

ANALISIS GAYA HIDUP MASYARAKAT DEPOK YANG MENGIKUTI CFD DALAM PENYULUHAN PENYAKIT KOLESTEROL

Rizky Farmasita¹, Rizky Pramana Putra², Yuda Nomiansa³

¹Jakarta Global University

farmasita@jgu.ac.id

Abstrak

Pengabdian Kepada masyarakat dilaksanakan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat khususnya dalam melakukan edukasi gaya hidup dalam pencegahan hiperkolesterolemia yang merupakan salah satu pencetus penyakit kardiovaskuler. Abdimas ini dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa Prodi Farmasi Universitas Global Jakarta kepada masyarakat Kota Depok yang sedang mengikuti *Car Free Day (CFD)*. Metode yang digunakan adalah deskriptif observasional hasil kuesioner pengetahuan tentang hiperkolesterolemia, diisi setelah melakukan tes kadar kolesterol gratis dan diberikan edukasi oleh Apoteker disertai pemerian pamflet edukasi. Responden pada pengabdian masyarakat ini melibatkan 29 orang. Data yang diperoleh dari kuesioner digunakan untuk menganalisis gaya hidup dalam upaya pencegahan hiperkolesterolemia. Hasil dari kegiatan ini, diperoleh 62% responden memiliki kadar kolesterol normal (<200 mg/dL), dan 38% responden menderita hiperkolesterolemia (>240 mg/dL). Mayoritas responden dengan kadar kolesterol normal menyatakan mengkonsumsi makanan rendah lemak, tinggi serat, dan rendah kolesterol serta menjalankan pola hidup sehat dengan rutin berolahraga. Berdasarkan evaluasi, kegiatan edukasi penyakit kolesterol memberikan dampak berupa peningkatan pengetahuan masyarakat Depok tentang pentingnya gaya hidup sehat dalam pencegahan kolesterol. Kesimpulan dari kegiatan abdimas ini adalah, sebanyak 90,34% dapat menjawab pertanyaan tentang pencegahan hiperkolesterolemia dengan benar setelah diberikan edukasi oleh apoteker. Diharapkan kegiatan ini dapat terus dilaksanakan dan dikembangkan untuk mensosialisasikan pola hidup sehat dan pencegahan hiperkolesterolemia pada masyarakat.

Kata Kunci : Apoteker, Hiperkolesterolemia, Edukasi, Konseling

Abstract

Community engagement serves to enhance public health by educating individuals on lifestyle practices to prevent hypercholesterolemia, a key contributor to cardiovascular diseases. This initiative, led by faculty and students of the Pharmacy Program at Jakarta Global University, targeted participants of Depok City's Car Free Day (CFD). Utilizing a descriptive observational method, participants completed knowledge questionnaires on hypercholesterolemia after undergoing free cholesterol tests and receiving education from pharmacists, accompanied by informative pamphlets. Out of 29 respondents, 62% exhibited normal cholesterol levels (<200 mg/dL), while 38% were identified with hypercholesterolemia (>240 mg/dL). Those with normal cholesterol levels predominantly reported adhering to low-fat, high-fiber, and low-cholesterol diets, coupled with regular exercise routines. Evaluation indicated heightened awareness among Depok residents regarding the significance of healthy lifestyles in cholesterol management. In conclusion, 90.34% of respondents demonstrated accurate understanding of hypercholesterolemia prevention post-pharmacist education. The sustainability and expansion of such endeavors are imperative to disseminate awareness and prevent hypercholesterolemia effectively within the community.

Keywords : Pharmacist, hypercholesterolemia, Counseling, Education

PENDAHULUAN

Dalam masyarakat modern saat ini, kesenjangan antara kenyataan dan ideal dalam hal kesehatan menjadi semakin terlihat. Penyakit terkait gaya hidup, seperti penyakit jantung dan gangguan kolesterol, semakin meningkat prevalensinya. Untuk mengatasi tantangan ini, upaya preventif dan edukatif sangatlah penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjalani gaya hidup sehat (Nelson *et al*, 2018).

