

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. 1 Prosedur Kegiatan Penelitian

#### a. Pendampingan 1

No	Waktu	Kegiatan	Materi
1.	5 menit	Pembukaan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memperkenalkan diri</li> <li>- Menjelaskan maksud dan tujuan</li> <li>- Membaca surat sebelum persetujuan (PSP) untuk melakukan penelitian</li> <li>- Mengisi formulir ketersediaan menjadi responden</li> </ul>
2.	20 menit	Isi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengerjakan kuesioner pre-test pengetahuan, kepatuhan diet dan pola makan</li> <li>- Pengecekan kadar kolesterol sebelum diberikan konseling</li> <li>- Memberikan pendampingan dengan metode konseling kepada responden menggunakan media booklet</li> <li>- Penguatan materi yang sudah diberikan dan melakukan tanya jawab kepada responden</li> </ul>
3.	5 menit	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengingatkan kembali bahwa ada pendampingan lagi di minggu depan dan berpesan untuk membaca Kembali booklet yang sudah diberikan</li> <li>- Berpamitan dan mengucapkan terimakasih kepada responden</li> </ul>

#### b. Pendampingan 2

No	Waktu	Kegiatan	Materi
1.	5	Pembukaan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memperkenalkan diri</li> <li>- Menjelaskan maksud dan tujuan dalam pendampingan kedua</li> </ul>
2.	20 menit	Memberikan pendampingan dalam bentuk simulasi dan review materi kepada responden	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menanyakan kembali terkait materi yang sudah disampaikan pada saat pertemuan pertama</li> <li>- Mengajak untuk menggolongkan makanan tinggi kolesterol dan rendah kolesterol</li> <li>- Mengajak bagaimana cara membedakan makanan yang lebih baik dikonsumsi penderita kolesterol</li> <li>- Mengajak cara memilih makanan /jajanan yang lebih baik di konsumsi</li> <li>- Mengajak cara memilih cara mengolah masakan yang baik</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menanyakan apakah sudah ada perubahan dalam pola makan dan kepatuhan diet setelah diberikan pendampingan</li> </ul>
3.	5 menit	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengingatkan kembali bahwa ada pendampingan yang ke 3 di minggu depan dan berpesan untuk membaca Kembali booklet yang sudah diberikan</li> <li>- Berpamitan dan mengucapkan terimakasih kepada responden</li> </ul>

c. Pendampingan 3

No	Waktu	Kegiatan	Materi
1.	5	Pembukaan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memperkenalkan diri</li> <li>- Menjelaskan maksud dan tujuan dalam pendampingan ke tiga</li> </ul>
2.	20 menit	Memberikan pendampingan dalam bentuk simulasi dan review materi kepada responden	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menanyakan kembali terkait materi yang sudah disampaikan pada saat pertemuan pertama</li> <li>- Mengajak untuk menggolongkan makanan tinggi kolesterol dan rendah kolesterol</li> <li>- Mengajak bagaimana cara membedakan makanan yang lebih baik dikonsumsi penderita kolesterol</li> <li>- Mengajak cara memilih makanan /jajanan yang lebih baik di konsumsi</li> <li>- Mengajak cara memilih cara mengolah masakan yang baik</li> <li>- Menanyakan apakah sudah ada perubahan dalam pola makan, kepatuhan diet setelah diberikan pendampingan</li> </ul>
3.	5 menit	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengingatkan kembali bahwa ada pendampingan yang ke 4 di minggu depan dan berpesan untuk membaca Kembali booklet yang sudah diberikan</li> <li>- Berpamitan dan mengucapkan terimakasih kepada responden</li> </ul>

d. Pendampingan 4

No	Waktu	Kegiatan	Materi
----	-------	----------	--------

1.	5 menit	Pembukaan	<ul style="list-style-type: none"><li>- Memperkenalkan diri</li><li>- Menjelaskan maksud dan tujuan pendampingan ke empat atau terakhir</li></ul>
4.	20 menit	Isi	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mengerjakan kuesioner post-test pengetahuan, kepatuhan diet dan pola makan</li><li>- Pengecekan kadar kolesterol sesudah diberikan pendampingan</li><li>- Penguatan materi yang sudah diberikan dan melakukan tanya jawab kepada responden</li></ul>
5.	5 menit	Penutup	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mengingatkan kembali untuk membaca Kembali booklet yang sudah diberikan</li><li>- Berpamitan dan mengucapkan terimakasih kepada responden</li></ul>

## Lampiran 1. 2 Surat Ijin Penelitian



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG**

Jl. Besar Ijen No.77C Malang 65112, Telp. (0341) 566075, 571388, Fax. (0341) 556746  
Website: <http://www.poltekkes-malang.ac.id> E-mail: [direktorat@poltekkes-malang.ac.id](mailto:direktorat@poltekkes-malang.ac.id)



Nomor : DP.02.01/5.0/ 0651 /2023 Malang, 06 Maret 2023  
Lampiran : -  
Perihal : Surat Permohonan Ijin Penelitian  
Dalam Memenuhi Penyusunan Tugas Akhir KTI

Kepada Yth.

1. Kepala Puskesmas Dinoyo Kota Malang
2. Kepala Dinas Kesehatan Kota Malang

Di

Tempat

Dalam rangka pemenuhan Tugas Akhir Karya Tulis Ilmiah, bersama ini kami hadapkan Ida Kamilia F. (NIM.P17111225007) mahasiswa Program Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Alih Jenjang Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Mahasiswa yang bersangkutan dapat diijinkan untuk melakukan Penelitian, pada:

Tanggal : 14 Maret s/d 14 April 2023  
Waktu : 08.00 – selesai  
Tempat : Puskesmas Dinoyo Kota Malang

Dengan judul :

Pengaruh pendampingan dengan Media Booklet terhadap tingkat pengetahuan, Kepatuhan Diet, pola makan Diet dan Kadar Kolesterol pada pasien Hiperkolesterolemia di Puskesmas Dinoyo Kota Malang.

