

DAFTAR PUSTAKA

- Abelina, N. (2025). Perancangan Unit Pengolahan Sari Kedelai Kapasitas 120 kg Bahan Baku/Hari. *SKRIPSI*, 1-3.
- Ariani, S. 2016. *Stop Gagal Ginjal*. Yogyakarta: Istana Media.
- Arif, M., & Sandro, M. (2025). Hubungan Usia dan Jenis Kelamin terhadap Kadar Kolesterol. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*, 51-61.
- Aryani, Roza, and Sirajul Muna. 2023. "Pemeriksaan Kesehatan Tekanan Darah, Gula Darah, Kolesterol Dan Asam Urat Gratis Di Kota Banda Aceh." *Communnity Development Journal* 4(5):9623–28.
- Ayunda, R. D., & Malita, S. (2024). Pemanfaatan Senyawa Flavonoid sebagai Antioksidan pada Penderita Hiperkolesterolemia: Studi Literatur. *Jurnal Kedokteran Unram*, 177-187.
- Bintanah, S. (2021). jurnal of nutrition: Total Cholesterol Blood Level Based on Isoflavone and Vitamin E Intake in Hypercholesterolemia.
- Badriyah, L. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Aktifitas Fisik dengan Kadar Kolesterol Total. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Manusia*, 25-30.
- Rahmania Surya, Balqis (2020) Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasantri Di Pondok Pesantren Syafi'ur Rohman Wilayah Summersari Jember. Undergraduate thesis, Universitas Muhammadiyah Jember.
- Barbato, G. (2021). REM sleep: An unknown indicator of sleep quality. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24). <https://doi.org/10.3390/ijerph182412976>
- Berga, M., Konstantins, L., Liga, L., Arturs, P., Valentyn, M. (2023). Flavonoids in the Spotlight: Bridging the Gap between Physicochemical Properties and Formulation Strategies. *Pharmaceuticals*. 16:1407. <https://doi.org/10.3390/ph16101407>.
- Carolyn, A., Farishal, A., & Berawi, K. (2019). Potensi Pemberian Isoflavon Kedelai Terhadap Kadar Kolesterol Total dan LDL pada Penderita Obesitas. *Jurnal Universitas Lampung*, 102-106.

- Casey, A., Christyana, T. L., & Safitri, N. (2026). Lemak Jenuh Dengan Kadar Kolesterol Total. *Jurnal Pranata Biomedika*, 15-24.
- Cavallini, D. C., Manzoni, M. S., Roselino, M. N., Celiberto, L. S., Vendramini, R. C., Valdez, G., . . . Rossi, E. (2016). 3. Probiotic Soy Product Supplemented with Isoflavones Improves the Lipid Profile of Moderately Hypercholesterolemic Men: A Randomized Controlled Trial. *nutrients*, 1-18.
- Christina, T. Y., Andika, I. P., Safaruddin, Yulianti, T. S., Sriwiyati, L., Oktiva, Y. D., & Fatimah, K. (2025). Peningkatan Kesehatan Masyarakat: Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Kardiovaskuler Melalui Deteksi Dini Kadar Kolesterol. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 36-42.
- Dewi, N. P., Muliawati, N. K., & Pramesti, T. A. (2026). Hubungan Konsumsi Kafein Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di Tabanan. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 190-196.
- D'Erasmo, L., Di Costanzo, A., & Arca, M. (2020). Autosomal Recessive Hypercholesterolemia: Update for 2020. *Current Opinion in Lipidology*, 31(2): 56–61. <https://doi.org/10.1097/MOL.0000000000000664>.
- Dinas Ketahanan Pangan dan Peternakan Kabupaten Jember. (2022). *Laporan kinerja instansi pemerintah (LKjIP) Dinas Ketahanan Pangan dan Peternakan Kabupaten Jember Tahun 2021*. Pemerintah Kabupaten Jember.
- Faris, M. (2020). Potensi Immunodulator Ekstrak Cengkeh pada Kadar Limfosit dan Makrofag sebagai Mekanisme Pertahanan Tubuh. *Khazanah: Jurnal Mahasiswa*, 12(1), 33-40. <https://doi.org/10.20885/khazanah.vol12.iss1.art8>.
- Fatmah. 2010. *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta: Erlangga.
- Fawwaz, M., Saleh, A., & Pratama, M. (2016). High Performance Liquid Chromatographic Analysis of Soybean Phospholipids. *Fette, Seifen, Anstrichmittel*, 88(1), 6–8. <https://doi.org/10.1002/lipi.19860880103>.
- Gibson, R. S. (2005). *Principles of Nutritional Assessment* (2nd ed.). Oxford University Press.

- Grundy SM, Stone NJ, Bailey AL, et al. 2018 AHA/ACC/AACVPR/AAPA/ABC/ACPM/ADA/AGS/APhA/ASPC/NLA/PCNA Guideline on the Management of Blood Cholesterol: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines. *Circulation*. 2019;139(25):e1082-e1143. doi:10.1161/CIR.0000000000000625
- Haryati, H., & Yunaningsi, S. P. (2020). Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 5(2), 22-33.
- Kaneita, Y., Uchiyama, M., Yoshiike, N., & Ohida, T. (2008). Associations of usual sleep duration with serum lipid and lipoprotein levels. *Sleep*, 31(5), 645–652. <https://doi.org/10.1093/sleep/31.5.645>
- Kwon, D. Y., Daily, J. W., Kim, H. J., & Park, S. (2016). Antidiabetic effects of fermented soybeans in streptozotocin-induced diabetic rats. *Nutritional Research and Practice*, 10(1), 113–120.
- Lin, M., Wang, H., & Zhou, P. (2022). Thermal degradation kinetics of individual isoflavones in soybeans. *LWT-Food Science and Technology*, 158, 113-120.
- Maharani, A., Marjan, A. Q., & Pusporeni, L. D. (2018). Hubungan Asupan Serat, Kolesterol, Dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Kolesterol Darah Wanita Dewasa Di Sanggar Senam. *Nutri-Sains*, 1-10.
- Mejia, S. B., Messina, M., Li, S. S., Vigiuliouk, E., Chiavaroli, L., Khan, T. A., . . . Jenkins, D. J. (2019). A Meta-Analysis of 46 Studies Identified by the FDA Demonstrates that Soy Protein Decreases Circulating LDL and Total Cholesterol Concentrations in Adults. *The Journal of Nutrition*, 968-981.
- Messina, M. (2022). Soy and health update: Evaluation of the clinical and epidemiologic literature. *Nutrients*, 14(4), 784.
- Mumpuni, Y., dan Wulandari, A. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Kolesterol*. Yogyakarta : Penerbit Andi.
- Munzel, T., Camici, GG., Maack, C., Bonetti, NR, Fuster, V., Kovacic, JC.,(2017) Impact of Oxidative Stress on the Heart and Vasculature Part 2 of a 3-Part

- Series. *J Am Coll Cardiol.*; 70(2): 212–229.
<https://doi:10.1016/j.jacc.2017.05.035>.
- Murray, R. K., D. K. Granner., V. W. Rodwell. 2009. *Biokimia Harper Edisi 27*. Jakarta: EGC.
- Morin, C. M., Belleville, G., Bélanger, L., & Ivers, H. (2011). The insomnia severity index: Psychometric indicators to detect insomnia cases and evaluate treatment response. *Sleep*, 34(5), 601–608.
<https://doi.org/10.1093/sleep/34.5.601>
- National Sleep Foundation. (2022). *Sleep Dictionary*. National Sleep Foundation, Washington, DC. <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/sleepdictionary>
- National Sleep Foundation. (2023). *How much sleep do we really need?* National Sleep Foundation, Washington, DC.
- Nendrasari, D. S., Christiano, M. W., Sandika, Y. G., Rohmah, N. H., & Mandagi, A. M. (2026). Profil Gula Darah Sewaktu, Tekanan Darah, Kolesterol, Dan Kualitas Tidur Penduduk Desa Karangmulyo, Banyuwangi Tahun 2025. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* , 1927-1943.
- Novia Ariani. 2020. “Profil Tekanan Darah Dan Kadar Kolesterol Pada Pemeriksaan Kesehatan Pengabdian Masyarakat Di Siring Sungai Martapura.”*Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MEDITEG* 5(1):22–26. doi: 10.34128/mediteg.v5i1.60.
- Nofita, Dewi, Budi Setiawan, Renatalia Fika, and Yonrizon. 2021. “Pemeriksaan Kolesterol Dan Asam Urat Pada Masyarakat Di Jorong Koto Gadang, Koto Tinggi Kecamatan Baso Sumatera Barat.” 1(8):1667–72.
- Pintacom, J., Pliannuom, S., Buawangpong, N., Angkurawaranon, C., & Pinyopornpanish, K. (2025, March). The Association Between Poor Sleep Quality and Lipid Levels Among Dyslipidemia Patients in Thailand: A Prospective Cross-Sectional Study. In *Healthcare* (Vol. 13, No. 6, p. 678). MDPI.

- Pelawati, R., Ernawati, Ardiyati, A. V., & Bidari, H. (2025). Gambaran Kualitas Tidur Pada Penderita Diabetes Melitus Di Puskesmas Pisangan. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 39-48.
- Polia, F., Pastor-Belda, M., Martinez-Blazquez, A., Horcajada, M.-N., Tomas-Barberan, F. A., & Garcia-Villalba, R. (2022). Technological and Biotechnological Processes To Enhance the Bioavailability of Dietary (Poly)phenols in Humans. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 2092-2107.
- Rahayu, L. E., & Novasyra, A. (2025). Faktor Yang Berhubungan Dalam Peningkatan Kadar Kolesterol Di Puskesmas Pasar Merah. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 14(1), 103-112.
- Ramayulis, R. 2016. *Super Jus*. Jakarta: Penebar Plus.
- Rolfes, S. R., Pinna, K., dan Whitney, E. 2012. *Normal and Clinical Nutrition International Edition*. China: Cengage.
- Roy, A., Maiti, D. K., & Banik, B. K. (2026). Sleep hygiene: foundations, implications, and strategies for enhancing sleep health. *Sleep Science and Practice*, 1-9.
- Sari, A. D., Sholihin, & Toga, E. (2022). Hubungan Hiperkolesterolemia dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Klatak. *SKRIPSI*, 1 - 85.
- Sari, D. P., Hansah, R. B., & Suharni. (2020). Gambaran Kadar Kolesterol Total Padalansia Di Puskesmas Andalas. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 34-41.
- Sarihati, I. G., Dhyanaputri, I. G., & Bkti, H. S. (2024). Penyuluhan Faktor Risiko Penyakit Kardiovaskuler Dan Pemeriksaan Kadar Kolesterol Pada Masyarakat Di Kelurahan Serangan, Denpasar Selatan. *Jurnal Pengabmas Masyarakat Sehat*, 9-15.
- Sari, H. P., Kartini, A., Dharmawan, Y., Nurjazuli, N., & Azizah, N. F. (2025). Hubungan Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, dan Kualitas Tidur dengan Kejadian Hiperkolesterolemia di Usia Muda: Studi Kasus-Kontrol. *Journal of The Indonesian Nutrition Association*, 203-212.

