

## Hubungan Kelebihan Berat Badan Karyawan Dengan Peningkatan Kadar Kolesterol Di Balai Kesehatan Kebun Jatirono Kecamatan Kalibaru

**Ratih Eka Fitrianingrum**

Prodi Profesi Ners, FIKES, Universitas Bakti Indonesia Banyuwangi

E-mail: [ratiheka@ubibanyuwangi.ac.id](mailto:ratiheka@ubibanyuwangi.ac.id)

**Ferry Diana Karmilasari**

Prodi Keperawatan, FIKES, Universitas Bakti Indonesia Banyuwangi

E-mail: [ferrydianakarmilasari@gmail.com](mailto:ferrydianakarmilasari@gmail.com)

**Abstracts :** *This research reviews the relationship between body weight and increased cholesterol levels. This research was carried out at the Kebun Jatirono Health Center, Kalibaru District, Banyuwangi using observational analytical research and using cross-sectional measurements because in this research the researcher aims to determine the existence of a relationship between the two variables being studied by only observing without intervention on the variables to be studied and measurements or observations of respondents who were overweight were 22 employees or 73.3%. Then, most of the employees at the Kebun Jatirono Health Center, Kalibaru Banyuwangi District who were respondents experienced increased cholesterol levels, namely 14 people or 46.7% had moderate cholesterol levels. And there is a relationship between employee overweight and increased cholesterol levels at the Kebun Jatirono Health Center, Kalibaru Banyuwangi District. Using the Spearman Rank Correlation statistical test, the calculated  $p$  value = 0.573 > from the table  $p$  value = 5% Error Degree = 0.363 and 1% Error Degree = 0.478.*

**Keywords :** *Excess Weight, Employee Body Weight, Cholesterol Levels*

**Abstrak :** Penelitian ini meninjau tentang hubungan berat badan dengan peningkatan kadar kolesterol. Penelitian ini dilaksanakan di Balai Kesehatan Kebun Jatirono Kecamatan Kalibaru Banyuwangi dengan menggunakan penelitian analitik observasional dan menggunakan pengukuran *Cross-Sectional* karena dalam penelitian ini peneliti bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan dua variable yang di teliti dengan hanya melakukan observasi tanpa intervensi pada variable yang akan di teliti dan pengukuran atau observasi yang menjadi responden mengalami kelebihan berat badan yaitu sebanyak 22 karyawan atau 73,3 %. Kemudian Sebagian besar Karyawan di Balai Kesehatan Kebun Jatirono Kecamatan Kalibaru Banyuwangi yang menjadi responden mengalami peningkatan kadar kolesterol yaitu 14 orang atau 46,7 % kadar kolesterol sedang. Serta Ada hubungan kelebihan berat badan karyawan dengan peningkatan kadar kolesterol di Balai Kesehatan Kebun Jatirono Kecamatan Kalibaru Banyuwangi dengan uji statistic Korelasi Rank Spearman di dapatkan nilai  $\rho$  hitung = 0,573 > dari nilai  $\rho$  tabel = Derajat Kesalahan 5 % = 0,363 dan derajat kesalahan 1 % = 0,478.

**Kata Kunci :** Kelebihan Berat, Berat Badan Karyawan, Kadar Kolesterol

### PENDAHULUAN

Kelebihan berat badan pada seseorang bukan hal yang sulit kita jumpai sekarang ini, padahal berat badan yang normal sangatlah sedap di pandang mata dan baik untuk kesehatan. Kelebihan berat badan adalah ‘bom waktu’ yang sewaktu-waktu bisa meledak dan mengancam kelangsungan hidup.

Gaya hidup yang dipengaruhi sebagian atau seluruhnya oleh pola makan seseorang merupakan faktor risiko yang signifikan terhadap munculnya penyakit degeneratif. Salah satu contohnya adalah makan lebih dari yang dibutuhkan, yang memiliki banyak faktor risiko makanan. Selain itu, kekurangan faktor proteksi dapat menyebabkan keadaan gizi yang lebih tinggi. Keadaan gizi yang lebih tinggi ini dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan,

terutama penyakit degeneratif (Satoto et al., 1998). Ada lebih dari satu miliar orang di seluruh dunia yang kelebihan berat badan atau obesitas. Bahkan saat ini, jumlah penderitanya terus meningkat setiap tahunnya. Sangat mengejutkan, tetapi tidak sepenuhnya mengejutkan karena orang paling suka makan.

