



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 16%

Date: Monday, January 04, 2021

Statistics: 359 words Plagiarized / 2227 Total words

Remarks: Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional Improvement.

Penyuluhan dan Cek Kesehatan

Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Degeneratif Anisa^{1*}, Rahmatia Thahir², Nurul Magfirah³ Baharullah⁴ Ernawati⁵ 1,2,3Prodi Pendidikan Biologi, Universitas Muhammadiyah Makassar, Indonesia anisa@unismuh.ac.id, rahmatiah.thahir@unismuh.ac.id, nurul.magfirah@unismuh.ac.id 4,5Prodi Pendidikan Matematika, Universitas Muhammadiyah Makassar, Indonesia baharullah@unismuh.ac.id, ernawati@unismuh.ac.id

ABSTRAK __ Abstrak: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat penyuluhan dan cek kesehatan ini berlokasi di Desa Borong Sapiri Kecamatan Bontomarannu Kabupaten Gowa Sulawesi Selatan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pola hidup sehat guna mencegah penyakit degeneratif di usia lanjut.

Permasalahan yang terjadi adalah kurangnya kesadaran masyarakat untuk melakukan pengecekan kesehatan secara berkala dan kurangnya kesadaran masyarakat untuk melakukan pola hidup sehat. Berdasarkan permasalahan tersebut maka kegiatan ini dilakukan dengan melalui kegiatan penyuluhan dan pengecekan kesehatan. Kegiatan penyuluhan berupa penyampaian materi dan edukasi mengenai penyakit degeneratif dan pola hidup sehat.

Sedangkan kegiatan pengecekan kesehatan meliputi cek tekanan darah, gula darah dan kolesterol Hasil yang diperoleh adalah 60% warga mengalami hipertensi, 30% warga memiliki kadar kolesterol tinggi dan tidak ada warga yang mengidap diabetes. Kata Kunci: penyakit degeneratif, penyuluhan, cek kesehatan Abstract: This outreach and health check community service activity is located in Desa Borong Sapiri, Kecamatan Bontomarannu, Kabupaten Gowa, South Sulawesi.

This activity aims to increase public awareness about a healthy lifestyle to prevent degenerative diseases in old age. The problems that occur are the lack of public awareness to carry out regular health checks and the lack of public awareness to adopt a healthy lifestyle. Based on these problems, this activity is carried out through counseling activities and health checks.

Extension activities in the form of delivering materials and education about degenerative diseases and healthy lifestyles. While the health check activities include checking blood pressure, blood sugar and cholesterol. The results obtained are that 60% of residents have hypertension, 30% of residents have high cholesterol levels and none of the residents have diabetes.

Keywords: degenerative diseases, counseling, health checks _ _ _ _ Article History: _ _
_Received Revised Accepted Online _ : : : _Day-Month-Year xx-xx-20xx xx-xx-20xx
xx-xx-20xx _ This is an open access article under the CC-BY-SA license _ _

PENDAHULUAN Kementerian Kesehatan pada tahun 2017 telah merilis data mengenai prediksi penduduk lansia (lanjut usia).

Kementerian Kesehatan memperkirakan jumlah penduduk lansia tahun 2020 mencapai 27,08 juta, pada tahun 2025 diprediksi akan mencapai 33,69 juta, tahun 2030 mencapai 40,95 juta dan pada tahun 2035 akan mencapai 48,19 juta. Lebih jauh World Health Organization (WHO), mengkategorikan lanjut usia menjadi beberapa kategori yakni lanjut usia (elderly) ialah 60-74 tahun, lanjut usia tua (old) ialah 75-90 tahun, usia sangat tua (very old) ialah di atas 90 tahun. Proses penuaan merupakan proses yang tidak dapat dihindari selama siklus hidup manusia.

