

PROGRAM KESEHATAN INTERVENSI PENYAKIT JANTUNG DI DESA SUKOREJO NGASEM KABUPATEN KEDIRI

Reny Nugraheni*

Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri, Indonesia
reny.nugraha.RN@gmail.com

Gerardin Ranind Kirana

Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri, Indonesia

Vivien Dwi Purnamasari

Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri, Indonesia

ABSTRACT

The heart is a vital organ for living things. In humans, like other living things, the heart functions to pump blood throughout the body. Risk factors for heart disease are age, gender, heredity or genetics, smoking habits, lack of physical activity, obesity, diabetes mellitus, stress and diet (eating habits or patterns). The method of community service is counseling and demonstration. From the results of community service, the results of knowledge from the pre test-post test questionnaire about heart disease and the benefits of oatmeal from the results of the average pre test - post test score have increased from 90 to 97.5. This shows the effect of providing information on heart disease information and the benefits of oatmeal on public knowledge. The results of knowledge regarding information on heart disease and the benefits of oatmeal obtained from N-Gain indicate that significantly this counseling has a better influence on community knowledge (respondents). It is suggested to the public to reduce the level of rice consumption by replacing the main dish with oatmeal, this can be done at breakfast and dinner. It is better to routinely do physical activity for at least 30 minutes every day, such as walking. And avoid foods that are high in cholesterol and contain bad fats such as fried foods, coconut milk foods, and also regularly consume 5-10 servings of fruits and vegetables per day.

Keyword : Heart, Hypertension, Gymnastics.

ABSTRAK

Jantung adalah salah satu organ vital bagi makhluk hidup. Pada manusia, seperti halnya makhluk hidup yang lain jantung berfungsi memompa darah keseluruh tubuh. Faktor risiko penyakit jantung adalah umur, jenis kelamin, keturunan atau genetik, kebiasaan merokok, aktivitas fisik yang kurang, obesitas, diabetes melitus, stres dan diet (kebiasaan atau pola makan). Metode pengabdian masyarakat adalah penyuluhan dan demonstrasi. Dari hasil pengabdian masyarakat bahwa hasil pengetahuan dari kuesioner pre test – post test tentang penyakit jantung dan manfaat oatmeal dari hasil rata-rata skor pre test – post test mengalami peningkatan yaitu dari 90 menjadi 97,5 . Hal ini menunjukkan pengaruh pemberian penyuluhan materi mengenai informasi-informasi penyakit

jantung dan manfaat oatmeal terhadap pengetahuan masyarakat. Hasil pengetahuan mengenai informasi-informasi penyakit jantung dan manfaat oatmeal yang diperoleh dari N-Gain menunjukkan bahwa secara signifikan penyuluhan ini memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap pengetahuan masyarakat (responden). Disarankan pada masyarakat untuk mengurangi tingkat konsumsi nasi dengan cara mengganti hidangan utama menggunakan oatmeal, bisa dilakukan pada waktu sarapan pagi hari dan makan malam. Sebaiknya Rutin melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari, seperti berjalan kaki. Dan menghindari makanan yang tinggi kolestrol dan mengandung lemak jahat seperti goreng-gorengan, makanan bersantan, dan juga rutin mengkonsumsi buah dan sayur 5-10 porsi per hari.

Kata Kunci : Jantung, Hipertensi, Senam.

PENDAHULUAN

Jantung adalah salah satu organ vital bagi makhluk hidup. Pada manusia, seperti halnya makhluk hidup yang lain jantung berfungsi memompa darah keseluruh tubuh. Karena fungsi jantung sangat penting bagi manusia maka kesehatan jantung sangat perlu diperhatikan. Jantung sangat rentan terhadap berbagai penyakit dan gangguan yang dapat mengganggu aktifitas bahkan menyebabkan kematian. Kelainan pada organ tersebut dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah arteri yang mengalirkan darah ke otot jantung, sehingga mengakibatkan berkurangnya suplai oksigen dan nutrisi untuk menggerakkan jantung secara optimal. Penyempitan pembuluh darah tersebut disebabkan oleh pengendapan kalsium dan endapan lemak berwarna kuning yang dikenal dengan *Aterosklerosis* (Soeharto, 2001).