Di tengah upaya tersebut, Prodi Farmasi Universitas Global Jakarta telah mengambil langkah yang signifikan dengan mengadakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat *Car Free Day* yang difokuskan pada penyuluhan pencegahan hiperkolesterolemia. *Car Free Day* adalah kegiatan di mana jalan-jalan utama ditutup untuk kendaraan bermotor sehingga masyarakat dapat berjalan kaki, bersepeda, atau berpartisipasi dalam aktivitas fisik lainnya. Kegiatan ini memberikan kesempatan bagi masyarakat Depok untuk berinteraksi, belajar, dan bertukar informasi tentang pentingnya menjaga kesehatan (WHO, 2019).

Salah satu kegiatan utama dalam acara *Car Free Day* tersebut adalah pemeriksaan kolesterol total gratis. Tes ini memberikan kesempatan kepada masyarakat Depok untuk mengetahui kadar kolesterol total dalam tubuh mereka secara gratis. Dengan mengetahui kadar kolesterolnya, masyarakat dapat memahami risiko yang mungkin mereka hadapi dan mengambil langkah-langkah untuk mencegah dan mengelola penyakit terkait kolesterol.

Selain tes gratis kolesterol, penyuluhan juga dilakukan melalui penyebaran kuesioner kepada peserta *Car Free Day*. Kuesioner ini dirancang untuk mengumpulkan informasi tentang pengetahuan dan perilaku masyarakat terkait kolesterol. Dengan memahami tingkat pengetahuan dan praktik sehari-hari masyarakat terkait kolesterol, langkah-langkah edukatif yang lebih efektif dapat diambil untuk meningkatkan kesadaran dan mengubah perilaku masyarakat menuju gaya hidup yang lebih sehat.

Kegiatan pengabdian masyarakat seperti ini memiliki tujuan utama untuk

meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya gaya hidup sehat dan pencegahan penyakit kardiovaskuler dengan pemeriksaan kolesterol secara rutin, edukasi tentang resiko hiperkolesterolemia oleh Apoteker. Melalui kegiatan ini diharapkan masyarakat Depok dapat mendapatkan informasi yang tepat dan meningkatkan kesadaran mereka tentang pentingnya menjaga kadar kolesterol yang sehat sehingga pengabdian masyarakat ini berpotensi mengubah perilaku dan mempromosikan gaya hidup sehat pada masyarakat Depok.

PERMASALAHAN

Dalam konteks ini, terdapat beberapa permasalahan yang perlu diidentifikasi dan diselesaikan dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada penyuluhan penyakit kolesterol kepada masyarakat Depok yang mengikuti *Car Free Day* (CFD). Permasalahan tersebut antara lain:

1. Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang penyakit kolesterol dan faktor risiko yang menyebabkannya.
2. Pola makan yang tidak sehat, tinggi lemak, dan rendah serat yang menjadi faktor risiko utama penyakit kolesterol.
3. Rendahnya kesadaran masyarakat akan pentingnya tes kolesterol sebagai langkah awal dalam deteksi dini penyakit kolesterol.
4. Minimnya partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik teratur, yang dapat membantu mengendalikan kadar kolesterol dan mencegah penyakit kolesterol.

Berdasarkan identifikasi permasalahan yang telah dilakukan, tujuan penelitian ini adalah:

1. Meningkatkan pengetahuan masyarakat Depok tentang penyakit kolesterol, termasuk faktor risiko dan cara pencegahannya melalui pemberian pamflet dan konseling oleh Apoteker.
2. Mengedukasi masyarakat tentang pentingnya pola makan sehat dalam pencegahan penyakit kolesterol.
3. Mendorong partisipasi masyarakat Depok dalam tes kolesterol gratis

sebagai langkah awal dalam deteksi dini dan pemantauan kolesterol.

4. Memotivasi masyarakat untuk aktif dalam aktivitas fisik yang teratur guna menjaga kesehatan dan mengendalikan kadar kolesterol.

Dengan mengidentifikasi permasalahan yang relevan dan menetapkan tujuan penelitian yang jelas, diharapkan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat memberikan solusi dan kontribusi nyata dalam mengurangi angka kejadian penyakit kolesterol di masyarakat Depok yang mengikuti *Car Free Day*.

METODE

A. Garis Besar Solusi Permasalahan

Untuk mengatasi permasalahan yang telah diidentifikasi, kegiatan pengabdian masyarakat akan dilakukan melalui penyuluhan penyakit kolesterol kepada masyarakat Depok yang mengikuti *Car Free Day (CFD)*. Solusi permasalahan meliputi peningkatan pengetahuan masyarakat, pengenalan gaya hidup sehat, peningkatan partisipasi dalam tes kolesterol, dan motivasi untuk beraktivitas fisik yang teratur.

