

SKRIPSI
HUBUNGAN ASUPAN LEMAK JENUH DAN LEMAK TAK JENUH
DENGAN KADAR KOLESTEROL TOTAL PADA PENGUNJUNG
VEGE HOUSE DI KOTA BENGKULU TAHUN 2026



DISUSUN OLEH :

ARZERIN DERA VALENCIA
NIM : P01730222056

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
GIZI DAN DIETETIKA
TAHUN 2025/2026

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK JENUH DAN LEMAK TAK JENUH
DENGAN KADAR KOLESTEROL TOTAL PADA PENGUNJUNG
VEGE HOUSE DI KOTA BENGKULU TAHUN 2026**

Yang Dipersiapkan dan Dipresentasikan Oleh:

ARZERIN DERA VALENCIA

NIM : P01730222056

Skripsi Ini Telah Diperiksa dan Disetujui Untuk Dipresentasikan Dihadapan Tim
Penguji Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu Jurusan Gizi

Pada Tanggal, 22 Juni 2026

Mengetahui
Pembimbing Skripsi

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Betty Yosephin, SKM., MKM
NIP. 197309261997022001



Arie Krisnasary, S.Gz, M. Biomed
NIP. 198102172006042002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK JENUH DAN LEMAK TAK JENUH
DENGAN KADAR KOLESTEROL TOTAL PADA PENGUNJUNG
VEGE HOUSE DI KOTA BENGKULU TAHUN 2026**

Yang di Persiapkan dan Dipresentasikan Oleh:

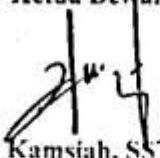
**ARZERIN DERA VALENCIA
NIM. P01730222056**

Skripsi Ini Telah Diuji dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji Politeknik
Kementerian Kesehatan Bengkulu Jurusan Gizi

Pada Tanggal, 22 Juni 2026

Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima Tim Penguji

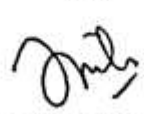
Ketua Dewan Penguji


Kamsiah, SST., M.Kes
NIP. 197408181997032002

Penguji II


Desri Suryani, SKM., M.Kes
NIP. 197312051996022001

Penguji III


Arie Krisnasary, S.Gz., M.Biomed
NIP.198102172006042002

Penguji IV


Dr. Betty Yosephin, SKM., MKM
NIP. 197309261997022001

**Mengesahkan
Ka. Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika**



Tetes Wahyu W, SST., M.Biomed
NIP. 198106142006041004

BIODATA PENULIS



Nama Lengkap : ARZERIN DERA VALENCIA
Tempat, Tanggal Lahir : Manna, 31 Januari 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Status Perkawinan : Belum Kawin
Anak Ke- : 1 (Satu)
Jumlah Saudara : 3
Alamat : Komplek Prumnas Kroya Indah Taba Tebelet

Nama Orang Tua
Ayah : Candra Irawan
Ibu : -

Riwayat Pendidikan
TK : TK Kemala Bhayangkari Manna
SD : SDN 12 Kepahiang
SMP : SMP 02 Kepahiang
SMA : SMA 01 Kepahiang
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Bengkulu

MOTTO

“Tidak semua perjalanan harus mudah untuk sampai pada tujuan. Ada lelah yang harus dilewati, ada sabar yang harus dipelajari, dan ada doa yang harus terus dipanjatkan. Sebab bersama kesulitan, Allah telah menjanjikan kemudahan.”

(QS. Al-Insyirah: 5–6)

“Ketika sesuatu tidak berjalan seperti yang diharapkan, jangan buru-buru menganggapnya sebagai akhir. Bisa jadi Allah sedang mengarahkan kita menuju sesuatu yang lebih baik daripada apa yang kita bayangkan.”

“Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah.”

(QS. Az-Zumar: 53)

“Sebuah tujuan tidak akan tercapai hanya melalui harapan. Ia membutuhkan keberanian untuk memulai, ketekunan untuk bertahan, dan kesungguhan untuk menyelesaikannya.”

“Udyamena hi sidhyanti kār्याṇi na manorathaiḥ.”

(Pañcatantra)

“Ketika semesta mengambil seseorang yang begitu berarti, ada bagian dari diri yang ikut pergi bersamanya. Namun, hidup tetap meminta untuk dilanjutkan; bukan karena kehilangan itu telah dilupakan, melainkan karena cinta dan kenangan menjadi alasan untuk tetap kuat melangkah.”

(Sorai-Nadin Amizah)

PERSEMBAHAN

Dengan segala puji Syukur kepada Allah SWT, akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini.