Data yang diambil :

1. Pre – Post tingkat pengetahuan
2. Pre – Post kepatuhan Diet
3. Pre – Post pola makan
4. Pre – Post Kadar Kolesterol

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya yang baik kami sampaikan terima kasih.



- Kampus Utama : Jalan Besar Ijen No. 77 c Malang. 65112. Telepon (0341) 566075, 571388  
- Kampus I : Jalan Srikoyo No. 106 Jember. Telepon (0331) 486613  
- Kampus II : Jalan Ahmad Yani Sumberporong Lawang. Telepon (0341) 427847  
- Kampus III : Jalan Dr. Soetomo No. 46 Blitar. Telepon (0342) 801043  
- Kampus IV : Jalan KH. Wakhid Hasyim No. 64 B Kediri. Telepon (0354) 773095  
- Kampus V : Jalan Dr. Soetomo No. 5 Trenggalek Telp (0355) 791293  
- Kampus VI : Jalan Dr. Cipto Mangunkusumo No. 82A Ponorogo Telp (0352) 461792





**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG**

Jl. Besar Ijen No.77C Malang 65112, Telp. (0341) 566075, 571388, Fax. (0341) 556746  
Website: <http://www.poltekkes-malang.ac.id> E-mail: [direktorat@poltekkes-malang.ac.id](mailto:direktorat@poltekkes-malang.ac.id)



Nomor : DP.02.01/5.0/ 1311 /2023  
Lampiran : -  
Perihal : Surat Permohonan Ijin Penelitian

Malang, 06 Juni 2023

Kepada Yth.

Kepala Posyandu Lansia Bodronoyo RW 02 Merjosari  
Di

Tempat

Dalam rangka pemenuhan tugas akhir Penyusunan Skripsi, maka bersama ini kami hadapkan Ida Kamilia Fitri, (NIM.P17111225007) mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang untuk melaksanakan Penelitian, pada:

Tanggal : 08 sd 30 Juni 2023  
Waktu : 08.00 – selesai  
Tempat : Posyandu Lansia Bodronoyo RW 02 Merjosari

Dengan judul :

Pengaruh pendampingan dengan Media Booklet terhadap tingkat pengetahuan, kepatuhan diet, pola makan dan kadar kolesterol pada pasien Hiperkolesterolemia di Puskesmas Dinoyo Kota Malang.

Data yang diambil :

1. Tingkat pengetahuan
2. Kepatuhan diet
3. Pola Makan
4. Kadar kolesterol

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya yang baik kami sampaikan terima kasih.



- Kampus Utama : Jalan Besar Ijen No. 77 c Malang. 65112. Telepon (0341) 566075, 571388  
- Kampus I : Jalan Srikoyo No. 106 Jember. Telepon (0331) 486613  
- Kampus II : Jalan Ahmad Yani Sumberporong Lawang. Telepon (0341) 427847  
- Kampus III : Jalan Dr. Soetomo No. 46 Blitar. Telepon (0342) 801043  
- Kampus IV : Jalan KH. Wakhid Hasyim No. 64 B Kediri. Telepon (0354) 773095  
: Jalan Ma. K Trenorek Telp (0355) 791293



Lampiran 1. 3 Hasil Pre-test Responden

1

B-

**Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)  
Untuk Mengikuti Penelitian**

Responden yang terhormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ida Kamilia Fitri

NIM : P17111225007

Alamat : Jln. Ketapang Muara Indah, Desa Pengambangan, Kec. Negara,  
Kab. Jembrana, Bali

Saya adalah mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang akan melakukan penelitian tentang "Pengaruh Pendampingan Dengan Media Booklet Terhadap Tingkat Pengetahuan, Kepatuhan Diet, Pola Makan dan Kadar Kolesterol Pada Pasien Hiperkolesterolemia Di Puskesmas Dinoyo Kota Malang".

Saya mohon kesediaan bapak/ibu berperan dalam penelitian saya dengan menandatangani lembar persetujuan, mengisi kuesioner berupa pertanyaan yang telah saya sediakan sesuai dengan petunjuk. Jawaban yang bapak/ibu berikan saya jamin kerahasiaannya dan hanya dipergunakan untuk kepentingan penelitian.

Atas bantuan dan kesediaan bapak/ibu, saya ucapkan terima kasih dan semoga ibu mendapat balasan yang lebih baik dari Allah Swt.

Malang, Mei 2023

Peneliti

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN  
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Maslikah  
Umur : 53 Th  
Jenis Kelamin : perempuan  
Pendidikan : S1  
Pekerjaan : Ibu  
No. Hp : 088803301166

Menyatakan bersedia untuk berpartisipasi sebagai responden penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang yang Bernama Ida Kamilia Fitri dengan judul penelitiannya adalah "Pengaruh Pendampingan Dengan Media Booklet Terhadap Tingkat Pengetahuan, Kepatuhan Diet, Pola Makan dan Kadar Kolesterol Pada Pasien Hiperkolesterolemia Di Puskesmas Dinoyo Kota Malang" informasi yang akan diberikan ini saya harap akan sangat bermanfaat bagi kemajuan ilmu pengetahuan pada umumnya dan bagi responden pada khususnya, oleh karena itu saya bersedia menjadi responden pada penelitian ini.

Malang, Mei 2023

Responden

  
Maslikah

## IDENTITAS RESPONDEN

### A. Identitas Responden

- a. No. Sampel : 07.  
b. Nama : Maslikah  
c. TTL/Umur : Malang, 10-4-1970, 53 Th  
d. Jenis kelamin : Perempuan  
e. Pekerjaan :  
f. Penghasilan/bln :  
g. Pendidikan : S1  
h. Agama : Islam  
i. Riwayat penyakit :  
j. Mengonsumsi obat : Ya/Tidak  
k. Merokok : Ya/Tidak  
Sejak.....