Menurut World Health Organization (WHO), penyakit kardiovaskular merupakan penyebab kematian dan kecacatan diseluruh dunia. Setiap tahun diperkirakan 17,3 juta orang meninggal akibat penyakit kardiovaskular. Sebanyak 7,3 juta diantaranya terjadi akibat penyakit jantung dan 6,2 juta akibat stroke (WHO, 2013). Berdasarkan data WHO tahun 2017 sebanyak 17,9 juta orang didunia mengalami kematian setiap tahun, penyebab penyakit kardiovaskuler (seperti penyakit jantung) dan dari 31% termasuk penyebab kematian didunia. Angka kematian akibat kejadian penyakit kardiovaskuler semakin meningkat sebesar 37% penduduk (WHO-NCD Country Profil, 2014).

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, menjelaskan bahwa prevalensi penyakit kardiovaskuler (PJK, gagal jantung dan stroke) semakin meningkat seiring peningkatan umur. (Riskesdas, 2013). Prevalensi penyakit jantung berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk semua umur (Riskesdas 2018) bahwa dari seluruh penduduk Indonesia lebih dari satu juta jiwa mengalami penyakit jantung di semua kelompok umur.

Faktor risiko penyakit jantung adalah umur, jenis kelamin, keturunan atau genetik, kebiasaan merokok, aktivitas fisik yang kurang, obesitas, diabetes melitus, stres dan diet (kebiasaan atau pola makan). Faktor diet seperti asupan asam lemak

tidak jenuh tunggal, serat larut air, karbohidrat kompleks dan diet vegetarian akan berpengaruh positif terhadap peningkatan kadar kolesterol HDL (Almatsier, 2004). Faktor-faktor tersebut diduga dapat memberikan pengaruh terhadap kolesterol dalam darah (Soeharto, 2004). Konsumsi lemak yang berlebih akan menyebabkan peningkatan kadar kolesterol darah (Arisman, 2004). Berdasarkan penelitian Tuminah (2009), menyebutkan bahwa pola makan seperti konsumsi makanan yang tinggi lemak total atau lemak jenuh, kolesterol, serta kurangnya konsumsi karbohidrat merupakan faktor yang mempengaruhi kadar HDL dan merupakan faktor risiko PJK.

Menurut data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri, Puskesmas Ngasem memiliki angka tertinggi untuk penyakit jantung sejak satu tahun terakhir terhitung mulai Januari-Desember 2018, dibandingkan dengan wilayah lain, yakni dengan jumlah 132 (laki-laki 75 dan perempuan 57). Dari data puskesmas Ngasem Kabupaten Kediri selama tiga bulan terakhir terhitung sejak Januari hingga Maret 2019 didapatkan data beberapa desa yang memiliki angka kasus penyakit jantung, desa tersebut meliputi Sukorejo (PJK 5, penyakit jantung 3), Nambaan (PJK 5, penyakit jantung 1), Karangrejo (PJK 2), Sumberejo (PJK 1, penyakit jantung 1), Tugurejo (PJK 2), Toyoresmi (PJK 1), Gogorante (PJK 2, penyakit jantung 1), Doko (PJK 2), Kwadungan (PJK 1, penyakit jantung 1), Ngasem (PJK 1, penyakit jantung 1), Paron (PJK 1). Dari data tersebut maka kami mengambil desa Sukorejo menjadi sasaran utama untuk program intervensi penyakit jantung, karena dari hasil penjumlahan antara PJK dan penyakit jantung didapatkan responden terbanyak yang menjadi suspek penyakit tersebut.

Menurut data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri, Puskesmas Ngasem memiliki angka tertinggi untuk penyakit jantung, maka dari itu penulis tertarik membuat sebuah program kesehatan untuk mengintervensi penyakit jantung di wilayah tersebut, sehingga bagaimana menjalankan sebuah program kesehatan untuk mengintervensi penyakit jantung di wilayah Ngasem dengan menerapkan sebuah program yaitu SALSA (Sarapan Pagi Oatmeal dan Senam Jantung Ceria)?

