

Lampiran 1 Kuisioner

KUISIONER PENELITIAN

Pengetahuan Penyakit Kolesterol

Petunjuk :

1. Isilah data Karakteristik Responden dengan baik dan benar serta jawablah semua pertanyaan yang ada sesuai dengan petunjuk.
2. Berilah tanda silang (X) pada item jawaban yang anda pilih

A. Karakteristik Responden

Umur Responden : Tahun
Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan
Alamat :

B. Pengetahuan Masyarakat tentang Kolesterol

1. Apa yang dimaksud dengan kolesterol?
 - a. lemak yang berguna bagi tubuh. Namun bila kadarnya di dalam tubuh terlalu tinggi, kolesterol akan menumpuk di pembuluh darah dan mengganggu aliran darah.
 - b. Banyak terdapat pada makanan yang berminyak
 - c. Lemak yang berbahaya
2. Kolesterol berasal dari?
 - a. Air
 - b. Lemak
 - c. Protein
3. Ada berapa macam kolesterol di dalam tubuh?
 - a. 3
 - b. 4
 - c. 2
4. Vitamin yang tidak larut dalam lemak adalah vitamin?
 - a. C
 - b. D
 - c. K
5. Salah satu buah yang dapat mengatasi kolesterol adalah?
 - a. Nanas

- b. Pisang
 - c. Durian
6. Yang termasuk penyebab kolesterol adalah?
- a. Olahraga
 - b. Diet
 - c. Makan makanan yang berlemak
7. Batas normal kolesterol dalam tubuh adalah?
- a. 160-200 mg
 - b. 210-250 mg
 - c. 260-300 mg
8. Dibawah ini faktor yang dapat dikontrol penyebab kolesterol adalah?
- a. Banyak Tidur
 - b. Gaya Hidup Sehat
 - c. Obesitas
9. Jika kadar kolesterol tinggi, maka salah satunya akan menimbulkan efek?
- a. Anemia
 - b. Diabetes
 - c. Stroke
10. Sumber makanan yang dapat meningkatkan kadar kolesterol adalah?
- a. Junk Food
 - b. Buah-buahan
 - c. Nasi
11. Dibawah ini yang termasuk cara mengurangi kolesterol adalah?
- a. Makan yang banyak
 - b. Berolahraga secara teratur
 - c. Refreshing
12. Yang berperan sebagai lemak baik di dalam tubuh adalah?
- a. LDL
 - b. MDL
 - c. HDL
13. Yang berperan sebagai lemak jahat di dalam tubuh adalah?
- a. LDL
 - b. MDL
 - c. HDL

14. Apa kepanjangan dari HDL?
- a. Hygiene Density Lipoprotein
 - b. High Density Lipoprotein
 - c. Hygiene Density Low
15. Apa kepanjangan dari LDL?
- a. Life Density Low
 - b. Long Density Lipoprotein
 - c. Low Density Lipoprotein

Lampiran 2 Leaflet Kolesterol

KOLESTEROL



Disusun Oleh :

Shyntia Dewi Rosadi

31171026

PROGRAM STUDI DIPLOMA III

FAKULTAS FARMASI

UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA

2020

APA ITU KOLESTEROL???

Kolesterol adalah zat seperti lilin yang berasal dari tubuh dan dari makanan yang kita makan.

Tubuh (terutama hati) memproduksi kolesterol yang kita butuhkan, dan kemudian melepaskannya ke dalam aliran darah.

Hati akan memproduksi lebih banyak kolesterol saat kita banyak mengonsumsi makanan yang banyak mengandung lemak jenuh dan lemak trans.

Jadi, kolesterol adalah lemak yang berguna bagi tubuh. Namun bila kadarnya di dalam tubuh terlalu tinggi, kolesterol akan menumpuk di pembuluh darah dan mengganggu aliran darah.



DARIMANA KOLESTEROL BERASAL???

Yaitu dari gaya hidup yang tidak sehat, seperti mengonsumsi makanan berlemak tinggi, contohnya gorengan, susu full cream, kulit ayam, jeroan, kurang berolahraga dan merokok.