### B. Hasil pemeriksaan

- a. TB : 151 cm.  
b. BB : 49 kg.  
c. IMT : 21,49 (Normal).  
d. Kadar kolesterol total : 236 mg/dL  
e. Kategori kadar kolesterol : Tinggi.

kolesterol post = 269 mg/dL.

go

### KUESIONER PENGETAHUAN

1. Yang manakah termasuk penyakit kardiovaskular?
  - a. Serangan jantung
  - b. Gagal jantung
  - c. Stroke
  - d. Semua benar
2. Apa penyebab seseorang dapat terkena penyakit kardiovaskular?
  - a. Kebiasaan makan makanan yang tinggi lemak jenuh
  - b. Kebiasaan mengonsumsi minuman beralkohol
  - c. Kurang beraktivitas
  - d. Semua benar
3. Dari mana sajakah kolesterol dapat dibentuk?
  - a. Usus
  - b. Hati
  - c. Lambung
  - d. Hati dan makanan
4. Berapa persen (%) makanan menyumbang kolesterol dalam darah?
  - a. 10%
  - b. 50%
  - c. 20%
  - d. 100%
5. Berapa kadar normal kolesterol jika dikatakan tinggi?
  - a. 50 mg/dL
  - b. 100 mg/dL
  - c. 150 mg/dL
  - d. 250 mg/dL
6. Berapa kadar normal kolesterol jika dikatakan baik?
  - a. 300 mg/dL
  - b. 225 mg/dL
  - c. 150 mg/dL
  - d. 250 mg/dL
7. Manakah yang termasuk penyebab kolesterol?
  - a. Sering mengonsumsi makanan berlemak
  - b. Sering makan sayur
  - c. Sering makan buah
  - d. Sering telat makan
8. Manakah yang termasuk contoh bahan makanan mengandung (LDL) lemak jahat, kecuali?
  - a. Mentega
  - b. Minyak kelapa
  - c. Daging merah
  - d. Sayur bayam
9. Manakah yang termasuk contoh makanan mengandung gula tinggi, kecuali?
  - a. Gula
  - b. Aneka kue
  - c. Yogurt
  - d. Buah-buahan

10. Manakah yang termasuk contoh makanan yang berpengawet, kecuali?  
a. Sosis  
b. Selai  
c. Aneka saus  
 d. Ayam goreng
11. Manakah yang termasuk contoh makanan tinggi karbohidrat, kecuali?  
 a. Umbi-umbian  
 b. Gula  
c. Kacang-kacangan  
d. Daging merah
12. Manakah yang termasuk bahan makanan tinggi kolesterol?  
a. Daging ayam tanpa lemak  
b. Daging sapi tanpa lemak  
c. Daging kambing tanpa lemak  
 d. Jeroan sapi
13. Manakah yang termasuk bahan makanan tinggi kolesterol, kecuali.....  
a. Cumi-cumi  
b. Kerang  
c. Kepiting  
 d. Ikan air tawar
14. Manakah bahan makanan yang baik untuk dikonsumsi untuk sehari-hari? kecuali.....  
A. Sayuran  
B. Tahu  
C. Tempe  
 D. Daging dengan lemak
15. Bagaimana cara mengolah masakan yang aman bagi penderita kolesterol tinggi untuk sehari-harinya? kecuali....  
A. Di kukus  
 B. Digoreng  
C. Direbus  
D. Dipanggang
16. Mengapa masakan yang diolah dengan menggunakan santan kurang baik untuk dikonsumsi?  
 A. Santan tinggi kolesterol  
B. Sulit dikonsumsi  
C. Cara mengolahnya sulit  
D. Mahal
17. Manakah makanan yang baik dikonsumsi bagi penderita kolesterol tinggi?  
A. Daging merah  
B. Udang  
C. Jeroan ayam  
 D. Sayuran
18. Manakah buah yang lebih baik dikonsumsi bagi penderita kolesterol tinggi?  
A. Semangka  
B. Durian  
 C. Mangga  
D. Alpukat

19. Jika ingin memakan makanan yang dimasak dengan cara digoreng, sebaiknya menggunakan...

- A. Minyak wijen
- B. Margarin
- C. Minyak kelapa
- D. Minyak sawit

20. Apakah makanan yang mengandung kolesterol tinggi/sedang tidak boleh dikonsumsi pada penderita kolesterol?

- a. Tidak boleh
- b. Setahun sekali
- c. Boleh, hannya saja dibatasi
- d. Tidak masalah

### KUESIONER KEPATUHAN DIET

Nama :

Isilah kuesioner ini dengan memberi tanda (V) pada kolom yang telah disediakan sesuai dengan keadaan anda.

Selalu (SL) : Dilakukan 5-7 x dalam seminggu

Sering (SR) : Dilakukan 3-4 x dalam seminggu

Kadang-kadang (KK) : Dilakukan 1-2 x dalam seminggu

Tidak pernah (TP) : Tidak pernah dilakukan

No	Pernyataan	Tidak pernah	Kadang-kadang	Sering	Selalu
1.	Saya sering makan gorengan			✓	
2.	Saya sering makan masakan yang di santan		✓		
3.	saya tetap memperhatikan makanan yang mengandung lemak	✓			
4.	Saya membatasi makanan yang diolah dengan cara digoreng	✓			
5.	Saya lebih sering mengonsumsi sayur dan buah		✓		
6.	Saya sering makan sayur dengan cara direbus		✓		
7.	Saya lebih memilih masakan yang dikukus dari pada dipanggang		✓		
8.	Saya sering mengonsumsi kue yang manis		✓		
9.	Saya sering mengonsumsi makanan dan minuman kaleng	✓			
10.	Saya selalu memperhatikan makanan yang lebih baik di makan dan yang batasi		✓		

Tidak pernah.

FORMULIR FFQ

Nomor sampel : 07.

Tanggal :

No	Bahan Makanan	Frekuensi makan					
		>3 x/hr	1x/hr	3-6 x/mgg	1-2 x/mgg	1-2 x/bln	Tidak pernah
		(50)	(25)	(15)	(10)	(5)	(0)
A.	Lauk hewani		✓				
1.	Daging sapi				✓		
2.	Gajih sapi/kambing						
3.	Jeroan sapi/kambing						
4.	Kepiting						
5.	Udang				✓		
6.	Kerang/siput				✓		
7.	Belut						
8.	Telur ayam		✓				
9.	Cumi-cumi					✓	
10.	Telur puyuh					✓	
11.	Sosis					✓	
12.	Otak sapi/kambing						
13.	Ayam dengan kulit			✓			
14.	Gorengan		✓				
B.	Susu dan olahannya						
1.	Keju						
2.	Susu sapi				✓		
3.	Susu full krim				✓		
C.	Sumber lemak						
1.	Minyak kelapa		✓				
2.	Santan			✓			
3.	Mentega/margarin				✓		
Skor konsumsi pangan			75	30	10	15	
Total skor			130 > 109,3 (tidak baik).				