TUJUAN KEGIATAN

Tujuan dari perencanaan program kesehatan SALSA (Sarapan Pagi Oatmeal dan Senam Jantung Ceria) ini adalah :

1. Membantu masyarakat desa wilayah Sukorejo kecamatan Ngasem mengetahui pandangan yang lebih luas tentang bahayanya penyakit jantung, sehingga mampu menjaga diri agar sedini mungkin dapat terhindar dari masalah penyakit kardiovaskuler (penyakit jantung).
2. Untuk memberdayakan masyarakat serta menumbuhkan potensi masyarakat secara optimal dalam pencegahan dan penanggulangan penyakit jantung.
3. Untuk memelihara kesehatan jantung melalui senam yang bermanfaat memperlancar aliran diseluruh tubuh sehingga dapat mencegah penyumbatan pembuluh darah yang biasa berasal dari kolestrol dan lemak.

4. Untuk mengurangi resiko penyakit jantung melalui kegiatan sarapan pagi dengan oatmeal, karena oatmeal merupakan gandum utuh yang kaya vitamin, mineral dan serat, serta dapat menurunkan kadar kolesterol.

METODE PELAKSANAAN

A. Waktu dan Tempat

Waktu : Kamis, 2 Mei 2023 (07.00 – 10.00 WIB)

Tempat pelaksanaan : Desa Sukorejo, Kecamatan Ngasem, Kabupaten Kediri
Jawa Timur

B. Metode dan rancangan

1. Penyuluhan

Penyuluhan adalah ilmu sosial yang mempelajari system dan perubahan pada individu serta masyarakat agar dapat terwujud perubahan yang lebih baik sesuai dengan yang diharapkan (Setiana.L, 2005). Penyuluhan merupakan keterlibatan seseorang untuk melakukan komunikasi informasi secara sadar dengan tujuan membantu sesamanya memberikan pendapat sehingga bisa membuat keputusan yang benar (A.W Van Den Ban dkk, 1999).

Penyuluhan yang kami lakukan di Desa sukorejo, Kecamatan Ngasem, Kabupaten Kediri-Jawa Timur yaitu bertujuan dalam mencapai perubahan perilaku individu dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku sehat serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal. Penyuluhan kesehatan berperan penting, karena saat ini banyak terjadinya perubahan gaya hidup didalam masyarakat, seperti kebiasaan makan berlebihan, kebiasaan merokok, mengkonsumsi makanan yang berlemak dan berkolesterol tinggi dan juga kurangnya aktivitas fisik, pola dan gaya hidup tersebut bisa menyebabkan penyakit jantung .

Pemberian materi dengan ceramah mengenai penyakit jantung dan jantung koroner. Informasi-informasi yang kami berikan meliputi definisi penyakit jantung, penyebab, faktor resiko penyakit jantung, gejala penyakit jantung, cara pengobatan dan pencegahan penyakit jantung kemudian tata laksana.

2. Praktik langsung

a. Demonstrasi

Demonstrasi merupakan cara penyajian bahan pelajaran dengan meragakan atau mempertunjukkan kepada siswa suatu proses situasi, atau benda tertentu yang sedang dipelajari, baik sebenarnya atau pentiruan yang sering disertai penjelasan lisan (Sanjaya W, 2006).

Demonstrasi yang dilakukan pada saat pelaksanaan program di Desa sukorejo, Kecamatan Ngasem, Kabupaten Kediri-Jawa Timur yaitu cara pembuatan oatmeal, mulai dari ukuran (takaran: $\leq 8,75\text{gram/sdm} \times 5\text{sdm} =$

43,75gram setiap mangkok) hingga proses penyeduhan dengan menggunakan air hangat. Manfaat oatmeal sendiri adalah kandungan gizinya menurunkan kolesterol, oatmeal merupakan makanan sumber serat terbanyak (7g serat dalam 100g , memenuhi sekitar 10% dari kebutuhan harian) .

