

## **GAYA HIDUP SEHAT REMAJA YANG MEMPUNYAI HIPERKOLESTEROLEMIA DI MAN 1 BLITAR.**

**Arina Zulfa Nur Laila<sup>1</sup>, Sri Winarni<sup>1</sup>, Agus Khoirul Anam<sup>1</sup>**  
Prodi D3 Keperawatan Blitar Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang  
arinazn12@gmail.com

**(Healthy Lifestyle of Adolescents Who Have Hypercholesterolemia in MAN I Blitar)**

**Abstrak:** Hiperkolesteromia yang terjadi pada remaja merupakan fenomena yang banyak terjadi pada remaja. Gaya hidup sehat diperlukan remaja agar tidak terjadi datangnya suatu penyakit salah satunya adalah hiperkolesterolemia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gaya hidup sehat remajayang mempunyai hiperkolesterolemia. Metode penelitian ini menggunakan deskriptif studi kasus. Partisipan yang dibutuhkan yaitu 5 partisipan remaja hiperkolesterolemia di MAN 1 Blitar. Gaya hidup sehat remaja yang mempunyai hiperkolesterolemia menggunakan indikator: makan makanan dengan menu seimbang, aktivitas fisik/ olahraga, tidak merokok dan minum-minuman alkohol, mengendalikan atau manajemen stress. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup sehat remaja mengalami hiperkolesterolemia disebabkan yaitu: makan makanan yang berlemak, kurang melakukan kegiatan fisik/ olahraga, perokok pasif, dapat mengendalikan atau memajemen stress. Dari 5 partisipan ada 4 partisipan memiliki berat badan normal, sedangkan 1 partisipan memiliki berat badan berlebih. Hendaknya peran serta semua pihak untuk memperhatikan gaya hidup sehat remaja sehingga tidak mempunyai hiperkolesterolemia.

**Kata kunci:** Hiperkolesterolemia Remaja, Gaya Hidup Sehat

**Abstract:** Hypercholesterolemia that occurs in adolescents is a phenomenon that occurs in many teenagers. Healthy lifestyle is required teenagers in order not to happen a disease one of them is hypercholesterolemia. The purpose of this study was to determine the healthy lifestyle of adolescents who have hypercholesterolaemia. This research method using descriptive case study. Participants needed were 5 adolescent hypercholesterolemia participants in MAN 1 Blitar. Healthy lifestyle adolescents who have hypercholesterolemia use indicators: eat foods with a balanced menu, physical activity / sports, not smoking and drinking alcohol, controlling or stress management. The results showed that healthy lifestyle adolescent experience hiperkolesterolemia caused that is: eating fatty foods, lack of physical activity / sports, passive smokers, can control or manage stress. From 5 participants there are 4 participants have normal weight, while 1 participants have excess body weight. Should the participation of all parties to consider the healthy lifestyle of adolescents so as not to have hypercholesterolaemia.

**Keywords:** Adolescents Who Have Hypercholesterolemia, Healthy Lifestyle

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa anak-anak yang dimulai saat terjadinya kematangan seksual yaitu antara usia 11 atau 12 tahun sampai dengan 20 tahun, yaitu masa menjelang dewasa muda, masa remaja dimulai dengan munculnya pubertas, sebuah periode dimana perubahan fisik terjadi secara pesat pada setiap individu. Masa ini merupakan masa strategis yang memberikan waktu kepada remaja untuk menentukan pola perilaku, nilai-nilai, sifat-sifat dan gaya hidup yang diinginkan (Soetjiningsih, 2007).

Salah satu permasalahan di masa remaja adalah mengenai gaya hidup. Gaya hidup sangat mempengaruhi kesehatan seseorang. Gaya hidup merupakan perilaku seseorang yang ditunjukkan dalam aktivitas, minat dan opini khususnya yang berkaitan dengan citra diri untuk merefleksikan status sosialnya (Susanto, 2006) dalam (Widiastuti, 2009) dalam (Aisyah, 2016). Kesehatan adalah keadaan sehat baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis (UU Kesehatan Republik Indonesia Nomor 36 pasal 1 tahun 2009). Gaya hidup sehat merupakan upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan.

