

Efektivitas Pengetahuan Keluarga dalam Pemberian Jus Buah Alpukat pada Pasien Hiperkolesterolemia
The Effectiveness of Family Knowledge in Giving Avocado Fruit Juice to Hypercholesterolemic Patients
Reski Mardana^{*1}, Nurhayati²

^{1,2}Program Studi DIII Keperawatan, Mahasiswa Akademi Keperawatan Makassar

Artikel info

Artikel history:

Received: 01-03-2021

Revised : 26-05-2021

Accepted: 30-05-2021

Abstract

Avocados are rich in compounds called beta-sitosterol which have been shown to be effective in lowering blood cholesterol levels. This literature review aimed to analyze the effectiveness of family knowledge in administering avocado juice to hypercholesterolemic patients. The quantitative this study explores evidence published in electronic databases such as Google Scholar and Pubmed, using a search strategy, we identified 4 articles that are objectives potentially and relevant to the research objectives and these articles were included in the final analysis. This study showed the effectiveness of family knowledge in administering avocado juice to hypercholesterolemic patients. in results of research from several articles in in literature review indicate to family knowledge is effective in administering avocado juice to hypercholesterolemic patients.

Abstrak

Alpukat kaya akan senyawa yang di sebut beta-sitosterol yang telah terbukti efektif dalam menurunkan kadar kolesterol darah. Literatur Review ini mengeksplorasi dari bukti kuantitatif yang diterbitkan dalam database seperti Pubmed dan Google Scholar, dengan menggunakan strategi pencarian, kami kemudian mengidentifikasi dari 4 artikel yang berpotensi dan relevan tujuan penelitian dan artikel ini yang dimasukkan dalam analisis akhir. Literatur Riview ini menunjukkan efektivitas pengetahuan keluarga dalam pemberian jus buah alpukat pada pasien hiperkolesterolemia. Hasil penelusuran dari beberapa artikel dalam tinjauan pustaka ini menunjukkan bahwa pengetahuan keluarga efektif dalam pemberian jus buah alpukat pada pasien hiperkolesterolemia.

Keywords:

Alpukat;

Kolesterol;

Efektivitas

Korespondensi:

Reski Mardana, email: reskimardana198@gmail.com

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan disaat ini telah banyak bergeser dari penyakit degeneratif, salah satu penyebab tersebut di akibatkan oleh berbagai faktor pola hidup, pola makan, berbagai faktor lingkungan, serta minimnya aktifitas fisik dan berbagai faktor stress, gaya hidup yang kurang melakukan pergerakan serta mengonsumsi berbagai makanan yang mengandung lemak serta kolesterol yang tidak diimbangi dengan asupan serat maka akan memicu penyakit degeneratif yang cukup banyak dapat mempengaruhi jumlah kesakitan bahkan kematian ialah penyakit kardiovaskuler (Yani, 2015).

Perubahan kesehatan nampak banyak terjadi di sekitar kita, karena perubahan tersebut maka keluarga paling berperang penting dalam kesehatan kita. di mana definisi keluarga sendiri itu ialah dua atau lebih individu yang tergabung karena ikatan tertentu untuk saling membagi pengalaman dan melakukan pendekatan emosional, serta dapat mengenali diri mereka sebagai bagian dari keluarga. Keluarga tentu akan menjadi perang utama dan paling utama akan mengambil keputusan atau tindakan untuk mengambil tindakan keputusan yang paling benar untuk keluarganya. Dalam artian bahwa satu dari anggota keluarganya mengalami masalah saat itu juga anggota keluarga yang lain juga akan dapat pengaruh besar terhadap perubahan itu serta keluarga sebagai sumber bantuan terpenting diharapkan dapat bertindak secara positif dalam melayani anggota keluarga dengan berbagai keterbatasan fisik yang dialaminya. Untuk itu keluarga harus dapat memberikan dukungan positif dan berupaya sebaik mungkin sebagai keluarga dalam merawat pasien (Rahayu, 2017).

