

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN KADAR *HIGH DENSITY LIPOPROTEIN* (HDL) PADA
NELAYAN YANG BEKERJA MALAM HARI DI DESA PASAR SELUMA
KABUPATEN SELUMA**



Oleh:

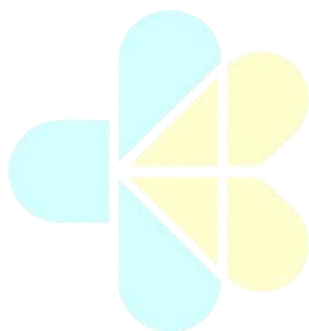
LESSI DWI NURLAILI
NIM P01750123027

**PROGRAM STUDI D III TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS
JURUSAN ANALIS KESEHATAN
POLTEKKES KEMENKES BENGKULU
TAHUN 2026**

HALAMAN JUDUL
KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN KADAR *HIGH DENSITY LIPOPROTEIN* (HDL) PADA
NELAYAN YANG BEKERJA MALAM HARI DI DESA PASAR SELUMA
KABUPATEN SELUMA**

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



Oleh :
LESSI DWI NURLAILI
Nim : P01750123027

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

**PROGRAM STUDI D-III TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS
JURUSAN ANALIS KESEHATAN
POLTEKKES KEMENKES BENGKULU
TAHUN 2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah Dengan Judul :

**GAMBARAN KADAR *HIGH DENSITY LIPOPROTEIN* (HDL) PADA
NELAYAN YANG BEKERJA MALAM HARI DI DESA PASAR SELUMA
KABUPATEN SELUMA**

Yang Dipersembahkan dan Dipresentasikan Oleh :

LESSI DWI NURLAILI

NIM : P01750123027

**Karya Tulis Ilmiah Ini Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk
Dipresentasikan Di hadapan Tim Penguji Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Prodi DIII Teknologi Laboratorium Medis
Tanggal : 26 Mei 2026**

Pembimbing



Guntur Baruara, S.ST., M.Biomed
NIP.199105222015031001

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah Dengan Judul :

**GAMBARAN KADAR *HIGH DENSITY LIPOPROTEIN* (HDL) PADA
NELAYAN YANG BEKERJA MALAM HARI DI DESA PASAR SELUMA
KABUPATEN SELUMA**

Disusun Oleh :

LESSI DWI NURLAILI
NIM : P01750123027

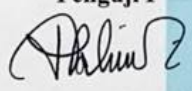
Telah Diuji dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji
Karya Tulis Ilmiah Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Prodi DIII Teknologi Laboratorium Medis
Pada tanggal: 02 Juni 2026
Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima

Tim Penguji

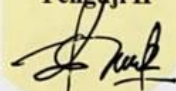
Ketua Dewan Penguji


Jon Farizal, SST., M.Si.Med
NIP.197706152002121004

Penguji I

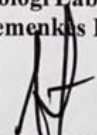

Dr. Halimah, S.Si., MKM
NIP.196803012000032001

Penguji II


Guntur Barua, S.ST., M.Biomed
NIP. 199105222015031001

Mengesahkan,

Ka. Prodi DIII Teknologi Laboratorium Medis
Poltekkes Kemenkes Bengkulu


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

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Lessi Dwi Nurlaili

Nim : P01750123027

Judul Karya Tulis Ilmiah Penelitian : Gambaran Kadar *High Density Lipoprotein* (HDL) pada Nelayan yang Bekerja Malam Hari di Desa Pasar Seluma Kabupaten Seluma.

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa penelitian ini adalah betul-betul hasil karya saya dan bukan hasil jiplakan dari hasil karya orang lain. Demikian pernyataan ini dan apabila kelak hari terbukti dalam penelitian ada unsur jiplakan, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, 29 Mei 2026

Yang menyatakan,



Lessi Dwi Nurlaili

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Allah tidak menjanjikan hidupmu akan selalu mudah, tetapi dua kali Allah berjanji bahwa: “ Fa inna ma’al-usri yusra, inna ma’al-ursi yusra”

“Setiap kesulitan pasti ada kemudahan”

(Q.S Al-Insyirah: 5-6)

“Hidup bukan untuk saling mendahului, bermimpilah sendiri-sendiri, tak ada yang tau kapan kau mencapai tuju, dan percayalah bukan urusanmu untuk menjawab itu.”

