



EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN *E-BOOKLET* UNTUK PASIEN HIPERKOLESTEROLEMIA DI RAWAT JALAN UPTD PUSKESMAS KENDAWANGAN

Yemie Kharniawati, Desi, Mulyanita

Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Indonesia

ABSTRAK

Hiperkolesterolemia adalah keadaan meningkatnya kadar *kolesterol* didalam darah merupakan hasil dari meningkatnya produksi penggunaan *LDL (Low Density Lipoprotein)*, *hiperkolesterolemia* dapat terjadi karena konsumsi bahan makanan yang mengandung *kolesterol* tinggi dan karena faktor keturunan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan rata-rata tingkat pengetahuan gizi dan kadar *kolesterol* komplikasi hipertensi dengan metode edukasi gizi menggunakan media *e-booklet* di unit rawat jalan UPTD Puskesmas Kedawangan.

Jenis penelitian ini *Quasy Eksperiment* dengan rancangan yang digunakan adalah *Non-equivalent control Grup pretest-Posttest design*. Sampel yang diambil adalah sebanyak 38 pasien yang berkunjung dan diperiksa kadar *kolesterol* total dengan hasil > 200 mg/dl, berusia ≥ 21 tahun, mampu membaca dengan baik dan memiliki aplikasi *WhatsApp*. Data dikumpulkan pada bulan Mei - Juli 2022 dengan cara responden mengisi *pre test* sebelum diberikan edukasi melalui media *ebooklet*, dan mengisi *post test* sesudah diberikan edukasi melalui media *ebooklet*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan uji *Wilcoxon* untuk pengetahuan dengan *p-value 0,000* yang artinya ada perbedaan pengetahuan gizi sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan media *ebooklet*. Untuk kadar *kolesterol* yang dilakukan dengan uji *Wilcoxon*, didapatkan *p-value 0,000* artinya ada perbedaan nilai kadar *kolesterol* sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan media *ebooklet*.

Kata Kunci: edukasi, e-booklet, hiperkolesterolemia

NUTRITIONAL EDUCATION USING *E-BOOKLET* FOR HYPERCHOLESTEROLEMIA PATIENTS AT KENDAWANGAN HEALTH CENTER

ABSTRACT

Hypercholesterolemia is the condition in which the amount of cholesterol in the blood increases. This condition is caused by increased production of *LDL (Low Density Lipoprotein)*, and it can occur as a result of consuming foods that contain high levels of cholesterol as well as other factors like turunan. The purpose of this study is to determine the differences between the rate-rate gizi and cholesterol-complicated hypertension treatment methods using media ebooklets in the outpatient unit at Puskesmas Kedawangan.

The research design used in this study is a quasi-experiment with a non-equivalent control group pretest-posttest design. The sample being used consists of about 38 subjects who are alert and have total cholesterol readings greater than 200 mg/dl, are under the age of 21, could read Indonesian, and use *WhatsApp*. Data is collected from May through July 2022, with respondents completing pre-tests before receiving rulings via media ebooklets and post-tests in accordance with rulings received via media ebooklets.

Results of the study indicate that there are differences in knowledge of nutrition before and after receiving instruction via an ebooklet, according to *Wilcoxon's* test for knowledge with a *p-value* of 0.000, according to the study. When cholesterol measurements were made using *Wilcoxon's* uji, the *p-value* obtained was 0.000, indicating that the cholesterol measurements before and after using *e-booklet* media were different.

Keywords: education, e-booklet, hypercholesterolemia



Pendahuluan

Berikut ini apa yang dimaksud dengan pengertian tentang penyakit *Hiperkolesterolemia* adalah keadaan meningkatnya kadar kolesterol didalam darah merupakan hasil dari meningkatnya produksi penggunaan *LDL (Low Density Lippoprotein)*, *hiperkolesterolemia* dapat terjadi karena konsumsi bahan makanan yang mengandung kolesterol tinggi dan karena faktor keturunan atau biasa disebut *hiperkolesterolemia* familial karena adanya kelainan pada reseptor *LDL* dinding sel / nasional jantung akan meningkat tiga kali lipat jika kadar kolesterol dalam darah mencapai 7,8 mmol/l atau 300 mg/100 (Soleha, 2012).

