

# HUBUNGAN KEGIATAN RELIGIOSITAS DENGAN TINGKAT DISTRES DAN KADAR KOLESTEROL

Siti Mufarohah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>S1 Keperawatan, STIKes Ngudia Husada Madura  
Email: [sitimufarohah00@gmail.com](mailto:sitimufarohah00@gmail.com)

## ABSTRAK

**Pendahuluan:** Peningkatan kolesterol merupakan suatu kondisi yang terjadi yang salah satu penyebabnya disebabkan oleh stress. Stress pada seseorang akan memicu pelepasan hormon kortisol di dalam tubuh, dimana terjadi pembebasan lemak yang memicu meningkatnya kolesterol. Di Indonesia berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas, 2019), prevalensi penderita hiperkolestol pada usia diatas 15 tahun ditahun 2013 sebesar 35,9% dan menurun pravalensinya ditahun 2018 sebesar 28,8%. **Tujuan:** Mengetahui bagaimana hubungan antara kegiatan religiusitas dengan tingkat distress dan kadar kolesterol berdasarkan literatur yang di review. **Metode:** Metode yang digunakan dalam *literature riview* ini diawali dengan pemilihan topik kemudian menuliskan kata kunci religiusitas, distress, kadar kolesterol. Sedangkan untuk jurnal bahasa inggris menggunakan kata kunci religiosity, distress, cholesterol level. Jurnal yang digunakan dalam *literature review* didapatkan melalui database Google Scholar dan Proquest jurnal yang diambil maksimal 5 tahun terakhir dengan jenis deskriptif atau eksperimen dalam bentuk PDF. **Hasil:** dari beberapa jurnal yang dianalisa menunjukkan bahwa religiusitas mempengaruhi distress dan kadar kolesterol, pada literatur review ini memfokuskan pada non farmakologis yaitu religiusitas, religiusitas dapat menciptakan keadaan tenang, aman sehingga pikiran negatif dapat dihindari. **Kesimpulan:** pada akhirnya, literature review ini memberikan rekomendasi kepada puskesmas sebagai pengobatan non farmakologi yang dapat diterapkan kepada pasien.

**Kata kunci:** religiusitas, distres, kadar kolesterol

