

SKRIPSI
IDENTIFIKASI KADAR KOLESTEROL TOTAL DAN TRIGLISERIDA
PADA KARYAWAN USIA 25-40 TAHUN DI KANTOR DIREKSI
PT PERKEBUNAN NUSANTARA XII SURABAYA
TAHUN 2018



Oleh :

Yudi Prastyo
NIM : 20161660184

PRODI S1 KEPERAWATAN PROGRAM TRANSFER
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
2018

SKRIPSI
IDENTIFIKASI KADAR KOLESTEROL TOTAL DAN TRIGLISERIDA
PADA KARYAWAN USIA 25-40 TAHUN DI KANTOR DIREKSI
PT PERKEBUNAN NUSANTARA XII SURABAYA
TAHUN 2018

Untuk memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep.)
Pada Program Studi NERS Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surabaya



Oleh :

Yudi Prastyo
NIM : 20161660184

PRODI S1 KEPERAWATAN PROGRAM TRANSFER
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMADIYAH SURABAYA
2018

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yudi Prastyo

NIM : 20161660184

Tempat/Tanggal lahir : Banyuwangi, 26 Juni 1992

Institusi : Universitas Muhammadiyah Surabaya

Fakultas/Departemen : Fakultas Ilmu Kesehatan PRODI S1 Keperawatan

Nomor Hp/Email : 085655829897/ prastyoyudi220@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Penelitian saya yang berjudul “ **Identifikasi Kadar Kolesterol Total dan Trigliserida Pada Karyawan Usia 25-40 Tahun di Kantor Direksi PT Perkebunan Nusantara XII Surabaya** “ bebas dari plagiarisme dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari hasil penelitian tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun juga dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surabaya, 28 Januari 2018

Yang menyatakan,



Yudi Prastyo

NIM : 20161660184

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademika Universitas Muhammadiyah Surabaya, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yudi Prastyo
NIM : 20161660184
Program Studi : S1 Keperawatan
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan

Demi pengembangan ilmu pengetahun, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi S1 Keperawatan FIK Universitas Muhammadiyah Surabaya Hak Royalti Non-Eksklusif (Non-Exclusife Royalti Fress Right) atas skripsi saya yang berjudul :

IDENTIFIKASI KADAR KOLESTEROL TOTAL DAN TRIGLISERIDA
PADA KARYAWAN USIA 25-40 TAHUN DI KANTOR DIREKSI
PT.PERKEBUNAN NUSANTARA XII SURABAYA

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan) dengan hak bebas Royalti Non-Eksklusif ini, Program Studi S1 Keperawatan FIK Universitas Muhammadiyah Surabaya berhakmenyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan ada (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau dengan pembimbing saya sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surabaya
Pada Tanggal : 9 Maret 2018



Yudi Prastyo

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui isi serta susunannya, sehingga dapat diajukan dalam ujian sidang skripsi pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 9 Maret 2018

Menyetujui,

Pembimbing I



Suyatno, HS., S.Kep., Ns., M.Ked.Trop

Pembimbing II



Ratna Agustin, S. Kep, Ns., M. Kep.

Mengetahui,

Ketua Program Studi



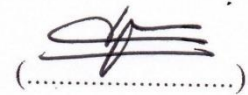
Reliani, S. Kep, Ns., M. Kes.

PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Ujian Skripsi pada tanggal 9 Maret 2018 oleh mahasiswa atas nama Yudi Prastyo NIM 20161660184 Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

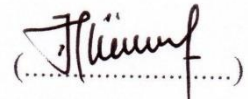
TIM PENGUJI

Ketua : Dr. dr. Sukadiono, MM



(.....)

Anggota 1 : Suyatno, HS.,S.Kep., Ns., M.Ked.Trop



(.....)

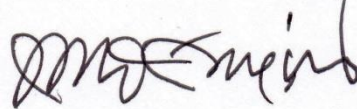
Anggota 2 : Ratna Agustin, S. Kep, Ns., M. Kep.



(.....)

