

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Pengendalian Kolesterol terhadap Kadar Kolesterol dalam Darah

Iin Indrawati^{1*}, Hesty², Maimaznah³

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: iinian737497@gmail.com

Abstract

Cholesterol levels in the blood contribute to the occurrence of myocardial infarction. According to the World Health Organization, more than 7 million people died from myocardial infarction throughout the world in 2002. The aim of this research was to see the effect of health education about controlling cholesterol on blood cholesterol levels. This research is a quantitative study with a pre-experiment design with a pretest - posttest design approach with one group to see differences in respondents' cholesterol levels before and after the intervention. The population of this study were residents of Talang Banjar Village, Jambi City, especially women from the gymnastics group on Rts 29 and 30, totaling 35 people. Sample selection used total sampling technique. The results of this study show that there is no difference in people's cholesterol levels before and after health education on cholesterol control with a p-value of $0.889 > 0.05$. It would be best to carry out further research on other factors that influence health behavior. It is important to have the participation of local government officials in collaboration with the community health center in the Talang Banjar sub-district working area to continue to provide cholesterol prevention and control measures as well as carry out routine cholesterol screening. For the government in the Talang Banjar sub-district, this data can be used as a guide in making policies for determining regional programs. Research outputs are published in accredited national journals.

Keywords: *cholesterol, cholesterol levels, health education*

Abstrak

Kadar kolesterol dalam darah memberi kontribusi untuk terjadinya infark miokard. Menurut Badan kesehatan dunia tercatat lebih dari 7 juta orang meninggal akibat infark miokard di seluruh dunia pada tahun 2002. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh pendidikan kesehatan tentang pengendalian kolesterol terhadap kadar kolesterol dalam darah. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pre experiment dengan pendekatan pretest – posttest design with one group untuk melihat beda kadar kolesterol responden sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Populasi penelitian ini adalah warga Kelurahan Talang Banjar Kota Jambi khususnya ibu-ibu kelompok senam di Rt 29 dan 30 yang berjumlah 35 orang. Pemilihan sampel menggunakan teknik total sampling. Hasil dari penelitian ini menunjukkan tidak ada beda kadar kolesterol masyarakat sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan pengendalian kolesterol dengan nilai p (p-value) $0,889 > 0,05$. Sebaiknya dilakukan penelitian lanjutan faktor-faktor lain yang mempengaruhi perilaku kesehatan, Penting adanya peran serta dari aparat pemerintah setempat yang bekerjasama dengan puskesmas wilayah kerja kelurahan Talang Banjar untuk terus memberikan tindakan pencegahan dan pengendalian kolesterol serta melakukan skrining kolesterol secara rutin. Bagi pemerintah di kelurahan Talang Banjar data ini dapat dijadikan pedoman dalam membuat kebijakan penentuan program daerah. Luaran penelitian di publikasikan di jurnal nasional terakreditasi.

Kata Kunci: kadar kolesterol, kolesterol, pendidikan kesehatan

PENDAHULUAN

Masalah tingginya kadar kolesterol dalam darah dapat dialami oleh siapa saja baik itu dari jenis kelamin ataupun dari kelompok umur semuanya beresiko. Namun ada golongan tertentu lebih berisiko, seperti faktor umur, makin tua usia seseorang maka makin berisiko untuk terjadi peningkatan kadar kolesterol dalam darah. Kadar kolesterol yang tinggi di dalam darah tidak bisa diabaikan begitu saja. Sebab ada penyakit kronis yang dapat mengintai akibat kolesterol tinggi, seperti penyakit jantung dan stroke (CNN Indonesia, 2022).

Data statistik menunjukkan bahwa jantung infark miokard merupakan masalah kesehatan yang penting karena angka kejadian morbiditas dan mortalitas yang tinggi dan penyebab utama kematian di banyak negara. Menurut Badan kesehatan dunia tercatat lebih dari 7 juta orang meninggal akibat infark miokard di seluruh dunia pada tahun 2002. Angka ini diperkirakan meningkat hingga 11 juta orang pada tahun 2020. Di Indonesia, kasus infark miokard semakin sering ditemukan karena pesatnya perubahan gaya hidup. Meski belum ada data epidemiologis pasti, angka kesakitan/kematian terlihat cenderung meningkat. Hasil survey Kesehatan Nasional tahun 2005 menunjukkan tiga dari 1000 penduduk Indonesia menderita infark miokard (Astuti, 2022). Hasil penelitian oleh Astuti dan Maulani (2022) didapat adanya hubungan kejadian infark miokard dengan tingkat kolesterol dalam tubuh dengan nilai $p = 0,006$ dan nilai OR 6,328. Sehingga dapat dikatakan bahwa kadar kolesterol dalam darah memberi kontribusi untuk terjadinya infark miokard (Astuti, 2022). Persentase kolesterol tinggi yang tercatat di Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) PTM dan Puskesmas yang sudah menggunakan sistem informasi surveilans PTM menurut jenis kelamin, pada laki-laki sebesar 48% sedangkan perempuan 54% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016).

