

Optimalisasi Peran Masyarakat dalam Mengontrol Kadar Kolesterol pada Masyarakat Kelurahan Talang Banjar Kota Jambi

Iin Indrawati^{1*}, Faridah², Maimaznah³

^{1,3}Program Studi DIII Keperawatan, STIKes Baiturrahim,

²Program Studi DIII Fisioterapi, STIKes Baiturrahim,

Jl. Prof M.Yamin, SH No.30 Lebak Bandung-Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: iinian737497@gmail.com

Abstract

In Indonesia, people with cholesterol reach 28%. Even more surprising, it turns out that 7.9% of people in the world die from diseases that occur as complications of uncontrolled cholesterol levels. The goals of the activity is to increase the knowledge of the Kelurahan Talang Banjar community about the importance of knowing and understanding cholesterol-related material starting from understanding, causes, signs and symptoms, prevention and treatment measures to control cholesterol levels in the blood. The method of implementing the activity is carried out by approaching the community, sorting data about the cholesterol levels of the participants and analyzing it, providing health education in the form of an explanation about cholesterol starting from the definition, causes, signs and symptoms, precautions and treatment to control cholesterol levels in the blood. Grouping community data according to the condition of cholesterol levels and their age, conveying cholesterol level prevention and control programs, and conducting oral evaluations. The results of the activity are increasing knowledge, optimizing the role of the community, forming a community on standby to prevent and control cholesterol levels. This activity as a whole has been able to make the community better, able to monitor the health of oneself, family and society and able to think critically in acting according to the situation.

Keywords: *cholesterol, optimization, role*

Abstrak

Di Indonesia, penderita kolesterol mencapai 28%. Lebih mengejutkan lagi, ternyata 7,9% orang di dunia meninggal akibat penyakit yang terjadi sebagai komplikasi dari kadar kolesterol yang tidak terkontrol. Tujuan dari kegiatan adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat kelurahan Talang Banjar tentang pentingnya mengetahui dan memahami materi terkait kolesterol mulai dari pengertian, penyebab, tanda dan gejala, tindak pencegahan dan penanganan untuk mengontrol kadar kolesterol dalam darah. Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan cara melakukan pendekatan pada masyarakat, memilah data tentang kadar kolesterol para peserta dan menganalisisnya, memberikan pendidikan kesehatan berupa penjelasan tentang kolesterol mulai dari pengertian, penyebab, tanda dan gejala, tindak pencegahan dan penanganan untuk mengontrol kadar kolesterol dalam darah. Mengelompokkan data masyarakat sesuai dengan kondisi kadar kolesterol dan usianya, menyampaikan program pencegahan dan pengendalian kadar kolesterol, serta melakukan evaluasi secara lisan. Hasil dari kegiatan adalah peningkatan pengetahuan, optimalisasi peran masyarakat, terbentuknya masyarakat siaga pencegahan dan pengendalian kadar kolesterol. Kegiatan ini secara keseluruhan telah mampu menjadikan masyarakat lebih baik, mampu memantau kesehatan diri sendiri, keluarga dan masyarakat serta dapat berpikir kritis dalam bertindak sesuai keadaanya.

Kata Kunci: kolesterol, optimalisasi, peran

PENDAHULUAN

Kolesterol merupakan zat yang berfungsi untuk membantu metabolisme tubuh. Namun kadar kolesterol di dalam tubuh harus tetap pada aturan. Pasalnya, ketika kadar kolesterol jahat (LDL) terlalu tinggi, akan berakibat fatal karena dapat menyumbat

pembuluh darah dan menghambat aliran darah ke jantung (Hasibuan, 2022). Kolesterol membantu tubuh memproduksi vitamin D, sejumlah hormon, dan asam empedu untuk mencerna lemak. Kolesterol dalam kadar yang sesuai sebenarnya dibutuhkan oleh tubuh dalam membantu membangun sel-sel baru agar tubuh bisa tetap berfungsi secara normal. Selain itu, kolesterol juga dibutuhkan untuk proses pencernaan, produksi hormon, dan membentuk vitamin D. Jika kadar kolesterol terlalu tinggi, maka hal tersebut berbahaya bagi tubuh karena akan menyebabkan berbagai penyakit dan komplikasi (Aprilia, 2022).

