

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN KADAR KOLESTEROL PADA PENGONSUMSI KOPI
(AMERICANO) DI COFFEE SHOP KECAMATAN RATU AGUNG
KOTA BENGKULU**



Oleh :

AZEL ABELIA
NIM : P01750123009

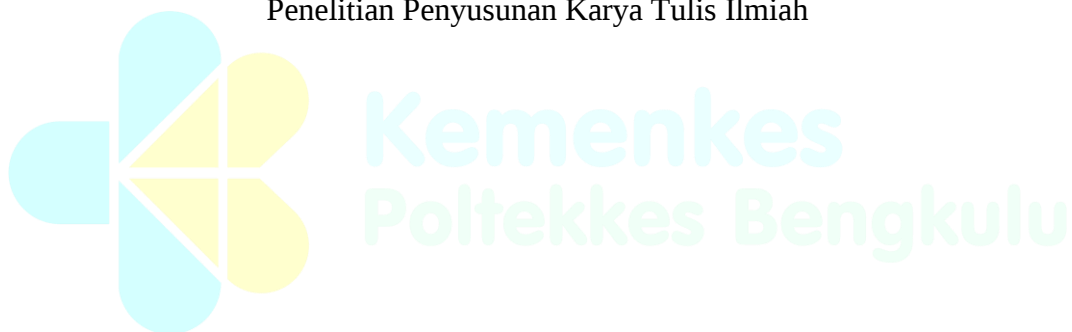
**PRODI DIII TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS
POLTEKKES KEMENKES BENGKULU
TAHUN 2025**

HALAMAN JUDUL

**GAMBARAN KADAR KOLESTEROL PADA PENGONSUMSI KOPI
(AMERICANO) DI COFFE KECAMATAN RATU AGUNG KOTA
BENGKULU 2025**

Karya Tulis Ilmiah Ini Diajukan Sebagai Pedoman Pelaksanaan

Penelitian Penyusunan Karya Tulis Ilmiah



DISUSUN OLEH :

AZELABELIA
NIM : P01750123009

**POLTEKKES KEMENKES BENGKULU
JURUSAN ANALIS KESEHATAN
PROGRAM STUDI DIII TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS
TAHUN 2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah Dengan Judul :

**GAMBARAN KADAR KOLESTEROL PADA PENGONSUMSI KOPI
AMERICANO DI COFFEE SHOP KECAMATAN RATU AGUNG KOTA
BENGKULU**

Yang Dipersiapkan dan Dipresentasikan Oleh :

AZEL ABELIA
NIM : P01750123009

**Karya Tulis Ilmiah ini telah diperiksa dan disetujui
untuk dipresentasikan dihadapan Tim Penguji
Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Prodi DIII Teknologi Laboratorium Medis
Tanggal : 22 Mei 2026**

**Oleh :
Dosen Pembimbing Karya Tulis Ilmiah**

Pembimbing



Heru Laksono, S.KM., MPH
NIP. 197408221997021001

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah Dengan Judul:

**GAMBARAN KADAR KOLESTEROL PADA PENGONSUMSI KOPI
AMERICANO DI COFFEE SHOP KECAMATAN RATU AGUNG KOTA
BENGKULU**

Disusun Oleh:

AZEL ABELIA
NIM : P01750123009

Telah Diuji dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji
Karya Tulis Ilmiah Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Prodi DIII Teknologi Laboratorium Medis
Pada tanggal : 28 Mei 2026
Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima

Tim Penguji

Ketua Dewan Penguji



Halimatussa'diah, S.KM., MKM
NIP. 197204011992032003

Penguji I



Sahidan, S.Sos., M.kes
NIP. 196510021984121001

Penguji II



Heru Laksono, S.KM., MPH
NIP. 197408221997021001

Mengesahkan,
Ka. Prodi D III/ Teknologi Laboratorium Medis
Poltekkes Kemenkes Bengkulu