Di Indonesia penderita penyakit *kardiovaskuler* terutama kolesterol menunjukkan angka terkait proporsi kadar kolesterol total pada penduduk umur ≥ 15 tahun sebanyak 21,2%, dan *LDL* sebanyak 36,8 % dari angka tersebut menunjukkan bahwa penyakit *kardiovaskuler* menduduki peringkat ke dua setelah penyakit *diabetes mellitus*. Berdasarkan dari laporan penyakit tidak menular di provinsi Kalimantan Barat, penyakit *kardiovaskuler* sebanyak 1,31%, dan Kabupaten Ketapang sebanyak 0,9% (Tim Riskesdas 2018, 2019). Untuk data penyakit kolesterol di UPTD Puskesmas Kendawangan tahun 2020 terdapat 244 kasus dan pada tahun 2021 terdapat 402 kasus dan terjadi peningkatan jumlah penderita *hiperkolesterolemia*.

Dari data tersebut peneliti membuat *e-booklet* untuk meningkatkan pengetahuan pasien, memudahkan edukasi gizi, proses penyampaiannya bisa sesuai kondisi yang ada, terperinci dan jelas karena lebih banyak mengulas tentang hal yang disampaikan kepada penderita *hiperkolesterolemia* yang dirujuk ke bagian poli gizi baik rawat inap mau pun rawat jalan. Berkaitan dengan data tersebut, maka kadar kolesterol di dalam darah yang melebihi batas normal > 200 mg/dL berkaitan erat dengan penyakit *kardiovaskular* dan *hiperkolesterolemia* merupakan masalah kesehatan yang menjadi perhatian dunia karena prevalensi kejadiannya yang tinggi. Penelitian ini dilakukan di Kendawangan karena Kendawangan merupakan kecamatan dengan penduduk terbesar di Kabupaten Ketapang.

Salah satu mencegah *hiperkolesterol* sebaiknya menggunakan metode pendidikan dibagi berdasarkan tujuan yaitu untuk mengubah sikap dan mengubah perilaku (Purwanto, 2019). Namun menurut (Notoatmodjo, 2012) edukasi sangat mempengaruhi subyek baik pengetahuan maupun sikap. Media pendidikan merupakan alat bantu untuk menyampaikan informasi kesehatan serta mempermudah untuk penerimaan pesan kesehatan bagi masyarakat atau klien, berdasarkan fungsinya media dibagi menjadi tiga yaitu media cetak, elektronik dan media papan (Notoatmodjo, 2012).

Pemberian edukasi perlu disertai dengan pemberian media pendidikan sebagai sarana bagi

pasien untuk memudahkan menerima informasi nasehat gizi dalam mendukung perubahan perilaku gizi, media cetak sangat bervariasi adapun yang termasuk dalam media cetak adalah *booklet*, *flyer*, *flip chart*, *rubrik*, poster dan foto (Rahmad, 2018).

Media *booklet* merupakan suatu media yang digunakan untuk menyampaikan pesan kesehatan yang berbentuk buku yang berisikan tulisan dan gambar memiliki kelebihan lebih terperinci dan jelas karena lebih banyak mengulas tentang pesan yang ingin disampaikan (Heri et al., 2020). *E-booklet* memiliki keunggulan yaitu dapat digunakan sebagai media atau alat untuk belajar mandiri, dapat dipelajari isinya dengan mudah, dapat dijadikan informasi bagi keluarga dan teman, mudah untuk dibuat, diperbanyak, diperbaiki dan disesuaikan, mengurangi kebutuhan mencatat, dapat dibuat secara sederhana, biaya yang relatif murah dan tahan lama (Trianingsih & Marlina, 2020).

