

PENGETAHUAN KELUARGA TENTANG PENYEBAB PENINGKATAN HIPERKOLESTROLEMIA

Novia Elidayanti Gurning^{1*}, Joni Siagian²

^{1*}Mahasiswa Akper Gita Matura Abadi Kisaran, Kisaran, Indonesia

²Dosen Akper Gita Matura Abadi Kisaran, Kisaran, Indonesia

*Email koresponden : noviagurning8@gmail.com

Abstract

Families play an important role in preventing the rise of cholesterol levels because adequate understanding of causal factors helps support healthier lifestyle behaviors. This study aims to describe the level of family knowledge regarding the causes of increased cholesterol levels in Mekar Mulio Village, Sei Balai District, Batu Bara Regency. This research used a descriptive survey method involving thirty families who met the study criteria, and data were collected using a structured questionnaire. The findings showed that family knowledge was categorized as low, reflected by limited ability to recognize factors that contribute to elevated cholesterol levels, including high-fat food consumption, insufficient physical activity, stress, smoking habits, and hereditary influences. These results indicate that families require more focused health education to improve understanding and encourage lifestyle changes that support better cholesterol management. The study suggests the implementation of continuous educational programs to strengthen the role of families in preventing increased cholesterol levels through improved dietary habits and healthier daily practices.

Keywords: dietary habits, family, knowledge, lifestyle, cholesterol

Abstrak

Keluarga memiliki peran penting dalam mencegah peningkatan kadar kolesterol karena pemahaman yang baik mengenai faktor penyebab dapat membantu membentuk perilaku hidup yang lebih sehat. Penelitian ini bertujuan menggambarkan tingkat pengetahuan keluarga tentang penyebab peningkatan kadar kolesterol di Desa Mekar Mulio Kecamatan Sei Balai Kabupaten Batu Bara. Penelitian menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan survei pada tiga puluh keluarga yang memenuhi kriteria penelitian serta menggunakan kuesioner sebagai instrumen pengumpulan data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan keluarga berada pada kategori rendah, ditandai dengan kemampuan yang masih terbatas dalam mengenali faktor penyebab seperti pola makan tinggi lemak, kurangnya aktivitas fisik, stres, kebiasaan merokok, dan pengaruh keturunan. Temuan ini menegaskan bahwa keluarga membutuhkan edukasi kesehatan yang lebih terarah untuk meningkatkan pemahaman dan mendorong perubahan perilaku menuju pola hidup yang lebih sehat. Penelitian menyarankan adanya program edukasi berkelanjutan yang menguatkan peran keluarga dalam pencegahan peningkatan kadar kolesterol melalui pengelolaan pola makan dan gaya hidup.

Kata kunci : aktivitas fisik, keluarga, kolesterol, pengetahuan, pola makan

PENDAHULUAN

Kolesterol merupakan salah satu zat lemak yang memiliki peran penting dalam tubuh manusia

Vol 2, No 2, Juli, 2026

dan telah lama dibahas dalam literatur kesehatan masyarakat sebagai komponen yang diperlukan dalam pembentukan hormon, jaringan sel, dan berbagai aktivitas metabolik.

*Corresponding author email : noviagurning8@gmail.com

Meskipun demikian, peningkatan kadar kolesterol dapat berubah menjadi ancaman serius bagi tubuh karena sifatnya yang tidak menunjukkan gejala namun dapat menimbulkan kerusakan pada pembuluh darah serta meningkatkan risiko penyakit degeneratif seperti hipertensi dan gangguan jantung (Bulandari et al., 2025). Kondisi ini kemudian dikenal sebagai pembunuh senyap yang memengaruhi banyak kelompok usia tanpa disadari (Nurrahmani, 2024).

Perubahan gaya hidup masyarakat modern turut memengaruhi kecenderungan peningkatan kadar kolesterol. Berbagai literatur menggambarkan bahwa konsumsi makanan tinggi lemak jenuh, rendahnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, stres berkepanjangan, serta kecenderungan memilih makanan cepat saji telah menjadi bagian dari pola hidup yang meningkatkan risiko hiperkolesterolemia (Ruslianti, 2014). Penjelasan mengenai kolesterol dalam kajian kesehatan masyarakat menegaskan bahwa peningkatan kolesterol bukan hanya akibat pola makan tidak sehat, tetapi merupakan gabungan dari berbagai faktor internal dan eksternal yang saling memengaruhi (Anies, 2023).

