



PROSIDING HEFA

(Health Events for All)

***Publikasi Hasil Riset Kesehatan untuk
Daya Saing Bangsa***

Kudus, 19 Agustus 2017

**Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Cendekia Utama Kudus
Tahun 2017**



PROSIDING HEFA

(HEALTH EVENTS FOR ALL)

***PUBLIKASI HASIL RISET KESEHATAN UNTUK
DAYA SAING BANGSA***

Kudus, 19 Agustus 2017

**Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Cendekia Utama Kudus
Tahun 2017**

PROSIDING HEFA (*Health Events for All*)

Publikasi Hasil Riset Kesehatan untuk Daya Saing Bangsa

ISSN 2581 – 2270

Pengarah

Ketua STIKES Cendekia Utama Kudus

Penanggung Jawab

Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM)
STIKES Cendekia Utama Kudus

Editors

Eko Prasetyo, S.KM, M.Kes
David Laksamana Caesar, S.KM, M.Kes
Ns. Sholihul Huda, S.Kep, M.N.S
Ns. Sri Hartini, S.Kep, M.Kes
Dessy Erliani Mugitasari, S.Farm, Apt

Sistem Informasi dan Teknologi

Susilo Restu Wahyuno, S.Kom

Sekretariat :

LPPM SIKES Cendekia Utama Kudus
Jl. Lingkar Raya Kudus – Pati Km. 5 Desa Jepang, Mejobo, Kudus
Telp (0291) 4248655, Fax (0291) 4248657
Email : lppm.stikescendekiautama@yahoo.com
www.stikescendekiautamakudus.ac.id

Prosiding Health Event of All merupakan Terbitan berkala ilmiah seminar hasil-hasil penelitian dan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan setiap 1 tahun oleh LPPM STIKES Cendekia Utama Kudus.

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Dewan Redaksi	ii
Kata Pengantar Ketua LPPM	iii
Materi Keynote Speaker	iv
Daftar Isi	xxiii

Penulis	Judul Artikel	Halaman
Afissa Rahma Ayunda, Dwi Priyantini	Hubungan Kepatuhan Diet dan Kualitas Hidup Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisa di Rumah Sakit Umum Daerah Sidoarjo	1
Ahmad Kholid, Siti Haryani, Tri Susilo	Pengaruh Kunjungan Rumah pada Neonatus terhadap Penurunan Risiko Kematian Bayi di Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang	14
Alviana Mirnayanti, Eko Prasetyo	Evaluasi Penerapan <i>Job Safety Analysis</i> (JSA) di Bagian Produksi Unit Paper Mill 7/8 Pt. Pura Barutama	24
Ambarwati, Eny Pujiati	Gambaran Penerapan Pijat Oksitosin pada Ibu <i>Post Partum</i>	30
Ana Kurnia Dewi, Biyanti Dwi Winarsih	Hubungan Peran Orangtua dalam Mesntimulasi Perkembangan dengan Perkembangan Motorik Usia Prasekolah di TK Pertiwi Desa Kesambi Kab. Kudus	38
Andhita Tety Suharlina	Gambaran Pengetahuan Ibu tentang Nutrisi Masa Nifas di Desa Muktiharjo Kecamatan Margorejo Kabupaten Pati	44
Anna Merliana, Ricka Islamiyati	Uji Aktivitas Antidiabetes Ekstrak Etanol Daun Sukun (<i>Artocarpus altilis</i>) pada Tikus Diabetes Tipe II yang di Induksikan Fruktosa	49
Anisa Dewi Rosnasari, Ervi Rachma Dewi	Hubungan Pengetahuan Motivasi dan Sikap Kerja dengan Pelaksanaan Program 5R Unit Paper Mill 5/6/9 PT. Pura Barutama Kudus	55
Antonius Catur Sukmono, Hery Anggrawati	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi MRS Ulang Pasien Berdasarkan Model Kepercayaan Kesehatan (<i>Health Belief Models</i>) di RSJ Menur Surabaya	62
Ardiana Nur Aflah	Hubungan Spiritualitas dengan Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien di Ruang ICU (<i>Intensive Care Unit</i>) RSUD Dr.Loekmono Hadi Kudus	72
Asmadi	Efektifitas Model <i>Peer Educator</i> Mantan Pengguna dan Bukan Pengguna Narkoba terhadap Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba pada Remaja di Kabupaten Kuningan	80
Avis Sayyida Faza	Studi Kualitatif Kepuasan Pasien Rawat Jalan di Poliklinik Anak Rumah Sakit Islam Sunan Kudus	91
Ayu Citra Mayasari , Okky Rachmad Ngakili	Analisis Faktor Sikap Ibu, Dukungan Keluarga, Tingkat Pengetahuan dan Jenis Pekerjaan Ibu dengan Imunisasi Dasar Lengkap	96
Ayu Safitri Juniati	Hubungan Tingkat Stres dengan Strategi Koping yang digunakan pada Santri Remaja di Pondok Pesantren Nurul Alimah Kudus	103