Gaya hidup sehat diperlukan remaja agar tidak terjadi datangnya suatu penyakit salah satunya adalah Hiperkolesterolemia. Hiperkolesterolemia merupakan kelainan pada kadar lemak dalam darah yang dimana kadar lemak dalam darah yang meningkat (Rusilanti, 2014). Sedangkan menurut *National Cholesterol Education Program* (NCEP) dalam *Adult Treatment Panel III* (ATP III) klasifikasi kadar kolesterol total dalam darah dibagi menjadi tiga yaitu normal kolesterol total

kadar lemak dalam plasma darah kurang dari 200 mg/dL, batas tinggi kolesterol total kadar kolesterol dalam plasma darah 200-239 mg/dL, tinggi kolesterol total kadar lemak dalam plasma darah lebih dari 240 mg/dL.

Gaya hidup sehat bagi penderita hiperkolesterolemia diantaranya mengatur makanan bagi penderita hiperkolesterolemia yaitu makan dengan menu seimbang, kegiatan fisik atau olahraga teratur, tidak merokok dan minum-minuman keras, mengendalikan atau manajemen stress (Rusilanti, 2014). Sering kali gejala kolesterol khususnya pada remaja kadang tidak disadari oleh banyak orang dan kadang diabaikan. Kolesterol memang dibutuhkan oleh tubuh, tapi sebenarnya tanpa asupan kolesterol dari luar pun kebutuhannya sudah terpenuhi dengan baik.

Hiperkolesterolemia pada usia remaja seperti sekarang ini sangat banyak terjadi. Saat ini banyak remaja dengan hiperkolesterolemia tidak mengetahui terhadap pentingnya modifikasi gaya hidup sehat sebagai pengendalian terhadap penyakitnya, padahal merubah gaya hidup menjadi sehat merupakan hal penting yang harus dilakukan oleh penderita hiperkolesterolemia agar terhindar dari terjadinya komplikasi diantaranya: penyakit jantung, stroke, hipertensi, hyperlipidemia (trigliserid tinggi).

Menurut data Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2013 proporsi penduduk Indonesia dengan kadar kolesterol total di atas normal lebih tinggi pada perempuan (39,6%) dibandingkan pada laki-laki (30,0%) dan di daerah perkotaan lebih tinggi daripada daerah pedesaan (Depkes, 2013).

Dari studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 26-27 November 2017 di kampus Poltekkes Kemenkes-Malang Prodi DIII Keperawatan Blitar

pada mahasiswa-mahasiswi remaja yaitu tingkat 1-B. Jumlah mahasiswa-mahasiswi tingkat 1-B yaitu 38 orang terdiri dari 30 perempuan dan 8 laki-laki. Kadar normal kolesterol darah total yang terdapat pada tubuh manusia yaitu 160-200 mg/dL. Berdasarkan pengecekan PTM (Penyakit Tidak Menular) yang diadakan dikampus Poltekkes Kemenkes-Malang Prodi DIII Keperawatan Blitar didapat mahasiswi remaja yang mengalami kolesterol lebih dari normal yaitu 11 orang (28%), sedangkan mahasiswa mengalami kolesterol lebih dari normal yaitu 4 orang (11%). Ini membuktikan tingginya kolesterol pada mahasiswa-mahasiswi di kampus Poltekkes Kemenkes-Malang Prodi DIII Keperawatan Blitar.

Menurut keterangan dari salah satu mahasiswa remaja poltekkes kemenkes-malang prodi DIII keperawatan blitar, penyakit kolesterol ini dipicu karena memakan makanan yang mengandung banyak lemak seperti gorengan , jarang berolahraga lebih sering duduk, setelah makan tidur, stress karena banyak tugas. Gaya hidup remaja yang seperti ini menjadikan hiperkolesterolemia dikalangan remaja semakin tinggi. Berdasarkan fenomena diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada remaja.

Dari fenomena dan hasil studi pendahuluan tersebut dapat dibuktikan masih tingginya ketidaktahuan responden mengenai bagaimana gaya hidup sehat remaja yang mempunyai hiperkolesterol. Berdasarkan fenomena diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “gaya hidup sehat remaja yang mempunyai hiperkolesterolemia di MAN I Blitar”.

Dari studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 26-27 November 2017 di kampus Poltekkes Kemenkes-Malang Prodi DIII Keperawatan Blitar pada mahasiswa-mahasiswi remaja yaitu tingkat 1-B. Jumlah mahasiswa-

mahasiswi tingkat 1-B yaitu 38 orang terdiri dari 30 perempuan dan 8 laki-laki. Kadar normal kolesterol darah total yang terdapat pada tubuh manusia yaitu 160-200 mg/dL. Berdasarkan pengecekan PTM (Penyakit Tidak Menular) yang diadakan dikampus Poltekkes Kemenkes-Malang Prodi DIII Keperawatan Blitar didapat mahasiswi remaja yang mengalami kolesterol lebih dari normal yaitu 11 orang (28%), sedangkan mahasiswa mengalami kolesterol lebih dari normal yaitu 4 orang (11%). Ini membuktikan tingginya kolesterol pada mahasiswa-mahasiswi di kampus Poltekkes Kemenkes-Malang Prodi DIII Keperawatan Blitar.

Menurut keterangan dari salah satu mahasiswa remaja poltekkes kemenkes-malang prodi DIII keperawatan blitar, penyakit kolesterol ini dipicu karena memakan makanan yang mengandung banyak lemak seperti gorengan , jarang berolahraga lebih sering duduk, setelah makan tidur, stress karena banyak tugas. Gaya hidup remaja yang seperti ini menjadikan hiperkolesterolemia dikalangan remaja semakin tinggi. Berdasarkan fenomena diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada remaja.

Dari fenomena dan hasil studi pendahuluan tersebut dapat dibuktikan masih tingginya ketidaktahuan responden mengenai bagaimana gaya hidup sehat remaja yang mempunyai hiperkolesterol. Berdasarkan fenomena diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “gaya hidup sehat remaja yang mempunyai hiperkolesterolemia di MAN I Blitar”.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif, dengan metode penelitian *static-group comparison design*. Populasi penelitian adalah MAN 1

Blitardengan sampel subjek dengan Hiperkolesterolemia. Besar sampel sebanyak 5 subjek. Pengumpulan data dilakukan dengan format wawancara. Waktu pengambilan data dilakukan pada bulan April 2018.

## HASIL PENELITIAN

Secara umum, 3 partisipan yang diberikan perlakuan menggunakan alat *Measurable Water Drinking (MWD)* mengatakan selalu tepat minum, tidak ada yang minum berlebih, dan nyaman karena ada alat yang mengingatkan jumlah minum. Sedangkan 3 partisipan yang tidak menggunakan alat memiliki masalah tentang ketepatan jumlah minum.

## PEMBAHASAN

Remaja merupakan masa penerus bangsa, Remaja merupakan masa penerus bangsa, dimasa ini merupakan masa peralihan. Remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa hal ini sesuai menurut (Soetorningsih, 2007). Gaya hidup sangat mempengaruhi kadar kolesterol didalam tubuh. tingginya kadar kolesterol disebabkan gaya hidup yang buruk sehingga menyebabkan hiperkolesterolemia. Menurut Rusilanti (2014) hiperkolesteromia adalah suatu kelainan kolesterol dalam darah (deslipidemia) berupa peningkatan kadar kolesterol total puasa didalam darah. Hiperkolesterolemia merupakan kelainan pada lemak total dalam darah diatas 200 mg/dL. Menurut peneliti hiperkolesterolemia merupakan kelainan pada lemak total dalam darah diatas 200 mg/dL, karena normal kadar kolesterol total dalam yaitu kurang dari 200mg/dL.