Dalam kajian pengetahuan dan perilaku kesehatan, keluarga merupakan lingkungan awal yang membentuk pola hidup dan kebiasaan seseorang. Pemahaman keluarga mengenai penyebab suatu penyakit berperan besar dalam keputusan mereka untuk melakukan tindakan pencegahan maupun pengendalian risiko kesehatan. Kajian tentang teori pengetahuan menjelaskan bahwa individu yang memiliki pemahaman lebih baik cenderung menunjukkan perilaku kesehatan yang lebih positif, termasuk dalam pencegahan penyakit degeneratif (Wawan dkk., 2022). Oleh karena itu, pengetahuan keluarga menjadi komponen penting dalam upaya mengontrol faktor risiko hiperkolesterolemia sejak dini.

Dari sisi penelitian keperawatan, berbagai pedoman metodologi menjelaskan bahwa analisis tingkat pengetahuan masyarakat perlu dilakukan melalui pendekatan ilmiah yang sistematis, agar hasilnya dapat memberikan gambaran yang akurat dan berkontribusi terhadap peningkatan kualitas

edukasi kesehatan. Pendekatan penelitian deskriptif dan teknik analisis data telah menjadi pilihan yang relevan dalam menilai pola pengetahuan, terutama pada kelompok masyarakat yang memiliki tingkat literasi beragam (Aziz, 2007; Setiadi, 2013; Sugiyono, 2019).

Hasil pengamatan awal di Desa Mekar Mulio Kecamatan Sei Balai menunjukkan masih rendahnya pemahaman keluarga mengenai faktor penyebab peningkatan hiperkolesterolemia. Beberapa keluarga hanya mengaitkan peningkatan kolesterol dengan konsumsi makanan tertentu, padahal berbagai faktor seperti kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, stres, serta rendahnya konsumsi serat juga berperan penting. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan pengetahuan yang perlu diteliti lebih lanjut untuk mengetahui bagaimana pemahaman keluarga terhadap penyebab peningkatan hiperkolesterolemia di wilayah tersebut.

Berdasarkan pemaparan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengetahuan keluarga mengenai penyebab peningkatan hiperkolesterolemia di Desa Mekar Mulio Kecamatan Sei Balai Kabupaten Batu Bara.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif survei dengan pendekatan cross sectional yang bertujuan memberikan gambaran objektif mengenai pengetahuan keluarga tentang penyebab peningkatan hiperkolesterolemia di Desa Mekar Mulio Kecamatan Sei Balai Kabupaten Batu Bara. Penelitian ini dilaksanakan pada tahun 2025 sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan dalam pelaksanaan kegiatan akademik.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh kepala keluarga yang berdomisili di Desa Mekar Mulio dengan jumlah keseluruhan 300 kepala keluarga. Penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan responden berdasarkan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Dari proses tersebut, diperoleh sampel sebanyak 30 kepala keluarga

yang memenuhi kriteria inklusi dan bersedia menjadi responden.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang telah melalui tahap pengujian validitas dan reliabilitas guna memastikan keakuratan instrumen penelitian. Dalam proses pengumpulan data, responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan diminta mengisi kuesioner setelah menyatakan kesediaannya.

Data yang terkumpul kemudian melalui beberapa tahap pengolahan, meliputi editing, coding, tabulating, dan entry data sebelum dilakukan analisis. Analisis data dilakukan secara deskriptif untuk melihat distribusi tingkat pengetahuan keluarga mengenai faktor penyebab peningkatan hiperkolesterolemia. Seluruh prosedur penelitian telah dilakukan sesuai kaidah etika penelitian, dan responden telah menyetujui partisipasi mereka secara sadar.