Depi Mahardika	Studi Deskriptif Higiene Sanitasi Pondok Pesantren di Kecamatan Kota Kabupaten Kudus	110
Desi Kartika Sari	Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Fungsi Kognitif pada Pasien Diabetes Mellitus di Ruang Rawat Inap RSUD dr. Loekmono Hadi Kudus	116
Dewi Astuti, Sri Hartini	Hubungan Pengetahuan Dan Status Imunisasi Dengan Tingkat Kejadian Campak Di Wilayah Puskesmas Kayen Kabupaten Pati	126
Dhian Satya Rachmawati	Terapi Oksigen Hiperbarik dalam Perubahan Kadar Glukosa Darah Pasien dengan Diabetes Mellitus di Lakesla Drs. Med. Rijadi r. S., Phys Surabaya	134
Dian Arsanti Palupi, Qorri Aina	Gambaran Histopatologi Otot Polos Bronkus Mencit Asma yang di Intervensi Injeksi Aminophyllin	142
Dina Rahayuningsih, Sholihul Huda	Hubungan Harga Diri dengan Kemampuan Interaksi Sosial Lanjut Usia di Posyandu Lansia Desa Mojolawaran Kecamatan Gabus Kabupaten Pati	148
Dini Mei Widayanti, Aprillia Sasmita	Frekuensi Konsumsi <i>Junk Food</i> pada Pasien Ca Payudara di Ruang Bedah Rsal dr. Ramelan Surabaya	156
Diyah Arini, Siad Rizky Febrinendy	Efektifitas Jus Labu Siam (<i>Sechium Edule</i>) terhadap Penurunan Kadar Kolesterol di Dusun Kates RW 07 Desa Rejotangan Tulungagung	162
Diyan Mutyah, Dia Anggraini E	Pengaruh Pemberian Pijat Bayi terhadap Kualitas dan Kuantitas Tidur pada Bayi Usia 6-12 Bulan di Masyarakat Pesisir Surabaya	171
Dwi Ernawati, Sri Anik R, Gema Tiarasari Meida	Hubungan Antara Induksi Oksitosin dan Pemberian ASI terhadap Kejadian Ikhterus Neonatorum di RSUD dr. Soewandi Surabaya	179
Dya Sustrami, Ninik Ambar Sari	Relationship between Availability of Infrastructure Facilities with Implementing Health Care Program School Health Unit (UKS) in SMP Muhammadiyah 4 Gadung Surabaya	187
Eko Prasetyo, David Laksamana Caesar, Wahyu Yusianto	Evaluasi Kesehatan Kerja di Home Industri Pengolahan Roti	192
Eko Rindiyantoko, Ema Dwi Hastuti	Formulasi dan Uji Stabilitas Fisik Sediaan Krim yang Mengandung Ekstrak Buah Parijoto (<i>Medinella Speciosa</i>)	196
Erista Kumalasari	Hubungan Kualitas Pelayanan Keperawatan dengan Kepuasan Pasien Rawat Inap Bedah di RSUD dr. Loekmono Hadi Kudus	203
Farina Putri Pratama	Gambaran Manajemen Laktasi Ibu di Desa Prambatan Lor Kaliwungu Kabupaten Kudus	211
Fergiawan Resnu Listyandoko	Gambaran Kecelakaan Kerja pada Pekerja di Pt. Pura Barutama Unit Offset Kudus	216
Hidayatus Sya'diyah, Seyla Ikhviana Cahyaningtyas	Efektifitas Puding Kelor terhadap Perubahan Berat Badan Balita Gizi Kurang pada Keluarga Nelayan di RW 03 Kelurahan Kedung Cowek Kecamatan Bulak Kenjeran Surabaya	221
Kushariyadi	Terapi MModalitas Keperawatan Pijat Punggung sebagai Perawatan Daya Ingat (Registrasi) Lansia di Unit Pelaksana Teknis Panti Sosial Lanjut Usia	230

	Kabupaten Jember	
Lela Nurlela, Sukma Ayu C.K., Sri May Utami	Hubungan Konsep Diri dengan Kualitas Hidup (<i>Quality Of Life</i>) pada Pasien Kanker Serviks di Poli Kandungan Rumkital dr. Ramelan Surabaya	238
Listiana Trimuriani, Heriyanti Widyarningsih	Hubungan Dukungan Suami dengan Tingkat Kepuasan Pengguna Kontrasepsi Suntik di Desa Bulungcangkring Jekulo Kudus	248
M. Irfan Syaifulloh, Ina Ristian	<i>Green Synthesis</i> Nanopartikel Perak (AgNps) Menggunakan Ekstrak Sambiloto (<i>Andrographis paniculata</i>)	254
Meiana Harfika, Wiwiek Liestyaningrum, Vivi Feranit	Karies Gigi pada Anak Usia Sekolah (7 - 8 Tahun) di Daerah Pesisir dan Daerah Pegunungan	260
Merina Widyastuti, Sri Anik Rustini	Gambaran Pengetahuan Masyarakat Pesisir tentang Pertolongan Korban Tenggelam di Kenjeran Surabaya	272
Muh. Zul Azhri R, Rifka Pahlevi	Pengaruh Aktivitas Fisik dan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Kejadian Hipertensi pada Penduduk Usia Dewasa Pertengahan di Daerah Pesisir RW 02 di Kelurahan Kedung Cowek Surabaya	280
Murtaqib, Nur Widayati	Pengaruh Pelatihan Terhadap Kesiapsiagaan Menghadapi Bencana Banjir Pada Siswa Di Pondok Pesantren Al Hasan I Dan Al Hasan II Panti Jember	288
Ninda Laraswati, Lilis Sugiarti	Efektivitas Sediaan Gel Dari Ekstrak Buah Parijoto (<i>Medinilla speciosablume</i>) Sebagai Handsanitizer Terhadap Jumlah Angka Bakteri	294
Nita Kurniawati, Qori'ilaSa'idah	Pengaruh Latihan Kegel terhadap Inkontinensia Urin pada Pasien Postpartum di Rsud Sidoarjo	299
Nofi Khuriyah	Hubungan Antara Riwayat Penyakit Ispa Dan Diare Dengan Status Gizi Pada Anak Di Wilayah Kerja Puskesmas Kaliwungu Kabupaten Kudus	306
Noor Ida Shilfia, Sri Wahyuningsih	Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Status Gizi pada Balita di Desa Lambangan Kecamatan Undaan Kabupaten Kudus	313
Noor Khoirina	Hubungan Riwayat Kontak Penderita Dengan Kejadian Tuberkulosis Paru Anak Usia 1-14 Tahun Di Balai Kesehatan Masyarakat Pati	319
Nugroho Tri Laksono, Nisha Dharmayanti Rinarto	Hubungan Perilaku Merokok Dengan Kejadian Nstemi Dan Stemi Pada Pasien Pjk Di Rsud Sidoarjo	325
Nur Sholikhah, Risna Endah Budiati	Efektifitas Jenis Umpan dalam Keberhasilan Penangkapan Rattus Tanezumi Sebagai Reservoir <i>Leptospirosis</i>	334
Okta Viani Febrilian, Endra Pujiastuti	Uji Efektivitas Ekstrak Buah Parijoto (<i>Medinilla speciosa blume</i>) Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Tikus Putih Wistar Yang Dibebeani Sukrosa	341
Retno Fidyawati, Ari Susanti	Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Kepatuhan Diet Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis Di Rumkital dr. Ramelan Surabaya	347
Ririn Megawati, David	Analisis Higiene Perorangan pada Jasaboga Golongan	355