Proses penuaan tersebut tentunya berpengaruh pada kesehatan, keaktifan serta produktivitas seseorang. Sejalan dengan proses penuaan tersebut tentunya berbagai jenis penyakit dapat menghampiri. Hal tersebut karena adanya penurunan fungsi jaringan dan organ tubuh ditambah lagi dengan pola hidup tidak sehat seperti jarang berolahraga dan tidak menjaga pola makan. Penyakit yang terjadi akibat adanya penurunan fungsi jaringan dan organ tubuh biasa dikenal dengan penyakit degeneratif.

Penyakit degeneratif umumnya menyerang lansia. Namun, melihat kondisi sekarang ini, masyarakat yang memiliki aktivitas yang tinggi kurang menerapkan pola hidup sehat maka, tidak menutup kemungkinan penyakit degeneratif akan menyerang masyarakat dengan usia produktif. Salah satu desa di Kecamatan Bontomarannu yaitu Borong Sapiri.

Masyarakat yang tinggal di Desa Borong Sapiri, sebagian besar berprofesi sebagai petani dengan jumlah lansia cukup banyak. Lansia di desa ini masih aktif bercocok tanam di area persawahan mereka. Selain lansia, usia produktif masih mendominasi masyarakat di Desa Borong Sapiri. Masyarakat dengan usia produktif merupakan tulang punggung perekonomian keluarga sehingga mereka harus memperhatikan kondisi kesehatan mereka agar tetap optimal dalam bekerja. Pola hidup sehat perlu untuk ditanamkan sejak dini, dimulai dari anak-anak hingga orang dewasa.

Hal tersebut untuk mencegah berbagai penyakit yang dapat menyerang karena turunnya fungsi kerja organ tubuh dan menambah angka harapan hidup manusia. Seperti dikutip dari (Pangkahila, 2013) bahwa pengaturan pola hidup seperti pola tidur, makan, bekerja istirahat serta rekreasi sangat berpengaruh terhadap umur seseorang. Bekerja dengan aktivitas fisik yang berlebihan dan kurangnya jam tidur dapat mempercepat proses penuaan.

Hal ini karena menurunnya beberapa jenis hormone di dalam tubuh dan meningkatnya radikal bebas yang dapat mempercepat proses penuaan. Berdasarkan hal tersebut

maka, perlu diadakan kegiatan penyuluhan dan pengecekan kesehatan sebagai salah satu upaya untuk mengedukasi masyarakat tentang penyakit degeneratif serta upaya pencegahannya.

METODE PELAKSANAAN Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan cek kesehatan ini terdiri dari dua tahapan yakni penyuluhan dan pengecekan kesehatan. Penyuluhan, kegiatan ini berlangsung pukul 09.00 – 10.00 WITA. Kegiatan ini berlangsung di rumah salah seorang warga yaitu bapak Zainuddin Daeng Gassing. Materi yang disampaikan adalah penyakit degeneratif dan pola hidup sehat. Kegiatan ini dihadiri oleh 25 orang warga masyarakat.

Pengecekan kesehatan berlangsung setelah kegiatan penyuluhan yakni pukul 10.00 – 12.00 WITA. Pengecekan kesehatan yang dilakukan berupa pengecekan tekanan darah, gula darah dan kolesterol. HASIL DAN PEMBAHASAN Penyuluhan Kegiatan ini berlokasi di rumah salah seorang warga Desa Borong Sapiri yakni, bapak Zainuddin Daeng Gassing.

Kegiatan penyuluhan ini dihadiri oleh 25 orang warga masyarakat. Penyuluhan berlangsung pada pukul 09.00 – 10.30 WIB. Setelah kegiatan penyuluhan kemudian dilanjutkan pengecekan kesehatan warga masyarakat. Gambar 1 di bawah ini merupakan kediaman bapak Zainuddin Daeng Gassing. / Gambar 1. Warga Desa Borong Sapiria Warga yang hadir pada kegiatan penyuluhan bukan hanya para lansia tetapi juga warga dengan usia produktif atau usia muda.

