

INFORMASI ARTIKEL

Received: November, 30, 2022

Revised: January, 14, 2023

Available online: January, 15, 2023

at : <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik>

Kadar kolesterol pada guru yang menjalani *Work From Home (WFH)* di saat pandemic Covid-19

Anri*, Widyawati, Ian Asriani

Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana
Korespondensi Penulis: Anri. *Email: anri@bku.ac.id

Abstract

Background: Currently, at least one person in every province in Indonesia has tested positive for the Covid-19 virus, so the spread of the virus has become very concerning. All work done from home is referred to as "work from home" (WFH). The absence of real work due to lifestyle changes will lead to overweight. In metabolic syndrome disease, physical activity lacks physical activity. Glycerides, very low thickness lipoprotein cholesterol, and LDL levels can generally be reduced with increased action. The level of physical activity of working mothers and society is currently declining.

Purpose: To determine the relationship between "work from home" (WFH) during the Corona-19 virus pandemic with cholesterol levels in working mothers.

Method: Descriptive correlation research, which used a cross-sectional design and a sample of 30 people. Using sampling quotas, by measuring total cholesterol levels directly, primary data are used in the data collection method. The statistical test used is the chi square test.

Results: Showed the relationship between WFH during the COVID-19 pandemic with cholesterol levels in working mothers obtained p-esteem (0.001) < alpha value (0.05) so that Ho was dismissed Ha was stated, so that the relationship between WFH during the COVID-19 pandemic and cholesterol levels was achieved for mothers who worked at the Bhakti Kencana Professional School, Bandung.

Conclusion: During the Covid-19 pandemic, there is a strong correlation between working from home (WFH) and cholesterol levels of working mothers.

Keywords: *Work From Home (WFH)*; Cholesterol; Covid-19; Pandemic.

Pendahuluan: Saat ini, setidaknya satu orang di setiap provinsi di Indonesia telah dinyatakan positif terkena virus Covid-19, sehingga penyebaran virus tersebut menjadi sangat memprihatinkan. Semua pekerjaan yang dilakukan dari rumah disebut sebagai "work from home" (WFH). Tidak adanya pekerjaan nyata karena perubahan gaya hidup akan menyebabkan kelebihan berat badan. Pada penyakit sindrom metabolik, aktivitas fisik kekurangan aktifitas fisik. Gliserida, kolesterol lipoprotein ketebalan sangat rendah, dan kadar LDL umumnya dapat dikurangi dengan peningkatan tindakan. Tingkat aktivitas fisik ibu pekerja dan masyarakat saat ini menurun.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan "work from home" (WFH) selama pandemi virus Corona-19 dengan kadar kolesterol pada ibu bekerja.

Metode: Penelitian korelasi deskriptif, yang menggunakan desain cross-sectional dan sampel 30 orang. menggunakan kuota sampling, dengan mengukur kadar kolesterol total secara langsung, digunakan data primer dalam metode pengumpulan data. Uji statistik yang digunakan adalah uji chi square.

Hasil: Menunjukkan hubungan WFH selama pandemi Covid-19 dengan kadar kolesterol pada ibu bekerja didapatkan p-esteem (0,001) < nilai alpha (0,05) sehingga Ho diberhentikan Ha dinyatakan, sehingga tercapai

Kadar kolesterol pada guru yang menjalani *Work From Home (WFH)* di saat pandemic Covid-19

hubungan WFH di masa pandemi COVID-19 dengan kadar kolesterol bagi para ibu yang bekerja di Sekolah Profesi Bhakti Kencana, Bandung.

Simpulan: Pada masa pandemi Covid-19 terdapat korelasi yang kuat antara working from home (WFH) dengan kadar kolesterol ibu bekerja.

Kata Kunci: *Work From Home (WFH)*; Kolesterol; Pandemic; Covid-19.

PENDAHULUAN

Coronavirus disease pandemic 2019 (Covid-19) merupakan masalah yang terjadi di lebih dari 200 negara di dunia. Covid-19 telah diidentifikasi sebagai penyebab wabah penyakit pernapasan menular di Wuhan, China (Setiati & Azwar, 2020). Covid-19 sangat menular karena kebanyakan orang tidak memiliki kekebalan terhadap virus baru ini. Saat ini upaya penanganan Covid-19 hanya dilakukan pada penanganan gejala, pengobatan, dan pencegahan komplikasi, namun belum ada obat yang dapat menyembuhkan penyakit ini. Oleh karena itu, strategi terbaik untuk menjaga pencegahan seperti menjaga jarak sosial atau memakai masker dapat membantu kita mencegah infeksi (Kim & Su, 2020). Tindakan pemerintah menutup layanan publik menyebabkan runtuhnya industri berdampak negatif terhadap perekonomian (Sutriyawan, Akbar, Pertiwi, Somantri, & Sari, 2021).