Mengesahkan,

Dekan FIK UMSurabaya



Dr. Mundakir, S.Kep., Ns., M.Kep

KATA PENGANTAR

Puja dan puji syukur senantiasa saya panjatkan kepada Tuhan yang Maha Esa atas segala karunia nikmat serta hidayahnya sehingga saya dapat menyusun proposal penelitian yang berjudul “ Identifikasi Kadar Kolesterol Total dan Trigliserida pada Karyawan Usia 25-40 Tahun di PT. Perkebunan Nusantara XII Surabaya Tahun 2018” dengan lancar dan tepat waktu.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kadar kolesterol total dan trigliserida pada karyawan usia 25-40 tahun di PT. Perkebunan Nusantara XII, mengingat dampak peningkatan kadar lipid dapat menyebabkan terjadinya aterosklerosis dan penyakit jantung koroner maka dari itu salah satu upaya pencegahannya dengan cara melakukan pemeriksaan kadar kolesterol total dan trigliserida secara berkala.

Dalam penyusunan proposal penelitian ini tidak dapat terselesaikan tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu saya mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua saya, istri tercinta, dosen pembimbing, dan teman-teman yang membantu dalam penyusunan proposal penelitian ini.

Penyusun menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan proposal penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, baik dari segi isi maupun bentuk. Oleh karena itu, penyusun sangat terbuka dalam menerima saran dan kritik yang membangun dari berbagai pihak terutama dari dosen pembimbing untuk dijadikan bahan evaluasi.

Akhirnya penyusunan berharap semoga proposal penelitian ini bermanfaat bagi kita semua dan dapat dijadikan sebagai dasar untuk meningkatkan kesehatan masyarakat secara luas.

Surabaya, 9 Maret 2018

Penyusun

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh ujian akhir Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Surabaya, tahun 2018 dengan judul penelitian “Identifikasi Kadar Kolesterol Total Pada Karyawan Usia 25-40 Tahun di Klinik Kantor Direksi PT Perkebunan Nusantara XII”.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak, untuk itu perkenankan penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. dr. Sukadiono, MM selaku Rektor dan Ketua Penguji Universitas Muhammadiyah Surabaya.
2. Dr. Mundakir, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dekan Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.
3. Dra. E.c. Chrismadewi Imawati selaku Kepala Bagian Sumber Daya Manusia PT. Perkebunan Nusantara XII
4. Suyatno, HS.,S.Kep., Ns., M.Ked.Trop selaku Pembimbing I
5. Ratna Agustin, S. Kep, Ns., M. Kep selaku Pembimbing II
6. Evi Nurlaili, Amd, Keb. Adalah istri yang sangat saya cintai
7. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan Skripsi ini

Semoga amal kebbaikannya diterima disisi Allah SWT dan mendapat imbalan pahala dari Allah SWT.

Akhir kata semoga karya tulis yang sederhana ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya ilmu keperawatan.

Surabaya, 9 Maret 2018

Peneliti

ABSTRAK

IDENTIFIKASI KADAR KOLESTEROL TOTAL DAN TRIGLISERIDA PADA KARYAWAN USIA 25-40 TAHUN DI KANTOR DIREKSI PT. PERKEBUNAN NUSANTARA XII TAHUN 2018

Oleh :
Yudi Prastyo
20161660184

Peningkatan kadar kolesterol total dan trigliserida secara terus menerus dapat menyebabkan terjadinya penyumbatan pembuluh darah dan memicu terjadinya penyakit jantung koroner. Kondisi ini secara normal terjadi pada usia lebih dari 40 tahun namun kenyataannya dari 333 karyawan ditemukan 51 % yang mengalami peningkatan kolesterol total dan 63 % mengalami peningkatan trigliserida di kantor direksi PT. Perkebunan Nusantara XII. Salah satu cara untuk mengetahui kadar kolesterol total dan trigliserida adalah melakukan pemeriksaan darah, salah satunya menggunakan alat pemeriksaan darah digital. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kadar kolesterol total dan trigliserida pada karyawan usia 25-40 tahun di kantor direksi PT. Perkebunan Nusantara XII Surabaya.