HASIL

Bagian ini menyajikan hasil penelitian mengenai pengetahuan keluarga tentang penyebab peningkatan hiperkolesterolemia di Desa Mekar Mulio Kecamatan Sei Balai Kabupaten Batu Bara. Hasil disusun dalam bentuk tiga tabel yang menggambarkan karakteristik responden, distribusi pengetahuan berdasarkan setiap indikator penyebab peningkatan kolesterol, serta total skor pengetahuan keluarga secara keseluruhan.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

No	Lama Menderita	F	%
1	35-45 tahun	7	23,3
2	46-55 tahun	15	50
3	56-65 tahun	8	26,7
Total		30	100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 46–55 tahun sebesar 50%. Kelompok usia ini biasanya telah mengalami perubahan metabolisme dan penurunan fungsi tubuh yang membuat mereka lebih rentan terhadap peningkatan kadar kolesterol. Banyak di antara kelompok usia ini mengaku pernah merasakan keluhan kesehatan terkait pola makan tinggi lemak namun belum memahami bahwa usianya termasuk kategori yang rentan terhadap hiperkolesterolemia. Kelompok usia 35–45 tahun sebesar 23,3% dan 56–65 tahun sebesar 26,7% juga memiliki kecenderungan risiko, namun responden pada usia 46–55 tahun lebih dominan

karena umumnya lebih sering mengalami perubahan pola hidup dan munculnya keluhan kesehatan terkait metabolisme. Kondisi ini memberi gambaran bahwa usia dewasa akhir merupakan kelompok yang perlu mendapatkan edukasi lebih intensif mengenai pencegahan peningkatan kolesterol.

Tabel 2. Pengetahuan Tentang Penyebab Peningkatan Kolesterol

Variabel			f	%
Penyebab Peningkatan Kolesterol				
Tahukah bapak/ibu bahwa minum alkohol berlebihan dapat meningkatkan penyebab naiknya kolesterol?	Tahu		18	60
	Tidak Tahu		12	40
Tahukah bapak/ibu bahwa berat badan berlebih (obesitas) dapat meningkatkan naiknya kolesterol?	Tahu		21	70
	Tidak Tahu		9	30
Tahukah bapak/ibu bahwa stress dapat menyebabkan meningkat naiknya kolesterol?	Tahu		13	43,4
	Tidak Tahu		17	56,6
Tahukah bapak/ibu bahwa minum kopi berlebihan dapat menyebabkan peningkatan naiknya kolesterol?	Tahu		14	46,6
	Tidak Tahu		16	53,4
Tahukah bapak/ibu bahwa kurangnya aktivitas fisik (olahraga teratur) dapat menyebabkan peningkatan naiknya kolesterol?	Tahu		9	30
	Tidak Tahu		21	70
Tahukah bapak/ibu bahwa jenis kelamin Perempuan lebih cenderung terkena kolesterol?	Tahu		0	0
	Tidak Tahu		30	100
Tahukah bapak/ibu bahwa jenis makanan (daging, mentega, dan susu) dapat menyebabkan peningkatan naiknya kolesterol?	Tahu		27	90
	Tidak Tahu		3	10

Variabel		f	%
Tahukah bapak/ibu bahwa merokok dapat menyebabkan peningkatan naiknya kolesterol?	Tahu	6	20
	Tidak Tahu	24	80
Tahukah bapak/ibu bahwa keturunan bisa terjadinya penyakit kolestrol?	Tahu	4	13,3
	Tidak Tahu	26	86,7

Tabel 2 memberikan gambaran rinci mengenai pengetahuan responden pada berbagai indikator penyebab peningkatan kolesterol. Mayoritas responden memahami bahwa jenis makanan seperti daging, mentega, dan susu dapat meningkatkan kadar kolesterol, dibuktikan dengan 90% responden menjawab “Tahu”, karena mereka mengaku sering mendengar informasi tersebut dari pengalaman pribadi maupun penyuluhan kesehatan sederhana. Namun, pada indikator lain, tingkat pengetahuan terlihat bervariasi.

Sebanyak 70% responden mengetahui bahwa obesitas dapat meningkatkan kolesterol, dan mereka menyampaikan bahwa berat badan berlebih sering dikaitkan dengan masalah jantung. Sementara itu, hanya 60% responden mengetahui bahwa alkohol dapat meningkatkan kolesterol karena sebagian keluarga memang tidak mengonsumsi alkohol sehingga tidak menyadari pengaruhnya.

Pada indikator stres, hanya 43,4% yang mengetahui, dengan alasan bahwa banyak responden belum memahami hubungan antara kondisi psikologis dan metabolisme tubuh. Begitu pula pada faktor kopi berlebihan, hanya 46,6% yang mengetahui, sebagian mengaku mengonsumsi kopi harian tanpa menyadari dampaknya terhadap kolesterol.