(Baskara Putra-Hindia)

“Life can be heavy, especially if you try to carry it all at once. Part of growing up and moving into new chapter of your life is about catch and release”

-Taylor swift-

“Let your dreams be bigger than your fears”

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahil'almiin puji syukur kepada Allah SWT, atas segala limpahkan rahmat, karunia, kasih sayang, serta ridha-Nya, yang senantiasa memebrikan kesehatan, kekuatan, kesabaran, kemudahan, dan kelancaran kepada penulis, sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Karya Tulis Ilmiah ini penulis persembahkan sebagai ungkapan rasa syukur, terima kasih, dan penghargaan yang tulus kepada :

- ❖ Ayahanda tercinta, terima kasih atas kasih sayang, doa, dukungan, dan semangat yang senantiasa Bapak berikan dalam setiap langkah kehidupan penulis. Walaupun bapak tidak memiliki kesempatan untuk menempuh pendidikan tinggi, Bapak telah berhasil mengantarkan putri bungsu Bapak hingga dapat menyelesaikan pendidikan dan meraih gelar. Terima kasih atas setiap keringat yang telah bapak korbankan dan atas segala hal yang selalu Bapak usahakan untuk penulis. Semoga Allah senantiasa memberikan kesehatan, umur panjang dan kebahagiaan. Penulis berharap bapak masih di berikan kesempatan untuk terus

menemani, membahagiakan, dan berbagai banyak cerita bersama di setiap perjalanan kehidupan.

- ❖ Pintu surgaku, Ibunda tercinta, yang selalu menjadi penyemangat penulis dan menjadi sandaran terkuat dari kerasnya dunia. Yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta dan selalu memberikan motivasi yang luar biasa. Terimakasih untuk doa-doa yang selalu diberikan untuk penulis, terimakasih selalu berjuang untuk penulis, berkat doa serta dukungannya sehingga penulis bisa berada di titik ini. Semoga kesehatan selalui menyertaimu ibu harus selalu ada disetiap perjuangan dan pencapaian penulis.
- ❖ Kakak perempuanku tersayang, Kiki Alfionita perempuan hebat yang selalu hadir memberi dukungan, semangat, doa, dan kasih sayang tanpa pernah meminta balasan. Terimakasih karena telah menjadi salah satu alasan penulis mampu bertahan dalam menyelesaikan perkuliahan ini. Penulis tahu bahwa kesempatan yang penulis miliki hari ini tidak lepas dari pengorbanan mu. Terimakasih telah menjadi mbak terbaik, pendukung terbesar, dan sosok yang selalu percaya bahwa adik kecilmu ini mampu.
- ❖ Mbak sepupu tercinta, Yurina Puspa Anggraini yang telah banyak membantu dan mendukung penulis selama masa perkuliahan. Terimakasih atas segala bantuan, perhatian, serta kesediaannya menjadi tempat penulis bertanya dan berbagi cerita. Terimakasih karena telah menjadi teman main ketika penulis pulang ke rumah. Terimakasih karena selalu mendengarkan setiap keluh kesah dan selalu memberikan semangat kepada penulis.
- ❖ Sahabat penulis Ade Nuraini, Mega Rahma Talisia dan Vivi Andriyani. Terima kasih karena telah menjadi sahabat yang selalu ada di setiap proses perjuangan penulis selama menempuh perkuliahan ini. Terimakasih karena telah menjadi tempat penulis bercerita tanpa takut dihakimi, tempat mengeluh tanpa merasa direpotkan, dan tempat menemukan kembali semangat untuk terus melangkah. Terima kasih karena selalu membantu ketika penulis merasa kesulitan, menguatkan ketika hampir menyerah, dan menemani dalam setiap perjuangan yang tidak selalu

mudah. Semoga persahabatan ini tidak hanya berhenti di bangku kuliah, tetapi terus hidup dalam setiap langkah kehidupan kita.