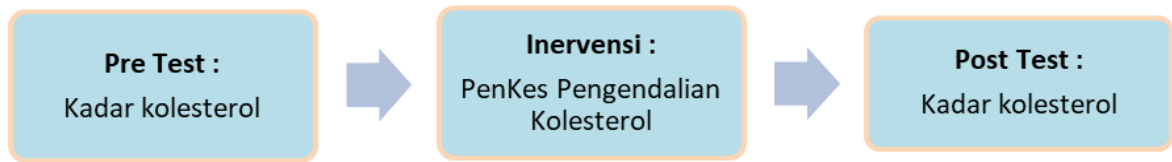
Dibutuhkan pengetahuan yang tinggi, sikap yang positif, motivasi yang kuat dan keterampilan yang cukup, untuk dapat berperilaku yang dapat mencegah terjadi kolesterol tinggi. Masyarakat harus merasakan langsung manfaat dari informasi yang diberikan dengan adanya perubahan terhadap dirinya yang dapat dilihat, diukur, dan dirasakan dari tubuhnya. Merubah perilaku makan dalam hal jenis makanan yang dimakan, cara pengolahan makanan, serta pola makan bukanlah hal yang mudah karena hal ini menyangkut kebiasaan makan, gaya hidup dan tanggapan indra perasa dalam menikmati makanan yang dimakan. Kedisiplinan diperlukan agar dapat mengendalikan kadar kolesterol dalam darah (Notoatmodjo, 2014).

Hasil skrining kadar kolesterol dalam darah yang dilakukan sebagai survey awal didapat data bahwa dari 52 orang peserta senam di Kelurahan Talang Banjar ditemukan 40 (empat puluh) orang memiliki kadar kolesterol lebih dari 200 mg/dl (Batas ambang tinggi). Mengingat kondisi tersebut dapat menjadi masalah kesehatan yang besar bahkan mungkin dapat menjadi Kejadian Luar Biasa (KLB) penyakit tidak menular untuk masyarakat Kelurahan Talang Banjar maka peneliti merasa begitu pentingnya pengendalian kadar kolesterol dalam tubuh maka peneliti tertarik melakukan penelitian untuk melihat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap kadar kolesterol dalam tubuh

pada masyarakat Kelurahan Talang Banjar khususnya ibu-ibu peserta senam di RT 29 dan RT 30.

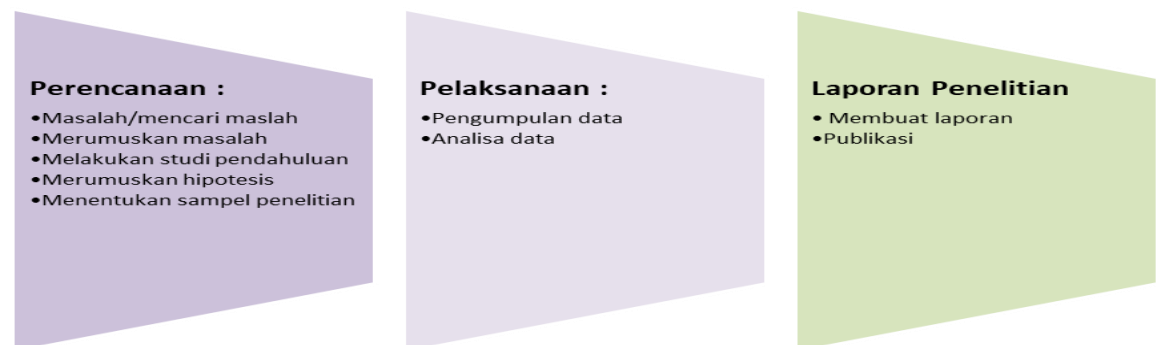
METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *pre-experiment* dengan pendekatan *pretest – posttest design with one group*



Bagan 1. *Design* Penelitian

Ada Beberapa tahapan yang dijalani dalam penelitian ini, mulai dari tahap perencanaan sampai pada lporan penelitian dilakukan dengan prosedur di bawah ini:



Bagan 2. Tahapan Penelitian

Penelitian dilakukan pada kurun waktu 1 tahun yaitu mulai bulan September 2022 sampai Agustus 2023. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh masyarakat di Kelurahan Talang Banjar yang mengikuti senam mingguan RT 29 dan 30 . Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara total sampling dengan jumlah responden sebanyak 35 orang. Data di analisa dengan analisa univariat dan bivariat menggunakan uji Wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden pada penelitian ini yaitu ibu-ibu yang merupakan anggota kelompok senam yang ada di RT 29 dan RT 30 Kelurahan Talang Banjar Kota Jambi. Gambaran karakteristik umur dan tekanan darah responden dapat dilihat pada table 1 di bawah ini :

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Tekanan Darah di Masyarakat Kelurahan Talang Banjar Kota Jambi

No	Karakteristik	Kategori	Orang	%
1	Umur	Dewasa (< 60 tahun)	19	54,3
		Lansia ($\geq$ 60 tahun)	16	45,7
		Total	35	100
2	Tekanan Darah (TD)	Normal (< 140 mmHg)	14	40
		Tinggi ($\geq$ 140 mmHg)	21	60
		Total	35	100

Tabel 1 memperlihatkan kondisi responden yaitu lebih dari separuh adalah lansia yaitu 19 orang (54,3%). Sedangkan untuk tekanan darah. Sebagian besar memiliki Tekanan Darah (TD) tinggi yaitu 21 orang (60%). Analisis *univariat* menunjukkan tentang gambaran kadar kolesterol responden sebelum dilakukan Pendidikan Kesehatan pengendalian kolesterol. Adapun kondisi Kesehatan responden terkait kadar kolesterol dapat dilihat pada table 2.

Tabel 2. Gambaran Kadar Kolesterol Responden Sebelum Dilakukan Pendidikan Kesehatan

No	Kadar Kolesterol Pre Test	f	%
1	Normal < 200	10	28,6
2	Tinggi $\geq$ 200	25	71,4
Total		35	100

Tabel 2 Memperlihatkan kadar kolesterol responden sebelum dilakukan intervensi berupa Pendidikan Kesehatan Pengendalian Kolesterol sebagian besar responden memiliki kadar kolesterol tinggi yaitu 25 orang (71,4%). Uji statistika kadar kolesterol pre test dapat dilihat pada table 3 berikut ini:

Tabel 3. Hasil Uji Statistika Kadar Kolesterol *Pre-Test*

Hasil Pre Test	Kadar Kolesterol
N	35
Mean	228,7
Std. Deviasi	47,1

Sedangkan Kadar kolesterol setelah dilakukan intervensi / *post-test* dapat dilihat pada table 4

Tabel 4. Gambaran Kadar Kolesterol Responden Setelah dilakukan Pendidikan Kesehatan Pengendalian Kolesterol

No	Kadar Kolesterol Post Test	F	%
1	Normal < 200	9	25,7
2	Tinggi $\geq$ 200	26	74,3
Total		35	100

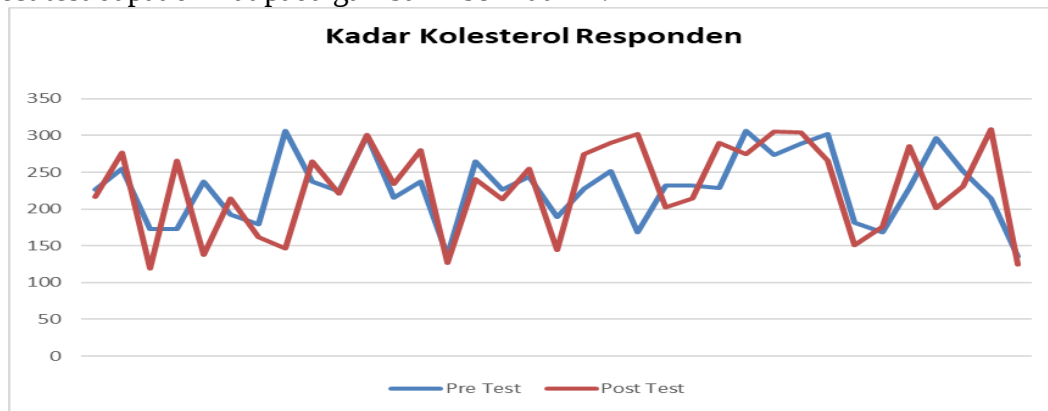
Tabel 4 memperlihatkan kadar kolesterol responden sebelum dilakukan intervensi berupa Pendidikan Kesehatan Pengendalian Kolesterol sebagian besar memiliki kadar kolesterol tinggi yaitu 26 orang (74,3%).

