpukat terhadap Penurunan Kadar Kolesterol di Desa Ngabenrejo Grobogan	Eksperimen One Group Pre test Post tes sampel 15 orang.	Pemberian smoothie alpukat	Hasil uji yang dilakukan untuk mengetahui efektivitas pemberian jus buah alpukat terhadap penurunan kadar kolesterol didapatkan hasil t hitung (9.588) > t tabel (1.200) dengan nilai sig (2-tailed) sebesar (0.000)

					yang artinya ($p\text{-value} < 0,05$). . Dari hasil tersebut didapatkan $p\text{-value}$ ($0.000 < 0,05$) yang berarti H_a diterima H_o ditolak sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan kadar kolesterol sebelum dan sesudah dilakukan pemberian jus buah alpukat.
--	--	--	--	--	--

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

1. Tinjauan Teori

A. Menopause

1) Pengertian Menopause

Menopause adalah kejadian biasa yang dihadapi wanita ketika tahun-tahun kesuburannya menurun, sehingga bagi sebagian wanita menimbulkan rasa cemas atau risau, sementara bagi yang lain mendatangkan kepercayaan diri. Menopause merupakan fase di mana wanita tidak mengalami menstruasi lagi. Bagi seorang wanita, dengan berhentinya menstruasi ini berarti berhentinya fungsi reproduksi, namun tidak berarti peranannya dalam melayani suami di bidang kebutuhan seksual berhenti dengan sendirinya (Sebtalesy, 2019)

Menopause merupakan masa berakhirnya siklus menstruasi pada wanita yang terdiagnosis setelah 12 bulan wanita tidak mengalami periode menstruasi. Seorang wanita disebut mengalami masa menopause apabila sudah tidak sedang hamil, tidak dalam masa nifas atau amenore postpartum, dan tidak mengalami haid selama 6 bulan. Pada wanita yang akan memasuki masa menopause umumnya akan mengalami gejala atau tanda-tanda seperti suasana hati yang tertekan, timbul kecemasan, penurunan kesejahteraan, dan terjadi gangguan tidur.[6] Kejadian menopause terhadap wanita merupakan hal alamiah yang terjadi pada wanita seiring dengan bertambahnya usia, faktor yang menjadi penyebab menopause disebabkan karena terdapat perubahan produksi hormon estrogen dan progesteron, usia menarche, paritas, dan kontrasepsi. (Asifah, M 2021)

Kata menopause berasal dari Bahasa Yunani, yakni dari kata ‘men’ yang artinya bulan dan kata ‘peuseis’ yang artinya penghentian sementara. Secara linguistik kata yang lebih tepat adalah menocease yang berarti masa berhentinya

haid. Menopause merupakan tahap dalam kehidupan wanita ketika menstruasi berhenti, dengan demikian tahun – tahun melahirkan anak juga berhenti. Wanita dikatakan telah menopause jika sudah tidak mengalami menstruasi selama 12 bulan sejak menstruasi terakhir yang disebabkan oleh penurunan fungsi ovarium (Wulandari, S 2023) .

Menurut World Health Organization (WHO) memperkirakan Usia harapan hidup orang Indonesia adalah 75 tahun pada tahun 2025. Hal ini berarti perempuan memiliki kesempatan untuk hidup rata-rata 25 tahun lagi sejak awal menopause.

2) Tahapan Menopause

Empat tahapan menopause yang terdapat dalam (Riyadina, 2019) adalah sebagai berikut :

a) Premenopause

Premenopause adalah masa selama 4 – 5 tahun sebelum terjadi menopause. Singkatnya, premenopause adalah seluruh periode masa subur sebelum menopause yaitu periode dari menarche sampai menopause. Pada fase ini menstruasi mulai tidak teratur, namun belum muncul tanda klasik gejala menopause, seperti hot flashes atau semburan panas, kekeringan vagina, dan lain sebagainya. Premenopause biasanya dialami wanita pada usia 40-an. Wanita pada fase ini masih subur yang artinya masih bisa hamil.

b) Perimenopause

Perimenopause disebut juga fase peralihan. Perimenopause terjadi sekitar dua tahun sebelum menopause sampai sekitar dua tahun setelahnya. Pada fase ini terdapat gejala khas yakni penurunan fungsi ovarium yang ditandai dengan defisiensi progesteron dan estrogen sehingga tanda klasik gejala menopause mulai muncul. Perimenopause dialami oleh wanita pada usia 50-an.

