

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN KADAR KOLESTROL TOTAL PADA PENIKMAT SEBLAK
DI KECAMATAN SUNGAI SERUT
KOTA BENGKULU**



DISUSUN OLEH:

RARA NIVIA
NIM: P01750123104

**PRODI DIII TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS
POLTEKKES KEMENKES BENGKULU
TAHUN 2026**

HALAMAN JUDUL

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN KADAR KOLESTROL TOTAL PADA PENIKMAT SEBLAK
DI KECAMATAN SUNGAI SERUT
KOTA BENGKULU**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memproleh Gelar
Diploma (DIII) Program Studi Teknologi Laboratorium Medis
Poltekkes Kemenkes Bengkulu**



DISUSUN OLEH :

RARA NIVIA

NIM : P01750123104

**PRODI DIII TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS
POLTEKKES KEMENKES BENGKULU
TAHUN 2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah Dengan Judul :

**GAMBARAN KADAR KOLESTROL TOTAL PADA
PENIKMAT SEBLAK DI KECAMATAN SUNGAI SERUT
KOTA BENGKULU**

Yang Dipersiapkan dan Dipresentasikan Oleh :

**RARA NIVIA
NIM : P01750123104**

**Karya Tulis Ilmiah ini telah diperiksa dan disetujui
untuk dipresentasikan dihadapan Tim Penguji
Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Prodi DIII Teknologi Laboratorium Medis
Tanggal : 11 Juni 2026**

**Oleh :
Dosen Pembimbing Karya Tulis Ilmiah**

Pembimbing



**Sahidan, S.Sos., M.Kes
NIP. 196510021984121001**

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah Dengan Judul:

**GAMBARAN KADAR KOLESTROL TOTAL PADA PENIKMAT
SEBLAK DI KECAMATAN SUNGAI SERUT
KOTA BENGKULU**

Disusun Oleh:

RARA NIVIA

NIM : P01750123104

**Telah Diuji dan Dipertahankan Di hadapan Tim Penguji
Karya Tulis Ilmiah Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Prodi DIII Teknologi Laboratorium Medis
Pada tanggal : 18 Juni 2026
Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima**

Tim Penguji

Ketua Dewan Penguji

Halimatussa'diah, SKM., MKM

NIP. 197204011992032003

Penguji I

Penguji II

Pemi Perishawati, S.S.T., M.Biomed

NIP. 199705292025062004

Sahidan, S.Sos., M.Kes

NIP. 196510021984121001

Mengesahkan,

**Ka. Prodi D III Teknologi Laboratorium Medis
Poltekkes Kemenkes Bengkulu**



Tedy Febriyanto, SST., M.Bmd

NIP.198302202008041002

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Rara Nivia

NIM : P01750123104

Judul KTI : Gambaran Kadar Kolesterol Total Pada Penikmat Seblak Di Kecamatan
Sungai Serut Kota Bengkulu

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa penelitian ini adalah betul-betul hasil karya saya dan bukan hasil penjiplakan dari hasil karya orang lain. Dengan demikian pernyataan ini apabila kelak suatu hari terbukti dalam penelitian ini ada unsur penjiplakan, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, 15 Juni 2026
Yang menyatakan,



Rara Nivia

NIM. P01750123104

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Keberhasilanku sampai di titik ini tidak mungkin terjadi tanpa do’a dan Setetes keringat kedua orang tuaku”

(Penulis)

“Keberhasilan bukanlah milik orang pintar, keberhasilan adalah milik mereka yang senantiasa berusaha”

(BJ Habibie)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim...

Sujud syukur alhamdulillah penulis ucapkan kepada Allah SWT. Yang telah memberikan Rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah tepat waktu. Semua pencapaian dan keberhasilan yang sampai saat ini dapat penulis raih itu semua berkat bantuan, dukungan, doa, dan motivasi dari orang – orang sekitar yang menyayangi penulis. Karya Tulis Ilmiah ini penulis persembahkan kepada:

- ❖ Teruntuk Kedua Orang tua ku, terimakasih selalu mendukung dan mendoakan semua pilihan dalam hidup penulis, berjuang bersama penulis, mengorbankan banyak waktu, tenaga, dan upaya untuk mendukung penulis meraih impian semoga ibu dan bapak diberi kesehatan dan umur panjang. Tanpa kehadiran kalian, orang tua yang sangat luar biasa, pencapaian ini tidak mungkin terwujud, karena kalian merupakan sumber inspirasi dan kekuatan yang tak tergantikan bagi penulis, Penulis berharap dengan terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah ini dapat menjadi bentuk penghormatan dan apresiasi atas segala perjuangan dan kasih sayang kalian berikan.