Berdasarkan paparan dari kelima subjek studi kasus yang telah diwawancara:

### 1. Makanan

Berdasarkan paparan tersebut mengenai kebiasaan makan 5 subjek makanan yang dimakan memiliki kadar lemak yang tinggi, Kebiasaan makanan yang dimakan 5 subjek diantaranya: makanan gorengan, makanan santan, makan ayam, mie instan. Hal ini dengan teori yang

diungkapkan oleh Rusilanti (2014) Tingginya konsumsi lemak jenuh dan kolesterol pada menu makanan sehari-hari menyebabkan peningkatan kadar kolesterol dalam darah. Menurut pendapat peneliti makanan yang dimakan subjek sehari-hari memiliki kadar lemak jenuh yang tinggi.

Pengendalian kebiasaan makan dari 5 subjek agar gaya hidup menjadi sehat. Pengendalian ini dapat dilakukan melalui kebiasaan makan yang subjek makan. Hal ini menurut pendapat Ayuandrura, A (2012) pola makan yang tinggi lemak salah satu faktor risiko utama hiperkolesterolemia yang dapat dikendalikan adalah asupan lemak, terutama lemak jenuh. Menurut pendapat peneliti pengendalian makan untuk subjek perlu dilakukan, supaya makanan yang dimakan tidak menimbulkan penyakit seperti hiperkolesterolemia.

Menurut pendapat peneliti dari hasil penelitian, ke 5 subjek belum mengetahui mengenai penyakit hiperkolesterolemia. Sehingga perlu dilakukan pemberian penjelasan mengenai penyakit hiperkolesterolemia pada ke 5 subjek, Hal tersebut dilakukan agar mengerti mengenai penyakit hiperkolesterolemia dan dapat menjauhi makanan atau sesuatu yang menyebabkan hiperkolesterolemia.

Berdasarkan 5 subjek yang dilakukan penelitian ada 4 subjek yang memiliki berat badan yang sesuai atau ideal dan 1 subjek memiliki berat badan berlebih. Satu subjek memiliki berat badan berlebih yaitu subjek V. Hasil penelitian yang dilakukan terhadap subjek V memiliki berat badan yang berlebih, berat badan subjek 75 kg dan tinggi badan 180 cm. Untuk subjek V memiliki kebiasaan makan kentang goreng malam hari sebelum tidur, dilakukan hampir setiap hari. Sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Rusilanti (2014) Kelebihan berat badan seperti kegemukan dan obesitas dapat menaikkan kadar kolesterol darah dan meningkatkan risiko penyakit jantung. Menurut pendapat peneliti berat badan subjek V berdasarkan perhitungan berat badan menurut IMT (Indeks Massa Tubuh) memiliki berat badan berlebih. Subjek V juga memiliki kebiasaan makan makanan yang

berlemak yaitu kentang goreng pada malam hari.

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap subjek III memiliki kebiasaan minum kopi. Hampir setiap hari minum kopi, biasanya sehari habis 2 gelas kopi dengan waktu yang berbeda. Hal ini sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Rusilanti (2014) kebiasaan mengonsumsi kopi secara berlebihan dapat meningkatkan kadar kolesterol total. Menurut pendapat peneliti kebiasaan minum kopi tidak baik bagi tubuh, dan dapat menyebabkan terjadinya hiperkolesterolemia.

## 2. Olahraga

Dari 5 subjek memiliki kebiasaan olahraga yang kurang. Waktu olahraga dari ke 5 subjek  $\frac{1}{2}$  - 2 jam tiap minggu. Subjek melakukan olahraga di sekolah, selain disekolah mereka jarang bahkan tidak sama sekali melakukan olahraga. Menurut pendapat subjek 2 olahraga membuat tubuh capek. Sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Rusilanti (2014) mengatakan aktivitas fisik secara rutin minimal 30 menit setiap hari. Menurut pendapat peneliti olahraga yang dilakukan subjek masih kurang. Seharusnya ke 5 subjek melakukan olahraga rutin setiap 30 menit setiap hari.