Desain penelitian ini bersifat deskriptif. Populasi sebanyak 96 orang didapatkan sampel 49 orang dengan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian adalah kadar kolesterol total dan trigliserida. Instrumen yang digunakan adalah alat pemeriksaan kolesterol total dan trigliserida digital. Data yang diperoleh dianalisa secara deskriptif dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

Hasil penelitian menunjukkan peningkatan kadar kolesterol total 19 (39%) responden dan peningkatan kadar trigliserida 24 (48%) responden. Berdasarkan karakteristik responden ditemukan responden perempuan sejumlah 9 (45%) responden mengalami peningkatan kadar kolesterol total dan juga peningkatan kadar trigliserida.

Oleh sebab itu, perlu pemeriksaan rutin profil lipid minimal 3 bulan dan menjaga pola makan serta berolahraga untuk mengontrol kadar kolesterol total dan trigliserida dalam darah.

Kata Kunci : Kolesterol Total, Trigliserida, Usia 25-40 tahun

ABSTRACT

THE IDENTIFICATION OF TOTAL CHOLESTEROL AND TRIGLYCERIDE LEVELS IN EMPLOYEES AGED 25-40 YEARS IN THE OFFICE OF DIRECTORS PT. PERKEBUNAN NUSANTARA XII IN 2018

By:

**Yudi Prastyo
20161660184**

Increased total cholesterol and triglyceride levels continuously can lead to blockage of blood vessels and trigger the occurrence of coronary heart disease. This condition normally occurs at the age of more than 40 years but the reality of 333 employees found 51% who experienced increased total cholesterol and 63% increased triglycerides in the office of directors of PT. Perkebunan Nusantara XII. One way to find out the total cholesterol and triglyceride levels is to perform blood tests, one of them using a digital blood test instrument. This study aims to determine the picture of total cholesterol and triglyceride levels in employees aged 25-40 years in the office of directors of PT. Perkebunan Nusantara XII Surabaya.

The design of this study is descriptive. The population of 96 people obtained a sample of 49 people with purposive sampling technique. The research variables were total cholesterol and triglyceride levels. The instruments used are total cholesterol examination and digital triglyceride. The data obtained were analyzed descriptively in the form of frequency distribution table.

The results showed an increase in total cholesterol levels of 19 (39%) of respondents and an increase in triglyceride levels of 24 (48%) of respondents. Based on the characteristics of respondents found 9 female respondents (45%) had increased total cholesterol levels and also increased triglyceride levels.

Therefore, it is necessary to regularly check the lipid profile for at least 3 months and keep the diet and exercise to control the total cholesterol and triglyceride levels in the blood.

Keywords: Total Cholesterol, Triglycerides, Age 25-40 years

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Pernyataan	ii
Halaman Persetujuan	iv
Halaman Pengesahan	v
Kata Pengantar.....	vi
Ucapan Terima Kasih	vii
Abstrak.....	viii
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Gambar	xiii
Daftar lampiran.....	xiv
Daftar Lambang, Singkatan, dan Istilah.....	xv

BAB 1 PENDAHULUAN

1. 1 Latar Belakang	1
1. 2 Rumusan Masalah	5
1. 3 Tujuan Penelitian	5
1. 3.1 Tujuan Umum.....	5
1. 3.2 Tujuan Khusus.....	5
1. 4 Manfaat Penelitian.....	6
1. 4.1 Teoristis.....	6
1. 4.2 Praktis	6

BAB 2 PEMBAHASAN

2. 1 Konsep Kolesterol dan Trigliserida.....	7
2. 2 Konsep Usia Dewasa.....	38
2. 3 Konsep Tenaga Kerja	47
2. 4 Hubungan Antara Kadar Kolesterol, Trigliserrida, Usia Dewasa awal, dan Tenaga Kerja	51
2. 5 Kerangka Konseptual	52