Laksamana Caesar	AI di Kecamatan Juwana Kabupaten Pati	
Rofiqi Yunas	Studi Deskriptif Kejadian Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Piji Wilayah Kerja Puskesmas Dawe Kabupaten Kudus	361
Rudianto, Annik Megawati	Pengaruh Pemberian Ekstrak Buah Parijoto (<i>Medinilla eciosa blume</i>) terhadap Penuruna Kadar Glukosa Darah pada Tikus Putih	369
Ruliana Rahmawati	Tingkat Pengetahuan Orang Tua tentang <i>Sibling rivalry</i> pada Orang Tua yang Memiliki Anak Retardasi Mental	375
Shofwatul Mawaddah	Pengaruh Storytelling Video Terhadap Perilaku Gosok Gigi Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Mi Mu'awanah Muslimin Muslimat Samirejo Dawe Kabupaten Kudus Tahun 2017	382
Sholihatun Ni'mah, Galia Wardha Alvita	Studi Fenomenologi Dukungan Keluarga Terhadap Kualitas Hidup Pasien Gagal Ginjal Kronik Pada Usia Dewasa Yang Menjalani Hemodialisa Di Wilayah Kerja Puskesmas Mejobo Kudus Tahun 2017	389
Siti Rofikoh, Sri Hindriyastuti	Gambaran Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Orang Tua terhadap Hospitalisasi Anak di Rsud dr. Loekmonohadi Kudus Tahun 2017	397
Susi Wijayanti , Emma Setiyo Wulan	Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Rsud dr. Loekmonohadi Kudus	403
Umi Kholifah	Hubungan Gaya Hidup Dengan Riwayat Hipertensi Pada Lansia Di Desa Tenggeles Kudus	411
Vivin Khoirunisa, Ana Fadilah	Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Perawat Tentang Dokumentasi Keperawatan Dengan Sikap Perawat Dalam Pendokumentasian Asuhan Keperawatan Di Ruang Rawat Inap Rsud Dr.Loekmono Hadi Kudus	419
Winda Widyastuti, Erna Sulistyawati	Terapi Bermain untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Anak Usia 3-6 Tahun yang Mengalami Hospitalisasi	427
Wiwit Ekhawati, Renny Wulan Apriliyasari	Perbedaan Memori Jangka Pendek pada Pasien Stroke Iskemik dan Stroke Hemoragik di Ruang Bougenville 1 RSUD dr. Loekmono Hadi Kudus	433
Yuanita Putri Adi Malfarian, Nur Chabibah, Qori'lla Saidah	Hubungan Sanitasi Makanan dengan Status Gizi Anak Usia <i>Toddler</i> di Kelurahan Kenjeran Kecamatan Bulak Surabaya	442
Yulia Ayu Ariyani, Anita Dyah Listyarini	Pengaruh Terapi Bermain Flashcard terhadap Pengetahuan Gizi	449
Zulfia Shaumi	Perbedaan Pola Asuh Ibu yang Bekerja dan Ibu Yang Tidak Bekerja pada Anak di TK PGRI Slungkep 02	456

Lampiran	463
Pedoman Penulisan Artikel HEFA	464
Ucapan Terimakasih dan Penghargaan	470

EFEKTIFITAS JUS LABU SIAM (*Sechium edule*) TERHADAP PENURUNAN KADAR KOLESTEROL DI DUSUN KATES RW 07 DESA REJOTANGAN TULUNGAGUNG

Diyah Arini, Siad Rizky Febrinendy
Stikes Hang Tuah Surabaya
Diyaharini76@yahoo.co.id

ABSTRACT

*Cholesterol is one of the elements fat and there are in each of the human body. The height cholesterol levels could clog a blood vessel in the heart and the brain. Medically treatment in the form of drugs chemical or non-medical is using herbs therapy fruit juice that could be lowered cholesterol levels one of which is by use of chayote juice. The purpose of this research is to analyze the effectiveness of the juice squash with a reduction in blood cholesterol levels in society. This design is using quasy-experiment design research with metode non-equivalent control group design. The respondent amounted to 26 people divided into, the treatment group and the control groups. The treatment group will be given a chayote juice while the control group not given the therapy. This research result indicates the difference between the treatment group and control groups shown by statistical testing independent t test $p 0.048 < 0.005$ means that there is a difference between before and after administration of chayotojuice (*Sechium edule*) in the treatment group. Chayote can lower blood cholesterol levels. The implications of this research was the who increase the cholesterol high can reduce the cholesterol levels by regularly consume a chayote juice (*Sechium edule*) and also must be balanced with a healthy lifestyle change*

Keyword : *The chayote juices (*Sechium edule*), the cholesterol levels*

INTISARI

Kolesterol merupakan salah satu elemen lemak dan pasti terdapat di setiap tubuh manusia. Kadar kolesterol yang tinggi dapat menyumbat pembuluh darah pada jantung dan otak. Pengobatan secara medis berupa obat-obatan kimia maupun non medis dengan salah satunya menggunakan terapi herbal jus buah yang dapat menurunkan kadar kolesterol salah satunya adalah dengan penggunaan jus labu siam. Tujuan penelitian ini adalah menganalisa efektifitas jus labu siam dengan penurunan kadar kolesterol dalam darah pada masyarakat. Desain ini menggunakan desain penelitian *Quasy-Experiment* dengan *metode non equivalent control group design*. Responden berjumlah 26 orang yang di bagi menjadi, kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Kelompok perlakuan akan diberikan jus labu siam sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan terapi. Hasil penelitian ini menunjukkan perbedaan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol yang ditunjukkan oleh hasil uji statistik *independent t test* $p 0,048 < 0,005$ artinya ada perbedaan antara sebelum dan sesudah pemberian jus labu siam (*Sechium Edule*) pada kelompok perlakuan. Labu siam dapat menurunkan kadar kolesterol dalam darah. Implikasi penelitian ini adalah responden yang mengalami peningkatan kolesterol dapat menurunkan kadar kolesterol dengan cara rutin mengkonsumsi jus labu siam dan juga harus seimbang dengan mengubah gaya hidup yang sehat.

Kata kunci : Jus labu siam (*Sechium Edule*), kadar kolesterol

LATAR BELAKANG

Kolesterol merupakan salah satu elemen lemak dan pasti terdapat di setiap tubuh manusia. Kolesterol pada kadar normal merupakan komponen utama pembentuk dinding sel, empedu, dan hormon seperti hormon seks. Fungsi lainnya adalah pembentuk asam dan garam empedu yang berfungsi untuk mengemulsi lemak serta

pembentuk vitamin D yang penting untuk tulang (Herlina & Sitanggang, 2009). Masalah kolesterol yang berlebih menjadi salah satu masalah yang besar dalam masyarakat. Sudah lama diketahui, kecenderungan peningkatan kasus penyakit tidak menular termasuk degeneratif dipacu oleh perubahan gaya hidup akibat urbanisasi dan modernisasi. Banyak masyarakat yang menginginkan semua serba instan termasuk bumbu masakan yang digunakan juga serba instan. Jelas didalam bumbu yang serba instan tersebut mengandung banyak bahan kimia. Apabila pola makanan tersebut tidak terkontrol dan keseimbangan gizi tidak terpenuhi maka seseorang akan lebih mudah terserang penyakit yang sulit disembuhkan, seperti kolesterolemia (Nilawati, et al, 2008). Salah satunya yang menyebabkan kematian cukup tinggi adalah penyakit kardiovaskuler (PKV) (Kompas, 2006).