Penyebab paling utama dari kematian didunia, dapat diperkirakan mengalami peningkatan menjadi 20 juta yaitu penyakit jantung dan pembuluh darah (Yani, 2015). Gangguan sistem kardiovaskuler seperti gagal jantung merupakan penyakit yang memiliki resiko morbiditas dan mortalitas serta kecacatan dan paling sering ditemukan di era modern dewasa ini. Gangguan kardiovaskuler misalnya kenaikan tekanan darah diartikan bahwa tekanan darah dapat terjadi dengan tidak adanya tanda dan gejala, layaknya kenaikan tekanan darah yang tanpa gejala dan tekanan yang tidak normal tinggi yang terkandung di arteri dapat membuat semakin naiknya potensi pada pecahnya pembuluh darah dalam otak, aneurisma, gagal jantung serangan jantung dan kerusakan dalam ginjal (Nuraini, 2015).

Berdasarkan data-data pada WHO (*World Health Organization*) ditahun 2011 mempersentasikan PJK untuk penyebab kematian yang pertama di bumi, dan pada prevalensi penyakit jantung berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 yaitu 1,5 % dengan propinsi terbanyak penduduknya yang mengalami penyakit jantung yaitu Kalimantan Utara sebanyak 2,2 % (Riskesdas, 2018). Sulawesi Selatan proporsi cakupan penyakit tidak menular didominasi oleh penyakit kardiovaskuler yakni sebanyak 60.89% (Dinkes Sul-Sel, 2015). Menurut Riskesdas di Sulawesi Selatan, estimasi berdasarkan gejala atau diagnosa dokter sebanyak 2.9 % atau berada di peringkat ke 3 tertinggi setelah NTT dan Sulawesi Tengah (Riskesdas, 2013). Prevalensi penyakit jantung koroner sebanyak 4.2% lebih tinggi dibanding prevalensi nasional sebanyak 1.5 % (Sari, 2017).

Meningkatnya tekanan darah di sebut juga kelaian metabolik genetik yang paling tidak asing dan berhubungan dengan morbiditas dan mortalitas yang signifikan dari penyakit kardiovaskular, khususnya penyakit jantung koroner (PJK) (Nuraini, 2015). Istilah hiperkolesterolemia atau biasa juga di kenal dengan istilah peningkatan kadar kolesterol pada darah ialah sebagai faktor resiko dalam penyakit di jantung koroner. salah satu faktor penyebabnya naiknya kadar kolesterol ialah menjadi bagian dari resiko mayor sebuah masalah pada jantung koroner. Salah satu faktor dari berubahnya kadar yang terkandung dalam kolesterol ialah dengan rutinnnya memakan makanan yang mengandung tingkat kolesterol yang tinggi serta lemak jenuh tinggi. Anjuran dalam cara mengonsumsi kolesterol sebaiknya tidaklah lebih dari 300 mg/dl perhari. Menurut sebuah penemuan Yoeantafara dan Martini (2017) mengonsumsi makanan yang mengandung kolesterol yang tinggi dapat meningkatkan

secara cepat kadar kolesterol dalam darah sedangkan, penemuan Zahroh dan Bertalina (2014) mempersentasikan terdapat kaitan antara asupan kolesterol serta kadar kolesterol darah.

Mengonsumsi buah alpukat dapat menjaga kesehatan jantung. Alpukat kaya akan senyawa yang disebut beta-sitosterol yang telah terbukti efektif dalam menurunkan kadar kolesterol darah. Menurut sebuah penelitian, pasien dengan hiperkolesterolemia ringan yang termasuk alpukat dalam diet mereka selama 3 hari memiliki 17 % penurunan kadar kolesterol darah total, 22 persen penurunan di kedua LDL (kolesterol buruk) dan trigliserida, dan peningkatan 11 % dalam tingkat HDL (kolesterol baik) (Wardani, 2014).

Menurut hasil penelitian ini mengemukakan bahwa buah alpukat kaya akan glutathione, yaitu antioksidan kuat untuk melawan radikal bebas di dalam tubuh dengan menghalangi proses penyerapan lemak tertentu. Buah alpukat juga menyediakan potasium lebih daripada buah pisang dan merupakan sumber beta krotin yang cukup banyak. Kandungan asam folat, antioksidan, vitamin C dan E pada alpukat mampu menghentikan dan membunuh sel-sel kanker (Subagja, 2014). Berdasarkan uraian diatas maka penderita hiperkolesterolemia diharapkan dapat mengetahui cara mengatasi penyakit yang dialami dengan bantuan keluarga di rumah.

METODE

Literatur ini dilakukan peninjauan pencarian melalui hasil dari beberapa hasil publikasi yang telah kami temukan di beberapa penelitian-penelitian dalam rentang tahun 2010-2020 dengan menggunakan database pubmed, dan pencarian google scholar. Pada pencarian database pubmed dimasukkan keyword 1: Pengetahuan keluarga ditemukan 5019 artikel. keyword 2: Pemberian jus buah alpukat, ditemukan 18 artikel, keyword 3 Pasien hiperkolesterolemia ditemukan 27 artikel, kemudian menggabungkan keyword 1, 2 dan 3 (Pengetahuan keluarga, Pemberian jus buah alpukat. Pasien hiperkolesterolemia) ditemukan 1 jumlah artikel. Setelah dilanjutkan pencarian artikel kembali kemudian dilakukan pembatasan dari jumlah artikel LIMIT Publication dates (2013-2019). Sedangkan pencarian melalui data base google scholar yang telah dimasukkan keyword 1 Pengetahuan keluarga kemudian ditemukan 1 artikel. keyword 2: Pemberian jus buah alpukat, ditemukan 3 artikel, keyword 3 Pasien hiperkolesterolemia ditemukan 3 artikel, kemudian di lakukan menggabungkan keyword 1, 2 dan 3 (Pengetahuan keluarga, Pemberian jus buah alpukat. Pasien hiperkolesterolemia) telah ditemukan 3 artikel serta dilakukan pembatasan beberapa jumlah artikel LIMIT Publication dates (2013-2020). Setelah penyaringan tersebut maka penulis hanya menemukan 3 artikel yang dianggap memiliki hubungan terkait dengan judul yang akan di tinjau kembali oleh penulis.

HASIL

Pengetahuan keluarga

Pada penelitian urroh di katakana bahwa pengetahuan merupakan suatu hasil atau dari gabungan atau kerja sama suatu hasil tau dari antara suatu subyek yang mengetahui dan objek yang diketahui. Segenap apa yang diketahui tentang sesuatu objek tertentu (Nurroh, 2017). Menurut Notoatmodjo (2017), pengetahuan dapat diartikan sebagai hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu satu orang atau lebih terhadap objek melalui indera yang dimiliki (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Jadi pengetahuan adalah berbagai macam hal yang diperoleh oleh seseorang melalui panca indera dimilinya (Yuliana, 2017).

Keluarga tergabung antara satu atau lebih dengan di sertai ikatan khusus dan saling menukar pengalaman serta melakukan kegiatan secara emosional, dan mampu mengenali anatra satu dengan yang lainnya dan dapat mengenali jika dengan kehadirannya sangat penting dan saling mempengaruhi pada proses tercapainya asuhan keperawatan dalam suatu

keluarga, dalam suatu hubungan keluarga tentu akan terjadi interksi, intelerasi dan interdependen antara bagian-bagian pada sistem keluarga tersebut. Dengan kata lain bahwa salah satu dari mereka mengalami gangguan maka yang lain juga pasti akan terpengaruh dampak yang terjadi secara keseluruhan. Keluarga sebagai pusat bantuan yang paling utama dan bantuan terpenting diharapkan dapat bertindak secara positif dalam melayani atau memberikan asuhan keperawatan anggota keluarga dengan berbagai keterbatasan fisik yang dialaminya. Untuk itu keluarga harus dapat memberikan dukungan positif dan berupaya sebaik mungkin sebagai keluarga dalam menerapkan asuhan keperawatan pasien (Rahayu, 2017).

Pemberian jus buah alpukat

Buah alpukat juga diketahui sebagai salah satu buah yang sangat berperan penting dari kesehatan dan tubuh kita dimana buah alpukat ini memiliki daging buah yang dengan tekstur mentega dan menjadi salah satu buah yang banyak di gemari dikalangan masyarakat. Untuk menjaga kesehatan jantung dapat mengonsumsi buah alpukat. Buah alpukat di percaya mampu menjaga kesehatan jantung. Kandungan dari buah alpukat dipercaya mampu memelihara kesehatan jantung. Buah alpukat kaya akan senyawa yang dengan kata lain beta-sitosterol yang sangat terbukti efektif untuk menurunkan dari kadar kolesterol darah. Sebuah penelitian mengatakan bahwa pasien dengan hiperkolesterolemia ringan yang termasuk alpukat dalam diet mereka selama 3 hari memiliki 17 persen penurunan kadar kolesterol darah total, 22 persen penurunan di kedua LDL (kolesterol buruk) dan trigliserida, dan peningkatan 11 persen dalam tingkat HDL (kolesterol baik) (Wardani, 2014).