BAB 3 METODE PENELITIAN

3. 1 Desain Penelitian.....	54
3. 2 Kerangka Kerja	55
3. 3 Populasi, Sampel, dan Sampling.....	56
3. 3.1 Populasi.....	56
3. 3.2 Sampel.....	56
3. 3.3 Sampling	57

3. 4 Variabel Penelitian	58
3. 4.1 Variabel Tunggal	58
3. 5 Definisi Operasional.....	59
3. 6 Pengumpulan dan Analisis Data	60
3. 6.1 Instrumen Penelitian	60
3. 6.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	60
3. 6.3 Prosedur Pengumpulan Data	60
3. 6.4 Pengolahan Data.....	62
3. 6.5 Analisa Data	63
3. 7 Etik Penelitian	63
3. 7.1 <i>Informed Consent</i> (Lembar Persetujuan)	64
3. 7.2 <i>Anonimity</i> (Tanpa Nama)	64
3. 7.3 <i>Confidentiality</i> (Kerahasiahaan).....	64
3. 7.4 <i>Beneficience and Non Malefence</i>	65
3. 7.5 <i>Justice</i> (Keadilan)	65
BAB 4 HASIL PENELITIAN	
4. 1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	67
4. 2 Data Umum.....	68
4.2.1 Karakteristik Responden	68
4. 3 Data Khusus	70
4.3.1 Identifikasi Karakteristik Responden	70
4.3.2 Identifikasi Kadar Kolesterol Total	72
4.3.3 Identifikasi Kadar Trigliserida	72
BAB 5 PEMBAHASAN	
5. 1 Identifikasi Karakteristik Responden	73
5. 2 Identifikasi Kadar Kolesterol Total.....	75
5. 3 Identifikasi Kadar Trigliserida.....	77
BAB 6 PENUTUP	
6.1 Kesimpulan	79
6.2 Saran	80
Daftar Pustaka	81
Lampiran.....	84

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 : Hormon Reproduksi Pada Laki-Laki	24
Tabel 2.2 : Hormon Reproduksi Pada Perempuan.....	25
Tabel 2.3 : Nilai Rujukan Kolesterol Total dan Triglisierida.....	32
Tabel 2.4 : Obat-obatan Hipolipidemik	37
Tabel 3.1 : Definisi Operasional Penelitian	59
Tabel 4.1 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	68
Tabel 4.2 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia	69
Tabel 4.3 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan	69
Tabel 4.4 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Laki-laki Tinggi Kadar Kolesterol dan Triglisierida	70
Tabel 4.5 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Perempuan Tinggi Kadar Kolesterol dan Triglisierida.....	71
Tabel 4.6 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kadar Kolesterol Total.....	72
Tabel 4.7 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kadar Triglisierida.....	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 : Diagram Menunjukkan Fungsi Mereka Dan Makanan Representatif Tempat Mereka Biasa Ditemukan.....	17
Gambar 2.2 : Skema Proses Pencernaan Lemak di Dalam Tubuh Manusia	28
Gambar 2.3 : Anatomi Fisiologi Sistem Pencernaan	30
Gambar 2.4 : Kerangka Konseptual Penelitian	52
Gambar 3.1 : Kerangka Kerja Penelitian	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Form Hasil Pemeriksaan Darah	84
Lampiran 2 : SOP Pemeriksaan Kadar Kolesterol Total	85
Lampiran 3 : SOP Pemeriksaan Kadar Trigliserida.....	87
Lampiran 4 : Rumus Interval.....	89
Lampiran 5 : Surat Ijin Persetujuan Pengambilan Data	90
Lampiran 6 : Lembar Permohonan Menjadi Responden	91
Lampiran 7 : Informed Consent Form	92
Lampiran 8 : Hasil Rekapitulasi Pemeriksaan Kadar Kolesterol Total Dan Kadar Trigiserida.....	93
Lampiran 9 : Dokumentasi Pengambilan Data.....	95
Lampiran 10: Catatan Bimbingan Proposal-Skripsi	96