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 (medicalnewstoday, 2020). American Heart Association pun merekomendasikan agar kita rutin memeriksa kadar kolesterol setiap 4-6 tahun sekali apabila sudah berusia di atas 20 tahun. Sebab, kadar kolesterol cenderung meningkat seiring bertambahnya usia (Hasibuan, 2022).

Di Indonesia, penderita kolesterol yaitu mencapai 28%. Lebih mengejutkan lagi, ternyata 7,9% orang di dunia meninggal akibat penyakit ini. Jika terlambat diatasi, kolesterol tinggi memang akan membahayakan kesehatan, bahkan bisa menyebabkan kematian (Pemkot Cimahi, 2018). Menghentikan faktor gaya hidup yang tidak sehat dan merubahnya secara perlahan dan bertahap menjadi pola hidup yang sehat; dapat membantu menurunkan angka kolesterol. Jika angka kolesterol cukup mengawatirkan, periksakan dan periksa juga riwayat keluarga untuk masalah yang berkaitan dengan kolesterol tinggi. Jika anda memiliki kolesterol tinggi, langkah pertama yang bagus untuk menurunkan risiko penyakit jantung itu adalah dengan cara modifikasi gaya hidup yang lebih baik (Krakatau Medika, 2022). Pemeriksaan kadar kolesterol dalam darah sebaiknya dilakukan jika mengalami gejala kelebihan berat badan, tekanan darah tinggi, mengidap diabetes, atau memiliki penyakit lainnya yang bisa saja meningkatkan kadar kolesterol. Bagi mereka yang pernah terdiagnosis memiliki penyakit jantung koroner, stroke ringan, atau penyakit arteri perifer, disarankan melakukan pemeriksaan ini juga. Asosiasi Jantung Amerika merekomendasikan semua orang dewasa untuk memeriksakan kadar kolesterol tubuh mereka setiap 4 sampai 6 tahun, mulai dari usia 20, yakni ketika tingkat kolesterol dapat mulai meningkat. Seiring pertumbuhan usia, kadar kolesterol cenderung meningkat, dengan laki-laki memiliki risiko yang lebih tinggi. Namun risiko perempuan bertambah ketika mencapai menopause (Dinkes, 2018).

Berdasarkan laporan dari WHO pada tahun 2011, sekitar 35 persen penduduk Indonesia diperkirakan memiliki kadar kolesterol lebih tinggi dari batas normal untuk kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa sepertiga penduduk Indonesia berisiko tinggi terkena penyakit arteri. Mengonsumsi makanan dengan kandungan kolesterol tinggi atau kurang olahraga juga bisa menyebabkan kelebihan kolesterol, Namun, faktor keturunan juga bisa menjadi pemicu dari kolesterol. Masyarakat sebagai sasaran utama dari program pendidikan kesehatan dalam rangka upaya promotif dan preventif dengan melakukan penyebaran informasi dan meningkatkan motivasi masyarakat untuk berperilaku sehat (Stanhope & Lancaster, 2016). Pendidikan kesehatan pada umumnya bertujuan meningkatkan kesejahteraan, dan mengurangi ketidakmampuan dan merupakan upaya untuk mengaktualisasikan potensi kesehatan dari individu, keluarga, komunitas dan masyarakat.

Pada kegiatan masyarakat yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat STIKBA saat ini yaitu memberikan pendidikan kesehatan seputar kolesterol mulai dari pemahaman tentang kolesterol, penyebab, dampak bagi kesehatan, cara pencegahan dan upaya mengatasi masalah yang mungkin muncul jika kadar kolesterol dalam darah meningkat/memberi gejala gangguan kesehatan, tujuannya agar masyarakat mampu mengoptimalkan perannya sendiri