Buah alpukat kaya akan glutathione, yaitu antioksidan kuat untuk melawan radikal bebas di dalam tubuh dengan menghalangi proses penyerapan lemak tertentu. Buah alpukat juga menyediakan potasium lebih daripada buah pisang dan merupakan sumber beta krotin yang cukup banyak. Kandungan asam folat, antioksidan, vitamin C dan E pada alpukat mampu menghentikan dan membunuh sel-sel kanker (Subagja, 2014).

Pasien hiperkolesterolemia

Peningkatan tekanan darah atau hiperkolesterolemia dapat di artikan bahwa jika sudah melewati kadar kolesterol normal yakni ($>200\text{mg/dl}$). Kadar kolesterol secara menyeluruh dipengaruhi oleh asupan pada zat gizi, ialah dari makanan yaitu sumber lemak. Konsumsi lemak yang mengalami peningkatan sebanyak 100 mg/hari ini mampu meningkatkan kolesterol total hingga 23mg/dl . Situasi ini dapat berpengaruh pada proses biosintesis kolesterol. Untuk dapat menurunkan sintesis kolesterol ialah dapat mengonsumsi serat serta vitamin yang cukup tinggi sehingga kadar kolesterol dalam darah mengalami penurunan (Yani, 2015).

Kolesterol dapat di artikan sebagai zat lilin yang ditemukan pada lemak (*lipid*) didalam darah. Kadar kolesterol tidaklah berbahaya, karena pada tubuh kita ini tentu sangat membutuhkan yang namanya kolesterol untuk tetap bisa membangun asal kadarnya pada level di atas batas normal. Hiperkolesterolemia merupakan kelainan metabolik genetik yang paling umum dan berhubungan dengan morbiditas dan mortalitas yang signifikan dari penyakit kardiovaskular, khususnya penyakit jantung koroner (PJK) (Bantas *et al*, 2012). Akan sangat berbahaya ketika seseorang memiliki kadar kolesterol cukup tinggi dan dibiarkan dalam batas waktu, maka akan berdampak cukup bahaya. Kolesterol yang tinggi akan membentuk deposit lemak pada pembuluh darah, sehingga mempersempit, menghambat sampai akhirnya menyumbat aliran darah. karena penyumbatan aliran darah ini terjadi maka muncul beberapa gejala yang tergantung di dalam pembuluh darah yang kena. Apabila di jantung maka akan menjadi penyakit jantung koroner, tetapi apabila gejalanya terjadi di otak maka akan berdampak pada penyakit stroke. Kolesterol yang terdapat pada orang dewasa dapat diketahui dari nilai normal tertentu yaitu; kolesterol total $< 200\text{ mg/dL}$, Kolesterol Baik (HDL : high-

density lipoprotein) ≥ 60 mg/dL, serta Kolesterol Jahat (LDL : low-density lipoprotein) = < 100 mg/dL, dan Triglicerida = < 150 mg/dL. Satu-satunya cara untuk mengetahui kadar kolesterol dalam darah yaitu lewat pemeriksaan darah untuk mengecek kadar kolesterol (Puspitasari, 2018).

Berdasarkan hasil analisa terhadap semua jurnal yang didapatkan secara online terkait efektifitas pengetahuan keluarga dalam pemberian jus buah alpukat pada pasien hiperkolesterolemia dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Sintesis Grid