c) Menopause

Menopause adalah keadaan di mana wanita sudah tidak lagi haid yang dihitung dari 12 bulan sejak haid terakhir. Pada awal menopause terkadang kadar estrogen rendah, namun bisa sebaliknya pada wanita gemuk. Pada fase ini sudah muncul tanda klasik gejala masa menopause. Penting untuk mencatat tanggal terakhir menstruasi karena jika terjadi perdarahan vagina dalam jangka waktu satu tahun sejak tanggal tersebut, dianggap tidak normal. Oleh karena itu, harus memeriksakan diri ke dokter

d) Pasca menopause

Pascamenopause adalah fase setelah menopause sampai senium. Fase ini merupakan masa lima tahun setelah menopause. Di fase ini tanda klasik gejala menopause sudah mulai menghilang akibat keseimbangan hormon yang telah dicapai tubuh.

3) Faktor yang Berpengaruh Terhadap Gejala Pre Menopause

Adapun faktor yang berpengaruh terhadap gejala pre menopause menurut (Sebtalesy, 2019) antara lain :

- 1) Perubahan-perubahan psikologis maupun fisik ini berhubungan dengan kadar estrogen, gejala yang menonjol adalah berkurangnya tenaga gairah, berkurangnya konsentrasi dan kemampuan akademik, timbulnya perubahan emosi seperti mudah tersinggung, susah tidur, rasa kekurangan, rasa sepi, ketakutan, keganasan, tidak sabaran lagi dan lain-lain.
- 2) Sosial ekonomi, Keadaan sosial ekonomi mempengaruhi faktor fisik, kesehatan dan pendidikan. Apabila faktor-faktor tersebut baik, akan mengurangi beban fisiologi, psikologis, kesehatan dan faktor klimakterium sebagai faktor fisiologis.
- 3) Budaya dan lingkungan, Pengaruh budaya dan lingkungan sudah dibuktikan sangat mempengaruhi wanita untuk dapat atau tidak dapat menyesuaikan diri dengan fase klimakterium dini.

- 4) Faktor lain, Wanita yang belum menikah, wanita karier baik yang sudah atau belum berumah tangga, menarche (mestruasi pertama) yang terlambat berpengaruh terhadap keluhan keluhan klimakterium yang ringan.

4) Perubahan pada Pre menopause

Pola menstruasi memperhatikan variasi individual yang sangat besar dan pemendekan siklus mungkin merupakan gambaran paling dini. Ovarium secara progresif semakin tidak berespons terhadap rangsangan gonadotropin disertai peningkatan konsentrasi FSH yang terdeteksi dalam fase folikel siklus.

Bulan-bulan amenore sering diselingi oleh menstruasi regular walaupun biasanya terjadi pemanjangan siklus sering dengan mendekatkan periode pada menstruasi terakhir. Siklus menstruasi yang lama mendiskripsikan tidak adanya ovulasi dan perdarahan menstruasi berikutnya mungkin banyak karena siklus berkepanjangan endometrium oleh estrogen tanpa imbalan.

5) Tanda-tanda Pre Menopause

Perubahan-perubahan dalam sistem hormonal ini memengaruhi segenap konstitusi psikosomatis (rohani dan jasmani), sehingga berlangsung proses kemunduran. Banyaknya perubahan dan kemunduran tersebut menimbulkan krisis dalam kehidupan psikis pribadi yang bersangkutan. Pada umumnya, menopause ini diawali dengan suatu fase pendahuluan fase premenopause, yang menandai suatu proses “PENGAKHIRAN”, maka munculnya tanda-tanda, antara lain :

- 1) Menstruai menjadi tidak lancar dan teratur.
- 2) kotoran” haid yang keluar banyak sekali, ataupun sangat sedikit.
- 3) Muncul gangguan-gangguan vasomotoris berupa penyimpitan atau pelebaran pada pembuluh-pembuluh darah.
- 4) Merasa pusing disertai sakit kepala.
- 5) Berkeringat tiada hentinya.
- 6) Neuralgia atau gangguan/sakit syaraf.