Karya ini penulis persembahkan kepada:

1. Teristimewah dan yang paling istimewa kepada kedua orang tua ku, pencapaian ini mungkin tertulis atas namaku, tetapi sesungguhnya ada doa, air mata, pengorbanan dan kasih sayang kalian di setiap prosesnya. Terimakasih telah menjadi tempat pulang, sumber kekuatan dan alasan untuk terus melangkah ketika hidup tidak selalu mudah. Jika hari ini aku mampu sampai di titik ini, itu karena aku tidak pernah benar-benar berjalan sendirian. Skripsi ini kupersembahkan dengan penuh cinta dan rasa terimakasih, untuk dua orang yang selalu percaya bahwa aku mampu, bahkan ketika aku sendiri sempat meragukannya.
2. Untuk kedua adik laki-laki ku, Mungkin kamu tidak selalu melihat bagaimana perjalanan ini kulalui, tetapi kehadiranmu menjadi salah satu alasan untuk tetap kuat ketika semuanya terasa berat. Semoga pencapaian ini bukan hanya menjadi akhir dari sebuah perjuangan, tetapi juga menjadi contoh bahwa apa pun yang terjadi dalam hidup, kita selalu punya alasan untuk bangkit dan terus mengejar apa yang kita impikan.
3. Teruntuk almarhumah Nenek tercinta dan Datuk tersayang, untuk Nenek yang tidak lagi dapat menyaksikan pencapaian ini, terima kasih atas kasih sayang, kenangan, dan setiap kebaikan yang pernah diberikan. Kepergian Nenek meninggalkan rindu yang tidak akan pernah benar-benar selesai, tetapi juga mengajarkanku untuk tetap melangkah meski ada satu sosok yang sangat berarti tidak lagi berada di sampingku. Untuk Datuk, terima kasih karena tetap menjadi sosok yang menguatkan dengan kasih sayang, perhatian, dan doa yang tidak ternilai. Pencapaian ini kupersembahkan sebagai bagian kecil dari rasa cinta dan terima kasihku kepada kalian.

Semoga Nenek mendapat tempat terbaik di sisi Allah, dan semoga Datuk selalu diberikan kesehatan, umur yang panjang, serta kebahagiaan untuk menyaksikan lebih banyak langkah dan pencapaianku.

4. Untuk Ayuk dan keluarga, terima kasih telah mempersilakanku tinggal, makan, dan merasa nyaman seperti di rumah sendiri selama perjalanan perkuliahan. Kebaikan yang mungkin sederhana bagimu, menjadi begitu berarti bagiku, terutama di saat jauh dari keluarga. Semoga setiap kebaikan dibalas Allah dengan keberkahan dan kebahagiaan yang tidak pernah putus.
5. Seluruh dosen dan staff jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu, especially bunda Dr. Betty Yosephin, SKM., MKM dan bunda Arie Krisnasary, S.Gz, M. Biomed Terimakasih atas semua ilmu, arahan, dan bimbingan selama empat tahun perkuliahan serta nasihat-nasihat sebagai orang tua kedua yang menginginkan keberhasilan anaknya.
6. Teruntuk perih kecil ayah yaitu umi, klarisa, radia dan mak sherly empat tahun bukanlah waktu yang singkat untuk melewati perjalanan perkuliahan, tetapi bersama kalian, segala lelah, tawa, air mata, perjuangan, hingga kisah percintaan terasa jauh lebih ringan. Berawal dari perkenalan sederhana, tak pernah terbayangkan bahwa takdir akan mempertemukan kita dan menjadikan kalian saudara tanpa ikatan darah. Kalian adalah tempat berbagi cerita, tempat pulang ketika lelah, dan orang-orang yang mengetahui setiap sisi perjalanan hidupku, baik saat aku bahagia maupun ketika hampir menyerah. Terima kasih telah menjadi bagian dari setiap cerita, menguatkan di saat sulit, dan menghadirkan begitu banyak tawa di tengah perjalanan ini. Mungkin empat tahun ini akan berakhir, tetapi kenangan dan persaudaraan yang tercipta bersama kalian akan selalu menjadi bagian indah yang tidak akan pernah kulupakan.
7. Untuk sahabatku tersayang, Cristia, Delvi, cindy, Heri, bang ren dan Wawan, terima kasih telah menjadi tempat bercerita, pendengar yang selalu ada, dan pemberi motivasi ketika aku berada di titik lelah dan

hampir menyerah. Di saat aku tidak tahu harus bercerita kepada siapa, kalian selalu hadir tanpa menghakimi, mendengarkan tanpa lelah, dan menguatkan dengan cara sederhana yang begitu berarti. Kehadiran kalian menjadi pengingat bahwa aku tidak pernah benar-benar sendirian dalam melewati setiap hal yang terasa berat.

