

**KARYA TULIS ILMIAH**

**GAMBARAN KADAR TRIGLISERIDA PADA MAHASISWI  
PENGKONSUMSI SEBLAK DI KECAMATAN  
SUNGAI SERUT KOTA BENGKULU**



**DISUSUN OLEH:**

**RISCA PUTRI PRATAMA**  
**NIM: P01750123107**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BENGKULU  
JURUSAN ANALIS KESEHATAN  
PROGRAM STUDI DIII TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS  
TAHUN 2026**

**HALAMAN JUDUL  
KARYA TULIS ILMIAH**

**GAMBARAN KADAR TRIGLISERIDA PADA MAHASISWI  
PENGKONSUMSI SEBLAK DI KECAMATAN**

**SUNGAI SERUT KOTA BENGKULU**

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



**DISUSUN OLEH:**

**RISCA PUTRI PRATAMA**  
**NIM: P01750123107**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BENGKULU  
JURUSAN ANALIS KESEHATAN  
PROGRAM STUDI DIII TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS  
TAHUN 2026**

## **HALAMAN PERSETUJUAN**

**Karya Tulis Ilmiah**

### **GAMBARAN KADAR TRIGLISERIDA PADA MAHASISWI PENGKONSUMSI SEBLAK DI KECAMATAN SUNGAI SERUT KOTA BENGKULU**

**Yang Dipersiapkan dan Dipresentasikan Oleh:**

**RISCA PUTRI PRATAMA**

**NIM:P01750123107**

**Karya Tulis Ilmiah Ini Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk  
Dipresentasikan Dihadapan Tim Penguji Poltekkes Kemenkes  
Bengkulu**

**Prodi DIII Teknologi Laboratorium Medis**

**Tanggal: 15 Juni 2026**

**Pembimbing I**



**Guntur Baruara, SST.,M.Biomed**

**NIP. 199105222015031001**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**Karya Tulis Ilmiah Dengan Judul :**

**GAMBARAN KADAR TRIGLISERIDA PADA MAHASISWI  
PENGONSUMSI SEBLAK DI KECAMATAN  
SUNGAI SERUT KOTA BENGKULU**

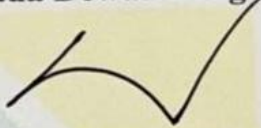
**Disusun Oleh :**

**RISCA PUTRI PRATAMA**  
**NIM : P01750123107**

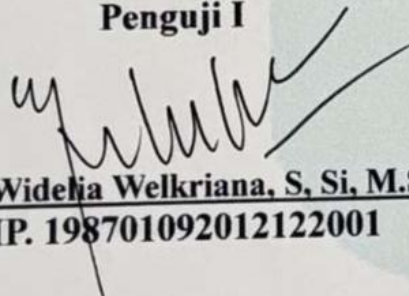
**Telah Diuji dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji  
Karya Tulis Ilmiah Poltekkes Kemenkes Bengkulu  
Prodi DIII Teknologi Laboratorium Medis  
Pada tanggal: 22 Juni 2026  
Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima**

**Tim Penguji**

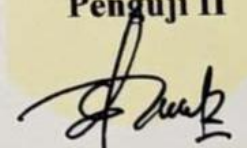
**Ketua Dewan Penguji**

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

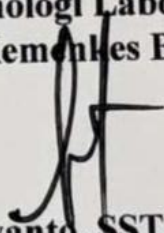
**Penguji I**

  
**Putri Widelia Welkriana, S, Si, M.Sc**  
**NIP. 198701092012122001**

**Penguji II**

  
**Guntur Baruara, S. S.T., M. Biomed**  
**NIP. 199105222015031001**

**Mengesahkan,  
Ka. Prodi DIII Teknologi Laboratorium Medis  
Poltekkes Kemenkes Bengkulu**

  
**Tedy Febriyanto, SST., M.Bmd**  
**NIP. 198302202008041002**

## MOTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

*“Hidup yang tidak dipertaruhkan tidak akan pernah dimenangkan, dan untuk memulai hal yang baru, mencoba sesuatu yang lain, yang memang terkadang kita harus berani mempertaruhkan apa yang kita punya.” (Najwa Shihab)*

*“Keberhasilan bukanlah milik orang pintar, keberhasilan adalah milik mereka yang senantiasa berusaha” (BJ Habibie)*

*“Kalau mimpimu tidak membuatmu takut berarti mimpimu belum cukup besar.” (Najwa Shihab)*

### PERSEMBAHAN

Sujud syukur kepada Allah Subhanallhu wa ta'ala yang selalu memberikan kemudahan, kesehatan, kesabaran dan petunjuk sehingga Alhamdulillah Karya Tulis Ilmiah ini dapat diselesaikan. Segala syukur kuucapkan kepada Tuhan YME karena sudah menghadirkan orang-orang yang berarti disekelilingku.

Karya Tulis Ilmiah ini penulis persembahkan kepada :

1. Cinta Pertama dan panutanku Ayah, Terimakasih telah menjadi motivasi dan pengorbanan yang telah ayah berikan kepada Anak Perempuan Pertama ayah ini tak pernah berhenti sejak aku kecil hingga sekarang, terimakasih telah menjadi tempat untuk berkeluh kesah ketika senang maupun sedih bahkan ketika aku ilang arah ayah selalu jadi orang yang selalu aku cari, selalu menguatkan, meyakinkan dan memberikan arah, Engkau adalah sosok yang dengan penuh kesabaran membesarkan, mendidik, serta menghantarkan aku menuju gerbang Pendidikan yang tinggi, setiap langkahku hingga titik ini adalah hasil dari doa-doa tulusmu, kerja kerasmu, dan cinta tanpa batas yang engkau berikan, bahkan aku masih ingat

bagaimana engkau dengan tulus menghantarkanku sejak awal menduduki bangku sekolah, terimakasih telah mengkekang dan mendidikku dengan sangat keras dimana yang awalnya aku merasa hal itu sangat keterlalu dimasa itu ketika teman-teman seusiaku aku sangat bebas tidak dengan aku yang banyak aturan yang harus aku ikuti, tetapi ketika sudah dewasa aku baru mengerti itu semua adalah rasa kasih sayang yang sangat besar dimana aku merasa hal yang selama ini dilarang ayah sangat berguna dizaman yang seharusnya tidak dilakukan seusia itu tetapi lumrah dizaman sekarang, Besar harapan semoga ayah sehat selalu, Panjang umur dan senantiasa diberikan rezeki sampai melihat putri kecil ini bisa memberikan segala sesuatu yang selama ini ayah harapkan.

2. Pintu surgaku ibu, Terimakasih sebesar-besarnya penulis berikan kepada beliau atas segala bentuk bantuan, semangat dan doa yang diberikan selama ini. Terimakasih kesabaran dan kebebasan hati menghadapi penulis yang keras kepala. Beliau sangat berperan penting dalam menyelesaikan program study penulis serta sujudnya yang selalu menjadi doa untuk kesuksesan anak-anaknya
3. Adikku tercinta yang selalu menjadi alasan penulis untuk lebih keras lagi dalam berjuang karna dialah termasuk orang yang menjadikan penulis untuk menjadi kuat dan lebih semangat. Railah cita-cita yang selama ini diimpikan, penulis sebagai sosok kakak akan selalu mendukung, melindungi serta membantu kamu untuk menggapai semua itu, kakak harap kita selalu akur, berbakti kepada kedua, serta menjadi kebanggan kedua orang tua, pesan untuk adikku sama-sama kita pertahankan keluarga cemara ini sampai akhir hayat

4. Almh Suriana Nenek tercinta sekaligus penasihat terbaik penulis, Terimakasih untuk kasih sayang, doa, nasihat, dan semangat yang telah diberikan kepada cucu perempuan pertamamu ini semasa hidupnya. Almh yang selalu excited dalam menunggu cucu nya menggunakan toga. Namun, pada akhirnya beliau meninggalkan penulis pada 30 April 2024 sebelum penulis wisudah, Meskipun nenek tidak berkesempatan menyaksikan wisudah penulis, namun cinta dan ketulusannya tak pernah pudar dalam ingatan penulis, Terimakasih telah mendidik penulis dan sangat keras soal Agama sampai nanti di Surganya Allah nanti Nenek.
5. Almh Ach Sjurdin Ali sosok kakek yang selalu ada dalam ingatan dan hati penulis, Beliau memang tidak sempat menemani penulis dalam perjalanan selama menempuh Pendidikan di bangku perkuliahan ini namun dimasa TK penulis beliau adalah sosok yang selalu bangga dengan cucu perempuan pertamanya ini sebelum beliau meninggalkan keluarga untuk selamanya ditahun 2008. Kepergiannya membuat penulis mengerti bahwa rindu yang paling menyakitkan adalah merindukan seseorang yang telah tiada, raganya memang sudah tidak bisa penulis jangkau tapi nama kalian akan tetap menjadi motivasi terkuat sampai detik ini.
6. Keluarga besar Ach Sjurdin Ali, keluarga besar yang selalu mendukung dan membantu penulis sebagai ponakaan, cucu, adek, kakak perempuan pertama dikeluarga besar ini, terimakasih penulis ucapkan karna telah membantu dan menjadi motivasi penulis untuk semangat menggapai cita-cita, penulis sangat bangga lahir ditengah keluarga besar ini dengan orang-orang didalamnya selalu mengutamakan Pendidikan bahkan bukan cuman sebagai motivasi dan contoh

didalam keluarga saja tetapi bagi masyarakat yang mengenal sosok-sosok orang hebat dikeluarga ini, penulis harap Ach Sjurdi Ali Family's tetap jadi keluarga yang harmonis seperti apa yang orang-orang ketahui

7. Risca Putri Pratama, anak perempuan pertama dan harapan orang tuanya, Ya diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya untuk diri sendiri yang telah diam-diam berjuang tanpa henti. Terima kasih telah bekerja dan betahan sejauh ini. Untuk setiap malam yang sisambut dengan kekhawatiran, namun tetap dijalani dan berhasil dilalui. Terima kasih kepada hati yang tetap ikhlas, meski banyak hal yang terjadi di luar prediksi. Terima kasih kepada jiwa yang tetap kuat, meski berkali-kali hamper menyerah karena kondisi. Terima kasih kepada raga yang terus melangkah, meski telah menghadapi tekanan tapi tetap diperjuangkan, Teruslah belajar dan menyukuri nikmat yang Tuhan berikan. Tetap semangat untuk terus berusaha, berbahasialah dimanapun kamu berada. Penulis berdoa agar Langkah kecilmu selalu diperkuat, dikelilingi orang-orang baik dan hebat, serta mimpimu satu persatu akan terjawab. Amin.
8. Untuk teman-teman diperkuliahanku (Rara,Bunga,Atika,Ratu,Sugianti) terima kasih sudah kebersamai dan saling memberi dukungan serta pengalaman baru yang bermanfaat dimasa perkuliahan ini.
9. Untuk teman-teman dimasa sekolahku (mevy, mayang, Rahmi, Revana) terimakasih telah meluangkan waktu untuk sekedar bercerita dan mendengar cerita penulis semoga kita selalu sehat dan akan menjadi anak yang sukses untuk orang tua, keluarga dan masyarakat.



10. Keluarga Asuh Neraca Analitik, terimakasih kepada kakak asuhku yunda meisy telah membantu penulis didunia perkuliahan ini. Untuk adek asuhku Friska dan indah terimakasih atas dukungannya, semangat selalu menjalani perkuliahan.
11. Almamater kebanggaanku, Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Terimakasih banyak.



## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Gangguan metabolisme lemak, khususnya hipertrigliseridemia  $>160$  untuk laki-laki dan  $>135$  untuk perempuan, merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular pada usia muda. Fenomena kuliner lokal seperti seblak yang tinggi karbohidrat olahan dan lemak jenuh (500–800 kkal/porsi) berpotensi memicu lonjakan insulin yang mengonversi gula menjadi trigliserida VLDL, sehingga mempercepat pembentukan plak aterosklerosis.

**Penelitian Ini Bertujuan:** diketahui gambaran kadar trigliserida dan frekuensi konsumsi pada mahasiswi pengonsumsi seblak di Kecamatan Sungai Serut, Kota Bengkulu.

**Metode:** Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan desain *cross-sectional*. Penelitian dilakukan pada tahun 2026 untuk menggambarkan fenomena kadar trigliserida pada satu titik waktu tertentu. Populasi penelitian adalah mahasiswi pengonsumsi seblak di wilayah Kecamatan Sungai Serut dengan jumlah sampel sebanyak 31 orang yang diambil secara representatif.

**Hasil:** Hasil pemeriksaan laboratorium menunjukkan bahwa dari 31 responden, hampir sebagian yaitu sebanyak 9 sampel (29,03%) memiliki kadar trigliserida kategori tinggi. Sementara itu, sebagian besar yaitu sebanyak 22 sampel (70,97%) memiliki kadar trigliserida dalam kategori normal.

**Kesimpulan:** Meskipun mayoritas mahasiswi pengonsumsi seblak memiliki kadar trigliserida normal, tetap ditemukan sebagian kecil responden dengan kadar trigliserida tinggi yang memerlukan perhatian khusus terkait pola konsumsi makanan tinggi kalori, sehingga diharapkan mahasiswi dapat lebih selektif dalam memilih asupan makanan sehari-hari dan membatasi frekuensi konsumsi makanan cepat saji atau jajanan tinggi lemak guna menjaga kadar trigliserida tetap dalam batas normal.

**Kata Kunci:** Seblak, Trigliserida, Mahasiswi.

## ABSTRACT

**Background:** Lipid metabolism disorders, particularly hypertriglyceridemia ( $>160$  mg/dL for males and  $>135$  mg/dL for females), are a major risk factor for cardiovascular disease in young adults. Local culinary phenomena such as seblak, which is high in refined carbohydrates and saturated fat (500–800 kcal per serving), have the potential to trigger insulin surges that convert excess glucose into VLDL triglycerides, thereby accelerating the formation of atherosclerotic plaques.

**Objective:** To determine the profile of triglyceride levels and the frequency of seblak consumption among female university students who regularly consume seblak in Sungai Serut District, Bengkulu City.

**Methods:** This was a descriptive study with a cross-sectional design conducted in 2026 to describe triglyceride levels at a single point in time. The study population consisted of female university students who consume seblak in the Sungai Serut District, with a total sample of 31 respondents selected representatively.

**Results:** Laboratory examination showed that of the 31 respondents, nearly one-third, namely 9 samples (29.03%), had triglyceride levels in the high category, while the majority, 22 samples (70.97%), had triglyceride levels within the normal category.

**Conclusion:** Although most female college students who consume *seblak* have normal triglyceride levels, a small proportion of respondents were found to have elevated levels, which require special attention regarding dietary patterns, particularly high-calorie food consumption. Therefore, it is recommended that students be more selective in choosing their daily food intake and limit the frequency of consuming fast food or high-fat snacks to maintain normal triglyceride levels.

**Keywords:** Seblak, Triglycerides, Female Students.

## SURAT PERNYATAAN PENELITI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini;

Nama : Risca Putri Pratama  
NIM : P01750123107  
Judul Penelitian : Gambaran Kadar Trigliserida Pada Mahasiswi  
pengkonsumsi Seblak di Kecamatan Sungai Serut Kota  
Bengkulu  
Program Studi : Prodi D3 Teknologi Laboraturium Medis  
Fakultas Asal : Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Dengan sesungguhnya menyatakan bahwa saya bersedia mematuhi semua prinsip yang tertuang dalam pedoman etik WHO 2011 dan CIOMS 2016. Apabila saya melanggar salah satu prinsip tersebut dan terdapat bukti adanya pemalsuan data, maka saya bersedia diberikan sanksi dengan kebijakan dan aturan yang berlaku. Demikian surat ini saya buat dengan sesungguhnya dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya, atas perhatiannya saya mengucapkan terima kasih.