- ❖ Saudara kandungku, terimakasih telah kebersamaan penulis dan menjadi motivasi penulis, hingga bisa menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
- ❖ Teruntuk Almh Nenek ku yang telah disurga terimakasih telah merawat penulis dari kecil sampai penulis dewasa, terimakasih atas nasehat, doa, dukungan sehingga penulis dapat bertahan sampai di titik ini, walaupun nenek sudah pergi duluan penulis ucapkan terimakasih atas cinta yang tak pernah putus. Semoga Alm Nenek tenang disisinya Allah SWT (Al-fatihah).
- ❖ Teruntuk adek ibu ku Oom dan Bu penulis ucapkan beribu terimakasih karena sudah banyak membantu penulis dari awal masuk perkuliahan sampai penulis berada di titik ini, terimakasih atas dukungan, doa dan motivasi untuk penulis.
- ❖ Teruntuk seluruh keluarga yang selama ini selalu memberi dukungan penuh semangat.
- ❖ Kepada Pembimbing KTI
Bapak Sahidan, S.Sos., M.Kes sebagai pembimbing, Terimakasih telah menjadi Pembimbing KTI terbaikku yang sudah meluangkan waktu disela-sela kesibukan untuk memperbaiki setiap kesalahan dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini. Untuk semua Ilmu dan Pembelajaran baru yang banyak sekali Rara Nivia dapatkan dari Bapak, untuk masukan dan dorongan agar Karya Tulis Ilmiah ini dapat selesai dengan tepat waktu.

❖ Kepada Dosen Penguji

Bunda Halimatussa'diah, SKM.MKM sebagai Ketua Dewan Penguji dan Bunda Pemi Perisnawati,S.S.T., M.Biomed sebagai Penguji 1, terimakasih atas semua masukan dan saran terbaik untuk Karya Tulis Ilmiah ini.

❖ Terimakasih juga kepada BFF Till Jannah, Risca Putri Pratama, Ratu Arsela Balqis, Bunga Wirajubah, Atika Hemi Andani, Sugianti Serliana, yang selalu menemani Penulis berproses selama dibangku perkuliahan, menjadi menjadi tempat berkeluh kesah, teman yang selalu membantu penulis dalam hal apapun, memberikan semangat, dukungan yang luar biasa sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini, Terimakasih selalu ada dalam masa masa sulit Penulis.

❖ Teruntuk sahabat masa kecilku, Mila Kurnia dan Vioni Dwi Cahayu terimakasih atas dukungan, doa dan motivasi untuk adiks kecilmu ini.

❖ Teruntuk keluarga asuhku kakak, yunda, saudarah asuh, dan adek asuh yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, penulis ucapkan terimakasih banyak atas bimbingan, dukungan, bantuan, motivasi selama penulis menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

❖ Seluruh teman teman seperjuangan Analis Kesehatan program studi DIII Teknologi Laboratorium Medis angkatan (2023). Terimakasih untuk setiap pengenalan, pengalaman, kita di

pertemuan di kampus ini tanpa sengaja dan dipisahkan karena masa depan ini bukan akhir tapi awal dari perjuangan kita. Terimakasih karena sudah berjuang bersama sama selama tiga tahun.

- ❖ Terimakasih kepada kampusku dan Almamater kebanggaan ku Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang menjadi tempat menimba ilmu selama tiga tahun.
- ❖ Teruntuk diri saya sendiri Rara Nivia terimakasih sudah kuat berjuang sampai di detik dan titik ini, yang tidak menyerah sesulit apa pun rintangan selama kuliah, terimakasih karena tetap berjalan kedepan tanpa menghiraukan remehan orang orang sekitar, mari melanjutkan perjalanan yang jauh lebih baik lagi dan berbahagia lah di atas apa yang sudah kamu capai.

ABSTRAK

Latar Belakang : Seblak merupakan makanan yang banyak digemari di kalangan masyarakat, khususnya remaja dan dewasa muda. Makanan ini umumnya diolah dengan penggunaan minyak dan bahan tinggi lemak yang apabila dikonsumsi secara berlebihan dapat meningkatkan kadar kolesterol darah. Kondisi ini berisiko menimbulkan gangguan kesehatan seperti hiperkolesterolemia dan penyakit kardiovaskular.

Tujuan Penelitian: Diketahui gambaran kadar kolesterol total pada penikmat seblak di Kecamatan Sungai Serut Kota Bengkulu.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan menggunakan desain *cross-sectional*, yang bertujuan untuk memberikan gambaran tentang fenomena atau karakteristik suatu populasi pada satu titik waktu tertentu. Jumlah sample pada penelitian ini sebanyak 33 Responden dengan metode *Asidental Sampling*.

Hasil Penelitian: Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kadar kolesterol total normal sebanyak 19 orang (57,6%), sedangkan 14 orang (42,4%) memiliki kadar kolesterol total abnormal. Berdasarkan frekuensi konsumsi seblak, sebagian besar responden termasuk kategori jarang yaitu 25 orang (75,8%), sedangkan kategori sedang dan sering masing-masing 4 orang (12,1%).