Kondisi hiperkolesterolemia ditandai dengan meningkatnya Hiperkolesterolemia pada laki-laki usia di atas 20 tahun sekitar 48% orang kulit putih, 45% kulit hitam. Sedangkan pada wanita di atas 20 tahun sekitar 50% pada wanita kulit putih dan 42% wanita kulit hitam. Selain pada usia 20 tahunan, hiperkolesterolemia paling banyak diderita oleh orang-orang berusia 65-70 tahun dengan resiko 4 kali lebih besar (Cheryl, 2010; Jones, 2006; Schober, 2009). Ketua Umum Yayasan Jantung Indonesia menyatakan bahwa kasus penyakit jantung dan pembuluh darah di Indonesia pada tahun 2011 mencapai 26,8%. (Kementrian Kesehatan RI, 2008 ; SuryaOnline, 2011) Dari studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada 5 orang di masyarakat Dusun Kates RW 07 Desa Rejotangan Tulungagung pada usia > 40 tahun didapat data sebagai berikut : 4 orang (80%) memiliki kadar kolesterol >240 mg/dl dan 1 orang (20%) memiliki kadar kolesterol <240 mg/dl.

Kecenderungan masyarakat saat ini memiliki pola makan yang tidak seimbang dan terlalu banyak mengkonsumsi makanan yang mengandung lemak jenuh. Selain pola makan yang tidak sehat, kolesterol tinggi juga dapat disebabkan oleh faktor keturunan, kelebihan berat badan, kurang aktivitas fisik, dan kurangnya olahraga, serta merokok. Pada sebagian orang kadar lemak total yang tinggi dapat menumpuk di bawah kulit membentuk "xanthoma". Kadar kolesterol yang tinggi dapat menyumbat pembuluh darah pada jantung dan otak, menimbulkan keluhan nyeri dada, serta menimbulkan gangguan sirkulasi ke otak. Kekakuan pembuluh darah akibat kadar kolesterol yang tinggi turut berperan menimbulkan gejala hipertensi, seperti pusing dan tekuk terasa berat (Garnadi, 2012). Menurut Kompas (2006), salah satu yang menyebabkan kematian cukup tinggi adalah penyakit kardiovaskuler (PKV). Peningkatan kadar kolesterol, terutama LDL atau Trigliserida darah perlu mendapat perhatian karena merupakan predisposisi terhadap terjadinya aterosklerosis atau penyakit jantung koroner. Sebagian masyarakat umumnya gejala tersebut hanya dianggap tidak berarti dan hanya diatasi dengan istirahat. Namun ada juga yang peduli dengan kesehatan langsung melakukan pengobatan secara medis berupa obat-obatan kimia maupun non medis dengan salah satunya menggunakan terapi herbal jus-jus buah yang dapat menurunkan kadar kolesterol yang salah satunya adalah dengan penggunaan jus labu siam. Hasil *skrining* fitokimia yang dilakukan Marliana (2005) menunjukkan bahwa ekstrak etanol buah labu siam (*Sechium edule*) mengandung alkaloid, saponin, kardenolin/ bufadienol dan flavonoid. Adanya flavonoid tersebut dapat mencegah oksidasi kolesterol LDL oleh radikal bebas. Selain kaya antioksidan, labu siam mengandung niasin yang berfungsi menurunkan produksi kolesterol VLDL (*very low density lipoprotein*) di dalam hati, sehingga produksi kolesterol LDL (*low density lipoprotein*) dan trigliserida dapat menurun (Astawan & Kasih, 2008).

Buah labu siam (*Sechium edule*) dapat menjadi pilihan yang tepat untuk mengatasi kelebihan kolesterol karena mudah didapat serta harganya terjangkau. Khasiat labu siam (*Sechium edule*) telah banyak diteliti dan dibuktikan. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Agustini et al (2006) dan Wiadnya et al (2014) membuktikan bahwa mengkonsumsi labu siam dapat menurunkan kadar kolesterol dalam darah pada hewan coba tikus putih.

METODE PENELITIAN

Berdasarkan tujuan penelitian desain penelitian yang digunakan desain penelitian *Quasy-Experiment* dengan metode *non equivalent control group design*.

Pemilihan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non probability* sampling dengan metode *purposive sampling*. Pada teknik ini setiap responden yang memenuhi syarat kriteria inklusi dengan cara memilih sampel diantara populasi diseleksi secara acak sehingga sampel tersebut dapat digunakan untuk mewakili populasi. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah jus labu siam yang diberikan pada penderita kolesterol di Dusun Kates RW 07 Desa Rejotangan Tulungagung. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kadar kolesterol dalam darah di Dusun Kates RW 07 Desa Rejotangan Tulungagung.

Teknik pengumpulan data adalah menggunakan dua instrumen yaitu instrumen yang digunakan peneliti untuk menentukan kadar kolesterol dalam darah. Selanjutnya dilakukan pengambilan data yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Kemudian peneliti memberi penjelasan kepada kedua kelompok tersebut bahwa yang menjadi kelompok kontrol tidak diberikan intervensi. Kedua kelompok didata kadar kolesterol darah awal (*pre test*) satu hari sebelum di berikan jus labu siam. Peneliti mendatangi dari rumah ke rumah pada kelompok perlakuan dan diberikan terapi jus labu siam sampai jus labu siam tersebut diminum oleh responden. Pengukuran kadar kolesterol darah dan gula darah awal (*pre test*) dilakukan pagi hari pukul 06.30 – 10.00 WIB. Pada kelompok perlakuan diberikan jus labu siam 100 cc setelah responden makan pada pagi dan sore hari selama 7 hari berturut-turut. Pada pagi hari terapi jus labu siam diberikan pada pukul 08.00 – 10.00 WIB. Akan tetapi ada 5 orang responden yang diberikan terapi jus labu siam pada pukul 06.00 – 06.40 WIB sebelum responden berangkat bekerja. Sedangkan pada sore hari terapi jus labu siam diberikan pada pukul 15.00 – 17.00 WIB. Setelah intervensi pemberian jus labu siam selama 7 hari maka dilanjutkan dengan pengukuran kadar kolesterol akhir (*post test*) yaitu sama dengan pengukuran *pre test* pada pukul 06.30 – 10.00 WIB.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1
Tabulasi kadar kolesterol darah *pretest* pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol yang diberikan terapi jus labu siam (*Sechium edule*) di Dusun Kates RW 07 Desa Rejotangan Tulungagung

No	Kadar Kolesterol Darah <i>Pretest</i>			
	Perlakuan	Kontrol		
	Hasil	Keterangan	Hasil	Keterangan
1.	270	Hiperkolesterol	258	Hiperkolesterol
2.	257	Hiperkolesterol	244	Hiperkolesterol

3.	255	Hiperkolesterol	251	Hiperkolesterol
4.	267	Hiperkolesterol	257	Hiperkolesterol
5.	252	Hiperkolesterol	261	Hiperkolesterol
6.	246	Hiperkolesterol	270	Hiperkolesterol
7.	254	Hiperkolesterol	258	Hiperkolesterol
8.	300	Hiperkolesterol	259	Hiperkolesterol
9.	249	Hiperkolesterol	267	Hiperkolesterol
10.	269	Hiperkolesterol	278	Hiperkolesterol
11.	255	Hiperkolesterol	252	Hiperkolesterol
12.	269	Hiperkolesterol	247	Hiperkolesterol
13.	272	Hiperkolesterol	266	Hiperkolesterol
Rata-rata 262,7			Rata-rata 259,1	