Lampiran 1. 4 Hasil Post-test Responden

90

KUESIONER PENGETAHUAN

1. Yang manakah termasuk penyakit kardiovaskular?
  - a. Serangan jantung
  - b. Gagal jantung
  - c. Stroke
  - d. Semua benar
2. Apa penyebab seseorang dapat terkena penyakit kardiovaskular?
  - a. Kebiasaan makan makanan yang tinggi lemak jenuh
  - b. Kebiasaan mengonsumsi minuman beralkohol
  - c. Kurang beraktivitas
  - d. Semua benar
3. Dari mana sajakah kolesterol dapat dibentuk?
  - a. Usus
  - b. Hati
  - c. Lambung
  - d. Hati dan makanan
1. Berapa persen (%) makanan menyumbang kolesterol dalam darah?
  - a. 10%
  - b. 50%
  - c. 20%
  - d. 100%
2. Berapa kadar normal kolesterol jika dikatakan tinggi?
  - a. 50 mg/dL
  - b. 100 mg/dL
  - c. 150 mg/dL
  - d. 250 mg/dL
3. Berapa kadar normal kolesterol jika dikatakan baik?
  - a. 300 mg/dL
  - b. 225 mg/dL
  - c. 150 mg/dL
  - d. 250 mg/dL
4. Manakah yang termasuk penyebab kolesterol?
  - a. Sering mengonsumsi makanan berlemak
  - b. Sering makan sayur
  - c. Sering makan buah
  - d. Sering telat makan
5. Manakah yang termasuk contoh bahan makanan mengandung (LDL) lemak jahat, kecuali?
  - a. Mentega
  - b. Minyak kelapa
  - c. Daging merah
  - d. Sayur bayam
6. Manakah yang termasuk contoh makanan mengandung gula tinggi, kecuali?
  - a. Gula
  - b. Aneka kue
  - c. Yogurt
  - d. Buah-buahan

7. Manakah yang termasuk contoh makanan yang berpengawet, kecuali?
- Sosis
  - Selai
  - Aneka saus
  - Ayam goreng
8. Manakah yang termasuk contoh makanan tinggi karbohidrat, kecuali?
- Umbi-umbian
  - Gula
  - Kacang-kacangan
  - Daging merah
9. Manakah yang termasuk bahan makanan tinggi kolesterol?
- Daging ayam tanpa lemak
  - Daging sapi tanpa lemak
  - Daging kambing tanpa lemak
  - Jeroan sapi
10. Manakah yang termasuk bahan makanan tinggi kolesterol, kecuali.....
- Cumi-cumi
  - Kerang
  - Kepiting
  - Ikan air tawar
11. Manakah bahan makanan yang baik untuk dikonsumsi untuk sehari-hari? kecuali.....
- Sayuran
  - Tahu
  - Tempe
  - Daging dengan lemak
12. Bagaimana cara mengolah masakan yang aman bagi penderita kolesterol tinggi untuk sehari-harinya? kecuali....
- Di kukus
  - Digoreng
  - Direbus
  - Dipanggang
13. Mengapa masakan yang diolah dengan menggunakan santan kurang baik untuk dikonsumsi?
- Santan tinggi kolesterol
  - Sulit dikonsumsi
  - Cara mengolahnya sulit
  - Mahal
14. Manakah makanan yang baik dikonsumsi bagi penderita kolesterol tinggi?
- Daging merah
  - Udang
  - Jeroan ayam
  - Sayuran
15. Manakah buah yang lebih baik dikonsumsi bagi penderita kolesterol tinggi?
- Semangka
  - Durian
  - Mangga
  - Alpukat

16. Jika ingin memakan makanan yang dimasak dengan cara digoreng, sebaiknya menggunakan...

- a. Minyak wijen
- b. Margarin
- c. Minyak kelapa
- d. Minyak sawit

17. Apakah makanan yang mengandung kolesterol tinggi/sedang tidak boleh dikonsumsi pada penderita kolesterol?

- a. Tidak boleh
- b. Setahun sekali
- c. Boleh, hannya saja dibatasi
- d. Tidak masalah

### KUESIONER KEPATUHAN DIET

Nama : \_\_\_\_\_

Isilah kuesioner ini dengan memberi tanda (V) pada kolom yang telah disediakan sesuai dengan keadaan anda.

Selalu (SL) : Dilakukan 5-7 x dalam seminggu

Sering (SR) : Dilakukan 3-4 x dalam seminggu

Kadang-kadang (KK) : Dilakukan 1-2 x dalam seminggu

Tidak pernah (TP) : Tidak pernah dilakukan

No	Pernyataan	Tidak pernah	Kadang-kadang	Sering	Selalu
1.	Saya sering makan gorengan			✓	
2.	Saya sering makan masakan yang di santan		✓		
3.	saya tetap memperhatikan makanan yang mengandung lemak			✓	
4.	Saya membatasi makanan yang diolah dengan cara digoreng		✓		
5.	Saya lebih sering mengonsumsi sayur dan buah			✓	
6.	Saya sering makan sayur dengan cara direbus			✓	
7.	Saya lebih memilih masakan yang dikukus dari pada dipanggang		✓		
8.	Saya sering mengonsumsi kue yang manis		✓		
9.	Saya sering mengonsumsi makanan dan minuman kaleng	✓			
10.	Saya selalu memperhatikan makanan yang lebih baik di makan dan yang batasi		✓		

*Kurang patuh.*

FORMULIR FFQ

Nomor sampel : 07  
 Tanggal :  
 part .