8. Untuk teman kuliah dan teman tongkrongan siska, dafa, vica, begi dan farhan, terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan ini, dari tugas yang melelahkan hingga obrolan sederhana yang membuat hari-hari terasa lebih ringan. Di antara kesibukan, canda, cerita, dan waktu yang kita habiskan bersama, tercipta kenangan yang mungkin tidak akan terulang dengan cara yang sama. Setelah perjalanan ini selesai, semoga jarak dan kesibukan tidak menghapus kebersamaan yang pernah kita punya, dan semoga kita masing-masing menemukan jalan menuju kehidupan yang kita impikan.
9. Untuk teman-teman seperbimbingan, terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan yang penuh perjuangan ini. Kita saling berbagi keluh kesah, kebingungan, semangat, dan cerita selama proses bimbingan hingga akhirnya dapat sampai di titik ini. Mungkin perjalanan masing-masing berbeda, tetapi kebersamaan dalam melewati proses yang tidak selalu mudah akan menjadi kenangan yang berharga. Semoga setelah ini, setiap langkah kita membawa pada keberhasilan dan cita-cita yang selama ini diperjuangkan.
10. Untuk teman-teman satu angkatan, terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan panjang yang kita lalui bersama. Empat tahun yang dipenuhi tugas, kesibukan, tawa, lelah, dan perjuangan akhirnya membawa kita sampai pada titik ini. Mungkin setelah ini langkah kita akan berbeda dan tidak lagi sesering dulu bertemu, tetapi setiap kebersamaan dan cerita yang pernah kita lalui akan tetap menjadi bagian dari kenangan yang berharga. Semoga di mana pun langkah kita berlanjut, setiap perjuangan yang telah kita lewati menjadi awal dari keberhasilan yang lebih besar dan kehidupan yang kita impikan

11. Untuk semua orang yang tidak dapat kusebutkan satu per satu, terima kasih kepada siapa pun yang pernah hadir dalam perjalanan ini, baik melalui bantuan, doa, nasihat, perhatian, maupun kebaikan kecil yang mungkin tidak pernah kalian sadari begitu berarti bagiku. Ada banyak tangan yang membantu tanpa terlihat, banyak doa yang terucap tanpa kuketahui, dan banyak kebaikan yang menjadi alasan mengapa aku mampu sampai di titik ini. Mungkin nama kalian tidak tertulis dalam halaman ini, tetapi setiap kebaikan akan selalu memiliki tempat dalam ingatanmu. Semoga segala ketulusan yang pernah diberikan kepadaku kembali kepada kalian dalam bentuk keberkahan, kebahagiaan, dan kebaikan yang jauh lebih besar
12. Teruntukmu, seseorang yang belum kutemukan dan belum dapat kutuliskan namanya di sini, tetapi kuyakini telah tertulis di Lauhul Mahfudz. Aku tidak tahu kapan dan bagaimana Allah akan mempertemukan kita, tetapi aku percaya bahwa setiap takdir memiliki waktunya sendiri. Untuk saat ini, biarlah kita berjalan di jalan masing-masing, tumbuh, belajar, dan mempersiapkan diri menjadi pribadi yang lebih baik. Jika kelak Allah mempertemukan kita, semoga kita hadir di waktu yang tepat, dengan hati yang telah siap untuk saling menerima, menjaga, dan berjalan bersama dalam kehidupan yang telah ditetapkan-Nya.
13. Kepada diriku sendiri, Arzerin Dera Valencia, terimakasih karena telah memilih untuk tetap bertahan di tengah perjalanan yang tidak selalu mudah. Terimakasih telah melewati hari-hari yang penuh lelah, kecewa, kehilangan dan keraguan tanpa benar-benar menyerah. Mungkin tidak semua orang tahu menguatkan diri sendiri untuk kembali melangkah. Pencapaian ini menjadi pengingat bahwa kamu pernah berada di titik ingin berhenti, tetapi memilih untuk terus berjalan hingga akhirnya sampai di sini. Semoga setelah ini, kamu tetap menjadi seseorang yang kuat tanpa kehilangan kelembutan, berani tanpa kehilangan kerendahan hati dan

selalu percaya bahwa setiap langkah yang di jalani dengan tulus akan membawa pada tempat terbaik yang telah allah siapkan.



Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Skripsi, Juni 2026
Arzerin Dera Valencia

**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK JENUH DAN LEMAK TAK JENUH
DENGAN KADAR KOLESTEROL TOTAL PADA PENGUNJUNG VEGE
HOUSE DI KOTA BENGKULU TAHUN 2026**

xi+102 halaman, 9 tabel, 2 gambar, 11 lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: Hiperkolesterolemia merupakan faktor risiko utama penyakit jantung koroner dan stroke. Pengunjung Vege House di Kota Bengkulu terdiri dari kelompok vegetarian dan non-vegetarian yang memiliki pola konsumsi lemak berbeda sehingga berpotensi memengaruhi kadar kolesterol total.

Tujuan: Mengetahui hubungan asupan lemak jenuh dan lemak tak jenuh dengan kadar kolesterol total pada pengunjung Vege House di Kota Bengkulu tahun 2026.

Metode: Penelitian observasional analitik dengan desain *cross-sectional* pada 100 pengunjung yang dipilih menggunakan *accidental sampling*. Data asupan lemak diperoleh melalui SQ-FFQ dan kadar kolesterol total diukur menggunakan POCT Easy Touch. Analisis bivariat menggunakan uji korelasi Pearson atau Spearman sesuai distribusi data.

Hasil: Rata-rata asupan lemak jenuh sebesar 33,44 g/hari, lemak tak jenuh 39,97 g/hari, dan kadar kolesterol total 207,37 mg/dL. Pengunjung non-vegetarian memiliki rata-rata asupan lemak jenuh dan kadar kolesterol lebih tinggi, sedangkan vegetarian memiliki asupan lemak tak jenuh lebih tinggi dan kadar kolesterol lebih rendah. Asupan lemak jenuh berhubungan positif dengan kadar kolesterol total ($r=0,471$; $p=0,000$), sedangkan asupan lemak tak jenuh berhubungan negatif ($r=-0,552$; $p=0,000$).

Kesimpulan: Asupan lemak jenuh berhubungan dengan peningkatan kadar kolesterol total, sedangkan asupan lemak tak jenuh berhubungan dengan penurunan kadar kolesterol total.

Kata kunci: Kolesterol total, lemak jenuh, lemak tak jenuh, non-vegetarian, vegetarian

Bachelor of Applied Nutrition and Dietetics, Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Thesis, June 2026
Arzerin Dera Valencia

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SATURATED FAT AND UNSATURATED
FAT INTAKE WITH TOTAL CHOLESTEROL LEVELS AMONG VISITORS
OF VEGE HOUSE IN BENGKULU CITY IN 2026**

xi+102 pages, 9 tables, 2 figures, 11 appendices

ABSTRACT

Background: Hypercholesterolemia is a major risk factor for coronary heart disease and stroke. Visitors to Vege House in Bengkulu City consist of vegetarian and non-vegetarian groups, each with different fat consumption patterns, potentially affecting total cholesterol levels.

Objective: To determine the relationship between saturated and unsaturated fat intake and total cholesterol levels among visitors to Vege House in Bengkulu City in 2026.

Methods: This was an observational, analytical, cross-sectional study involving 100 visitors selected using accidental sampling. Fat intake data were obtained using the SQ-FFQ, and total cholesterol levels were measured using the POCT Easy Touch. Bivariate analysis used the Pearson or Spearman correlation test, depending on the distribution of the data.

Results: The average saturated fat intake was 33.44 g/day, unsaturated fat 39.97 g/day, and total cholesterol 207.37 mg/dL. Non-vegetarian visitors had higher average saturated fat intake and cholesterol levels, while vegetarians had higher unsaturated fat intake and lower cholesterol levels. Saturated fat intake was positively associated with total cholesterol levels ($r=0.471$; $p=0.000$), while unsaturated fat intake was negatively associated ($r=-0.552$; $p=0.000$).

Conclusion: Saturated fat intake was associated with increased total cholesterol levels, while unsaturated fat intake was associated with decreased total cholesterol levels.

Keywords: Total cholesterol, saturated fat, unsaturated fat, non-vegetarian, vegetarian.