Jenis serat dalam oatmeal adalah serat larut yang disebut beta glucan , yang diketahui bersifat menghambat penyerapan kolesterol dalam usus; sehingga dengan demikian bermanfaat mengurangi tingkat LDL (Kolesterol jahat) dalam darah. Jadi oatmeal baik untuk mengurangi resiko penyakit kardiovaskular.

b. Senam

Senam adalah suatu bentuk latihan tubuh yang terpilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual (Hendra Agusta, 2009). Senam merupakan latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi dan control diri (H. Werner, 2006).

Senam yang dilaksanakan di Desa Sukorejo, Kecamatan Ngasem, Kabupaten Kediri-Jawa Timur merupakan senam jantung ceria untuk mengintervensi terjadinya penyakit jantung (kardiovaskular), karena senam jantung memiliki sifat terarah, teratur dan terukur.

C. Populasi dan Sampel

Populasi dalam pelaksanaan program kesehatan SALSA (Sarapan Pagi Oatmeal dan Senam Jantung Ceria) ini adalah masyarakat Desa Sukorejo Kecamatan Ngasem Kabupaten Kediri yang ikut dalam program lansia yaitu Senam Sehat Indonesia (SSI). Jumlah populasi yang mengikuti program ini sebanyak 30 jiwa. Sementara sampel yang kami ambil sebanyak 16 jiwa. Pengambilan data sampel dilakukan secara *simple random sampling*. Simple random sampling merupakan teknik pengambilan sampling yang langsung dilakukan pada unit sampling (Margono, 2010:126). Teknik *simple random sampling* memungkinkan setiap unit sampling sebagai unsur populasi memperoleh peluang yang sama untuk menjadi sampel. Penulis menggunakan teknik *simple random sampling* karena yang menjadi populasi dalam pelaksanaan program ini tidak terlalu besar.

Margono (2007: 123) menyatakan bahwa penetapan besar kecilnya sampel tidak lah ada suatu penetapan yang mutlak, artinya tidak ada suatu ketentuan berapa persen suatu sampel harus diambil. Oleh karena itu, penulis mengambil sampel sebanyak $53\% \times 30 = 16$ responden.

HASIL

A. Hasil Pre Test

No	Nama Responden	Nilai
1.	H.Djoko Soediro	60
2.	Surini	80
3.	Salwarsi	100
4.	Suharni	100
5.	Soeprapti	80
6.	Sri Purwaningsih	100
7.	Sugiono	80
8.	Mamik Parmiatin	100
9.	Siti Sunarsih	100
10.	Setiawati	100
11.	Moentamah	60
12.	Wiwiek	100
13.	Retno	80
14.	Listyaningsih	100
15.	Umi Mukhsimin	100
16.	Hj.Suniati	100
	Jumlah	1.440

NB : - Setiap soal bernilai 20

: - Nilai maksimal 100 (20 x 5 soal)

Mean (Pre-Test) :

$$\begin{aligned} &= \frac{\sum x}{n} \\ &= \frac{1440}{16} = 90 \end{aligned}$$

B. Hasil Post Test

No	Nama Responden	Nilai
1.	H.Djoko Soediro	100
2.	Surini	100

3.	Salwarsi	100
4.	Suharni	100
5.	Soeprapti	100
6.	Sri Purwaningsih	100
7.	Sugiono	100
8.	Mamik Parmiatin	100
9.	Siti Sunarsih	100
10.	Setiawati	80
11.	Moentamah	80
12.	Wiwiek	100
13.	Retno	100
14.	Listyaningsih	100
15.	Umi Mukhsimin	100
16.	Hj.Suniati	100
	Jumlah	1.560

Mean (Post-Test) :

$$\begin{aligned}
 &= \frac{\sum x}{n} \\
 &= \frac{1560}{16} \\
 &= 97,5
 \end{aligned}$$

C. Distribusi Nilai Pre-test, Post-test dan Gain

Sampel	Pre-test (x)	Post-test (y)	Gain (d) = y - x	Keterangan	Pembelajaran
1.	60	100	40	Berhasil	Ikut
2.	80	100	20	Berhasil	Ikut
3.	100	100	0	Berhasil	Ikut
4.	100	100	0	Berhasil	Ikut