No	Bahan Makanan	Frekuensi makan						
		>3 x/hr (50)	1x/hr (25)	3-6 x/mgg (15)	1-2 x/mgg (10)	1-2 x/bln (5)	Tidak pernah (0)	
A.	Lauk hewani							
1.	Daging sapi					✓		
2.	Gajih sapi/kambing							
3.	Jeroan sapi/kambing							
4.	Kepiting							
5.	Udang				✓			
6.	Kerang/siput					✓		
7.	Belut							
8.	Telur ayam				✓			
9.	Cumi-cumi					✓		
10.	Telur puyuh					✓		
11.	Sosis					✓		
12.	Otak sapi/kambing							
13.	Ayam dengan kulit				✓			
14.	Gorengan		✓					
B.	Susu dan olahannya							
1.	Keju							
2.	Susu sapi				✓			
3.	Susu full krim							
C.	Sumber lemak							
1.	Minyak kelapa		✓					
2.	Santan				✓			
3.	Mentega/margarin							
Skor konsumsi pangan			25		80	25		
Total skor			100					776,1 (Tidak baik).

### KUESIONER DUKUNGAN KELUARGA

**Petunjuk Pengisian :**

Berilah tanda ceklist (√) untuk jawaban yang dipilih

No	Pernyataan	Selalu	Sering	Jarang	Tidak pernah
1.	Keluarga saya selalu memberikan dorongan untuk tetap menjaga Kesehatan		✓		
2.	Keluarga saya mengingatkan untuk makan sesuai anjuran			✓	
3.	Keluarga saya memberikan perhatian penuh terhadap diet yang saya jalani			✓	
4.	Keluarga saya membiarkan saya makan dan minum walaupun itu melanggar aturan			✓	
5.	Keluarga saya memberikan pujian Ketika ada kemajuan Kesehatan			✓	
6.	Keluarga saya memberi pujian atas usaha yang telah saya lakukan untuk menaati aturan makan / diet			✓	
7.	Keluarga saya marah Ketika saya tidak mau menaati aturan makan / diet yang telah ditetapkan			✓	
8.	Keluarga saya mengawasi pelaksanaan aturan makan yang sedang saya jalani			✓	
9.	Keluarga saya memperhatikan kebutuhan saya dalam menjalankan diet			✓	
10.	Keluarga saya terus mengingatkan makanan apa saja yang harus saya hindari			✓	

### FORM KEPUASAN RESPONDEN TERHADAP BOOKLET

Kami ucapkan terimakasih kepada Bapak/Ibu atas partisipasinya yang sudah bersedia menjadi salah satu responden dalam penelitian yang saya lakukan dan secara sukarela mengisi kuesioner ini. Kami sangat menghargai kejujuran Bapak/Ibu dalam mengisi kuesioner ini. Hasil dari kuesioner ini semata-mata akan digunakan untuk tujuan penelitian dan bukan tujuan komersial. Kami mohon kepada Bapak/Ibu untuk mengisi kuesioner dan memberikan jawaban atas pertanyaan dibawah ini. Yang dimana tujuannya untuk menilai tingkat kepuasan terhadap booklet yang sudah kami berikan.

Nama : Maslita .  
Umur : 53 thn .  
Jenis kelamin : Perempuan .  
Pekerjaan : Guru .  
Alamat : RW02. RT 01 .

#### Petunjuk pengisian!

Berikan tanda centang (✓) pada kotak jawaban yang telah tersedia YA/TIDAK sebagai penilaian Bapak/Ibu

No	URAIAN PERNYATAAN	TINGKAT KEPUASAN	
		YA	TIDAK
1	Informasi yang diberikan booklet menarik	✓	
2	Isi booklet mudah dipahami dan mudah diterapkan	✓	
3	Desain booklet menarik dan tidak membosankan	✓	
4	Ukuran booklet sudah sesuai	✓	
5	Tampilan sampul menarik	✓	
6	Halaman booklet sudah sesuai	✓	
7	Ilustrasi sampul menarik dan sesuai	✓	
8	Jenis kertas booklet sudah sesuai	✓	
9	Warna booklet menarik	✓	
10	Bentuk booklet sesuai	✓	

**Lampiran 1. 5 Hasil SPSS**

a. Tingkat Pengetahuan

**Eksperimen**

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PreTest	.159	11	.200*	.920	11	.322
PostTest	.324	11	.002	.812	11	.013

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

**Wilcoxon Signed Ranks Test**

**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
PostTest - PreTest	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	10 <sup>b</sup>	5.50	55.00
	Ties	1 <sup>c</sup>		
	Total	11		

a. PostTest < PreTest

b. PostTest > PreTest

c. PostTest = PreTest

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	PostTest - PreTest
Z	-2.812 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PreTest	.241	11	.073	.897	11	.168
PostTest	.191	11	.200*	.863	11	.064

\*. This is a lower bound of the true significance.

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 PreTest - PostTest	-32.273	11.261	3.395	-39.838	-24.707	-9.505	10	.000

**Ranks**

	Perlakuan	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Nilai Pengetahuan	Experimen	11	15.82	174.00
	Kontrol	11	7.18	79.00
	Total	22		

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	Nilai Pengetahuan
Mann-Whitney U	13.000
Wilcoxon W	79.000
Z	-3.163
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.001 <sup>b</sup>

a. Grouping Variable: Perlakuan

**a. Tingkat kepatuhan diet**

**Tests of Normality**

2.	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
preEks	.401	11	.000	.625	11	.000
postEks	.528	11	.000	.345	11	.000

a. Lilliefors Significance Correction

**Wilcoxon Signed Ranks Test**

**Ranks**

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
Post-test Eksperimen - Pre-test Eksperimen	5 <sup>b</sup>	3.00	15.00
Ties	6 <sup>c</sup>		
Total	11		

a. Post-test Eksperimen < Pre-test Eksperimen

b. Post-test Eksperimen > Pre-test Eksperimen

c. Post-test Eksperimen = Pre-test Eksperimen

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	Post-test Eksperimen - Pre-test Eksperimen
Z	-2.236 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.025

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

**Kelompok Kontrol**

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
preKont	.528	11	.000	.345	11	.000
posKont	.448	11	.000	.572	11	.000

a. Lilliefors Significance Correction

### Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post-test Kontrol - Pre-test Kontrol	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	4 <sup>b</sup>	2.50	10.00
	Ties	7 <sup>c</sup>		
	Total	11		

- a. Post-test Kontrol < Pre-test Kontrol  
 b. Post-test Kontrol > Pre-test Kontrol  
 c. Post-test Kontrol = Pre-test Kontrol

### Test Statistics<sup>a</sup>

	Post-test Kontrol - Pre-test Kontrol
Z	-2.000 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.046

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test  
 b. Based on negative ranks.