Kesimpulan: Sebagian besar penikmat seblak memiliki kadar kolesterol total dalam kategori normal, namun masih terdapat responden dengan kadar kolesterol abnormal sehingga konsumsi seblak perlu dibatasi untuk menjaga kesehatan.

Kata Kunci: *Kolestrol total, Seblak*

ABSTRACT

Background: Seblak is a popular food, especially among teenagers and young adults. This food is generally prepared using oil and high-fat ingredients, which, if consumed excessively, can increase blood cholesterol levels. This condition carries the risk of developing health problems such as hypercholesterolemia and cardiovascular disease.

Research Objective: To determine the total cholesterol levels of seblak consumers in Sungai Serut District, Bengkulu City. **Research Method:** This study used a descriptive *cross-sectional* design, which aims to provide an overview of the phenomena or characteristics of a population at a specific point in time. The sample size for this study was 33 respondents using an *accidental sampling* method.

Research Results: The results showed that the majority of respondents 19 people (57,6) had normal total cholesterol levels, while 14 people (42.4%) had abnormal total cholesterol levels. Based on the frequency of seblak consumption, the majority of respondents were in the rarely category (25 people) (75.8%), while 4 people (12.1%) each fell into the moderate and frequent categories.

Conclusion: Most seblak consumers have normal total cholesterol levels, but some respondents still have abnormal cholesterol levels, so seblak consumption should be limited to maintain health.

Keywords: *Total cholesterol total, seblak*



KATA PENGANTAR

Assamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Segala Puji dan syukur penulis haturkan kehadiran Allah SWT atas segala Rahmat, kekuatan dan karunia sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **“Gambaran Kadar Kolestrol Total Pada Penikmat Seblak Di Kecamatan Sungai Serut Kota Bengkulu”**. Dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah Ini, tidak sedikit kesulitan dan hambatan yang penulis alami, namun berkat dukungan dan pertolongan dari berbagai pihak yang mau meluangkan waktu dan pikirannya sehingga penulis bisa menyelesaikan proses pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya.

Kepada:

1. Ibu Linda, SST., M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
2. Bapak Sahidan, S.Sos., M.Kes, selaku Ketua Jurusan Analis Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu dan Dosen Pembimbing yang telah banyak membimbing dan memberikan arahan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Bapak Jon Farizal, S.ST., M.Si.Med, selaku Sekretaris Jurusan Analis Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

4. Ketua Dewan Penguji ibu Halimatussa'diah,SKM.,MKM yang telah membimbing dan memberikan arahan dalam penulisan karya tulis ilmiah ini.
5. Penguji I Ibu Pemi Perisnawati, SST., M.Biomed yang banyak memberikan masukan dan arahan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Seluruh Dosen dan Civitas Akademik Jurusan Analis Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
7. Orang tua tercinta, dan saudara kandungku yang telah mendoakan, memberikan dukungan serta motivasi dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Teman-temanku semuanya yang selalu menemani dan menjadi tempat bertukar pikiran hingga selesainya Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Semua pihak yang telah memberikan bantuan selama pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari akan kekurangan dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi perbaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Wassalamuaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Bengkulu,

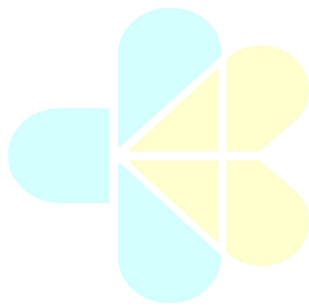
2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	i
A. Kolesterol	7
1. Pengertian Kolestrol	7
2. Metabolisme Kolestrol	8
3. Jenis Jenis Kolestrol	9
4. Fungsi Kolestrol	11
5. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kolestrol	13
B. Penyakit yang Ditimbulkan oleh Kadar Kolestrol yang Meningkat	15
C. Makanan yang Mengandung Kadar Kolestrol Tinggi	16
D. Seblak	19
E. Hubungan Konsumsi Seblak Terhadap Peningkatan Kolestrol	19
BAB III METODE PENELITIAN	21
A. Jenis dan Desain Penelitian	21
B. Variabel Penelitian	21
D. Populasi dan Sampel.....	22
E. Teknik Pengambilan Sampel	23

F. Tempat dan Waktu Penelitian	23
G. Tahap Pelaksanaan Penelitian	24
H. Pengumpulan Data	29
I. Pengolahan Data	29
J. Analisis Data	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	31
A. Jalannya Penelitian	31
B. Hasil Penelitian	32
C. Pembahasan	33
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	38
A. Kesimpulan	38
B. Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	40



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 2.1 Nilai Rujukan	15
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	21
Tabel 3.2 Pemeriksaan Kolestrol.....	27
Tabel 4.1 Distribusi Kadar Kolesterol Total.....	32
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Konsumsi.....	32

