

KARYA TULIS ILMIAH

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



Oleh :

AZEL ABELIA
NIM : P01750123009

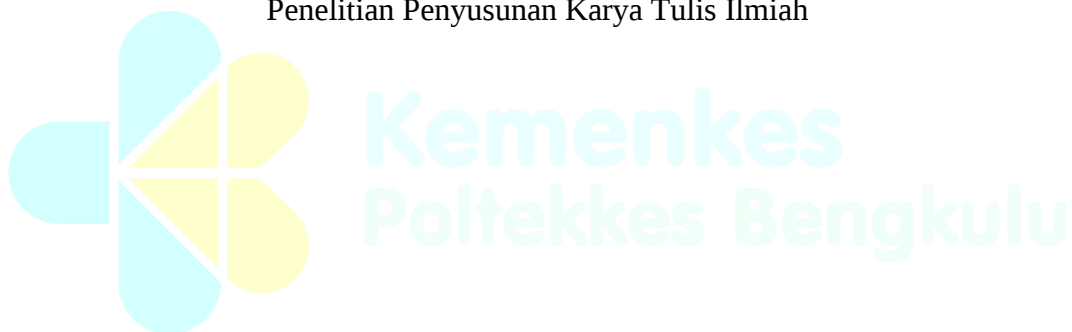
**PRODI DIII TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS
POLTEKKES KEMENKES BENGKULU
TAHUN 2025**

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

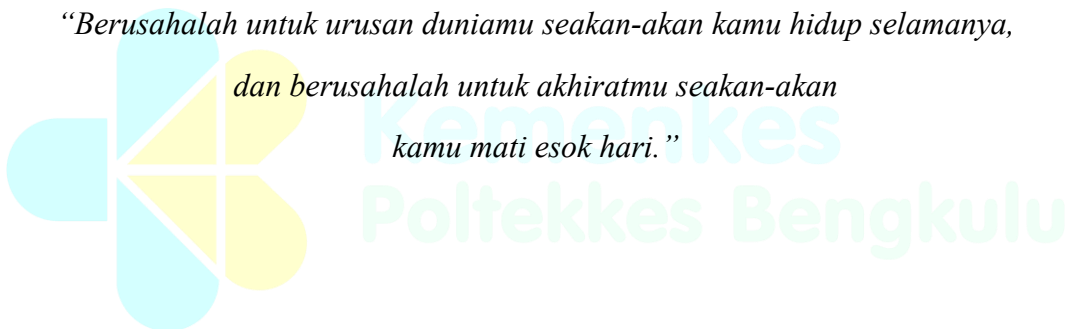
MOTTO DAN PERSEMBAHAN

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

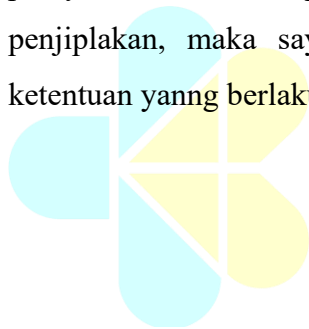
Yang bertanda tangan di bawah ini :

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.....



BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kopi adalah minuman hasil seduhan dari biji kopi yang sudah disangrai dan dihaluskan menjadi bubuk kopi, selain rasa dan aroma yang khas kopi juga mengandung kafein yang dapat membantu menurunkan resiko terkena penyakit kanker, diabetes, jantung dan berbagai penyakit lainnya (Alam & Rusdi, 2021).

Indonesia merupakan salah satu negara terkemuka dalam produksi kopi global. Pada tahun 2023, Produksi kopi robusta dan arabika di Indonesia mencapai 760.200 ton, turun 1,9 persen dibandingkan tahun sebelumnya. Menurut perkiraan, konsumsi kopi di Indonesia diperkirakan akan meningkat sebesar 79 persen pada tahun yang sama (Aryo Fachrezi *et al.*, 2024).

Meningkatnya popularitas kafe, Permintaan kopi di masyarakat juga meningkat secara signifikan. Saat ini, orang cenderung menikmati kopi lebih sering, dengan beberapa individu bahkan mengonsumsinya lebih dari sekali sehari. Jenis kopi yang diminati juga sangat beragam, mulai dari kopi hitam murni, *espresso*, *cappuccino*, *latte*, hingga varian yang ditambahkan gula, krimer, atau bahan tambahan lain, yang dapat meningkatkan kandungan kalori dan

lemak dalam minuman (Anisa Sholikhatia, Bintari Tri Sukoharjantib 2023).

Tingkat konsumsi kopi di Indonesia menunjukkan peningkatan yang konsisten setiap tahun. Fenomena ini menjadi pendorong utama bagi kenaikan tren jumlah peminum kopi secara berkelanjutan. Berdasarkan laporan dari International Coffee Organization Indonesia (2017), Perkembangan sektor kopi di Indonesia kini mengalami kemajuan yang sangat mencolok. Beberapa wilayah di Indonesia diakui sebagai penghasil kopi berkualitas unggul di skala global, dan saat ini, peminat kopi mencakup berbagai segmen usia serta jenis kelamin, mulai dari kalangan remaja hingga dewasa lanjut, baik laki-laki maupun perempuan. Bagi kelompok tersebut, kopi telah menjadi bagian integral dari konsumsi harian dan elemen penting dalam pola makanan serta minuman sehari-hari (Rofi, 2021).

Menurut data dari *International Coffee Organization* (2023), konsumsi kopi global meningkat sebesar 25% selama dekade terakhir, dengan varian kopi hitam, seperti Americano, menjadi lebih populer di kalangan generasi muda. Tren ini mencerminkan pergeseran gaya hidup, di mana kafein tidak lagi dipandang hanya sebagai minuman rekreasi tetapi sebagai bantuan yang penting untuk meningkatkan kinerja. Secara ilmiah, efek kafein pada sistem saraf pusat telah lama menjadi objek penelitian. Kebiasaan konsumsi Americano juga menunjukkan pola yang menarik. Sebuah survei menemukan bahwa

68% konsumen minum 2–3 cangkir Americano setiap hari, dengan puncak konsumsi terjadi antara pukul 08.00–10.00 dan 14.00–16.00. Ironisnya, data dari Ceu (2023) melaporkan bahwa 45% pekerja kantoran mengalami gejala kelelahan (burnout), yang berkorelasi dengan konsumsi kafein berlebihan (Amru Ashodiki *et al.*, 2024).

Americano adalah salah satu minuman kopi yang dibuat dengan mencampurkan espresso dengan air panas. Konon nama americano ini muncul sebagai candaan terhadap kebiasaan orang Amerika yang lebih menyukai espresso dengan konsistensi lebih encer dan rasa yang tidak terlalu kuat. Namun justru minuman ini sekarang banyak digemari berbagai kalangan bahkan menjadi tren diet. Belakangan ini media sosial sedang marak tren diet dengan americano. Adanya tren ini memunculkan persepsi jika semakin banyak minum americano, semakin cepat berat badan turun. Faktanya konsumsi kafein yang berlebih bisa menyebabkan efek samping, seperti gangguan tidur, peningkatan stres, atau dehidrasi, yang justru dapat memperlambat proses penurunan berat badan. Karena persepsi itu, tidak sedikit orang mencoba mengganti makanan dengan americano demi cepat kurus. Meskipun kalorinya rendah, tubuh tetap butuh asupan nutrisi lengkap dari makanan. Jadi, jangan biarkan americano jadi pengganti makan (Hu *et al.*, 2025)

Coffee Shop di Indonesia menjadi tempat berkumpul bagi anak muda dan simbol gaya hidup Anak muda dan kebiasaan berkumpul adalah dua hal yang sudah melekat. Tren ini berkembang pesat dengan hadirnya cafe. Coffee shop lokal dan ritel besar, serta convenience store di kota besar di Indonesia. Maraknya cafe dan terutama coffee shop di Kota besar di Indonesia mengakibatkan coffee shop menjadi tempat interaksi sosial dan gaya hidup anak muda saat ini. Coffee shop tidak hanya berfungsi sebagai tempat untuk menikmati kopi, tetapi telah menjadi sebuah tempat berkumpul, bersosialisasi, hiburan, produktivitas, dan kegiatan bisnis yang secara berkala dilakukan baik secara individu maupun kelompok (Setiati *et al.*, 2015).

Penelitian ini bertujuan memberikan wawasan tentang dosis Americano yang optimal untuk meningkatkan fokus tanpa mengganggu kesehatan. Minuman meningkatkan produktivitas harian mereka. Selain itu, temuan penelitian diharapkan mendorong kebiasaan mengonsumsi kopi yang lebih bijaksana dan sehat sebagai bagian dari gaya hidup yang mendukung kesejahteraan mental dan fisik. Kafein dalam kopi merupakan stimulan yang paling banyak dikonsumsi di dunia globalisasi dan teknologi (Widaryanti *et al.*, 2025).

Kopi americano dikenal memiliki kandungan kafein serta senyawa bioaktif seperti diterpen (cafestol dan kahweol) yang berpotensi memengaruhi metabolisme lipid dalam tubuh, khususnya kadar kolesterol darah. Oleh karena itu, kebiasaan mengonsumsi kopi

americano secara rutin diduga dapat memberikan gambaran tertentu terhadap kadar kolesterol pada individu (Amru Ashodiki *et al.*, 2024).

Penulis telah melakukan survei di Kecamatan Ratu Agung Kota Bengkulu yang merupakan wilayah dengan pertumbuhan coffee shop yang cukup pesat, sehingga meningkatkan frekuensi konsumsi kopi americano di kalangan masyarakat, terutama usia produktif. Namun, hingga saat ini masih terbatas data ilmiah yang menggambarkan kadar kolesterol pada pengonsumsi kopi americano di wilayah tersebut. Dari pemaparan diatas maka diperlukannya penelitian tentang “Gambaran kadar kolesesterol pada pengonsumsi kopi americano di coffee shop Kota Bengkulu Kecamatan Ratu Agung 2025”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, Maka didapatkan perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana gambaran kadar kolesterol pada pengonsumsi kopi Americano di Coffee Shop Kota Bengkulu.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui kadar kolesterol Pada Pengonsumsi Kopi Americano di Coffee Shop Kota Bengkulu.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui Kadar kolesterol Pada Pengonsumsi Kopi Americano di Coffee Shop Kota Bengkulu.

- b. Diketahui Kadar Kolesterol Pada Pengunjung Kopi Americano di Coffee Shop Kota Bengkulu Berdasarkan Lama Kebiasaan Mengonsumsi kopi.
- c. Diketahui Kadar Kolesterol Pada Pengunjung Kopi Americano di Coffee Shop Kota Bengkulu berdasarkan variasi kopi yang dikonsumsi.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi

Menjadi sumber data ilmiah untuk pengembangan program penelitian dan pendidikan di bidang kesehatan dan nutrisi serta meningkatkan reputasi institusi sebagai pusat kajian kesehatan masyarakat dan gaya hidup.

2. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi mengenai pengaruh konsumsi kopi Americano terhadap kadar kolesterol dalam tubuh serta membantu masyarakat mengelola pola konsumsi kopi agar tidak meningkatkan risiko gangguan kesehatan akibat kadar kolesterol tinggi.

3. Bagi Peneliti Lain

Menjadi referensi awal untuk penelitian lebih lanjut mengenai hubungan konsumsi kopi dengan kadar kolesterol dan kesehatan jantung.

E. Keaslian Penelitian

Table 1.1 Keaslian Penelitian

No	Judul Penelitian	Nama Penelitian	Variable Penelitian	Jenis Penelitian	Tahun
	Profil Lipid pada Masyarakat Peminum Kopi di Babadan Dusun Plumbon Kelurahan Banguntapan Bantul Barinta	Barinta Widaryanti dan Nasa Hamidatussalamah	Profil Lipid	Kuantitatif	2025
	Analisa Kadar Kolesterol Total Pada Lansia Yang Mengonsumsi Kopi Di Posyandu Kelurahan Tlogopatut Kabupaten Gresik	Anggraeni, D.A Banamtuan, Adytia	Kadar Kolestrol Pada Lansia Pengonsumsi Kopi	Penelitian deskriptif (observasional)	2023
	Pengaruh Konsumsi Kopi Terhadap Kadar Kolesterol Pada Pengonsumsi Kopi	Anjeli Krispila Donna Novina Kahanjak dan Dian Mutiasari	Kadar Kolesterol Pengonsumsi Kopi	Literature Review	2022

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kolesterol

Kolesterol adalah zat yang fungsinya sangat penting bagi tubuh. Sebenarnya zat ini merupakan zat lemak yang dikenal sebagai lipid. Produsen Utama zat ini adalah hati, namun lipid juga bisa berasal dari makanan. Kadar lipid yang terlalu tinggi yang dimana bisa disebut dengan hyperlipidemia. Kolesterol banyak diderita oleh para lansia, namun bisa juga diderita oleh remaja . dimana kolesterol didalam tubuh akan menumpuk dihati, oleh sebab itu dibutuhkan gerak yang seimbang antara pola makanan dan olahraga agar para lansia dan remaja terhindar dari kolesterol berlebih, terutama penyakit yang dapat membunuh manusia dalam sekejap yaitu penyakit jantung dan lain lain (Aprilia Anggraeni *et al.*, 2016)

1. Jenis Jenis Kolesterol

Adapun jenis – jenis kolesterol antara lain

a. Kolesterol HDL (*High Density Lipoprotein*)

Kolesterol HDL (*High Density Lipoprotein*) merupakan jenis kolesterol yang tidak berbahaya. Kolesterol ini mengangkut jumlah kolesterol yang lebih sedikit dibandingkan LDL dan sering disebut sebagai kolesterol baik karena berperan dalam mengangkut kelebihan kolesterol jahat dari pembuluh darah arteri kembali ke hati untuk diproses dan dikeluarkan. HDL berfungsi mencegah

penumpukan kolesterol di arteri serta melindungi pembuluh darah dari proses aterosklerosis, yaitu pembentukan pada dinding pembuluh darah (Indasah & Utama, 2021).

b. Trigliserida

Trigliserida tersusun dari tiga asam lemak yang berikatan dengan gliserol. Asam lemak merupakan komponen struktural penting pada membran biologis serta berfungsi sebagai sumber energi utama bagi jaringan otot, meskipun simpanan trigliserida terlebih dahulu dipecah menjadi asam lemak dan gliserol. Asam lemak dan gliserol tersebut kemudian dialirkan ke jaringan aktif, di mana keduanya mengalami oksidasi dan menghasilkan pelepasan energi (Siregar & Makmur, 2020).

c. Kolesterol LDL (*Low Density Lipoprotein*)

Lipoprotein terbesar, yang mengandung kolesterol sebesar 40-50%, didistribusikan melalui endotel jaringan perifer. LDL merupakan metabolit dari VLDL, dan karena kemampuannya yang mudah berikatan dengan dinding pembuluh darah, hal ini dapat menyebabkan akumulasi lemak yang berpotensi mengurangi diameter pembuluh darah. Proses ini dikenal sebagai aterosklerosis. Kadar kolesterol LDL yang tinggi dapat disebabkan oleh berkurangnya pembentukan reseptor LDL, seperti pada kondisi genetik hiperkolesterolemia, atau penurunan jumlah reseptor LDL akibat konsumsi makanan tinggi kolesterol dan lemak jenuh. Kadar

VLDL yang tinggi serta produksi dan penyerapan LDL yang cepat juga berperan dalam kondisi ini. Hati dan kelenjar adrenal merupakan jaringan dengan kadar LDL yang tinggi. Peningkatan kadar kolesterol LDL dalam darah dapat mengganggu metabolisme LDL secara keseluruhan (Dewi, 2019).

d. Kadar Kolesterol Total

Kolesterol total adalah jumlah keseluruhan kolesterol dalam darah, yang meliputi *low density lipoprotein* (LDL), high density lipoprotein (HDL), serta 20% trigliserida. Kadar kolesterol yang tinggi berpotensi menyebabkan aterosklerosis, hipertensi, serta penyumbatan pembuluh darah di otak, jantung, dan pembuluh darah pada ekstremitas bawah (Rosmaini *et al.*, 2022).

2. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Kadar Kolesterol

a. Faktor Usia

Seiring bertambahnya usia, kadar kolesterol meningkat, dan aktivitas fisik menurun seiring bertambahnya usia, kadar kolesterol yang tinggi sering kali dijumpai pada individu lanjut usia akibat faktor penuaan. Seiring bertambahnya usia, aktivitas tubuh cenderung menurun, sehingga menyebabkan akumulasi kolesterol di hati. Oleh karena itu, diperlukan keseimbangan antara pola makan yang sehat dan aktivitas fisik agar individu lanjut usia dapat terhindar dari kelebihan kolesterol (Swastini, 2021).

b. Keturunan (Genetik)

Faktor genetik turut berkontribusi terhadap tingginya kadar kolesterol dalam darah. Oleh sebab itu, asupan makanan memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan individu. Sebagian besar penyakit berakar dari pola konsumsi makanan. Gaya hidup dan pola makan yang tidak sehat dapat menyebabkan timbulnya berbagai jenis penyakit (Naim *et al.*, 2019).

c. Aktivitas Fisik

Kurangnya aktifitas fisik setiap hari dapat berimbas pada peningkatan kadar kolesterol dalam tubuh (Ramadhan, 2019).

Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan akumulasi lemak, dan sebagaimana diketahui, masyarakat Padang memiliki kebiasaan sehari-hari mengonsumsi makanan tinggi lemak, seperti hidangan bersantan. Kebiasaan tersebut merupakan pola yang kurang sehat karena berkontribusi pada peningkatan kadar kolesterol. Teori menyatakan bahwa peningkatan kadar kolesterol total dalam darah dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah tingkat aktivitas fisik (Rosmaini *et al.*, 2022).

3. Dampak Kadar Kolesterol Tinggi terhadap Kesehatan

Penyakit yang timbul akibat tingginya kadar kolesterol meliputi aterosklerosis (penyempitan pembuluh darah), penyakit jantung koroner, stroke, serta hipertensi (A. Listiyana, M. Mardiana, 2022).

a. Aterosklerosis

Kelebihan kolesterol akan terakumulasi di dinding pembuluh darah dan dapat menimbulkan kondisi yang dikenal sebagai aterosklerosis, yaitu penyempitan atau pengerasan pembuluh darah. Kondisi ini merupakan indikasi adanya penyakit jantung dan stroke (Indasah & Utama, 2021).

Kadar kolesterol yang berlebihan (hiperkolesterolemia) dapat menimbulkan berbagai masalah, khususnya pada pembuluh darah dan otak. Apabila kadar kolesterol melebihi batas normal, arteri akan mengalami pengerasan. Aterosklerosis dapat menyebabkan penyumbatan pada arteri. Dinding pembuluh darah yang terkena aterosklerosis mengalami pengerasan akibat penumpukan kolesterol yang padat, yang menyebabkan penyempitan, pengerasan, serta hilangnya elastisitas pada pembuluh darah tersebut (R. Permatasari *et al.*, 2022).

b. Penyakit Jantung Koroner

Penyakit jantung merupakan salah satu penyebab kematian yang signifikan. Tingginya ketersediaan makanan cepat saji sering dikaitkan dengan peningkatan angka kematian akibat penyakit jantung koroner akut, serta tingginya prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas. Salah satu faktor penyebab penyakit jantung adalah obesitas yang dialami oleh individu. Hal ini disebabkan oleh obesitas yang meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung, di

mana seseorang dengan berat badan di atas rata-rata atau mengalami obesitas berisiko mengalami penurunan fungsi jantung, termasuk gangguan pada fungsi jantung yang menjadi tidak normal (A. A. Permatasari *et al.*, 2024).

c. Penyakit Stroke

Berdasarkan hasil pemeriksaan laboratorium, kadar LDL yang tinggi dapat menyebabkan gejala aterosklerotik sehingga meningkatkan risiko terjadinya stroke iskemik. Sebaliknya, kadar LDL yang rendah berisiko meningkatkan kemungkinan stroke hemoragik, yang berhubungan dengan kerusakan otak dan kematian. Peningkatan risiko stroke juga dikaitkan dengan tingginya kadar low-density lipoprotein (LDL), *kolesterol high-density lipoprotein* (HDL), serta rasio kolesterol LDL terhadap HDL yang tinggi, yang berhubungan dengan faktor risiko stroke lainnya (Yohana *et al.*, 2020).

d. Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi)

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyakit kronis yang ditandai oleh peningkatan tekanan darah pada pembuluh darah dan arteri. Kondisi ini menyebabkan jantung bekerja lebih keras dalam mengedarkan darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah. Situasi tersebut dapat mengganggu aliran darah, termasuk pada pembuluh darah, serta berkontribusi terhadap penyakit degeneratif dan kematian. Kurangnya aktivitas fisik merupakan

salah satu faktor penyebab tekanan darah tinggi karena dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam tubuh, dimana kadar kolesterol yang tinggi merupakan faktor risiko terjadinya penyakit jantung (Sulastri, 2020).

B. Kopi

1. Pengertian Kopi

Kopi adalah minuman yang dihasilkan dari biji tanaman kopi (genus *Coffea*) yang telah dipetik, diolah, disangrai, dan diseduh. Kopi merupakan salah satu komoditas pertanian terpenting di dunia, terutama di negara-negara tropis seperti Indonesia, Brasil, dan Kolombia. Kandungan utama dalam kopi adalah kafein, yang bersifat stimulan dan dapat meningkatkan kewaspadaan serta konsentrasi. Selain itu, kopi juga digunakan untuk membuat minuman berkafein melalui proses pascapanen seperti fermentasi, pencucian, pengeringan, penyangraian (roasting), dan penyeduhan. Kopi mengandung senyawa kafein, asam klorogenat, polifenol, dan antioksidan lain yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Selain itu, kopi merupakan komoditas ekspor unggulan Indonesia, berperan penting dalam perekonomian nasional, terutama bagi petani kecil di daerah penghasil kopi seperti Aceh, Sumatera Utara, Jawa, Bali, dan Sulawesi (Rahardjo, P., & Mawardi, S.2017).

2. Jenis – Jenis Kopi

Di dunia perdagangan dikenal beberapa golongan kopi tetapi yang sering dibudidayakan hanya kopi robusta, arabika dan liberika. Penggolongan kopi tersebut umumnya didasarkan pada spesiesnya, kecuali robusta. Kopi robusta bukan merupakan nama spesies karena kopi ini merupakan keturunan dari beberapa spesies kopi terutama *coffea canephora* (Najiyati dan Danarti,2018).

a. Golongan Arabika



Gambar 2.1 Biji Kopi Arabika

Sumber <https://coffeeland.co.id/apa-itu-kopi/>

Golongan Arabika adalah golongan yang paling dahulu diusahakan di Indonesia, kemudian menyusul golongan Liberika dan yang terakhir adalah Robusta (Anonymous, 2003). Golongan Arabika berasal dari Etiopia dan Albessinia. Golongan ini yang pertama kali dikenal dan dibudidayakan oleh manusia, bahkan merupakan golongan kopi yang paling banyak diusahakan

oleh manusia sampai akhir abad XIX. Setelah abad XIX dominasi kopi Arabika menurun (Najiyati dan Danarti, 2018).

b. Golongan Liberika

LIBERICA



Gambar 2.2 Biji Kopi Liberika

Sumber <https://blog.bookingtogo.com/kuliner/jenis-kopi-di-indonesia/>

Golongan Liberika berasal dari Angola dan masuk ke Indonesia sejak tahun 1965. Meskipun sudah lama masuk ke Indonesia, tetapi hingga saat ini jumlahnya masih terbatas karena kualitas buah dan rendamannya rendah (Najiyanti dan Danarti, 2018).

3. KopiAmericano

Americano adalah jenis kopi yang dibuat dengan mencampurkan espresso dengan air panas. Proses ini menghasilkan rasa yang lebih ringan dibandingkan espresso murni, namun tetap mempertahankan

karakteristik khas kopi. Americano sering disajikan dengan rasio tertentu antara espresso dan air, misalnya 1:4, untuk menciptakan rasa yang seimbang. Americano memiliki sejarah unik yang berakar pada kebiasaan tentara Amerika selama Perang Dunia II, yang mengencerkan espresso Italia dengan air panas sesuai selera mereka. Praktik ini kemudian melahirkan Americano, yang secara harfiah berarti "gaya Amerika". Minuman ini kemudian populer tidak hanya di Eropa tetapi juga di Amerika Serikat, dan hingga saat ini, tetap menjadi salah satu pilihan kopi paling populer di dunia. Varian seperti Iced Americano juga telah muncul, biasanya disajikan dengan es sebagai pilihan dingin yang menyegarkan perbedaan penyajian espresso dan americano terletak pada penambahan airnya (Kumparan news team, 2025).

a. Crema

Pada espresso, crema (busa keemasan pada bagian atas) kental dan lebih banyak. Di Americano, tidak ada crema, karena lebih encer.

b. Rasa

Espresso lebih pahit, pekat, dan kental. Americano, tidak terlalu pahit dan lebih encer.

c. Ukuran

Espresso, lebih kecil ukuran gelasnya, sehingga lebih sedikit kopinya. Americano, lebih besar, atau disesuaikan dengan jumlah air yang diberikan



BAB III

METODOLOGI

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *deskriptif*, yang bertujuan untuk mengetahui gambaran konsumsi kopi (khususnya kopi Americano) terhadap kadar kolesterol pada responden tertentu. Pendekatan ini digunakan untuk menggambarkan hubungan antara frekuensi konsumsi kopi dengan nilai kolesterol yang diperoleh melalui pemeriksaan laboratorium.

B. Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil ukur	Skala ukur
Kadar Kolesterol	Jumlah kolesterol dalam darah responden yang diperoleh dari hasil pemeriksaan menggunakan alat spektrofotometer.	Spektrofotometer	Mg/dL	Nominal
Lama kebiasaan konsumsi kopi	Lama kebiasaan mengonsumsi kopi Americano adalah durasi waktu sejak responden mulai secara rutin mengonsumsi kopi Americano.	Kuesioner	Rutin Tidak rutin	Nominal
Variasi kopi yang di konsumsi	Frekuensi konsumsi kopi	Kuesioner	Tanpa Gula dan Sedikit gula	Nominal

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pengonsumsi Kopi Americano di Coffee Shop Kecamatan Ratu Agung Kota Bengkulu yang berjumlah 50 orang.

2. Sampel

Sampel penelitian diambil menggunakan metode *Random Sampling* yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan peneliti . Maka jumlah sampel penelitian sebanyak 35 sampel.

3. Pengukuran Sample

$$= \frac{N}{1 + N (e)^2}$$

Keterangan :

n = Ukuran sampel / jumlah responden

N = Ukuran populasi

e = Presentase kelonggaran ketelitian kesalahan pengambilan sampel yang masih bisa ditolerir (10% - 20%) dari populasi.

Maka ,

$$\begin{aligned} n &= \frac{200}{1 + 200 (0,17)^2} \\ n &= \frac{200}{1 + 200(0,0289)} \\ &= \frac{200}{5,809} \\ &= 34,429 \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan ukuran sampel menggunakan rumus Slovin, diperoleh nilai sebesar 34,429. Nilai tersebut kemudian dibulatkan menjadi 35 responden yang digunakan sebagai sampel dalam penelitian ini.

D. Lokasi dan Waktu

1. Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di Coffee Shop Kota Bengkulu kemudian sampelnya di teliti di laboratorium Analis Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini akan dilaksanakan pada November 2025– Mei 2026.

E. Teknik Sampling

Teknik Sampling yang digunakan adalah *Random Sampling* , yaitu pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria berdasarkan kuesioner yang telah ditentukan peneliti. Teknik ini digunakan agar sampel yang diperoleh benar-benar mewakili karakteristik populasi yang diinginkan.

F. Pelaksanaan Penelitian

1. Pra Analitik

a. Persiapan Pasien Sebelum pengambilan sampel, lakukan komunikasi awal dengan pasien untuk memperoleh persetujuan. Apabila pasien menyetujui, uraikan tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian secara jelas.

Serahkan formulir informed consent untuk diisi serta informasikan bahwa pengambilan darah akan dilakukan sebanyak 3 mL.

b. Persiapan Alat dan Bahan

1. Alat dan bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah Masker, handscoon, Spektrofotometer, Tabung vacutainer tutup merah, jarum spuit 3cc, kuvet, kertas label, kapas kering, alkohol swab, tissue, tourniquet, Coolbox, rak tabung reaksi, 26 centrifuge, plaster, tip biru, tip kuning, mikropipet 1000 μ l dan 25 μ l.
2. Bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah darah vena (serum).
3. Reagen yang digunakan adalah reagen kolesterol dan standar kolesterol

c. Prosedur Pengambilan Sampel

1. Pengambilan Darah Vena

- a) Persiapkan alat dan bahan yang digunakan
- b) Tabung sampel diberi label dengan identitas responden seperti nama, usia, waktu, jenis kelamin.
- c) Sebelum prosedur pengambilan darah responden akan diminta duduk, meluruskan tangan dan mengepalkan tangannya.
- d) Lalu pasang tourniquet 3 jari di atas lipatan siku dan tidak boleh terlalu kencang
- e) Pilih bagian vena dan lakukan palpasi atau perabaan vena.

- f) Lakukan desinfektan dengan alcohol swab 70% pada bagian vena yang akan ditusuk.
 - g) Sebelum dipakai spuit yang akan digunakan tekan terlebih dahulu agar udara yang di dalam keluar.
 - h) Selanjutnya, jarum ditusukkan dengan sisi miring 30°- 40°, hingga masuk ke pembuluh darah vena.
 - i) Lepaskan tourniquet dan meminta responden membuka kepalan tangan.
 - j) Ambil darah vena sebanyak 3 ml
 - k) Letakkan kapas kering di tempat penusukan dan segera tarik jarum.
 - l) Lalu tekan kapas lalu plaster bagian penusukan.
- d. Prosedur Pemisahan Serum
- a) Darah vena dalam tabung vacutainer dibiarkan hingga membeku terlebih dahulu.
 - b) Kemudian lakukan centrifuge selama 10 menit dengan kecepatan 3000 rpm (Revolutions Per Minute).
 - c) Setelah serum terpisah, tabung serum di letakkan pada rak tabung.

2. Analitik

a. Pemeriksaan Kolesterol Total

1. Metode : CHOD-PAP (Cholesterol Oxidase Diaminase Peroksidase Aminoantipyrin) yang merupakan metode pemeriksaan kolesterol spektrofotometer.

2. Prinsip : Pengukuran kolesterol total dengan serum (CE) ini melibatkan enzim, yakni kolesterol esterase (CE), kolesterol oksidase (CO), dan peroksidase (POD). Dengan adanya enzim tersebut campuran fenol dan 4-aminoantipirin (4-AA) dikondensasikan dengan hidrogen peroksida untuk membentuk zat warna kuinoneimina yang sebanding dengan konsentrasi kolesterol dalam sampel.

b. Prosedur Pemeriksaan

1. Tiga kuvet disiapkan dan diberi label pada kuvet blanko, standar, sampel.
2. Kuvet blanko diisi dengan 1000 μL reagen.
3. Kuvet standar diisi dengan 1000 μL reagen dan 10 μL standard
4. Kuvet sampel diisi dengan 1000 μL reagen dan 10 μL sampel (serum).
5. Masing-masing kuvet standar, dan sampel dihomogenkan secara perlahan.
6. Sampel diinkubasi selama 10 menit dibaca absorbance blanko pada spektrofotometer.
7. Membaca absorbance standar dan sampel.

c. Proses Pengoperasian Alat Spektrofotometer

1. Alat dan bahan disiapkan.
2. Tombol on ditekan pada alat spektrofotometer untuk mengaktifkan.

3. Alat spektrofotometer disetting terlebih dahulu.

4. Program test ditekan.

a) Alat spektrofotometer disetting sesuai dengan kit reagen kolesterol total yang akan dipakai.

b) Panjang gelombang : 500 nm.

c) Temperatur : 37°C. 29

d) Setelah spektrofotometer disetting sesuai dengan kebutuhan ditekan enter.

e) Melakukan pengukuran sampel dengan cara ditekan tombol measure

Tabel 3.2 Nilai Normal Kadar Kolesterol

Komponen	Nilai
Normal	<200 mg/dL
Abnormal	>200 mg/dL

G. Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini adalah secara univariat (analisis deskriptif) untuk mengetahui, menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian untuk melihat gambaran kadar kolesterol pada pengonsumsi kopi americano di Coffe Shop di Kecamatan Ratu Agung Kota Bengkulu

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Jalannya Penelitian

Pelaksanaan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui “Gambaran Kadar Kolesterol pada Pengonsumsi KopiAmericano di Kecamatan Ratu Agung Kota Bengkulu” di laksanakan di Laboratorium Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Pengumpulan data dan pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada bulan April 2026 . Dengan jumlah responden 35.

Pelaksanaan penelitian ini dibagi menjadi dua tahap yaitu tahapan pra penelitian dan tahapan penelitian. Pada tahapan pra penelitian meliputi kegiatan pengajuan dan penetapan judul, mencari data, melakukan survei awal, menyiapkan instrumen penelitian dan pengurusan izin penelitian.

Pada tahapan penelitian, peneliti meminta surat izin penelitian kepada institusi pendidikan yaitu poltekkes kemenkes bengkulu, setelah mendapatkan surat izin selanjutnya mengajukan Ethical Clearance (EC).

Setelah mendapatkan izin, tahap berikutnya diteruskan kepada Pemilik Coffe Shop, dan kepada kepala Klinik Laboratorium Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Pengambilan sampel dilakukan di Kecamatan Ratu Agung selama 1 hari pada tanggal 22 April 2026, lalu di periksa

di Laboratorium Poltekkes Kemenkes Bengkulu selama 2 hari pada tanggal 22 April dan 23 April 2026.