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
postEks	.528	11	.000	.345	11	.000
PostKont	.448	11	.000	.572	11	.000

- a. Lilliefors Significance Correction

### Mann-Whitney Test

#### Ranks

		Kelas	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Hasil Kepatuhan Diet		Kelas Eksperiment (Booklet)	11	10.50	115.50
		Kelas Kontrol (Tanpa Booklet)	11	12.50	137.50
		Total	22		

### Test Statistics<sup>a</sup>

	Hasil Kepatuhan Diet
Mann-Whitney U	49.500
Wilcoxon W	115.500
Z	-1.080
Asymp. Sig. (2-tailed)	.280
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.478 <sup>b</sup>

a. Grouping Variable: Kelas

b. Not corrected for ties.

### a. Tingkat Pola Makan

#### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PreEks	.401	11	.000	.625	11	.000
PostEks	.448	11	.000	.572	11	.000

a. Lilliefors Significance Correction

### Wilcoxon Signed Ranks Test

#### Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
PostEks - Pre-test Eksperimen	Negative Ranks	2 <sup>a</sup>	2.00	4.00
	Positive Ranks	1 <sup>b</sup>	2.00	2.00
Ties		8 <sup>c</sup>		
Total		11		

a. PostEks < Pre-test Eksperimen

b. PostEks > Pre-test Eksperimen

c. PostEks = Pre-test Eksperimen

#### Test Statistics<sup>a</sup>

	PostEks - Pre- test Eksperimen
Z	-.577 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.564

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

## Kelompok Kontrol

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Prekont	.353	11	.000	.649	11	.000
Postkont	.401	11	.000	.625	11	.000

a. Lilliefors Significance Correction

### Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	2 <sup>a</sup>	3.00	6.00
Post-test Kontrol - Pre-test Kontrol	3 <sup>b</sup>	3.00	9.00
Ties	6 <sup>c</sup>		
Total	11		

a. Post-test Kontrol < Pre-test Kontrol

b. Post-test Kontrol > Pre-test Kontrol

c. Post-test Kontrol = Pre-test Kontrol

### Test Statistics<sup>a</sup>

	Post-test Kontrol - Pre-test Kontrol
Z	-.447 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.655

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

## Mann-Whitney Test

### Ranks

	Kelas	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Hasil Pola Makan	Kelas Eksperimen (Booklet)	11	9.50	104.50
	Kelas Kontrol (Tanpa Booklet)	11	13.50	148.50
	Total	22		

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	Hasil Pola Makan
Mann-Whitney U	38.500
Wilcoxon W	104.500
Z	-1.673
Asymp. Sig. (2-tailed)	.094
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.151 <sup>b</sup>

a. Grouping Variable: Kelas

b. Not corrected for ties.

### **b. Tingkat Kadar Kolesterol**

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PreEks	.205	11	.200 <sup>*</sup>	.916	11	.285
PostEks	.190	11	.200 <sup>*</sup>	.929	11	.397

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 PreEks - PostEks	19.545	48.892	14.742	-13.301	52.392	1.326	10	.214

**Kelompok Kontrol**

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PreKont	.178	11	.200*	.910	11	.246
PostKont	.163	11	.200*	.932	11	.427

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 PreKont - PostKont	12.636	25.901	7.809	-4.764	30.037	1.618	10	.137

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PostEks	.190	11	.200*	.929	11	.397
PostKont	.163	11	.200*	.932	11	.427

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

**Group Statistics**

	Kelas	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil Kadar Kolesterol	Kelas Eksperimen (Booklet)	11	231.18	54.540	16.444
	Kelas Kontrol (Tanpa Booklet)	11	243.55	15.604	4.705

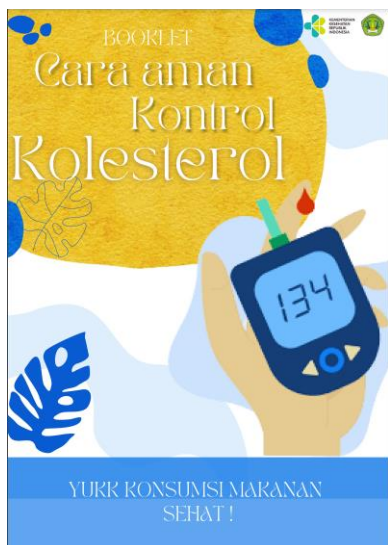
**Independent Samples Test**

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil Kadar Kolesterol	Equal variances assumed	10.039	.005	-.723	20	.478	-12.364	17.104	-48.042	23.315
	Equal variances not assumed			-.723	11.626	.484	-12.364	17.104	-49.764	25.036

Lampiran 1. 6 Dokumentasi Kegiatan Penelitian



Lampiran 1. 7 Booklet Cara Aman Kontrol Kolesterol



### Makanan Berlemak jahat

Bila dikonsumsi secara berlebihan, lemak jenuh dapat memicu peningkatan kadar kolesterol jahat dalam darah dan meningkatkan risiko terjadinya berbagai gangguan kesehatan, seperti penyakit kardiovaskular dan diabetes


Contoh makanan mengandung lemak jahat : mentega, susu murni, minyak kelapa, daging merah, dan minyak sawit.



