

Lampiran 1
Biodata Penulis

BIODATA PENULIS



Nama Lengkap : Aisyah
NIM : P032114472002
Tempat, Tanggal Lahir : Rengat, 28 Januari 2003
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Nama Orang Tua
Ayah : Alfikri Amin
Ibu : Masroni
Alamat : Jln. Rawa Makmur, Sekip Hilir, Rengat.
Riwayat Pendidikan : 1. SD NEGERI 028 RENGAT
2. SMP NEGERI 4 RENGAT
3. SMK NEGERI 1 RENGAT

Lampiran 2
Surat Izin Pra Penelitian

Nomor : PP.03.03/F.LII.13.2/ 15 /2024
Lampiran : 1 (satu) lembar
Hal : Izin Pra Penelitian

20 Februari 2024

Yth,

Ka. UPTD Puskesmas Pekan Heran
di
Tempat

Bersama ini kami sampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa mahasiswa/i Diploma III Keperawatan Program Studi DIII Keperawatan Di Luar Kampus Utama Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau Tahun Akademik 2023/2024 yang beralamat di Jl. Ahmad Tahar No. 01 – Pematang Reba diwajibkan untuk membuat Karya Tulis Ilmiah yang merupakan salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Pendidikan Diploma III Keperawatan.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, kami meminta bantuan Bapak/Ibu agar kiranya dapat memberikan Izin atau memfasilitasi kegiatan mahasiswa/i yang tersebut dalam lampiran surat ini supaya dapat melakukan pengumpulan data Awal di lokasi yang akan menjadi tempat penelitiannya.

Demikianlah disampaikan atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Ketua Program Studi,



Ns. Yulianto, S.Kep., M.Pd., MPH
NIP. 197207141992031003

Lampiran 1

Nomor : PP.03.01/F.LII.13.2/ /2024

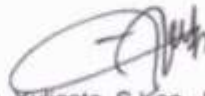
Tanggal : 20 Februari 2024

DAFTAR NAMA, JUDUL, DAN TEMPAT PRA PENELITIAN MAHASISWA
PRODI D.III KEPERAWATAN DILUAR KAMPUS UTAMA JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
TA.2023/2024

NO	NAMA / NIM	JUDUL PENELITIAN	TEMPAT PRA PENELITIAN
1.	Lathifah Riezka Yoana P03214472020	Asuhan keperawatan keluarga pada pasien Diabetes Melitus tipe II dengan masalah ketidakpatuhan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran
2	Renggi Pranoto P03214472029	Asuhan keperawatan pada pasien Gout Arthritis dengan masalah keperawatan defisit pengetahuan di UPTD Puskesmas Pekan Heran Kabupaten Indragiri Hulu	Puskesmas Pekan Heran
3	Bunga Chantika Shalsabila P03214472006	Asuhan keperawatan pada lansia stroke non hemoragik dengan masalah keperawatan defisit pengetahuan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran
4	Wilsa Gusva Reza P03214472039	Asuhan keperawatan lansia osteoporosis dengan masalah keperawatan gangguan mobilitas fisik di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran
5	Reni Gusnida P03214472030	Asuhan keperawatan pasien Gout Arthritis dengan masalah ketidak efektifan pemeliharaan Kesehatan di desa Pekan Heran UPTD Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran
6	Aisyah P03214472002	Asuhan keperawatan keluarga pada pasien Hiperkolesterolemia dengan masalah pemeliharaan Kesehatan tidak efektif di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran
7	Endang Fatmawati P03214472011	Asuhan keperawatan pada pasien Gout Arthritis dengan masalah nyeri akut di desa Pekan Heran wilayah kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran
8	Reza Oktavia P032144720031	Asuhan keperawatan keluarga Asthma Bronkial dengan ketidakefektifan pemeliharaan Kesehatan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran
9	Nona Darianti P03214472025	Asuhan keperawatan keluarga pada pasien gastritis dengan pemeliharaan Kesehatan tidak	Puskesmas Pekan Heran

		efektif di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran Kabupaten Indragiri Hulu Riau	
10	Azimah P03214472005	Asuhan keperawatan pada pasien Diabetes Melitus dengan ketidak efektifan pemeliharaan kesehatan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran
11	Feby Gunawan P03214472013	Asuhan keperawatan keluarga kurangnya pengetahuan tentang penyakit Rheumatoid Arthritis di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran

Ketua Program Studi,



Ns. Yulianto, S.Kep., M.Pd., MPH
NIP. 197207141992031003

Lampiran 3
Balasan Surat Izin Pra Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN INDRAGIRI HULU
UPTD PUSKESMAS PEKAN HERAN
KECAMATAN RENGAT BARAT

Alamat. Km.2 Pekan Heran Telp. (0769) 2341301

Email : uptdpuskesmaspekanheran@gmail.com Kode Pos 29351



Nomor : 445/PKM.Pekan Heran/627
Lampiran : -
Perihal : Surat Balasan Izin Pra
Penelitian

Kepada Yth:
Poltekes Kemenkes Riau

Di-
Tempat

Kepala UPTD Puskesmas Pekan Heran Kecamatan Rengat Barat Kabupaten Indragiri Hulu dengan ini memberikan surat izin Pra Penelitian data kepada mahasiswi/mahasiswa Poltekes Kemenkes Riau atas nama:

NO	NAMA	NIM	JUDUL
1	Lathifah Riezkika Yoana	P03214472020	Asuhan keperawatan keluarga pada pasien Diabetes Melitus tipe II dengan masalah ketidakpatuhan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
2	Renggi Pranoto	P03214472029	Asuhan keperawatan pada pasien Gout Arthritis dengan masalah keperawatan defisit pengetahuan di UPTD Puskesmas Pekan Heran Kabupaten Indragiri Hulu
3	Bunga Chantika Shalsabila	P03214472006	Asuhan keperawatan pada lansia stroke non hemoragik dengan masalah keperawatan defisit pengetahuan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
4	Wilsa Gusva Reza	P03214472039	Asuhan keperawatan lansia osteoporosis dengan masalah keperawatan gangguan mobilitas fisik di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
5	Reni Gusnida	P03214472030	Asuhan keperawatan pasien Gout Arthritis dengan masalah ketidakefektifan pemeliharaan kesehatan di Desa Pekan Heran UPTD Puskesmas Pekan Heran
6	Aisyah	P032014472002	Asuhan keperawatan keluarga pada pasien Hiperkolesterolemia dengan masalah pemeliharaan kesehatan tidak efektif di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran



PEMERINTAH KABUPATEN INDRAGIRI HULU
UPTD PUSKESMAS PEKAN HERAN
KECAMATAN RENGAT BARAT



Alamat: Km.2 Pekan Heran Telp. (0769) 2341301

Email : uptdpuskesmaspekanheran@gmail.com Kode Pos 29351

7	Endang Fatmawati	P032014472011	Asuhan keperawatan pada pasien Gout Arthritis dengan masalah nyeri akut di Desa Pekan Heran wilayah kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
8	Reza Oktavia	P0320144720031	Asuhan keperawatan keluarga Asthma Bronkial dengan ketidakefektifan pemeliharaan kesehatan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
9	Nona Darianti	P032014472025	Asuhan keperawatan keluarga pada pasien gastritis dengan pemeliharaan kesehatan tidak efektif di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran Kabupaten Indragiri Hulu Riau
10	Azimah	P032014472005	Asuhan keperawatan pada pasien Diabetes Melitus dengan ketidakefektifan pemeliharaan kesehatan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
11	Feby Gunawan	P032014472013	Asuhan keperawatan keluarga kurangnya pengetahuan tentang penyakit Rheumatoid Arthritis di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran

Demikian surat izin ini kami berikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan : Pekan Heran

Pada Tanggal : 13 Maret 2024

Ka UPTD Puskesmas Pekan Heran

Kecamatan Rengat Barat



DWI AHMAD SUDRAJAT, SKM




Penata TK I/III d

NIP: 197110161991031002

Lampiran 4
Lembar Konsultasi




LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : AISYAH
 NIM : P032114472002
 Nama Pembimbing : 1. Ns. Yulianto, S. Kep., M.Pd., MPH
 2. Ns. Deswita, M. Kep

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1.	15-02-2024	Konsultasi Judul "Asuhan Keperawatan keluarga Pada Pasien Hipertensi Terkemuka dengan masalah Pemeliharaan Kesehatan tidak efektif Diwilayah kerja UPTD Puskesmas Pakan Haran"	See Judul	
2.	29.02.2024	Konsultasi Bab I	<ul style="list-style-type: none"> • Perbaiki bab I • sesuai SPM • cek panduan u • membuat rumusan • latar belakang 	
3.	04.03.2024	Konsultasi Bab I	<ul style="list-style-type: none"> • Perbaiki bab I • Terkait proklamasi • fungsi tambalan • teori & hasil • penelitian • lampir BAB I & II 	





LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : AISYAH
 NIM : P032114472002
 Nama Pembimbing : 1. Ns. Yulianto, S. Kep., M.Pd., MPH
 2. Ns. Deswita, M. Kep

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
4.	17.03.2024	Konsultasi BAB I, BAB II dan BAB III	Perbaiki bab 1, II & III sesuai saran.	
5.	21.03.2024	Konsultasi BAB I, II, III - konsultasi sumber referensi - konsultasi Daftar Pustaka	Perbaiki kembali bab II (sumber dari S'DKI). Cek daftar pustaka	
6.	22.03.2024	Konsultasi ACC usian Seminar Pro Pscal	acc usian Proposme	



LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : AISYAH
 NIM : P032114472002
 Nama Pembimbing : 1. Ns. Yulianto, S. Kep., M.Pd., MPH
 2. Ns. Deswita, M. Kep

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1.	08. Mei. 2024	<ul style="list-style-type: none"> • konsultasi Bab 4 dan Bab 5. • konsultasi terkait integrasi 	<ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki Bab IV dan V - 	
2.	13. Mei. 2024	<ul style="list-style-type: none"> • konsultasi terkait label • konsultasi Bab IV • konsultasi Bab V. 	<ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki Pembahasan yg kurang pada teori & praktik • Cek evolusi ds K-H 	
3.	14. Mei. 2024	<ul style="list-style-type: none"> • konsultasi BAB IV dan Bab V 	<ul style="list-style-type: none"> • y perbaiki fadag teori & praktik orang 	
4	16. Mei. 2024	<ul style="list-style-type: none"> • konsultasi Bab IV dan V • konsultasi kata pengantar dan abstrak- 	<ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki kata pengantar & abstrak. • Cek penulisan judul besar pada bab 	


LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : AISYAH
NIM : P032114472002
Nama Pembimbing : 1. Ns. Yulianto, S. Kep., M.Pd., MPH
2. Ns. Deswita, M. Kep

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
5.	17. Mei 2024	<ul style="list-style-type: none">· konsu Juri kata Pengantar· Konsultasi kesaturukan isi	Perbaiki sesuai	
6.	20. Mei 2024	<ul style="list-style-type: none">· konsultasi kesaturukan Juri kata Pengantar Sampai lampiran.	Ace Uja Haidil	

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : AISYAH
 NIM : P032114472002
 Nama Pembimbing : 1. Ns. Yulianto, S. Kep., M.Pd., MPH
 2. Ns. Deswita, M. Kep

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1.	15.02.2024	Konsultasi Judul "Asuhan Keperawatan keluarga Pada Pasien hiperkalsemia dengan masalah pemeliharaan kesehatan kidut (KIEF) di wilayah kerja UPTD Puskesmas Ritan Heran"	ace yia	
2.	18.03.2024	konsultasi BAB I	Perbaiki sesuai saran	I
3.	19.03.2024	konsultasi BAB I, II, III	Perbaiki sesuai saran	f
4.	20.03.2024	konsultasi BAB I II III	Perbaiki sesuai saran	f
5.	21.03.2024	proposal laykap	Perbaiki diri	f
6.	22.03.2024	proposal laykap	ace yia	f

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : AISYAH
 NIM : P032114472002
 Nama Pembimbing : 1. Ns. Yulianto, S. Kep., M.Pd., MPH
 2. Ns. Deswita, M. Kep

