

KARYA TULIS ILMIAH
GAMBARAN KADAR KOLESTROL TOTAL YANG MENGONSUMSI
IKAN LAUT PADA MASYARAKAT DI KELURAHAN SUMBER JAYA
KOTA BENGKULU



DISUSUN OLEH :

NENENG SALMAH
NIM P01750123100

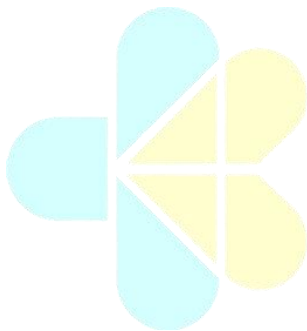
PRODI DIII TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS
JURUSAN ANALIS KESEHATAN
POLTEKKES KEMENKES BENGKULU
TAHUN 2026

KARYA TULIS ILMIAH
GAMBARAN KADAR KOLESTROL TOTAL YANG MENGONSUMSI
IKAN LAUT PADA MASYARAKAT DI KELURAHAN SUMBER JAYA
KOTA BENGKULU

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh

Gelar Diploma (DIII) Program Studi Teknologi Laboratorium Medis

Poltekkes Kemenkes Bengkulu



DISUSUN OLEH :

NENENG SALMAH
NIM P01750123100

PRODI DIII TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS

POLTEKKES KEMENKES BENGKULU

TAHUN 2026

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah Dengan Judul :

**GAMBARAN KADAR KOLESTEROL TOTAL YANG MENGONSUMSI
IKAN LAUT PADA MASYARAKAT DI KELURAHAN SUMBER JAYA
KOTA BENGKULU**

Yang Dipersiapkan dan Dipresentasikan Oleh :

NENENG SALMAH
NIM : P01750123100

**Karya Tulis Ilmiah ini telah diperiksa dan disetujui
untuk dipresentasikan dihadapan Tim Penguji
Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Prodi DIII Teknologi Laboratorium Medis
Tanggal : 11 Juni 2026**

**Oleh :
Dosen Pembimbing Karya Tulis Ilmiah**

Pembimbing



Wiwit Sulistyasmi, S.S.T., M.Imun
NIP. 199702052024042001

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah Dengan Judul:

**GAMBARAN KADAR KOLESTEROL TOTAL YANG MENGONSUMSI
IKAN LAUT PADA MASYARAKAT DI KELURAHAN SUMBER JAYA
KOTA BENGKULU**

Disusun Oleh:

NENENG SALMAH
NIM : P01750123100

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

Tim Penguji

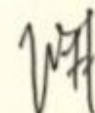
Ketua Dewan Penguji


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

Penguji I


Gani Asa Dudin, S.Si., M.Sc
NIP. 198601012010121003

Penguji II


Wiwit Sulistvasmi, S.S.T., M.Imun
NIP. 199702052024042001

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


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

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Neneng Salmah

Nim : P01750123100

Judul Penelitian: Gambaran Kadar Kolesterol Total Yang Mengonsumsi Ikan Laut Pada Masyarakat Di Kelurahan Sumber Jaya 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 Karya Tulis Ilmiah ini ada unsur penjiplakan, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, 20 Juli 2026
Yang menyatakan



Neneng Salmah
P01750123100

BIODATA



Nama : Neneng Salmah
Tempat,tanggal lahir : Bogor, 18 Oktober 2005
Agama : Islam
Jenis kelamin : Perempuan
Alamat : Jl. Sumber Mukti, Air Sebayur Kec
Pinang Raya Bengkulu Utara
No HP/WA : 085273260338
Email : nenengsalmah18@gmail.com
Riwayat Pendidikan : Madrasa Ibtidaiyah Mimbarul Huda
(2011 – 2017)
SMP Negeri 60 Bengkulu Utara (2017 –
2020)
SMA Negeri 05 Bengkulu Utara (2020 –
2023)
Poltekkes Kemenkes Bengkulu Prodi
DIII Teknologi Laboratorium medis
Jurusan Analis Kesehatan (2023 – 2026)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

**“Allah tidak mengatakan hidup ini mudah. tetapi Allah berjanji, bahwa
sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”**