E-booklet adalah sebuah bentuk penyajian bahan belajar mandiri yang disusun secara sistematis kedalam unit pembelajaran terkecil untuk mencapai tujuan pembelajaran yang disajikan kedalam format elektronik. *E-booklet* dapat diakses dimana saja menggunakan telepon genggam dan aplikasi pembuka file PDF, *ebooklet* juga mudah dibuat dan praktis penggunaannya sehingga melalui media *e-booklet* pelaku rawat jalan dapat menambah pengetahuan tentang *hiperkolesterolemi* dengan mudah.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang metode edukasi gizi dengan media *e-booklet* terhadap pengetahuan gizi dan kadar *kolesterol* pada penderita *hiperkolesterolemia* di rawat jalan UPTD Puskesmas Kendawangan.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah *Quasy Eksperimen* dengan rancangan yang digunakan adalah *Nonequivalent control Grup pretest-posttest design*. Pada penelitian ini digunakan untuk melihat metode edukasi gizi dengan media *e-booklet* terhadap perubahan pengetahuan dan kadar kolesterol pada pasien penderita *hiperkolesterolemia*. Dengan cara memberikan edukasi gizi pada pasien penderita *hiperkolesterolemia* yang sebelumnya telah diketahui kadar kolesterol totalnya dengan menggunakan media *e-booklet*.

Hasil

1. Gambaran Lokasi Penelitian

UPTD Puskesmas Kendawangan adalah salah satu dari 24 Puskesmas yang ada di daerah Kabupaten Ketapang Kalimantan Barat, yang terletak di Jl. Pangeran Cakra Desa Mekar Utama Kecamatan Kendawangan dengan luas wilayah kerja seluas



5.899,10 Km², atau sekitar 18,55% dari luas Wilayah Kabupaten Ketapang dan merupakan Kecamatan terluas dari 20 Kecamatan yang ada di wilayah Kabupaten Ketapang. Terdiri dari tanah datar, pegunungan, rawa dan kepulauan

2. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	N	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	28	73.7
Laki-laki	10	26.3
Total	38	100
Pendidikan		
SMP	5	13.2
SMA/SMK	15	39.5
D3/PT	18	47.4
Total	38	100
Pekerjaan		
IRT	11	28.9
Petani	3	7.9
Honorar	2	5.3
Swasta	15	39.5
ASN	7	18.4
Total	38	100

Berdasarkan kriteria di atas menunjukkan bahwa pada kategori umur persentase terbesar pada kategori umur 40-49 tahun sebanyak 18 orang (47.4%), untuk kategori jenis kelamin persentase terbesar yaitu perempuan sebanyak 20 orang (73.7%), di kategori pendidikan persentase terbesar pada kategori D3/PT yaitu 18 orang (47.4%) sedangkan pada kategori pekerjaan persentase terbesar pada kategori swasta yaitu 15 orang (39.5%).

3. Data Univariat

a. Pengetahuan Gizi Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Gizi dengan Media E-Booklet

Tabel 2. Tabel Statistik Pengetahuan Gizi

	Sebelum	Sesudah	Delta
<i>Mean</i>	9.42	12.71	3.29
<i>Median</i>	9.00	13.00	4
<i>Std. Deviation</i>	0.85	0.61	0.24
<i>Minimum</i>	8	12	4
<i>Maximum</i>	11	14	3

Berdasarkan tabel 2 menyatakan bahwa nilai rata-rata pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi adalah 9.42 dan setelah diberikan edukasi melalui media *e-booklet* meningkat menjadi 12.71 dengan selisih 3.29 poin.

b. Kadar Kolesterol Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Gizi dengan Media E-Booklet

Tabel 3. Tabel Statistik Kadar Kolesterol

	Sebelum	Sesudah	Delta
<i>Mean</i>	242.53	190.63	51.9
<i>Median</i>	238.00	190.00	48.00
<i>Std.</i>	25.82	10.43	15.39
<i>Deviation</i>			
<i>Minimum</i>	215	175	40
<i>Maximum</i>	320	220	100

Berdasarkan tabel 3 menyatakan bahwa nilai rata-rata kolesterol responden sebelum diberikan edukasi adalah 242.53 dan setelah diberikan edukasi melalui media *e-booklet* meningkat menjadi 190.63 dengan selisih 51.9 poin.