Uji statistika kadar kolesterol post test dapat dilihat pada table 4.5 berikut ini:

Tabel 5. Hasil Uji Statistika Kadar Kolesterol *Post-Test*

Hasil Post Test	Kadar Kolesterol
N	35
Mean	229,2
Std. Deviasi	60,5

Hasil pengukuran kadar kolesterol dalam darah setiap responden pre test dan post test dapat dilihat pada gambar 1 berikut ini :



Gambar 1. Hasil Kadar Kolesterol Tiap Responden pada Kondisi *Pre Test* dan *Post Test*

Terlihat pada gambar 1 hasil kadar kolesterol setiap responden berubah secara tidak beraturan pada kondisi pre test dan post test. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi Pendidikan Kesehatan pengendalian kolesterol membawa pengaruh yang berbeda pada tiap responden. Beberapa responden ternyata menunjukkan kondisi peningkatan kadar kolesterol yang cukup tinggi, walaupun Sebagian responden juga mengalami penurunan kadar kolesterol. Setiap individu memiliki respon perilaku yang berbeda dalam menyikapi kondisi kesehatan tubuhnya. Walaupun setiap individu mempunyai keinginan untuk selalu sehat, namun masih banyak juga dari mereka yang tetap bergaya hidup tidak sehat. Perilaku dan gaya hidup tentu saja dapat mempengaruhi kesehatan seseorang.

Berdasarkan laporan dari WHO pada tahun 2011, sekitar 35 persen penduduk Indonesia diperkirakan memiliki kadar kolesterol lebih tinggi dari batas normal untuk kesehatan. Jika tingkat kolesterol dalam darah melampaui kadar normal, maka kondisi ini disebut sebagai hiperkolesterolemia atau kolesterol tinggi. Kondisi kolesterol tinggi dapat meningkatkan risiko penyakit serius. Besarnya jumlah responden yang memiliki kadar kolesterol tinggi pada penelitian ini menunjukkan

bahwa kondisi mengancam kesehatan di masyarakat harus mendapat perhatian khusus dari semua pihak terutama oleh Masyarakat itu sendiri. Upaya penurunan kadar kolesterol dengan memberikan Pendidikan Kesehatan pengendalian Kesehatan berupa olahraga teratur dan konsumsi makanan sehat diharapkan akan dapat mencegah timbulnya penyakit serius akibat tingginya kadar kolesterol.

Analisis *bivariat* dilakukan menggunakan aplikasi SPSS untuk mengetahui uji beda berpasangan menggunakan uji statistik *Paired T Test*. Namun setelah dilakukan uji normalitas ternyata datanya tidak normal sehingga uji statistik dilakukan dengan menggunakan uji Wilcoxon sesuai dengan syarat analisis data. Perbedaan kadar kolesterol pre test dan post test dari pengaruh pendidikan kesehatan pengendalian kolesterol pada penelitian ini dapat dilihat pada table 4 berikut ini:

Tabel 6 Uji Wilcoxon Menggunakan SPSS

Variabel		p-value
Pre Test vs Post Test		0,889
Test Statistics ^a		
		Post Test - Pre Test
Z		-.139 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)		.889
a. Wilcoxon Signed Ranks Test		
b. Based on negative ranks.		

Pada table 4 dapat diketahui bahwa $p\text{-value } 0,889 > \alpha (0,05)$ sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan kadar kolesterol sebelum dan sesudah dilakukannya pendidikan kesehatan pengendalian kolesterol.