KATA PENGANTAR

Segala puji kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang merupakan tugas akhir dalam menyelesaikan Program Studi Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika di Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang berjudul **“Hubungan Asupan Lemak Jenuh Dan Lemak Tak Jenuh Dengan Kadar Kolesterol Total Pada pengunjung Vege House Di Kota Bengkulu”**. Dalam penyusunan skripsi ini penulis mendapat banyak bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak sehingga dapat selesai pada waktunya. Oleh karena itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Linda, SST, M. Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang memberikan kesempatan pada penulis untuk mengikuti pendidikan di Jurusan Program Studi Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
2. Anang Wahyudi, S.GZ.,MPH selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
3. Tetes Wahyu Witradharma, SST., M.Biomed selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
4. Dr. Betty Yosephin, SKM., MKM selaku pembimbing I, dalam penyusunan skripsi ini yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, dan masukan dengan penuh kesabaran sehingga skripsi ini bisa terselesaikan dengan baik.
5. Arie Krisnasary, S.Gz, M. Biomed selaku pembimbing II, yang sudah bersedia menuntun dan memberikan arahan dalam penyusunan skripsi ini.

6. Kamsiah, SST,. M.Kes Sebagai Ketua Dewan Penguji dalam Seminar Hasil Skripsi.
7. Desri Suryani, SKM,. M.kes selaku penguji II dalam seminar Hasil Skripsi.
8. Seluruh Dosen dan Staf Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
9. Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya yaitu mama dan ayah saya yang telah mengisi dunia saya dengan begitu banyak kebahagiaan sehingga seumur hidup tidak cukup untuk menikmati semuanya. Terima kasih atas semua cinta kasih dan sayang yang telah mama dan ayah berikan kepada saya.
10. Seluruh Teman-teman terdekat dan seangkatan program studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika yang telah memberi semangat serta dorongan untuk menyelesaikan skripsi.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak terdapat kekeliruan dan kekhilafan baik dari segi penulisan maupun penyusunan dan metodologi. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan bimbingan dari berbagai pihak agar penulis dapat berkarya lebih baik dan optimal lagi di masa yang akan datang.

Bengkulu, Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

SKRIPSI.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
BIODATA PENULIS.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A.Latar Belakang	1
B.Rumusan Masalah	9
C.Tujuan Penelitian	10
D.Manfaat Penelitian	11
E.Keaslian Penelitian.....	13
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 14
A.Kolesterol.....	14
B.Lemak	25
C.Lemak jenuh	28
D.Lemak tak jenuh.....	33
E.Pola Asupan Pengunjung Vege House	39
F. Hubungan Lemak Jenuh Dan Lemak Tak Jenuh Dengan Kadar Kolesterol Pada Vegetarian dan Non-Vegetarian	53
G.Kerangka Teori.....	57
H.Hipotesis Penelitian	58
 BAB III METODE PENELITIAN	 59
A. Desain Penelitian	59
B. Kerangka Konsep.....	60
C. Tempat dan Waktu Penelitian	60
D. Definisi Operasional.....	61
E. Populasi Penelitian.....	61
F. Cara Pengambilan Sampel.....	62
G. Pengumpulan, Pengolahan Data dan Analisis Data	64

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	70
A. Jalannya Penelitian	70
B. Hasil Penelitian	72
C. Pembahasan	78
D. Keterbatasan Penelitian.....	93
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	 94
A. Kesimpulan	94
B. Saran	96
 DAFTAR PUSTAKA.....	 98



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Keaslian penelitian.....	10
Tabel 2.1	Kadar Kolesterol	13
Tabel 2.2	Sumber Lemak Jenuh.....	24
Tabel 2.3	Sumber Lemak Tak Jenuh.....	28
Tabel 3.2	Definisi Operasional	45
Tabel 4.1	Karakteristik berdasarkan usia dan jenis kelamin pada pengunjung Vege House Di Kota Bengkulu	55
Tabel 4.2	Asupan Lemak Jenuh, Asupan Lemak Tak Jenuh, dan Kadar Kolesterol Total pada Pengunjung Vege House Di Kota Bengkulu	56
Tabel 4.3	10 Sumber Bahan Makanan Lemak Jenuh Yang Paling Sering Dikonsumsi pada Pengunjung Vege House di Kota Bengkulu	57
Tabel 4.4	10 Sumber Bahan Makanan Lemak Tak Jenuh Yang Paling Sering Dikonsumsi pada Pengunjung Vege House di Kota Bengkulu	57
Tabel 4.5	Asupan lemak jenuh dengan kadar kolesterol total pada pengunjung Vege House di Kota Bengkulu.....	58
Tabel 4.6	Asupan lemak tak jenuh dengan kadar kolesterol total pada pengunjung Vege House di Kota Bengkulu.....	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	57
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep	60



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Form Semi-Food Frequency Questionare (FFQ).....	104
Lampiran 2. Form Pemeriksaan Kolesterol Total	109
Lampiran 3. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	110
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian Kepada Pengurus Vege House	111
Lampiran 5. Etik.....	112
Lampiran 6. Surat Keterangan Selesai Penelitian	113