### Makanan Mengandung Gula Tinggi

Minuman dan makanan manis yang mengandung gula, memiliki kandungan kalori yang berlebih. Kalori tersebut dapat meningkatkan kolesterol tidak sehat di dalam darah. Jika dikonsumsi terus dalam jumlah besar, maka akan berisiko obesitas dan diabetes militus


contoh makanan dan minuman yang mengandung tinggi gula : gula, yogurt, aneka kue, kopi, selai, dll



### Makanan Berpengawet

Makanan berpengawet dapat melemahkan jaringan jantung, yang cepat atau lambat dapat menyebabkan kerusakan jantung. Bahan pengawet juga dapat merusak pembuluh darah dengan membuat arteri cenderung mengeras dan sempit. Hal ini dapat menyebabkan penyakit jantung atau serangan jantung di kemudian hari dan jenis bahan pengawet tertentu juga dapat menyebabkan penyakit diabetes.

Contoh makanan berpengawet : sosis, selai, acar sayur, asinan buah, aneka saus, kaju dll



### Makanan Tinggi Karbohidrat

Jika mengonsumsi karbohidrat terlalu berlebih, akan membuat tubuh gemuk dan dapat menyebabkan peningkatan kadar kolesterol darah total dalam tubuh.


Contoh makanan tinggi karbohidrat : padi-padian atau sereal, umbi-umbian, kacang-kacangan, dan gula.



### Kapan kadar kolesterol dianggap aman?

Jika Bapak/Ibu Diukur dan hasilnya sebagai berikut :

- <200mg/dL AMAN
- >200mg/dL TIDAK AMAN



### Kandungan Kolesterol per 100 gr Dalam Bahan Makanan

No	Nama makanan	Kolesterol (mg)	Kategori
1	Daging ayam pilihan tanpa kulit	50	Sehat
2	Daging sapi pilihan tanpa kulit	50	Sehat
3	Ikan sungai biasa	55	Sehat
4	Daging sapi pilihan tanpa lemak	60	Sehat
5	Daging babi pilihan tanpa lemak	60	Sehat
6	Daging kelinci	65	Sehat
7	Daging kambing pilihan tanpa lemak	70	Sehat
8	Ikan ekor kuning	85	Sehat
9	Daging sapi	98	Sekali-sekali
10	Iga sapi	100	Sekali-sekali
11	Iga babi	105	Sekali-sekali
12	Daging sapi	105	Sekali-sekali
13	Burung dara	110	Sekali-sekali
14	Ikan baral	120	Sekali-sekali
15	Daging sapi berlemak	125	Hati-hati
16	Gajih sapi	130	Hati-hati
17	Gajih kambing	130	Hati-hati
18	Daging babi berlemak	130	Hati-hati
19	Keju	140	Hati-hati
20	Sosis daging	150	Hati-hati
21	Kepting	150	Hati-hati
22	Udang	160	Hati-hati
23	Kerang/siput	160	Hati-hati
24	Behut	185	Hati-hati
25	Santan kelapa	185	Berbahaya
26	Lemak babi	200	Berbahaya
27	Susu sapi	240	Berbahaya
28	Susu sapi krim	280	Berbahaya
29	Coklat (cacao)	290	Berbahaya
30	Mentega/margarine	300	Berbahaya
31	Jeroan sapi	380	Berbahaya
32	Jeroan babi	420	Berbahaya
33	Kerang putih/remis/iram	450	Berbahaya
34	Telur ayam	500	Berbahaya
35	Jeroan kambing	610	Berbahaya
36	Cumi-cumi	1170	Pantang
37	Kuning telur ayam	2000	Pantang
38	Otak sapi	2300	Pantang
39	Otak babi	3100	Pantang
40	Telur burung puyuh	3640	Pantang

Sumber: LIPI (2009)

**Berikut Kelompok Bahan Makanan Dengan Kandungan Kolesterol TINGGI**

**Kandungan Kolesterol 125-3640 gr**

- Daging sapi berlemak
- Gajih sapi
- Gajih kambing
- Daging babi berlemak
- Keju
- Sosis daging
- Kepiting
- Udang
- Kerang/siput
- Belut
- Jeroan sapi
- Jeroan babi
- Kerang putih/remis/tiram
- Telur Ayam
- Jeroan Kambing
- Santan kelapa
- Lemak babi
- Susu sapi
- Susu sapi krim
- Coklat
- Mentega/margarin
- Cumi-cumi
- Kuning telur ayam
- Otak sapi
- Otak babi
- Telur burung puyuh

**Berikut Kelompok Bahan Makanan Dengan Kandungan Kolesterol SEDANG**

**KANDUNGAN KOLESTEROL 98-120 GR**

- Daging Sapi
- Iga sapi
- Iga Babi
- Burung dara
- Ikan bawal

**Berikut Kelompok Bahan Makanan Dengan Kandungan Kolesterol RENDAH**

**KANDUNGAN KOLESTEROL 50-85 GR**

- Daging ayam tanpa kulit
- Daging sapi tanpa kulit
- Ikan sungai biasa
- Daging sapi tanpa lemak
- Daging babi tanpa lemak
- Daging kelinci
- Daging kambing tanpa lemak
- Ikan Ekor kuning

**Kandungan Kolesterol per 100 gr Dalam Bahan Makanan**

- Aman Dikonsumsi**
- Daging ayam tanpa kulit
  - Daging sapi tanpa kulit
  - Ikan sungai biasa
  - Daging sapi tanpa lemak
  - Daging babi tanpa lemak
  - Daging kelinci
  - Daging kambing tanpa lemak
  - Ikan Ekor kuning

- Dikonsumsi sekali-sekali**
- Daging Sapi
  - Iga sapi
  - Iga Babi
  - Burung dara
  - Ikan bawal

Bahan Makanan diatas aman jika dikonsumsi oleh penderita kolesterol tinggi, tetapi harus tetap memperhatikan betul-betul bahan makanan seperti apa yang aman untuk dikonsumsi. Terdapat beberapa daging yang boleh dikonsumsi, tetapi daging tersebut pastikan tidak tercampur dengan lemak atau bersih dari lemak.