5.	80	100	20	Berhasil	Ikut
6.	100	100	0	Berhasil	Ikut
7.	80	100	20	Berhasil	Ikut
8.	100	100	0	Berhasil	Ikut
9.	100	100	0	Berhasil	Ikut
10.	100	80	-20	Tidak Berhasil	Ikut
11.	60	80	20	Berhasil	Ikut
12.	100	100	0	Berhasil	Ikut
13.	80	100	20	Berhasil	Ikut
14.	100	100	0	Berhasil	Ikut
15.	100	100	0	Berhasil	Ikut
16.	100	100	0	Berhasil	Ikut
Total	1.440	1.560	140		
Mean	90	97,5	8,75		

KESIMPULAN

1. Hasil pengetahuan dari kuesioner pre test – post test tentang penyakit jantung dan manfaat oatmeal dari hasil rata-rata skor pre test – post test mengalami peningkatan yaitu dari 90 menjadi 97,5 . Hal ini menunjukkan pengaruh pemberian penyuluhan materi mengenai informasi-informasi penyakit jantung dan manfaat oatmeal terhadap pengetahuan masyarakat.
2. Hasil pengetahuan mengenai informasi-informasi penyakit jantung dan manfaat oatmeal yang diperoleh dari N-Gain menunjukkan bahwa secara signifikan penyuluhan ini memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap pengetahuan masyarakat (responden).

PEMBAHASAN

(Jurnal Olahraga Prestasi, Volume 11 Nomor 2, Juli 2015 – Pelatihan Aerobik Untuk Kebugaran Paru Jantung Bagi Lansia). Pada jurnal pembandingan yang kami ambil, peneliti melakukan sebuah penelitian mengenai pengaruh senam aerobik terprogram terhadap daya tahan jantung paru dan fleksibilitas sehingga dapat mengetahui

kemanfaatan senam aerobik yang saat ini banyak diminati. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan menggunakan pre dan post test design. Subjek penelitian akan diberikan intervensi berupa senam aerobik terprogram untuk mengetahui perbedaan daya tahan jantung paru dan fleksibilitas pada saat sebelum dan sesudah intervensi. Hasil dari jurnal ini: total subjek yang mengikuti intervensi senam aerobik 3 kali seminggu dan durasi 60 menit selama 12 minggu sebanyak 33 orang. Setelah senam aerobik 3 kali perminggu terdapat peningkatan fleksibilitas (33,78cm menjadi 36,45 cm) dan daya tahan jantung paru (18,48 menjadi 22,08). Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan fleksibilitas setelah 12 minggu senam aerobik. Namun dalam hasil penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu tidak adanya monitor terhadap intensitas latihan senam aerobik, hal ini dikarenakan senam aerobik bersifat missal sehingga sangat sulit untuk menentukan intensitas yang sama bagi semua peserta aerobik.

Hasil perbandingan dari hasil program pada jurnal diatas dengan hasil program intervensi penyakit jantung dengan senam jantung ceria pada kelompok kami, jika pada jurnal tersebut sebelum dilakukan kegiatan senam mereka melakukan pengukuran denyut jantung terlebih dahulu agar mengetahui perubahan yang didapat sebelum melaksanakan senam dan sesudah. Pada kelompok kami, para lansia hanya melakukan gerakan pemanasan dan gerakan senam inti dan selanjutnya kami berikan pertanyaan (kuesioner) pre-test dan post-test yang berguna untuk mengetahui tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberi materi penyuluhan seputar informasi penyakit jantung dan manfaat oatmeal. Hasil dari pemberian kuesioner pre dan post test menunjukkan hasil yang signifikan, yang sebelumnya responden tidak mengetahui apa manfaat aktivitas fisik dan manfaat oatmeal, setelah diberi penyuluhan responden menjadi tahu bahwa kedua hal tersebut sangat berguna untuk mengurangi fakytor resiko terjadinya penyakit kardiovaskuler.