jika kadar kolesterolnya meningkat dan menimbulkan gejala gangguan kesehatan yang ringan dan diharapkan masyarakat akan mampu berpikir kritis dan cerdas dalam mengambil keputusan untuk melakukan tindakan pencegahan awal sebelum pergi ke pelayanan kesehatan. Kesadaran masyarakat akan kesehatan di kelurahan Talang Banjar cukup baik dibuktikan dengan pembentukan kelompok senam ini merupakan kelompok yang terbentuk dari inisiatif masyarakat dan kegiatannya mendapat dukungan dari pihak kelurahan setempat. Di kelurahan Talang Banjar ada lebih dari 2 kelompok senam yang semuanya terbentuk dan digerakkan oleh masyarakat. Mengingat hal tersebut tim pengabdian yang kami bentuk merasa perlu untuk mendukung kegiatan masyarakat ini karena memiliki tujuan yang sama yaitu meningkatkan kesehatan masyarakat untuk mewujudkan Indonesia emas 2045. Kegiatan yang dipilih oleh tim pada kegiatan kali ini yaitu melakukan pendidikan kesehatan tentang kolesterol untuk mengoptimalkan peran masyarakat dalam mengontrol kadar kolesterol dalam darah.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan cara melakukan pendekatan pada masyarakat, memilah data tentang kadar kolesterol para peserta dan menganalisisnya, memberikan pendidikan kesehatan berupa penjelasan tentang kolesterol mulai dari pengertian, penyebab, tanda dan gejala, tindak pencegahan dan penanganan untuk mengontrol kadar kolesterol dalam darah. Mengelompokkan data masyarakat sesuai dengan kondisi kadar kolesterol dan usianya, menyampaikan program pencegahan dan pengendalian kadar kolesterol. Sasaran dari kegiatan ini adalah ibu-ibu yang menjadi peserta senam di RT 29 dan 30 Kelurahan Talang Banjar yang total berjumlah 52 orang. Kegiatan dilakukan dalam kurun waktu 6 bulan yang dimulai sejak bulan Maret sampai dengan bulan Agustus 2022 tepatnya edukasi yang dilakukan yaitu pada tanggal 28 Mei 2022 dan dilaksanakan di Kelompok senam ibu-ibu Kelurahan Talang Banjar Kota Jambi. Tujuan kegiatan adalah mengoptimalkan peran masyarakat dalam pencegahan dan pengendalian kadar kolesterol dalam darah. Secara keseluruhan kegiatan ini dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini

Tabel 1: Metode Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat

Tahapan	Materi Kegiatan	Sasaran	Strategi
Persiapan: Melakukan pendekatan dengan pihak kelurahan Talang Banjar khususnya pihak pengelola kegiatan senam	<ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan tujuan kegiatan dan model kegiatan. Sebelum dilakukan kegiatan semua pesertasudah diukur kadar kolesterolnya dan disampaikan hasil ukurnya. 	Pihak Kelurahan & tim pengelola senam	Pemaparan model kegiatan dan diskusi serta Tanya jawab
Pelaksanaan : Melaksanakan Kegiatan	Pendidikan kesehatan tentang kolesterol mulai dari pengertian, penyebab, tanda dan gejala, tindak pencegahan dan penanganan untuk mengontrol kadar kolesterol dalam darah pada kelompok senam ibu-ibu kelurahan Talang banjar	Seluruh peserta senam	Ceramah, Diskusi, Pemaparan program pencegahan dan pengendalian kadar kolesterol serta mengajarkan masyarakat untuk mengenali tanda-tanda terjadinya peningkatan kadar kolesterol dalam tubuh serta cara sederhana mengatasinya.
	Melakukan evaluasi dalam bentuk tanya jawab untuk menilai	Seluruh peserta	Evaluasi lisan dan diskusi

Evaluasi	sejauhmana masyarakat tentang disampaikan	pemahaman materi yang	senam
----------	---	-----------------------	-------

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan pengabdian pada masyarakat di kelurahan Talang Banjar yaitu :