Data global menunjukkan bahwa dalam sepuluh hingga lima belas tahun terakhir, prevalensi obesitas dan kelebihan berat badan telah meningkat (<http://www.roche.co.id>). Pria di banyak negara cenderung overweight (IMT 25–29,9), sedangkan wanita cenderung kegemukan (IMT lebih dari 30). Karena semakin banyak orang yang mengadopsi gaya hidup dan pola makan baru di era modern yang semakin global, Indonesia menghadapi masalah gizi ganda. Meskipun masih ada masalah gizi rendah, masalah gizi tinggi juga cenderung meningkat, terutama di kota-kota besar. (Azwar, 2004). Perkiraan sepuluh orang di Jakarta mengalami kegemukan.

Overweight memiliki efek yang cukup serius jika dibiarkan. Indeks Massa Tubuh (IMT) yang lebih tinggi meningkatkan kemungkinan menderita penyakit degenerative. IMT yang meningkat adalah penyebab utama penyakit kronis seperti diabetes, gangguan kardiovaskuler, gangguan otot dan tulang, dan beberapa penyakit ganas lainnya. Ada korelasi yang signifikan antara angka kematian dan obesitas, menurut beberapa penelitian epidemiologis. Dilaporkan bahwa angka kematian meningkat pada individu dengan indeks massa tubuh (IMT) di atas 25 dan, jelas, pada individu dengan IMT di atas atau sama dengan 30, penyebab kematian bervariasi, tetapi yang paling umum adalah penyakit kardiovaskuler.

Menurut Survey Kesehatan Rumah tangga (SKKRT) tahun 2001, penyakit yang berkaitan dengan sistem sirkulasi adalah penyebab kematian utama di Indonesia, bersama dengan penyakit pernafasan dan tuberkulosis. Penyakit jantung dan peredaran darah adalah beberapa penyakit yang termasuk dalam kelompok penyakit sistem sirkulasi (Tim Studi Mortalitas, 2001). Salah satu penyebab gangguan kolesterol darah adalah obesitas, menurut NASA (2005), sementara salah satu penyebab penyakit jantung adalah kolesterol tinggi. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan pada tahun 1998 bahwa kegemukan adalah penyebab kematian kedua tertinggi di dunia setelah merokok.

Lebih dari 100 juta orang di seluruh dunia dianggap obesitas saat ini, dan angka ini akan terus meningkat dengan cepat. Jika trend ini terus berlanjut, pada tahun 2230, semua orang di Amerika akan menjadi obese. Pada tahun 2000, diperkirakan ada 76,7 juta orang di Indonesia yang overweight (17,5 %) dan 9,8 juta orang yang obesitas (4,7 %). Data dari Himpunan Studi Obesitas Indonesia (HISOBI) pada tahun 2004 menunjukkan prevalensi obesitas 9,16 persen pada pria dan 11,02 persen pada wanita.

Di kebun Jatirono kecamatan Kalibaru, dari buku Data Kesehatan Karyawan di Balai Kesehatan tahun 2011 sebanyak 31% mengalami kelebihan berat badan. Melihat dampak dari kelebihan berat badan yaitu penyakit degenerative maka sebaiknya upayakan penurunan berat badan. Terjadinya kelebihan berat badan melibatkan beberapa factor yaitu factor genetic dan lingkungan (Zainun, 2002).

Dari factor tersebut yang bisa dirubah adalah factor lingkungan apabila berat badan bisa di kendalikan maka resiko penyakit *degenerative* akan berkurang. Pada prinsipnya untuk pencegahan dan penatalaksanaan kelebihan berat badan adalah menurunkan berat badan sambil meningkatkan keluaran energi dengan mengubah pola makan, meningkatkan aktifitas fisik, mengubah gaya hidup, dan memberikan dukungan mental dan sosial. Tujuan dari pengaturan pola makan dan pola makan ini bukan hanya menurunkan berat badan, tetapi juga menjaga berat badan tetap stabil dan mencegah berat badan kembali naik.

Upayakan untuk tetap berhati-hati saat memilih makanan dan minuman agar Anda tetap dapat mengontrol jumlah kalori, lemak, gula, dan garam yang Anda konsumsi. Kurangi makanan tinggi karbohidrat dan lemak dan tingkatkan konsumsi serat. Untuk memenuhi kebutuhan gizi, makanan harus tetap memenuhi kebutuhan vitamin dan mineral. Perbanyak aktivitas fisik sangat membantu mengatasi kelebihan berat badan.

Olahraga akan mengubah banyak hal baik secara fisik dan mental yang sangat bermanfaat untuk mengendalikan berat badan. Untuk ilustrasi, berlari selama satu jam akan membakar 600 kalori—setara dengan mengkonsumsi satu hamburger fast food. Berolahraga secara teratur juga mengurangi lemak, meningkatkan massa otot, dan memberikan banyak manfaat psikologis.

Mengubah pola makan dan aktifitas fisik adalah perlu untuk orang dengan kelebihan berat badan. Diharapkan bahwa upaya ini akan membantu mereka mengatasi masalah yang menghalangi mereka untuk mengikuti pola makan dan olahraga yang sehat. Pengawasan diri sendiri terhadap berat badan, asupan makanan dan aktifitas fisik, pengendalian keinginan untuk makan (seringkali dibutuhkan oleh motivasi keluarga dan lingkungan), perubahan perilaku makan dengan mengontrol porsi dan jenis makanan yang dikonsumsi, dan mendapatkan dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan.

Meskipun penelitian tentang hubungan antara kegemukan dan penyakit jantung telah banyak dilakukan, tidak banyak penelitian yang dilakukan untuk menentukan seberapa besar risiko yang terkait dengan masing-masing tingkat kegemukan serta variabel yang berkaitan dengan kolesterol, yang merupakan salah satu faktor risiko penyakit jantung. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi hubungan antara kelebihan berat badan

pekerja dan tingkat kolesterol yang lebih tinggi di Balai Kesehatan Kebun Jatirono di Kecamatan Kalibaru Banyuwangi.

## METODE PENELITIAN

Rancang bangun yang di gunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *analitik observasional* dan menggunakan pengukuran *Cross-Sectional* karena dalam penelitian ini peneliti bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan dua variable yang di teliti dengan hanya melakukan observasi tanpa intervensi pada variable yang akan di teliti dan pengukuran atau observasi di lakukan pada waktu tertentu serta subyek yang diamati hanya satu kali dan pengukuran variable subyek di lakukan pada saat pemeriksaan tersebut (Tidak melakukan tindak lanjut terhadap pengukuran yang di lakukan).

Variable, menurut Kerlinger (1973), dapat didefinisikan sebagai sifat atau konstruk yang akan dipertimbangkan. Tingkat aspirasi penghasilan, status sosial, tingkat pendidikan, dll. Variabel adalah sifat yang berubah yang diambil dari berbagai nilai.

Menurut Dr. Soekidjo Notoatmojo (2002), variable mencakup pemahaman tentang ukuran atau karakteristik yang dimiliki oleh anggota kelompok tertentu dan tidak dimiliki oleh anggota kelompok lainnya. Salah satu definisi variabel adalah atribut, sifat, atau ukuran yang ditemukan atau diperoleh selama penelitian konsep pengertian tertentu. Dalam penelitian ini, kelebihan berat badan karyawan adalah variabel independen, dan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau disebabkan oleh variabel bebas. Peningkatan kadar kolesterol adalah variable dependen dalam penelitian ini.

Penelitian ini melibatkan 30 karyawan dengan status gizi kelebihan berat badan. Teknik sampel non-probabilitas digunakan dalam penelitian ini karena teknik ini tidak memberikan kesempatan atau peluang yang sama kepada setiap individu atau anggota populasi untuk dipilih sebagai sampel. Sebaliknya, teknik sampel jenuh digunakan untuk menentukan bahwa semua anggota populasi akan diambil sebagai sampel. Instrumen yang sudah disusun berdasarkan grand theory, yang telah dianalisis sebelumnya melalui uji prasyarat, digunakan sebagai sumber data untuk penelitian ini. Namun, korelasi Rank Spearman adalah analisis teknik pengujian yang digunakan.

Adapun rumus dari Korelasi Rank Spearman adalah :

$$\rho = 1 - ( 6\sum bi^2: N (N^2 - 1) )$$

Keterangan :

$\rho$  = Koefisien Korelasi Rank Spearman

$d_i$  = Beda antara dua pengamatan berasingan

N = Total pengamatan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Paparan data dalam penelitian ini di lakukan pada sampel penelitian yang berjumlah 30 responden di Balai Kesehatan Kebun Jatirono Kecamatan Kalibaru Banyuwangi yang dilaksanakan pada tgl 20 Maret 2024. Pengumpulan data di lakukan secara observasi pada responden untuk kemudian di olah guna mendapatkan hasil penelitian secara valid dan menjaga kerahasiaan data.

Adapun distribusi data penelitian berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel berikut.

No	Jenis Kelamin	Frekwensi	Prosentase (%)
1	Laki- laki	11	36,7
2	Perempuan	19	63,3
	Total	30	100

Berdasarkan data pada table di atas disimpulkan bahwa dapat di simpulkan bahwa sebagian besar responden yaitu 19 orang atau 63,3 % berjenis kelamin perempuan dan hampir setengahnya yaitu 11 orang atau 36,7 % berjenis kelamin laki-laki.

Selanjutnya peneliti lampirkan jenis distribusi data penelitian berdasarkan umur dapat dilihat pada tabel berikut.

No	Umur(Tahun)	Frekwensi	Prosentase (%)
1	34 – 39	2	6,7
2	40 – 45	13	43,3
3	46 – 51	11	36,7
4	52 – 57	4	13,3
	JUMLAH	30	100

Berdasarkan pada data table di atas dapat di ketahui bahwa hampir setengah responden yaitu 13 responden atau 43,3 % berumur 40 – 45 tahun dan sebanyak 11 orang responden atau 36,7 % berumur 46 – 51 tahun serta sebagian kecil responden sebanyak 4 orang atau 13,3 % berumur 52 – 57 tahun dan sebanyak 2 orang atau 6,7 % berumur 34 – 39 tahun.

Adapun data responden yang masuk dalam kategori berat badan berlebih dapat dilihat melalui tabel berikut.

No	Status Berat Badan	Frekwensi	Prosentase ( % )
1	Normal	-	-
2	Kelebihan BB	22	73,3
3	Gemuk	8	26,7
	Jumlah	30	100

Berdasarkan pada data table diatas dapat disimpulkan bahwa hampir seluruh responden yaitu 22 orang atau 73,3 % berstatus gizi kelebihan berat badan dan sebagian kecil yaitu 8 orang atau 26,7 % berstatus gemuk.

Selanjutnya distribusi kadar kolestrol pada tabel berikut.

No	Status Kadar Kolesteol	Frekwensi	Prosentase ( % )
1	Normal	6	20
2	Sedang	14	46,7
3	Tinggi	10	33,3
	Jumlah	30	100

Berdasarkan data pada table diatas di dapatkan hasil bahwa sebagian besar dari responden yaitu sebanyak 14 orang atau 46,7 % kadar kolesterolnya sedang, lebih dari setengahnya yaitu 10 orang atau 33,3 % kadar kolesterolnya tinggi dan sebagian kecil yaitu 6 orang atau 20 % kadar kolesterol dalam taraf normal.

Tabulasi Silang Hubungan Kelebihan Berat Badan Karyawan Dengan Peningkatan Kadar Kolesterol dapat dilihat pada tabel berikut.

No	Status Berat Badan	Status Kadar Kolesterol						Total	
		Normal		Sedang		Tinggi		Σ	%
		Σ	%	Σ	%	Σ	%		
1	Normal	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Kelebihan BB	5	16,7	10	33,3	7	23,3	22	73,3
3	Gemuk	1	3,3	4	13,4	3	10	8	26,7
	Jumlah	6	20	14	46,7	10	33,3	30	100

Berdasarkan hasil tabulasi silang dapat di ketahui bahwa sebagian besar responden yang kelebihan berat badan yaitu sebanyak 22 orang atau 73,3 % kelebihan berat badan dan sebagian kecil yaitu 8 orang atau 26,7 % berstatus gizi gemuk, selanjutnya sebagian besar repsonden yaitu 14 orang atau 46,7 % berkadar kolesterol sedang, sedangkan lebih dari setengahnya yaitu 10 orang atau 33,3 % berkadar kolesterol tinggi dan sebagian kecil yaitu 6 orang berkadar kolesterol normal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 koresponden, 22 orang, atau 73,3 persen, kelebihan berat badan, dan 8 orang, atau 26,7 persen, gemuk. Hal ini menunjukkan bahwa hampir semua karyawan obesitas. Kelebihan berat badan adalah ketika berat badan seseorang lebih besar dari berat badan yang dianggap normal (Rimbawan, 2004). Mayoritas berat badan berasal dari lemak, air, tulang, dan otot.