Tabel 2

Tabulasikadar kolesterol darah *pretest* dan *posttest* pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol yang diberikan terapi jus labu siam (*Sechium edule*) di Dusun Kates RW 07 Desa Rejotangan Tulungagung

No.	Kelompok Kontrol					
	KKD (mg/dL)		Perubahan KKD (mg/dL)	KKD(mg/dL)		Perubahan KKD (mg/dL)
	<i>pretest</i>	<i>Posttest</i>		<i>pretest</i>	<i>Posttest</i>	
1.	270	260	-10	258	260	+2
2.	257	249	-8	244	252	+8
3.	255	247	-8	251	250	-1
4.	267	257	-10	257	263	+6
5.	252	260	+8	261	278	+17
6.	246	237	-9	270	269	-1
7.	254	244	-10	258	263	+5
8.	300	289	-11	259	255	-4
9.	249	252	+3	267	277	+10
10.	269	248	-21	278	289	+11
11.	255	239	-16	252	263	+11
12.	269	258	-11	247	255	+8
13.	272	269	-3	266	269	+3
Rata-rata			-9,846	Rata-rata		6,692

Tabel 3

Hasil uji *paired t test* pada kelompok perlakuan kadar kolesterol darah *pretest* dan *posttest* pengaruh pemberian terapi jus labu siam (*Sechium edule*) di Dusun Kates RW 07 Desa Rejotangan Tulungagung

Perlakuan	Jml	Mean	Std dev(SD)	Std. Error Difference(SE)	P value
Pre	13	262,69	14,250	3,952	0,002
Post	13	254,54	13,758	3,816	

Tabel 4

Tabel hasil uji *paired t test* pada kelompok kontrol kadar kolesterol darah *pretest* dan *posttest* di Dusun Kates RW 07 Desa Rejotangan Tulungagung.

Kontrol	Jml	Mean	Std dev(SD)	(SE)	P value
Pre	13	259,08	9,517	2,640	0,004
Post	13	264,85	11,371	3,154	

Tabel 5
Tabel hasil uji *independent t test* pengaruh pemberian terapi jus labu siam (*Sechium edule*) pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol di Dusun Kates RW 07 Desa Rejotangan Tulungagung.

Kelompok	Jml	Mean	Beda Rata-rata	Lower	Upper
Post Perlakuan	13	264,85	10,308	0,091	20,525
Post Kontrol	13	254,54	10,308	0,071	20,544
Pp value 0,048					

Pembahasan

Responden memiliki kadar kolesterol diatas 240 mg/dL yang dibagi atas 2 kelompok yaitu, 13 responden kelompok perlakuan dan 13 responden kelompok kontrol. Rata-rata kadar kolesterol darah pada kelompok perlakuan lebih besar yaitu 262,7 mg/dL dibandingkan dengan kelompok kontrol yang rata-rata 259,1 mg/dL. Berdasarkan hasil penelitian diatas didapatkan hasil kadar kolesterol dalam darah tinggi pada seluruh responden.

Kadar kolesterol tinggi adalah suatu kondisi saat nilai kolesterol total darah meningkat di atas nilai normal (>240 mg/dL). Dalam istilah medis, kadar kolesterol tinggi sering disebut dengan Hiperkolesterolemia atau salah satu jenis kelainan profil lemak darah (dislipidemia). Adanya dislipidemia ditandai dengan tingginya kadar kolesterol-LDL dan kadar trigliserida, serta kadar kolesterol-HDL yang rendah (Garnadi,2012). Hiperlipidemia merupakan kelainan kadar lipoprotein, yang memacu terjadinya aterosklerosis dan penyakit jantung koroner (PJK) (Aaronson & Jeremi, 2010).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kadar kolesterol antara lain merokok, kurang mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan, konsumsi alkohol secara berlebihan, obesitas dan kurang aktivitas, diabetes millitus, stres, kebiasaan minum kopi berlebihan, keturunan, usia (Nilawati, et al, 2008).

Berdasarkan data penelitian faktor-faktor yang mempengaruhi kadar kolesterol darah meliputi jenis kelamin, usia, berat badan, pekerjaan, pendapatan keluarga, keturunan, pengontrolan diri dan pengobatan yang pernah digunakan. Peneliti berasumsi sebelum diberikan intervensi peneliti mengecek kadar kolesterol untuk mengetahui seberapa besar pengaruh jus labu siam setelah diberikan intervensi.

Menurut Garnadi (2012), faktor yang dapat mempengaruhi penurunan kadar kolesterol dibagi menjadi 2 faktor yaitu : diet rendah kolesterol dan terapi olah raga atau fisik. Pengaturan diet rendah kolesterol adalah salah satu jenis terapi yang paling baik untuk mencapai target penurunan kadar kolesterol dalam darah. Konsumsi obat kolesterol tanpa dukungan pengaturan diet yang benar tidak akan efektif menurunkan kadar kolesterol. Tujuan utama terapi diet bagi pengidap hiperkolesterolemia adalah menurunkan kadar kolesterol total, kolesterol LDL, dan trigliserida serta meningkatkan kadar kolesterol HDL. Hasilnya, pasien akan terhindar dari risiko penyakit jantung koroner atau serangan jantung, menurunkan risiko obesitas, dan menyehatkan. Sedangkan melakukan aktivitas fisik atau berolahraga dapat meningkatkan penggunaan energi lemak.

Semakin lama usia organ tubuh itu bekerja maka semakin menumpuk pula kotoran-kotoran, dalam hal ini kolesterol yang menyertai aktivitas organ tubuh tersebut (Nilawati, et al, 2008). Kolesterol tinggi sebenarnya dapat menyerang siapa saja, baik anak-anak, remaja, dewasa, maupun orang lanjut usia. Ini semua karena adanya

perbedaan pola makan dan gaya hidup masing-masing orang. Namun secara umum, pada usia beranjak dewasa dan tua, orang akan semakin rawan dengan serangan kolesterol tinggi. Pada masa dewasa dan tua, biasanya orang cenderung tidak aktif bergerak seperti remaja dan anak-anak. Mereka juga memiliki pola makan dan gaya hidup yang cenderung mau enak sehingga sering kali tidak melakukan aktivitas fisik (Mumpuni, 2011). Peneliti berasumsi bahwa usia lebih dari 40 tahun merupakan usia yang rawan mengalami peningkatan kolesterol berlebih yang tidak dapat merubah gaya hidup sehat.