Warga cukup antusias mendengarkan penyampaian materi oleh tim pelaksana. Materi yang disampaikan pada kegiatan penyuluhan adalah penyakit degeneratif dan pola hidup sehat. Beberapa warga masih asing dengan istilah penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif merupakan istilah medis untuk menjelaskan mengenai suatu penyakit yang muncul akibat proses kemunduran fungsi sel tubuh yaitu dari keadaan normal menjadi lebih buruk (Suiraoaka, 2012) Proses penuaan dapat dipercepat karena beberapa pola hidup tidak sehat yang dijalani seseorang setiap harinya seperti pola makan yang tidak tepat.

Seperti yang dikemukakan oleh (Hanifah, 2011) bahwa pola makan modern dapat menjadi pemicu utama munculnya penyakit degeneratif seperti kanker, serangan jantung, stroke dan lain-lain. Pola makan modern yang tidak sehat seperti terlalu banyak asupan karbohidrat dan lemak, kurangnya konsumsi serat, sering mengkonsumsi yang mengandung bahan pengawet, penyedap rasa lemak dan kalori kosong.

Serta kebiasaan ngemil yang berlebihan Sebuah studi yang dilakukan oleh Duke

University Medical Center ditemukan bahwa berjalan kaki 30 menit dalam sehari dapat mengurangi metabolic syndrome, yaitu salah satu penyebab tingginya risiko terkena penyakit jantung, diabetes, dan stroke yang akan menyebabkan kematian (Hasibuan, 2010) Pengecekan Kesehatan Pengecekan kesehatan warga dibantu oleh dua orang mahasiswa. Pengecekan berupa cek tekanan darah, gula darah dan kolesterol.

Setiap warga yang hadir pada kegiatan penyuluhan diberikan kesempatan untuk melakukan cek kesehatan. Warga antusias untuk memeriksa apakah tekanan darah mereka normal atau tidak. Seperti Gambar 2 di bawah ini tampak mahasiswa sedang melakukan pengecekan kesehatan salah seorang warga. / Gambar 2.

Kegiatan Pengecekan Kesehatan Berdasarkan hasil pengecekan kesehatan yang dilakukan, 60% warga mengalami hipertensi, 30% memiliki kadar kolesterol tinggi dan tidak ada warga yang mengidap diabetes. Sambil melakukan pengecekan kesehatan, tim juga memberikan beberapa pertanyaan kepada warga mengenai pola makan dan kegiatan sehari-hari, utamanya kepada warga yang memiliki tekanan darah dan kolesterol yang tinggi.

Seperti dilansir dari hasil penelitian oleh (Widyaningrum, 2013) bahwa pola makan berhubungan secara signifikan dengan kejadian hipertensi pada lansia. Pola makanan pemicu hipertensi diantaranya adalah diantaranya daging kambing, daging atau kulit ayam, keripik, dendeng, abon, ikan asin, telur asin, tepung susu, dan mentega.

Sementara itu makanan yang dapat mencegah hipertensi adalah diantaranya tomat, sawi, bayam, brokoli, mangga, semangka, nanas, ikan air tawar, tongkol, ayam tanpa kulit, putih telur, biji bunga matahari. Pola makan yang tepat dengan gizi yang seimbang akan memberikan kecukupan energi dan nutrisi untuk menjalankan aktivitas sehari-hari.

Seperti yang dikemukakan oleh (Yuliatin, 2012) definisi pola makan yang benar bukan hanya keteraturan jadwal, tetapi juga kualitas dan porsi makan. Karena kesehatan dipengaruhi oleh seberapa sehat, teratur dan berapa porsi yang kita konsumsi dalam kurun waktu tertentu. Seperti yang dikemukakan oleh (Kurnianto, 2015) untuk menjaga kesehatan dianjurkan bagi lansia dengan usia lebih dari 65 tahun agar melakukan olahraga yang tidak terlalu memberikan beban pada tulang contohnya berjalan kaki, bersepeda statis, berlatih dalam air, dan tentunya dilakukan dengan suasana yang menyenangkan.

Bagi lansia yang belum terbiasa dengan latihan tersebut, bisa dilakukan dengan intensitas rendah dan peningkatannya dilakukan secara individual sesuai dengan batas

toleransi tubuh terhadap latihan fisik. Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh (Iswahyuni, 2017) mengenai hubungan antara aktifitas fisik dan hipertensi pada lansia menunjukkan bahwa semakin aktif aktifitas fisik yang dilakukan oleh lansia maka semakin normal tekanan darahnya, baik hipertensi systole maupun diastole.

Begitupun sebaliknya, jika lansia tidak aktif beraktivitas fisik maka semakin tinggi tekanan darahnya baik sistol maupun diastole. Asupan makanan dengan kandungan kolesterol tinggi akan menyebabkan penumpukan kolesterol di dalam darah dan hal tersebut akan membawa efek buruk bagi kesehatan. Seperti yang diungkapkan oleh (Rusilanti, 2014) bahwa kolesterol yang menempel pada permukaan bagian dalam dinding pembuluh darah lambat laun akan semakin menebal kemudian mengeras dan menyebabkan penyumbatan pembuluh darah jantung yang berpotensi sebagai pemicu jantung koroner.

Penyumbatan pembuluh darah dan pecahnya pembuluh darah di otak dapat mengakibatkan stroke. Hal tersebut perlu perhatian serius karena penyakit pembuluh darah adalah penyebab kematian nomor satu di dunia. Hal tersebut juga senada dengan (Herliana & Sitanggang, 2009) bahwa kadar kolesterol total dalam tubuh manusia dikatakan normal jika kurang dari 200 mg/dl.

Kadar HDL 35-65 mg/dl sedangkan kadar LDL kurang dari 150 mg/dl. Kadar kolesterol yang melebihi ambang batas dapat menimbulkan berbagai macam penyakit. Upaya menurunkan kadar kolesterol dapat dilakukan dengan berbagai cara salah satunya adalah mengubah pola makan. Seperti yang diungkapkan oleh (Yani, 2015) bahwa upaya pengendalian kadar kolesterol mencakup membatasi asupan lemak jenuh dan kolesterol, memilih makanan yang dapat membantu mengurangi kadar LDL, menurunkan berat badan serta meningkatkan aktivitas fisik secara teratur.

Selain itu dapat dilakukan terapi bekam dan konsumsi jus buah naga merah. Menurut (Fairudz, 2015) salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan kadar kolesterol dalam tubuh adalah dengan mengkonsumsi makanan berserat. Serat pangan (dietary fiber) merupakan bentuk dari karbohidrat kompleks yang umumnya dijumpa pada tumbuhan.

Serat pangan seperti lignin dan B-glukan mampu membantu menurunkan kadar kolesterol dengan cara mengikat lemak di usus halus serta mengikat asam empedu dan meningkatkan ekskresi asam empedu ke feses. Hal tersebut juga sesuai dengan apa yang disampaikan oleh (Maryoto, 2019) dalam bukunya bahwa serat memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan tubuh seperti mencegah sembelit, mengontrol kadar gula darah, menurunkan kolestrol, mencegah wasir, mengurangi resiko kanker dan

membantu menurunkan berat badan.

Serat yang baik untuk dikonsumsi adalah serat alami yang berasal dari buah dan sayur. Serat alami tidak mengandung bahan kimia sehingga aman untuk dikonsumsi karena tidak menyebabkan iritasi pada lambung dan usus. Konsumsi serat alami sesuai dengan kebutuhan tubuh dapat membantu mencegah penyakit degeneratif.

Begitupun (Santoso, 2011) juga mengatakan bahwa serat pangan memberikan efek positif bagi tubuh. Namun, tidak boleh dikonsumsi secara berlebihan dan konsumsi serat harian yang dianjurkan adalah 30 gram/hari. Serat terdiri dari dua jenis yaitu serat yang larut dalam air (soluble fiber) dan serat tak larut dalam air (Insoluble fiber).

Serat larut dalam air bermanfaat untuk membantu menurunkan kadar lemak-lemak dalam darah dan mempertahankan gula darah, serat ini dapat dijumpai pada kacang-kacangan, buah dan produk gandum. Sedangkan serat tak larut dalam air berfungsi untuk menyerap air dan membuat lunak feses sehingga mudah untuk dikeluarkan. Serat ini dapat ditemukan dalam produk biji-bijian murni dan sayuran (Hamidah, 2015). Untuk hidup sehat diperlukan penerapan pola hidup sehat pula.

Pola hidup sehat dapat dilakukan dengan pola makan yang sehat, rutin berolahraga dan mengurangi stres. Semakin tinggi tingkat kesehatan maka produktifitas juga akan meningkat. Maka, sejak dini perlu ditanamkan pola hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit degeneratif di masa yang akan datang.

SIMPULAN DAN SARAN Lansia sangat rentan terserang penyakit degeneratif. Melalui pengecekan kesehatan secara teratur dan pola hidup sehat dapat membantu mengurangi dampak dan mencegah penyakit degeneratif. Pola hidup sehat harus dimulai sejak dini dimulai dari anak-anak hingga dewasa.

UCAPAN TERIMA KASIH Tim pelaksana mengucapkan terima kasih kepada Prodi Pendidikan Biologi Universitas Muhammadiyah Makassar yang telah mendukung terlaksananya kegiatan ini. Tim juga mengucapkan terimakasih kepada warga masyarakat Desa Borong Sapiria yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan penyuluhan dan cek kesehatan ini.

DAFTAR RUJUKAN Fairudz, A. (2015). Pengaruh Serat Pangan Terhadap Kadar Kolesterol Penderita Overweight. Jurnal Majority. Hamidah, S. (2015). Sayuran dan Buah Serta Manfaatnya Bagi Kesehatan. Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta. Hanifah, E. (2011). Cara Hidup Sehat (B. Wijanarko (ed.); 1st ed.). PT Sarana Bangun Pustaka. <https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=dJw2DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&d>

q=pola+hidup+sehat&ots=MRNU1sm4c1&sig=EW_HrjmVeMskDWPOCB6s-_BFnys&redir_esc=y#v=onepage&q=pola hidup sehat&f=false Hasibuan, R. (2010). Terapi Sederhana Menekan Gejala Penyakit Degeratif. Jurnal Ilmu Keolahragaan. Herliana, E., & Sitanggang, M. (2009).

Solusi Sehat Mengatasi Kolesterol Tinggi (B. Harianto (ed.); 1st ed.). PT Agromedia Pustaka.

https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=pGgIBAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=+kolesterol+tinggi&ots=4eaQ3n3Vvy&sig=k0Ws-c_PXoY5tGpIjbXlzp3nJ9Y&redir_esc=y#v=onepage&q=kolesterol tinggi&f=false Iswahyuni, S. (2017). HUBUNGAN ANTARA AKTIFITAS FISIK DAN HIPERTENSI PADA LANSIA. Profesi (Profesional Islam)?: Media Publikasi Penelitian. <https://doi.org/10.26576/profesi.155> Kurnianto, D. (2015). MENJAGA KESEHATAN DI USIA LANJUT. Jurnal Olahraga Prestasi. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5725> Maryoto, A. (2019).

Manfaat Serat bagi Tubuh (Sulistiono (ed.)). ALPRIN.

https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=SkH-DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=manfaat+makanan+tinggi+serat&ots=-rrYVjdmXa&sig=ksSwg_qi3CO4Cf9zJxQNO4wuzEE&redir_esc=y#v=onepage&q=manfaat makanan tinggi serat&f=false Pangkahila, J. A. (2013). PENGATURAN POLA HIDUP DAN AKTIVITAS FISIK MENINGKATKAN UMUR HARAPAN HIDUP. Indonesia. Rusilanti. (2014). Kolesterol Tinggi Bukan Untuk Ditakuti (D. Ari (ed.); 1st ed.). FMedia.

https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=BXPTBwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA6&dq=penyebab+kolesterol+tinggi&ots=RITuwL19V4&sig=SxUDsBiCk_fICgGfChLBxpLLpLI&redir_esc=y#v=onepage&q=penyebab kolesterol tinggi&f=false Santoso, A. (2011). **Serat Pangan (Dietary Fiber)** dan Manfaatnya Bagi Kesehatan. Magistra. Suiraoaka, I. (2012).

Penyakit Degeneratif: **Mengenal, Mencegah dan Mengurangi** faktor **resiko 9 Penyakit Degenaratif**. Nuha Medica. Widyaningrum, S. (2013). Hubungan Antara Konsumsi Makanan **Dengan Kejadian Hipertensi Pada** Lansia. Journal of Chemical Information and Modeling. Yani, M. (2015). MENGENDALIKAN KADAR KOLESTEROL PADA HIPERKOLESTEROLEMIA. Jurnal Olahraga Prestasi. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5749> Yuliatin, E. (2012).

Bugar dengan Olahraga (T. E. BP (ed.); 1st ed.). PT Balai Pustaka (Persero).

https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=_9LFDAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=manfaat+olahraga+bagi+kesehatan&ots=QZNw_Lc4AV&sig=IK792EeGkR8dR8q20WkAZ_Hkpx0&redir_esc=y#v=onepage&q=manfaat olahraga bagi kesehatan&f=false

INTERNET SOURCES:

<1% -

https://www.researchgate.net/publication/327414412_Pedoman_Penanggulangan_Flu_Burung

<1% - <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/shautuna/article/view/14907>

<1% -

<http://portal.nifa.usda.gov/web/areera/ReportPrograms/2012/5096-2012-Southern-University-and-A-and-M-College-Combined-Research-and-Extension-Annual-Report-of-Accomplishments-and-Results--Food-Safety.pdf>

<1% -

<https://quizlet.com/157164603/epidemiology-practice-problems-part-2-flash-cards/>

<1% -

<http://statistik.jakarta.go.id/meningkatnya-lansia-dan-penurunan-remaja-pada-proyeksi-jumlah-penduduk-dki-jakarta-periode-2018-2035/>

<1% - <http://eprints.ums.ac.id/71565/3/BAB%20I.pdf>

<1% -

https://www.researchgate.net/publication/323857392_PENGARUH_AROMA_TERAPI_LAVENDER_TERHADAP_KUALITAS_TIDUR_LANSIA_DI_WISMA_CINTA_KASIH

<1% -

https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/11870/2/T1_462012081_BAB%20II.pdf

<1% -

<https://123dok.com/document/y8181krz-makalah-perubahan-fisiologi-pada-lansia.html>

<1% - <https://alga-rosan.com/post/penyakit-degeneratif>

<1% -

<https://cantik.tempo.co/read/1416279/semakin-usia-bertambah-lakukan-7-kebiasaan-sehat-untuk-otak-dan-tubuh>

<1% - <https://khairunnisa2109.wordpress.com/2016/11/21/makalah-penuaan/>

<1% - https://www.academia.edu/36356244/MAKALAH_PROMOSI_KESEHATAN

<1% -

<https://jurnal.aiska-university.ac.id/index.php/gemassika/article/download/568/256>

<1% - <http://webblogkkn.unsyiah.ac.id/bidok8/kegiatan-kkn/>

<1% - <https://journal.unesa.ac.id/index.php/abdi/article/download/2385/1525>

1% -

<https://fadhilamrulloh.blogspot.com/2015/08/pengertian-penyakit-degeneratif-dan.html>

<1% - <https://cepiprihatin.wordpress.com/>

1% -

<https://pusdatin.kemkes.go.id/article/view/15080300001/hipertensi-the-silent-killer.html>

<1% -

<https://ryskitobing.blogspot.com/2016/05/gaya-hidup-sehat-dan-pola-hidup-sehat.html>
1% - <https://srisyafitri.blogspot.com/2012/09/penjaskes-pola-hidup-sehat.html>
1% -
<https://www.slideshare.net/siaaqqyuuNYAadi/terapi-sederhana-menekan-gejala-penyakit-degeneratif-32895347>
1% - <https://www.imatelki.org/2017/02/>
<1% -
https://www.researchgate.net/publication/334901601_Upaya_Peningkatan_Status_Kesehatan_Kelompok_Rentan_dengan_Pendekatan_Pembelajaran_dan_Pemberdayaan_Masyarakat
<1% - <https://www.finansialku.com/npwp-pribadi/>
<1% - <https://bayu1194.wordpress.com/2014/04/03/modul-2-ergonomi-dan-psk/>
<1% - <http://eprints.ums.ac.id/55516/3/BAB%20I.pdf>
1% -
<https://123dok.com/document/1y953glz-hubungan-konsumsi-makanan-kejadian-hipertensi-lansia.html>
<1% -
<https://doktersehat.com/calcium-channel-blocker-untuk-menghindari-masuknya-kalsium-ke-jantung-dan-pembuluh-darah/>
<1% -
https://www.researchgate.net/publication/334991087_Aktivitas_Fisik_Masyarakat_Urban_di_Jakarta_Selatan
<1% - <https://hellosehat.com/jantung/kolesterol/kolesterol-tinggi/>
<1% -
<https://banjarmasin.tribunnews.com/2017/07/11/waspadai-penyebab-pecahnya-pembuluh-darah-di-otak-simak-ulasan-ini>
<1% -
<https://lifestyle.kompas.com/read/2014/08/24/102431023/Penyakit.Pembuluh.Darah.Tak.Cuma.Penyakit.Jantung>
<1% - <https://haiyulfadhli.blogspot.com/2015/05/kolesterol.html>
<1% - <https://www.poltekkesjakarta1.ac.id/ojs/index.php/adm/article/download/75/33>
<1% -
<https://pjoksmk.blogspot.com/2019/02/manfaat-aktivitas-fisik-jangka-panjang.html>
<1% - http://eprints.undip.ac.id/45252/1/672_WINDA_AMALIA_PERTIWI.pdf
<1% - http://eprints.ums.ac.id/26548/10/NASKAH_PUBLIKASI.pdf
1% - <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/download/1485/1324>
<1% - <https://halosehat.com/penyakit/diabetes/makanan-untuk-gula-darah-tinggi>
<1% - <https://obatkankerusalami55.wordpress.com/>
<1% -
<https://www.alodokter.com/kandungan-nutrisi-dan-manfaat-kacang-polong-untuk-kese>

hatan

<1% - <http://staff.unila.ac.id/syazilimustofa/2015/03/26/manfaat-serat-bagi-kesehatan/>

<1% -

<https://www.kajianpustaka.com/2019/09/manfaat-komponen-dan-sumber-serat-pangan.html>

<1% -

<http://www.smallcrab.com/jantung/975-lima-jenis-makanan-dan-minuman-penurun-kolesterol>

<1% -

<https://www.bola.com/ragam/read/4340704/7-langkah-memulai-pola-hidup-sehat-mudah-dan-praktis>

<1% -

<https://www.nutrisikesehatanwanita.com/2018/08/ccontoh-pola-hidup-sehat-untuk-wanita.html>

<1% -

<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/132256204/Aktivitas%20Fisik%20Lansia.pdf>

<1% -

<https://hellosehat.com/kelainan-darah/darah-lainnya/trombosis-sinus-cavernosus-tsc/>

<1% - <https://www.um-palembang.ac.id/author/humas-ump/page/3/>

<1% - https://issuu.com/denpostnews/docs/edisi_12_agustus_2015

<1% - https://journals.viamedica.pl/arterial_hypertension/article/view/70585

<1% - <http://ejournal.unklab.ac.id/index.php/kjn/article/view/417>