Terjadinya kelebihan berat badan melibatkan beberapa factor yaitu factor genetic dan lingkungan ( Zainun, 2002). Dari factor tersebut yang bisa dirubah adalah factor lingkungan meliputi pola makan, aktifitas dan olah raga. Kelebihan berat badan terjadi karena asupan kalori yang masuk ke tubuh tetapi tidak digunakan untuk aktivitas yang tepat, seperti makan

atau berolahraga. Kalori ini tertimbun di tubuh dan menjadi lemak, dan semakin lama seseorang akan menjadi gemuk.

Menurut standar Depkes RI tahun 2003, indeks massa tubuh, atau IMT, dapat digunakan untuk mengidentifikasi kelebihan berat badan. Untuk laki – laki  $> 25$  di kategorikan gemuk / kelebihan berat badan sedangkan untuk perempuan di kategorikan gemuk / kelebihan berat badan bila  $IMT > 23$ .

### **Peningkatan Kadar Kolesterol di Balai Kesehatan kebun Jatirorno Kecamatan Kalibaru Banyuwangi.**

Dari hasil penelitian dari 30 responden didapatkan sebanyak 33,3 % atau 10 orang kolesterolnya tinggi dan 14 orang atau 46,7 % kolesterolnya sedang. Untuk yang ukuran kolesterol normal hanya 6 orang atau 20 %. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar karyawan kebun yang menjadi responden meningkat kadar kolesterolnya. Kadar kolesterol tubuh dapat di ketahui dengan melakukan pemeriksaan laboratorium. Untuk kadar kolesterol total dapat di periksa dengan menggunakan alat Dipstik dengan mengambil darah di pembuluh perifer. Kolesterol normal pada manusia adalah di bawah 200 mg%. Jika melebihi 240 mg%, itu dianggap tinggi, menurut beberapa sumber. (Alhanin,201) Peningkatan kadar kolesterol di pengaruhi oleh factor genetic, usia, berat badan dan olahraga.

### **Hubungan Kelebihan Berat Badan Karyawan Dengan Peningkatan Kadar Kolesterol di Balai Kesehatan Kebun Jatirono Kecamatan Kalibaru Banyuwangi.**

Untuk menentukan  $H_0$  di terima atau di tolak adalah tergantung pada harga  $\rho$  (Rho) hitung terhadap  $\rho$  tabel.  $H_0$  di tolak artinya signifikan dan bila  $\rho$  hitung  $> \rho$  tabel bila  $\rho$  hitung  $\leq \rho$  tabel maka  $H_0$  di terima artinya tidak signifikan (tidak ada hubungan yang nyata) Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan uji statistic Korelasi Rank Spearman di dapatkan nilai  $\rho$  hitung = 0,573 sedangkan derajat signifikan atau  $\rho$  tabel dengan derajat kesalahan 5 % = 0,364 dan derajat kesalahan 1 % = 0,478 maka  $\rho$  hitung  $> \rho$  tabel yang artinya  $H_0$  ditolak dan hipotesa alternative di terima yang artinya ada hubungan kelebihan berat badan karyawan dengan peningkatan kadar kolesterol di Balai Kesehatan Kebun Jatirono Kecamatan Kalibaru Banyuwangi.

Salah satu penyebab gangguan kolesterol darah adalah obesitas, sementara salah satu penyebab penyakit jantung adalah kolesterol tinggi, menurut Nasa (2005). Ini menunjukkan bahwa berat badan yang lebih besar dari normal mempengaruhi kolesterol darah karena kelebihan berat badan dapat meningkatkan trigliserida dan menurunkan HDL. Trigliserida adalah bentuk lipid plasma (lemak darah) yang ditemukan dalam plasma dan merupakan

lemak paling eksis di tubuh dan dalam makanan kita. Ini berasal dari lemak dan sumber energi tubuh lainnya, seperti karbohidrat. Tubuh mengubah kalori yang tidak segera dikonsumsi menjadi trigliserida, yang kemudian disimpan dalam sel lemak.