DKI Jakarta merupakan Provinsi dengan jumlah kasus tertinggi saat ini, selain Jakarta, Provinsi Jawa Barat merupakan salah satu provinsi dengan jumlah kasus tertinggi di Indonesia. Jika dilihat dari data kepatuhan masyarakat dalam menerapkan protokol kesehatan berdasarkan kepatuhan memakai masker sebesar 83,71%, kepatuhan dalam menjaga jarak sebesar 81,76%. Kota Bandung termasuk ke dalam potensi penularan dan risiko penularan ke dalam kategori sedang (Sutriyawan, Akbar, Anri, Lolan, & Miranda, 2022). Selama pandemic Covid-19 banyak pekerja atau karyawan yang harus bekerja dari rumah (WFH). Termasuk menerapkan sistem kerja WFH dan sekolah serta kuliah secara online. Ini merupakan langkah strategis yang diambil pemerintah untuk pencegahan wabah virus corona yang semakin meluas di Indonesia saat ini (Purwanto, 2020).

Adanya pandemic Covid-19 berdampak negatif pada kebiasaan beraktivitas fisik, karena lebih banyak menghabiskan waktu dengan duduk menonton handphone, laptop, dan televisi akibat

jarak sosial. Disarankan berolahraga di rumah untuk mencegah penularan virus Covid-19 (Solikhah & Trisnowati, 2022). Perubahan gaya hidup menyebabkan berkurangnya aktivitas fisik, yang menyebabkan banyak energi disimpan sebagai lemak, sehingga berkurangnya aktivitas fisik membuat berat badan bertambah (Rahmanisa & Wulandari, 2016). Aktivitas fisik secara teratur sangat ditekankan karena membantu mengobati sindrom metabolik. Gliserida, kolesterol lipoprotein densitas sangat rendah, dan kadar LDL semuanya dapat dikurangi dengan olahraga (Trisartiaka & Agustina, 2022).

Kadar kolesterol dipengaruhi oleh aktivitas fisik. Tingkat aktivitas fisik yang rendah akan menggeser keseimbangan energi ke arah yang positif, sehingga terjadi penyimpanan energi dan penambahan berat badan, yang akan meningkatkan kadar kolesterol darah, begitu pula sebaliknya (Dafriani, 2022). Sudi sebelumnya menyebutkan aktivitas fisik seperti aerobik meningkatkan penggunaan lemak sebagai sumber energi sehingga menurunkan kadar trigliserida. Latihan fisik aerobik dapat meningkatkan kadar HDL 5–10% karena adanya peningkatan produksi dan kerja enzim yang berperan dalam transportasi kolesterol. Meningkatkan aktivitas lipoprotein yang membawa trigliserida sehingga mempercepat pemindahan komponen dari lipoprotein lain ke HDL. Olahraga aerobik menaikkan kadar HDL kolesterol dan menurunkan LDL. Olahraga tersebut dapat menaikkan pembersihan lemak dari HDL oleh hati, yang akhirnya menaikkan kadar HDL (Anakonda, Widiyanti, & Inayah, 2019). Studi lain dari National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) didapatkan hasil bahwa aktivitas fisik tidak banyak mempengaruhi kadar kolesterol total, namun berefek terhadap kadar HDL kolesterol dan Trigliserida (Loprinzi & Addoh, 2016). Begitu juga studi di Amerika yang menyebutkan bahwa perubahan gaya hidup dan

Anri*, Widyawati, Ian Asriani

Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana
Korespondensi Penulis: Anri. *Email: anri@bku.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v16i7.8540>

peningkatan aktivitas fisik intensitas sedang dapat meningkatkan kadar HDL kolesterol (Crichton & Alkerwi, 2015).

SMK Bhakti kencana merupakan institusi pendidikan tinggi yang menyelenggarakan pendidikan yang beberapa karyawan melakukan WFH dan dampak dari WFH tersebut yaitu bekerja tidak mengenal waktu sehingga beberapa karyawan mengeluhkan sering sakit leher dan kelelahan. Aktivitas fisik memegang peranan penting terhadap kesehatan manusia. Enam persen kematian global diperkirakan disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik, 21-25% kanker payudara dan kanker usus besar, 27% diabetes, dan 30% penyakit jantung iskemik diduga disebabkan oleh kurangnya aktivitas (Indradjati & Elfrida, 2020).

METODE

Rancangan penelitian yang digunakan yaitu deskriptif korelasi yang bersifat mencari hubungan antara kedua fenomena atau lebih, dan menggunakan pendekatan Cross sectional yaitu suatu penelitian dimana variable-variabel yang termasuk faktor resiko dan variable yang termasuk efek diteliti sekaligus pada waktu yang bersamaan

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Distribusi Frekuensi Responden (N=30)

Variabel	Hasil
Umur (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)	(39.67±6.860)(25-53)
Pendidikan (n/%)	
S1	25/83.3
S2	5/16.7
Pernah Menderita Covid-19 (n/%)	
Pernah	8/26.7
Tidak Pernah	22/73.3
Status WFH (n/%)	
WFH	18/60
Tidak WFH	12/40
Kadar Kolesterol (n/%)	
Normal	14/46.7
Batas Tinggi	16/53.3

Anri*, Widyawati, Ian Asriani

Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana
Korespondensi Penulis: Anri. *Email: anri@bku.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v16i7.8540>

(Sutriyawan, 2021). Penelitian ini dilakukan di SMK Bhakti Kencana pada bulan Mei-September 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu yang bekerja di SMK Bhakti Kencana. Besar sampel dihitung menggunakan rumus hipotesis satu sampel. Didapatkan sampel minimal sebanyak 30 responden. Teknik pengumpulan data menggunakan acak sederhana.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang berisikan beberapa pertanyaan tentang WFH: lama bekerja di SMK Bhakti Kencana, durasi kerja dalam satu minggu, berapa lama sudah WFH. Kemudian lembar isian yang berisikan kadar kolesterol. Kadar kolesterol di ukur langsung oleh peneliti dengan mendatangi rumah responden. WFH dikategorikan menjadi WFH dan tidak WFH. Sedangkan kadar kolesterol dikategorikan menjadi normal dan batas tinggi.

Data yang sudah terkumpul maka dilakukan pengolahan data dan analisis. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat, dan bivariat. Uji statistik yang digunakan adalah uji chi square.

Penelitian ini telah mendapatkan kelaikan etik dari Komite Etik STIK Immanuel Bandung, dengan nomor 130/KEPK/STIKI/VII/2022.

Kadar kolesterol pada guru yang menjalani *Work From Home (WFH)* di saat pandemic Covid-19

Berdasarkan tabel 1 rata-rata responden berumur 39.67, dengan standar deviasi 6.860 dan rentang antara 25-53 tahun. Responden sebagian besar berpendidikan S1 yaitu 25 (83.3%), dan sebagian besar tidak pernah menderita Covid-19 yaitu 22 (73.3%). Tentang *Work From Home (WFH)* ibu yang bekerja di SMK Bhakti Kencana Bandung sebagian besar 18 (60%) *Work From Home (WFH)*. Kadar kolesterol ibu yang bekerja di SMK Bhakti Kencana Bandung sebagian besar 16 (53,3%) dalam batas tinggi.

Tabel 2. Hubungan *Work From Home (WFH)* Dengan Kadar Kolesterol

Variabel	Kadar Kolesterol		p-value
	Normal (n=14)	Tinggi (n=16)	
Status WFH (n/%)			
WFH	4/28.6	14/87.5	0,001
Tidak WFH	10/71.4	2/12.5	

Berdasarkan tabel 2 tentang hasil analisis hubungan WFH di saat pandemic Covid-19 dengan kadar kolesterol ibu yang bekerja di SMK Bhakti Kencana Bandung didapatkan nilai p-value (0.001) < dari nilai alpha (0.05) sehingga H_0 ditolak H_a diterima, dengan demikian ada hubungan *Work From Home (WFH)* di saat pandemic Covid-19 dengan kadar kolesterol ibu yang bekerja di SMK Bhakti Kencana Bandung.

PEMBAHASAN

Sebagian besar ibu melakukan telecommuting (WFH) di SMK Bhakti Kencana Bandung yang diteliti, ditemukan sebagian besar ibu tidak melakukan telecommuting (WFH). WFH, adalah apa yang dikenal sebagai "pekerjaan jarak jauh", atau mengerjakan proyek atau pekerjaan lain yang biasanya dilakukan di kantor dari rumah (Heryadi, Fauzi, Alamsyah, Martius, Maulana, Faisal, & Arissani, 2022). Sehingga karyawan tidak harus bertemu dengan karyawan lain secara langsung di kantor. Pemerintah Indonesia telah menyusun rencana yang dikenal sebagai *Work From Home (WFH)* dan Pembelajaran Jarak Jauh untuk memastikan warga negara seaktif mungkin di luar rumah dengan bekerja dan berfokus pada e-advancement di rumah. Bekerja dari rumah dan belajar dapat membantu mencegah COVID-19, tetapi mereka mungkin tidak melindungi dari masalah kesehatan lainnya.

Kolesterol adalah alkohol steroid yang ditemukan dalam lemak hewani/minyak, empedu, susu, kuning telur. Kolesterol sebagian besar disintesis oleh hati dan sebagian kecil diserap

dari diet. Keberadaan kolesterol dalam pembuluh darah yang kadarnya tinggi akan membuat endapan/kristal lempengan yang akan mempersempit/ menyumbat pembuluh darah (Anita, Hermawan, & Andoko, 2015). Kolesterol tinggi adalah salah satu masalah kesehatan yang dapat ditimbulkan oleh WFH. Mayoritas ibu yang bekerja di SMK Bhakti Kencana Bandung memiliki kadar kolesterol 14 (46,7% normal) dan 16 (53,3%) di atas batas atas, menurut analisis. Pola makan tinggi lemak jenuh, pola makan tinggi kolesterol, dan penurunan kadar insulin dan hormon tiroid merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi konsentrasi kolesterol plasma dan dapat mengakibatkan kadar kolesterol tinggi. WFH mengurangi penumpukan tubuh, mengakibatkan kenaikan berat badan yang tidak disengaja dan peningkatan risiko dislipidemia dan penyakit terkait kolesterol lainnya (Ekawati, 2021).

Dengan kolesterol tinggi dan adanya pandemic Covid-19, analisis WFH di SMK Bhakti Kencana Bandung memiliki p-value 0,001 dan alpha 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 lebih besar dari H_a , menunjukkan bahwa karyawan WFH dengan kolesterol tinggi hadir di SMK Bhakti Kencana Bandung selama pandemic Covid-19. Hal ini menjelaskan mengapa beberapa orang bekerja dari rumah dan kembali ke rumah setelah bekerja. Ini memiliki tujuan politik tersembunyi yang mencakup aktivisme politik dan makan politik. Dia mendorong orang untuk berpartisipasi dalam aktivitas keuangan sebagai akibat langsung dari hal ini. Kesadaran massa juga dipengaruhi secara negatif oleh latihan yang menempati lebih banyak

Anri*, Widyawati, Ian Asriani

Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana
Korespondensi Penulis: Anri. *Email: anri@bku.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v16i7.8540>

ruang. Individu dapat memperoleh kesuksesan dan makan dengan baik. Aktivisme politik dan aktivitas fisik secara teratur keduanya dapat membantu meningkatkan kesehatan.

Berdasarkan hasil observasi beberapa ibu menyatakan memang kurang melakukan aktivitas fisik saat WFH, hal ini disebabkan banyaknya pekerjaan sehingga lebih banyak kegiatan berada di depan laptops, dan tidak sempat untuk melakukan olahraga. Aktivitas fisik secara teratur dapat membantu berbagai manfaat kesehatan, antara lain mengontrol tekanan darah, mencegah diabetes melitus, menguatkan otot, dan lainnya (Tatangindatu & Umbroh, 2020). Para ibu dapat melakukan aktivitas fisik meski berada di rumah selama pandemic Covid-19. Hal ini sejalan dengan anjuran Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yang menyatakan bahwa aktivitas fisik berpotensi meningkatkan imunitas yang sangat penting bagi kemampuan tubuh untuk mengurangi risiko tertular penyakit menular (Adijaya & Bakti, 2021). Kolesterol merupakan senyawa lemak kompleks yang terdiri dari 20% lemak (zat makanan) dan 80% lemak (organ hati). Kolesterol dapat ditemukan pada daging, kuning telur, hati, dan otak hewan (Syarifaini, Ibrahim, & Yunliana, 2020).

Kerja aktif sebagai perkembangan tubuh yang disebabkan oleh otot rangka yang menggunakan energi, seperti saat bekerja, bermain, bepergian, melakukan pekerjaan rumah tangga, atau mengikuti latihan olahraga. Satu atau lebih aspek kebugaran fisik dapat ditingkatkan atau dipertahankan melalui bentuk latihan yang terencana, terstruktur, dan berulang (Rahmawati, Husin, & Sitepu, 2019). Contohnya meliputi aktivitas fisik jangka pendek, transportasi ke atau dari suatu lokasi, dan pekerjaan yang bermanfaat bagi kesehatan. Selain itu, ini menunjukkan manfaat kesehatan dari aktivitas fisik sedang dan kuat (Rahmayani & Sukihananto, 2022).