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post	Negative Ranks	18 ^a	17.03	306.50
Test -	Positive Ranks	17 ^b	19.03	323.50
Pre	Ties	0 ^c		
Test	Total	35		
a. Post Test < Pre Test				
b. Post Test > Pre Test				
c. Post Test = Pre Test				

Kondisi kadar kolesterol responden setelah dilakukan Pendidikan Kesehatan ternyata 18 orang mengalami penurunan. Sedangkan responden yang mengalami peningkatan kolesterol setelah dilakukan Pendidikan Kesehatan sebanyak 17 orang. Tidak ada responden yang memiliki kadar kolesterol yang sama sebelum dan sesudah dilakukan Pendidikan Kesehatan. Tidak adanya beda hasil pre test dan post test pada penelitian ini menunjukkan bahwa Pendidikan Kesehatan yang diberikan tidak

berpengaruh dalam perubahan perilaku Masyarakat untuk dapat mengendalikan kolesterol sehingga terlihat hasil post test tidak terjadi penurunan yang signifikan terhadap kadar kolesterol pada diri responden, bahkan sebagian justru mengalami peningkatan.

Kolesterol akan menjadi bumerang jika kadarnya terlalu tinggi, karena dapat menyebabkan berbagai penyakit kardiovaskular seperti jantung, stroke, sirkulasi darah yang buruk, dan sebagainya. Kolesterol merupakan lipid atau lemak yang diproduksi sel-sel hati dan sel tubuh lainnya. Kolesterol memiliki tiga fungsi utama, yakni membuat lapisan luar sel, membantu mencerna makanan, dan membantu memproduksi Vitamin D yang menghasilkan hormon seksual pada pria dan wanita. Dengan fungsi tersebut, kolesterol menjadi sangat penting bagi tubuh kita. Namun, kolesterol akan menjadi bumerang jika kadarnya terlalu tinggi, karena dapat menyebabkan berbagai penyakit kardiovaskular seperti jantung, stroke, sirkulasi darah yang buruk, dan sebagainya.

Data yang didapat dari penelitian ini menunjukkan bahwa Sebagian responden memiliki kadar kolesterol tinggi sebanyak 74,3%, dan 60% memiliki tekanan darah ≥ 140 , hal ini tentunya menunjukkan bahwa kondisi kesehatan responden sangat berisiko untuk terjadinya penyakit serius yang mengancam Kesehatan bahkan nyawa. Jika hal ini dibiarkan saja tanpa ada intervensi untuk menyadarkan masyarakat khususnya responden agar memiliki gaya hidup yang lebih sehat maka dapat diasumsikan kondisi masyarakat akan mengalami sakit serius bahkan kematian akibat kondisi tersebut. Kondisi ini diperburuk dengan faktor usia responden yang merupakan orang yang usianya dewasa dan lansia. Bertambah usia seseorang tentunya akan mengalami penurunan kondisi kesehatan tubuh, apalagi semua responden ini adalah wanita yang usianya masuk dalam usia dewasa akhir dan lansia. Keadaan ini tentu akan diperburuk lagi jika responden sudah mengalami menopause.

Seiring pertumbuhan usia, kadar kolesterol cenderung meningkat, dengan laki-laki memiliki risiko yang lebih tinggi. Namun risiko perempuan bertambah ketika mencapai menopause. Jika tingkat kolesterol dalam darah melampaui kadar normal, maka kondisi ini disebut sebagai hiperkolesterolemia atau kolesterol tinggi. Kondisi kolesterol tinggi dapat meningkatkan risiko penyakit serius. Kolesterol sendiri adalah senyawa lemak berlipid yang sebagian besar diproduksi pada organ hati dan sebagian lainnya didapatkan dari makanan. Umumnya, serangan jantung dan stroke merupakan penyakit yang mengintai pengidap kolesterol tinggi yang diakibatkan adanya pengendapan kolesterol berlebihan pada pembuluh darah.

Pada wilayah/lokasi penelitian yang hanya meliputi 2 RT ternyata sudah didapati sebagian besar masyarakat yang mengikuti program olahraga rutin setiap minggu masih memperlihatkan kondisi kadar kolesterol yang tinggi pada tubuh. Hal ini tentu saja sangat memprihatinkan, karena dapat dibayangkan bagaimana kondisi kesehatan responden untuk beberapa tahun kedepan. Jika kondisi tidak berubah dan terus semakin memburuk hal tersebut dapat diprediksi bahwa responden akan mengalami penyakit serius seperti penyakit jantung, stroke bahkan kematian. Tingginya kadar kolesterol di dalam darah disebut *hiperkolesterolemia*. Indonesia

sendiri prevalensi hiperkolesterolemia terus meningkat, dimana pada usia 25 – 34 tahun prevalensi penyakit ini 9.30%, dan usia lebih dari 55 tahun sampai usia kurang dari 65 tahun 15.50% (Agustiyanti, P. N., Pradigdo, S. F., & Aruben, 2017). Berdasarkan data yang di release oleh *world health organization* (WHO), memperlihatkan angka prevalensi penyakit yang diakibatkan karena tingginya kadar kolesterol di dalam tubuh terus meningkat. Seperti hipertensi dengan lebih dari 35%. Selain itu penyakit kardiovaskuler yang disebabkan oleh hiperkolesterolemia juga meningkat di Indonesia dengan 30% lejadian komplikasi pada penyakit jantung (cardiovascular disease) dan banyak ditemukan pada wanita dengan lebih dari 50% prevalensinya (Naue, S. H., Doda, V., & Wungouw, 2016).

Pada dasarnya kolesterol atau lemak juga dibutuhkan oleh tubuh untuk metabolisme atau biosintesis dalam jumlah yang cukup. Dimana regenerasi sel, membrane sel lipid juga membutuhkan lemak (Yani, 2015). Namun hal tersebut dapat menimbulkan efek samping atau penyakit ketika distribusi dan perbandingan antara lemak LDL (*low density lipoprotein*), *trigliserida* dan HDL (*high density lipoprotein*) tidak seimbang, dimana kadar LDL dan *trigliserida* jauh lebih banyak dibandingkan dengan HDL (Artha, C., Mustika, A., & Sulistyawati, 2017). Seiring bertambahnya usia seseorang juga memungkinkan munculnya penyakit degeneratif lain yang dipengaruhi oleh tingginya kadar kolesterol di dalam tubuh. Oleh karena itu perlu sekali dilakukan monitoring dan observasi langsung di lapangan untuk mengetahui tingkat dan status kesehatan IRT berdasarkan kadar kolesterol total. Kurangnya aktivitas fisik seperti berolah-raga juga dapat menjadi salah satu penyebab tingginya prevalensi *hiperkolesterolemia* pada wanita, khususnya ibu rumah tangga (Zuhroiyyah et al., 2017).

Intervensi berupa Pendidikan Kesehatan pengendalian kolesterol dalam bentuk pengaturan pola makan yang dianjurkan kepada responden serta rutinnnya mereka untuk melakukan olahraga senam rutin minimal satu kali seminggu ternyata tidak begitu efektif, dilihat dari hasil post test kadar kolesterol yang masih juga tinggi dengan hasil uji statistik tidak menunjukkan adanya beda kadar kolesterol pre test dan post test. Kondisi ini kemungkinan dapat diasumsikan karena pendidikan kesehatan bukan merupakan tindakan langsung untuk mengontrol atau mengendalikan kolesterol. Ke depannya dapat disarankan agar memberikan intervensi langsung seperti langsung memberikan menu diet yang tepat kepada responden yang mengalami hiperkolesterolemia serta memantau langsung pola makan dan asupan makanan harian responden. Olahraga yang dianjurkan dalam pendidikan kesehatan juga dapat dilakukan dengan cara memantau langsung aktifitas responden dengan jadwal yang dibuat khusus sesuai dengan kondisi yang diinginkan.

Pendidikan Kesehatan yang dilanjutkan dengan Tindakan aplikatif sesuai dengan yang disampaikan pada Pendidikan Kesehatan tentunya merupakan tindak lanjut yang sangat berguna guna mencapai tujuan dari intervensi tersebut. Responden bukan hanya mendengar, tapi juga memahami bahkan melaksanakan Tindakan sesuai dengan ilmu yang dimilikinya. Sesuai dengan teori yang disampaikan oleh Lawrence Green (1980) dalam (Notoatmodjo, 2013) yang menyampaikan bahwa perilaku

kesehatan itu terbentuk dari tiga faktor yaitu faktor predisposisi, faktor pendukung dan factor pendorong, dimana hal yang termasuk dalam faktor predisposisi yaitu pengetahuan, persepsi, sikap, motivasi, kepercayaan, keyakinan dan nilai. Jadi untuk membentuk prilaku Kesehatan pengendalian kolesterol pada responden tidak berhenti pada memberikan Pendidikan Kesehatan saja tapi ada beberapa hal lagi yang perlu dilakukan.