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

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan Alhamdulillahirobil’alamin. Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan yang maha pemurahan dan Maha Penyayang, atas rahmat, karunia, dan kekuatan-Nya yang tiada hentinya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Dengan segenap rasa cinta, hormat, dan penghargaan penulis persembahkan karya ini kepada:

1. Kedua oarang tua bapak dan ibuk, kepada bapakku terimakasih atas setiap cucuran keringat dan kerja keras yang engkau tukarkan menjadi sebuah nafkah demi anakmu bisa sampai kepada tahap ini, terimakasih sudah menjadi contoh untuk selalu menjadi seorang anak perempuan yang kuat. Untuk ibukku terima kasih untuk doa, nasehat, dan kasih sayang yang selalu menemani setiap langkahku. Terima kasih atas kesabaran dan pengorbanan yang tidak pernah habis.
2. Untuk saudara kandungku yang selalu memberikan doa serta semangat dukungan untuk kakaknya. Semoga kita bisa terus tumbuh bersama, saling jaga, dan saling banggakan.

ABSTRAK

Latar Belakang: Kadar kolesterol dalam darah merupakan indikator penting dalam menilai status kesehatan masyarakat. Kadar kolesterol darah dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya gaya hidup yang meliputi kesehatan metabolisme, aktivitas fisik dan konsumsi lemak jenuh/trans berlebih. Ikan laut adalah salah satu makanan yang mengandung lemak tak jenuh yang kaya akan asam lemak esensial seperti omega-3 yang berperan menyehatkan jantung. Konsumsi ikan laut segar menjaga kadar kolesterol darah tetap normal, karena kandungan lemak jenuh/trans yang sangat rendah. Masyarakat Kelurahan Sumber Jaya Kota Bengkulu memiliki kebiasaan mengonsumsi ikan laut cukup tinggi karena sebagian besar berprofesi sebagai nelayan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kadar kolesterol total pada masyarakat yang mengonsumsi ikan laut di wilayah tersebut.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan analisis univariat. Sebanyak 32 responden dipilih dengan teknik accidental sampling, kadar kolesterol total dalam darah diperiksa menggunakan metode spektrofotometri (CHOD-PAP), data demografi dan gaya hidup responden dikumpulkan melalui pengisian kuisioner.

Hasil: Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa sebagian besar 59,37% responden memiliki kadar kolesterol total dalam kategori normal, sedangkan 40,63% berada pada kategori tinggi. Berdasarkan karakteristik, rata-rata usia responden yang memiliki kadar kolesterol total tinggi berusia 58 tahun, 87,5% responden tidak merokok, dan 81,25% responden memiliki frekuensi konsumsi ikan laut 4–6 kali per minggu.

Kesimpulan : Sebagian besar 59.37% masyarakat yang memiliki kebiasaan makan ikan laut memiliki kadar kolesterol total dalam katagori normal.

Kata kunci: kadar kolesterol total, konsumsi ikan laut

ABSTRACT

Background: Blood cholesterol levels are an important indicator in assessing public health status. Blood cholesterol levels are influenced by various factors, one of which is lifestyle, including metabolic health, physical activity, and excessive consumption of saturated and trans fats. Marine fish is one of the foods that contains unsaturated fats and is rich in essential fatty acids such as omega-3, which play an important role in maintaining heart health. Consumption of fresh marine fish helps maintain normal blood cholesterol levels due to its very low saturated and trans fat content. The residents of Sumber Jaya Village, Bengkulu City, have a relatively high habit of consuming marine fish because most of them work as fishermen. This study aims to describe the total cholesterol levels among people who consume marine fish in the area.

Method: A descriptive design with a univariate analysis approach was used. A sample of 32 respondents was selected using an accidental sampling technique. Data were collected through total cholesterol levels using spectrophotometry (CHOD-PAP) and a questionnaire to assess respondent characteristics.

Results: The study showed that 59.37% of respondents had normal total cholesterol levels, while 40.63% were in the abnormal category. Based on these characteristics, almost all (93.75%) respondents were adults, almost all (87.5%) respondents did not smoke, and almost all (81.25%) respondents consumed marine fish 4–6 times per week.

Conclusion: The majority 59.37% of people who have a habit of eating sea fish have total cholesterol levels in the normal category.