Semua keluhan ini disebut fenomena klimakteris, akibat dari timbulnya modifikasi atau perubahan fungsi kelenjar-kelenjar. Selain terjadi perubahan-perubahan fisik, pada tahap premenopause terjadi pula pergeseran atau erosi dalam kehidupan psikis pribadi yang bersangkutan. Pergeseran dan perubahan-perubahan ini mengakibatkan timbulnya suatu krisis dan dimanifestasikan dengan gejala-gejala psikologi antara lain: depresi (kemurungan), mudah tersinggung dan mudah marah, mudah curiga, diliputi banyak kecemasan, insomnia, atau tidak bisa tidur karena sangat bingung dan gelisah. Premenopause sering menimpa wanita yang berusia menjelang 40 tahun ke atas (Sebtalesy, 2019).

6) Penyakit yang Mempengaruhi Menopause

Tingginya angka kejadian penyakit degeneratif pada masyarakat menyebabkan menurunnya status derajat kesehatan setiap individu yang akan mempengaruhi pada produktivitas setiap keluarga (Krismiyati M & Putrianti B, 2019).

Munculnya penyakit-penyakit degeneratif akan lebih cepat pada wanita yang mengalami menopause. Apalagi wanita dengan riwayat pola hidup tidak sehat. Para wanita akan mengeluh berbagai penyakit setelah datangnya masa menopause (Zaitun et al., 2020).

Adapun penyakit degeneratif yang mempengaruhi wanita menopause yaitu (Krismiyati M & Putrianti B, 2019) :

- 1) Tekanan darah
- 2) Gula darah sewaktu
- 3) Asam urat
- 4) Kolesterol

B. Kolesterol

1) Pengertian Kolesterol

Kolesterol ditemukan oleh ahli kimia Prancis Paulletier, yang pertama memisahkan kolesterol murni putih, bersifat seperti lilin, yang kemudian oleh ahli kimia yang lain, M. Chevreul, dinamai kolesterol. Istilah kolesterol berasal

daribahasa Yunani “chole” yang berarti empedu dan “stereos” yang berarti kuat. Secara kimia kolesterol terdiri dari 27 atom karbon yang berbentuk empat lingkaran Kolesterol merupakan salah satu komponen lemak.

Seperti yang kita ketahui, lemak merupakan nutrisi yang diperlukan tubuh kita selain nutrisi lain seperti karbohidrat, protein, vitamin dan mineral. Di antara sumber energi lainnya, lemak, terutama kolesterol, merupakan salah satu sumber kalori tertinggi. Selain itu, tubuh membutuhkan lemak untuk membangun dinding sel-sel tubuh. Kolesterol dalam makanan dapat meningkatkan kadar kolesterol darah. Semakin banyak makanan berlemak yang Anda makan, semakin besar kemungkinan Anda mengalami peningkatan kadar kolesterol dalam darah. Karena kolesterol tidak larut dalam cairan tubuh, ia harus dikemas dengan partikel protein yang disebut lipoprotein, yang dapat dianggap sebagai "pengangkut" kolesterol dalam darah, untuk diangkut ke seluruh tubuh (Abdillah, 2022)

2) Mekanisme terjadinya kolesterol

Penyakit jantung berhubungan erat dengan diet dan pola makan tinggi lemak jenuh yang menjadi penyebab peningkatan kadar kolesterol. Menurut Ir. Faisal Anwar, M.Sc., staf Pengajar Jurusan Gizi Masyarakat Dan Sumber Daya Keluarga, IPB mengatakan bahwa diet menjadi faktor yang berperan besar terhadap kolesterol darah. Hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi kolesterol dalam darah adalah dengan melakukan diet sehat jantung yang merupakan diet untuk mencegah dan membalikkan penyakit. Dalam melakukan diet sehat jantung harus menarik diri dari makanan tinggi lemak jenuh yang dapat merusak kemampuan hati untuk mengeluarkan kolesterol dalam darah dan menyebabkan meningkatnya level kolesterol. Kolesterol diproduksi oleh tubuh terdiri dari 2 jenis, yaitu kolesterol *HDL (High Density Lipoprotein)* / kolesterol baik dan kolesterol *LDL (Low Density Lipoprotein)* / kolesterol jahat. Terjadinya kolesterol ketika adanya pemupukan kolesterol LDL pada dinding pembuluh darah arteri koroner yang menyebabkan penyumbatan. Kelebihan kadar kolesterol dalam darah disebut dengan hiperkolesterolemia. Hiperkolesterolemia biasanya tidak menunjukkan gejala khas, hanya saja gejala yang sering ditemui yaitu sering

pusing di kepala bagian belakang, tengkuk dan pundak terasa pegal, sering pegal, kesemutan di tangan dan kaki bahkan ada yang mengeluhkan dada sebelah kiri terasa nyeri seperti tertusuk (Purhadi et al., 2022).

