

ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN MASALAH DISLIPIDEMIA MELALUI SENAM AEROBIK DI WILAYAH UPT. PUSKESMAS SEI MENCIRIM

Jesisca Nandari¹, Suharto², Kipa Jundapri³

^{1,2,3}Akademi Keperawatan Kesdam I/ bukit Barisan Medan

E-mail: Jesiscanandaari2001@gmail.com

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Received :25-01-2026

Revised :10-02-2026

Accepted :17-02-2026

Keywords: Dyslipidemia, Healthy Lifestyle, Aerobic Exercise

DOI: <https://doi.org/10.62335>

ABSTRACT

Dyslipidemia is a disorder of lipid metabolism characterized by increased levels of total cholesterol, Low Density Lipoprotein (LDL), triglycerides, and decreased High Density Lipoprotein (HDL), which can increase the risk of cardiovascular diseases. The high prevalence of dyslipidemia in the community is caused by unhealthy lifestyles, such as excessive consumption of fatty foods, lack of physical activity, and smoking habits. One non-pharmacological effort that can be applied to reduce blood lipid levels is regular physical activity in the form of aerobic exercise. This study aimed to describe family nursing care for dyslipidemia through aerobic exercise in the working area of UPT Puskesmas Sei Mencirim. The research design used was a case study with a family nursing process approach, including assessment, nursing diagnosis, planning, implementation, and evaluation. The subjects of this study consisted of two families with family members diagnosed with dyslipidemia. The results of the nursing care showed an increase in family knowledge regarding dyslipidemia, positive changes in attitudes toward a healthy lifestyle, and improvement of physical complaints such as neck pain, muscle aches, and discomfort after the regular implementation of aerobic exercise. In addition, families were able to actively participate in decision-making and in providing health care for affected family members. In conclusion, the application of aerobic exercise as part of family nursing care can improve family knowledge and involvement, as well as support the

control of dyslipidemia. Therefore, aerobic exercise can be recommended as a promotive and preventive nursing intervention in community health service.

ABSTRAK

Dislipidemia merupakan kelainan metabolisme lipid yang ditandai dengan peningkatan kadar kolesterol total, Low Density Lipoprotein (LDL), trigliserida, serta penurunan High Density Lipoprotein (HDL) yang dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular. Tingginya angka kejadian dislipidemia di masyarakat disebabkan oleh pola hidup tidak sehat, seperti konsumsi makanan berlemak, kurang aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk menurunkan kadar lipid darah adalah melalui aktivitas fisik berupa senam aerobik. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran asuhan keperawatan keluarga dengan masalah dislipidemia melalui senam aerobik di wilayah UPT Puskesmas Sei Mencirim. Desain penelitian yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan keluarga yang meliputi pengkajian, penetapan diagnosa keperawatan, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Subjek penelitian terdiri dari dua keluarga dengan anggota keluarga yang mengalami dislipidemia. Hasil asuhan keperawatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan keluarga tentang dislipidemia, perubahan sikap terhadap pola hidup sehat, serta perbaikan keluhan fisik seperti nyeri tengkuk, pegal, dan rasa tidak nyaman setelah dilakukan intervensi senam aerobik secara teratur. Selain itu, keluarga mampu berpartisipasi aktif dalam pengambilan keputusan dan perawatan kesehatan anggota keluarga. Kesimpulan dari studi kasus ini adalah bahwa penerapan senam aerobik sebagai bagian dari asuhan keperawatan keluarga dapat membantu meningkatkan pengetahuan, keterlibatan keluarga, serta mendukung pengendalian masalah dislipidemia. Oleh karena itu, senam aerobik dapat dijadikan salah satu intervensi keperawatan promotif dan preventif di layanan kesehatan masyarakat.