Kelebihan berat badan meningkatkan risiko terjadinya arterosklerosis dengan berbagai cara. Orang dengan berat badan berlebih cenderung mempunyai kadar kolesterol dan lemak yang tinggi dalam darah serta jumlah HDL yang rendah (Nilawati, et al, 2008). Peneliti berasumsi bahwa semakin berat badan berlebih, maka timbunan lemak didalam tubuh juga semakin meningkat sehingga kadar kolesterol jahat juga ikut meningkat.

Hasil penelitian menunjukkan kadar kolesterol darah *pretest* dan *posttest* pada kelompok perlakuan menunjukkan hasil $p = 0,002$ berarti pada $p = 0,05$ terlihat ada perbedaan yang signifikan dalam penurunan kadar kolesterol darah pada kelompok perlakuan yang sudah diberikan terapi jus labu siam. Responden yang mengalami penurunan kadar kolesterol darah menerapkan pola hidup sehat, diantaranya mengatur jenis makanan yang dimakan dan olahraga cukup. Pada kelompok perlakuan yang mengalami rata-rata penurunan kadar kolesterol darah lebih besar setelah diberikan perlakuan jus labu siam yang mengandung flavonoid, niasin, petin dan vitamin C dan diminum secara teratur. Flavonoid merupakan antioksidan potensial pencegahan pembentukan radikal bebas. Senyawa ini mampu mencegah pembentukan radikal bebas. Senyawa ini mampu pelengketan sel darah merah dan kerusakan HDL. Asupan makanan sumber flavonoid mengencerkan kembali darah pekat akibat penyumbatan pembuluh darah oleh kolesterol dan menjaga kadar normal HDL (Herlinawati, 2006). Niasin atau yang sering disebut dengan vitamin B3 dalam labu siam mampu menurunkan produksi VLDL di dalam hati yaitu produksi LDL dan trigliserid yang akan menurun sehingga dapat menurunkan kolesterol (Rizki, 2013). Pektin berfungsi sebagai sarat makanan yang dapat meningkatkan asam empedu yang beredar di sistem pencernaan, sehingga kadar kolesterol dalam darah tetap normal. Sedangkan vitamin C berperan dalam metabolisme kolesterol, berfungsi menurunkan kadar kolesterol dan trigliserida yang tinggi, meningkatkan HDL dan memperlancar pencernaan (Herlinawati, 2006). Peneliti berasumsi bahwa pada kelompok perlakuan yang diberikan terapi jus labu berpengaruh terhadap penurunan kadar kolesterol dalam darah karena memiliki kandungan zat flavonoid, niasin, petin dan vitamin C. Berbeda dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi jus labu siam kadar kolesterol dalam darah responden sebagian besar meningkat.

Hasil penelitian didapatkan bahwa kelompok kontrol yang tidak diberikan jus labu siam rata-rata mengalami peningkatan kadar kolesterol 6,692 mg/dL. Didapatkan sebanyak 10 responden (76,92%) mengalami peningkatan kadar kolesterol darah dan 3 responden (23,08%) mengalami penurunan kadar kolesterol darah. Responden yang mengalami peningkatan kadar kolesterol darah antara 2-8 mg/dL sebanyak 6 orang. Responden yang mengalami peningkatan 10-17 mg/dL sebanyak 4 orang. Pada kelompok kontrol yang mengalami peningkatan kadar kolesterol darah dapat disebabkan karena gaya hidup responden, dan perilaku yang dapat menyebabkan peningkatan kadar kolesterol. Sedangkan responden yang mengalami penurunan

kolesterol 1-4 mg/dL sebanyak 3 orang, pada kelompok kontrol yang mengalami penurunan kadar kolesterol darah dapat disebabkan karena responden menjaga makanan yang dimakan.

Hasil penelitian menunjukkan analisis uji statistik *independent t test* untuk membandingkan penurunan kadar kolesterol darah antara kelompok perlakuan yang diberikan terapi jus labu siam (*Sechium edule*) dan kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi jus labu siam (*Sechium edule*) menghasilkan $p = 0,048$ berarti pada $p = 0,05$ artinya ada pengaruh pemberian jus labu (*Sechium edule*) terhadap penurunan kadar kolesterol darah pada masyarakat di Dusun Kates RW 07 Desa Rejotangan Tulungagung yang mengalami peningkatan kadar kolesterol tinggi. Penurunan kadar kolesterol darah pada kelompok perlakuan yang diberikan terapi jus labu siam mengalami rata-rata penurunan sebesar 9,846 mg/dL, sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi jus labu siam mengalami peningkatan rata-rata 6,692 mg/dL. Intervensi yaitu pemberian jus labu siam dengan takaran 1 buah labu siam ukuran sedang (300 gr) yang di jus tanpa air yang akan diperoleh 100 cc sari labu siam. Jus labu siam ini diberikan dua kali sehari setelah responden makan pada pagi dan sore hari selama 7 hari berturut-turut.

Adanya pengaruh pemberian jus labu siam ini dikarenakan pada labu siam mengandung senyawa flavonoid, niasin, petin dan vitamin C dan diminum secara teratur selama 7 hari berturut-turut. Flavonoid merupakan antioksidan potensial pencegahan pembentukan radikal bebas. Senyawa ini mampu mencegah pembentukan radikal bebas. Senyawa ini mampu pelengketan sel darah merah dan kerusakan HDL. Asupan makanan sumber flavonoid mengencerkan kembali darah pekat akibat penyumbatan pembuluh darah oleh kolesterol dan menjaga kadar normal HDL (Herlinawati, 2006). Niasin atau yang sering disebut dengan vitamin B3 dalam labu siam mampu menurunkan produksi VLDL di dalam hati yaitu produksi LDL dan trigliserid yang akan menurun sehingga dapat menurunkan kolesterol (Rizki, 2013). Pektin berfungsi sebagai sarat makanan yang dapat meningkatkan asam empedu yang beredar di sistem pencernaan, sehingga kadar kolesterol dalam darah tetap normal. Sedangkan vitamin C berperan dalam metabolisme kolesterol, berfungsi menurunkan kadar kolesterol dan trigliserida yang tinggi, meningkatkan HDL dan memperlancar pencernaan (Herlinawati,2006).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Hasil penelitian yang dilaksanakan kelompok perlakuan yang diberikan terapi jus labu siam(*Sechium edule*) dan kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi jus labu siam (*Sechium edule*) menunjukkan bahwa adanya perbedaan antara sebelum dan sesudah pemberian jus labu siam (*Sechium edule*). Labu siam (*Sechium edule*) dapat menurunkan kadar kolesterol dalam darah.