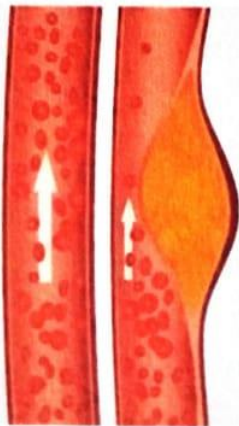
Tubuh kita membutuhkan asupan nutrisi agar bisa bekerja dengan baik. Salah satu nutrisi yang harus dipenuhi adalah vitamin, Tapi ada banyak jenis vitamin yang dibutuhkan oleh tubuh, fungsinya pun berbeda-beda, ada vitamin yang larut dalam air, dan juga ada vitamin yang larut dalam lemak. Kita bisa mendapatkan vitamin dari makanan yang kita konsumsi.

Jadi, jika dalam tubuh kita terdapat lemak yang berlebih maka kita akan kehilangan sebagian vitamin C dalam tubuh, karena vitamin tidak larut dalam lemak.

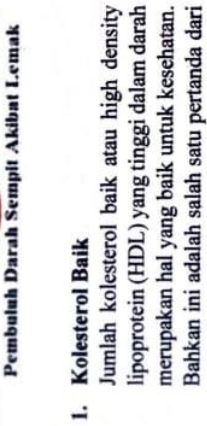
APAKAH ANDA MENGETAHUI MACAM-MACAM KOLESTEROL???

Kolesterol terdiri dari dua macam, yaitu ada kolesterol baik dan juga ada kolesterol jahat.

Pembuluh Darah Normal



Pembuluh Darah Sempit Akibat Lemak



1. Kolesterol Baik

Jumlah kolesterol baik atau high density lipoprotein (HDL) yang tinggi dalam darah merupakan hal yang baik untuk kesehatan. Bahkan ini adalah salah satu pertanda dari kadar kolesterol normal. Kolesterol HDL dapat melindungi tubuh dari penyakit jantung karena tipe kolesterol ini dapat membantu menurunkan kolesterol jahat dalam aliran darah.

2. Kolesterol Jahat

Kolesterol jahat atau low density lipoprotein (LDL) dapat menimbulkan masalah pada sistem peredaran darah. Semakin tinggi kadarnya dalam darah, semakin meningkat pula risiko kita terkena penyakit jantung. Dalam hal ini, kadar kolesterol akan dianggap tidak normal jika kadar LDL sudah terlalu tinggi. Bila

LALU BAGAIMANA CARA MENURUNKAN KOLESTEROL YANG TINGGI??



Kolesterol tinggi dapat diturunkan dengan menjalani gaya hidup sehat yaitu :

- ✓ Olahraga, seperti lari di sekitaran rumah selama 30 menit perhari
- ✓ Mengonsumsi buah-buahan, salahsatunya adalah buah pisang

Jika olahraga dan mengonsumsi buah-buahan sudah dijalani tetapi kadar kolesterol masih tinggi segera hubungi dokter.

jumlahnya terlalu banyak, kolesterol ini dapat menyumbat pembuluh darah sehingga mengurangi pasokan darah kaya oksigen ke seluruh tubuh.

ANDA HARUS MENGETAHUI AKIBAT KOLESTEROL TINGGI

Jika kolesterol tinggi dapat menyebabkan Penyakit Hipertensi, Penyakit Jantung, dan juga dapat menyebabkan Stroke.



BERAPAKAH KOLESTEROL NORMAL DAN KOLESTEROL TINGGI??

Kadar kolesterol total yang tergolong normal adalah 160-200 mg/dL. w

Jika sudah mencapai angka 200-240 mg/dL, maka kadar kolesterol kita tinggi.

Tidak ada kondisi khas yang menjadi gejala kolesterol tinggi. Namun, gejala kolesterol tinggi menyebabkan nyeri di sejumlah bagian tubuh.

Lampiran 3 Responden