Dapat disimpulkan pada penelitian ini bahwa tidak ada beda kadar kolesterol Masyarakat Kelurahan Talang Banjar sebelum mendapatkan Pendidikan Kesehatan pengendalian kolesterol dengan keadaan sesudah diberikan pendidikan Kesehatan pengendalian kolesterol dengan nilai p (p -value) $0,889 > 0,005$. Sehingga dapat disarankan untuk dilakukan penelitian lanjutan terkait factor-faktor lain yang mempengaruhi prilaku Kesehatan dari *factor* predisposisi, *factor* pendukung dan *factor* pendorong. Selain hal tersebut juga penting adanya peran serta dari aparat pemerintah setempat yang bekerjasama dengan puskesmas wilayah kerja kelurahan Talang Banjar untuk terus memberikan tindakan pencegahan dan pengendalian kolesterol serta melakukan skrinning kolesterol secara rutin. Hal paling penting untuk dilakukan adalah memberikan Tindakan untuk menumbuhkan kesadaran Masyarakat itu sendiri bahwa penting sekali bagi mereka mengendalikan kolesterol. Keinginan seseorang untuk berubah dan dorongan yang datang dari dalam diri merupakan kekuatan terbesar dalam merubah prilaku.

SIMPULAN

Kadar kolesterol responden sebelum dilakukan intervensi berupa Pendidikan Kesehatan Pengendalian Kolesterol sebagian besar responden memiliki kadar kolesterol tinggi yaitu 25 orang (71,4%), mean 228,7 dan Standar deviasi 47,1. Sedangkan kadar kolesterol responden sebelum dilakukan intervensi berupa Pendidikan Kesehatan Pengendalian Kolesterol sebagian besar responden memiliki kadar kolesterol tinggi yaitu 26 orang (74,3%), mean 229,2 dan Standar deviasi 60,7. Setelah dilakukan uji statistika didapat hasil bahwa tidak ada perbedaan kadar kolesterol sebelum dan sesudah dilakukan Pendidikan Kesehatan pengendalian kolesterol dengan nilai p (p -value 0,889).

SARAN

Sebaiknya dilakukan penelitian lanjutan factor-faktor lain yang mempengaruhi prilaku Kesehatan dari factor predisposisi, factor pendukung dan factor pendorong. Penting adanya peran serta dari aparat pemerintah setempat yang bekerjasama dengan puskesmas wilayah kerja kelurahan Talang Banjar untuk terus memberikan tindakan pencegahan dan pengendalian kolesterol serta melakukan skrinning kolesterol secara rutin. Bagi pemerintah di kelurahan Talang Banjar data ini dapat dijadikan pedoman dalam membuat kebijakan penentuan program daerah.

DAFTAR PUSTAKA

Agustiyantri, P. N., Pradigdo, S. F., & Aruben, R. (2017). Hubungan Asupan Makanan,

- Aktivitas Fisik Dan Penggunaan Kontrasepsi Hormonal Dengan Kadar Kolesterol Darah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(4), 737–743.
- Artha, C., Mustika, A., & Sulistyawati, S. W. (2017). Pengaruh Ekstrak Daun Singawalang Terhadap Kadar LDL Tikus Putih Jantan Hiperkolesterolemia. *EJournal Kedokteran Indonesia*, 5(2), 105–109.
- Astuti, A. M. (2022). Faktor Resiko Infark Miokard di Kota Jambi. *Jurnal Endurance*, 3 No 1(Kajian Ilmiah Problema Kesehatan), 1–212. <https://doi.org/https://doi.org/10.22216/jen.v3i1.1185>
- CNN Indonesia. (2022). 7 Ciri-ciri kolesterol tinggi yang rentan dirasakan anak muda. CNN Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Profil Penyakit Tidak Menular Tahun 2016*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Naue, S. H., Doda, V., & Wungouw, H. (2016). Hubungan kadar kolesterol total dengan tekanan darah pada guru di SMP 1 & 2 Eben Haezar dan SMA Eben Haezar Manado. *Jurnal Biomedik*, 4(2), 1–7.
- Notoatmodjo, S. (2013). *Promosi kesehatan global*. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Yani, M. (2015). Mengendalikan Kadar Kolesterol Pada Hiperkolesterolemia. *Olahraga Prestasi*, 11(2), 3–7.
- Zuhroiyyah, S. F., Sukandar, H., & Sastradimaja, S. B. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Kolesterol Total , Kolesterol Low- Density Lipoprotein , dan Kolesterol High-Density Lipoprotein pada Masyarakat Jatinangor. 2, 116–122.