Tedy Febrivanto- SST., M.Bmd
NIP.198302202008041002

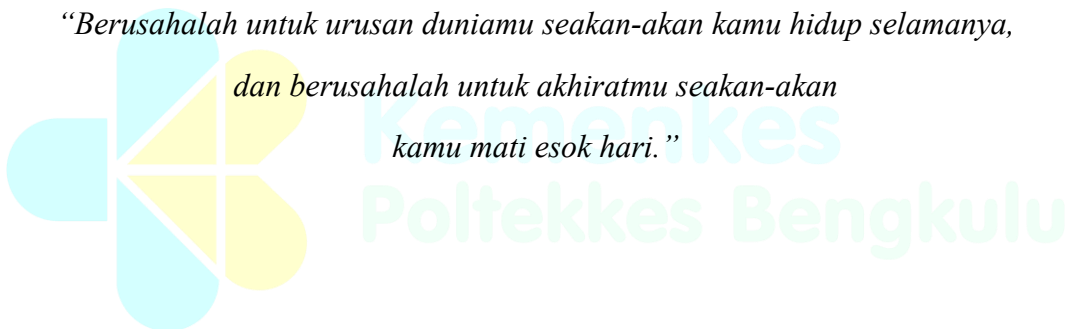
MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Hasbunallah wa ni’mal wakil, cukuplah Allah menjadi penolong kami dan Allah adalah sebaik-baik pelindung.”

(QS. Ali Imran: 173)

“Berusahalah untuk urusan duniamu seakan-akan kamu hidup selamanya, dan berusahalah untuk akhiratmu seakan-akan kamu mati esok hari.”



“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu pasti ada kemudahan, maka kerjakanlah urusanmu yang lain dengan sungguh-sungguh.”

(QS. Al-Insyirah: 6-7)

“Selesai bukan k ebetulan, melainkan buah dari doa dan kerja keras.”

PERSEMBAHAN

Tiada lembar kti yang paling indah dalam laporan ini kecuali lembar persembahan, Bismillahirrahmanirrahim kti ini penulis persembahkan untuk:

- ❖ Kepada pemilik mutlak seluruh zat dan alam semesta, yang menguasai, mengatur, dan berkuasa atas segala sesuatu. Allah SWT, Sang Maha Pemilik Arah. Terima kasih telah Menjadi satu-satunya rumah tempatku pulang saat dunia terasa begitu kabur dan bising. Terima kasih telah menjaga waras dan langkahku, bahkan di saat penulis hampir lupa alasan untuk tetap hidup.

Nadin Amizah benar adanya, *“Nyawaku nyala karna dengan-Mu.”*

- ❖ Dua orang yang sangat berjasa dalam kehidupan penulis, dua orang yang selalu mengusahakan agar pertanyaan ini menempuh Pendidikan setinggi-tingginya meskipun mereka berdua sendiri hanya bisa menempuh Pendidikan sampai tahap atas dan dasar.
- ❖ Kepada ayah tercinta, terima kasih atas setiap cucuran keringat dan kerja keras yang engkau tukarkan menjadi sebuah nafkah demi anakmu bisa sampai ke tahap ini, demi anakmu dapat menyelesaikan Pendidikan sampai ke tingkat ini, dan terimakasih sudah menjadi seorang laki-laki yang bertanggung jawab penuh terhadap keluarga.
- ❖ Untuk ibu tersayang, terima kasih atas segala motivasi, pesan, doa, dan harapan yang selalu mendampingi setiap langkah dan ikhtiar anakmu untuk menjadi seseorang yang berpendidikan, terima kasih atas kasih sayang tanpa batas yang tak pernah pudar oleh waktu, atas kesabaran pengorbanan yang

selalu mengiringi perjalanan hidup penulis, terima kasih telah menjadi sumber kekuatan dan inspirasi, serta pelita yang tak pernah padam dalam setiap Langkah yang penulis tempuh. Terima kasih atas segala hal yang kalian berikan yang tak terhitung jumlahnya. Penulis persembahkan karya tulis sederhana ini dan gelar untuk Ayah, Ibu, dan Adik.