Bengkulu, 15 Juni 2026  
Yang Menyatakan,



Risca Putri Pratama  
NIM.P01750123107

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabaraktuh

Segala puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan nikmat, rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis diberikan kemampuan dan kekuatan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **“Gambaran Kadar Triglicerida Pada Mahasiswi Pengkonsumsi Seblak Di Kecamatan Sungai Serut Kota Bengkulu”**. Dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini penulis banyak mendapat bantuan baik materi maupun moril dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih 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 serta Ketua Dewan Penguji yang telah memberikan motivasi dan arahan dalam membangun karya tulis ilmiah ini
3. Bapak Jon Farizal, SST.,M.Si.Med selaku Sekretaris Jurusan Analis Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu
4. Bapak Tedy Febriyanto, SST., M.Bmd selaku Kepala Program Studi Teknologi Laboratorium Medis Jurusan Analis Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu
5. Bapak Guntur Baruara, SST.,M.Biomed selaku Pembimbing I yang telah banyak membimbing dan memberikan arahan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini
6. Ibu Putri Widelia Welkriana, S, Si, M.Sc selaku Penguji I yang telah memberikan motivasi dan arahan dalam membangun karya tulis ilmiah ini
7. Ibu Ade Sissca Villia, S.Pd., MA selaku Pembimbing Akademik yang telah

memberi arahan dan motivasi selama masa perkuliahan ini

8. Seluruh Dosen dan Staf Jurusan Analis Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu
9. Orang tua tercinta yang memberikan dukungan, motivasi dan selalu mendoakan dalam proses penyelesaian karya tulis ilmiah ini.
10. Teman-teman yang memberikan dukungan dan motivasi dalam 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.

Bengkulu, 17 juni 2026



Kemenkes  
Poltekkes Bengkulu  
Risca Putri Pratama

## DAFTAR ISI

|                                                                           |             |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>HALAMAN JUDUL .....</b>                                                | <b>i</b>    |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>                                          | <b>ii</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                                                | <b>iii</b>  |
| <b>ABSTRACT.....</b>                                                      | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                                    | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                                 | <b>xiv</b>  |
| <b>DAFTAR BAGAN .....</b>                                                 | <b>xvi</b>  |
| <b>BAB I.....</b>                                                         | <b>1</b>    |
| <b>PENDAHULUAN .....</b>                                                  | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang.....                                                    | 1           |
| B. Rumusan Masalah.....                                                   | 5           |
| C. Tujuan Penelitian .....                                                | 5           |
| D. Manfaat Penelitian .....                                               | 6           |
| E. Keaslian Penelitian .....                                              | 7           |
| <b>BAB II.....</b>                                                        | <b>9</b>    |
| <b>TINJAUAN PUSTAKA.....</b>                                              | <b>9</b>    |
| A. Trigliserida.....                                                      | 9           |
| B. Penyakit yang Ditimbulkan oleh Kadar Trigliserida yang Meningkat ..... | 14          |
| C. Makanan yang mengandung TG tinggi.....                                 | 16          |
| D. Hubungan Konsumsi Seblak Terhadap Peningkatan TG.....                  | 20          |
| <b>BAB III.....</b>                                                       | <b>24</b>   |
| <b>METODE PENELITIAN .....</b>                                            | <b>24</b>   |
| A. Jenis dan Desain Penelitian.....                                       | 24          |
| B. Variabel Penelitian.....                                               | 24          |
| C. Definisi Operasional .....                                             | 25          |
| D. Populasi dan Sampel Penelitian .....                                   | 25          |
| E. Tempat dan Waktu Penelitian .....                                      | 27          |
| F. Tahap Pelaksanaan Penelitian.....                                      | 28          |
| G. Pengumpulan Data .....                                                 | 34          |

|                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| H. Pengolahan Data .....          | 34        |
| I. Analisis Data.....             | 35        |
| <b>BAB IV .....</b>               | <b>37</b> |
| <b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b> | <b>37</b> |
| <b>BAB V .....</b>                | <b>45</b> |
| <b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b> | <b>45</b> |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>        | <b>46</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>              | <b>47</b> |





## DAFTAR TABEL

|                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1.1 Keaslian Penelitian .....                                 | 7  |
| Tabel 3.1 Definisi Operasional .....                                | 24 |
| Tabel 3.2 Pemeriksaan Trigliserida.....                             | 32 |
| Tabel 4.1 Distribusi kadar Trigliserida .....                       | 37 |
| Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi jangka waktu mengonsumsi seblak..... | 38 |



## DAFTAR BAGAN

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| Bagan 3.1 Tahap Pelaksanaan Penelitian..... | 27 |
|---------------------------------------------|----|