No	Peneliti (Tahun) dan Judul	Tujuan Penelitian	Metode	Sampel	Hasil Penelitian
1	Ira Erwina dan F Yani, (2013), Hubungan Fungsi Perawatan Kesehatan Keluarga Dengan Kadar Koleterol Pasien Hiperkolesterolemia di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang	untuk mengetahui hubungan fungsi perawatan kesehatan keluarga dengan kadar koleterol pasien hiperkolesterolemia di wilayah kerja puskesmas Andalas	Jenis penelitian adalah deskriptif analitik dengan desain cross sectional	jumlah sampel 60 orang	Terdapat keterkaitan dari arti fungsi pemberi pelayanan keluarga dalam menjakalkan praktek diet pasien
2	Purhadi <i>et al.</i> (2019), Efektifitas Pemberian Jus Buah Alpukat Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol di Desa Ngabrenjo, Kecamatan Grobogan, Kabupaten Grobogan	untuk mengetahui efek pemberian jus buah alpukat terhadap penurunan kadar kolesterol di desa Ngabrenjo, Kecamatan Grobogan, Kabupaten Grobogan	Jenis penelitian yang di lakukan ialah <i>quasi experiment</i> dengan menggunakan metode <i>one group pre test dan post test</i>	Jumlah Sampel yang di gunakan 15 orang	Hasil penelitian yaitu pemberian jus buah alpukat sangat efektif dalam menurunkan kadar kolesterol di desa Ngabrenjo, Kecamatan Grobogan
3	Meutia Usman, (2014), Pengaruh Konsumsi Buah Alpukat Terhadap Kadar Kloesterol Total Pada Pasien Hiperkolesterol Di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Pasir Kota Padang	untuk mengetahui Pengaruh Konsumsi Buah Alpukat Terhadap Kadar Kloesterol Total Pada Pasien Hiperkolesterol Di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Pasir Kota Padang	Jenis penelitian ialah quasi experiment dengan metode one group pre test dan post test	Jumlah sampel 10 orang	Pada hasil penelitian diperoleh hasil bahwa meminum obat penurun kolesterol dan konsumsi buah alpukat lebih bermakna menurunkan kolesterol pada pasien hiperkolesterolemia

PEMBAHASAN

Setelah melakukan penelusuran pada artikel-artikel tersebut memiliki kesamaan hasil penelitian bahwa pemberian jus alpukat mampu menurunkan kadar kolesterol pada penderita hiperkolesterolemia. Pada penelitian yang dilakukan oleh Purhadi *et al.* (2019), diperoleh hasil penelitian yaitu pemberian jus buah alpukat sangat efektif dalam menurunkan kadar kolesterol di desa Ngabenrejo, Kecamatan Grobogan. Terdapat kesamaan penelitian di atas dengan penelitian yang dilakukan oleh Usman Mutia (2014) tentang pemberian jus buah alpukat yang dikombinasi dengan pemberian obat simvastatin sebagai obat penurun kolesterol. Pada hasil penelitian diperoleh hasil bahwa meminum obat penurun kolesterol dan konsumsi buah alpukat lebih bermakna menurunkan kolesterol pada pasien hiperkolesterolemia. Ditemukan perbedaan pada kedua penelitian di atas dimana pada penelitian kedua penggunaan jus buah alpukat dikombinasikan dengan obat penurun kolesterol (simvastatin) lebih bermakna menurunkan kolesterol pada pasien hiperkolesterolemia.

Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Ira Erwina dan Yeni Fitria (2013), tujuan dari tindakan penelitian tersebut yaitu mampu melihat anatar adanya hubungan dari fungsi pemberi pelayanan kesehatan dalam keluarga serta kadar kolesterol pasien yang mengalami peningkatan tekanan darah pada wilayah kerja puskesmas Andalas yang mencapai hasil meneliti bahwa terdapat kaitan yang sangat berarti antara fungsi perawatan kesehatan keluarga dalam pelaksanaan praktek diet pasien. Berdasarkan uraian hasil penelitian tersebut maka keluarga sebagai sistem pendukung terdekat dari pasien diharapkan melaksanakan fungsi perawatan kesehatan keluarga dalam praktek diet pasien khususnya dalam pemberian jus buah alpukat yang terbukti melalui penelusuran jurnal tersebut di atas dapat menurunkan kadar kolesterol pasien.

Hal ini sejalan dengan pendapat Rahayu (2017) bahwa keluarga sebagai sumber bantuan terpenting diharapkan dapat bertindak secara positif dalam melayani anggota keluarga dengan berbagai keterbatasan fisik yang dialaminya. Untuk itu keluarga harus dapat memberikan dukungan positif dan berupaya sebaik mungkin sebagai keluarga dalam merawat pasien. Berdasarkan hasil penelusuran dari beberapa artikel dalam tinjauan pustaka ini menunjukkan bahwa pengetahuan keluarga efektif dalam pemberian jus buah alpukat pada pasien hiperkolesterolemia. Jika keluarga memiliki pengetahuan tentang diet pasien khususnya manfaat pemberian jus buah alpukat dalam menurunkan kadar kolesterol pada pasien hiperkolesterolemia maka hal ini akan bermakna efektif pada penyembuhan anggota keluarga yang mengalami hiperkolesterolemia.

