

**TINGKAT PENGETAHUAN MENGENAI POLA MAKAN
UNTUK MENCEGAH HIPERLIPIDEMIA PADA PENDERITA
HIPERKOLESTEROLEMIA MELALUI EDUKASI
KESEHATAN**

KARYA TULIS ILMIAH



**AYU NURMALA
NIM : 11025122093**

**PRODI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
2025**

**TINGKAT PENGETAHUAN MENGENAI POLA MAKAN
UNTUK MENCEGAH HIPERLIPIDEMIA PADA PENDERITA
HIPERKOLESTEROLEMIA MELALUI EDUKASI
KESEHATAN**

**Dianjurkan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar ahli madya
keperawatan**

KARYA TULIS ILMIAH



**AYU NURMALA
NIM : 11025122093**

**PRODI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
2025**

**PROGRAM STUDI DIH KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA**

Karya Tulis Ilmiah, Juli 2025

Ayu Nurmala

Tingkat Pengetahuan Mengenai Pola Makan Untuk Mencegah Hiperlipidemia Pada Penderita Hiperkolesterolemia Melalui Edukasi Kesehatan

xv + 58 halaman + 6 tabel + 13 lampiran

ABSTRAK

Latar belakang: Hiperlipidemia merupakan gangguan metabolik lipid yang menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Salah satu penyebabnya adalah pola makan tidak sehat yang tinggi lemak dan kolesterol. Edukasi kesehatan berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya pola makan sehat, khususnya pada penderita hiperkolesterolemia. **Tujuan:** Untuk mengetahui efektivitas edukasi kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan mengenai pola makan sehat dan menurunkan kadar kolesterol pada ibu rumah tangga dengan riwayat kolesterol tinggi. **Metode penelitian:** menggunakan studi kasus deskriptif kuantitatif dengan dua responden yang diberikan intervensi berupa edukasi menggunakan media poster dan leaflet selama empat hari. **Hasil:** penelitian menunjukkan peningkatan pengetahuan dari kategori cukup menjadi baik pada kedua responden, serta penurunan kadar kolesterol sebesar 12,16% dan 16,89%. **Kesimpulan:** Edukasi kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman responden dan mendorong perubahan perilaku ke arah pola makan yang lebih sehat. **Saran:** dari penelitian ini adalah perlunya edukasi berkelanjutan dan pemantauan berkala untuk mempertahankan perubahan perilaku makan yang sehat dalam keluarga.

Kata kunci: Hiperlipidemia, Hiperkolesterolemia, Pola Makan, Edukasi Kesehatan, Pengetahuan

Scientific Paper, July 2025

Ayu Nurmala

Level of Knowledge Regarding Dietary Patterns to Prevent Hyperlipidemia in Hypercholesterolemia Patients Through Health Education

xv + 58 pages + 6 tables + 13 appendices

ABSTRACT

Background: Hyperlipidemia is a lipid metabolism disorder that serves as a major risk factor for cardiovascular disease. One of its primary causes is an unhealthy diet high in fat and cholesterol. Health education plays a crucial role in increasing public knowledge about healthy eating habits, especially among individuals with hypercholesterolemia. **Objective:** This study aims to determine the effectiveness of health education in improving knowledge regarding healthy diets and reducing cholesterol levels in housewives with a history of high cholesterol. **Method:** The study used a descriptive quantitative case study design with two respondents who received an intervention in the form of education using posters and leaflets over four days. The results showed an improvement in knowledge from a moderate to good category in both respondents and a cholesterol reduction of 12.16% and 16.89%, respectively. **Result:** Health education proved to be effective in enhancing participants' understanding and promoting behavior change towards healthier eating. **Recommendation:** It is recommended that ongoing education and regular monitoring be implemented to sustain healthy eating behavior within families.

Keywords: Hyperlipidemia, Hypercholesterolemia, Diet Pattern, Health Education, Knowledge