4. Data Bivariat

a. Pengetahuan Gizi Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi dengan Media E-Booklet

Tabel 4. Hasil Analisis Rata-Rata Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penelitian

Nilai	N	%
<i>Negative rank</i>	0	0
<i>Positive rank</i>	38	100
<i>Ties</i>	0	0
<i>N</i>	38	100
<i>P value</i>	0.000	

Berdasarkan tabel 4 analisa statistik *uji Wilcoxon signed rank test* menunjukkan bahwa tidak ada penurunan nilai setelah diberikan edukasi menggunakan media *ebooklet*, 38 responden tersebut mengalami peningkatan nilai pengetahuan gizi pada *post test* dan tidak ada responden yang memiliki nilai yang sama pada *pre test* dan *post test*. Hasil uji statistik tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengetahuan gizi responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui media *e-booklet* (*p-value* = 0.000).

b. Perbedaan Kadar Kolesterol Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Gizi dengan Media E-Booklet

Tabel 5. Hasil Analisis Kadar Kolesterol Sebelum dan Sesudah Penelitian

Nilai	n	%
<i>Negative rank</i>	38	100
<i>Positive rank</i>	0	0
<i>Ties</i>	0	0
<i>N</i>	38	100
<i>P value</i>	0.000	

Berdasarkan tabel 5 analisa statistik *uji Wilcoxon signed rank test* menunjukkan bahwa ada penurunan nilai kadar kolesterol setelah diberikan edukasi



menggunakan media *e-booklet*, 38 responden tersebut mengalami penurunan nilai kolesterol dan tidak ada responden yang memiliki nilai yang sama pada test kolesterol sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Hasil uji statistik tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada kadar kolesterol responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui media *e-booklet* ($p\text{-value} = 0.000$).

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan 38 responden mengalami peningkatan pengetahuan dan tidak ada yang mengalami penurunan setelah diberikan edukasi melalui media *e-booklet*. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon*, didapatkan adanya perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui media *e-booklet* dengan $p\text{-value} 0.000$.

Menurut teori pengetahuan sikap perilaku adalah pengetahuan merupakan faktor esensial yang dapat mempengaruhi perubahan perilaku dan individu dapat memperoleh keterampilan dan keterampilan melalui proses mengajar (Notoatmodjo, 2012)

Maharani (2018) mengungkapkan bahwa media adalah merupakan bagian terpenting sebagai alat bantu dalam penyampaian informasi, dengan menggunakan media dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat, media juga dapat digunakan untuk promosi kesehatan sehingga mengenai sasaran yang diharapkan. Media juga merupakan segala alat fisik yang dapat menyajikan pesan, media dalam kegiatan edukasi gizi merupakan sarana yang berisikan materi yang berkaitan dengan nasehat gizi. Penggunaan media akan memudahkan konselor dalam menyampaikan materi gizi dan memudahkan klien dalam memahami nasehat gizi yang disampaikan (Prasetyawan, 2017).

Hasil penelitian ini menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < \alpha$), sehingga dapat dinyatakan bahwa ada perbedaan skor pengetahuan yang signifikan sesudah diberikan edukasi gizi dengan menggunakan media *e-booklet*, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Farudin (2011), ada perbedaan yang bermakna tingkat pengetahuan gizi antara kelompok yang diberi konsultasi gizi dengan menggunakan media *e-booklet* yaitu sebesar $p=0,01$ pada pasien Diabetes Melitus di RSUD Dr. Moewardi Surakarta dan hasil penelitian yang dilakukan oleh Artini (2014) didesa Trangsan Gatak Sukoharjo pendidikan kesehatan menggunakan media *e-booklet* lebih berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan responden.

Pada zaman sekarang kemajuan teknologi 5.0 dan telah menggunakan pembelajaran sebagai alat media berbasis elektronik yang berbentuk *e-booklet*. Media *e-booklet* adalah alat bantu edukasi yang berupa buku elektronik dan dapat disimpan di dalam *smartphone*, laptop atau pun social media yang lengkap berupa tulisan dan gambar yang diberikan kepada pembaca tertentu. *E-booklet* disusun dengan jelas dan detail sehingga informasi dapat difahami dengan baik dan

tidak menimbulkan kesalahan persepsi oleh pembaca (Abdurahman, 2018). Media *E-booklet* layak dijadikan media edukasi untuk pembelajaran karena terjadi peningkatan respon yang sangat baik dari sebelum pemberian *e-booklet* 84,1% menjadi 94,1% setelah pemberian media edukasi *e-booklet* (Khusnuddin & Indarjo, 2020). Maka dari itu media *e-booklet* bisa digunakan sebagai alat edukasi gizi.