3) Kadar Kolesterol Pada Wanita Menopause

National Cholesterol Education Program (NCEP) dalam Adult Treatment Panel III (ATP III) di Amerika Serikat, telah mengeluarkan klasifikasi baru mengenai kadar kolesterol darah. Klasifikasi ini selanjutnya menjadi dasar dalam pengendalian kolesterol (Abdillah, 2022).

Faktor yang dapat menyebabkan kolesterol meningkat diantaranya karena faktor usia, makanan, kurang aktivitas fisik, dan kurang pengetahuan. Berdasarkan laporan badan kesehatan dunia World Health Organization (WHO). Kolesterol banyak diderita oleh wanita menopause dikarenakan rendahnya aktivitas fisik yang disebabkan oleh faktor usia yang semakin lama badan akan semakin malas digerakkan (Setiani, 2022), sehingga menimbulkan pengendapan kolesterol pada dinding arteri, yang dapat mengakibatkan terhambatnya aliran darah ke organ-organ tubuh, seperti jantung dan otak (Wahyudi et al., 2022).

Kolesterol dapat bersumber dari makanan seperti kuning telur, seafood dan jeroan. Mengonsumsi makanan yang mengandung kolesterol tinggi secara berlebihan dapat mengakibatkan peningkatan kolesterol (Fahreza et al., 2020).

Kadar kolesterol	Normalnya
< 200	Yang diharapkan
200-239	Batas tinggi (borderline)
>240	Tinggi

Tabel 2 Total kadar kolesterol

Menurut penelitian Rianti Nurpalah, Meti Kusmiati tahun 2021 didapatkan hasil kadar kolesterol total pada wanita menopause yang diperoleh dari total responden (N) ada 15. Dari 15 responden yang meningkat sebesar 67% dan

kadar kolesterol yang normal sebesar 33%. Hasil penelitian ini menunjukkan kadar kolesterol di dalam darah cenderung meningkat pada wanita menopause (Abdillah, 2022)

4) Hal hal yang Mempengaruhi Kadar Kolesterol

Tubuh memang membutuhkan kolesterol, namun hanya dalam jumlah tertentu. Terlalu banyak kolesterol dapat menyebabkan pembekuan darah di pembuluh darah. Akibatnya, aliran darah terganggu, mempengaruhi organ penting seperti jantung dan otak, yang mengganggu fungsi jantung. Inilah yang mempengaruhi kadar kolesterol:

- 1) Genetika dan Kolesterol, beberapa orang memiliki kadar lemak darah yang buruk, tetapi tidak selalu memiliki efek negatif yang sama seperti pada tubuh lainnya.
- 2) Makanan, kolesterol dalam makanan yang kita makan dapat meningkatkan kolesterol darah.
- 3) Penyakit lain, beberapa penyakit seperti diabetes terutama tipe 2 memiringkan neraca kolesterol 'baik' dan jahat' ke arah yang tidak sehat (Abdillah, 2022)

5) Kandungan Alpukat

Alpukat atau *Persea Americana* merupakan buah yang memiliki rasa gurih dan cenderung tidak pahit ketika matang. Alpukat banyak digunakan sebagai bahan pakan ternak, termasuk di Indonesia. Berbagai penelitian telah dilakukan mengenai efek menguntungkan senyawa alpukat (vitamin B6, vitamin E, kalsium dan magnesium) (Relica & Mariyati, 2024).