- Adanya peningkatan pengetahuan masyarakat terkait kolesterol mulai dari pengertian, penyebab, tanda dan gejala, tindak pencegahan dan penanganan untuk mengontrol kadar kolesterol dalam darah.
- Masyarakat kelurahan Talang Banjar khususnya ibu-ibu peserta senam mingguan di RT 29 dan 30 dapat mengoptimalkan peran mereka menjadi individu siaga pencegahan dan pengendalian kolesterol untuk diri pribadi, keluarga dan lingkungan sekitarnya.
- Memberi bantuan kepada tenaga kesehatan di puskesmas talang banjar dalam mewujudkan masyarakat sehat untuk mencegah kejadian penyakit akibat kadar kolesterol yang tidak terkendali.
- Perbaiki Prilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Rumah Tangga terkait kebiasaan makan untuk mengontrol kadar kolesterol dalam darah di masyarakat.
- Adanya Program perencanaan tindaklanjut upaya pencegahan terjadinya penyakit akibat tingginya atau tidak terkendalinya kadar kolesterol dalam darah yang di berikan pada pihak kelurahan Talang banjar.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan kegiatan lanjutan dimana sebelumnya tim pengabmas pernah melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa skrining kadar kolesterol dalam darah. Hasil dari skrining yang dilakukan yaitu sebagian besar peserta kegiatan memiliki kadar kolesterol melebihi batas normal. Dari 52 orang yang mengikuti pemeriksaan ada 21 orang yang memiliki kadar kolesterol dalam darah melebihi angka 240 mg/dl, bahkan ada yang melebihi angka 300 mg/dl.

Hasil yang didapat dari pemeriksaan kadar kolesterol secara masal menunjukkan bahwa selama ini kebanyakan masyarakat tidak menjalani gaya hidup sehat terutama dalam hal konsumsi makanan harian. Mengonsumsi makanan yang mengandung kadar kolesterol tinggi jangka waktu lama serta menjadi kebiasaan atau gaya hidup dapat berdampak pada kesehatan baik itu secara langsung maupun tidak langsung. Orang yang terbiasa makan makanan tinggi kolesterol biasanya akan sulit untuk mengendalikan kadar kolesterol dalam darah. Perlu dilakukan perubahan kebiasaan makan untuk dapat mengendalikan kadar kolesterol, dan hal yang paling baik untuk dilakukan yaitu dengan cara melakukan tindakan pencegahan agar kebiasaan makan masyarakat yang salah tidak menjadi karakter individu yang nantinya sulit untuk dirubah. Masyarakat harus diajarkan untuk bijak dalam memilih makanan yang sehat, salah dalam menerima informasi dapat menimbulkan masalah kesehatan. Ada beberapa penyakit yang bisa timbul akibat tingginya kolesterol, seperti jantung, penyumbatan pembuluh darah, dan stroke. Tidak ada gejala khusus yang menandakan tingginya kadar kolesterol dalam darah, tetapi tubuh tetap akan memberikan sinyal sebagai indikator yang harus diwaspadai (Administrator cimahi, 2018).

Kolesterol sendiri sebenarnya merupakan zat makanan yang dibutuhkan oleh tubuh dalam menjaga kesehatannya. Selama ini orang menghindari makanan sehat namun kaya kolesterol seperti telur, karena khawatir makanan ini akan meningkatkan risiko penyakit jantung. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa, bagi kebanyakan orang, mengonsumsi makanan sehat berkolesterol tinggi tidak berbahaya bagi kesehatan. Terlebih lagi, beberapa makanan kaya kolesterol sarat dengan nutrisi penting yang kurang dalam diet banyak orang (Nugroho, 2022). Selain itu, kolesterol juga dibutuhkan untuk proses pencernaan, produksi hormon, dan membentuk vitamin D. Namun, jika kadar kolesterol terlalu tinggi, maka hal tersebut berbahaya bagi tubuh karena akan menyebabkan berbagai penyakit dan komplikasi. (Fadli, 2022).

Gejala penyakit kolesterol tinggi adalah saat seseorang memiliki banyak zat lemak dalam darah. Kolesterol tinggi dapat menyumbat pembuluh darah bisa memicu masalah jantung hingga stroke. Namun kolesterol bisa dibilang salah satu zat yang paling disalahpahami. (Nugroho,2022). Mengonsumsi makanan sehat dan bergizi seimbang adalah salah satu langkah utama yang bisa dilakukan dalam mencegah atau menurunkan kadar kolesterol. Kandungan lemak dalam makanan harus rendah. Menghindari merokok juga merupakan hal penting selain diet rutin dan menurunkan berat badan bagi yang memiliki berat badan berlebih (Fadli, 2022).