Waktu olahraga dari ke 5 subjek  $\frac{1}{2}$  - 2 jam tiap minggu. Selain itu olahraga yang dilakukan dari ke 5 subjek berbeda, untuk subjek V memiliki kebiasaan olahraga 1-2 kali tiap minggu, sedangkan untuk subjek I-IV memiliki kebiasaan olahraga 1 kali tiap minggu. Menurut Mervyin Hardinge (2001: 39-43) dalam Agustiawan, F (2013) gerakan badan atau olah raga merupakan suatu bagian yang penting dari kehidupan. Prinsip dalam olahraga yaitu frekuensi, intensitas, dan waktu. Frekuensi adalah menentukan berapa sering harus melakukan olah raga. Olahraga yang ideal dilakukan tiga sampai lima kali setiap seminggunya. Intensitas adalah hubungan dengan betapa kuatnya atau aktifnya berolahraga. Olahraga mempunyai intensitas sedang, ringan, dan berat. Waktu adalah menunjukkan berapa lama olah raga bergantung dengan keadaan bisa dari beberapa menit sampai berapa jam setiap

harinya. Menurut pendapat peneliti olahraga yang sesuai yaitu 3-5 kali tiap minggu. Olahraga yang dilakukan 5 subjek masih kurang, dari ke 5 subjek melakukan olahraga maksimal 2 kali setiap minggu.

## 3. Merokok

Dari 5 subjek sebagai perokok pasif, untuk subjek ke I-IV menghirup asap rokok dari ayah dan tetangga, sedangkan subjek V menghirup asap rokok dari tetangga. Menurut pendapat Mervyin Hardinge (2001: 39-43) dalam Agustiawan, F (2013) Dalam rokok mempunyai kandungan nikotin dan karbon monoksida. Akibat dari nikotin adalah menyebabkan adrenalin melepaskan hormone adrenalin, meningkatkan kolesterol dalam darah. Menurut pendapat peneliti merokok tidak baik untuk kesehatan merokok dapat menyebabkan meningkatkan kadar kolesterol dalam darah sehingga menyebabkan hiperkolesterolemia.

Selain itu merokok atau menghirup asap rokok tidak baik bagi kesehatan. Sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Rusilanti (2014) Kadar nikotin yang tinggi dalam darah dapat menyebabkan terjadinya kelainan dalam pembuluh darah yang berdampak pada gangguan kesehatan. Menurut pendapat peneliti merokok tidak baik pada kesehatan karena kandungan nikotin yang ada pada rokok berdampak pada kesehatan.

## 4. Mengendalikan atau manajemen stres

Dari paparan ke 5 subjek dapat menyelesaikan masalah yang dialami. Cara yang dilakukan untuk menyelesaikan masalah dari ke 5 subjek yaitu dengan cara sendiri, dengan teman atau musyawarah sehingga masalah dapat diatasi. Hal ini sesuai teori dari Notoatmodjo (2012) Stres dapat terjadi pada siapa saja dan akibatnya bermacam-macam bagi kesehatan. Kecenderungan stres dapat meningkat pada setiap orang. Stres tidak dapat dihindari, yang penting dijaga agar stress tidak menyebabkan gangguan kesehatan, kita harus dapat mengendalikan atau mengelola stres dengan kegiatan-kegiatan yang positif. Menurut pendapat peneliti dari ke 5 subjek sudah baik

dalam manajemen stres. Ke 5 subjek memajemen stress dengan cara: sendiri, dengan teman atau musyawarah.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan penelitian studi kasus yang telah dilaksanakan di MAN 1 Blitar maka dapat dipaparkan kesimpulan terhadap Gaya Hidup Sehat Remaja yang Mempunyai Hiperkolesterolemia di MAN 1 Blitar. Dari 4 perlakuan yang paling mendukung terjadinya hiperkolesterolemia adalah sebagai berikut:

1. Dari ke 5 subjek yang telah dilakukan penelitian makan makanan kurang seimbang. Mereka makan makanan tanpa memikirkan dampak dari yang dimakan tersebut. Kurangnya pengetahuan mengenai penyakit hiperkolesterolemia dan makanan yang sembarangan seperti makan makan yang tinggi lemak menjadi penyebab terjadinya hiperkolesterolemia. Selain itu kelebihan berat badan dan kebiasaan minum kopi menyebabkan terjadinya hiperkolesterolemia.
2. Dari ke 5 subjek yang telah dilakukan penelitian olahraga yang dilakukan kurang. Olahraga yang dilakukan 1-2 kali tiap minggu seharusnya olahraga yang tepat 3-5 kali tiap minggu, sedangkan waktu yang dilakukan selama ½ -2 jam tiap kali olahraga dalam satu minggu seharusnya olahraga dilakukan 30 menit setiap hari.
3. Dari ke 5 subjek yang telah dilakukan penelitian memiliki kebiasaan perokok pasif, subjek menghirup asap rokok dari ayah dan tetangga.
4. Dari ke 5 subjek yang telah dilakukan penelitian, dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi atau dapat manajemen stress sendiri. mereka menyelesaikannya dengan cara sendiri, minta bantuan teman atau secara musyawarah.

### Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan peneliti akan menyampaikan beberapa saran, diantaranya :

### Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan bagi peneliti.

### Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan mengenai Gaya Hidup Sehat Remaja yang Mempunyai Hiperkolesterolemia di MAN 1 Blitar.

### Bagi Kelompok Remaja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi remaja hiperkolesterolemia, dan mengingatkan remaja untuk merubah gaya hidup.

### Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan kajian untuk perpustakaan institusi serta untuk menambah pengetahuan bagi pembaca.

### Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data dasar dan referensi untuk mengembangkan topik penelitian selanjutnya mengenai gaya hidup sehat remaja yang mempunyai hiperkolesterolemia di MAN 1 Blitar.

## DAFTAR RUJUKAN

- Rusilanti M.Si. 2014. *Kolesterol Tinggi Bukan Untuk Ditakuti*. Jakarta: FMedia.
- Risikesdas (Riset Kesehatan Dasar). 2013. *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. (Online), <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Risikesdas%202013.pdf>. Diakses tanggal 23 Februari 2018.
- Nursalam. 2009. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- . 2014. *Konsep & Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis dan*

- Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Donsu, T. 2016. *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta: Pustakabarupress.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Setiadi. 2007. *Konsep Dan Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- . 2013. *Konsep Dan Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Cahyaningsih, S. 2011. *Pertumbuhan Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta:TIM.
- Soetjiningsih. 1995. *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC.
- . 2007. *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta:EGC.
- Sumiati, Dinarti, Nurhaeni, H., & Aryani, R. 2009. *Kesehatan Jiwa Remaja dan Konseling*. Trans Info Media: Jakarta.
- Morrel, J & Bull, E. 2007. *Kolesterol*. Jakarta: Erlangga.
- Oktaviani, N. & Ardhill. 2013. *Dokter Pribadi Diaskol Jantrok (Diabetes Mellitus, Asam Urat, Kolesterol, Jantung & Stroke)*.Taman Bantul Yogyakarta: IN AzNA Books.
- Notoadmodjo, S. 2005. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- . 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- . 2012. *Promosi Kesehatan Teori dan Perilaku Kesehatan*, edisi revisi 2012. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hidayat. 2008. *Riset keperawatan Teknik penulisan ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika.
- Azis, H. Alimul. 2003. *Riset Keperawatan & Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Media.
- Paramita, N M. *Pengaruh Gaya Hidup Sehat Untuk Mengatasi Turnover Intentions Yang Terjadi Di Akuntan Publik*. Jurnal Akuntansi Bisnis, Vol. XIII No. 25. September 2014. (Online), <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=387937&val=8539&title=PENGARUH%20GAYA%20HIDUP%20SEHAT%20UNTUK%20MENGATASI%20TURNOVER%20INTENTIONS%20YANG%20TERJADI%20DI%20AKUNTAN%20PUBLIK> . Diakses tanggal 22 Maret 2018.
- Agustiawan, F. 2013. Pengetahuan Kesehatan dan Pola Hidup Sehat Siswa Kelas V dan VI SD N Baratan Kecamatan Pakem Sleman (Skripsi). Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. (Online), <http://eprints.uny.ac.id/14931/1/57.%20Feri%20Agustiawan%20%2810604227231%29.pdf>. Diakses tanggal 23 Maret 2018.
- Aisya, M. 2016. Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Manarce di SMA Negeri Driyorejo Kabupaten Gresik (Skripsi). Universitas Airlangga Fakultas Kesehatan Masyarakat. (Online), Surabaya.<http://repository.unair.ac.id/29382/1/HALAMAN%20DEPAN.pdf> f. Diakses tanggal 23 Maret 2018.
- Huda. 2013. *Pertumbuhan Fisik dan Perkembangan Intelek Usia Remaja*. Jurnal Al-‘ULUM; Vol. 2, Tahun 2013. (Online), <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=252599&val=6808&title=Pertumbuhan%20Fisik%20dan%20Perkembangan%20Intelek%20Usia%20Remaja>. Diakses tanggal 23 Februari 2018.