Hasil penelitian ini menunjukkan 38 responden mengalami penurunan nilai lab kadar kolesterol dan tidak ada yang mengalami kenaikan setelah diberikan edukasi melalui media *e-booklet*. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon*, didapatkan adanya perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui media *e-booklet* dengan $p\text{-value} 0.000$.

Berdasarkan hasil statistik terdapat perbedaan yang bermakna antara kadar kolesterol yang diberikan sebelum dan sesudah edukasi gizi dengan menggunakan media *e-booklet* yaitu terjadi penurunan. Penelitian ini dilakukan selama 11 hari dengan waktu yang terhitung relatif singkat dan hanya dengan satu kali dilakukan edukasi gizi dengan media *e-booklet* peningkatan pengetahuan diharapkan dapat terjadi perubahan perilaku yang positif dan memerlukan waktu yang relatif lebih lama.

Berdasarkan hasil pengisian kuisioner dan tanya jawab yang dilakukan sebagian besar responden tidak memahami akan bahayanya *hiperkolesterolemia* dan memiliki pola hidup yang tidak sehat yaitu jarang berolah raga dan seringnya mengonsumsi makanan tinggi lemak, jeroan dan makanan yang mengandung santan. Konsumsi makanan tinggi lemak menjadi penyebab utama meningkatnya kadar kolesterol total di dalam darah (Yoeantafara & Martini, 2017). Aktivitas fisik yang rendah sangat mempengaruhi kadar kolesterol didalam darah akibatnya terjadi peningkatan kolesterol darah kan berpengaruh terhadap peningkatan kadar kolesterol darah (Agustiyan, 2017).

Hiperkolesterolemia adalah suatu keadaan kadar kolesterol darah melebihi batas nilai normal, mencapai > 200 mg/dl yang merupakan faktor resiko utama penyakit *jantung koroner*. *Hiperkolesterolemia* merupakan hasil dari meningkatnya produksi dan atau meningkatnya penggunaan *LDL (Low Density Lipoprotein)*, *hiperkolesterolemia* dapat merupakan *hiperkolesterol familial* atau dapat disebabkan karena konsumsi kolesterol tinggi (Naim et al., 2019).

Edukasi gizi memberikan perubahan gaya hidup pada pasien kolesterol, khususnya perubahan asupan nutrisi (Aurora et al., 2012). Hasil ini juga searah dengan pendapat (Yuliantini & Maigoda, 2012), bahwa pemberian edukasi secara personal merupakan salah satu peran pelayanan kesehatan dalam menciptakan perubahan pola hidup dan pola makan. Upaya edukatif tersebut perlu didukung melalui terapi non-farmakologis yang disebut perubahan gaya hidup terapeutik *Therapeutic Lifestyle Changes (TLC)* dan penggunaan obat-obat penurun kolesterol. Terdapatnya pengaruh edukasi gizi terhadap penurunan kadar



kolesterol dalam penelitian ini dimungkinkan oleh tiga faktor yaitu: faktor pendidikan pasien, faktor konselor, dan faktor frekuensi edukasi yang diberikan kepada pasien. Penelitian ini memberikan makna bahwa edukasi yang dilakukan selama satu kali pertemuan mampu menimbulkan minat dan kesadaran responden.

Penutup

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan hasilnya menunjukkan bahwa ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan media e-booklet pada pasien hiperkolesterolemia dengan p-value 0.000 dan ada perbedaan nilai kadar kolesterol sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan media e-booklet pada pasien hiperkolesterolemia dengan p-value 0.000.

