

# KOLEST (KONTROL LEMAK SEHAT TUBUH): PENGABDIAN MASYARAKAT DAN PEMBERIAN EDUKASI BAHAYA KOLESTEROL PADA MASYARAKAT KOTA PEKANBARU

Benni Iskandar<sup>1</sup>, Audia Ichsanah Achmad<sup>2</sup>, Fharisti Kirana<sup>3</sup>, Fitra Ayu Ningsih<sup>4</sup>,  
Ismail Marzuki<sup>5</sup>, Kismira Hidayati<sup>6</sup>, Liliana Saharani<sup>7</sup>, Melka Febby Arpina<sup>8</sup>, Tiara Andjelie<sup>9</sup>,  
Wahyuni<sup>10</sup>, Whulan Mudia<sup>11</sup>, Wira Noviana Suhery<sup>12</sup>, Rahmayati Rusnedy<sup>13</sup>, Mustika Furi<sup>14</sup>  
<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi Riau

e-mail: benniiskandar@stifar-riau.ac.id

## Abstrak

Kolesterol adalah molekul lipofilik yang sangat penting bagi kehidupan manusia yang memiliki banyak peran dan berkontribusi pada sel yang berfungsi normal. Kolesterol berfungsi sebagai molekul precursor dalam sintesis vitamin D, hormon steroid (kortisol, aldosteron dan androgen adrenal) dan hormon seks (testosteron, estrogen, dan progesteron). Kolesterol juga merupakan konstituen garam empedu yang digunakan dalam pencernaan untuk memfasilitasi penyerapan vitamin A, D, E dan K yang larut dalam lemak. Tujuan dilakukannya pengabdian ini untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya kontrol lemak dengan gaya hidup sehat untuk mengurangi resiko tingginya kadar kolesterol dalam darah. Kegiatan pengabdian dilakukan dengan sistem konseling dengan memberikan Leaflet kepada Masyarakat di Stadion Utama. Dimulai dari pengisian lembar Checklist (pre-test), pembagian leaflet, edukasi secara lisan terkait judul yang diangkat yaitu "KOLEST (Kontrol Lemak Sehat Tubuh)", selanjutnya Masyarakat diminta untuk mengisi lembar Checklist (post-test) terkait pemahaman masyarakat terhadap informasi yang telah disampaikan dan diakhiri dengan melakukan cek kolesterol gratis. Berdasarkan hasil yang diperoleh terdapat pengaruh peningkatan pengetahuan masyarakat setelah dilakukan pemberian edukasi dengan nilai p value 0,000 yang artinya ada perbedaan yang signifikan.

**Kata kunci:** Kolesterol, Edukasi, Knowledge

## Abstract

Cholesterol is a lipophilic molecule that is very important for human life, with many roles and contributions to normal cellular function. Cholesterol serves as a precursor molecule in the synthesis of vitamin D, steroid hormones (cortisol, aldosterone, and adrenal androgens), and sex hormones (testosterone, estrogen, and progesterone). Cholesterol is also a constituent of bile salts, which are used in digestion to facilitate the absorption of fat-soluble vitamins A, D, E, and K. The purpose of this community service is to increase public knowledge about the importance of fat control through a healthy lifestyle to reduce the risk of high cholesterol levels in the blood. The service activities were carried out through a counseling system, distributing leaflets to the public at the Main Stadium. The activities began with filling out a checklist sheet (pre-test), distributing leaflets, verbal education related to the chosen topic, namely "KOLEST (Healthy Body Fat Control)", followed by asking the public to fill out a checklist sheet (post-test) regarding their understanding of the information conveyed, and concluded with a free cholesterol check. Based on the results obtained, there was an increase in public knowledge after the educational session, with a p-value of 0.000, indicating a significant difference.

**Keywords:** Cholesterol, Education, Pengetahuan

## PENDAHULUAN

Saat ini Indonesia menghadapi beban ganda penyakit, tidak hanya penyakit menular namun juga penyakit tidak menular. Penyakit tidak menular (PTM) merupakan salah satu masalah kesehatan yang telah menjadi perhatian nasional maupun global. Morbiditas dan mortalitas penyakit tidak menular semakin meningkat di Indonesia. Data kematian menurut *World Health organization* (WHO) menunjukkan bahwa 57 juta kematian didunia pada tahun 2008, sebanyak 36 juta disebabkan oleh PTM. Penyakit kardiovaskuler merupakan PTM penyebab kematian terbesar. Salah satu PTM yang sering dialami oleh masyarakat adalah penyakit hiperkolesterolemia. (Yudha & Suidah.,2023).

Tingginya kadar kolesterol di dalam darah merupakan permasalahan yang serius karena merupakan salah satu faktor resiko dari berbagai macam penyakit tidak menular seperti jantung, stroke, dan diabetes mellitus (Martini & Yoeantafara., 2017).

Kolesterol adalah molekul lipofilik yang sangat penting bagi kehidupan manusia yang memiliki banyak peran dan berkontribusi pada sel yang berfungsi normal. Misalnya, kolesterol berperan penting bagi membran sel dan berkontribusi pada susunan struktural membran serta memodulasi fluiditasnya. Kolesterol berfungsi sebagai molekul precursor dalam sintesis vitamin D, hormon steroid (kortisol, aldosteron dan androgen adrenal), dan hormon seks (testosteron, estrogen, dan progesteron). Kolesterol juga merupakan konstituen garam empedu yang digunakan dalam pencernaan untuk memfasilitasi penyerapan vitamin A, D, E dan K yang larut dalam lemak (Lee & Siddiqui, 2022). Kolesterol sebagian besar bersifat lipofilik dan diangkut melalui darah bersamaan dengan trigliserida di dalam partikel lipoprotein, dapat dideteksi secara klinis untuk memperkirakan jumlah kolesterol yang terdapat di dalam darah (Huff, Boyd, & Jialal, 2022).

Kolestrol merupakan salah satu komponen lemak atau zat lipid dan merupakan salah satu zat gizi yang sangat diperlukan oleh tubuh selain zat gizi lainnya, seperti karbohidrat, protein, vitamin dan mineral. Lemak merupakan salah satu sumber energi yang memberikan kalori paling tinggi, selain sebagai salah satu sumber energi, sebenarnya lemak atau khususnya kolesterol memang merupakan zat yang paling dibutuhkan oleh tubuh dan memiliki peranan penting dalam kehidupan manusia (Lestari et al., 2020). Kolesterol secara terus-menerus dibentuk atau disintesis di dalam hati (liver), bahkan sekitar 70% kolesterol dalam darah merupakan hasil sintesis di dalam hati, sedangkan sisanya berasal dari asupan makanan. Kolesterol juga merupakan bahan dasar pembentukan hormon-hormon steroid (Suarsih, 2020). Semakin tinggi kadar kolesterol maka akan semakin tinggi pula proses aterosklerosis berlangsung. Berbagai penelitian epidemiologi, biokimia maupun eksperimental menyatakan bahwa yang memegang peranan penting terhadap terbentuknya aterosklerosis adalah kolesterol. Telah dibuktikan bahwa konsentrasi LDL kolesterol yang tinggi dalam darah akan menyebabkan terbentuknya aterosklerosis, dan apabila sel-sel otot arteri tertimbun lemak maka elastisitasnya akan menghilang dan berkurang dalam mengatur tekanan darah. Akibatnya akan terjadi berbagai penyakit seperti hipertensi, aritmia, serangan jantung, stroke, dan lain-lain (Anakonda et al., 2019).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) Prevalensi global kolesterol pada orang dewasa adalah 37 % untuk pria dan 40 % untuk wanita. Peningkatan kolesterol total tertinggi terjadi di wilayah Eropa Barat, sekitar 54 % pada pria dan wanita, di ikuti oleh Amerika 48 % untuk kedua jenis kelamin dan 30 % untuk kedua jenis kelamin di wilayah asia tenggara. (Herman et al.,2022). Berdasarkan data kementerian republik Indonesia (2019). Prevalensi kolesterol di Indonesia pada kelompok umur 15-34 tahun adalah 39,4 % dan meningkat sesuai dengan pertambahan usia hingga 52,9 % pada kelompok umur 35-59 tahun (Kemenkes RI, 2019). Pada penelitian Aryanti mengatakan sebagian kecil responden memiliki pengetahuan baik tentang penyakit kolesterol (Aryanti, 2020). Begitu juga dengan penelitian dari Lim dkk menunjukkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang kolesterol tinggi dan penanganannya masih rendah. Untuk memperbaiki kurangnya pengetahuan masyarakat dapat dilakukan dengan memberikan informasi melalui pelaksanaan program promosi kesehatan secara efektif dapat meningkatkan kesadaran tentang kolesterol tinggi dan penanganannya (Lim et al., 2021). Sama halnya dengan penelitian Renityas bahwa pendidikan kesehatan tentang kolesterol efektif dalam peningkatan pengetahuan lansia dalam pencegahan kolesterol (Renityas, 2019).