PENDAHULUAN

Dislipidemia merupakan salah satu masalah kesehatan di Indonesia. *Dislipidemia* dihasilkan dari abnormalitas pada metabolisme lipid atau transportasi lipid plasma atau gangguan dalam sintesis dan degradasi lipoprotein plasma dan merupakan kelainan metabolisme lipid yang ditandai dengan peningkatan atau penurunan fraksi lipid dalam plasma. Kelainan fraksi lipid yang utama adalah kenaikan kadar kolesterol total, *Low-Density Lipoprotein* (LDL) (Farahdina, 2015). *Dislipidemia* disebabkan karena kelainan

penyakit genetik dan bawaan yang dapat menyebabkan kelainan kadar lipid dalam darah (Grundy, 2004).

Data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020 menyatakan bahwa penyakit *Dislipidemia* masih menduduki peringkat tertinggi penyebab kematian di dunia (Makbul, A.M, 2019). Data Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa prevalensi *dislipidemia* di Indonesia sudah sangat memprihatinkan, dimana sekitar 28.8% penduduk usia ≥ 15 tahun memiliki kadar kolesterol total atas 200mg/dL; 72.8% dan memiliki kadar LDL diatas 100mg/dL; 24.4% memiliki kadar HDL kurang dari 40mg/dL dan 27.9% memiliki kadar trigliserida diatas 150mg/dL. Berdasarkan jenis kelamin, *dislipidemia* ditemukan lebih tinggi pada wanita. Sedangkan berdasarkan tempat tinggal, penduduk perkotaan mengalami *dislipidemia* lebih banyak dibanding penduduk pedesaan.

Profil kesehatan Provinsi Sumatera Utara, didapatkan data masalah sindrom metabolik dari *dislipidemia* yaitu 73.37%, hal ini menunjukkan bahwa banyak masyarakat yang mengalami *dislipidemia* (Audina, 2016). Sedangkan berdasarkan hasil data survey awal yang dilakukan di wilayah UPT. Puskesmas Sei Mencirim (2021) didapati jumlah penderita *dislipidemia* sebanyak 2.275 jiwa terhitung dari bulan Januari hingga Agustus.

Berdasarkan data tersebut, tingginya angka *dislipidemia* di Indonesia disebabkan karena prilaku hidup yang tidak sehat. Prilaku yang tidak sehat seperti mengkonsumsi alkohol, merokok, makan makanan berlemak berlebihan dan kurangnya aktivitas akan menyebabkan *dislipidemia*. Perubahan gaya hidup merupakan pendekatan yang pertama kali dilakukan dalam penanganan *dislipidemia* (Smeltzer & Bare, 2019).

Perubahan gaya hidup yang dianjurkan dalam penanganan *dislipidemia* salah satunya adalah dengan latihan. Kegiatan latihan fisik yang dapat dilakukan untuk penderita *dislipidemia* salah satunya adalah dengan melakukan senam aerobik. *National Cholesterol Education Prevention-Adult Treatment Panel III* (NCEP- ATP III, 2001) memberikan rekomendasi untuk meningkatkan aktivitas fisik yang dapat menurunkan kadar LDL-kolesterol, trigliserida dan meningkatkan kadar HDL-kolesterol. Salah satu aktivitas fisik yang dapat menurunkan kadar LDL- kolesterol adalah senam aerobik.

Senam aerobik adalah serangkaian gerak yang di pilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas dan durasi tertentu. Senam aerobik adalah suatu susunan gabungan antara rangkaian GERAK dan MUSIK yang sengaja dibuat sehingga muncul keselarasan antara gerakan dan musik tersebut untuk mencapai tujuan tertentu. (Dinata martha, 2007).

Menurut Tremblay (1994) dan Aggel-Leijns (2002) intervensi melalui latihan aerobik merupakan suatu komponen penting untuk menurunkan berat badan, dan biasanya dimasukkan sebagai bagian dari suatu program manajemen untuk menurunkan berat badan. Tetapi masih terdapat kontroversi intensitas latihan mana yang paling berpengaruh terhadap penurunan berat badan (Indeks Massa Tubuh), trigliserida, total koleterol, *Low Density Lipoprotein* (HDL) apakah latihan dengan intensitas tinggi atau intensitas rendah.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Rumapea martha, 2017) menyatakan

bahwa senam aerobik yang dilakukan dapat mengakibatkan adanya perubahan pada kadar lipid darah, mengontrol kadar LDL dalam darah sehingga dapat memengaruhi adanya penurunan kolesterol.

Berdasarkan data tersebut diatas peneliti tertarik untuk melakukan asuhan keperawatan pada keluarga dengan masalah *dislipidemia* melalui senam aerobik di wilayah UPT. Puskesmas Sei Mencirim.

METODE PENELITIAN

Desain pada penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan jenis penelitian studi kasus. Subyek pada studi kasus ini adalah keluarga dengan masalah kesehatan *dislipidemia*. Kriteria Inklusi dalam penelitian ini adalah klien yang memiliki kadar kolesterol darah sewaktu >200 mg/dL, klien *dislipidemia* dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan, klien *dislipidemia* dengan umur >40 tahun, Klien yang tidak memiliki komplikasi penyakit lain, klien yang tidak memiliki masalah pada ekstremitas. Sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah: klien *dislipidemia* yang tidak bersedia menjadi responden dan Klien yang menderita komplikasi.

Peneliti melakukan survey awal pada November 2021 dan Penelitian ini akan dilakukan pada Mei 2022 di UPT. Puskesmas Sei Mencirim sesuai dengan rancangan penelitian.. Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara dan observasi pengkajian fisik (dengan pendekatan secara: inspeksi, palpasi, perkusi, auskultasi pada responden). Metode Analisa Data meliputi data subjektif dan data objektif dalam bentuk table dan bentuk narasi untuk menjelaskan hasil studi kasus. Penerapan etik yang dilakukan dalam penelitian dengan menggunakan aspek etika penelitian, yang meliputi *anonimity* (anonimitas), *confidentiality* (kerahasiaan).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada pasien I dimulai dari tanggal 16 Mei 2022 sampai 18 Mei 2022 dan pasien II dimulai tanggal 18 Mei 2022 sampai dengan tanggal 20 Mei 2022 di Wilayah UPT. Puskesmas Sei Mencirim Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang dengan masalah *dislipidemia* melalui senam aerobik. Hasil penelitian didapatkan data pengkajian kasus I dan II mengalami ketidakstabilan kadar kolesterol. Dimana panel lipid kasus I yaitu 225 mg/dL kemudian turun menjadi 197 mg/dL, kemudian panel lipid kasus II yaitu 215 mg/dL menjadi 189 mg/dL. Penurunan kolesterol pada kedua pasien sudah termasuk dalam batas normal. Selain itu kasus 1 sering merasa kaku atau kebas pada daerah tengkuk dan kepala terasa nyeri dan pusing dengan skala 6 dan kasus 2 sering merasa pegal dan kebas pada daerah tengkuk dan lengan serta kepala.

Dalam tahap pengkajian juga didapatkan kasus 1 mempunyai riwayat penyakit Diabetes mellitus dan Hipertensi, dengan tekanan darah yang didapatkan pada tahap awal pengkajian yaitu 200/100 mmHg dan kasus 2 mempunyai riwayat penyakit vertigo sejak 2017.

Setelah dilakukan tindakan pelaksanaan asuhan keperawatan pada pasien I dan pasien ke II selama 3 hari. Pada pasien I dimulai 16 Mei 2022 sampai dengan 18 Mei 2022 dan pada pasien II dimulai 18 Mei 2022 sampai dengan 21 Mei 2022 maka di dapatkan evaluasi pada pasien 1 dan pasien 2 keluarga mengatakan sudah mengerti tentang pentingnya diet rendah lemak bagi penderita *Dislipidemia* dan keluarga sudah mampu melakukan senam aerobik secara mandiri, pemeriksaan awal Panel lipid yaitu 225 mg/dL pada pasien I dan 215 mg/dL pada pasien II sebelum dilakukan tindakan keperawatan, dan setelah dilakukan tindakan keperawatan menjadi 197 mg/dL pada pasien I dan 189 mg/dL pada pasien II.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rumapea martha, 2017) menyatakan bahwa senam aerobik yang dilakukan dapat mengakibatkan adanya perubahan pada kadar lipid darah, mengontrol kadar LDL dalam darah sehingga dapat mempengaruhi adanya penurunan kolesterol. Berdasarkan hal tersebut maka diambil kesimpulan bahwa senam aerobik dapat menurunkan kadar kolesterol.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan mengenai asuhan keperawatan keluarga dengan masalah *Dislipidemia* melalui latihan senam aerobik, dapat disimpulkan bahwa pada pasien 1 dan pasien 2 memiliki diagnosis yang sama yaitu (Kurang pengetahuan berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga mengenal masalah kesehatan keluarga) kemudian dibuat perencanaan yang sama pada setiap diagnosis. Setelah perencanaan dibuat maka penulis menerapkannya setelah dilakukan tindakan terhadap pemberian pendidikan kesehatan keluarga tentang manfaat latihan senam aerobik pada pasien 1 dan 2 maka dapat disimpulkan kurang pengetahuan berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga mengenal masalah kesehatan keluarga dapat teratasi dibuktikan dengan hasil penelitian yang sudah di teliti dalam waktu 4 hari di dapatkan hasil pada pasien 1 dan pasien 2 keluarga mengatakan sudah mengerti tentang pentingnya diet rendah lemak bagi penderita *Dislipidemia* dan keluarga sudah mampu melakukan senam aerobik secara mandiri, pengecekan kadar kolesterol pada pada pasien *Dislipidemia* melalui senam aerobik dengan hasil yaitu 225 mg/dL pada pasien I dan 215 mg/dL pada pasien II. Setelah tiga hari intervensi mengalami penurunan kadar kolesterol menjadi 197 mg/dL (Ny. S) dan 189 mg/dL (Ny. I).

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, Lovina. "Pengaruh Daun Salam (*Syzygium polyanthum*) Terhadap Kadar Gliserida dan Kolesterol Total Darah Pada Penderita Dislipidemia". Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada. Vol10(2), Desember 2021
- Anggraeni, Selvia. (2020). Hubungan Indeks Masa Tubuh Dengan Kadar LDL Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II FKTP Di Praktek Mandiri Dokter *Hakikiyah Lampung*. Vol.7 (3).
- Aolina, Schelin. (2021). *Aktivitas Rebusan Daun Mangga Kultivar Manalagi Sebagai Antidislipidemia*. Bandung: Universitas Bakti Kencana.

- Arsana, Putu. 2015. Panduan Pengelolaan Dislipidemia Indonesia. Jakarta : PB Perkeni Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan (Balitbangkes). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018). Laporan Provinsi Sumatra Utara. Diakses dari <https://ejournal2.litbang.kemkes.go.id/index.php/lpb/issue/view/260>
- Dinata, Martha. (2007). Langsing Dengan Aerobik. Jakarta: Cerdas Jaya
- Effendy, N. (2018). *Dasar-dasar Keperawatan Kesehatan Masyarakat Edisi 2*. Jakarta: EGC.
- Farahdina, Selvia. (2015). Donor Darah Dan Profil Lipid. *Medical Journal Of Lampung University*.Vol.4 (6).
- Gusti, Salvari. (2018). *Asuhan Keperawatan Keluarga*. Jakarta: Trans info Media. Kementerian Kesehatan RI (2021).
- Hayudanti, Dewinta. "Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Merah (*Psidium guajava*) dan Jeruk Siam (*Citrus nobilis*) terhadap Kadar *High Density Lipoprotein* (HDL) pada Pasien Dislipidemia (*The Effect of Guava Extract (Psidium guajava) and Siam Citrus Fruit (Citrus nobilis)* on HDL Level in *Dyslipidemic Patients*)". *Indonesian Journal of Human Nutrition*, vol3(1), Juni 2016
- Kuswari, Rimbawan (2015). Frekuensi Senam Aerobik Intensitas Sedang Berpengaruh Terhadap Lemak Tubuh Pada Mahasiswi IPB. *Jurnal Gizi Pangan*. Vol.10(1) hlm.25-32.
- Martini, Santi. (2017). Pengaruh Pola Makan Terhadap Kadar Kolesterol Total. Vol.13 (4).
- Maryusman, Taufik., Imtihanah, Siti., & Firdausa, Nur. (2020). Kombinasi Diet Tinggi Serat Dan Senam Aerobik Terhadap Profil Lipid Darah Pada Pasien Dislipidemia. *Journal of The Indonesian Nutrition Association*, vol 43(2):67-76
- Nurarif, A., & Kusuma, H. (2015). *Aplikasi Asuhan Keperawatan berdasarkan Diagnosa Medis & NANDA NIC-NOC*. Jogjakarta: MediaAction.
- Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskuler Indonesia. (2017). *Panduan Tata Laksana Dislipidemia 2017*. Jakarta: Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskuler Indonesia
- PERKENI. (2020). Konsensus Pengelolaan Dan Pencegahan *Diabetes Melitus Tipe2* di Indonesia 2015. PERKENI : Jakarta
- Ratmawati, Y. (2014). Latihan Aerobik Intensitas Sedang Dengan Diet Rendah Kolesterol Lebih Baik Dalam Memperbaiki Kognitif Daripada Intensitas Ringan Pada Penderita Sindroma Metabolik. *Jurnal Fisioterapi*, vol14(1)
- R.Ma'rufi & L.Rosita. (2014). Hubungan *Dislipidemia* Dan Kejadian Penyakit Jantung Koroner. *JKKI*. Vol.6 (1), Jan-Apr 2014.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018). Pusat Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI di Publikasikan Oktober 2020. Diakses dari: <https://pusdatin.kemkes.go.id/article/view/20111800001/diabetesmelitus.html>
- Rumapea, Martha. (2017). Pengaruh Aerobik Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Total. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Saputri, Lis. Pengaruh Senam *Aerobic Low Impact* Terhadap Kadar Kolesterol Total Dalam Darah Pada Penderita Hiperkolesterolemia Wanita Usai Subur Di Desa Jatirunggo Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang. Diakses dari :

- <https://adoc.tips/download/lis-saputri-program-studi-keperawatan-stikes-ngudi-waluyo-un.html>
- Samosir, A.S. 2018. Senam Aerobik Intensitas Sedang Menurunkan Kadar Kolesterol Total Dan Indeks Massa Tubuh Wanita Penderita Obesitas. FIK-UNIMED : Prodi Ilmu Keolahragaan. Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan. Vol2(2), Oktober 2018. Diakses dari : <http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/so>
- Smeltzer, S. C., & Bare, A. G. (2019). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC.
- Suharto, Khairani, A., Jundapri, K., & Sinuraya, E. (2021). Buku Panduan Karya Tulis Ilmiah Berbasis Studi Kasus. Medan: Akper Kesdam I/BB Medan
- Sumintarsih. (2006). *Kebugaran Jasmani Untuk Lansia. Olahraga*, 147-160
- Suryanti, Widya. 2018. Pengaruh Penggunaan Obat Golongan Statin Jangka Panjang Terhadap Kejadian Baru *Diabetes Melitus Tipe 2* Pada Pasien *Dislipidemia* Dan *Stroke*. *Skripsi*. Malang : Universitas Brawijaya
- WHO. (2021). World Health Organization (2021). Di akses dari: <https://www.who.int/healthtopics/diabetes>
- Widada, S. T., Martiningsik, M. A., & Carolina, S. C. (2016). Gambaran Perbedaan Kadar Kolesterol Total Metode CHOD-PAP (Cholesterol Oxidase – Peroksidase Aminoantypirin) Sampel Serum dan Sampel Plasma. *Teknologi Laboratorium.*, v5(1):1-4.
- Wulansari, Fitri. 2020. Aktivitas *Water Kefir* Sebagai Antidislipidemia Pada Tikus Putih Jantan Yang Diinduksi *Propylthiouracil* (PTU) Dan Emulsi Lemak. *Skripsi*. Bandung : Universitas Bhakti Kencana