SIMPULAN DAN SARAN

Dari ke empat penelitian yang di dapatkan berdasarkan pada beberapa hasil penelitian dalam literatur review ini terlihat bahwa pemberian jus buah alpukat terbukti efektif untuk menurunkan kadar kolesterol pasien hiperkolesterolemia dengan rutin mengonsumsi jus buah Alpukat serta telah diketahui manfaat bagi kesehatan dengan bantuan dari dukungan keluarga dalam proses penyembuhan. Pengetahuan keluarga sangat efektif mendukung diet pasien dalam upaya menurunkan kadar kolesterol pasien hiperkolesterolemia dengan penggunaan jus buah alpukat. Diharapkan masyarakat serta para pembaca mampu mengaplikasikan untuk pertolongan pertama dalam keluarga, serta penulis sangat berharap atas kritik dan saran jika terdapat kekurangan dalam proses penyusunan Literature Riview ini. Dengan demikian diharapkan pula kepada pihak institusi agar dapat memfasilitasi petugas pelayanan khususnya perawat komunitas dalam pemberian atau edukasi terdapat efektifitas pemberian jus buah alpukat pada pasien hiperkolesterolmia.

DAFTAR PUSTAKA

- Bantas K, Agustina TMF, Dinie Zakiyah. 2012. Risiko Hiperkolesterolemia pada Pekerja di Kawasan Industri. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*. 6(5): 219-224.
- Dinkes Sul-Sel. 2015. Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan. Makassar: Dinkes Sul-Sel.
- Erwina I, F Yani, (2013), Hubungan Fungsi Perawatan Kesehatan Keluarga Dengan Kadar Kolesterol Pasien Hiperkolesterolemia di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang. *NERS Jurnal Keperawatan*. 9(1):33-41.
- Notoatmodjo Soekidjo. 2017. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nuraini B. 2015. Risk Factors of Hypertension. *J MAJORITY*. 4(5): 10 -19.
- Nurroh S. 2017. filsafat ilmu, studi kasus : Telaah buku filsafat ilmu (sebuah pengantar populer). Yogyakarta: UGM.
- Purhadi P, Purnanto TN, Sutrisno S. 2019. Efektivitas Pemberian Jus Buah Alpukat Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol di Desa Ngabenrejo Kecamatan Grobogan Kabupaten Grobogan. *The Shine Cahaya Dunia S-1 Keperawatan*. 4(2): 39-46.
- Puspitasari E. 2018. Analisis Beberapa Faktor Risiko Hiperkolesterolemia pada Calon Jemaah Haji Berdasarkan Siskohatkes Tahap 2 di Kabupaten Magetan. [skripsi]. Madiun: Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Rahayu M. 2017. Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Hipertensi. [karya ilmiah].
- Risikesdas. 2018. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Kemenkes RI.
- Sari JSR. (2017). Faktor Risiko Penyakit Jantung Koroner Pada Pegawai Negeri Sipil UIN Makassar. [Skripsi]. Makassar: UIN Alauddin Makassar.
- Subagja HP. 2014. Waspada Kanker-Kanker Ganas Pembunuh Wanita, Edisi I. Jakarta: Flashbook.
- Usman M. 2014. Pengaruh Konsumsi Buah Alpukat Terhadap Kadar Kloesterol Total Pada Pasien Hiperkolesterol di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Pasir Kota Padang. [skripsi]. Padang: Universitas Andalas.
- Wardani KAY. 2014. Potensial of avocado (*Persea americana mill*) to reduce coronary heart disease risk. *J Agromed Unila*. 1(1): 55-60.
- Yani M. 2015. Mengendalikan Kadar Kolesterol pada Hiperkolesterolemia. *Jurnal Olahraga Prestasi*. 11(2): 1-7.
- Yoeantafara A, Martini S. 2017. Pengaruh Pola Makan Terhadap Kadar Kolesterol Total. *Jurnal MKMI*, 13(4): 304-309.
- Yuliana. 2017. Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan. Jogjakarta: Pustaka Pelajar.
- Zahroh L, Bertalina. 2014. Asupan Energi, Asam Lemak Tak Jenuh Ganda, Kolesterol dan IMT dengan Kadar Kolesterol Darah pada Pasien Jantung Koroner Rawat Jalan. *Jurnal Kesehatan*. 5(2):113-120.