Kondisi mitra yang memiliki kegiatan rutin dengan jumlah anggota mencapai lebih dari 100 (seratus) orang dengan anggota aktif lebih kurang 60 (enam puluh) orang perlu mendapat perhatian khusus dari pemerintahan setempat baik itu dari pihak kelurahan ataupun pihak puskesmas di wilayah kerjanya. Masyarakat dapat dikondisikan untuk mampu menolong dirinya sendiri terutama untuk bidang kesehatan. Masyarakat diberikan pendidikan kesehatan tentang penyalit, prilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), disiplin dalam mengendalikan diri , mau menjaga kebersihan serta prilaku-prilaku baik lainnya. Permenkes RI No 2269/MENKES/PER/XI/2011 tentang Pembinaan PHBS. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok, atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan (Kementrian Kesehatan RI, 2022). Dikatakan PHBS di Tatanan Rumah Tangga adalah upaya untuk menyadarkan keluarga dan masing masing anggota keuarga agar memiliki kemaunan dan kemampuan dalam mempraktikkan PHBS. Sehingga keluarga dan seluruh anggota keluarga dapat memelihara dan meningkatkan kesehatannya, mencegah resiko terjadinya penyakit dan melindungi diri dari ancaman penyakit serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan masyarakat. Rumah tangga atau keluarga yang sehat dapat diwujudkan dengan mengimplementasikan PHBS dan menciptakan dukungan lingkungan yang sehat (Krakatau Medika, 2022).

Kepedulian masyarakat terlihat dari antusiasnya mereka untuk mengetahui kondisi kesehatan saat ini serta bagaimana cara mengatasi kondisi tersebut. Keinginan awal untuk dilakukan pemeriksaan kadar kolesterol dalam darah pada awalnya datang dari masyarakat sendiri dan kemudian ditindaklanjuti oleh tim pengabdian masyarakat. Pengoptimalan kemampuan masyarakat dengan memberikan pendidikan kesehatan untuk mencegah dan mengatasi kondisi kesehatan yang terjadi selain merupakan tindak lanjut tim juga merupakan keinginan masyarakat yang menunjukkan adanya kesadaran yang tinggi dalam mengatasi masalah mereka. Masyarakat setelah mengetahui kadar kolesterol dalam dirinya merasa sangat penting untuk mendapatkan informasi lengkap mengenai kolesterol, mereka antusias untuk mengikuti kegiatan. Informasi yang diberikan mulai dari pengertian kolesterol, fungsinya bagi tubuh, jenis makanan yang mengandung kolesterol, bagaimana cara pencegahan dan pengendalian kadar kolesterol dalam tubuh serta informasi lainnya yang mereka butuhkan seputar kolesterol. Tim kegiatan masyarakat berkeinginan untuk memberikan informasi sebanyak mungkin tentang kolesterol terutama informasi penting agar masyarakat dapat melakukan pencegahan dan pengendalian kadar kolesterol dalam darah. Informasi yang diberikan oleh tim juga termasuk informasi mengenai tanda dan gejala meningkatnya kadar kolesterol dalam darah terutama jika kenaikannya dapat menimbulkan masalah yang berbahaya bagi tubuh.

Keadaan kolesterol yang tinggi dan tidak dapat ditolerir oleh tubuh akan berakibat gangguan kesehatan yang bersifat permanen bahkan kematian. Hal inilah yang harus diwaspadai oleh masyarakat. Masyarakat harus selalu menjadi individu yang siaga untuk dapat mengenali tanda, gejala serta cara mengatasinya. Walaupun disadari kemampuan masyarakat hanya sederhana namun tetap penting untuk menjelaskan pada masyarakat terutama dalam keadaan darurat agar masyarakat dapat menolong diri sendiri, keluarga serta masyarakat yang

ada disekitarnya.