B. Rencana Kegiatan Pengabdian

Rencana kegiatan pengabdian masyarakat meliputi langkah-langkah berikut:

1. Penyusunan materi penyuluhan: Tim pengabdian akan menyusun materi penyuluhan yang komprehensif tentang penyakit kolesterol, faktor risiko, pola makan sehat, dan pentingnya tes kolesterol.
2. Persiapan bahan dan perlengkapan: Tim pengabdian akan mempersiapkan bahan-bahan dan perlengkapan yang diperlukan untuk penyuluhan, seperti materi presentasi, leaflet, poster, dan peralatan pendukung lainnya.
3. Pelaksanaan penyuluhan: Penyuluhan akan dilakukan pada saat *Car Free Day* di Depok. Tim pengabdian akan menyampaikan materi penyuluhan kepada masyarakat yang hadir, menggunakan metode yang interaktif dan menarik perhatian.
4. Penyebaran kuesioner dan tes kolesterol: Setelah penyuluhan, tim pengabdian akan melakukan penyebaran kuesioner kepada peserta

CFD yang berminat untuk mengikuti tes kolesterol gratis. Tes kolesterol akan dilakukan secara langsung dengan bantuan tenaga medis yang terlatih.

5. Pengolahan data: Data dari kuesioner dan hasil tes kolesterol akan dikumpulkan dan diolah secara grafik untuk mendapatkan informasi yang relevan.
6. Evaluasi dan laporan: Tim pengabdian akan mengevaluasi hasil kegiatan dan menyusun laporan yang berisi analisis data, temuan, dan rekomendasi untuk kegiatan selanjutnya.

C. Waktu dan Tempat Pengabdian

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 18 Juni 2023 di depan kampus Jakarta Global University.

D. Prosedur Kegiatan dan Data Target

Prosedur kegiatan meliputi langkah-langkah berikut:

1. Penyuluhan: Tim pengabdian akan menyampaikan materi penyuluhan tentang penyakit kolesterol kepada peserta *CFD* Depok secara interaktif dan menarik perhatian.
2. Penyebaran kuesioner: Peserta yang berminat untuk mengikuti tes kolesterol akan diminta mengisi kuesioner terkait pola makan dan pengetahuan tentang penyakit kolesterol.
3. Pemeriksaan kolesterol: Tim pengabdian akan melakukan tes kolesterol kepada peserta yang telah mengisi kuesioner, menggunakan alat yang sudah disiapkan.
4. Data target yang akan dikumpulkan meliputi informasi tentang pengetahuan peserta tentang penyakit kolesterol, gaya hidup sehat, hasil tes kolesterol, dan tingkat partisipasi dalam tes kolesterol dan aktivitas fisik teratur.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dimotori oleh Prodi Farmasi JGU pada tanggal 18 Juni 2023 ini dilaksanakan dengan mekanisme:

A. Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan oleh Apoteker merupakan salah satu komponen utama dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat. Tim pengabdian akan melaksanakan penyuluhan tentang penyakit kolesterol kepada masyarakat yang hadir. Berikut adalah rincian kegiatan penyuluhan yang dilakukan:

1. Sesi Pemaparan Materi: Tim pengabdian akan memulai sesi penyuluhan dengan memberikan pemaparan materi tentang penyakit kolesterol, faktor risiko, dan konsekuensi yang dapat timbul akibat penyakit ini. Informasi ini akan disampaikan secara jelas dan mudah dipahami oleh peserta.
2. Interaksi dan Diskusi: Setelah pemaparan materi, akan dilakukan sesi interaksi dan diskusi antara tim pengabdian dan peserta. Peserta akan diundang untuk bertanya, berbagi pengalaman, dan memberikan pendapat terkait masalah penyakit kolesterol dan cara pencegahannya. Diskusi ini bertujuan untuk memperkuat pemahaman peserta dan membangun kesadaran akan pentingnya pencegahan penyakit kolesterol.
3. Demonstrasi Praktik: Selanjutnya, tim pengabdian akan melakukan demonstrasi praktik terkait pola makan sehat yang dapat membantu mencegah penyakit kolesterol. Peserta akan diberikan contoh-contoh menu makanan sehat, penjelasan tentang bahan makanan yang sebaiknya dikonsumsi, dan cara memasak yang lebih sehat. Hal ini diharapkan dapat memberikan inspirasi dan motivasi bagi peserta untuk mengadopsi pola makan yang lebih baik.