Ayuandira, A. 2012. Hubungan Pola Konsumsi Makanan, Status Gizi, Stress Kerja, Dan Faktor Lainnya Dengan Hiperkolesterolemia (Skipisi). Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia Depok. (Online), [https://www.google.com/search?ei=HsQ9W6umFtPr-QbKlrL4Ag&q=hubungan+pola+konsumsi+makan%2C+status+gizi%2C+stress+kerja+dan+faktor+lain+dengan+hiperkolesterolemia+pada+karyawanan+pt+semen+padang+tahun+2012&og=hubungan+pola+konsumsi+makan%2C+status+gizi%2C+stress+kerja+dan+faktor+lain+dengan+hiperkolesterolemia+pada+karyawan+pt+semen+padang+tahun+2012&gs\\_l=psy-ab.3...44056.1508093.0.1509956.152.146.2.0.0.0.319.12010.44j56j1j1.103.0..2..0...1.1.64.psy-ab..47.50.6718.6..0j35i39k1j0i67k1j0i131i67k1j0i131k1j0i203k1j0i10i203k1j0i22i30k1j0i22i30i19k1j0i22i10i30i19k1j0i22i10i30k1j33i160k1j33i21k1.140.sxepwTbuFII](https://www.google.com/search?ei=HsQ9W6umFtPr-QbKlrL4Ag&q=hubungan+pola+konsumsi+makan%2C+status+gizi%2C+stress+kerja+dan+faktor+lain+dengan+hiperkolesterolemia+pada+karyawanan+pt+semen+padang+tahun+2012&og=hubungan+pola+konsumsi+makan%2C+status+gizi%2C+stress+kerja+dan+faktor+lain+dengan+hiperkolesterolemia+pada+karyawan+pt+semen+padang+tahun+2012&gs_l=psy-ab.3...44056.1508093.0.1509956.152.146.2.0.0.0.319.12010.44j56j1j1.103.0..2..0...1.1.64.psy-ab..47.50.6718.6..0j35i39k1j0i67k1j0i131i67k1j0i131k1j0i203k1j0i10i203k1j0i22i30k1j0i22i30i19k1j0i22i10i30i19k1j0i22i10i30k1j33i160k1j33i21k1.140.sxepwTbuFII). Diakses tanggal 23 Februari 2018.

Kusmaedi, N. *Gaya Hidup Sehat Menuju Tingkat Sehat Prima Terpadu Sepanjang Hayat*. Jurnal Cakrawala Pendidikan, Juni 2012, Th. XXXI, No. 2.(Online), <https://media.neliti.com/media/publications/87486-ID-none.pdf>. Diakses tanggal 12 Februari 2018.

Wibawa, N A K & Putu, N W. *Hubungan antara Gaya Hidup Sehat dengan Tingkat Stress Siswa Kelas XII SMA Negeri di Denpasar Menjelang Ujian Nasional Berdasarkan Strategi Coping Stress*. Jurnal Psikologi Udayana 2013, Vol. 1, No. 1, 138-150. (Online), [https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/39413952/jurnal\\_kuan](https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/39413952/jurnal_kuan)

[tingkat\\_stres.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1530251952&Signature=zGeI WV9ohHrXevvdLa%2FIbsKJf1U%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DJurnal\\_kuan\\_tingkat\\_stres.pdf](tingkat_stres.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1530251952&Signature=zGeI WV9ohHrXevvdLa%2FIbsKJf1U%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DJurnal_kuan_tingkat_stres.pdf). Diakses tanggal 14 Maret 2018.