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1.	14. Mei. 2024	· konsultasi terkait label dan Penulisan	perbaiki tabel	d
2.	16. Mei 2024	· konsultasi Penulisan BAB IV dan V	perbaiki penulisan abstrak	d
3	17-04-24	· konsultasi foto dan Penulisan konsultasi abstrak	perbaiki penulisan SOP, sub judul.	d
4.	20-4-24	perbaiki Hasil	perbaiki margin	d
5	21-4-24	Hasil lengkap	perbaiki cover	d
6	22-4-24	Hasil lengkap	acc ujian	d

Lampiran 5

Lembar Revisi

LEMBAR REVISI

Nama : AISYAH

NIM : P032114472002

NO	BAB/ HALAMAN	REVISI PENGUJI
		<ul style="list-style-type: none">• Latar belakang yang mendukung judul penelitian belum kuat• Kenapa benda tayan pembongkaran belum ada di dalam konsertifikan.• Banyak sumber referensi yang tidak ada di daftar pustaka.• Tambahkan konsep 'leluarga' (scary)• Pengkajian leluarga secara teroris tidak ada belum lengkap.• Perbaiki kriteria dari subyek penelitian.• Perbaiki sumber huruf 2. tanda baca sesuai pedoman KT1• Perbaiki manfaat penelitian.• Batasan istilah ≠ definisi konsep ya

Pematang Reba, 25. Maret 2024.

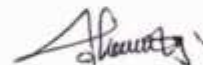
Sebelum direvisi,



(..... Alice Rosy)

Pematang Reba,

Sudah direvisi,



(.....)

LEMBAR REVISI

Nama : AISYAH
NIM : P032114472002

NO	BAB/ HALAMAN	REVISI PENGUJI
		<ul style="list-style-type: none">- Alasan yg tepat mengapa Askep Klg pd kasus Hiperkolesterolemia.- Dengan kasus 34 org Apakah bisa jd alasan Hiperkolesterolemia kd pd keluarga?- Lengkapi format pengisian klg- perbaiki penulisan, bahasa asing dll.- Daftar pustaka Lengkapi kembali- Lengkapi dg Materi edukasi yg akan digunakan.

Pematang Reba,.....

Pematang Reba,.....

Sebelum direvisi,

Sudah direvisi,


(.....)


(.....)

LEMBAR REVISI

Nama : AISYAH

NIM : P032114472002

NO	BAB/ HALAMAN	REVISI PENGUJI
		<p>Tambahkan waktu pada pelaksanaan - intervensi (Implementasi)</p> <p>Tulislah dengan jelas apa yang sudah dilakukan pada S1 & S2 dan jelas!</p> <p>Pertaya pembahasan dengan membandug- kan antara subjek 1 dan Subjek 2.</p> <p>Perbaiki saran pada penulisan saudara</p>

Pematang Reba, ... 27 Mei 2024 .

Sebelum direvisi,



(... Alree Rosy ...)

Pematang Reba, ... 20 Juni 2024 .

Sudah direvisi,



(.....)

LEMBAR REVISI

Nama : AISYAH

NIM : P032114472002

NO	BAB/ HALAMAN	REVISI PENGUJI
	31	Cover judul. Kata pengantar Hasil & pembahasan. Problemi sesuai sama & catatn & PTI

Pematang Reba, 27. April 2024

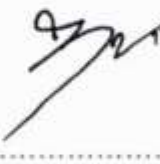
Sebelum direvisi,

(.....

.....)

Pematang Reba

Sudah direvisi,

(.....

.....)

Lampiran 6
Informed Consent

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama: Masnah

Umur: 67 tahun

Jenis Kelamin: Perempuan

Alamat: Jl. Raya Patem + Panteu Lakung

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah diberikan penjelasan oleh peneliti tentang tujuan dan tindakan yang saya dapatkan selama proses penelitian ini. Maka dengan ini saya bersedia dan setuju untuk menjadi sample penelitian dan mengikuti proses penelitian sesuai dengan penjelasan yang diberikan oleh peneliti dalam penelitian yang berjudul "Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Pasien Hiperkolesterolemia Dengan Pemeliharaan Kesehatan Tidak Efektif Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Pekan Heran" Saya menyadari manfaat dan resiko penelitian tersebut bersedia untuk menjadi subjek penelitian dan memberikan jawaban atau keterangan sebenar-benarnya.

Pematang Reba,

2024

Mahasiswa



(Aisyah)

Yang Memberikan Persetujuan



(Masnah)

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama: Nur Hidayah

Umur: 60 Tahun

Jenis Kelamin: Perempuan

Alamat: Jl. Raya Rantau bakung

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah diberikan penjelasan oleh peneliti tentang tujuan dan tindakan yang saya dapatkan selama proses penelitian ini. Maka dengan ini saya bersedia dan setuju untuk menjadi sample penelitian dan mengikuti proses penelitian sesuai dengan penjelasan yang diberikan oleh peneliti dalam penelitian yang berjudul "Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Pasien Hiperkolesterolemia Dengan Pemeliharaan Kesehatan Tidak Efektif Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Pekan Heran" Saya menyadari manfaat dan resiko penelitian tersebut bersedia untuk menjadi subjek penelitian dan memberikan jawaban atau keterangan sebenar-benarnya.

Pematang Reba,

2024

Mahasiswa



(Aisyah)

Yang Memberikan Persetujuan



(Nur Hidayah)

Lampiran 7
Format Pengkajian



FORMAT PENGKAJIAN KEPERAWATAN KELUARGA

Pengkajian tanggal 21 April, 2024
 Nama
 Mahasiswa : Aisyah
 NIM : P032114472002

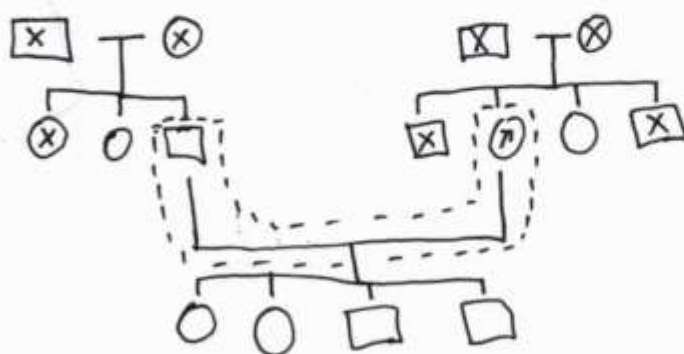
I. Data Umum

- 1. Kepala Keluarga (KK) : Tn. A
- 2. Jenis Kelamin : Laki-laki
- 3. Umur/ tanggal lahir : 65 Tahun / 17 Desember 1958
- 4. Agama : Islam
- 5. Pendidikan : SD
- 6. Pekerjaan : wira swasta
- 7. Alamat : Jl. Raya Ranjou Bakung