Keywords: *total cholesterol, seafood consumption*

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

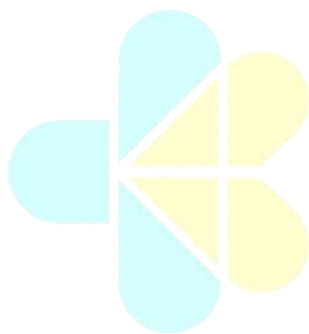
Puji syukur penulis ucapkan atas Kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan Proposal Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Gambaran Kadar Kolesterol Total Yang Mengonsumsi Ikan Laut Pada Masyarakat Di Kelurahan Sumber Jaya Kota Bengkulu” Proposal Karya Tulis Ilmiah ini bertujuan untuk memenuhi ketentuan melakukan penelitian. Dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini penyusun telah mendapatkan masukan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu Ibu Linda, SST., M.Kes.
2. Ketua Jurusan DIII Analis Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu, Bapak Sahidan S.Sos., M.Kes.
3. Ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada Ibu Wiwit Sulistyasmi, S.S.T., M.Imun selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta masukan yang sangat berharga dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Terimakasih kepada orang tua dan adik-adikku yang selalu mendukung dan memberi semangat dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Terimakasih kepada teman-teman seperjuangan atas bantuan, dukungan, dan doa selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah.

6. Penulis Juga mengucapkan terima kasih kepada Civitas Akademika Program Studi Jurusan Analis Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu atas dukungana dan fasilitas selama proses studi.

Meskipun telah diupayakan dengan maksimal, penulis menyadari bahwa proposal ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran untuk memperbaiki dan menyempurnakan proposal penelitian ini. Akhir kata, penulis berharap semoga proposal penelitan ini berguna bagi para pembaca dan pihak-pihak yang berkepentingan.

Wassalamualaikum Warahmatulahi Wabarakatuh



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Bengkulu, Juli 2026

Neneng Salmah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
BIODATA	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRAC	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
1. Bagi Masyarakat	7
2. Bagi Instansi	7
E. Keaslian Penelitian	8
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 8
A. Kolesterol	8
1. Pengertian Kolesterol	8
2. Metabolisme Kolesterol	8
3. Manfaat Kolesterol	10
4. Klasifikasi Kolesterol	11
5. Patofisiologi Kolesterol	12
6. Kadar Kolesterol	13
7. Metode Kolesterol	13
8. Faktor yang Mempengaruhi Kolesterol	14
B. Ikan Laut	16
1. Ikan Laut	16
2. Hiperkolesterolemia	20
3. Hubungan Ikan Laut dengan Kadar Kolesterol	21
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	 23
A. Jenis dan Desain Penelitian	23
B. Definisi Operasional Variabel	23
C. Populasi dan Sampel	24
1. Populasi	24
2. Sampel	24
D. Tempat dan Waktu Penelitian	25

1. Tempat Penelitian	25
2. Waktu Penelitian	26
E. Tahap Pelaksanaan Penelitian	26
1. Pra Analitik	26
2. Analitik	28
3. Pasca Analitik	30
F. Pengolahan Data	30
G. Analisa Data	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	32
A. Jalannya Penelitian	32
B. Hasil Penelitian	33
C. Pembahasan	35
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	40
A. Kesimpulan	40
B. Saran	41
1. Bagi Akademik	41
2. Bagi Masyarakat	41
3. Bagi Peneliti	41
DAFTAR PUSTAKA	42

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Peneliti	4
Tabel 2.1 Kadar Kolesterol	12
Tabel 3.1 Definisi Operasioal Variabel.....	19
Tabel 4.1 Distribusi Frekungsi Kadar Kolesterol Yang Mengonsumsi Ikan Laut Di Kelurahan Sumber Jaya Kota Bengkulu	33
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Usia Pada Masyarakat yang Mengonsumsi Ikan Laut di Kelurahan Sumber Jaya Kota Bengkulu.....	34
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Merokok pada Masyarakat yang Mengonsumsi Ikan Laut di Kelurahan Sumber Jaya Kota Bengkulu.....	34
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi yang Mengonsumsi Ikan Laut di Kelurahan Sumber Jaya Kota Bengkulu.....	34