DAFTAR LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH

WHO	: World Health Organization
LDL	: Low Density Lipoprotein
HDL	: High Density Lipoprotein
Apo-A	: Apolipoprotein A
Apo-B	: Apolipoprotein B
PJK	: Penyakit Jantung Koroner
PTM	: Penyakit Tidak Menular
SR-B1	: Scavenger Reseptor Class B1
LCAT	: Lesitin Cholesterol Asil Transferase
CETP	: Cholesterol Ester Transfer Protein
IDL	: Intermediate Density Lipoprotein
VLDL	: Very Low Density Lipoprotein
HSL	: Hormone Sensitive Lipase
ACC	: American College of Cardiology
AHA	: American Heart Association

DAFTAR PUSTAKA

- Arsana, P.M (ed) 2015, *Panduan Pengelolaan Dislipidemia Di Indonesia*, PB. PERKENI
- Accutrend Plus "User Manual Instrucciones de Uso Manual do Utilizador"*, 2011, Cobas-Life Needs Answer, Ronche: Jakarta
- Alodia dan Santi, 2017, "Pengaruh Pola Makan Terhadap Kadar Kolesterol Total", *Jurnal MKMI*, Vol.13 No.4, Fakultas Kesehatan Masyarakat Airlangga, Surabaya.
- American Association of Endocrinologist*, 2012, *Guidelines for Management of Dyslipidemia and Prevention of Atherosclerosis*, Available at: <https://www.aace.com/files/lipid-guidelines.pdf> (diakses pada 16 November, 2017)
- American Heart Associated*, 2013, *AHA Guideline on the Treatment of Blood Cholesterol to Reduce Atherosclerotic Cardiovascular Risk in Adults*, Available at: <https://circ.ahajournals.org/content/early/2013/11/11/01.cir.0000437738.3853.7a.full.pdf> (diakses pada 16 November, 2017)
- Anwar, T.B., 2004, *Dislipidemia Sebagai Faktor Resiko Penyakit Jantung Koroner*, Sumatera Utara: FK Unifersitas Sumatera Utara
- Almatsier, S., 2004, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Budiyono & Chandra, 2013, "Perbedaan kadar Kolesterol total dan Trigliserida sebelum dan setelah pemberian sari daun cincau hijau (*Premna Oblongifolia Merr*) pada tikus *Dislipidemia*", *Journal Of Nutrition College*, vol. 2, no. 1, hal 118-125
- Candra, Aditya, 2011. *Anatomi & Fisiologi*, Banda Aceh: Diktat.
- Dewi, Lanay, 2010, *Pola Makan Yang Sehat dan Gaya Hidup Yang Benar*, www.rumahsakitkemayoran.com. (Diakses pada 25 November 2017)
- Erwinanto 2013, *Pedoman Tatalaksana Dislipidemia Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskuler Indonesia (PERKI)*, Edisi Pertama, Centra Communication
- Feingold, K.R. & Grunfeld, C., 2015, *Introduction to Lipid and Lipoprotein*, *Mdtext.com*, pp.1-11, Available at : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK305896/> (diakses pada 15 November, 2017)

- Hanifa dan Luthfeni, 2006, *Makanan yang Sehat*, hal. 56, Bandung : Azka Press.
- Hidayat, A.A.A, 2017, *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan*, Jakarta: Salemba Medika
- Linda J. Heffner and Danny J. Schust, 2008, *At a Glance Sistem Reproduksi*, Jakarta: EGC.
- Litbangkes, 2013, *Riset Kesehatan Dasar 2013*, Jakarta
- Lund-Katz, Sissel , Phillips, Michael C., 2010, *High Density Lipoprotein Structure Function and Role in Reverse Cholesterol Transport, Subcellular Biochemistry vol 51 : 183-227*, Available on: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3215094/> (diakses pada 15 November, 2017)
- Marmi, 2013, *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*, hal. 12-14, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Maris, et al 2016, “*Pengaruh Pemberian Ekstrak Tauge (Vigna radiata (L) terhadap Kadar Serum Trigliserida pada Tikus Wistar Jantan yang Diinduksi Kuning Telur*”, *e-Jurnal Pustaka Kesehatan*, vol. 4 (no. 1)
- Mayes, P.A., 2003, *Sintesis, Pengangkutan, dan Ekskresi Kolesterol*, In: Murray RK, Granner DK, Mayes PA, Rodwell VW, editors. *Biokimia harper*. 25th Ed, Jakarta: EGC
- Muliani, U 2015, “*Hubungan pola konsumsi energi, lemak jenuh dan serat dengan kadar trigliserida pada pasien penyakit jantung koroner*”, *Jurnal Keperawatan*, Volume XI, No. 1
- Nursalam, 2016, *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan praktis*, Edisi 4, Jakarta: Salemba Medika
- Notoatmodjo, Soekidjo, 2007, *Kesehatan Masyarakat Ilmu & Seni*, Jakarta: Rineka Cipta
- Rahadisiwi, S 2016, “*Pengaruh peningkatan kadar trigliserida terhadap hasil pengukuran Low Density Lipoprotein Cholesterol (LDL-C) menggunakan rumus Friedewald dan rumus Hopkins dengan direct homogenous method sebagai metode pembanding*”, KTI Sarjana Kedokteran, Universitas Airlangga, Surabaya
- Sastromamidjojo, 2000, *Pegangan Penatalaksanaan Nutrisi Pasien*, Jakarta: PDGMI
- Syaifuddin, 2011. *Fisiologi Tubuh Manusia*, Jakarta: Salemba Medika.

Sinta Fitriani, 2011. *Promosi Kesehatan*, hal. 130-131,
Yogyakarta: Graha Ilmu.

Siti, dkk, 2017, “*Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kadar Kolesterol Total, Kolesterol Low-Density Lipoprotein dan Kolesterol High-Density Lipoprotein pada Masyarakat Jatinangor*”, JSK, Vol.2 No.3, Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran, Bandung-Sumedang.

Sundari & Dieny, 2013, “*Pengaruh pemberian yoghurt kedelai hitam (Black Soyghurt) terhadap kadar kolesterol total dan trigliserida pada laki-laki penderita Dislipidemia usia 40-55 tahun*”, *Journal Of Nutrition College*, vol. 2, no. 1, hal 98-110

Watusেকে, Polii, dan Wowor, 2014, “*Gambaran kadar lipid trigliserida pada pasien usia produktif di Puskesmas Bahu Kecamatan Malalayang Kota Manado periode November 2014 – Desember 2014*”, *Jurnal e-Biomedik (eBm)*, Volume 4, Nomor 2, Juli-Desember 2016

<http://www.prodia.co.id/id/InfoKesehatan/ArtikelKesehatanDetails/anjuran-persiapan-sebelum-pemeriksaan-laborat> diakses pada 28 Januari 2018 jam 11.00 WIB

<http://www.ebiologi.net/2015/10/proses-pencernaan-lemak-dalam-tubuh.html> diakses pada 28 Januari 2018 jam 10.30 WIB

<https://gustinerz.com/8-prinsip-etika-dalam-keperawatan/>. Diakses pada 30 Januari 2018 jam 19.00 WIB

<https://www.scribd.com/document/364312769/Konsep-Manusia-Dewasa>.
Konsep Manusia Dewasa, Diakses pada 10 Desember 2017 Jam 15.00 WIB

<http://infodanpengertian.blogspot.co.id/2015/11/pengertian-dan-klasifikasi-tenaga-kerja.html>. Diakses pada 10 Desember 2017 Jam 14.00 WIB

<http://arisfrits.blogspot.co.id/2013/10/pengaruh-estrogen-dan-progesteron.html>. Diakses pada 11 Maret 2018 jam 11.00 WIB

<https://www.samishare.com/10-jenis-makanan-tidak-sehat-menurut-who-613> . Diakses pada 11 Maret 2018 Jam 12.43 WIB