B. Penyebaran Kuesioner dan Pemeriksaan Kolesterol

Setelah sesi penyuluhan selesai, tim pengabdian akan melakukan penyebaran kuesioner kepada peserta yang berminat untuk mengikuti tes kolesterol. Kuesioner tersebut akan berisi pertanyaan terkait pola makan, tingkat pengetahuan tentang penyakit kolesterol, dan motivasi peserta dalam menjaga kesehatan.

Setelah pengisian kuesioner selesai, peserta yang bersedia akan diberikan kesempatan untuk melakukan tes kolesterol secara gratis. Tim pengabdian yang terlatih

akan melakukan pengambilan sampel darah dan mengukur kadar kolesterol peserta dengan menggunakan alat yang telah disiapkan. Hasil tes kolesterol tersebut akan dicatat dan menjadi bagian dari data yang akan dianalisis.

C. Evaluasi dan Tindak Lanjut

Setelah kegiatan penyuluhan, penyebaran kuesioner, dan tes kolesterol selesai, tim pengabdian akan melakukan evaluasi terhadap kegiatan yang dilaksanakan. Evaluasi tersebut akan melibatkan analisis data yang telah dikumpulkan, baik dari kuesioner maupun hasil tes kolesterol.

HASIL DAN PEMBAHASAN

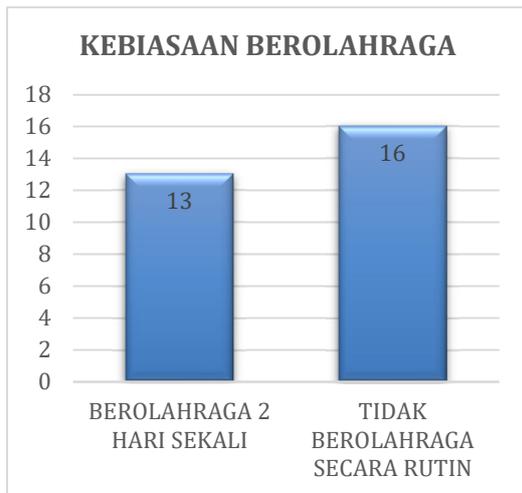
Kegiatan Pengabdian Masyarakat adalah salah satu bentuk untuk membantu masyarakat untuk melakukan pemeriksaan kesehatan, pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menganalisis gaya hidup serta memberikan edukasi penyakit kolesterol kepada masyarakat Depok yang mengikuti *Car Free Day (CFD)*.

Dari hasil pemeriksaan kolesterol yang dilakukan pada masyarakat Depok yang mengikuti *Car Free Day (CFD)*, diperoleh hasil sebagai berikut:



Gambar 1. Hasil Pengecekan Kadar Kolesterol

Berdasarkan Gambar 1. Diperoleh hasil pemeriksaan kadar kolesterol yang dilakukan kepada masyarakat Depok yang mengikuti *Car Free Day (CFD)* 62% orang diantaranya memiliki kadar kolesterol normal <200 mg/dL dan sebanyak 38% memiliki kadar kolestrol tinggi (>240 mg/dL).



Gambar 2. Hasil Kuisioner Kebiasaan Olahraga

Berdasarkan grafik pada gambar 2 diatas menunjukkan hasil kuisioner kebiasaan responden dalam berolahraga. Dari 29 responden, 13 responden (44,83%) melaporkan melakukan kegiatan olahraga minimal sekali dalam 2 hari, sedangkan 16 responden (55,17%) mengaku tidak melakukannya secara teratur.



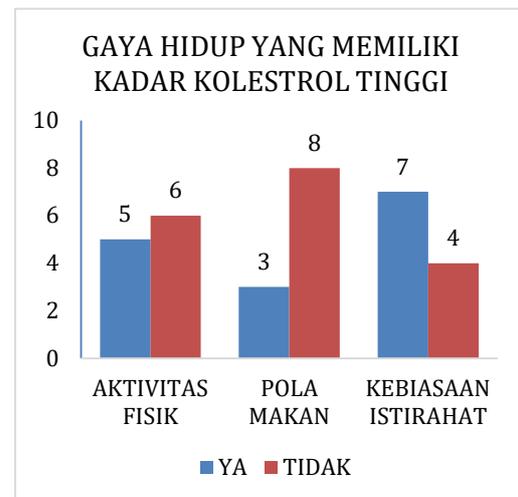
Gambar 3. Hasil Kuisioner Kebiasaan Pola Makan

Pada grafik gambar 3 diatas menunjukkan hasil kuisioner mengenai kebiasaan pola makan. Dari 29 responden, 10 responden (34,48%) menghindari makanan tinggi lemak, sementara 19 responden (65,52%) masih belum mengadopsi kebiasaan tersebut.



Gambar 3. Hasil Kuisioner Kebiasaan Istirahat

Pada grafik gambar 3 diatas menunjukkan hasil kuisioner mengenai kebiasaan Istirahat dari 29 responden, 19 responden (65,52%) memiliki kebiasaan tidur yang cukup, sementara 10 responden (34,48%) melaporkan tidak memiliki kebiasaan tidur yang cukup.



Gambar 4. Gaya Hidup yang Mempengaruhi kadar kolestrol Tinggi

Dari hasil grafik pada gambar 4 diatas menunjukkan bahwa beberapa faktor gaya hidup yang mempengaruhi kadar kolstrol tinggi, seperti aktivitas fisik contohnya tidak teraturnya berolahraga atau kurangnya berolahraga, kemudian pola makan tidak dijaga seperti mengkonsumsi makanan yang tinggi lemak, tidak membatasi

konsumsi daging, serta kebiasaan istirahat yang tidak cukup (sering begadang).



Gambar 5. Kegiatan Pemeriksaan Kolesterol Gratis Pada Kegiatan Pengabdian Masyarakat Program Studi Farmasi JGU



Gambar 6. Edukasi Apoteker Pada Kegiatan Pengabdian Masyarakat Program Studi Farmasi JGU

Berdasarkan hasil kuesioner yang diperoleh, kegiatan pengabdian masyarakat ini memiliki beberapa dampak yang diharapkan:

1. Peningkatan Pengetahuan: Melalui penyuluhan dan kuesioner, diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat Depok tentang pentingnya pencegahan penyakit kolesterol, faktor risiko yang terkait, serta langkah-langkah yang dapat diambil untuk mengurangi risiko penyakit tersebut.
2. Perubahan Perilaku: Diharapkan melalui edukasi dan kesadaran yang diperoleh dari kegiatan ini, masyarakat Depok yang mengikuti *Car Free Day* akan mampu mengubah perilaku mereka terkait

pola makan, kebiasaan olahraga, dan kebiasaan tidur untuk mendukung kesehatan jantung dan mencegah penyakit kolesterol.

3. Partisipasi Aktif dalam Kegiatan *Car Free Day*: Melalui penyuluhan ini, diharapkan masyarakat Depok akan semakin terlibat dan aktif dalam kegiatan *Car Free Day* sebagai upaya menjaga kesehatan dan meningkatkan gaya hidup sehat.
4. Penyuluhan Berkelanjutan: Hasil kuesioner ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan program penyuluhan penyakit kolesterol yang berkelanjutan di masyarakat Depok. Diharapkan dapat melibatkan lebih banyak peserta dan melaksanakan kegiatan secara teratur, diharapkan dapat mencapai dampak yang lebih besar dalam pencegahan penyakit kolesterol.

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. Seperti dalam penelitian (Budiasuti *et al*, 2024) bahwa pemberian pendidikan edukasi oleh Apoteker dapat meningkatkan pengetahuan kader posyandu yang mayoritas memiliki tingkat pendidikan menengah secara signifikan. Pada edukasi tentang cara memperlakukan obat dengan benar untuk menghindari pengunasan obat di rumah bagi anak-anak yang juga menunjukkan 93% siswa dapat memahami edukasi yang diberikan oleh Apoteker. Hal ini menunjukkan bahwa tenaga kesehatan, khususnya Apoteker masih menjadi pemberi edukasi yang dipercaya masyarakat dan mampu memberi manfaat yang bermakna dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kuesioner yang dilakukan pada masyarakat Depok yang mengikuti *Car Free Day* dalam Edukasi