Hingga saat ini penyakit hiperkolesterolemia tinggi masih menjadi masalah kesehatan bagi negara kita di Indonesia. Banyak penyebab yang mendasari tingginya penderita kolesterol salah satunya adalah gaya hidup. Gaya hidup untuk meningkatkan kesehatan terdiri dari enam komponen yaitu tanggung jawab terhadap kesehatan, melakukan aktivitas fisik/olahraga, pemilihan nutrisi, hubungan interpersonal, perkembangan spiritual dan manajemen stres. (Husna & sari.,2016). Gaya hidup sangat mempengaruhi kadar kolesterol seseorang. Tingginya kadar kolesterol disebabkan oleh gaya hidup yang buruk yang dipengaruhi oleh perubahan zaman seperti munculnya produk-produk makanan yang dapat meningkatkan kadar kolesterol, pekerjaan dengan aktivitas rendah (daring, kantor) dan kurangnya kesadaran terhadap kesehatan (Gerungan & Lainsamputty., 2022).

Adanya kemajuan dibidang teknologi memberikan dampak terhadap perubahan gaya hidup dan pola makan dimasyarakat. Pada masa kini, pola konsumsi masyarakat sudah mengalami perubahan, tidak lagi mengonsumsi makanan seimbang yang terdiri dari beraneka ragam jenis makanan dengan

kandungan gizi lengkap dan seimbang, tetapi cenderung mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi lemak terutama lemak jenuh dan rendah serat. Seringnya mengonsumsi makanan tinggi lemak menjadi penyebab utama meningkatnya kadar kolesterol dalam darah (Gumala et al., 2011).

Berdasarkan fenomena diatas tujuan dilakukannya pengabdian ini untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya kontrol lemak dengan gaya hidup sehat untuk mengurangi resiko tingginya kadar kolesterol dalam darah. Melalui pengabdian masyarakat diharapkan para dosen dan mahasiswa menerapkan ilmu pengetahuan yang dimiliki secara langsung dapat dirasakan manfaatnya oleh masyarakat.

## METODE

Kegiatan Pengabdian dilakukan dengan sistem konseling dengan memberikan Leaflet kepada Masyarakat di Stadion Utama Riau. Dimulai dari pengisian lembar *Checklist* (pre-test), pembagian leaflet, edukasi secara lisan terkait judul yang diangkat yaitu “KOLEST (Kontrol Lemak Sehat Tubuh)”, selanjutnya Masyarakat diminta untuk mengisi lembar *checklist* (post-test) terkait pemahaman masyarakat terhadap informasi yang telah disampaikan dan diakhiri dengan melakukan cek kolesterol gratis.



## Ketentuan Lain

### 2. 2.1 Rumus Matematika

Kegiatan pengabdian yang dilakukan di puskesmas Sidomulyo Rawat Jalan akan dievaluasi menggunakan bantuan alat ukur berupa lembar *checklist* yang disusun berdasarkan skala *guttman*. Skala *guttman* adalah metode analisis data yang menginginkan jawaban yang benar0benar tegas. Contoh jawaban dalam skala *guttman* adalah benar atau salah, ya atau tidak, pernah atau tidak pernah, positif atau negatif, tinggi atau rendah, baik atau buruk dan lain-lain. Penilaian skor dalam skala *gutman* dihitung berdasarkan rumus :

$$\% = \frac{SA}{SI} \times 100\%$$

Keterangan :