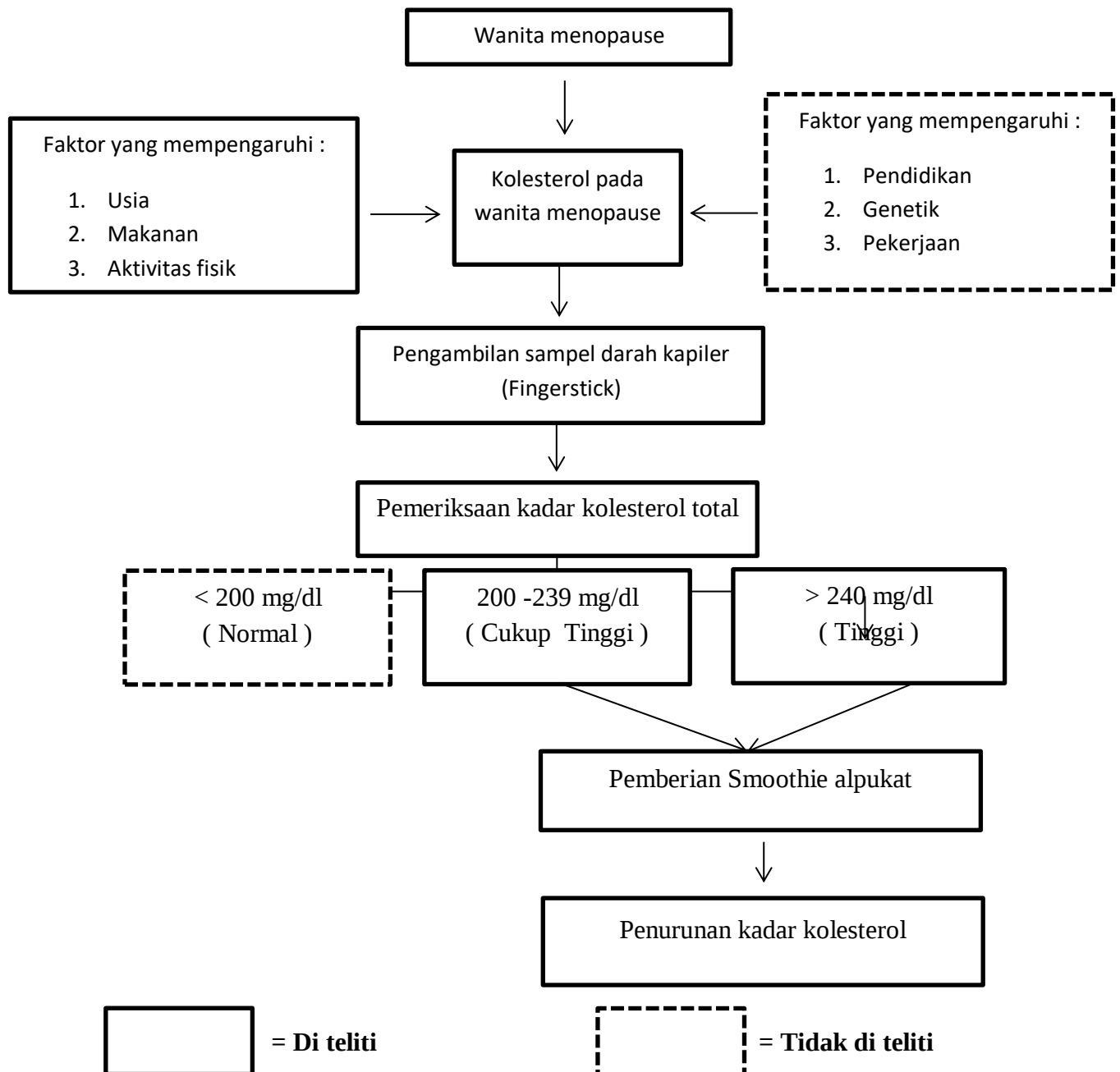
Alpukat mengandung karbohidrat, lemak, protein, serat, vitamin c, mineral, karotenoid dan tokoferol, alpukat juga merupakan sumber mineral seperti seng, besi, natrium, kalium, fosfor, kalsium dan magnesium (Marsigit et al., 2016).