tentang gaya hidup sehat dan penyakit kolesterol, diperoleh beberapa temuan yang dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kadar Kolesterol: 62% orang responden memiliki kadar kolesterol dalam kategori normal, namun 38% orang responden masih memiliki kadar kolesterol tinggi (>240 mg/dL). Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk tetap mengedukasi masyarakat mengenai pentingnya menjaga kadar kolesterol dalam batas normal agar terhindar dari resiko penyakit kardiovaskuler.
 2. Kebiasaan Olahraga: 44,83% orang responden melaporkan melakukan kegiatan olahraga minimal sekali dalam 2 hari, sedangkan 55,17% diantaranya menyatakan tidak melakukannya secara teratur, sehingga diperlukan upaya lebih lanjut dalam mendorong masyarakat untuk menjalankan kebiasaan olahraga secara teratur.
 3. Pola Makan: 34,48% orang responden menghindari makanan tinggi lemak, sementara 65,52% orang responden masih belum mengadopsi kebiasaan tersebut. Hal ini menunjukkan perlunya peningkatan kesadaran dan edukasi mengenai pentingnya pola makan sehat dalam pencegahan hiperkolesterolemia.
 4. Kebiasaan Tidur: 65,52% responden memiliki kebiasaan tidur yang cukup, sementara 34,48% responden menyatakan tidak memiliki kebiasaan tidur yang cukup. Hal ini menunjukkan peningkatan kesadaran akan pentingnya tidur yang cukup dan kualitas tidur yang baik perlu terus disosialisasikan.
- Dengan memperhatikan temuan-temuan di atas, dapat disimpulkan bahwa pengabdian masyarakat melalui penyuluhan penyakit kolesterol pada masyarakat Depok yang mengikuti *Car Free Day* memiliki potensi untuk meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku masyarakat terkait pola hidup sehat. Dalam jangka panjang, diharapkan kegiatan ini dapat berkontribusi pada upaya pencegahan penyakit kolesterol dan meningkatkan kesehatan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aziz, S. (2019). *Penyembuh Penyakit Kolesterol, Hipertensi dan Jantung*. Jakarta: Sarana Pustaka Prima.
- Balitbangkes. (2013). *Laporan Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Kementerian Kesehatan RI.
- Budiasastuti, R., Sabila, A., Yuwanda, A., Nopratilova, N., & Adina, A. (2023). Pengenalan Profesi Apoteker dan Edukasi "Anak Hebat Paham Obat" di SDIT Al-Azhar 46 GDC Kota Depok. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(12), 5263-5273. doi:<https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i12.12281>
- Budiasastuti, R., Sabila, A., Yuwanda, A., Zhafira, B., Indriani, M., Imanda, R., & Hermawati, S. (2024). Pemberdayaan Kader Posyandu dalam Upaya Peningkatan Status Gizi Balita untuk Pencegahan Stunting dengan Memanfaatkan Nutrasetikal Daun Kelor (*Moringa oleifera*). *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(2), 706-721. doi:<https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i2.12950>
- Centre for Obesity Research and Education. (2017). *Global Health Observatory Data 2019: Raised Cholesterol: Situation and Trends*. World Health Organization.
- Kemkes RI. (2010). *Penuntun Hidup Sehat*. Jakarta.
- Lestari, W. A. (2018). Faktor dominan Hiperkolesterolemia Pada Pra Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Rangkapanjaya Kota Depok. *Vol. 33, No. 6*.
- M. Adib. (2018). *Memahami & Mencegah Kolesterol: Kupas Tuntas Kolesterol*. Yogyakarta: Kota Buku Indonesia.
- Nelson, J. K., & Simmons, M. L. (2018). Community Engagement in Public Health: An Overview of Current Practices and Future Directions. *Health Education & Behavior*, 45(1), 3-10. doi:10.1177/1090198117728512
- World Health Organization. (2019). *Global Health Risks: Mortality and Burden of*

Disease Attributable to Selected Major Risks. Geneva: World Health Organization.

Yoeantafara, A., & Santi, M. (2017). Pengaruh Pola Makan Terhadap Kadar Kolesterol Total. *Jurnal MKMI*, 13(4).