II. Susunan Anggota Keluarga

No	Nama	Umur	Sex	Hub Dg KK	Pendid	Pekerjaan	Status Imunisasi					Status Kes
							BCG	Polio	DPT	Hepatitis	Campak	
1.	Tn. A	65th	L	KK	SD	wiraswasta						
2.	Ny. M	62th	P	istri	-	IRT						

1. Genogram



Keterangan :

- : Laki-laki
- : Perempuan
- X : meninggal
- / : Pasien
-

2. Tipe Keluarga
3. Suku Bangsa
4. Agama

: Tipe keluarga Tn.A adalah hPe keluarga dengan usia lanjut.
: Melayu
: Islam.

III. Kebutuhan Dalam Hidup Sehari-Hari

A. Kebutuhan Nutrisi

1. Pengadaan makanan keluarga sehari-hari :

() Membeli Memasak sendiri () Lain-lain.....

2. Komposisi jenis makanan

Jenis Makanan	Tidak Pernah	Kadang-kadang	Selalu Ada
Makanan pokok Lauk pauk : Protein Hewani Protein nabati Sayur, buah, susu		✓	✓ ✓

3. Cara penyajian makanan

() Terbuka Tertutup () Kadang-kadang tertutup

4. Pantangan terhadap makanan dalam keluarga

() Tidak ada () Ada, sebutkan.....

5. Kebiasaan keluarga dalam mengelola air minum

() Tidak dimasak Kadang-kadang dimasak () Dimasak

6. Kebiasaan keluarga dalam mengolah makanan

() Tidak dicuci () Dipotong-potong baru
dicuci Dicuci baru dipotong

7. Bagaimana kebiasaan makan dalam keluarga

Bersama () Sendiri-sendiri () Lain-lain.....

B. Istirahat dan Tidur

1. Apakah setiap anggota keluarga mempunyai kebiasaan tidur pada siang hari ? () Ya Tidak

2. Apakah setiap anggota keluarga memiliki kamar tidur masing-masing ? () Ya Tidak

Bila tidak, bagaimana cara pembagian kamarnya ... *Sekamar*

3. Bila ada anggota keluarga sulit tidur bagaimana cara mengatasinya ?
.....

C. Aktifitas Olahraga

1. Apakah keluarga senang olah raga ?

Tidak () Ya, Sebutkan jenisnya.....

2. Kapan olah raga biasa dilakukan ?

() Setiap hari Tidak tentu () Setiap minggu

() Lain-lain.....

3. Apakah semua anggota keluarga mengikutinya

() Ya () Tidak, alasannya.....

D. Kebersihan Diri

1. Mandi : 2 X per hari
2. Sikat gigi..... 2 X per hari
3. Cuci rambut 1 X per hari

IV. Status Sosial Ekonomi

1. Apakah setiap anggota keluarga sudah mempunyai penghasilan sendiri() Ya () Tidak

2. Apakah penghasilan digunakan untuk kepentingan keluarga() Ya () Tidak

3. Bila digabung pendapatan keluarga sebulan
() Kurang dari Rp. 500.000,- () Rp. 500.000,- s/d Rp. 8.000.000,-
() Lebih dari Rp. 8.000.000,-

4. Apakah penghasilan keluarga mencukupi untuk biaya hidup sehari-hari() Ya () Tidak

5. Bila tidak apa yang dilakukan.....

6. Apakah ada anggota keluarga yang mempunyai tabungan() Ya, Siapa? Isiri () Tidak

7. Siapakah pengelola keuangan dalam keluarga
() Ayah () Ibu () Lain-lain.....

V. Aktivitas rekreasi anggota keluarga

1. Apakah keluarga mempunyai kebiasaan rekreasi yang teratur ?..
() Ya, frekwensi perbulan.....
() Tidak, Karena.....

2. Lokasi yang sering dikunjungi keluarga untuk rekreasi () Luar Kota
() Dalam kota
() Lain-lain, sebutkan.....

3. Apakah setiap anggota keluarga menggunakan waktu senggangnya dengan hal yang bermanfaat
() Ya () Tidak, siapa.....
berapa usianya..... kegiatan apa yang dilakukannya.....

4. Apakah kegiatan tersebut berpengaruh tidak baik untuk dirinya() Tidak
() Ya, terhadap aspek apa.....

5. Apakah kegiatan tersebut berpengaruh tidak baik terhadap kehidupan keluarganya?

() Tidak () Ya, apa bentuknya.....

VI. Riwayat dan tahap perkembangan keluarga

1. Tahap perkembangan keluarga saat ini... adalah tahap perkembangan usia lanjut.....
2. Tugas perkembangan keluarga yang belum terpenuhi Tidak ada tugas perkembangan keluarga yang belum terpenuhi Ny.m mengatakan bahwa anaknya sudah menikah.....
3. Riwayat kesehatan keluarga inti... Ny.m mengatakan dirinya memiliki riwayat Penyakit Hipertensi, Kolesterol tinggi, Sedangtn TN.A memiliki riwayat Hipertensi dan asam urat.....
4. Riwayat kesehatan keluarga sebelumnya Ny.m mengatakan sebelumnya keluarga tidak memiliki riwayat Penyakit yg berbahaya.....

VII. Data Lingkungan

A. Rumah

1. Jenis rumah
() Paviliun () Petak (✓)
Tersendiri() Lain - lain
2. Jenis bangunan
() Non permanen (✓) semi permanen () Permanen
3. Luas pekaranganm²
Luas bangunan..... 6×10 m²
4. Status rumah :
() Sewa bulanan (✓) Milik pribadi () Kontrakan
() Lain Lain -
lain.....
5. Adakah ventilasi dirumah
(✓) Ya () Tidak
6. Bila ya berapa luasnya
() > 10% luas lantai (✓) < 10% luas lantai () Cukup
7. Apakah cahaya dapat masuk rumah pada siang hari ? (✓) Ya () Tidak
8. Penerangan
() Lampu tempel (✓) Listrik () Petromak
9. Lantai
() Tanah () Plaster (✓) Papan (ubin)
10. Denah Rumah (lengkap dengan ukurannya)

B. Pengolahan Sampah

1. Apakah keluarga mempunyai tempat pembuangan sampah
() Ya dan tertutup () Ya, terbuka () Tidak
() Lain - lain
2. Bila ya bagaimana kondisi tempat sampah tersebut() Terbuka
() Tertutup
3. Bila tidak bagaimana pengolahan tempat sampah rumah tangga
() Dibuang ke kali () Diambil Petugas () Ditimbun
() dibakar () Lain-lain.....
4. Apakah keluarga mempunyai sumber air
() Tidak () Ya, jenisnya..... *Sumur Pa-Pa*
Bila tidak darimana sumber airnya ?.....
5. Jika ya apa jenis sumber airnya ?
() Sumur gali () Pompa listrik ()
SPT() PAM ()
Sungai
() Lain - lain
6. Apakah air untuk minum diambil dari sumber air tersebut() Ya () Tidak
() Bila tidak bagaimana memperolehnya ?.....
7. Bagaimana keadaan fisiknya (perlu diobservasi)
() Berasa () Tidak berasa () Berbau () Tidak berbau
() Berwarna () Tidak berwarna
() Ada pengendapan () Tidak ada pengendapan
8. Apakah keluarga mempunyai WC sendiri
() Ya () Tidak
Bila tidak, dimana tempat BAB keluarga.....
9. Bila ya apa jenis jambannya
() Leher angsa () Cemplung () Lain - lain
10. Berapa jarak tempat penampungan dengan sumber air?
() < 10 meter () > 10 meter

C. Pembuangan limbah

11. Apakah rumah ini mempunyai saluran pembuangan air kotor ?
() Ya, bagaimana kondisinya..... *Baik*
Kemana pembuangannya..... *ke Parit yang ada di belakang rumah.*
() Tidak, dimana pembuangannya.....

- D. Karakteristik tetangga dan komunitasnya... hubungan keluarga dengan tetangga... Sa'fika... leuq... Jamak... rumah... NY... dengan... ketamya... nya... d'kak
- E. Mobilitas geografis keluarga... keluarga... Sukh... tinggal... dan... wnc'kar... di... masih... krsabuk... Sejak... menikah...

F. Hubungan keluarga dengan Masyarakat

1. Apakah anggota keluarga ikut dalam organisasi kemasyarakatan khususnya dalam bidang kesehatan
 Tidak, alasannya.....
 Ya, Sebutkan.....
2. Adakah penghargaan yang diterima dari masyarakat karena keikutsertaannya dalam kegiatan kesehatan dimasyarakat
 Tidak ada Ada, Sebutkan.....
3. Apakah keluarga cukup berpengaruh dimasyarakat
 Tidak Ya, contohnya.....
4. Adakah konflik keluarga dengan masyarakat
 Tidak ada Ada, sebutkan.....

VIII. Struktur Keluarga

A. Struktur Peran

.....

B. Nilai Atau norma keluarga

1. Suku Ayah... Malayu.....
 Suku Ibu... Bondor.....
 Budaya yang dominan dalam keluarga
2. Adakah nilai-nilai tertentu yang dianut yang bertentangan dengan kesehatan
 Tidak Ya, sebutkan mengapa.....
3. Apakah keluarga mengikuti kegiatan keagamaan :
 Tidak Ya, sebutkan... malik'ul'lm, yasinan, wnggwan.

C. Pola komunikasi keluarga

1. Cara komunikasi yang sering diterapkan dalam keluarga Langsung Tidak langsung
2. Sifat komunikasi yang sering diterapkan dalam keluarga Terbuka Tertutup
3. Siapa anggota keluarga yang paling dominan berbicara
 Ayah Ibu Anak Mertua

4. Bahasa yang sering digunakan oleh anggota keluarga () Bahasa ibu () Bahasa Indonesia () Lain - lain, sebutkan Malayu
5. Kapan paling sering terjadi interaksi dalam keluarga () Pagi hari () Siang hari () Malam hari () Tidak tentu
6. Dalam situasi apa interaksi terjadi ? () Makan bersama () Nonton TV () Rekreasi () Lain-lain

D. Struktur kekuatan keluarga

.....

.....

.....

IX. Fungsi Keluarga

A. Fungsi ekonomi

Tn. A bekerja sebagai wiraswasta dan hasil kerjanya tersebut bisa menutupi kebutuhan rumah tangga untuk TnA dan Ny. M

B. Fungsi sosial

komunikasi antar anggota keluarga baik dengan anak marante maupun cucu kerabat dengan baik. hubungan keluarga dengan keluarga juga baik.

C. Fungsi pendidikan

bagi Ny. M Pendidikan sangat penting dirinya sudah berusaha menyekolahkan anaknya dengan baik hingga sarjana jenjang SMA.

D. Fungsi pemenuhan (perawatan/ pemeliharaan) kesehatan

1. Mengenal masalah kesehatan

Ny. M mengatakan belum ada masalah kesehatan yang di keribanya. dan batu-batu mengatakan penyebab dan hipokoleserolemia.

2. Mengambil keputusan mengenai tindakan keperawatan

Ny. M mengatakan berusaha ya-berikan yang terbaik jika ada anggota keluarga yang sakit.

3. Kemampuan merawat anggota keluarga yang sakit

Ny. M. mengatakan jika ada suami yang sakit biasanya hanya membeli obat yang ia dapat di warung di kelau Pusing dan -rupun batuk.

4. Kemampuan keluarga memelihara/ memodifikasi lingkungan rumah yang sehat

keluarga batu-batu modifikasi lingkungan dengan kerak ny. m batu-batu bisa mengubah kebiasaan makannya yang tidak berpantang dan terkontrol.