Selain melakukan aktivitas fisik secara teratur, meningkatkan partisipasi dalam olahraga dan penjualan televisi, perangkat elektronik, dan bentuk hiburan lainnya dapat meningkatkan kesehatan. Kehilangan massa otot karena tidak aktif dapat mempermudah proses pembakaran lemak. Konsumsi energi yang rendah dapat memengaruhi produktivitas individu. Di sisi lain, pemilik yang

kelebihan berat badan harus bekerja lebih keras untuk menurunkan berat badan dan menggunakan lebih banyak energi untuk menyelesaikan tugas yang biasanya membutuhkan pemilik dengan berat badan normal. Alhasil, pemilik yang kelebihan berat badan kerap merasa cepat lelah. Obat-obatan diperlukan untuk mengatur kadar kolesterol darah agar terhindar dari efek tambahan hypercholesterolemia. Terapi Perubahan Gaya Hidup (TLC) antara lain menurunkan kolesterol dan lemak jenuh, memilih makanan yang dapat menurunkan LDL tingkat, menurunkan berat badan, dan menjadi lebih aktif secara teratur. Karena lingkungan dan motivasi diri memiliki dampak yang signifikan terhadap perubahan gaya hidup, konseling gizi harus memiliki dampak yang efektif dan bertahan lama (Rahmayani & Sukihananto, 2022).

Beberapa ibu menyatakan saat WFH mereka lebih banyak makan, hal ini disebabkan karena lebih banyak di rumah sehingga aktivitas di luar hampir tidak ada, sehingga, saat bekerja para ibu lebih suka sambil ngemil. Ibu rumah tangga rentan terhadap peningkatan kadar LDL dan peningkatan kolesterol total, dengan pola makan yang salah seperti makanan tinggi asupan lemak, kurang mengonsumsi sayuran dan buah juga akan memengaruhi kolesterol LDL dan kolesterol total dalam darah meningkat dan otomatis menurunkan kolesterol HDL. Ibu rumah tangga yang mengonsumsi asupan lemak dan mengonsumsi tinggi karbohidrat ditemukan kadar HDL-nya rendah (Djamaludin & Tabrani, 2020).

SIMPULAN

Sebagian besar ibu bekerja WFH dan sebagian besar kolesterol ibu berada di batas tinggi. Ada hubungan yang signifikan antara hubungan Work From Home (WFH) di saat pandemic Covid-19 dengan kadar kolesterol ibu yang bekerja.

SARAN

Bagi ibu yang bekerja WFH untuk selalu rutin melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit sehari, serta mengatur pola makan yang sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian

Anri*, Widyawati, Ian Asriani

Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana
Korespondensi Penulis: Anri. *Email: anri@bku.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v16i7.8540>

Kadar kolesterol pada guru yang menjalani *Work From Home (WFH)* di saat pandemic Covid-19

Kepada Masyarakat (LPPM), Universitas Bhakti Kencana yang sudah membiayai secara penuh penelitian ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah SMK Bhakti Kencana yang sudah mengizinkan penelitian ini dilakukan.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua partisipan dalam penelitian ini sehingga penelitian ini dapat terlaksana sesuai dengan perencanaan.

DAFTAR PUSTAKA

Adijaya, O., & Bakti, A. P. (2021). Peningkatan sistem imunitas tubuh dalam menghadapi Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(03), 51–60.

Anakonda, S., Widiyanti, F. L., & Inayah, I. (2019). Hubungan aktivitas olahraga dengan kadar kolesterol pasien penyakit jantung koroner. *Ilmu Gizi Indonesia*, 2(2), 125–132.

Anita, F., Hermawan, D., & Andoko, A. (2015). Hubungan Kadar Kolesterol Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Gedung Air Kota Bandar Lampung. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 9(3).

Crichton, G. E., & Alkerwi, A. (2015). Physical activity, sedentary behavior time and lipid levels in the Observation of Cardiovascular Risk Factors in Luxembourg study. *Lipids in Health and Disease*, 14(1), 1–9.

Dafriani, N. P. (2022). Pengelolaan Non Farmakologi untuk Diabetes Mellitus. *Global Aksara Pers*.