- ❖ Penghuni kost hijau yang sekarang tidak hijau lagi Nisa, Dita, Mbak Yaya, Mbak Adis, Anggun, Nabila, Mbak Dhita Terima kasih telah menjadi teman pulang dan teman kembali, yang selalu berjalan bersama saat rindu rumah datang menghampiri. Terima kasih karena selalu saling menguatkan di setiap proses, mengingatkan untuk tetap bertahan, dan menemani hingga sampai pada titik ini. Di tempat yang jauh dari rumah, Tuhan menghadirkan kalian sebagai rumah kedua bagi penulis. Terima kasih karena selalu ada dalam setiap langkah perjuangan ini. Kalian bukan sekadar teman kost, tetapi keluarga.
- ❖ Webear10 Nabila, Intan, Mella, Nadila, Delia, Putri, Bima, Welly, Aldo terima kasih karena tetap hadir hingga hari ini, meskipun waktu dan kesibukan telah membawa kita ke jalan yang berbeda. Terima kasih karena selalu memberi dukungan, membantu saat penulis membutuhkan, dan tidak pernah lupa mengucapkan selamat atas setiap pencapaian yang diraih. Perhatian-perhatian sederhana itu selalu menjadi penyemangat dan pengingat bahwa penulis tidak pernah berjalan sendiri.
- ❖ My only friend at home, Cici Wulandari terima kasih karena selalu percaya pada penulis, bahkan saat penulis meragukan diri sendiri. Terima kasih telah menjadi sosok yang tak pernah lelah memberi semangat, menguatkan di saat rapuh, dan menemani dari jauh dalam setiap proses perjuangan ini.
- ❖ Terima kasih kepada organisasi IMATELKI yang telah menjadi bagian dari perjalanan penulis selama menempuh pendidikan. Terima kasih karena telah mengajarkan penulis tentang arti kebersamaan, kepemimpinan, tanggung jawab, serta arti berproses bersama.
- ❖ Keluarga Asuh Plasmodium Falciparum dan Asetosal, terimakasih untuk setiap perhatian, dukungan, semangat, bantuan dan kebersamaan yang mungkin terlihat sederhana, tetapi punya arti yang sangat besar. Untuk yunda selvi terimakasih

karena selalu ada ketika penulis butuh bantuan dan menjadi jawab ketika penulis bertanya. Terima kasih untuk support, perhatian dan kasih sayang yang yunda berikan.

- ❖ Teman penelitianku Aisyah Febriani terima kasih sudah menjadi teman seperjalanan selama proses penelitian ini. Terima kasih sudah mau sama-sama berjuang, saling membantu, bertukar pikiran, kebingungan, lelah, dan segala drama selama penelitian.
- ❖ Dosen pembimbing bapak Guntur Baruara, S.ST., M.Biomed Terima kasih atas kesabaran yang luar biasa selama proses penyusunan karya tulis ilmiah ini. Terima kasih untuk setiap ilmu, arahan, masukan, dan waktu yang bapak berikan. Terima kasih sudah menjadi pembimbing yang membantu penulis bukan hanya tentang penelitian, tetapi juga kesabaran, ketelitian, dan tanggung jawab. Semoga semua ilmu dan kebaikan yang bapak berikan menjadi amal yang terus mengalir.
- ❖ Angkatan 15 Teknologi Laboratorium Medis, terima kasih untuk 3 tahun yang penuh cerita. Kita pernah tertawa bersama, lelah, pusing karena tugas, praktikum, laporan, ujian, revisi, sampai akhirnya satu persatu berhasil kita lewati. Sekarang kita sudah sampai di titik yang dulu kita bayangkan lulus dan menyelesaikan perjalanan sebagai mahasiswa. Senang bisa menjadi bagian dari kalian. Sampai jumpa di versi terbaik kita masing masing we love you gusy.
- ❖ Last but no least, untuk diri penulis sendiri, Lessi Dwi Nurlaili, gadis kecil yang telah berjuang begitu jauh hingga sampai di titik ini. Terima kasih karena memilih tidak menyerah meskipun banyak hal terasa begitu berat untuk di jalani. Terima kasih karena tetap bertahan di tengah lelah, tangis, kecewa, dan berbagai keadaan yang tidak mudah. Perjalanan ini bukan perjalanan yang sederhana, ada banyak hal harus korbankan, banyak air mata yang jatuh diem-diam, serta banyak waktu yang di keluarkan. Terima kasih karena sudah mampu melewati hari-hari yang sulit, tetap berdiri meskipun berkali-kali merasa runtuh, dan tetap percaya perjuangan ini akan menemukan akhirnya.