- ❖ Kepada adikku tercinta, terima kasih sudah ikut serta dalam proses penulis menempuh Pendidikan selama ini. Terima kasih atas semangat, doa yang selalu diberikan kepada penulis. Tumbuhlah leboh baik dan menjadi versi yang lebih hebat. Adikku.
- ❖ Kepada keluarga penulis terima kasih selalu memberikan dukungan, semangat, dan doa kepada penulis sehingga kti ini bisa terselesaikan.
- ❖ Dosen pembimbing, Bapak Heru Laksono, SKM., MPH serta dosen penguji bapak Sahidan, S.Sos., M.Kes dan Bunda Halimatussa'diah, SKM., MKM yang telah menjadi bagian penting dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini, terima kasih atas ilmu, waktu, dan bimbingan yang telah diberikan.
- ❖ Terimakasih juga kepada, seluruh dosen analis kesehatan atas segala ilmu, bimbingan dan arahannya selama 3 tahun perkuliahan. Terkhusus bapak sahidan, S.Sos.,M.Kes terimakasih atas arahan, bimbingan dan bantuannya selama ini dan sudah menjadi ketua jurusan yang luar biasa baiknya.
- ❖ Untuk sahabat terbaik penulis, Yelma Dwi Rahmawati. Terimakasih telah menjadi rumah dan tempat pulang ternyaman bagi penulis. Terimakasih telah kebersamai serta banyak membantu penulis dari masa awal perkuliahan sampai saat ini dan nanti, terima kasih untuk doa dan harapan yang selalu

diselipkan di setiap doa untuk penulis. Atas telinga yang selalu siap mendengar, atas nasehat dan motivasi yang sering kali datang tepat disaat penulis paling membutuhkannya, Terimakasih tidak pernah lelah untuk mendengarkan keluh kesah penulis

- ❖ Teman-teman ‘kos baru’ Ayel, Endah, Cecil yang penulis sayangi. Terima kasih untuk setiap momentnya, waktu, tawa dan tangisnya. Terima kasih telah menjadi salah satu bagian penting dalam proses ini.
- ❖ Sahabat penulis Keysha Najwa Aldrin. Terima kasih telah menjadi pendengar yang baik dan tempat pulang bagi penulis untuk berkeluh kesah tentang apapun itu. Terimakasih selalu kebersamai penulis, membantu penulis, mendengarkan, memberi semangat bahkan selalu mendukung dan memberi doa penulis tanpa pamrih.
- ❖ Kakak asuh terbaik Adhelia Yunisa. Penulis ucapkan banyak terima kasih atas bantuan selama perkuliahan. Terima kasih atas waktu, dan motivasi yang diberikan.
- ❖ Keluarga asuh Amlodipine&Tanurs penulis ucapkan terima kasih atas kebaikan, perhatian, doa serta dukungan yang diberikan kepada penulis.
- ❖ Sahabat penulis Novia, Dila, Aqila. Terima kasih pernah menjadi bagian dari perjalanan penulis. Meski kini jarak dan kesibukan membuat kita tidak lagi sedekat dulu, semua cerita dan kebaikan yang pernah kita bagi tetap menjadi kenangan terbaik bagi penulis. Semoga di mana pun kita berada, kita selalu menemukan jalan terbaik untuk masing-masing.

- ❖ Teman terbaik penulis Aisyah Febriani, Marisa Delia Putri. Terima kasih atas dukungan, doa, dan motivasi selama masa perkuliahan.
- ❖ Teman seangkatan 15 dan seperjuangan, terima kasih atas kebersamaan, kerja sama, dan semangat yang telah kita bagikan selama masa kuliah. Perjalanan ini menjadi lebih bermakna karena kalian semua.
- ❖ Sepupu terbaik penulis Nisa Amelia. Penulis ucapkan terima kasih atas dukungan, semangat, motivasi yang selalu diberikan kepada penulis.
- ❖ Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada seseorang yang pernah hadir dalam perjalanan hidup penulis. Meskipun tidak lagi bersama, kehadirannya pernah memberikan warna, pelajaran, dan kebahagiaan yang turut menguatkan penulis. Terima kasih telah menjadi bagian menyenangkan. Pada akhirnya setiap orang ada masanya dan setiap masa ada orangnya.
- ❖ Terakhir, pada perempuan yang selalu yakin bahwa tidak ada mimpi yang terlalu tinggi untuk diperjuangkan, yang memilih bangkit setiap kali merasa lelah, yaitu diri penulis sendiri, Azel Abelia. Terima kasih karena telah berjuang hingga mampu menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terima kasih atas perjalanan panjang yang telah dilalui hingga sampai pada titik ini. Begitu banyak proses yang harus dilewati, begitu banyak air mata yang dihapus dengan tangan sendiri, serta begitu banyak tantangan yang berhasil dilalui dengan penuh keberanian. Terima kasih karena tidak memilih untuk menyerah, meskipun perjalanan ini tidak selalu mudah. Tidak ada kebahagiaan yang lebih indah selain menyaksikan diri sendiri berkembang menjadi pribadi yang lebih baik. Here's to the next chapter, Azel.

ABSTRAK

Latar Belakang : Kopi Americano merupakan salah satu minuman yang banyak dikonsumsi masyarakat, terutama usia produktif. Kandungan kafein serta senyawa diterpen seperti kafestol dan kahweol diduga dapat memengaruhi kadar kolesterol dalam darah. Meningkatnya konsumsi kopi Americano di coffee shop Kecamatan Ratu Agung Kota Bengkulu mendorong dilakukannya penelitian ini. Penelitian bertujuan mengetahui gambaran kadar kolesterol pada pengonsumsi kopi Americano berdasarkan frekuensi konsumsi, lama kebiasaan mengonsumsi kopi, dan variasi kopi yang dikonsumsi.

Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan univariat. Populasi penelitian adalah pengonsumsi kopi Americano di coffee shop Kecamatan Ratu Agung Kota Bengkulu sebanyak 50 orang. Sampel penelitian berjumlah 35 responden yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Pemeriksaan kadar kolesterol dilakukan dengan metode CHOD-PAP menggunakan alat spektrofotometer.

Hasil penelitian : menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kadar kolesterol abnormal (>200 mg/dL) sebanyak 24 responden (68,57%), sedangkan kadar kolesterol normal (<200 mg/dL) sebanyak 11 responden (31,43%). Berdasarkan lama kebiasaan konsumsi kopi, sebagian besar responden rutin mengonsumsi kopi Americano sebanyak 28 responden (80%). Berdasarkan variasi kopi yang dikonsumsi, sebagian besar responden mengonsumsi kopi dengan sedikit gula sebanyak 25 responden (71,43%).

Kesimpulan : penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar pengonsumsi kopi Americano di coffee shop Kecamatan Ratu Agung Kota Bengkulu memiliki kadar kolesterol dalam kategori abnormal.

Kata Kunci: Kolesterol, Kopi Americano, Coffee Shop

ABSTRACT

Background : Americano coffee is widely consumed, especially among productive-age people. The caffeine and diterpene compounds such as cafestol and kahweol are suspected to affect blood cholesterol levels. The increasing consumption of Americano coffee in coffee shops at Ratu Agung District, Bengkulu City encouraged this study.

Objective : This study aimed to describe cholesterol levels among Americano coffee consumers based on consumption frequency, duration of coffee consumption habits, and coffee variations consumed.

Methods : This study used a descriptive method with a univariate approach. The population consisted of 50 Americano coffee consumers at coffee shops in Ratu Agung District, Bengkulu City. The sample included 35 respondents selected using purposive sampling technique. Cholesterol levels were examined using the CHOD-PAP method with a spectrophotometer.

Result: The results showed that most respondents had abnormal cholesterol levels (>200 mg/dL), namely 24 respondents (68.57%), while normal cholesterol levels (<200 mg/dL) were found in 11 respondents (31.43%). Based on the duration of coffee consumption habits, most respondents routinely consumed Americano coffee, totaling 28 respondents (80%). Based on coffee variation, most respondents consumed coffee with a small amount of sugar, totaling 25 respondents (71.43%).

Conclusion : The study concluded that most Americano coffee consumers at coffee shops in Ratu Agung District, Bengkulu City had abnormal cholesterol levels.

Keywords: Cholesterol, Americano Coffee, Coffee Shop

SURAT PERNYATAAN

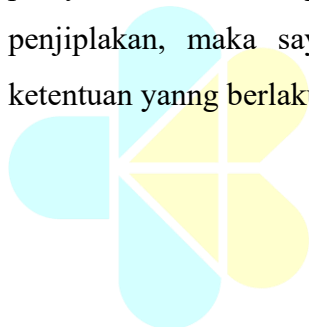
Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Azel Abelia

NIM : P01750123009

Judul Penelitian : Gambaran Kadar Kolesterol Pada Pengonsumsi Kopi
(Americano) di Coffee Shop Kecamatan Ratu Agung Kota
Bengkulu

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 penjiplakan, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Bengkulu, 2026

Yang menyatakan,

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karuniaNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul “GAMBARAN KADAR KOLESTEROL PADA PENGONSUMSI KOPI (AMERICANO) DI COFFEE SHOP KECAMATAN RATU AGUNG KOTA BENGKULU”. Dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini penulis mendapatkan banyak bantuan materil maupun moril dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terimakasih banyak kepada :

1. Ibu Linda SST., M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu
2. Bapak Sahidan, S.Sos, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Analis Kesehatan
3. Bapak Jon Farizal, S.ST, M.Si.Med, selaku Sekretaris Jurusan Analis Kesehatan
4. Bapak Heru Laksono, SKM,MPH, selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak memberikan arahan dan motivasi selama menjalani kehidupan sebagai mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu
5. Seluruh Dosen dan Staff Jurusan Analis Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang telah memberikan masukan kepada penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Teman-teman seperjuangan seangkatan yang selalu menemani, memberikan semangat serta dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini
7. Dan lain-lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Mudah-mudahan ini dapat dilaksanakan penelitiannya.

Pada penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun agar dapat membantu perbaikan selanjutnya, terima kasih.

Bengkulu, Mei 2026

Azel Abelia



DAFTAR ISI

PROPOSAL KARYA TULIS ILMIAH.....	i
PROPOSAL KARYA TULIS ILMIAH.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xi
ABSTRACT	xii
BAB 1	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II	7
TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Kolesterol	7
1. Jenis – Jenis Kolesterol.....	7
2. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Kadar Kolesterol	9
3. Dampak Kadar Kolesterol Tinggi terhadap Kesehatan	9
B. Kopi.....	13

1. Pengertian Kopi.....	13
2. Jenis – Jenis Kopi.....	13
BAB III	20
METODOLOGI	20
A. Desain Penelitian.....	20
B. Definisi Operasional	20
C. Populasi dan Sampel.....	21
D. Lokasi dan Waktu.....	21
E. Teknik Pengumpulan Data	22
F. Pelaksanaan Penelitian	24
G. Analisis Data	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	27
A. Jalannya Penelitian	27
B. Hasil Penelitian	28
C. Pembahasan	30
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	35
A. Kesimpulan.....	35
B. Saran	35
DAFTAR PUSTAKA.....	37

DAFTAR TABEL

1.1 Keaslian Penelitian.....	5
3.1 Definisi Operasional.....	21
3.2 Kadar Kolesterol	25



DAFTAR GAMBAR

2.1 Biji Kopi Arabika	14
2.2 Biji Kopi Liberika	15



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Konsultasi.....