% = Interpretasi skor  
 SA = Skor aktual  
 SI = Skor ideal

Tabel 1. *Range* Skala Tingkat Pengetahuan Masyarakat

No.	Persentase	Kriteria
1.	$\geq 75\%$	Baik
2.	56-74%	Cukup
3.	$< 55\%$	Kurang

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk melihat pengaruh pemberian *leaflet* terkait tingkat pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan kolesterol tinggi dengan gaya hidup sehat di Stadion Utama Riau. Pengabdian ini dilakukan dengan pembagian *leaflet*, edukasi secara lisan dengan judul “KOLEST (Kontrol Lemak Sehat Tubuh) dan pemberian cek kolesterol secara gratis pada masyarakat. Secara umum kegiatan ini berhasil dengan adanya peningkatan pada hasil *posttest* dan tepat sasaran, karena masih banyak masyarakat yang kurang memahami pentingnya kontrol lemak tinggi untuk kesehatan dan pencegahannya. Terkait pemahaman masyarakat terhadap informasi yang disampaikan, antusias masyarakat sangat membantu jalannya program ini.

Tabel 2. Hasil Analisis Persentase *Pretest* Responden Berdasarkan Sosiodemografi

Sosiodemografi	Kategori	Pengetahuan						
		n	Kurang		Cukup		Baik	
			n	(%)	n	(%)	n	(%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	12	5	42	4	33	3	25
	Perempuan	40	11	27	19	48	10	25
Usia	18-40 Tahun	32	9	28	14	44	9	28
	41-60 Tahun	20	7	35	9	45	4	20
	≥61 Tahun	0	0	0	0	0	0	0
Tingkat Pendidikan	Rendah	0	0	0	0	0	0	0
	Menengah	18	7	39	10	56	1	6
	Tinggi	34	9	26	13	38	12	35
Status Pekerjaan	Bekerja	16	6	38	5	31	5	31
	Tidak bekerja	36	10	28	18	50	8	22

Berdasarkan data dari tabel 1 dapat dilihat bahwa jumlah responden berjenis kelamin perempuan lebih banyak yaitu 77% sedangkan laki-laki 23%. Hal ini dikarenakan tingkat kesediaan dan respon positif perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Penelitian yang dilakukan oleh Tasman dkk (2023) mendapatkan hasil responden perempuan lebih banyak yaitu sebanyak 199 orang (58,5%) dan laki-laki sebanyak 141 orang (41,5%). Beberapa hal lain yang menjadi faktor banyaknya jumlah responden perempuan penelitian ini dikarenakan menurut penelitian Waskitajani (2014) perempuan lebih peduli terhadap kesehatan dibandingkan dengan laki-laki.

Responden yang memiliki persentase pengetahuan pada kategori baik yang lebih tinggi yaitu perempuan. Menurut penelitian Waskitajani (2014) menyatakan bahwa responden perempuan akan lebih peduli terhadap kesehatan sehingga pengetahuan mengenai pengobatan dan kesehatan lebih banyak dimiliki oleh kaum perempuan daripada laki-laki. Perempuan memiliki kecenderungan lebih besar untuk peduli terhadap kesehatan dirinya sendiri maupun anggota keluarganya dibandingkan dengan laki-laki (Fauziah dkk., 2021). Hal ini sesuai dengan penelitian Rusli dkk (2017) yang menyatakan bahwa pengetahuan perempuan lebih banyak karena tingginya kepedulian terhadap kesehatan yang mencakup obat-obatan serta sumber informasi juga banyak didapatkan dalam dunia sosial.

Hasil dari tabel 1 menunjukkan bahwa responden dengan usia 14-40 yang terbanyak yaitu sebanyak 32 orang (62%) sedangkan usia 41-60 sebanyak 20 orang (38%) dan usia 61 tahun keatas tidak ada. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Susana dkk (2024) didapat hasil bahwa mayoritas responden adalah usia 18-40 tahun (42,5%) sedangkan minoritasnya adalah 61 tahun keatas yaitu (20%).



Gambar 1. Pre-test dan Post-test



Gambar 2. Pemberian Edukasi



Gambar 3. Pengecekan Kolesterol

Pada pengabdian masyarakat ini didapat hasil dari tabel 5 yaitu responden dengan tingkat pendidikan terakhir menengah 18 orang (35%) dan pendidikan terakhir tinggi 34 orang (65%). Dari hasil tersebut didapatkan kebanyakan masyarakat di sekitaran stadion utama provinsi Riau lulusan perguruan tinggi. Tingkat pendidikan mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menerima informasi yang diberikan. Orang dengan tingkat pendidikan yang lebih baik atau lebih tinggi akan lebih mudah dalam menerima informasi daripada orang dengan tingkat pendidikan yang kurang (Dewi dkk, 2022).

Dalam pengabdian ini status pekerjaan dibagi menjadi dua kategori yaitu bekerja dan tidak bekerja. Hasil analisis data diperoleh jumlah dan persentase responden yang bekerja sebanyak 16 responden (31%) dan yang tidak bekerja sebanyak 36 responden (69%). Alasan responden yang tidak bekerja lebih banyak dikarenakan mayoritas responden adalah ibu rumah tangga dan mahasiswa. Tingkat pengetahuan responden pada kategori baik yang bekerja lebih tinggi dibandingkan dengan yang tidak bekerja. Hal ini bisa dilatarbelakangi oleh tingkat pendidikan responden yang bekerja lebih tinggi daripada yang tidak bekerja.

Menurut Ariani (2014) pekerjaan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan. Seseorang yang bekerja akan sering berinteraksi dengan orang lain sehingga akan memiliki pengetahuan yang baik pula. Ar-Rasily dan Dewi (2016) mengemukakan bahwa semakin tinggi tingkat pekerjaan dari seseorang akan membuat pendapatan yang diterima semakin tinggi, tingkat pendapatan ini mempengaruhi tersedianya fasilitas atau kemudahan akses untuk mendapatkan pengetahuan tersebut.

Hasil dari analisis pengaruh perubahan skor pengetahuan pada saat *pretest* dan *posttest* menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil uji *Wilcoxon* pada tabel 9 menunjukkan p value sebesar 0,000 dimana nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian edukasi berupa *leaflet* terhadap tingkat pengetahuan responden. Dimana terdapat kenaikan skor pengetahuan responden dari *pretest* ke *posttest*. Hal ini sejalan dengan penelitian lainnya bahwa pemberian intervensi berupa edukasi berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan dengan p value 0,003 (Ernawati, 2016). Penelitian lain juga menyimpulkan bahwa responden dapat meningkatkan kembali pengetahuan yang diperoleh melalui media elektronik dan cetak yang dibuktikan dengan adanya peningkatan dengan rata-rata nilai signifikan p *value*=0,000 (Wasludin, 2019). Pengetahuan tentang kesehatan dapat dibentuk melalui pemberian media informasi (Budiman, 2013).

Edukasi oleh tenaga kesehatan apoteker dalam pengabdian kepada masyarakat diharapkan dapat meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat melalui peningkatan pengetahuan, pemeriksaan

kesehatan gratis dan peningkatan kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat. Dengan pemahaman yang lebih baik, diharapkan masyarakat dapat mengambil langkah-langkah yang tepat untuk mengendalikan kadar lipid dalam darah, seperti mengikuti pola makan sehat, berolahraga secara teratur, dan menjaga kepatuhan terhadap pengobatan. Edukasi kesehatan sangat bermanfaat agar masyarakat dapat menerapkan pola kesehatan di kehidupan sehari-hari. Berdasarkan hasil pre-test, dapat diketahui bahwa sebelum pemaparan materi, sebagian besar masyarakat belum mengetahui informasi mengenai penyakit kolesterol, penyebab dan faktor risiko, tanda dan gejala, cara pencegahan dan pengobatannya, hal ini dapat dilihat dari persentase nilai pre-test sebesar 44% dan setelah pemaparan materi, terlihat bahwa responden mampu memahami mengenai penyakit kolesterol dan edukasi mengenai pentingnya pencegahan kolesterol yang tinggi, hal ini dapat dilihat dari persentase nilai *post-test* sebesar 92%. Hasil ini serupa dengan kegiatan penyuluhan yang dilakukan oleh Karwiti *et al* 2022 dimana setelah dilakukan *pre-test* dan *post-test* terdapat peningkatan pengetahuan terkait kolesterol dan hiperkolesterolemia dari 43% menjadi 97%. Kegiatan terkait dengan penyuluhan penyakit dapat memberikan pengetahuan dan manfaat yang sangat penting. Hal ini selaras dengan penelitian Ismawati (2023) yang mengatakan bahwa dengan adanya kegiatan pengabdian ini terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai dampak hiperkolesterolemia terhadap kesehatan sehingga menyadari pentingnya dilakukan pencegahan terhadap penyakit jantung koroner.

## SIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan mengenai edukasi pentingnya kontrol lemak dalam tubuh melalui gaya hidup sehat, dapat disimpulkan bahwa kolesterol adalah molekul esensial dengan berbagai peran vital dalam tubuh, seperti menjadi prekursor dalam sintesis vitamin D, hormon steroid (kortisol, aldosteron, dan androgen adrenal), serta hormon seks (testosteron, estrogen, dan progesteron). Kolesterol juga berperan sebagai komponen utama garam empedu yang mendukung proses pencernaan dan penyerapan vitamin A, D, E, dan K yang larut dalam lemak. Edukasi yang dilakukan melalui metode konseling, pembagian leaflet, dan edukasi lisan tentang "KOLEST (Kontrol Lemak Sehat Tubuh)" berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya menjaga kadar kolesterol dalam batas normal, serta mendorong masyarakat untuk menerapkan gaya hidup sehat yang dapat mengurangi risiko tingginya kadar kolesterol dalam darah. Hasil dari pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pemahaman masyarakat setelah kegiatan edukasi dengan nilai p-value sebesar 0,000, yang mengindikasikan perbedaan yang signifikan dalam pengetahuan masyarakat tentang kontrol kolesterol sebelum dan sesudah edukasi. Hal ini menunjukkan bahwa program edukasi melalui kegiatan pengabdian ini efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya kontrol lemak sehat. Edukasi dan konseling mengenai kontrol kolesterol dan gaya hidup sehat perlu terus dilakukan secara berkesinambungan agar dapat menjangkau lebih banyak masyarakat, dan perlu dipertimbangkan untuk menyediakan fasilitas cek kolesterol secara berkala di tempat-tempat umum agar masyarakat dapat memantau kadar kolesterolnya. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini berhasil memberikan dampak positif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat akan pentingnya kontrol kolesterol dalam menjaga kesehatan tubuh.

## SARAN

Setelah dilakukan kegiatan Pengabdian Masyarakat yang dilakukan pada tanggal 12 Oktober 2024 dengan tema "KOLEST (Kontrol Lemak Sehat Tubuh)" maka kami dapat memberikan masukan dan saran sebagai berikut :

1. Perlu adanya peningkatan kesadaran tentang penyakit kolesterol di kalangan masyarakat.
2. Perlu adanya pemberian edukasi kepada masyarakat oleh tenaga kesehatan setempat tentang penyakit kolesterol.
3. Diharapkan untuk pengabdian masyarakat selanjutnya untuk membuat kegiatan yang lebih terperinci dan mengedukasi masyarakat tentang bahayanya penyakit kolesterol terutama pada usia muda.

**UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak STIFAR Riau yang telah memberikan dukungan moril dan materil sehingga kegiatan ini berjalan lancar dan sesuai dengan tujuan akhir.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Anakonda, S., Widiyany, F. L., & Inayah, I. (2019). Hubungan aktivitas olahraga dengan kadar kolesterol pasien penyakit jantung koroner. *Ilmu Gizi Indonesia*, 2(2), 125.
- Aryanti, N. R. (2020). Gambaran Pengetahuan Masyarakat Usia 15-59 Tahun Tentang Kolesterol Di Kampung Pajaten RT 02 RW 19 Desa Cileunyi Wetan Kecamatan Cileunyi Kabupaten Bandung Jawa Barat Tahun 2020.
- Dewi, Ratna Sari, dkk. (2022). Tingkat Pengetahuan Masyarakat tentang Obat Tradisional setelah Pemberian *E-Booklet* di Kabupaten Karimun. Riau. *Jurnal Kefarmasian Indonesia (JKI)*. 12(2): 128-136.
- Fauziah., Maghfirah, L. dan Hardiana. 2021. Gambaran Penggunaan Obat Tradisional Pada Masyarakat Desa Pulo Secara Swamedikasi. *Jurnal sains dan Kesehatan Darussalam*. 1(1): 37-50.
- Gerungan, N., & Lainsamputty, F. (2022). Korelasi Gaya Hidup dan Stres pada Penderita Hiperkolesterolemia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*. 11 (1).
- Gumala, N. M. Y., Sugiani, P. P. S., & Wiardani, N. K. (2011). Konsumsi Lemak Total , Lemak Jenuh, dan Kolesterol sebagai Faktor Risiko Sindroma Metabolik pada Masyarakat Perkantoran di Denpasar. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. 7 (3), 107-114.
- Herman., Salwan., & Hasrima. (2022). Pengaruh Pemberian Jus Belimbing Wuluh (*Averrhoa Bilimbi L*) Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol pada Penderita Kolesterol di Wilayah Kerja Puskesmas Kabawo Kabupaten Muna. *Jurnal Gizi Ilmiah (JGI)*. 9 (3), 19-25.
- Huff, T., Boyd, B., & Jialal, I. (2022). Physiology, Cholesterol. StatPearls [Internet]: StatPearls Publishing. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470561/>
- Husna, C., & Sari, E. Y. (2016). Gaya Hidup dengan Kemampuan Mengontrol Kolesterol pada Pasien Hiperkolesterolemia di RSUD dr. Zainoel Abidin. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*. 1 (1).
- Ismawati1, Romus I. Deteksi Hiperkolesterolemia Dan Edukasi Efeknya Terhadap Kesehatan Pada Masyarakat Kelurahan Bangkinang Kabupaten Kampar. 2023;6(2):119–28.
- Kemenkes.RI. (2019). Profil Penyakit Tidak Menular. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Lee, Y., & Siddiqui, W. J. (2022). Cholesterol Levels. StatPearls [Internet]: StatPearls Publishing. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK542294/>
- Lestari, R. P. I., Harna, H., & Novianti, A. (2020). Hubungan Pola Konsumsi Dan Tingkat Kecukupan Serat Dengan Kadar Kolesterol Total Pasien Poliklinik Jantung. *Jurnal Gizi Dan Kuliner*, 1(1), 39–46.
- Lim, C. Y., Ho, J. S., Huang, Z., Gao, F., Tan, S. Y., Koh, W. P., ... Yoon, S. (2021). Public perceptions and knowledge of cholesterol management in a multi-ethnic Asian population: a population-based survey. *PLoS ONE*, 16 (8 August), 1–10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256218>
- Martini, S., & Yoeantafara, A. (2017). Pengaruh Pola Makan terhadap Kadar Kolesterol Total. *Jurnal MKMI*, 13(4), 304-309.
- Renityas, N. N. (2019). Pendidikan Kesehatan Tentang Kolesterol Efektif Meningkatkan Pengetahuan Lansia Dalam Pencegahan Kolesterol. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 9(2), 82–88.
- Suarsih, C. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Kolestrol Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tambaksari. *Jurnal Keperawatan Galuh*, 2(1). <https://doi.org/10.25157/jkg.v2i1.3583>
- Tasman, A. Q., Novayelinda, R., & Aziz, A. R. (2023). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Body Image Siswa Sekolah Menengah Atas Di Kota Pekanbaru. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 2(2), 130–136.
- Waskitajani, S. (2014). Hubungan Antara Karakteristik Sosiodemografi Terhadap Tingkat Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Penggunaan Antibiotika Tanpa Resep di Kalangan Masyarakat Desa Bantir Kecamatan Candirotto Kabupaten Temanggung Jawa Tengah. *Skripsi*. Fakultas Farmasi. Universitas Jenderal Soedirman. Purwokerto.