Hal pertama yang harus dilakukan menjelaskan tentang prosedur penelitian kepada responden agar mengerti tata cara pelaksanaan selama berlangsungnya penelitian. Lakukan informed consent kepada responden yaitu dengan menanyakan ketersediaan menjadi responden dan identitas responden. Lakukan persiapan alat dan bahan yang digunakan dalam penelitian, antara lain masker, handscoon, spektrofotometer, tabung vacutainer tutup merah, jarum *sput 3 cc*, *microtube*, tabung reaksi, *coolbox*, kertas label, kapas kering, *alcohol swab*, *tissue*, *tourniquet*, *centrifuge*, *plaster*, tip biru, tip kuning, mikropipet 1000 μ l dan 10 μ l.

Proses pengambilan darah dilakukan pada pembuluh darah vena diambil sebanyak 3 mL menggunakan jarum *sput 3cc* lalu dimasukkan kedalam tabung *vacutainer* tutup merah. Selanjutnya dilakukan pemeriksaan pada tanggal 22 dan 23 April 2026 di Laboratorium Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

B. Hasil Penelitian

Analisis univariat digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi kadar Kolesterol pada Pengomsumsi Kopi Americano di Kecamatan Ratu Agung Kota Bengkulu. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka didapatkan hasil seperti dibawah ini :

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Kadar Kolesterol pada Pengonsumsi KopiAmericano di Kecamatan Ratu Agung Kota Bengkulu.

Kadar Kolesterol	Frekuensi	Persentase (%)
Normal (<200 mg/dL)	11	31,43%
Abnormal (>200 mg/dL)	24	68,57%
Total	35	100

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dilihat bahwa Gambaran Kadar Kolesterol pada Pengonsumsi KopiAmericano hampir seluruh responden menunjukkan hasil abnormal sebanyak 24 responden (68,57%) dan sebagian kecil responden menunjukkan hasil normal sebanyak 11 responden (31,43%).

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kadar Kolesterol Pada Pengunjung KopiAmericano di Coffee Shop Kota Bengkulu Berdasarkan Lama Kebiasaan Mengonsumsi Kopi.

Kadar Kolesterol	Frekuensi	Persentase (%)
Rutin	28	80%
Tidak Rutin	7	20%
Total	35	100

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat bahwa Gambaran Kadar Kolesterol pada Pengonsumsi KopiAmericano hampir seluruh responden menunjukkan hasil rutin sebanyak 28 responden (80%) dan sebagian kecil responden menunjukkan hasil tidak rutin sebanyak 7 responden (20%).

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi kadar kolesterol pada pengunjung kopi americano di coffee shop Kota Bengkulu berdasarkan Variasi mengonsumsi kopi.

Kadar Kolesterol	Frekuensi	Persentase (%)
Tanpa Gula	10	28,57%
Sedikit Gula	25	71,43%
Total	35	100

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat bahwa Gambaran Kadar Kolesterol pada Pengonsumsi Kopi Americano hampir seluruh responden menunjukkan hasil tanpa gula sebanyak 10 responden (28,57%) dan sebagian besar responden menunjukkan hasil sedikit gula sebanyak 25 responden (71,43%).

C. Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan Kadar Kolesterol pada Pengonsumsi Kopi Americano di Kecamatan Ratu Agung Kota Bengkulu, hampir seluruh responden memiliki kadar kolesterol dalam kategori abnormal yaitu 24 responden (68,75%) dan kadar kolesterol normal sebanyak 11 responden (31,43%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengonsumsi kopi americano di coffee shop dikecamatan ratu agung kota Bengkulu menunjukkan hasil abnormal.

Dari hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari Ni Made (2019), Seseorang yang memiliki kebiasaan mengonsumsi kopi memiliki resiko lebih tinggi mengalami kadar kolesterol total tinggi. Peningkatan kadar kolesterol total pada penikmat kopi

dikarenakan pada kopi mengandung kafestol dan kahweol pada minyak biji kopi. Dimana kafestol dan kahweol merupakan alkohol diterpen pentasiklik yang memiliki efek negatif seperti penyebab *hypercolesterlemic* (Murniawati, 2023).

Kolesterol yang ada di dalam tubuh manusia merupakan senyawa penting di dalam tubuh, selain di produksi oleh tubuh sendiri senyawa ini berasal dari makanan dan minuman yang dikonsumsi tanpa disadari banyak senyawa-senyawa pada makanan dan minuman dapat menyebabkan peningkatan pada kadar kolesterol dalam darah seperti kandungan kafestol dan kahweol pada kopi (Malaeny *et al*, 2020).

Selain itu, Peningkatan kadar kolesterol total dalam darah juga disebabkan karena aktivitas tubuh yang kurang dan juga bisa dipengaruhi oleh kebiasaan merokok disertai konsumsi kopi kadar kolestreol meningkat secara signifikan, yang mungkin disebabkan oleh interaksi kompleks antara kandungan dalam kopi (Lestari *et al.*, 2025).

Kopi mengandung lebih dari 500 senyawa kimia lainnya, salah satu diantaranya adalah kafestol. Kafestol adalah konstituen utama dari reaksi penyabunan minyak kopi yaitu sekitar 0,2-0,6% dari bobot kopi. Zat ini bersifat anti kanker dan zat yang dapat mencegah kerusakan hati. Perbedaan hasil diperoleh bila zat kafestol ini dikonsumsi dalam jumlah tinggi. Kafestol yang dikonsumsi dalam jumlah berlebihan dapat meningkatkan asam lemak bebas dan kolesterol dalam darah yang dapat menimbulkan

endapan-endapan lemak dan plak yang menempel dan menyumbat dinding arteri (Insan and Kurniawaty, 2020).

Peningkatan kolesterol pada pecandu kopi yang memiliki indeks massa tubuh yang gemuk dan normal. Dari 14 (36,84%) pecandu kopi yang memiliki indeks massa tubuh yang gemuk 9 (64,29%) diantaranya memiliki kadar kolesterol total yang tinggi. Dan dari 21 (55,27%) pecandu kopi yang memiliki indeks massa tubuh yang normal 14 (66,67%) diantaranya memiliki kadar kolesterol total yang tinggi. Nurjanah (2022) menyatakan bahwa hubungan kuat terjadi antara perubahan serum kolesterol dengan berat badan sejak dewasa muda hingga usia pertengahan.

Kolesterol merupakan salah satu komponen penting dalam tubuh manusia yang memiliki peran vital dalam berbagi proses fisiologi. Selain diproduksi oleh tubuh secara endogen, kolesterol juga dapat diperoleh dari asupan makanan dan minuman sehari-hari. Beberapa zat yang terkandung dalam konsumsi harian tanpa disadari dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam darah, misalnya senyawa kafeol dan kahweol pada kopi yang merupakan senyawa alkohol diterpen pentasiklik, diketahui dapat memberikan dampak negatif terhadap kadar kolesterol (Lestari *et al.*, 2025).

Kirana (2011) juga menyatakan peningkatan kolesterol total pada usia muda menjadi lebih cepat juga dapat disebabkan oleh faktor genetik. Yakni seseorang yang memiliki riwayat keturunan kolesterol tinggi akan cepat mengalami kenaikan kolesterol dalam darahnya setelah mengonsumsi makanan dan minuman yang dapat meningkatkan kadar kolesterol. Selain

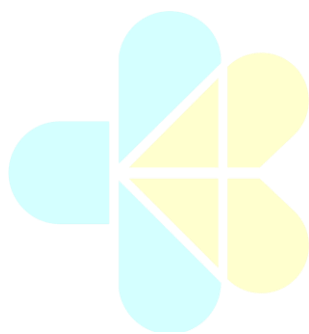
itu, seseorang dengan pola makan yang tidak baik dan banyak mengonsumsi makanan yang dapat memicu peningkatan kadar kolesterol akan memiliki kadar kolesterol total yang tinggi (Oktomalioputri, Darwin and Decroli, 2022).

Pada penelitian Darmayani *et al* (2018) pecandu kopi yang telah mengonsumsi kopi lebih dari 5 tahun memiliki kadar kolesterol total yang tinggi. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa konsumsi kopi dalam jangka waktu panjang dapat menyebabkan peningkatan kadar kolesterol total dalam tubuh (Anggraeni dan Banamtuan, 2021).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, sebagian besar responden memiliki kadar kolesterol dalam kategori tinggi atau abnormal, sedangkan hanya sebagian kecil responden yang menunjukkan kadar kolesterol normal. Kondisi ini menunjukkan bahwa kadar kolesterol pada sebagian besar responden belum terkontrol dengan baik. Kadar kolesterol yang tinggi dapat menyebabkan penumpukan lemak pada pembuluh darah sehingga aliran darah menjadi terhambat. Keadaan tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit kardiovaskular, seperti penyakit jantung dan stroke.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa kadar kolesterol dapat dipengaruhi oleh kebiasaan mengonsumsi kopi Americano. Kebiasaan tersebut ditinjau berdasarkan lama konsumsi, frekuensi konsumsi, serta jumlah cangkir yang dikonsumsi responden setiap minggu. Perbedaan pola konsumsi kopi pada setiap responden dapat memberikan pengaruh terhadap

kadar kolesterol dalam darah, sehingga kebiasaan konsumsi kopi menjadi salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam pemeriksaan kadar kolesterol.



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Bedasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang “ Gambaran Kadar Kolesterol Pada Pengonsumsi KopiAmericano di Coffee Shop Kecamatan Ratu Agung Kota Bengkulu “ yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan :

1. Berdasarkan frekuensi dapat bahwa Gambaran Kadar Kolesterol pada Pengonsumsi KopiAmericano hampir seluruh responden menunjukkan hasil abnormal sebanyak 24 responden (68,57%) dan sebagian kecil responden menunjukkan hasil normal sebanyak 11 responden (31,43%).
2. Gambaran Kadar Kolesterol pada Pengonsumsi KopiAmericano hampir seluruh responden menunjukkan hasil rutin sebanyak 28 responden (80%) dan sebagian kecil responden menunjukkan hasil tidak rutin sebanyak 7 responden (20%).
3. Gambaran Kadar Kolesterol pada Pengonsumsi KopiAmericano hampir seluruh responden menunjukkan hasil tanpa gula sebanyak 10 responden (28,57%) dan sebagian besar responden menunjukkan hasil sedikit gula sebanyak 25 responden (71,43%).

B. Saran

Bedasarkan penelitian dan pembahasan, peneliti ingin memberikan saran kepada semua pihak yang terkait, antara lain :

1. Bagi Institusi

Menjadi sumber data ilmiah untuk pengembangan program penelitian dan pendidikan di bidang kesehatan dan nutrisi serta meningkatkan reputasi institusi sebagai pusat kajian kesehatan masyarakat dan gaya hidup.

2. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi mengenai pengaruh konsumsi kopi Americano terhadap kadar kolesterol dalam tubuh serta membantu masyarakat mengelola pola konsumsi kopi agar tidak meningkatkan risiko gangguan kesehatan akibat kadar kolesterol tinggi.

3. Bagi Peneliti Lain

Menjadi referensi awal untuk penelitian lebih lanjut mengenai hubungan konsumsi kopi dengan kadar kolesterol dan kesehatan jantung.

4. Bagi Coffee Shop

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan informasi bagi coffee shop mengenai pentingnya edukasi pola konsumsi kopi yang baik dan seimbang kepada konsumen.

DAFTAR PUSTAKA

- Alam, S., dan Rusdi, R. (2021). Sistem Informasi Coffee Shop Pada A Lot Of Coffee Berbasis Web. *Jurnal Sintaks Logika*, 1(2), 89–95. <https://doi.org/10.31850/jsilog.v1i2.814>
- Amru Ashodiki, M., Artanty, A., Ramdhana, R., dan Junaidi, A. (2024). The Effect of Americano Caffeine on Concentration Levels Among Gen-Z. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan)*, 8(1), 24–34. <https://ejurnal.uibu.ac.id/index.php/jp/article/view/1871>
- Anisa Sholikhathia,*, Bintari Tri Sukoharjantib, Y. R. (2023). Potensi Ekstrak Kopi dan Sebagai Antioksidan:Review. *Jurnal Medika Indonesia*, 4(2), 30–38.
- Anggraeni, D. A., Banamtuan, A. (2021). Analisa Kadar Kolesterol Total Pada Lansia yang Mengkonsumsi Kopi di Posyandu Kelurahan Tlogopatut Kabupaten Gresik. *Jurnal Sains*, 6(12), 21–27. <https://journal.unigres.ac.id/index.php/Sains/article/view/581>
- Aprilia Anggraeni, D., Banamtuan, A., dan Analis Kesehatan Delima Husada Gresik, A. (2016). Analisa Kadar Kolesterol Total Pada Lansia Yang Mengkonsumsi Kopi Di Posyandu Kelurahan Tlogopatut Kabupaten Gresik. In *Jurnal Sains* (Vol. 6, Issue 12).
- Hu, Z., Chan, H. P., dan Yin, Y. (2025). *AMERICANO: Argument Generation with Discourse-driven Decomposition and Agent Interaction*. 82–102. <https://doi.org/10.18653/v1/2024.inlg-main.8>
- Insan, A. N. M. and Kurniawaty, E. (2020) ‘Pengaruh Kopi Terhadap Hipertensi The Effect of Coffee on Hypertension’, *Majority*, 5(2).
- Krispila, A., Kahanjak, D. N., dan Mutiasari, D. (2022). Literature Review : Pengaruh Konsumsi Kopi Terhadap Kadar Kolesterol Pada Pengkonsumsi Kopi. *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya*, 10(2), 36–40. <https://doi.org/10.37304/jkupr.v10i2.5522>
- Kumparan news team. (2025). *Kumparan news team. (2025). Perbedaan Americano dan Espresso agar Tak Salah Minum Kopi.Perbedaan Americano dan Espresso agar Tak Salah Minum Kopi.*
- Lestari, P., Anwar, C., Aulia, I., dan Mu, U. (2025). *Overview of Total Cholesterol Level Examination Results in Smokers and Coffe Consumer in RW 49 Ringinsari Village Maguwoharjo Subdistrict Sleman Yogyakarta*. 12(2), 174–187.
- Literature Review: Effect Of Coffee Consumption On Cholesterol Levels In Coffee Consumers Anjelia Krispila1*, Donna Novina Kahanjak2 dan Dian Mutiasari3

Murniawati, N. (2023). *Gambaran Kadar Kolesterol Total pada Penikmat Kopi Susu Usia 20-50 Tahun di RT . 002 RW . 003 Desa Sirnagalih Kota Tangerang*. 1(2), 55–62.

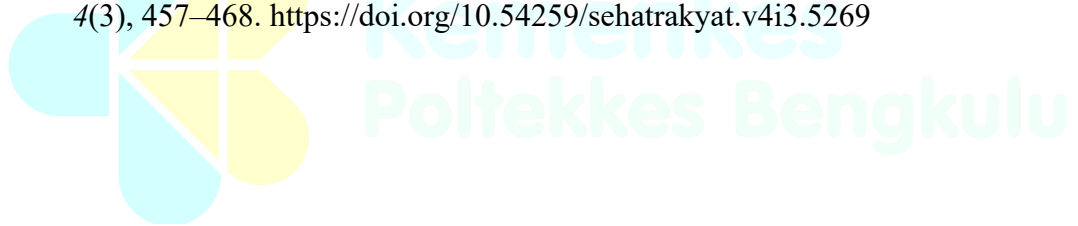
Nurjanah, F. and Roosita, K. (2022) ‘Gaya Hidup dan Kejadian Sindrom Metabolik Pada Karyawan Laki-laki Berstatus Gizi Obes di PT. Indocement Citeureup’, *Jurnal Gizi Pangan*, 10(1), pp. 17–24.

Rofi, A. (2021). *Gambaran Kadar Kolesterol Pada Mahasiswa Peminum Kopi*. ii–58.

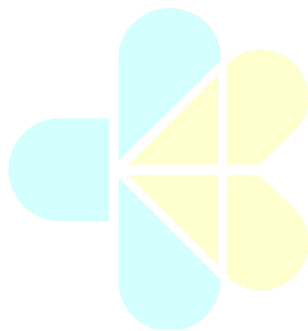
Rosmaini, R., Melrisda, W. I., dan Haiga, Y. (2022). *Gambaran Kadar Kolesterol Total Pada Lansia di Puskesmas Lubuk Buaya Tahun 2019*. *Scientific Journal*, 1(2), 101–110.

Setiati, G., Santosa, I., dan Syarief, A. (2015). *Gender Dan Place Attachment Pada Coffee Shop Di Bandung*. *Jurnal Sositknologi*, 14(3), 298–310. <https://doi.org/10.5614/sostek.itbj.2015.14.3.8>

Widaryanti, B., Hamidatussalamah, N., Studi, P., Laboratorium, T., Analis, A., Manggala, K., & Tengah, J. (2025). *PWidaryanti, B., Hamidatussalamah, N., Studi, P., Laboratorium, T., Analis, A., Manggala, K., & Tengah, J. (2025). Profil Lipid pada Masyarakat Peminum Kopi di Babadan Dusun Plumbon Kelurahan Banguntapan Bantul*. 4(3), 457–468. [https://doi.org/10.54259/seh.4\(3\),457-468](https://doi.org/10.54259/seh.4(3),457-468). <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v4i3.5269>



L A M P I R A N



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

KUESIONER PENELITIAN

Judul Penelitian:

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

Petunjuk Pengisian:

1. Kuesioner ini digunakan untuk penelitian akademik.
2. Semua jawaban bersifat rahasia dan hanya digunakan untuk kepentingan ilmiah.
3. Bacalah setiap pertanyaan dengan teliti dan berilah tanda (✓) pada jawaban yang paling sesuai dengan kondisi Anda.
4. Tidak ada jawaban benar atau salah.

A. Identitas Responden

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Nama Inisial	
2	Jenis Kelamin	☐ Laki-laki ☐ Perempuan
3	Usia	☐ < 20 tahun ☐ 20–30 tahun ☐ 31–40 tahun ☐ > 40 tahun
4	Pekerjaan	☐ Mahasiswa ☐ Pegawai ☐ Wiraswasta ☐ Lainnya:
5	Status kesehatan saat ini	☐ Sehat ☐ Sedang sakit ringan ☐ Sakit berat (tidak diikuti penelitian)

B. Data Kebiasaan Konsumsi Kopi Americano

No	Pertanyaan	Pilihan Jawaban
1	Apakah Anda mengonsumsi kopi Americano?	☐ Ya ☐ Tidak
2	Berapa kali Anda minum kopi Americano dalam seminggu?	☐ 1–2 kali ☐ 3–5 kali ☐ > 5 kali
3	Apakah Anda biasanya menambahkan gula, susu, atau krimer pada Americano Anda?	☐ Ya ☐ Tidak

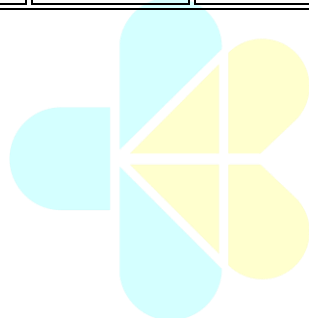
C. Pola Hidup dan Faktor Pendukung

No	Pertanyaan	Pilihan Jawaban
1	Apakah Anda memiliki kebiasaan merokok?	☐ Ya ☐ Tidak
2	Apakah Anda rutin sarapan pagi?	☐ Ya ☐ Kadang-kadang ☐ Tidak Pernah
3	Apakah Anda rutin berolahraga?	☐ Ya ☐ Kadang-kadang ☐ Tidak Pernah

D. Pemeriksaan Laboratorium

(Diisi oleh Peneliti / Petugas Laboratorium)

No	Parameter	Hasil	Satuan	Nilai Normal	Keterangan
1	Kolesterol		Mg/dL	Normal: ≤ 200 Abnormal: ≥ 200	☐ Normal ☐ Di bawah normal

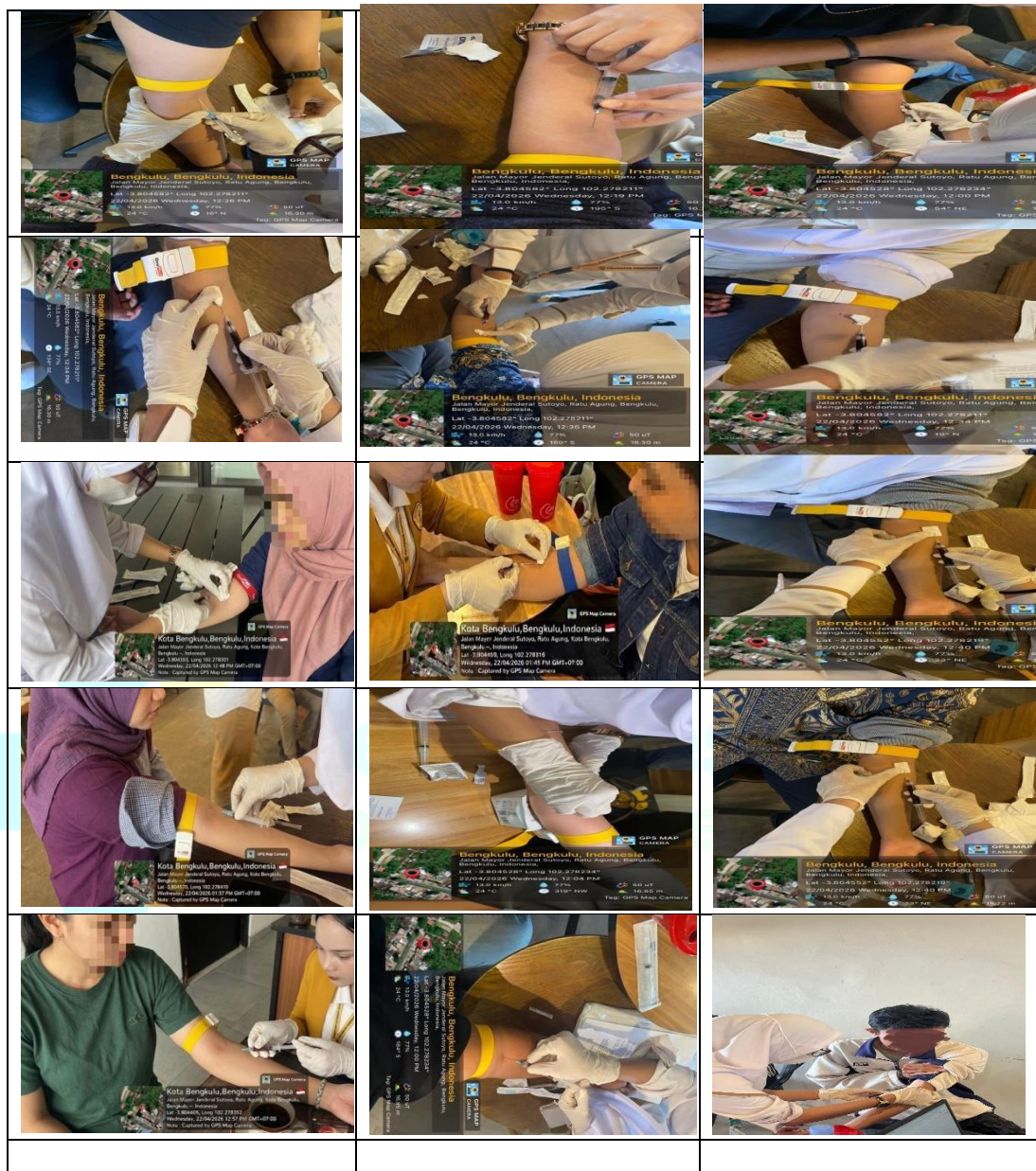


Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DOKUMENTASI PENELITIAN

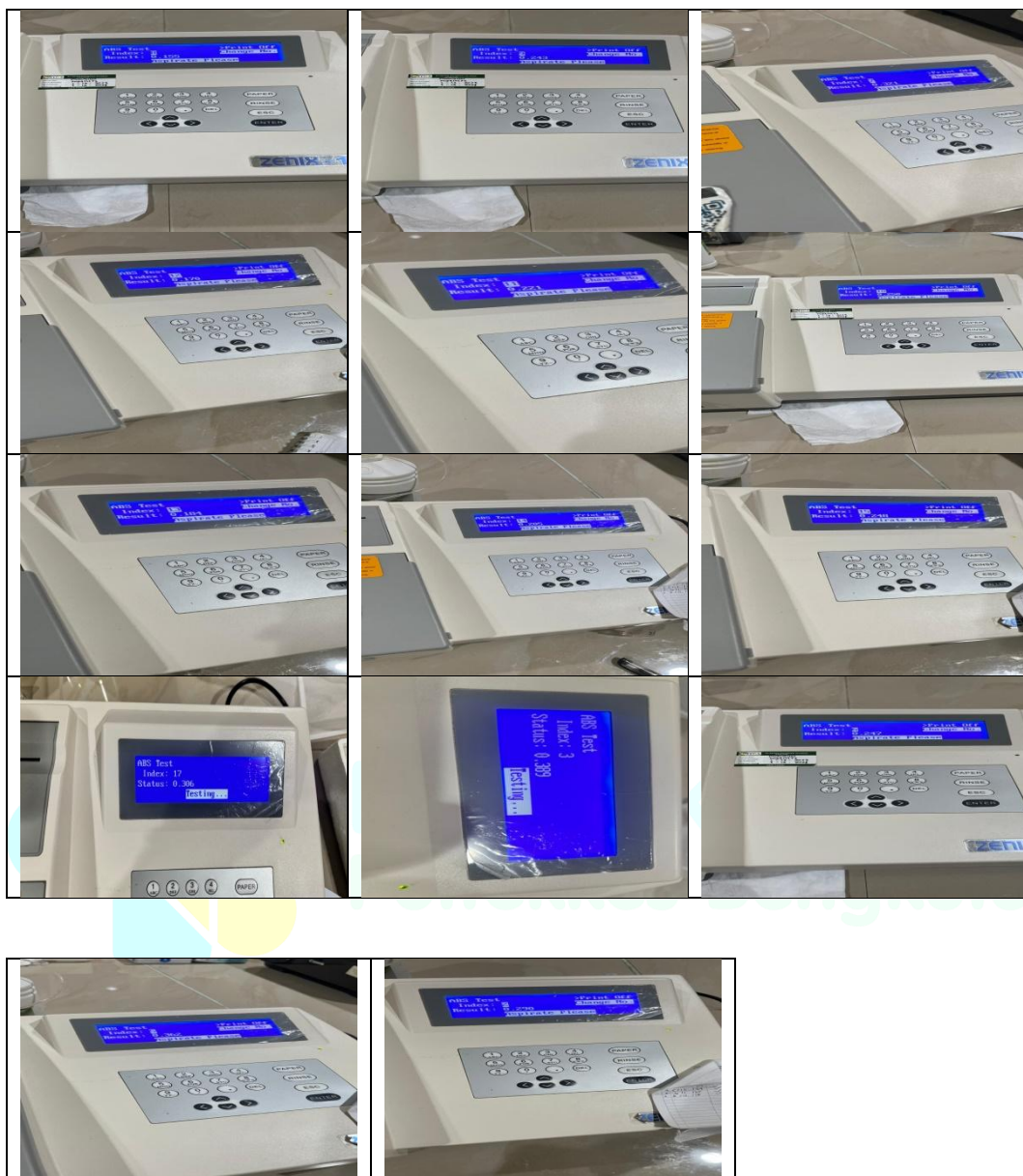
Pengambilan Sampel (sampling)





Hasil Pemeriksaan nnn





Lampiran lembar konsul

1



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Politeknik Kesehatan Bengkulu
 Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan
 Bengkulu 38225
 (0736) 341212
<https://www.poltekkesbengkulu.ac.id>

LEMBARAN KONSULTASI

Nama Pembimbing : Heru Laksono, SKM.,MPH
 NIP : 197408221997021001
 Nama Mahasiswa : Azel Abelia
 NIM : P01750123009
 Judul KTI : Gambaran Kadar Kolesterol Pada Pengonsumsi Kopi Americano di Coffee Shop Kecamatan Ratu Agung Kota Bengkulu

No	Tanggal	Materi Konsultasi	Paraf
1.	12 Januari 2026	Pengajuan Judul	
2.	19 Januari 2026	ACC Judul	
3.	22 Januari 2026	Bimbingan BAB I, II, dan III	
4.	23 Januari 2026	Perbaikan BAB I, II, dan III	
5.	24 Januari 2026	Perbaikan BAB I, II, dan III	
6.	25 Januari 2026	Perbaikan BAB I, II, dan III	
7.	26 Januari 2026	ACC ujian Proposal	
8.	28 Januari 2026	Perbaikan Proposal	
9.	13 Mei 2026	Bimbingan Hasil Penelitian	
10.	19 Mei 2026	Bimbingan BAB IV dan V	
11.	23 Mei 2026	Perbaikan BAB IV dan V	
12.	25 Mei 2026	ACC Ujian Hasil	

Lampiran Surat Keterangan Layak Etik



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Politeknik Kesehatan Bengkulu
 Jalan Indragiri No. 3 Padang Harapan
 Bengkulu 38225
 (0736) 341212
<https://www.poltekkesbengkulu.ac.id>

SURAT KETERANGAN

NOMOR PP.06.02/F.XXIII.1/176/2026

Yang bertandatangan dibawah ini

nama : Septiyanti, S.Kep, Ners, M.Pd
 NIP : 197409161997032001
 jabatan : Wakil Direktur I

dengan ini menerangkan bahwa

nama : Azel Abelia
 NIM : P01750123009
 jurusan : Analis Kesehatan
 prodi : DIII TLM

Telah selesai melaksanakan penelitian di Poltekkes Kemenkes Bengkulu dengan judul
 "Gambaran Kadar Kolesterol pada Pengonsumsi Kopi (Americano) Di Coffee Shop Kecamatan
 Ratu Agung Kota Bengkulu."

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 18 Mei 2026

Wadir I Poltekkes Kemenkes Bengkulu,



SEPTIYANTI, S.Kep, Ners, M.Pd



Lampiran Lembar Persetujuan Seminar Hasil



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Politeknik Kesehatan Bengkulu
 Jl. Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan
 Bengkulu 38225
 ☎ (0736) 341212
 🌐 <https://www.poltekkesbengkulu.ac.id>

LEMBAR PERSETUJUAN SEMINAR HASIL KARYA TULIS ILMIAH

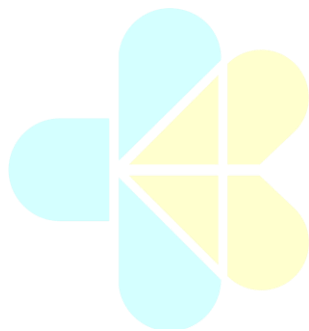
Seminar Hasil Karya Tulis Ilmiah Program Studi Teknologi Laboratorium Medis Program
 Diploma Tiga, yaitu :

Nama Peserta Ujian : Azel Abelia
 NIM : P01750123009
 Hari, Tanggal Ujian : Senin, 25 Mei 2026
 Judul Karya Tulis Ilmiah : Gambaran Kadar Kolesterol Pada Pengonsumsi Kopi Americano
 di Coffee Shop Kecamatan Ratu Agung Kota Bengkulu

No	Jabatan	Nama Dosen	Tanda Tangan	Keterangan
1.	Ketua Dewan Penguji	Halimatussa'diah, SKM.,MKM		
2.	Penguji I	Sahidan, S.Sos., M.Kes		
3.	Penguji II/ Pembimbing	Heru Laksono, SKM.,MPH		

Mengetahui,
 Kaprodi D-III
 Teknologi Laboratorium Medis

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



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

BIODATA PENULIS

Nama : Azel Abelia
Tempat,tanggal lahir : Imigrasi Permu 11 November 2004
Agama : Islam
Jenis kelamin : Perempuan
Alamat : Jl Raya Sebakul Perumahan Surabaya Permai
iv, Kota Bengkulu
No HP/WA : 08995927751
Email : azelabelia2021@gmail.com
Riwayat Pendidikan : SDN 67 Kota Bengkulu (2010 – 2016)
SMPN 10 Kota Bengkulu (2016 – 2019)
SMKN 7 Kota Bengkulu (2019 – 2022)
Poltekkes Kemenkes Bengkulu Prodi DIII
Teknologi Laboratorium medis Jurusan
Analisis Kesehatan (2023 – 2026)

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Azel Abelia beragama Islam yang dilahirkan di Imigrasi Permu, 11 November 2004 dan merupakan anak dari ayah yang bernama Arlan Rusbeni dan Ibu yang bernama Sukartinah. Penulis merupakan anak ke-1 dari 2 bersaudara. Penulis tinggal di Jalan Raya Sebakul Perumahan Surabaya Permai IV, Kota Bengkulu, Provinsi Bengkulu.

Penulis menempuh jenjang pendidikan Sekolah Dasar di SD Negeri 67 Kota Bengkulu dan tamat pada tahun 2016, kemudian menamatkan Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 10 Kota Bengkulu pada tahun 2019, dan melanjutkan di SMKN 7 Kota Bengkulu hingga tahun 2022, pada tahun yang sama penulis mengikuti tes SIMAMA dan diterima sebagai Mahasiswi Jurusan Analis Kesehatan Prodi D3 Teknologi Laboratorium Medis di Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Bengkulu.

Selama perkuliahan penulis pernah melakukan Praktik Kerja Luar Provinsi di RS Fatmawati, Jakarta Selatan. Praktik Diagnostik Molekuler di RSUD M. Yunus Kota Bengkulu, (PPKM) di Puskesmas Penurunan dan (PKLT) di Puskesmas Riak Siabun, Kabupaten Seluma.