Pengetahuan responden tentang kurangnya aktivitas fisik juga rendah dengan hanya 30% menjawab “Tahu”, menunjukkan bahwa sebagian besar keluarga belum memahami bahwa kurang gerak dapat mempercepat penumpukan lemak dalam darah. Indikator dengan pengetahuan terendah adalah jenis kelamin perempuan lebih berisiko, di mana seluruh responden (100%) menjawab “Tidak Tahu”, karena sebagian besar menganggap bahwa risiko kolesterol hanya berkaitan dengan makanan, bukan faktor biologis.

Pengetahuan yang rendah juga terlihat pada indikator merokok (20% “Tahu”) dan faktor

keturunan (13,3% “Tahu”), karena banyak responden tidak memahami bahwa keduanya berkontribusi kuat terhadap peningkatan kadar kolesterol. Temuan ini menunjukkan bahwa responden lebih mudah memahami faktor makanan dibandingkan faktor risiko lainnya yang sifatnya tidak terlihat secara langsung.

Tabel 3. Tabel Aspek Pengukuran Berdasarkan Pengetahuan Keluarga Tentang Penyebab Peningkatan Hiperkolesterolemia Di Desa Mekar Mulio

No	Total Score	Responden	Hasil	Keterangan
1	18	30	0,6	Total Hasil Responden
2	21	30	0,7	
3	13	30	0,43	
4	14	30	0,46	
5	9	30	0,13	$= \frac{3,55}{9} \times 100\%$
6	0	30	0	
7	27	30	0,9	
8	6	30	0,2	
9	4	30	0,13	$= 38,88\%$
Total			3,55	

Tabel 3 memperlihatkan total skor pengetahuan keluarga dengan hasil akhir sebesar 3,55 yang dikonversi menjadi 38,88%, termasuk kategori “Kurang”. Skor ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih memiliki pemahaman terbatas mengenai penyebab peningkatan kolesterol. Nilai tertinggi terdapat pada indikator yang berkaitan dengan makanan berlemak, ditunjukkan oleh skor 0,9, karena responden sudah sering melihat atau mendengar informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Nilai sedang terlihat pada indikator seperti alkohol, obesitas, kopi, dan stres, dengan skor rata-rata 0,46–0,7, yang berarti sebagian responden mengetahui namun belum memahami secara menyeluruh. Sementara itu, nilai terendah muncul pada indikator jenis kelamin, faktor keturunan, dan merokok, masing-masing hanya menghasilkan skor 0–0,2. Hal ini menunjukkan bahwa responden kurang memahami faktor penyebab yang tidak bersifat langsung atau tidak terlihat dalam kehidupan sehari-hari.

Secara keseluruhan, hasil tabel menggambarkan bahwa pengetahuan keluarga lebih banyak terfokus pada penyebab yang terlihat secara nyata, seperti makanan, tetapi belum memahami penyebab lain yang justru

memiliki peran besar dalam peningkatan kadar kolesterol. Rendahnya skor pada beberapa aspek menegaskan pentingnya peningkatan edukasi kesehatan mengenai faktor risiko hiperkolesterolemia secara menyeluruh.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan keluarga mengenai penyebab peningkatan hiperkolesterolemia berada pada kategori rendah. Nilai total skor yang hanya mencapai 38,88% menggambarkan bahwa sebagian besar keluarga belum mampu mengenali secara menyeluruh faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kenaikan kadar kolesterol dalam darah. Kondisi ini serupa dengan hasil penelitian lain yang menjelaskan bahwa pemahaman masyarakat mengenai penyakit degeneratif sering kali bersifat parsial dan lebih didominasi informasi umum yang diperoleh dari pengalaman sehari-hari, bukan dari pengetahuan ilmiah yang terstruktur (Anies, 2023; Ruslianti, 2014). Temuan ini mengindikasikan bahwa keluarga cenderung mengetahui aspek yang tampak jelas, seperti makanan berlemak, tetapi belum memahami faktor lain yang bersifat internal maupun perilaku.