Saran

Hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu referensi pengobatan non farmakologis untuk menurunkan kadar kolesterol dalam darah, namun perlu diperhatikan pula faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi penurunan kadar kolesterol darah selain terapi jus labu siam (*Sechium edule*). Selain itu sebagai perawat kita juga harus berperan penting memberikan motivasi kepada masyarakat untuk rutin memeriksakan kolesterol dan menaati ketentuan dari tenaga kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aaronson, Philip dan Ward, Jeremy.(2008). *At a Glance Sistem Kardiovaskular. Ed 3.* Jakarta : Erlangga.
- Agustini, Kurnia, et al (2014). *Pengaruh Pemberian Formula Ekstrak Buah Labu Siam (Sechium edule) Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Total dan Trigiserida Tikus Putih Jantan.* <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=62605&val=4562>, diunduh tanggal 22 Januari 2015 jam 15.30 WIB.
- Dalimartha, Setiawan.(2009). *36 Resep Tumbuhan Obat Untuk Menurunkan Kolesterol.*Jakarta : Penebar Swadana.
- Garnadi, Yudi.(2012). *Hidup Nyaman Dengan Hiperkolesterol.*Jakarta : Agromedia Pustaka.
- Herlianawati, Yuni.(2006). *Terapi Jus Untuk Kolesterol.* Jakarta : Puspa Swara.
- Herlina, Ersi. dan Sitanggang, Maloedyn.(2009). *Solusi Sehat Mengatasi Kolesterol Tinggi.* Jakarta : Agromedia Pustaka.
- Mahendra, B. (2008). *Panduan Meracik Herbal.*Jakarta : Penebar Swadaya.
- Marliana, Soerya, et al (2005). *Skrining Fitokimia dan Analisis Kromatografi Lapis Tipis Komponen Buah Labu Siam (Sechium edule Jacq.Swartz) dalam Ekstrak Etanol.* <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=62605&val=4562>, diunduh tanggal 22 Januari 2015 jam 16.00 WIB.
- Mumpuni, Yekti.(2011). *Cara Jitu Mengatasi Kolesterol.* Yogyakarta: Andi Nilawati, Sri., et al.(2008).*Care Your Self, Kolesterol.*Jakarta : Penebar Plus⁺.
- Nursalam.(2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Ed 3.* Jakarta : Salemba Medika.
- Purwanto, Budhi.(2013). *Herbal Dan Keperawatan Komplementer.*Yogyakarta : Nuha Medika.
- Rizki, Farah.(2013). *The Miracle of Vegetables.*Jakarta : Agromedia.
- Trianggadewi, Dyah P.(2010).*Pengaruh Pemberian Ekstrak Labu Siam (Sechium edule (Jacq.)Sw.) Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol LDL Tikus Putih (Rattus norvegicus) Yang Diinduksi Pakan Hiperkolesterolemia,* http://www.academia.edu/9336076/perpustakaan.uns.ac.id_digilib.uns.ac.id. diunduh tanggal 22 Januari 2015 jam 14.00 WIB.
- Wiadnya, Ida., et al (2014). *Efektifitas Pemberian Filtrat Labu Siam (Sechium edule) Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Total Pada Hewan Coba Tikus Putih (Rattus norvegicus) Strain Wistar,*

<http://www.lpsdimataram.com/phocadownload/Februari-2014>, diunduh tanggal 22 Januari 2015 jam 15.00 WIB.

Widyastuti.(2008). *Jurnal Keperawatan Terapi Komplementer*.http://jki.ui.ac.id/index.php/jki/article/view/200/pdf_65. diunduh tanggal 22 Januari 2015 jam 16.15 WIB.

Wijoyo, Padmiarso.(2009). *Ramuan Penurun Kolesterol Penolak Penyakit Jantung & Stroke*. Jakarta : Bee Media Indonesia.

**PEDOMAN PENULISAN ARTIKEL PEMAKALAH
SEMINAR KESEHATAN “HEALTH EVENTS FOR ALL”
LPPM STIKES CENDEKIA UTAMA KUDUS**

A. Ketentuan Artikel

Artikel disusun sesuai format baku terdiri dari: **Judul Artikel, Nama Penulis, Abstrak(bahasa inggris), Intisari(bahasa Indonesia), Latar Belakang, Metode, Hasil dan Pembahasan, Kesimpulan dan Saran, Daftar Pustaka.**

Naskah maksimal 8 halaman, tulisan *times new roman* ukuran 12 *font*, ketikan 1 spasi, diketik dalam 1 kolom, jarak tepi 3 cm, dan ukuran kertas A4. Naskah menggunakan bahasa Indonesia baku, setiap kata asing diusahakan dicari padanannya dalam bahasa Indonesia baku, kecuali jika tidak ada, tetap dituliskan dalam bahasa aslinya dengan ditulis *italic*.

B. Format Penulisan

Judul Naskah

Judul ditulis secara jelas dan singkat dalam bahasa Indonesia yang menggambarkan isi pokok/variabel, maksimum 20 kata. Judul diketik dengan huruf *Book Antique*, ukuran *font* 13, ***bold UPPERCASE***, center, jarak 1 spasi.

Nama Penulis

Meliputi nama lengkap penulis utama tanpa gelar dan anggota, disertai nama institusi/instansi, alamat institusi/instansi, kode pos, PO Box, dan *e-mail* penulis. Data Penulis diketik dengan huruf *Times New Roman*, ukuran *font* 11, center, jarak 1 spasi

Abstrak dan Intisari

Ditulis dalam bahasa inggris dan bahasa Indonesia, dibatasi 250-300 kata dalam satu paragraf, bersifat utuh dan mandiri. Tidak boleh ada referensi. Abstrak terdiri dari: latar belakang, tujuan, metode, hasil analisa statistik, dan kesimpulan. Disertai kata kunci/*keywords*.

Intisari dalam Bahasa Indonesia diketik dengan huruf *Times New Roman*, ukuran *font* 11, jarak 1 spasi. Abstrak Bahasa Inggris diketik dengan huruf *Times New Roman*, ukuran *font* 11, *italic*, jarak 1 spasi.

Latar Belakang

Berisi informasi secara sistematis/urut tentang: masalah penelitian, skala masalah, kronologis masalah, dan konsep solusi yang disajikan secara ringkas dan jelas.

Metode Penelitian

Berisi tentang: jenis penelitian, desain, populasi, jumlah sampel, teknik *sampling*, karakteristik responden, waktu dan tempat penelitian, instrumen yang digunakan, serta uji analisis statistik yang digunakan disajikan dengan jelas.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian hendaknya disajikan secara berkesinambungan dari mulai hasil penelitian utama hingga hasil penunjang yang dilengkapi dengan pembahasan. Hasil dan pembahasan dapat dibuat dalam suatu bagian yang sama atau terpisah. Jika ada penemuan baru, hendaknya tegas dikemukakan dalam pembahasan. Nama tabel/diagram/gambar/skema, isi beserta keterangannya ditulis dalam bahasa Indonesia dan diberi nomor sesuai dengan urutan penyebutan teks. Satuan pengukuran yang digunakan dalam naskah hendaknya mengikuti sistem internasional yang berlaku.