Ketika tubuh membutuhkan energy dan tidak ada asupan makanan maka trigliserida akan di lepas dari sel-sel lemak dan menjadi sumber tenaga. Trigliserida yang tinggi biasanya diikuti oleh peningkatan kolesterol total LDL dan penurunan HDL. jadi, dapat dikatakan bahwa kelebihan berat badan adalah hasil dari pemasukan kalori ke tubuh yang tidak diimbangi dengan aktifitas tubuh sehingga kalori tadi di rubah menjadi trigliserida.

Dari analisa diatas didapatkan ada hubungan kelebihan berat badan karyawan dengan peningkatan kadar kolesterol di Balai Kesehatan Kebun Jatirono Kecamatan Kalibaru Banyuwangi. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisa tersebut yang menunjukkan adanya keterkaitan antara kelebihan berat badan dengan peningkatan kadar kolesterol.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan paparan data penelitian tersebut dapat disimpulkan yang pertama Hampir seluruh Karyawan di Balai Kesehatan Kebun Jatirono Kecamatan Kalibaru Banyuwangi yang menjadi responden mengalami kelebihan berat badan yaitu sebanyak 22 karyawan atau 73,3 %. Kemudian Sebagian besar Karyawan di Balai Kesehatan Kebun Jatirono Kecamatan Kalibaru Banyuwangi yang menjadi responden mengalami peningkatan kadar kolesterol yaitu 14 orang atau 46,7 % kadar kolesterol sedang. Serta Ada hubungan kelebihan berat badan karyawan dengan peningkatan kadar kolesterol di Balai Kesehatan Kebun Jatirono Kecamatan Kalibaru Banyuwangi dengan uji statistic Korelasi Rank Spearman di dapatkan nilai  $\rho$  hitung = 0,573 > dari nilai  $\rho$  tabel = Derajat Kesalahan 5 % = 0,363 dan derajat kesalahan 1 % = 0,478.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Alimul, Azis. (207). *Metode Penelitian Keperawatan dan Tehnik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Arikunto, S. (2000). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, Edisi Revisi VI*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Budiyanto, Moch. Agus Krisno. (2002). *Gizi dan Kesehatan* . Malang : Bayu Media & UMM Press



- Deviana. (2000). *Kolesterol (Solusi Tepat Mengelola Kolesterol)*. Yogyakarta : Cemerlang Publisng
- Dunia Penelitian. (2011). [http:// duniapenelitian.blogspot.com/20010/10/pengertian-tehnik-wawancara-observasi.html](http://duniapenelitian.blogspot.com/20010/10/pengertian-tehnik-wawancara-observasi.html), diakses tgl 28 Juli 2013 jam 10.10 WIB
- Dwixhikari. (2010). <http://rentalhikari.wordpress.com/2010/03/23/etika-penelitian>. Diakses tgl 28 Juli 2013 jam 10.11 WIB
- Graha CK. (2010). *100 Questions & Answer : Kolesterol*. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo
- Hidayat, A. Azis B Alimul. ( 2007). *Riset Keperawatan dan Tehnik Penulisan Ilmiah, Edisi II*. Jakarta : Salemba Merdeka
- Katahn, Martin (1987). *Program 28 Hari Tanpa Diet*. Semarang : Dahara Prize
- Khomsan, Ali (2005). *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. Bogor : IPB Press
- Lakhsita, N. (2012). *Pilih "Apel" atau "Pir"*. Jakarta : PT. Buku Kita
- Mansjur, Arief et al. (editor). *Kapita Selekta Kedokteran ,Jilid I*. Jakarta : Madia Aeusculapius
- Mulyanto, D (2012). *Panjang Umur Dengan Kontrol Kolesterol & Asam Urat* . Yogyakarta : Cahaya Atma Pustaka
- Niven, Neil. (2002). *Psikologi Kesehatan*. Alih Bahasa : Waluyo, Agung. Jakarta : EGC