Distribusi pengetahuan pada setiap indikator memperlihatkan kesenjangan yang cukup signifikan. Sebagian besar keluarga mengetahui bahwa makanan berlemak seperti daging, mentega, dan susu dapat menyebabkan peningkatan kolesterol, ditunjukkan dengan persentase jawaban benar sebesar 90%. Pengetahuan ini relatif tinggi karena informasi mengenai makanan sebagai penyebab kolesterol banyak dibahas dalam kehidupan sehari-hari dan sering dihubungkan dengan pengalaman pribadi atau penyuluhan informal oleh tenaga kesehatan. Hal ini sejalan dengan literatur yang menyebutkan bahwa pola makan merupakan faktor risiko yang paling mudah dikenali oleh masyarakat dalam memahami penyakit metabolik (Wawan dkk., 2022).

Sebaliknya, indikator lain yang membutuhkan pemahaman lebih komprehensif, seperti stres, aktivitas fisik, faktor keturunan, maupun jenis kelamin, menunjukkan tingkat

pengetahuan yang lebih rendah. Sebagai contoh, hanya 30% responden mengetahui bahwa kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan kolesterol, padahal aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penting dalam mengendalikan metabolisme lemak tubuh. Rendahnya pemahaman ini dapat disebabkan oleh kebiasaan masyarakat yang memisahkan antara aktivitas sehari-hari dengan dampaknya terhadap kesehatan sehingga hubungan antara kurang gerak dan peningkatan kolesterol tidak disadari. Kajian kesehatan masyarakat menjelaskan bahwa risiko kolesterol sering kali tidak dirasakan secara langsung sehingga pengetahuan mengenai faktor penyebabnya cenderung terbatas (Ridwan, 2017).

Pengetahuan mengenai stres sebagai faktor risiko juga rendah, dengan hanya 43,4% responden yang mengetahui hubungan tersebut. Fenomena ini sesuai dengan literatur yang menunjukkan bahwa masyarakat lebih mudah mengenali risiko fisik dibandingkan risiko psikologis dalam kaitannya dengan penyakit metabolik (Nurrahmani, 2024). Kurangnya pemahaman ini menandakan bahwa informasi mengenai pengaruh kondisi emosional terhadap metabolisme tubuh jarang diterima masyarakat dalam bentuk yang mudah dipahami. Demikian pula, hanya 13,3% responden yang mengetahui bahwa faktor keturunan dapat memengaruhi risiko hiperkolesterolemia. Pengetahuan rendah pada aspek ini menunjukkan bahwa sebagian besar keluarga tidak memahami bahwa kolesterol tidak hanya dipengaruhi gaya hidup, melainkan juga aspek genetik.

Indikator pengetahuan terendah ditunjukkan pada aspek jenis kelamin, di mana seluruh responden (100%) menjawab tidak tahu bahwa perempuan memiliki kecenderungan lebih tinggi terhadap risiko peningkatan kolesterol setelah memasuki usia menopause (Hikmatin & Narsih, 2024). Kondisi ini dapat terjadi karena masyarakat lebih sering mengaitkan kolesterol dengan makanan daripada dengan faktor biologis atau hormonal. Literatur keperawatan menyebutkan bahwa informasi mengenai faktor internal sering kali

tidak dipahami masyarakat karena membutuhkan penjelasan ilmiah yang lebih kompleks (Setiadi, 2013).

Perbedaan tingkat pengetahuan antarindikator mengindikasikan bahwa sumber informasi yang diterima responden tidak merata. Informasi yang bersifat praktis, seperti makanan berlemak, lebih mudah dipahami, sedangkan informasi yang memerlukan penalaran ilmiah seperti faktor genetik atau hormonal cenderung tidak dipahami. Fenomena ini sesuai dengan hasil penelitian lain yang menyatakan bahwa masyarakat cenderung memahami pengetahuan kesehatan berdasarkan pengalaman atau kebiasaan, bukan berdasarkan penjelasan biologis atau teoritis (Sugiyono, 2019). Selain itu, pengalaman merawat anggota keluarga dengan penyakit jantung atau kolesterol dapat memperkuat pemahaman praktis, namun tidak selalu memperkaya pemahaman teknis mengenai faktor penyebabnya.