Gambar 1 Smoothie alpukat

2. Kerangka Teori

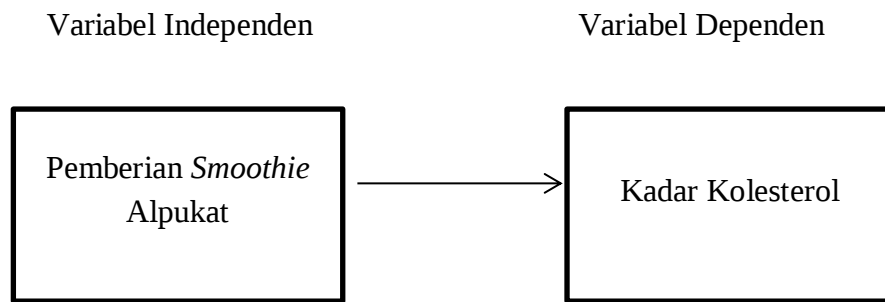
Kerangka teori merupakan rangkain teori yang mendasari topik penelitian. Kerangka teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 2 Kerangka Teori

3. Kerangka Konsep

Kerangka konsep atau kerangka berfikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah.



Gambar 3 Kerangka Konsep

Variabel Independen Pemberian *Smoothie* alpukat sebanyak 300gr daging alpukat ditambah dengan air sebanyak 100 ml yang diberikan pada setiap pagi diberikan selama 7 hari.

Variabel Dependen Kadar kolesterol tinggi pada wanita menopause 200- 239 mg/dl , sebelum diberikan *Smoothie* alpukat

4. Hipotesis

Hipotesis jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah. Karena sifatnya masih sementara maka perlu di buktikan kebenaran nya melalui data empirik yang terkumpul (Sugiyono, 2017).

Hipotesis dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ha : Adanya pengaruh pemberian *smoothie* alpukat terhadap penurunan kadar kolesterol pada wanita menopause di Desa Rambah Hilir

BAB III

METODELOGI PENELITIAN

1. Jenis penelitian dan rancangan peneltian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan *one group pre test and post test design*. Pada *design* ini terdapat *pre test and post test* sebelum dan sesudah di lakukan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat di ketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi.

Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pre test and post test* yaitu penelitian Pra Eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja. Tujuan dari penelitian eksperimen yakni mengevaluasi dugaan sebab akibat dengan melaksanakan intervensi atau kerap dikatakan sebagai riset intervensi (*intervention studies*). Kelompok subjek merupakan kelompok yang di test (diteliti sebelum dan sesudah) melakukan pemberian *smoothie* alpukat di Desa Rambah Hilir (Asnawati, 2021).

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
Ekperimen	01	X	02

Tabel 3 Desain peneitian

01 : Kadar kolesterol sebelum diberikan *Smoothie* Alpukat

X : Pemberian *Smoothie* Alpukat

02 : Kadar kolesterol sesudah diberikan *Smoothie* Alpukat

2. Populasi dan Teknik Sampel

1) Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan jumlah responden yang akan diteliti dalam penelitian Pengaruh Pemberian *Smoothie* Alpukat Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol di Desa Rambah Hilir yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 47 orang wanita Menopause Di Desa Rambah Hilir

2) Sampel Penelitian

Sampel yang diambil dalam penelitian adalah semua dari populasi atau keseluruhan dari jumlah responden yang teliti. Sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 16 orang.

3) Teknik sampling penelitian

Teknik sampling merupakan cara mengambil sampel dari populasi yang akan diteliti. Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti.

3. Ruang Lingkup Penelitian

1) Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di Desa Muara Rumbai Kecamatan Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu

2) Waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan di bulan Januari-Februari 2024

4. Defenisi Operasional

Defenisi operasional adalah defenisi yang menjadikan variabel-variabel yang sedang diteliti menjadi bersifat operasional dalam kaitannya dengan proses pengukuran variabel-variabel tersebut. Definisi operasional memungkinkan sebuah konsep yang berjawaban (Nikmatur Ridha, 2017).

No	Variabel	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Skala	Hasil Ukur
1	Kadar kolesterol sebelum diberikan <i>Smoothie</i> alpukat	Kadar kolesterol yang cukup tinggi pada wanita menopause >200 mg/dl , sebelum diberikan <i>Smoothie</i> alpukat.	Lembar ceklis <i>Easy Touch GCU</i>	Rasio	Kadar kolesterol dalam satuan mg/dl
2	Kadar kolesterol sesudah diberikan <i>Smoothie</i> alpukat	Kadar kolesterol normal pada wanita menopause setelah diberikan <i>smoothie</i> alpukat <200 mg/dl	Lembar ceklis <i>Easy Touch GCU</i>	Rasio	Kadar kolesterol dalam satuan mg/dl
3	<i>Smoothie</i> alpukat	Pemberian <i>Smoothie</i> alpukat sebanyak 300 gr daging alpukat ditambah dengan air sebanyak 100 ml yang diberikan pada setiap pagi sesudah makan. Selama 7 hari (1 minggu).	kilogram, gelas ukur plastik	Rasio	Jumlah <i>smoothie</i> alpukat yang diberikan dalam satuan ml.