ABSTRAK

Latar belakang : *High Density Lipoprotein* (HDL) merupakan kolesterol yang berperan penting dalam menjaga kesehatan kardiovaskular melalui proses reverse cholestrol transport, yaitu mengangkut kolesterol dari jaringan perifer menuju hati untuk dikeluarkan dari tubuh. Nelayan yang bekerja malam hari memiliki pola kerja dan waktu istirahat yang tidak teratur sehingga berisiko mengalami gangguan ritme sirkadian, penurunan kualitas tidur, serta perubahan metabolisme lipid yang dapat mempengaruhi kadar HDL. Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk mengetahui gambaran kadar HDL pada nelayan yang bekerja malam hari.

Tujuan : Untuk mengetahui gambaran HDL pada nelayan yang bekerja malam hari didesa pasar seluma kabupaten seluma berdasarkan distribusi Kadar HDL, usia, masa kerja, dan lama kerja.

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan responden sebanyak 32 orang populasi diambil menggunakan teknik total sampling. Data diproses dalam tabel untuk menghasilkan distribusi frekuensi dan presentase.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kadar HDL normal sebanyak 25 responden (78,1%), sedangkan 7 responden (21,9%) memiliki kadar HDL rendah. Rata-rata usia responden adalah 37 tahun dengan rentang usia 20-59 tahun. Mayoritas responden memiliki masa kerja <5 tahun (56,25%) dan lama kerja ≥ 5 jam (84,4%). Aktivitas fisik nelayan diduga berperan dalam mempertahankan kadar HDL tetap normal.

Kesimpulan : Mayoritas nelayan yang bekerja malam hari memiliki kadar HDL dalam kategori normal. Faktor usia, durasi kerja malam, dan gaya hidup tetap berpotensi mempengaruhi kadar HDL sehingga pemantauan kesehatan serta penerapan pola hidup sehat perlu diperhatikan untuk menjaga kesehatan kardiovaskular.

Kata kunci : *HDL, Nelayan, Kerja Malam, Profil Lipid*

ABSTRACT

Background : *High-density lipoprotein* (HDL) is a cholesterol that plays a vital role in maintaining cardiovascular health through reverse cholesterol transport, which transports cholesterol from peripheral tissues to the liver for excretion. Fishermen who work at night have irregular work and rest patterns, putting them at risk of circadian rhythm disturbances, decreased sleep quality, and changes in lipid metabolism that can affect HDL levels. Therefore, research is needed to determine the HDL levels in fishermen who work at night.

Objective : To determine the description of HDL levels in fishermen who work at night in Pasar Seluma Village, Seluma Regency based on the distribution of HDL levels, age, length of service, and length of work.

Methods : This research is a descriptive analytical study with 32 respondents from a population taken using a total sampling technique. The data were processed in tables to produce frequency distributions and percentages.

Results : The results showed that most respondents had normal HDL levels (25 respondents (78.1%)), while 7 respondents (21.9%) had low HDL levels. The average age of respondents was 37 years with an age range of 20-59 years. The majority of respondents had a work period of <5 years (56.25%) and work duration of ≥ 5 hours (84.4%). Fishermen's physical activity is thought to play a role in maintaining normal HDL levels.

Conclusion: The majority of fishermen who work at night have normal HDL levels. Age, duration of night work, and lifestyle factors still have the potential to influence HDL levels, so health monitoring and adopting a healthy lifestyle are essential to maintain cardiovascular health.