Simpulan dan Saran

Kesimpulan hasil penelitian dikemukakan secara jelas. Saran dicantumkan setelah kesimpulan yang disajikan secara teoritis dan secara praktis yang dapat dimanfaatkan langsung oleh masyarakat.

Ucapan Terima Kasih (apabila ada)

Apabila penelitian ini disponsori oleh pihak penyandang dana tertentu, misalnya hasil penelitian yang disponsori oleh KEMENRISTEK DIKTI, DINKES, dsb.

Daftar Pustaka

Sumber pustaka yang dikutip meliputi: jurnal ilmiah, skripsi, tesis, disertasi, dan sumber pustaka lain yang harus dicantumkan dalam daftar pustaka. Sumber pustaka disusun berdasarkan sistem *Harvard*. Jumlah acuan minimal 10 pustaka (diutamakan sumber pustaka dari jurnal ilmiah yang *uptodate* 10 tahun sebelumnya).

Nama pengarang diawali dengan nama belakang dan diikuti dengan singkatan nama di depannya. Tanda “&” dapat digunakan dalam menuliskan nama-nama

pengarang, selama penggunaannya bersifat konsisten. Cantumkan semua penulis bila tidak lebih dari 6 orang. Bila lebih dari 6 orang, tulis nama 6 penulis pertama dan selanjutnya dkk.

Daftar Pustaka diketik dengan huruf *Times New Roman*, ukuran *font* 12, jarak 1 spasi.

C. Tata Cara Penulisan Naskah

Anak Judul : Jenis huruf *Times New Roman*, ukuran *font* 12, **Bold UPPERCASE**

Sub Judul : Jenis huruf *Times New Roman*, ukuran *font* 12, **Bold, Italic**

Kutipan : Jenis huruf *Times New Roman*, ukuran *font* 10, *italic*

Tabel : Setiap tabel harus diketik dengan spasi 1, font 11 atau disesuaikan. Nomor tabel diurutkan sesuai dengan urutan penyebutan dalam teks (penulisan nomor tidak memakai tanda baca titik “.”). Tabel diberi judul dan subjudul secara singkat. Judul tabel ditulis di atas tabel. Judul tabel ditulis dengan huruf *Times New Roman* dengan *font* 11, **bold** (awal kalimat huruf besar) dengan jarak 1 spasi, center. Antara judul tabel dan tabel diberi jarak 1 spasi. Bila terdapat keterangan tabel, ditulis dengan *font* 10, spasi 1, dengan jarak antara tabel dan keterangan tabel 1 spasi. Kolom didalam tabel tanpa garis *vertical*. Penjelasan semua singkatan tidak baku pada tabel ditempatkan pada catatan kaki.

Gambar : Judul gambar diletakkan di bawah gambar. Gambar harus diberi nomor urut sesuai dengan pemunculan dalam teks. Grafik maupun diagram dianggap sebagai gambar. Latar belakang grafik maupun diagram polos. Gambar ditampilkan dalam bentuk 2 dimensi. Judul gambar ditulis dengan huruf *Times New Roman* dengan *font* 11, **bold** (pada tulisan “gambar 1”), awal kalimat huruf besar, dengan jarak 1 spasi, center. Bila terdapat keterangan gambar, dituliskan setelah judul gambar.

Rumus : ditulis menggunakan *Mathematical Equation*, diketik center

D. Teknis Pelaksanaan Seminar Pemakalah

Pemakalah **Seminar Kesehatan “Health Events for All”** LPPM STIKES

Cendekia Utama Kudus dapat memilih pelaksanaan seminar dalam bentuk:

1. Oral Presentasi (format PPT maksimal 10 halaman) atau
2. Poster (sesuai ketentuan pembuatan/ penatakelolaan poster)

PENATAKELOLAAN POSTER SEMINAR KESEHATAN “HEALTH EVENTS FOR ALL” 2017

Poster yang akan dicetak dan diseminarkan di **Seminar Kesehatan “Health Events for All”** dibuat dengan memperhatikan ketentuan-ketentuan sebagai berikut:

- a. poster dalam bentuk cetak berjumlah 1 (satu) lembar ukuran tinggi x lebar adalah 70 cm x 70 cm dipasang secara vertikal;
- b. poster harus dapat terbaca dengan baik dalam jarak maksimum 7 kaki atau sekitar 2 meter;
- c. jumlah kata maksimum 250;
- d. pedoman tipografi:
 1. teks ditulis rata kiri (*left justified*), kecuali ada pengaturan ruang antar kata); dan
 2. diketik dengan jarak 1,2 spasi (*line spacing*).
- e. sub-judul ditulis dengan ukuran lebih besar daripada teks (dapat juga ditulis dengan memberi garis bawah (*underline*) atau dengan menggunakan cetak tebal (*bold*);
- f. panjang kolom tidak boleh lebih dari 11 kata;
- g. jenis huruf (*font*) tidak boleh lebih dari 2 jenis *typeface*;
- h. tidak diperkenankan untuk menggunakan huruf kapital (*capital letter*) semua;
- i. margin harus disesuaikan dengan besar kolom;
- j. desain *lay-out* poster harus memperhatikan prinsip keseimbangan formal dan non-formal, yang mencakup:
 1. aspek simetris dan asimetris;
 2. prinsip kesatuan pengaturan elemen gambar, warna, latar belakang, dan gerak; dan
 3. mampu mengarahkan mata pembaca mengalir ke seluruh area poster.
- k. pertimbangkan hirarki dan kontras untuk menunjukkan penekanan objek atau aspek-aspek yang mendapat perhatian khusus atau diutamakan;
- l. isi poster harus dapat terbaca secara terstruktur untuk kemudahan 'navigasi'-nya;
- m. poster harus memuat:
 1. bagian atas berisi judul, NIDN (bagi Dosen), nama pelaksana, dan logo Perguruan Tinggi;
 2. bagian tengah (bagian isi) berisi latar belakang (pengantar atau abstrak), Metode, Hasil Utama Penelitian (teks dan gambar atau fotografi atau skema), Simpulan, dan Referensi (tambahan); dan
 3. bagian bawah dapat disisipkan logo sponsor atau lembaga, detail kontak, tanggal dan waktu penelitian.
- n. gambar produk dapat ditampilkan untuk mendukung visualisasi pelaksanaan kegiatan;

- o. poster dibuat menggunakan aplikasi pengolah grafik, seperti Corel Draw, Adobe Photoshop, Microsoft Powerpoint dan aplikasi sejenis lainnya (grafik, tabel atau hasil dokumentasi fotografi dapat ditampilkan);
- p. Poster wajib dibawa pada saat kegiatan dan diemail ke: hefa.stikescendekiautama@gmail.com dengan resolusi *file* poster minimal 1024 x 1024 pixel, dan maksimum 3543 x 3543 pixel; format JPG/JPEG dengan ukuran maks 5 MB.