Djamaludin, D., & Tabrani, M. (2020). Pengaruh jus jambu biji dan jus apel hijau terhadap penurunan kadar kolesterol. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 14(3), 346–353.

Ekawati, F. (2021). Hubungan konsumsi kopi dengan status gizi pada pekerja WFH selama Covid-19 di Surabaya. *Media Gizi Kesmas*, 10(1), 97–105.

Heryadi, R., Fauzi, A., Alamsyah, N., Martius, M., Maulana, M. T., Faisal, R., & Arissani, S. (2022). Dampak Work From Home (WFH) di Masa Pandemi Covid-19 terhadap Kinerja Karyawan. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(6), 7967–7979.

Indradjati, P. N., & Elfrida, M. (2020). Pengaruh Tingkat Keramahan Lingkungan Perumahan Bagi Pejalan Kaki Terhadap Aktivitas Fisik Dan Kesehatan Masyarakat Kasus: Perumahan Margahayu Raya, Bandung. *Jurnal Permukiman*, 15(1), 10–18.

Kim, S. W., & Su, K.P. (2020). Using psychoneuroimmunity against Covid-19. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87, 4–5.

Loprinzi, P. D., & Addoh, O. (2016). The association of physical activity and cholesterol concentrations across different combinations of central adiposity and body mass index. *Health Promotion Perspectives*, 6(3), 128.

Purwanto, A. (2020). Studi eksplorasi dampak Work from Home (WFH) terhadap kinerja guru selama pandemi Covid-19. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 92–100.

Rahmanisa, S., & Wulandari, R. (2016). Pengaruh ekstrak teh hijau terhadap penurunan berat badan pada remaja. *Jurnal Majority*, 5(2), 106–111.

Rahmawati, D. Z., Husin, S., & Sitepu, A. (2019). Peran Kebugaran Jasmani Terhadap Aktivitas Fisik. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, 7(2).

Rahmayani, D., & Sukihananto, S. (2022). Efektivitas Penggunaan Wearable Activity Tracker Dalam Menurunkan Budaya Sedentary Pada Pekerja Kantor. *Journal of Health and Cardiovascular Nursing*, 2(1), 1–14.

Setiati, S., & Azwar, M. K. (2020). Covid-19 and Indonesia. *Acta Medica Indonesiana*, 52(1), 84–89.

Anri*, Widyawati, Ian Asriani

Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana
Korespondensi Penulis: Anri. *Email: anri@bku.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v16i7.8540>

Kadar kolesterol pada guru yang menjalani *Work From Home (WFH)* di saat pandemic Covid-19

- Solikah, S. N., & Trisnowati, T. (2022). Hubungan Durasi Penggunaan Gadget dengan Ketajaman Mata pada Anak Usia 10-12 Tahun Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(3), 835-844.
- Sutriyawan, A. (2021). Metodologi Penelitian Kedokteran dan Kesehatan: Dilengkapi Tuntunan Membuat Proposal Penelitian. Bandung: PT Refika Aditama.
- Sutriyawan, A., Akbar, H., Anri, A., Lolan, Y. P., & Miranda, T. G. (2022). Faktor Yang Mempengaruhi Kepatuhan Memakai Masker, Mencuci Tangan Dan Menjaga Jarak Sebagai Pencegahan Penularan Covid -19. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 18(2), 107-116.
- Sutriyawan, A., Akbar, H., Pertiwi, I., Somantri, U. W., & Sari, L. Y. (2021). Descriptive Online Survey: Knowledge, Attitudes, and Anxiety During the Period of Pandemic Covid -19 in Indonesia. *Medico-Legal Update*, 21(1), 42-48.
- Syarfaini, S., Ibrahim, I. A., & Yunliana, Y. (2020). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Kadar Kolestrol pada Aparatur Sipil Negara. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 53-60.
- Tatangindatu, M. A., & Umboh, M. (2020). Self-Determination Theory Sebagai Stimulasi Perilaku Pengobatan Dan Pelatihan Senam Diabetes Pada Lansia Di Kecamatan Manganitu. *Jurnal Ilmiah Tatengkorang*, 4(1), 27-30.
- Trisartiaka, R. C., & Agustina, F. (2022). Hubungan Pengetahuan Dan Kepatuhan Lansia Dalam Upaya Pengontrolan Kadar Kolesterol. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 14(1).

Anri*, Widyawati, Ian Asriani

Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana
Korespondensi Penulis: Anri. *Email: anri@bku.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v16i7.8540>