5. Kemampuan menggunakan fasilitas pelayanan kesehatan
 keluarga baik dapat memanfaatkan fasilitas kesehatan dengan baik NY. dan t.m.A jarang sekali memanfaatkan diri ke Puskesmas / Puskesmas lainnya NY. - mengingatkan terakhir kontrol ke Sriktek
- E. Fungsi religius
 4 orang yang lallu.
 NY. - mengingatkan la selalu shalat swaktu dan rolin - mengingatkan pengajian di Masjid.
- F. Fungsi reproduksi
 NY. - memiliki 4 orang anak 2 laki-laki dan 2 perempuan. NY. - mengingatkan dirinya sudah menopause.
- G. Fungsi Afeksi
 NY. - mengingatkan kehidupan rumah tangganya baik selalu ada kasih sayang dan dukungan di dalamnya.

X. Stress dan coping Keluarga

- A. Stress jangka pendek dan panjang
 NY. m. mengatakan khawatir dengan penyakitnya kolestrolnya. yang tak kunjung turun dan dirinya yang mengatakan akhir-akhir ini sering sekali mengalami sakit kepala. NY. m. mengatakan takut terjadi komplikasi dan mengganggu kesehatan lainnya.
- B. Kemampuan keluarga berespon terhadap stressor
 NY. m. mengatakan keluarga saling membantu satu sama lain jika terjadi masalah.
- C. Strategi coping yang digunakan
 NY. m. mengatakan coping keluarga baik, selalu ada dukungan dari anak dan suaminya.
- D. Strategi adaptasi disfungsi
 keluarga tidak memiliki coping disfungsi.


XI. Pemeriksaan Fisik

Lakukan pemeriksaan semua anggota keluarga dengan menggunakan metode "head to toe"

XII. Harapan Keluarga

dapat lebih baik ke depannya, semoga la dan suaminya selalu sehat.

Tanda tangan mahasiswa



(.....Aisyah.....)



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES RIAU PROGRAM STUDI DIH
KEPERAWATANDILUAR KAMPUS UTAMA**

JL. M. TAHAR NO. 1 - PEMATANG REBA
TELP.(0769) 341584 Fax. (0769) 341584



FORMAT PENGKAJIAN KEPERAWATAN KELUARGA

Pengkajian tanggal 29 April 2024

Nama

Mahasiswa : Aisyah

NIM : P032114432022

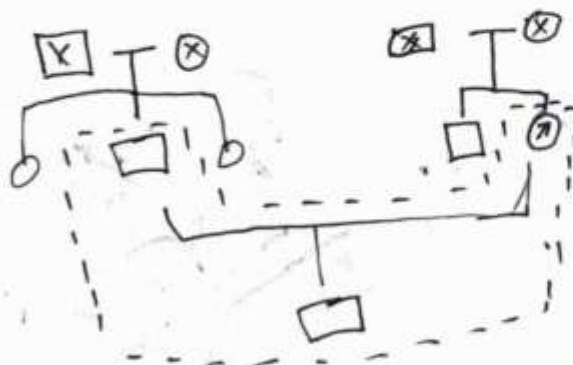
I. Data Umum

1. Kepala Keluarga (KK) : Tn. B
2. Jenis Kelamin : laki-laki
3. Umur/ tanggal lahir : 64 / 08 Februari 1960
4. Agama : Islam
5. Pendidikan : -
6. Pekerjaan : Potani
7. Alamat : Jl. Raya Rantau Bakung.

II. Susunan Anggota Keluarga

No	Nama	Umur	Sex	Hub Dg KK	Pendid	Pekerjaan	Status Imunisasi					Status Kes
							BCG	Polio	DPT	Hepatitis	Cam pak	
1	TNB	64	L	KE	-	Potani						
2	NY. N	60	P	Istri	-	IRT						
3	Tn. J	36	L	anak	SD	Wiraswasta						

I. Genogram



Keterangan :

- : laki-laki
- : Perempuan
- X : meninggal
- ↗ : Pasien
- : Suruh.

2. Tipe Keluarga
3. Suku Bangsa
4. Agama

: Tipe keluarga T.N.B adalah tipe keluarga dengan anak dewasa
: Melayu
: Islam

III. Kebutuhan Dalam Hidup Sehari-Hari

A. Kebutuhan Nutrisi

1. Pengadaan makanan keluarga sehari-hari :

() Membeli Memasak sendiri () Lain-lain.....

2. Komposisi jenis makanan

Jenis Makanan	Tidak Pernah	Kadang-kadang	Selalu Ada
Makanan pokok Lauk pauk : Protein Hewani Protein nabati Sayur, buah, susu		✓	=

3. Cara penyajian makanan

() Terbuka Tertutup () Kadang-kadang tertutup

4. Pantangan terhadap makanan dalam keluarga

() Tidak ada () Ada, sebutkan.....

5. Kebiasaan keluarga dalam mengelola air minum

() Tidak dimasak Kadang-kadang dimasak () Dimasak

6. Kebiasaan keluarga dalam mengolah makanan

() Tidak dicuci Dipotong-potong baru
dicuci() Dicuci baru dipotong

7. Bagaimana kebiasaan makan dalam keluarga

() Bersama Sendiri-sendiri () Lain-lain.....

B. Istirahat dan Tidur

1. Apakah setiap anggota keluarga mempunyai kebiasaan tidur pada siang hari ? () Ya Tidak

2. Apakah setiap anggota keluarga memiliki kamar tidur masing-masing ? Ya () Tidak

Bila tidak, bagaimana cara pembagian kamarnya

3. Bila ada anggota keluarga sulit tidur bagaimana cara mengatasinya ?
.....

C. Aktifitas Olahraga

1. Apakah keluarga senang olah raga ?

Tidak () Ya, Sebutkan jenisnya.....

2. Kapan olah raga biasa dilakukan ?

() Setiap hari Tidak tentu () Setiap minggu

() Lain-lain.....

3. Apakah semua anggota keluarga mengikutinya

() Ya () Tidak, alasannya.....

D. Kebersihan Diri

1. Mandi :.....²..... X per hari
2. Sikat gigi.....²..... X per hari
3. Cuci rambut¹..... X per hari

IV. Status Sosial Ekonomi

1. Apakah setiap anggota keluarga sudah mempunyai penghasilan sendiri() Ya () Tidak
2. Apakah penghasilan digunakan untuk kepentingan keluarga() Ya () Tidak
3. Bila digabung pendapatan keluarga sebulan
() Kurang dari Rp. 500.000,- () Rp. 500.000,- s/d Rp. 8.000.000,-
() Lebih dari Rp. 8.000.000,-
4. Apakah penghasilan keluarga mencukupi untuk biaya hidup sehari-hari() Ya () Tidak
5. Bila tidak apa yang dilakukan.....
6. Apakah ada anggota keluarga yang mempunyai tabungan() Ya, Siapa ? *Uti, Onaf* () Tidak
7. Siapakah pengelola keuangan dalam keluarga
() Ayah () Ibu () Lain-lain.....