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penyakit kardiovaskular atau yang biasa disebut penyakit jantung umumnya mengacu pada kondisi yang melibatkan penyempitan atau pemblokiran pembuluh darah yang bisa menyebabkan serangan jantung, nyeri dada (*angina*) atau *stroke*. Kondisi jantung lainnya yang mempengaruhi otot jantung, katup atau ritme, juga dianggap bentuk penyakit jantung (*American Heart Association, 2017*).

Penyakit ini sering disebut “silent killer”, beberapa faktor resiko yang dapat menyebabkan penyakit ini antara lain adalah kebiasaan mengkonsumsi alkohol, kurangnya aktivitas fisik, mengkonsumsi makanan tinggi lemak dan kolestrol dan juga gaya hidup yang tidak sehat. SALSA merupakan salah satu contoh program kesehatan yang berguna untuk mengintervensi penyakit jantung.

B. Saran

Penyakit jantung bisa menyerang siapa saja dan tidak memandang umur, maka dari itu kesadaran diri sendiri adalah hal yang paling utama untuk menurunkan faktor resiko terjadinya penyakit jantung. Dimulai dari hal-hal kecil dan merubah gaya hidup yang tidak sehat menjadi gaya hidup yang lebih sehat. Memberdayakan diri sendiri dengan sadar akan bahayanya penyakit ini.

C. Rekomendasi

1. Mengurangi tingkat konsumsi nasi dengan cara mengganti hidangan utama menggunakan oatmeal, bisa dilakukan pada waktu sarapan pagi hari dan makan malam.
2. Rutin melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari, seperti berjalan kaki.
3. Menghindari makanan yang tinggi kolestrol dan mengandung lemak jahat seperti goreng-gorengan, makanan bersantan, dan juga rutin mengkonsumsi buah dan sayur 5-10 porsi per hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S, 2004. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- American Heart Association. 2007. *Heart Disease 2007*. Dallas, Texas: American Heart Association
- Arisman, MB, 2004. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Buku Kedokteran EGC. Jakarta.
- Anwar. T. B. 2004. *Faktor Risiko Penyakit Jantung Koroner*. Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Digitized by USU digital library.
- Ban, AW Van Den. dan HS. Hawkins. 1999. *Penyuluhan Pertanian*. Yogyakarta: Kanisius.
- Cahyani, Retno Dwi. 2014. *Gambaran Frekuensi Konsumsi Bahan Makanan Serat dan Sumber Kolesterol, Indeks masa Tubuh (IMT), Kadar Kolesterol Darah dan Low Density Lipoprotein (LDL) Pada Pasien Penyakit Jantung Koroner (PJK) Rawat Jalan di RSUD Dr. Moewardi Surakarta*. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan UMS, Surakarta.
- Effendi, E., Hartati, Y., Haripamili, A. D. S. 2009. *Pemberian Diet Serat Tinggi dan Pengaruhnya Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Darah Pada Pasien Penyakit Jantung Koroner di Ruang Rawat Inap Penyakit Dalam RSUP Dr. Mohammad Hoesin Palembang tahun 2008*. 9 (3). 1-7.
- Integra Bi-Monthly Bulletin. 2018. *Penyakit Jantung si "Silent Killer"*. Vol XXIV Mei 2018. Jakarta: PT Cipta Integra Duta
- Pribadi, Agus. 2015. *Pelatihan Aerobik Untuk Kebugaran Paru Jantung Bagi Lansia*. Jurnal Olahraga Prestasi: Volume 11, Nomor 2, Juli 2015.
- Soeharto, 2001, *Pencegahan dan Penyembuhan Penyakit Jantung Koroner*, Edisi Kedua, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2013. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Departemen Kesehatan. Republik Indonesia.
- Sanjaya, W. 2006. *Strategi Pembelajaran*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

- Setiana. L. 2005. *Teknik Penyuluhan dan Pemberdayaan Masyarakat*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Sobari RN. 2014. *Hubungan Asupan Lemak Jenuh, Tak Jenuh dan Kebiasaan Merokok dengan Kadar Kolesterol HDL pada Pasien Penyakit Jantung Koroner di RSUD Moewardi*. Solo: Universitas Muhammadiyah Surakarta.