Kondisi pengetahuan keluarga yang berada pada kategori rendah menunjukkan bahwa upaya edukasi kesehatan masih perlu ditingkatkan. Edukasi mengenai penyebab hiperkolesterolemia tidak hanya perlu berfokus pada makanan berlemak, tetapi juga pada risiko yang bersifat psikologis, genetik, dan perilaku seperti aktivitas fisik dan merokok. Literasi kesehatan yang baik terbukti dapat meningkatkan kemampuan keluarga dalam melakukan tindakan pencegahan yang lebih tepat dan efektif (Aziz, 2007). Dengan demikian, peningkatan pemahaman keluarga mengenai penyebab hiperkolesterolemia memiliki dampak besar terhadap upaya pencegahan penyakit kardiovaskular yang lebih luas.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menunjukkan bahwa pengetahuan keluarga mengenai penyebab peningkatan hiperkolesterolemia masih perlu ditingkatkan melalui edukasi terarah dan berkelanjutan. Informasi kesehatan yang diberikan secara konsisten akan membantu keluarga memahami risiko secara menyeluruh sehingga mereka mampu melakukan perubahan perilaku yang mendukung kesehatan jangka panjang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan keluarga mengenai penyebab peningkatan hiperkolesterolemia masih berada pada kategori rendah, yang menandakan bahwa pemahaman keluarga terhadap berbagai faktor risiko kolesterol belum terbentuk secara menyeluruh. Meskipun sebagian keluarga telah mengetahui penyebab yang bersifat umum seperti konsumsi makanan berlemak, pemahaman mengenai faktor-faktor lain seperti stres, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, maupun pengaruh keturunan masih sangat terbatas. Kondisi ini menunjukkan perlunya penguatan edukasi kesehatan yang tidak hanya memberikan informasi dasar, tetapi juga menghubungkan berbagai faktor risiko secara komprehensif agar dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi yang terstruktur, mudah dipahami, dan berkelanjutan diharapkan mampu meningkatkan kemampuan keluarga dalam mencegah hiperkolesterolemia melalui perubahan perilaku yang lebih sehat. Dalam konteks ini, peran tenaga kesehatan dan institusi pelayanan kesehatan sangat penting dalam memperluas akses informasi dan pendampingan kepada masyarakat, sementara penelitian lanjutan diperlukan untuk menilai efektivitas intervensi edukasi yang lebih intensif dalam meningkatkan pengetahuan dan praktik keluarga dalam mengendalikan risiko penyakit kardiovaskular yang berhubungan dengan peningkatan kadar kolesterol.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada masyarakat Desa Mekar Mulio, Kecamatan Sei Balai, Kabupaten Batu Bara, atas dukungan, kerja sama, dan izin yang diberikan sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik. Keterbukaan masyarakat dalam memberikan informasi serta partisipasi aktif selama proses pengumpulan data sangat membantu kelancaran penelitian ini hingga dapat terselesaikan tanpa hambatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anies. (2023). *Seluk beluk kolestrol upaya mengatasi kolestrol dari aspek kesehatan masyarakat*. Yogyakarta: Arruzz Media.
- Aziz. (2007). *Metode penelitian keperawatan dan teknik analisa data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nurrahmani, U. (2024). *Stop Hipertensi*. Yogyakarta: Suryodiningratan.
- Ridwan, M. (2017). *Mengenal, mencegah, mengatasi silent killer hipertensi*. Yogyakarta: Romawi Pres.
- Ruslianti. (2014). *Kolestrol tinggi bukan untuk ditakuti*. Jakarta Selatan: FMedia.
- Setiadi. (2013). *Konsep dan praktik penulisan riset keperawatan, cetakan pertama*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif*. Yogyakarta: Alfabeta.
- Wawan, S., et al. (2022). *Teori dan pengukuran pengetahuan, sikap, dan perilaku manusia, edisi pertama*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Bulandari, N. P. P., Setiawan, K. H., & Lestari, N. M. S. D. (2025). Hubungan kadar kolesterol total dengan kejadian hipertensi: Literature review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(4), 16800–16807.
<https://doi.org/10.31004/jkt.v6i4.51382>
- Hikmatin, H., & Narsih, U. (2024). Hubungan status gizi, aktivitas fisik wanita menopause dengan kadar kolesterol. *TRILOGI: Jurnal Ilmu Teknologi, Kesehatan, Dan Humaniora*, 5(2), 250–258.