Ucapan Terimakasih

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmatnya yang telah memberikan nikmat serta kesempatan bagi saya sehingga penyusunan skripsi yang berjudul “Edukasi Gizi Menggunakan *E-Booklet* Untuk Pasien *Hiperkolesterolemia* Di Wilayah Kerja UPTD UPTD Puskesmas Kendawangan Kabupaten Ketapang” dapat terselesaikan dengan baik. Selanjutnya ucapan terimakasih yang tidak terhingga saya berikan kepada bapak Desi, SKM, M.Gizi selaku pembimbing utama dan Ibu Mulyanita, ST., M.T.P selaku pembimbing pendamping atas bimbingan dan arahan serta masukan yang sudah diberikan kepada saya. Semoga Tuhan Yang Maha Esa akan membalas kebaikan dan bantuan tulus yang sudah diberikan. Penulis mengakui banyak kekurangan dalam penulisan ini dan sangat jauh dari kata sempurna. Maka dari itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan naskah publikasi ini.

Daftar Pustaka

- Abdurahman, M. (2018). Sistem Informasi Data Pegawai Berbasis Web Pada Kementerian Kelautan Dan Perikanan Kota Ternate. *Jurnal Ilmiah ILKOMINFO - Ilmu Komputer & Informatika*, 1(2), 70–78. <https://doi.org/10.47324/ilkominfo.v1i2.10>
- Agustiyanti, P. N. (2017). Hubungan Asupan Makanan, Aktivitas Fisik dan Penggunaan Kontrasepsi Hormonal dengan Kadar Kolesterol Darah (Studi pada Wanita Keluarga Nelayan Usia 30-40 Tahun, Tambak Lorok Semarang 2017). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(4), 737–743.
- Aurora, R. G., Sinambela, A., & Noviyanti, C. H. (2012). Peran Konseling Berkelanjutan pada

Penanganan Pasien Hiperkolesterolemia. *J Indonesia Med Association*, 62(5), 194–201.

- Heri, Linda, S., Selviana, & Mawardi]. (2020). Media Booklet Sebagai Media Promosi Kesehatan Peningkatan Pengetahuan Dan Self Efficacy Orangtua Memberikan Pendidikan Seksual Remaja. *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 6(3), 7983 <https://doi.org/10.20527/jpkmi.v6i3.8178>
- Khusnuddin, & Indarjo. (2020). Pengaruh E-Booklet Personal Hygiene Terhadap Perilaku Pencegahan Skabies pada Santri Pondok Pesantren Durrotu Aswaja Semarang. *Jurnal Higeia of Public Health Research and Development*, 4(3), 496–505.
- Maharani, S. (2018). Media Pembelajaran Interaktif. 2012, 615–619.
- Naim, M. R., Sri, S., & Hadi, S. (2019). Gambaran Hasil Pemeriksaan Kadar Kolesterol pada Penderita Hipertensi di RSUD Syekh Yusuf Kabupaten Gowa. *Jurnal Media Laboran*, 9(2), 33–38.
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. PT. Rineka Cipta.
- Prasetiawan, H. (2017). Media dalam Layanan Bimbingan dan Konseling. *The 5th Urecol Proceeding*, 5(4), 1529–1536.
- Purwanto, N. (2019). Tujuan Pendidikan Dan Hasil Belajar. *Jurnal Teknodik*, 16(9), 146164. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.541>
- Rahmad, A. H. Al. (2018). Pengaruh Pemberian Konseling Gizi terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Darah. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 241–247. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i2.947>
- Soleha, M. (2012). Kadar Kolesterol Tinggi dan FaktorFaktor yang Berpengaruh terhadap Kadar Kolesterol Darah. *Jurnal Biotek Medisiana Indonesia*, 1(2), 85– 92. Tim Riskesdas 2018. (2019). Laporan Provinsi Kalimantan Barat RISKESDAS 2018. In *Lembaga Penerbit Badan Litbang Kesehatan* (pp. 413–415).
- Trianingsih, I., & Marlina. (2020). Penggunaan Media Booklet Ibu Hamil dalam Upaya Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil Korban Tsunami. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 258. <https://doi.org/10.26630/jk.v11i2.2031>
- Yoeantafara, A., & Martini, S. (2017). Pengaruh Pola Makan Terhadap Kadar Kolesterol Total. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 13(4), 304–309. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v13i4.2132>
- Yuliantini, E., & Maigoda, T. C. (2012). Impact of Sports and Nutrition Counseling To Blood Pressure and Nutritional Status Based on Waist



Circumference in Hypertensive Patients At
Bengkulu Municipality.

Impac of Sports and Nutrition Counseling, 14(3), 291–
300.