Bahan Makanan diatas aman dikonsumsi jika dikonsumsi hanya sekali-sekali saja oleh penderita kolesterol tinggi. Jika dari salah satu bahan makanan diatas memang menjadi favorit lauk pauk, maka bisa diatur seperti ini : jika satu minggu biasa mengonsumsi daging sapi 4x dengan porsi besar, maka bisa dibatasi menjadi satu minggu 2x dengan porsi kecil

- Hati-hati dalam mengonsumsi ini**
- Daging sapi berlemak
  - Gajih sapi
  - Gajih kambing
  - Daging babi berlemak
  - Keju
  - Sosis daging
  - Kepiting
  - Udang
  - Kerang/siput
  - Belut

- Berbahaya jika dikonsumsi**
- Santan kelapa
  - Lemak babi
  - Susu sapi
  - Susu sapi krim
  - Coklat
  - Mentega/margarin
  - Jeroan sapi
  - Jeroan babi
  - Kerang putih/remis/tiram
  - Telur Ayam
  - Jeroan Kambing

Bahan Makanan diatas harap berhati-hati jika mengonsumsinya, karena bahan makanan diatas kandungan kolesterolnya tinggi. Jika dari salah satu bahan makanan diatas memang menjadi favorit lauk pauk, maka bisa diatur seperti ini : jika satu minggu biasa mengonsumsi kepiting 1x dengan porsi besar, maka bisa dibatasi menjadi 2 minggu 1x dengan porsi kecil

Bahan Makanan diatas dikatakan berbahaya, karena kandungan kolesterolnya lebih tinggi dari bahan makanan sebelumnya. Jika dari salah satu bahan makanan diatas memang menjadi favorit lauk pauk, maka bisa diatur seperti ini : jika satu minggu biasa mengonsumsi jeroan sapi 1x dengan porsi besar, maka bisa dibatasi menjadi 2 minggu 1x dengan porsi kecil

### Pantang untuk dikonsumsi

- Cumi-cumi
- Kuning telur ayam
- Otak sapi
- Otak babi
- Telur burung puyuh

Bahan Makanan diatas dikatakan pantang untuk dikonsumsi, karena kandungan kolesterolnya sangat tinggi. Jika dari salah satu bahan makanan diatas memang menjadi favorit lauk pauk, maka bisa diatur seperti ini : jika dua minggu biasa mengonsumsi cumi-cumi 1x dengan porsi besar, maka bisa dibatasi menjadi 1 bulan 1x dengan porsi kecil

### Bagaimana Cara Mengolah makanan yang aman?

- DIREBUS
- DIPANGGANG
- DIKUKUS

Mengapa memilih rebus, panggang, kukus?

KARENA MAKANAN YANG DIOLAH TIDAK MENGGUNAKAN MINYAK, SANTAN, MARGARIN/MENTEGA, DIMANA BAHAN TERSEBUT MENGANDUNG LEMAK JENUH DAN DAPAT MEMICU MENINGKATNYA KADAR KOLESTEROL JAHAT DALAM TUBUH

### Apa Saja Makanan yang Aman Dikonsumsi?

#### Sayur dan Buah


Sayuran dan buah-buahan merupakan kelompok makanan sehat kaya nutrisi yang baik dikonsumsi oleh penderita kolesterol. Kandungan serat, vitamin, dan mineral di dalamnya dikenal baik untuk kesehatan tubuh dan mampu menurunkan kolesterol jahat



### Apa Saja Makanan yang Aman Dikonsumsi?

#### Alpukat

Alpukat efektif mengurangi kolesterol jahat alias dalam tubuh. Sebaliknya, kolesterol baik justru meningkat, karena alpukat kaya nutrisi, serat, dan lemak tak jenuh.



### Apa Saja Makanan yang Aman Dikonsumsi?

#### Kacang-kacangan

Kacang-kacangan, seperti kacang tanah, almond, hazelnut, kacang kedelai, dll. Mengonsumsi sedikitnya satu porsi kacang-kacangan per hari diketahui dapat menurunkan lemak jahat berbahaya.



### Apa Saja Makanan yang Aman Dikonsumsi?

#### Biji-bijian

Contoh biji-bijian seperti biji wijen, beras merah, oat, jagung. Biji-bijian baik dikonsumsi untuk menurunkan kolesterol jahat dan mengurangi penyerapan kolesterol di dalam saluran cerna.



## Apa Saja Makanan yang Aman Dikonsumsi?



### Minyak Wijen

Minyak wijen dapat mencegah pembentukan plak pada pembuluh arteri jantung. Tak hanya itu, minyak wijen juga cocok sebagai minyak goreng untuk penderita kolesterol tinggi karena minyak ini dapat menurunkan kadar kolesterol jahat





**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG**  
**KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN**

Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang, 65112 Telp (0341) 566075, 571388 Fax (0341) 556746  
surel elektronik : komisietik@poltekkes-malang.ac.id



**KETERANGAN LAYAK ETIK**  
*DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL*  
**"ETHICAL APPROVAL"**

No.DP.04.03/F.XXI.31/1031/2023

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :  
*The research protocol proposal by*

Peneliti utama : Ida Kamilia Fitri  
*Principal In Investigator*

Nama Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang  
*Name of the Institution*

Dengan judul:  
*Title*

**"PERBEDAAN PENDAMPINGAN DENGAN MEDIA BOOKLET TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN,  
KEPATUHAN DIET, POLA MAKAN DAN KADAR KOLESTEROL PADA PASIEN HIPERKOLESTEROLEMIA  
DI PUSKESMAS DINOVO KOTA MALANG"**

*"THE DIFFERENCES OF ASSISTANCE WITH MEDIA BOOKLETS ON THE LEVEL OF KNOWLEDGE, DIET  
COMPLIANCE, PATTERN FOOD AND CHOLESTEROL LEVELS IN PATIENTS HYPERCHOLESTEROLEMIA IN DINOVO  
HEALTH CENTER, MALANG CITY"*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.*

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 22 September 2023 sampai dengan tanggal 22 September 2024.

*This declaration of ethics applies during the period September 22, 2023 until September 22, 2024.*



September 22, 2023  
*Professor and Chairperson,*



Dr. Susi Milwati, S.Kp., M.Pd.