Keywords : *HDL, Fishermen, Night Work, Lipid Profile*

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Segala Puji dan syukur penulis haturkan kehadirat Allah SWT atas segala Rahmat, kekuatan dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah penelitian ini dengan judul “Gambaran *High Density Lipoprotein* (HDL) pada Nelayan yang Bekerja Malam Hari di Desa Pasar Seluma Kabupaten Seluma ”

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 terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Ibu Linda, S.S.T., M. Kes, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
2. Bapak Sahidan, S.Sos., M.Kes, Selaku Ketua Jurusan Analis Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu,
3. Bapak Guntur Baruara S.ST.,M.Biomed Sebagai Pembimbing Sekaligus Penguji II Yang telah banyak memberikan masukan dalam Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Bapak Jon Farizal, S.ST., M.Si.Med, Selaku Ketua Dewan Penguji yang telah banyak memberikan Kritik Dan Saran yang membangun dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Ibu Dr. Halimah, S.Si., MKM, selaku penguji 1 yang telah banyak memberikan masukan dalam 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.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu
Bengkulu, 07 Mei 2026

Lessi Dwi Nurlaili

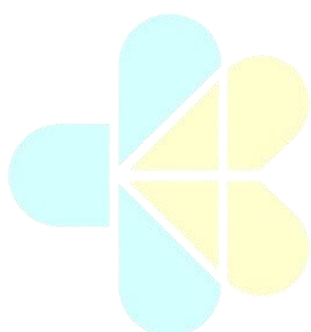
DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
1. Bagi Akademik	6
2. Bagi Responden	6
3. Bagi Tempat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. High Density Lipoprotein.....	8
1. Definisi High Density Lipoprotein (HDL).....	8
2. Fungsi <i>High Density Lipoprotein</i> (HDL) Dalam Tubuh	10
3. Nilai Normal High Density Lipoprotein (HDL).....	10
B. Penyakit Akibat Rendahnya Kadar HDL	11
1. Penyakit Jantung Koroner (PJK).....	11
2. Diabetes Melitus Tipe 2	11
3. Sindrom Metabolik.....	12
C. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>High Density Lipoprotein</i>	13
1. Usia.....	13
2. Pola Hidup:.....	14
a. Kebiasaan Merokok	14
b. Kualitas dan Durasi Tidur yang Buruk.....	14
c. Pola Makan	15
3. Aktivitas Fisik	16
a. Olahraga.....	16
b. Pekerjaan yang berat	17
D. Nelayan.....	17
1. Definisi Nelayan	17
2. Nelayan Desa Pasar Seluma.....	18
3. Nelayan Tradisional	19
4. Karakteristik Pekerjaan Nelayan Tradisional	20
5. Pola Aktivitas dan Jadwal Kerja Malam Nelayan Tradisional	20

6. Hubungan Kadar <i>High Density Lipoprotein</i> (HDL) Pada Nelayan Yang Bekerja Malam Hari	21
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Desain Penelitian.....	24
B. Variabel Penelitian	24
C. Definisi Operasional Penelitian.....	24
D. Tempat dan Waktu Penelitian	25
1. Tempat Penelitian	25
2. Waktu Penelitian.....	25
E. Populasi dan Sampel	25
1. Populasi	25
2. Sampel.....	26
F. Pelaksanaan Penelitian	26
1. Pra Analitik.....	26
2. Analitik	27
3. Pasca Analitik	28
G. Pengolahan Data.....	28
H. Analisis Data.....	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	30
A. Jalannya Penelitian.....	30
B. Hasil Penelitian	31
C. Pembahasan.....	33
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	37
A. Kesimpulan.....	37
B. Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN.....	45

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 2.1 Definisi Operasional	24
Tabel 3.2 Cara Kerja Analitik.....	28
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Kadar High Density Lipoprotein (HDL) Pada Nelayan yang Bekerja Malam Hari di Desa Pasar Seluma Kabupaten Seluma...	31
Tabel 4.2 Rata-Rata Usia pada Nelayan yang Bekerja Malam Hari di Desa Pasar Seluma Kabupaten Seluma	32
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Masa Kerja Malam Hari pada Nelayan Desa Pasar Seluma Kabupaten Seluma	32
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Lama Kerja Malam Hari pada Nelayan Desa Pasar Seluma Kabupaten Seluma	32



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu