

Edukasi Masyarakat Tentang Bahaya Kolesterol dan Pemanfaatan Senam Kolesterol

Ari Athiutama^{1*}, Ridwan², Imelda Erman³, Indra Febriani⁴,
Azwardi⁵, Ismar Agustin⁶

¹⁻⁶ Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Palembang

* ari@poltekkespalembang.ac.id

Abstrak

Kolesterol diperlukan oleh tubuh untuk memproduksi sel, namun kolesterol tinggi dapat mengakibatkan penyakit yang berhubungan dengan kardiovaskuler seperti penyakit jantung iskemik dan stroke. Pengetahuan masyarakat terkait bahaya kolesterol masih rendah dan menganggap kolesterol tinggi tidak berbahaya. Kegiatan ini dilakukan melalui ceramah, diskusi dan melakukan senam kolesterol. Kegiatan ini menunjukkan hasil bahwa pengetahuan masyarakat tentang bahaya kolesterol menjadi baik sebanyak 57,9% dan cukup 42,1%. Disimpulkan bahwa pengetahuan masyarakat meningkat tentang bahaya kolesterol dan mampu melaksanakan senam kolesterol. Diharapkan kegiatan ini dapat terus dilaksanakan guna menurunkan kejadian penyakit kardiovaskuler melalui pengontrolan kolesterol dalam rentang normal.

Kata Kunci: edukasi, kolesterol, pengetahuan, senam kolesterol

Pendahuluan

Kolesterol merupakan molekul lipofilik yang sangat penting bagi kehidupan manusia yang memiliki banyak peran dan berkontribusi pada sel yang berfungsi normal. Misalnya, kolesterol berperan penting bagi membran sel dan berkontribusi pada susunan struktural membran serta memodulasi fluiditasnya. Kolesterol berfungsi sebagai molekul prekursor dalam sintesis vitamin D, hormon steroid (kortisol, aldosteron dan androgen adrenal), dan hormon seks (testosteron, estrogen, dan progesteron). Kolesterol juga merupakan konstituen garam empedu yang digunakan dalam pencernaan untuk memfasilitasi penyerapan vitamin A, D, E dan K yang larut dalam lemak (Lee & Siddiqui, 2022). Kolesterol sebagian besar bersifat lipofilik dan diangkut melalui darah bersamaan dengan trigliserida di dalam partikel lipoprotein, dapat dideteksi secara klinis untuk memperkirakan jumlah kolesterol yang terdapat di dalam darah (Huff, Boyd, & Jialal, 2022).

Kolesterol diperlukan tubuh untuk terus memproduksi sel-sel yang sehat. Kadar kolesterol tinggi dalam darah bisa meningkatkan risiko penyakit jantung karena timbunan lemak pada pembuluh darah. Sehingga aliran darah dalam arteri menjadi terhambat dan pasokan darah pada jantung tidak terpenuhi sesuai kebutuhan (Syauqy & Fitri, 2019). Pasien dengan kolesterol total tinggi memiliki peningkatan risiko penyakit kardiovaskular (Nord et al., 2017). Peningkatan kadar kolesterol didalam darah biasa disebut dengan

hiperkolesterolemia yang dapat terjadi akibat kelainan pada kadar lipoprotein didalam darah. Dampak jangka panjangnya yaitu mempercepat arteriosklerosis dan hipertensi yang bermanifestasi dalam berbagai penyakit kardiovaskuler. Hiperkolesterolemia adalah penyebab utama kejadian penyakit jantung iskemik dan stroke yang disebabkan oleh kadar kolesterol yang tinggi. Hiperkolesterolemia juga menyebabkan 4,5% dan 2% kematian global dan tahun kehidupan dengan kecacatan (DALYs). Peningkatan prevalensi hiperkolesterolemia terjadi di banyak negara yang rendah dan menengah, dengan seperempat orang dewasa terkena dampaknya (Dana & Maharani, 2022).

Pengobatan kolesterol tinggi dapat dilakukan secara medis salah satunya penggunaan statin. Statin merupakan obat utama pasien hiperkolesterolemia karena merupakan monoterapi yang paling efektif dengan biaya relatif hemat pada pasien penyakit jantung koroner, namun statin memiliki efek samping utama yaitu mialgia (nyeri otot atau kelemahan otot) (Viviandhari, Prastiwi, Puspitasari, & Perdianti, 2020). Rekomendasi dari Carson dkk memberikan saran bahwa diet makanan juga dapat dilakukan, sehingga panduan yang berfokus pada pola diet lebih mungkin untuk meningkatkan kualitas diet dan meningkatkan kesehatan jantung (Carson et al., 2020). Penting untuk mencapai kolesterol dalam rentang normal dalam mengelola risiko kejadian penyakit kardiovaskular, namun manajemen kolesterol dalam perawatan klinik saat ini masih kurang optimal (Kim et al., 2020).

Penelitian Aryanti mengatakan sebagian kecil responden memiliki pengetahuan baik tentang penyakit kolesterol (Aryanti, 2020). Begitu juga dengan penelitian dari Lim dkk menunjukkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang kolesterol tinggi dan penanganannya masih rendah. Untuk memperbaiki kurangnya pengetahuan masyarakat dapat dilakukan dengan memberikan informasi melalui pelaksanaan program promosi kesehatan secara efektif dapat meningkatkan kesadaran tentang kolesterol tinggi dan penanganannya (Lim et al., 2021). Sama halnya dengan penelitian Renityas bahwa pendidikan kesehatan tentang kolesterol efektif dalam peningkatan pengetahuan lansia dalam pencegahan kolesterol (Renityas, 2019).

Olahraga teratur mengurangi faktor risiko yang terkait dengan penyakit kardiovaskular (Albarrati et al., 2018). Hasil penelitian Pontoh dkk menunjukkan rata-rata kadar kolesterol sebelum senam bugar lansia 236,23 mg/dL menurun sesudah senam bugar lansia selama 3 minggu 195,63 mg/dL, senam bugar lansia yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan kadar kolesterol darah pada lansia (Pontoh, Pangemanan, & Wungouw, 2013). Begitu juga dengan penelitian Situmorang dkk dimana nilai rata-rata perubahan kadar kolesterol darah setelah melakukan senam minggu ke-empat yaitu $33,60 \pm 4,01$ mg/dL, nilai p-value sebesar $0,000 < 0,05$ dengan simpulan senam aerobik prolanis berpengaruh terhadap kolesterol darah penderita hipertensi (Situmorang, Jamaluddin, & Rahmawati, 2021).

Sasaran dalam kegiatan ini adalah masyarakat RT 02 Rw 01 Kelurahan Sukabangun Kecamatan Sukarami Palembang. Intervensi bagi masyarakat sangat penting untuk memberikan informasi sejak dini mengenai kolesterol, sehingga diharapkan dapat segera mengetahui kondisi kolesterol tinggi dan dapat mengambil keputusan tindakan yang tepat terhadap kesehatannya. Studi pendahuluan yang dilakukan menunjukkan bahwa kejadian kolesterol berada posisi utama pada masalah kesehatan masyarakat di RT 02 Rw 01 Kelurahan Sukabangun Kecamatan Sukarami Palembang yakni sebanyak 29%, hal ini

dikarenakan kebiasaan dan pola makan dari penderita. Kemudian posisi kedua yaitu hipertensi 25% dan tidak mengalami masalah kesehatan sebanyak 20%. Berdasarkan hal tersebut, pengabdian melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada lokasi tersebut, dengan tujuan memberikan informasi dan dengan harapan masyarakat khususnya penderita kolestrol memahami tentang kolestrol dan cara penanganannya.

Metode Pelaksanaan

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai bahaya kolesterol dan manfaat dari senam kolesterol, sehingga dapat mengetahui dan melaksanakan senam kolesterol. Peserta dalam pengabdian ini adalah masyarakat Jalan Sosial Lorong Kawat RT 02 Rw 01 Kelurahan Sukabangun Kecamatan Sukarami Palembang. Adapun tahapan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu:

Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan ini, pengabdian melakukan studi pendahuluan dengan mengunjungi lokasi terlebih dahulu dengan melakukan pengukuran tekanan darah, glukosa darah, kolesterol dan meminta peserta untuk mengisi kuisioner pre test pengetahuan. Kemudian pengabdian menetapkan prioritas masalah yaitu kolesterol serta pengabdian berkoordinasi dengan Ketua RT 02 untuk menentukan kapan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini.

Tahap Pelaksanaan

Kemudian pengabdian melaksanakan pengabdian dengan melibatkan mahasiswa dan kader. Adapun kegiatan yang dilakukan yaitu edukasi tentang bahaya kolesterol dan pelaksanaan senam kolesterol sebagai salah satu upaya untuk mengatasi bahaya kolesterol. Adapun metode dalam pelaksanaan ini yaitu:

a. Ceramah

Materi disampaikan dengan cara ceramah menggunakan media *powerpoint* dan *leaflet* tentang informasi dasar mengenai kolesterol, bahaya kolesterol serta cara pencegahan dan penanganan kolesterol. Kemudian dibuka sesi tanya jawab diakhir materi.

b. Praktik Senam Kolesterol

Pengabdian, mahasiswa, kader serta masyarakat melakukan praktik senam kolesterol bersama yang dilakukan setelah sesi materi dan tanya jawab.

Tahap Evaluasi

Terakhir tahap evaluasi yang dilaksanakan untuk mengetahui pencapaian dari pengabdian yang telah dilakukan. Sebelum evaluasi, pengabdian melakukan eksplorasi pengalaman serta perasaan peserta mengenai praktik senam kolesterol. Selanjutnya melakukan evaluasi, adapun hal yang dievaluasi meliputi pengetahuan mengenai kolesterol dan manfaat dari senam kolesterol.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini secara keseluruhan dilaksanakan mulai 31 oktober sampai dengan 06 november 2022. Hasil masing-masing tahapan adalah sebagai berikut.

Tahap Persiapan

Pengabdian melakukan persiapan yakni melakukan studi pendahuluan dengan pemeriksaan kesehatan di lokasi yaitu melakukan pengukuran tekanan darah, glukosa darah, asam urat dan kolesterol dengan jumlah masyarakat sebanyak 78 orang. Tahap ini dilaksanakan mulai tanggal 31 oktober sampai dengan 02 november 2022. Hasil yang ditemukan bahwa kejadian kolesterol berada posisi utama pada masalah kesehatan masyarakat yakni sebanyak 29%, hipertensi 25% dan tidak mengalami masalah kesehatan sebanyak 20%. Kemudian pengabdian menetapkan prioritas masalah utamanya yaitu kolesterol serta pengabdian berkoordinasi dengan Ketua RT 02 untuk menentukan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat pada tanggal 05 november 2022.

Pengabdian menyiapkan berbagai kebutuhan untuk pengabdian ini yaitu materi tentang bahaya kolesterol, leaflet, video senam kolesterol, banner, satuan acara penyuluhan dan daftar hadir. Peralatan pemeriksaan kesehatan seperti spigmomanometer, thermometer, penimbang berat badan serta alat pengukur gula darah, asam urat dan kolesterol. Peralatan selanjutnya seperti proyektor, pengeras suara, kuisioner, alat tulis, konsumsi serta hadiah. Proses persiapan ini dilakukan setelah studi pendahuluan yakni tanggal 03 november sampai dengan 04 november 2022.

Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Tahap ini dilaksanakan pada tanggal 05 november 2022 mulai pukul 09.00 sampai dengan 12.00 wib. Ketika masyarakat datang pengabdian memeriksa tekanan darah dan mengukur berat badan. Kemudian masyarakat yang datang diminta mengisi kuisioner pre test untuk mengukur tingkat pengetahuan masyarakat tentang bahaya kolesterol. Materi disampaikan dengan cara ceramah menggunakan media powerpoint dan leaflet tentang informasi dasar mengenai kolesterol, bahaya kolesterol serta cara pencegahan dan penanganan kolesterol. Kemudian dibuka sesi tanya jawab diakhir materi. Pengabdian kepada masyarakat ini dihadiri masyarakat sebanyak 19 orang.



Gambar 1. Penyampaian materi tentang bahaya kolesterol kepada peserta



Gambar 2. Peserta bertanya terkait materi bahaya kolesterol

Kolesterol merupakan komponen struktural membran sel dan berfungsi mensintesis berbagai hormon steroid, vitamin D, dan asam empedu. Selain itu, kolesterol memberikan stabilitas dan fluiditas, kolesterol juga memainkan peran penting dalam mengatur fungsi sel (Craig, Yarrarapu, & Dimri, 2022). Kolesterol tinggi adalah masalah kesehatan yang sangat umum seluruh dunia terutama bagian barat. Kolesterol sendiri biasanya tidak menyebabkan gejala kritis, namun memiliki patologi yang mendasari sering menyebabkan penyakit serius yang akhirnya dapat menyebabkan kematian. Untuk menurunkan angka morbiditas dan mortalitas akibat kolesterol ini, perlu menegakkan diagnosis sedini mungkin untuk mencegah perkembangannya (Hill & Bordon, 2022). Penting untuk mengontrol kolesterol dalam darah pada batas normal, mengingat tidak terlihat gejala kritis. Hal ini berguna untuk mendeteksi secara dini dan mencegah terjadinya komplikasi dari kolesterol yang tinggi.



Gambar 3. Peserta mempraktikkan senam kolesterol

Kadar kolesterol yang tinggi memiliki hubungan langsung dengan kejadian penyakit jantung koroner. Penurunan kolesterol total merupakan standar dalam pengobatan dan pencegahan penyakit kardiovaskular. Dengan olahraga, terbukti memiliki dampak yang positif pada patogenesis, simptomatologi, dan kebugaran fisik individu, serta menurunkan kadar kolesterol dalam darah (Mann, Beedie, & Jimenez, 2014). Dislipidemia adalah risiko penyakit kardiovaskular, dan hubungannya jelas. Menurunkan kolesterol serum dapat mengurangi risiko penyakit jantung koroner. Tidak hanya memberikan efek positif pada

penderita kolesterol tinggi, tetapi juga dapat membantu memperbaiki profil lipid (Mann et al., 2014). Hasil penelitian Handayani dkk menunjukkan adanya pengaruh senam ergonomis terhadap kadar kolesterol darah pada lansia dengan $p\text{ value}=0,000$ ($p<0,05$). Rata-rata kolesterol dalam darah sebelum senam adalah 205,80 mg/dL dan setelah senam 200,40 mg/dL dengan selisih kadar kolesterol sebesar 5,4 mg/dL. Sehingga senam ini hendaknya dapat diterapkan sebanyak 2-3 kali dalam satu minggu untuk membantu menurunkan kadar kolesterol dalam darah (Handayani, Herliawati, & Rizona, 2020). Penelitian Risnawati & Sari mengatakan bahwa terdapat dari pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah dan kadar kolesterol darah lansia (nilai $p=0,000$) (Risnawati, 2022). Olahraga sangat disarankan terutama bagi penderita kolesterol tinggi yang memiliki efek menurunkan kadar kolesterol dalam darah. Senam merupakan olahraga yang memberikan pengaruh dalam penurunan kadar kolesterol dalam darah jika dilakukan secara rutin dan kontinyu.

Tahap Evaluasi

Pada tahap evaluasi pengabdian menanyakan bagaimana perasaan para peserta setelah mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini dan kemudian membagikan kuis posttest terkait pengetahuan peserta mengenai bahaya kolesterol. Adapun hasilnya sebagai berikut:

Tabel 1. Gambaran pengetahuan peserta tentang bahaya kolesterol

Pengetahuan	Pengabdian			
	Sebelum	%	Sesudah	%
Baik	2	10,5	11	57,9
Cukup	5	26,3	8	42,1
Kurang	12	63,2	0	0
Total	19	100	19	100

Berdasarkan tabel 1 terlihat bahwa pengetahuan peserta menjadi baik sebanyak 57,9% sedangkan pengetahuan kurang menurun menjadi 0%.

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan karena angka kejadian kolesterol tinggi dibandingkan dengan penyakit lainnya. Kemudian setelah dilakukan pretest, tingkat pengetahuan masyarakat masih sedikit yang termasuk kategori baik (10,5%). Namun kemudian meningkat pada nilai posttest (57,9%). Pengetahuan dan pencegahan yang baik adalah langkah awal yang bisa dilakukan untuk mengantisipasi dampak dari kolesterol tinggi. Masyarakat sering memandang remeh bahaya dari kolesterol tinggi, untuk itu diperlukan kesadaran dan pengecekan rutin kolesterol bagi masyarakat khususnya pada lansia (Adetya & Boy, 2021). Penelitian Nofita & Sari mengatakan bahwa pendidikan kesehatan dengan menggunakan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab didapatkan pengaruh yang signifikan terhadap pengetahuan lansia sesudah dan sebelum penyuluhan (Nofita & Sari, 2019). Dari uraian diatas menunjukkan bukti bahwa pengabdian kepada masyarakat dengan menggunakan metode ceramah dapat memperbaiki pengetahuan masyarakat tentang bahayanya kolesterol tinggi.

Kesimpulan

Kesimpulan dari pengabdian kepada masyarakat ini didapatkan bahwa edukasi masyarakat tentang bahaya kolesterol dan pemanfaatan senam kolesterol dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang bahaya kolesterol serta penanganannya. Para peserta mengikuti dengan baik sampai akhir seluruh rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Penting untuk melaksanakan kegiatan ini secara berkelanjutan agar masyarakat semakin paham bahaya dari kolesterol dan menurunkan kejadian penyakit kardiovaskuler melalui pengontrolan kolesterol dalam darah pada rentang normal.

Ucapan Terimakasih

Kami mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah terlibat dan mendukung kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini khususnya Ketua RT 02 Rw 01 Kelurahan Sukabangun Kecamatan Sukarami Palembang dan Departemen Keperawatan Komunitas.

Referensi

- Adetya, I. T., & Boy, E. (2021). Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Dalam Menjaga Kesehatan Dan Edukasi Bahaya Kolesterol Tinggi (Hiperlipemia). *Jurnal Implementa Husada*, 2(4), 336–339. <https://doi.org/10.30596/jih.v2i4.11849>
- Albarrati, A. M., Alghamdi, M. S. M., Nazer, R. I., Alkorashy, M. M., Alshowier, N., & Gale, N. (2018). Effectiveness of low to moderate physical exercise training on the level of low-density lipoproteins: A systematic review. *BioMed Research International*, 2018. <https://doi.org/10.1155/2018/5982980>
- Aryanti, N. R. (2020). Gambaran Pengetahuan Masyarakat Usia 15-59 Tahun Tentang Kolesterol Di Kampung Pajaten RT 02 RW 19 Desa Cileunyi Wetan Kecamatan Cileunyi Kabupaten Bandung Jawa Barat Tahun 2020.
- Carson, J. A. S., Lichtenstein, A. H., Anderson, C. A. M., Appel, L. J., Kris-Etherton, P. M., Meyer, K. A., ... Van Horn, L. (2020). Dietary cholesterol and cardiovascular risk: A science advisory from the American heart association. *Circulation*, E39–E53. <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000743>
- Craig, M., Yarrarapu, S. N. S., & Dimri, M. (2022). *Biochemistry, Cholesterol*. StatPearls [Internet]: StatPearls Publishing. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK513326/>
- Dana, Y. A., & Maharani, H. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kadar Kolesterol pada Karyawan dan Mahasiswi Politeknik Kudus. *Florona : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(1), 1–9.
- Handayani, E. D., Herliawati, & Rizona, F. (2020). Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Kadar Kolesterol Darah Pada Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang. *Keperawatan*, 2(1), 8–13.
- Hill, M. F., & Bordoni, B. (2022). *Hyperlipidemia*. StatPearls [Internet]: StatPearls Publishing. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559182/%0A>