- Septianggi, F. N., T. Mulyati, dan H. Sulistya K. 2013. Hubungan Asupan Lemak dan Asupan Kolesterol dengan Kadar Kolesterol Total pada Penderita Jantung Koroner Rawat Jalan di RSUD Tugurejo Semarang. *Jurnal Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang*. Volume 2, Nomer 2, November.
- Setchell, K. D., & Clerici, C. (2010). Equol: Pharmacokinetics and Biological Actions. *The Journal of Nutrition*, 1363-1368.
- Shafira, R. M. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Kejadian Anemia Pada Mahasiswa. In Thesis. Politeknik Negeri Jember.
- Sinulingga, B. O. (2020). Pengaruh Konsumsi Serat Dalam Menurunkan Kadar Kolesterol. *Jurnal Penelitian Sains*, 22(1), 9–15. <https://doi.org/10.26554/Jps.V22i1.556>
- Siregar, M. H., Fatmah, & Sartika, R. (2020). Hubungan Umur dan Obesitas Sentral dengan Kadar Kolesterol Total Penduduk Indonesia . *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 1-9.
- Soyata, A., Hasanah, A. N., & Rusdiana, T. (2021). Isoflavones in Soybean as a Daily Nutrient: The Mechanisms of Action and How They Alter the Pharmacokinetics of Drugs. *Turk J Pharm*, 799-810.
- Suarsana, I. N., Widyastuti, S., & Priosoeryanto, B. P. (2012). Ketersediaan Hayati Isoflavon dalam Plasma dan Pengaruhnya Terhadap Nilai Biokimia Darah pada Tikus Hiperglikemia. *Jurnal Veteriner*, 13(1), 86–91. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/jvet/article/view/2143/1328>.
- Surya, B. R. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasantri Di Pondok Pesantren Syafi'ur Rohman Wilayah Summersari Jember. *Undergraduate Thesis*, Universitas Muhammadiyah Jember.
- Taheri, S., Lin, L., Austin, D., Young, T., & Mignot, E. (2004). Short sleep duration is associated with reduced leptin, elevated ghrelin, and increased body mass index. *PLoS Medicine*, 1(3), e62. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.0010062>
- Ujani, S. (2015). Hubungan Antara Usia Dan Jenis Kelamin Dengan Kadar Kolesterol Penderita Obesitas RSUD Abdul Moeloek Provinsi Lampung. *Jurnal Kesehatan*, 1-105.

- Waspadji, S. 2010. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta: Penerbit FK UI.
- Wilunda, C., Sawada, N., Goto, A., Yamaji, T., Iwasaki, M., Tsugane, S., & Noda, M. (2020). Soy food and isoflavones are not associated with changes in serum lipids and glycohemoglobin concentrations among Japanese adults: a cohort study. *European Journal of Nutrition*, 59(5), 2075-2087.
- Wulandari, Y. D., Rachmawati, F., & Pratiwi, I. (2021). Validitas SQ-FFQ terhadap Asupan Energi dan Zat Gizi Makro. *Media Gizi Indonesia*, 15(2), 84–91.
- YAZID, Z. A. (2023). *Uji Kadar Kolesterol Total Pada Tikus Sprague Dawley Dengan Identifikasi Senyawa Ekstrak Etanol Biji Pepaya Menggunakan LC-MS*. (Skripsi, STikes Karya Putra Bangsa Tulungagung).
- Yuniritha, E., Dwiyantri, D., & Christyana, A. (2022). Yogurt Kacang Merah (*Phaseolus Vulagris L.*) Efektif Menurunkan Kadar Kolesterol Total Penderita Hiperkolesterolemia. *Jurnal Sehat Mandiri*, 104-114.
- Yunita, D. N., Wilujeng, A. P., & Sayekti, E. S. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadarkolesterol Pada Lansia (Elderly) Di Posyandu Pisang Wilayahkerja Puskesmas Sobo Kabupaten Banyuwangitahun 2022. *HEALTHY*, 29-33.
- Yulifianti, R., Astawan, M., & Febrinda, A. E. (2019). Kedelai sebagai Bahan Pangan Kaya Isoflavon. *Jurnal Teknologi dan Industri Pangan*, 30(1), 84–91.
- Zaheer, K., & Akhtar, H. (2017). An updated review of dietary isoflavones: Nutrition, processing, bioavailability and impacts on human health. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 1280-1293.
- Zaivanty, F. D. (2025). Faktor Determinan Yang Berhubungan Dengan Kadar Hb1c Pada Penderita DM Tipe 2 : Konsumsi Isoflavon Lemak, Dan Beban Glikemik (Wilayah Kerja Puskesmas Summersari, Kabupaten Jember). *SKRIPSI*, 1 - 96.