Masyarakat sebagai sasaran utama dari program pendidikan kesehatan dapat terlibat langsung pada upaya promotif dan preventif di lingkungannya, dengan tujuan utama adalah peningkatan kemandirian warga sebagai upaya perwujudan perilaku PHBS di tatanan rumah tangga menuju Indonesia sehat 2025. Masyarakat diharapkan akan menjadikan informasi yang diberikan oleh tim pengabmas tersebut sebagai panduan untuk bagaimana mereka akan mengatur gaya hidupnya khususnya pola makannya. Pilihan untuk menjadi sehat atau sakit bagi dirinya, keluarga dan lingkungan berada pada diri mereka sendiri, apakah mereka mau menjadi individu siaga dalam menjaga kesehatannya. Meskipun demikian sebagai tenaga kesehatan tim pengabdian masyarakat ini merasa ikut bertanggung jawab terhadap kesehatan mereka, berkewajiban untuk membantu mereka menjadi individu siaga memiliki gaya hidup sehat agar dapat menjalani hari tua dengan bahagia.

Pihak yang berkepentingan seperti kelurahan dan puskesmas setempat dapat memberdayakan masyarakatnya, membentuk kader kesehatan, kelompok masyarakat siaga ataupun kelompok masyarakat pemantau kesehatan warga sebagai perpanjangan tangan pemerintah daerah dan tenaga kesehatan. Program kesehatan yang akan dibuat akan lebih baik dan tepat sasaran karena memiliki data yang akurat, serta masyarakat yang siaga.

KESIMPULAN

Seluruh rencana kegiatan yang dibuat telah terlaksana. Hasil dari kegiatan yaitu terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman masyarakat khususnya peserta senam sehingga dapat mengoptimalkan peran masyarakat dalam pencegahan dan pengendalian kadar kolesterol bagi diri sendiri, keluarga dan masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih ditujukan pada pihak Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi karena telah memfasilitasi kegiatan dengan menjadi pemberi dana terbesar kegiatan ini, selanjutnya ucapan terima kasih juga diberikan pada pihak kelurahan Talang Banjar yang telah mengizinkan dan memfasilitasi serta terkhusus pada pengelola kegiatan senam dan para peserta yang telah berkontribusi waktu dan tenaga serta memfasilitasi kegiatan sehingga semua kegiatan bisa berjalan sesuai dengan rencana.

DAFTAR PUSTAKA

- Administrator cimahi. (2018). *Waspada, 9 Gejala Kolesterol Tinggi Mengintai Anda*. Retrieved from <https://cimahikota.go.id/index.php/artikel/detail/1015-waspada,-9-gejala-kolesterol-tinggi-mengintai-anda>
- Fadli, dr. R. (2022). *Kolesterol*. Retrieved from <https://www.halodoc.com/kesehatan/kolesterol>
- Hasibuan, L. (2022). *Jangan Undang Penyakit, Ini Kadar Kolesterol Normal Tubuh*. Retrieved from <https://www.cnbcindonesia.com/lifestyle/20220318102131-33-323849/jangan-undang-penyakit-ini-kadar-kolesterol-normal-tubuh#:~:text=1.,kurang dari 100 mg%2FdL>.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 2269/MENKES/PER/XI/2011 Tentang Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS)* (E-613 Ind). Retrieved from https://litbangkespangandaran.litbang.kemkes.go.id/perpustakaan/index.php?p=show_detail&id=3635
- Krakatau Medika. (2022). *PHBS Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Tatanan Rumah Tangga*. Retrieved from <https://krakataumedika.com/info-media/artikel/phbs-perilaku-hidup-bersih-dan-sehat-di-tatanan-rumah-tangga>

- Medika, K. (2022). Kolesterol Tinggi, Gejala, Penyebab, dan Pencegahan. In *Krakatau Medika*. Retrieved from <https://krakataumedika.com/info-media/artikel/kolesterol-tinggi-gejala-penyebab-dan-pencegahan>
- Nugroho, R. S. (2022). *11 Makanan Penyebab Kolesterol Tinggi, Ini yang Harus Dihindari*. Jakarta, Indonesia: KOMPAS.com.