- Huff, T., Boyd, B., & Jialal, I. (2022). *Physiology, Cholesterol*. StatPearls [Internet]: StatPearls Publishing. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470561/>
- Kim, S., Han, S., Rane, P. P., Qian, Y., Zhao, Z., & Suh, H. S. (2020). Achievement of the low-density lipoprotein cholesterol goal among patients with dyslipidemia in South Korea. *PLoS ONE*, 15(1), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0228472>
- Lee, Y., & Siddiqui, W. J. (2022). *Cholesterol Levels*. StatPearls [Internet]: StatPearls Publishing. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK542294/>
- Lim, C. Y., Ho, J. S., Huang, Z., Gao, F., Tan, S. Y., Koh, W. P., ... Yoon, S. (2021). Public perceptions and knowledge of cholesterol management in a multi-ethnic Asian population: A population-based survey. *PLoS ONE*, 16(8 August), 1–10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256218>
- Mann, S., Beedie, C., & Jimenez, A. (2014). Differential effects of aerobic exercise, resistance training and combined exercise modalities on cholesterol and the lipid profile: review, synthesis and recommendations. *Sports Medicine*, 44(2), 211–221. <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0110-5>
- Nofita, & Sari, R. N. (2019). Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan Kadar Kolesterol Pada Lanjut Usia (lansia) di Posyandu Pekon Yogyakarta Gading Rejo Pringsewu. *Jurnal Pengabdian Farmasi Malahayati*, 2(1), 12–16.
- Nord, J. W., Berry, A., Stults, B., Burningham, Z., Beddhu, S., & Sauer, B. C. (2017). Evaluation of the Effectiveness of a Patient Centered Educational Mailer Designed to Improve Statin Adherence: A Pragmatic Trial. *eGEMs (Generating Evidence & Methods to Improve Patient Outcomes)*, 4(1), 30. <https://doi.org/10.13063/2327-9214.1256>
- Pontoh, L. P., Pangemanan, D. H. C., & Wungouw, H. I. S. (2013). Pengaruh Senam Bugar Lanjut Usia Terhadap Kadar Kolesterol. *Jurnal Biomedik (Jbm)*, 5(1), S93–S97. <https://doi.org/10.35790/jbm.5.1.2013.2627>
- Renityas, N. N. (2019). Pendidikan Kesehatan Tentang Kolesterol Efektif Meningkatkan Pengetahuan Lansia Dalam Pencegahan Kolesterol. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 9(2), 82–88.
- Risnawati, E. E. S. (2022). Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Kadar Kolesterol Darah pada Lansia di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 17(2), 52–58.
- Situmorang, M. R. J. S., Jamaluddin, & Rahmawati. (2021). Efektifitas Senam Aerobik Prolanis Terhadap Kolesterol Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 183–190.
- Syauqy, A., & Fitri, A. D. (2019). Pemeriksaan Kadar Kolesterol Darah Pada Masyarakat Umum Yang Berkunjung Ke Taman Jomblo Kota Jambi Sebagai Skrining Awal Hiperkolesterolemia. *Medic*, 2(1), 1–4. Retrieved from <https://online-journal.unja.ac.id/medic/article/view/5703/9130>
- Viviandhari, D., Prastiwi, R., Puspitasari, E. F., & Perdianti, P. (2020). Activity of Ethanol Fraction of *Luffa Acutangula* (L.) Roxb. on Cholesterol Reduction in Dyslipidemic Hamster. *Jurnal Jamu Indonesia*, 5(2), 45–55. <https://doi.org/10.29244/jji.v5i2.171>