V. Aktivitas rekreasi anggota keluarga

1. Apakah keluarga mempunyai kebiasaan rekreasi yang teratur ?..
() Ya, frekwensi perbulan.....
() Tidak, Karena.....
2. Lokasi yang sering dikunjungi keluarga untuk rekreasi () Luar Kota
() Dalam kota
() Lain-lain, sebutkan.....
3. Apakah setiap anggota keluarga menggunakan waktu senggangnya dengan hal yang bermanfaat
() Ya () Tidak, siapa.....
berapa usianya..... kegiatan apa yang dilakukannya.....
4. Apakah kegiatan tersebut berpengaruh tidak baik untuk dirinya() Tidak
() Ya, terhadap aspek apa.....

5. Apakah kegiatan tersebut berpengaruh tidak baik terhadap kehidupan keluarganya?

() Tidak () Ya, apa bentuknya.....

VI. Riwayat dan tahap perkembangan keluarga

1. Tahap perkembangan keluarga saat ini.....

2. Tugas perkembangan keluarga yang belum terpenuhi ... *menekankan anaknya untuk membuat kehidupan rumah tangga yang baru.*

3. Riwayat kesehatan keluarga inti. *Ny. N. mengatakan dirinya memiliki riwayat Penyakit hipertensi, karies teral, gigi dan juga Dm.*

4. Riwayat kesehatan keluarga sebelumnya *Ny. N. mengatakan keluarga sebelumnya tidak memiliki riwayat Penyakit berbahaya*

Sahel Pringg

Pring

VII. Data Lingkungan

A. Rumah

1. Jenis rumah
() Paviliun () Petak ()
Tersendiri() Lain - lain
2. Jenis bangunan
() Non permanen () semi permanen () Permanen
3. Luas pekarangan m²
Luas bangunan..... m²
4. Status rumah :
() Sewa bulanan () Milik pribadi () Kontrakan
() Lain
lain.....
5. Adakah ventilasi dirumah
() Ya () Tidak
6. Bila ya berapa luasnya
() > 10% luas lantai () < 10% luas lantai () Cukup
7. Apakah cahaya dapat masuk rumah pada siang hari ? () Ya () Tidak
8. Penerangan
() Lampu tempel () Listrik () Petromak
9. Lantai
() Tanah () Plaster () Papan (ubin)
10. Denah Rumah (lengkap dengan ukurannya)

B. Pengolahan Sampah

1. Apakah keluarga mempunyai tempat pembuangan sampah
() Ya dan tertutup () Ya, terbuka () Tidak
() Lain - lain
2. Bila ya bagaimana kondisi tempat sampah tersebut() Terbuka
() Tertutup
3. Bila tidak bagaimana pengolahan tempat sampah rumah tangga
() Dibuang ke kali () Diambil Petugas () Ditimbun
() dibakar () Lain-lain.....
4. Apakah keluarga mempunyai sumber air
() Tidak () Ya, jenisnya Sumur Benak
Bila tidak darimana sumber airnya ?.....
5. Jika ya apa jenis sumber airnya ?
() Sumur gali () Pompa listrik ()
SPT() PAM ()
Sungai
() Lain - lain
6. Apakah air untuk minum diambil dari sumber air tersebut() Ya () Tidak
() Bila tidak bagaimana memperolehnya ?.....
7. Bagaimana keadaan fisiknya (perlu diobservasi)
() Berasa () Tidak berasa () Berbau () Tidak berbau
() Berwarna () Tidak berwarna
() Ada pengendapan () Tidak ada pengendapan
8. Apakah keluarga mempunyai WC sendiri
() Ya () Tidak
Bila tidak, dimana tempat BAB keluarga.....
9. Bila ya apa jenis jambannya
() Leher angsa () Cemplung () Lain - lain
10. Berapa jarak tempat penampungan dengan sumber air?
() < 10 meter () > 10 meter

C. Pembuangan limbah

11. Apakah rumah ini mempunyai saluran pembuangan air kotor ?
() Ya, bagaimana kondisinya.....
Kemana pembuangannya..... di aliran kasugai
() Tidak, dimana pembuangannya.....

- D. Karakteristik tetangga dan komunitasnya hubungan keluarga dengan
keluarga baik, jarak rumah ny. N dengan ketangganya
juga baik.
- E. Mobilitas geografis keluarga keluarga sudah tinggal di anlat
di loyan tersebut salah awal unikat:

F. Hubungan keluarga dengan Masyarakat

1. Apakah anggota keluarga ikut dalam organisasi kemasyarakatan khususnya dalam bidang kesehatan
 Tidak, alasannya.....
 Ya, Sebutkan.....
2. Adakah penghargaan yang diterima dari masyarakat karena keikutsertaannya dalam kegiatan kesehatan dimasyarakat
 Tidak ada Ada, Sebutkan.....
3. Apakah keluarga cukup berpengaruh dimasyarakat
 Tidak Ya, contohnya.....
4. Adakah konflik keluarga dengan masyarakat
 Tidak ada Ada, sebutkan.....

VIII. Struktur Keluarga

A. Struktur Peran

.....

B. Nilai Atau norma keluarga

1. Suku Ayah mayu
 Suku Ibu mayu
 Budaya yang dominan dalam keluarga
2. Adakah nilai-nilai tertentu yang dianut yang bertentangan dengan kesehatan
 Tidak Ya, sebutkan mengapa.....
3. Apakah keluarga mengikuti kegiatan keagamaan :
 Tidak Ya, sebutkan rams lakir, yasinan -inggan.

C. Pola komunikasi keluarga

1. Cara komunikasi yang sering diterapkan dalam keluarga Langsung Tidak langsung
2. Sifat komunikasi yang sering diterapkan dalam keluarga Terbuka Tertutup
3. Siapa anggota keluarga yang paling dominan berbicara
 Ayah Ibu Anak Mertua

4. Bahasa yang sering digunakan oleh anggota keluarga () Bahasa ibu () Bahasa Indonesia () Lain - lain, sebutkan..... *Malay u*
5. Kapan paling sering terjadi interaksi dalam keluarga () Pagi hari () Siang hari () Malam hari () Tidak tentu
6. Dalam situasi apa interaksi terjadi ? () Makan bersama () Nonton TV () Rekreasi () Lain-lain

D. Struktur kekuatan keluarga

.....

.....

.....

IX. Fungsi Keluarga

- A. Fungsi ekonomi
tn. B. bekerja sebagai Pakani dan hasil tersebut dapat melengkapi kebutuhan rumah tangga dan juga membantu ayah anaknya T.M.J.
- B. Fungsi sosial
komunikasi antar anggota keluarga baik dengan anak juga baik. hubungan keluarga dengan tetangga juga baik.
- C. Fungsi pendidikan
keluarga menyekolahkan anaknya sampai tingkat SD.

D. Fungsi pemenuhan (perawatan/ pemeliharaan) kesehatan

1. Mengetahui masalah kesehatan
ny. N mengatakan bahwa waktu yang lalu mengalami masalah kesehatan yg di desanya ia baru dapat mengetahui penyebab hipertensi dan hipertensi terol
2. Mengambil keputusan mengenai tindakan keperawatan
ny. m mengatakan berusaha memberikan yang terbaik seperti adu anggota keluarga yang sakit.
3. Kemampuan merawat anggota keluarga yang sakit
ny. m mengatakan jika sakit biasanya di berikan saja obat-obat dan yang.
4. Kemampuan keluarga memelihara/ memodifikasi lingkungan rumah yang sehat
keluarga baru dapat melakukan modifikasi lingkungan rumah dengan sehat ny. m mengatakan tidak ada pantangan ketika makan sayur dan anaknya-orok

5. Kemampuan menggunakan fasilitas pelayanan kesehatan

NY. N mengatakan tidak menggunakan fasilitas kesehatan jika sakit ia biasanya kontrol ke dokter andre rumah, terakhir kontrol tahun lalu.

E. Fungsi religius

NY. N mengatakan sholat suka lu dan rajin mengikuti pengajian di masjid.

F. Fungsi reproduksi

NY. N memiliki kurang anak laki-laki. NY. N mengatakan dirinya sudah menikah.

G. Fungsi Afeksi

NY. N mengatakan kehidupan rumah tangganya baik. Selalu ada kasih sayang dan dukungan di dalamnya.

X. Stress dan coping Keluarga

A. Stress jangka pendek dan panjang

NY. N mengatakan khawatir dengan sakit yang dideritanya dirinya juga mengatakan takut bila rutin kontrol ke Puskesmas karena keadaannya tak kunjung turun padahal ia rutin minum obat dan sudah yang obat dirinya khawatir sehingga tidak lagi rutin kontrol ke Puskesmas.

B. Kemampuan keluarga berespon terhadap stressor

NY. N mengatakan saling membantu dan memberi dukungan jika terjadi masalah.

C. Strategi coping yang digunakan

keping yang digunakan keluarga baik.

D. Strategi adaptasi disfungsional

keluarga tidak memiliki coping disfungsional.

XI. Pemeriksaan Fisik

Lakukan pemeriksaan semua anggota keluarga dengan menggunakan metode "head to toe"

XII. Harapan Keluarga

keluarga berharap agar selalu kuat dan sehat selalu. NY. N berharap anaknya mau segera menikah untuk berumah tangga.

Tanda tangan mahasiswa

(..... Aisyah)

Lampiran 8

Leaflet

AYO CEGAH KOLESTEROL TINGGI

Aisyah (P032114472002)
Keperawatan psdku

MULAI SEKARANG !!



Apa itu Kolesterol Tinggi?

hiperkolesterolemia adalah peningkatan kadar kolesterol dalam tubuh, terutama low-density lipoprotein (LDL) dengan hasil di atas kisaran normal. Takaran Kolesterol normal bagi tubuh adalah <math><150\text{ mg/dl}</math>, sedangkan kolesterol dikatakan meningkat adalah $>190\text{ mg/dl}$ (Kemenkes RI, 2018).

Nilai Normal

<math><200</math> normal
200-239 agak tinggi
>240 Tinggi



Apa sih Penyebabnya ??

Konsumsi makanan kadar lemak jenuh tinggi, seperti : kuning telur, keju



Kurang olahraga/aktivitas
kebiasaan merokok
banyak konsumsi alkohol



Faktor genetik
obesitas
usia
stress



Ayo Cegah Kolesterol Tinggi Dengan :

Menerapkan Pola Makan Sehat
perbanyak konsumsi sayur, buah, & ikan.



HINDARI :

- Gorengan
- Otak sapi & jeroan
- Kuning telur
- Butter
- Udang
- Makanan cepat saji



- Berolahraga secara teratur min. 30 menit
- menurunkan berat badan berlebih
- menghentikan kebiasaan merokok



MAKANAN YANG AMAN UNTUK PENDERITA KOLESTEROL



Putih telur



Ikan



Daging kambing,
sapi, dan ayam
tanpa lemak



Susu protein



Minyak kelapa



MAKANAN YANG HARUS DIHINDARI UNTUK PENDERITA KOLESTEROL



Gorengan
: Ayam goreng,
Kentang
goreng, dll



Udang



Daging olahan:
sosis, nugget,
bakso, dll



Kuning telur



Kerang



Keju,
Mentega

HIDUP SEHAT DENGAN DIET KOLESTEROL

Diet kolesterol bertujuan untuk menurunkan kadar kolesterol darah seseorang yang kadar kolesteralnya di atas 240 mg/dL, kadar kolesterol yang tinggi dapat menjadi penyebab penyakit jantung atau stroke



Cara pengolahan bahan makanan yang baik untuk diet kolesterol

- dengan cara :
- di rebus di kukus
 - di unkep
 - di panggang
 - di tumis
 - yang penting menghindari pengolahan masakan dengan digoreng

www.Indonesia.com

Lampiran 9
Dokumentasi Kegiatan

Dokumentasi

Subjek 1



Subjek 2