Tabel 4 Defenisi Operasional

5. Instrumen atau alat peneliti

Dalam peneliti ini menggunakan Instrumen dalam penelitian yaitu menggunakan *Easy Touch GCU* , alat tulis, lembar inform consent dan peralatan untuk membuat *smoothie* alpukat. Data penelitian dianalisis dengan menggunakan uji wilcoxon.

6. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan 3 cara :

1) Untuk pemberian *smoothie* alpukat

Pemberian *smoothie* alpukat dilakukan sebanyak 1 kali sehari yakni pada pagi hari selama 1 minggu sebanyak 100ml yang diberikan dirumah wanita menopause pada setiap hari.

2) Cara menghitung kadar kolesterol

Melakukan penilaian kadar kolesterol dengan menggunakan *Easy Touch GCU*, dan lembar ceklis, untuk menilai kadar kolesterol sebelum dilakukan pemberian *smoothie* alpukat.

3) Cara menghitung kadar kolesterol

Melakukan penilaian kadar kolesterol dengan menggunakan *Easy Touch GCU*, dan lembar ceklis, untuk menilai pengurangan kadar kolesterol yang dilakukan selama 1 minggu setelah pemberian *smoothie* alpukat.

7. Metode Pengolahan Data

Cara pengolahan data pada penelitian ini dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

1) Pemeriksaan data (Editing)

Melakukan pengecekan data pada lembar hasil observasi dan pastikan bahwa data yang dibutuhkan sudah Benar.

2) Pemberian Kode (Coddling)

Pengumpulan data dengan cara memberi kode dalam bentuk angka.

3) Penyusunan Data (Tabulating)

Data yang dikumpulkan dengan benar dihitung sebagai variabel yang dibutuhkan, lalu dimasukkan dalam table distribusi frekuensi.

8. Analisis Data

a. Analisa *Univariat*

Analisa *Univariat* bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Analisa *univariat* dalam penelitian ini adalah mendapatkan gambaran rata-rata penurunan kadar kolesterol pada wanita menopause

b. Analisa *Bivariat*

Analisa *bivariat* digunakan untuk mengetahui penurunan kadar kolesterol dengan pemberian *smoothie* alpukat. Data hasil penelitian didapatkan tidak berdistribusi normal, untuk itu analisa *Bivariat*

menggunakan uji *Mann Withney* dengan taraf signifikan 95% ($\alpha = 0,05$), dengan ketentuan sebagai berikut :

- 1) Bila $p \text{ value} < \alpha$ maka dinyatakan adanya penurunan kadar kolesterol pada wanita menopause yang diberikan *smoothie* alpukat
- 2) Bila $p \text{ value} \geq \alpha$ maka dinyatakan tidak ada penurunan kadar kolesterol pada wanita menopause yang di berikan *smoothie* alpukat

9. Etika Penelitian

Etika penelitian j kebidanan adalah masalah yang sangat penting dalam penelitian, mengingat penelitian langsung dengan manusia, maka segi etika penelitian harus diperhatikan. Dalam penelitian ini menggunakan prinsip :

a) Informed Consent (Persetujuan)

Informed consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dan responden dengan memberikan lembar persetujuan. Informed consent tersebut dilakukan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden. Tujuan dari Informed Consent adalah agar subjek mengerti maksud dan tujuan peneliti, dampaknya, jika subjek bersedia responden tidak bersedia maka penelitian harus menghormati pasien.

b) Anonymity (Tanpa Nama)

Anonymity yaitu menghormati manusia dengan hanya menggunakan kode tertentu (insial atau indentification number).

c) Confidentiality (kerahasiaan)

Confidentiality yaitu dengan mmeberikan jaminan kerahasiaan hasil peneliti, baik secara informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin