KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN KADAR KOLESTEROL TOTAL DAN KEBIASAAN KONSUMSI *JUNK FOOD* PADA PEGAWAI DINAS KESEHATAN PROVINSI BENGKULU TAHUN 2025

DISUSUN OLEH :
FARIDAH
NIM: P01750122018

PRODI DIII TEKNOLOGI LABORATORIUM
MEDIK POLTEKKES KEMENKES BENGKULU
TAHUN 2025

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN KADAR KOLESTEROL TOTAL DAN KEBIASAAN KONSUMSI *JUNK FOOD* PADA PEGAWAI DINAS KESEHATAN PROVINSI BENGKULU TAHUN 2025

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

Disusun Oleh:
FARIDAH
NIM:P01750122018

PRODI DIII TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIK
POLTEKKES KEMENKES BENGKULU
TAHUN 2025

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH
GAMBARAN KADAR KOLESTEROL TOTAL DAN KEBIASAAN KONSUMSI *JUNK FOOD* PADA PEGAWAI DINAS KESEHATAN PROVINSI BENGKULU TAHUN 2025

Yang Dipersiapkan dan Dipresentasikan Oleh :

FARIDAH

P01750122018

Karya Tulis Ini Telah Diperiksa dan Disetujui
Untuk dipresentasikan dihadapan Tim Penguji
Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Prodi DIII Teknologi Laboraterium Medis
Tanggal : 16 April 2025

Oleh :
Dosen Pembimbing Karya Tulis Ilmiah

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr.Halimah, S.Si, MKM	**Jon Farizal, S.ST, M.Si.Med**
NIP.196803012000032001	**NIP. 197706152002121004**

HALAMAN PENGESAHAN
Karya Tulis Ilmiah Dengan Judul :

GAMBARAN KADAR KOLESTEROL TOTAL DAN KEBIASAAN KONSUMSI *JUNK FOOD* PADA PEGAWAI DINAS KESEHATAN PROVINSI BENGKULU TAHUN 2025

Disusun Oleh :

FARIDAH
NIM : P01750122018

Telah Diuji dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah Poltekkes Kemenkes Bengkulu Prodi D-III Teknologi Laboratorium Medis
Pada tanggal 28 Mei 2025
Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima
Tim Penguji

Ketua Dewan Penguji	Penguji I
Halimatussa'diah, SKM., MKM.	**Putri Widelia Welkriana, S.Si., M.Sc**
NIP . 197204011992032003	**NIP.198701092012122001**
Penguji II	**Penguji III**
Jon Farizal, S.ST, M.Si.Med	**Dr.Halimah, S.Si, MKM**
NIP. 197706152002121004	**NIP.196803012000032001**

Mengesahkan,
Kajur Analis Kesehatan
Poltekkes Kemenkes Bengkulu

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

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

”Allah memang tidak menjanjikan hidupmu akan selalu mudah, tapi dua kali Allah berjanji bahwa: fa inna ma’al usri yusra, inna ma’al-usri yusra”

(QS. Al-Insyirah 94: 5-6)

”Semua jatuh bangunmu, hal yang biasa angan dan pertanyaan, waktu yang menjawabnya berikan tenggat waktu, bersedihlah secukupnya rayakan perasaanmu sebagai manusia.”

(Baskara Putra-HINDIA)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil’alamin

Segala puji dan syukur ku persembahkan untuk Mu ya Allah, dengan selesainya Karya Tulis Ilmiah ini sebagai ibadahku kepada Mu ya Allah. Sebagai langkah akhir perjuanganku dibangku kuliah yang telah Engkau ridhoi dan Engkau mudahkan sehingga mampu untuk ku lewati, namun aku sadar ini bukanlah akhir tetapi ini adalah awal dari perjuangan-perjuangan yang harus aku tempuh selanjutnya. Meski terkadang terasa berat dan sering mengeluh tetapi aku yakin Engkau tidak akan memberikan sesuatu diluar batas kemampuan seseorang, semuanya dapat ku lalui dengan pe dan ridho Mu ya Allah.

Karya Tulis Ilmiah ini terselesaikan tidak hanya karena diri sendiri, namun berkat banyak pihak yang memberi dukungan dan motivasi dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah sehingga dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Maka saya ucapkan banyak terima kasih dan saya persembahkan karya ini kepada:

1. Teruntuk Ayah tercinta, terimakasih karena telah menjadi ayah yang kuat ayah yang baik ayah yang selalu mendukung ayuk, terimakasih banyak, banyak kata maaf yang ingin ayuk ucapkan, maaf karena belum bisa menjadi anak yang kuat, tolong hidup lebih lama lagi ayah, ayuk sayang ayah. Sekali lagi terdapat cinta dan kasih sayang yang sangat besar untuk ayah. *I love you more.*
2. Teruntuk Pintu surgaku, yang kehadirannya sangat aku syukuri. Terimakasih atas segala doa yang mengiringi setiap langkahku, terimakasih atas kasih sayang yang telah Ibu berikan. Hiduplah lebih lama bu, akan banyak hal indah yang akan ku persembahkan.suatu hal yang indah karena lahir dari rahim mu ibu. *I love you more.*
3. Teruntuk Saudariku, terimakasih karena telah menjadi adik yang baik, terimakasih karena telah menjaga ayah dan ibu disaat aku sedang tidak dirumah, dik hiduplah lebih baik dari kakakmu, teruslah berjuang dan jadilah pribadi yang selalu membawa kebanggaan bagi keluarga. terimakasih karena telah menjadi bagian dari hidupku. *I love you more.*
4. Pembimbing Akademik, Bunda Halimatussa'diah, SKM, MKM. Terimakasih bunda yang selalu memberikan masukan dan arahan dalam menjalani kehidupan sebagai mahasiswa jurusan analis kesehatan.
5. Kedua Pembimbing KTI, Bunda Dr. Halimah, S.Si, MKM dan bapak Jon Farizal, S.ST, M.Si.Med selaku pembimbing yang telah sabar membimbing, memberi arahan serta motivasi selama proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Terimakasih atas segala ilmu, waktu dan perhatian yang telah bunda berikan. Tanpa bimbingan bunda dan bapak KTI ini tidak

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

akan terselesaikan dengan baik. Semoga bunda dan bapak selalu diberi kesehatan dan kelimpahan rezeki.

6. Terimakasih Kepada Kedua Penguji, bunda Halimatussa'diah, SKM, MKM dan bunda Putri Widelia Welkriana, S.Si., M.Sc selaku penguji yang telah memberikan masukan, kritik dan saran yang sangat berarti bagi penyempurnaan KTI ini. Terimakasih atas waktu, perhatian, dan ilmu yang telah bunda berikan demi tercapainya susunan terbaik dari KTI ini. Semoga bunda selalu diberi kesehatan dan kelimpahan rezeki.
7. Teruntuk seluruh dosen jurusan analis kesehatan prodi D-III TLLM, terimakasih atas ilmu yang diberikan selama 3 tahun perkuliahan ini. Sehat selalu bapak dan bunda.
8. The author favorite person (222282948)

   Teruntuk Pemilik Nim 222282948 seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, terimakasih telah memberikan Semangat dalam segala hal, meluangkan waktu, Tenaga, Pikiran, mendengarkan keluh kesah dan senantiasa sabar menghadapi saya, terimakasih telah menjadi bagian perjalanan saya hingga penyusunan KTI. Semoga kita sukses bersama sesuai dengan apa yang kita impikan.
9. Teruntuk para sahabat "HILANG" terimakasih sudah membersamai selama masa perkuliahan ini, semoga kalian semua selalu diberi kesehatan dan kelapangan hati yang seluas luasnya. Semangat untuk kita, mari bertemu lagi dalam versi yang terbaik.
10. Sahabatku tersayang geng Girl~i, terimakasih selalu mendengarkan keluh kesah penulis dan selalu ada untuk penulis sampai saat ini. Ucapan syukur

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

kepada Allah SWT karena telah memberikan sahabat terbaik seperti kalian. Semoga kita ber 4 menjadi orang yang sukses dimasa yang akan datang.

11. Teruntuk saudaraku beribu banyak kata terimakasih yang tak terucap, terimakasih karena tidak pernah meninggalkan penulis sendirian, selalu menjadi garda terdepan saat penulis membutuhkan bantuan serta selalu mendengarkan keluh kesah penulis selama mengerjakan KTI ini, tidak ada kata lain selain kata Terimakasih yang terucap, tetaplah hidup dengan caramu sendiri.
12. Terimakasih kepada Keluarga Besarku, dan sepupu-sepupu yang sangat penulis sayangi yang tidak bisa disebutkan satu persatu terimakasih karena selalu senantiasa menyayangi penulis, mendukung penulis sampai penulis bisa menyelesaikan KTI ini dengan baik.
13. Kepada seseorang yang tidak kalah penting kehadirannya, lelaki dengan tanggal lahir 08 Desember 2004. Terimakasih telah menjadi bagian dalam proses perjalanan penulis menyusun KTI. Berkontribusi baik tenaga, waktu, menemani, mendukung, serta menghibur penulis dalam kesedihan, mendengarkan keluh kesah dan meyakinkan penulis untuk pantang menyerah hingga penysunan KTI ini terselesaikan.
14. Teruntuk keluarga asuh *LED, Wuchereria b,* dan *Vit B,* terimakasih atas arahan, nasehat, pertolongan, dan dukungan selama ini. Untuk saudara asuhku, semoga kita bisa lulus bareng ya. Untuk adik-adik terimakasih atas dukungan kalian semua.

15. Rekan Seperjuangan TLM Angkatan 14, terimakasih telah berperan banyak memberikan pengalaman dan pembelajaran selama di perkuliahan ini. Semoga kita semua bisa lulus 100%.
16. diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terimakasih karena terus berusaha dan tidak menyerah, serta senantiasa menikmati setiap prosesnya yang bisa dibilang tidak mudah. Terimakasih sudah bertahan.
17. Almamater Kebanggaanku Poltekkes Kemenkes Bengkulu

    Serta semua pihak yang telah membantu dalam Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

ABSTRAK

Latar belakang : Masyarakat perkotaan cenderung mengonsumsi junk food karena kesibukan dan aktivitas sosial yang tinggi. Makanan cepat saji umumnya mengandung lemak jenuh yang dapat meningkatkan kolesterol total dan berisiko menyebabkan gangguan kesehatan seperti hipertensi, penyumbatan pembuluh darah, serta penyakit jantung. Aktivitas fisik yang rendah, seperti pada pekerja kantoran, juga berkontribusi terhadap peningkatan kadar kolesterol.

Tujuan : Untuk Mengetahui gambaran kadar kolesterol total dan kebiasaan konsumsi *junk food* pada pegawai dinas kesehatan tahun 2025.

Metode : Penelitian ini menggunakan desain deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. populasi pns 251 dengan besar sampel 48. Data dikumpulkan melalui teknik random sampling. Kebiasaan makan di ukur menggunakan FFQ, pengelompokan sering konsumsi, dengan menjumlahkan score dari FFQ dan berdasarkan nilai median. Data diolah secara univariat, pemeriksaan kolesterol total darah diambil dari darah vena yang diperiksa di laboratorium jurusan analis kesehatan poltekkes kemenkes Bengkulu.

Hasil : Sebagian besar responden (70,9%) berjenis kelamin perempuan dengan rata-rata usia 46,2 tahun. Sebanyak 52,0% responden memiliki kebiasaan sering mengonsumsi junk food, dan 64,6% memiliki kadar kolesterol total abnormal.

Simpulan : Mayoritas responden memiliki kadar kolesterol total abnormal yang diduga berkaitan dengan kebiasaan konsumsi junk food. Temuan ini menunjukkan pentingnya edukasi mengenai pola makan sehat sebagai langkah pencegahan penyakit jantung pada pegawai Dinas Kesehatan.

Kata Kunci : Kolesterol Total, Konsumsi *Junk Food*, Pegawai Dinas Kesehatan

ABSTRACT

Background : *Urban communities tend to consume junk food due to high levels of busyness and social activities. Fast food generally contains saturated fats that can increase total cholesterol and risk causing health problems such as hypertension, blood vessel blockage, and heart disease. Low physical activity, as seen in office workers, also contributes to the increase in cholesterol levels.*

Objective *: Knowing the overview of total cholesterol levels and junk food consumption habits among health department employees in 2025.*

Method : *This study used a descriptive analytical design with a cross-sectional approach. The population of civil servants was 251 with a sample size of 48. Data were collected through random sampling techniques. Eating habits were measured using FFQ, frequent consumption grouping, by summing the scores from the FFQ and based on the median value. Data were processed univariately, total blood cholesterol examination was taken from venous blood which was examined in the laboratory of the health analyst department of the Bengkulu Ministry of Health Polytechnic.*

Result : *Most respondents (70.9%) are female with an average age of 46.2 years. A total of 52.0% of respondents have a habit of frequently consuming junk food, and 64.6% have abnormal total cholesterol levels.*

Conclusion : *The majority of respondents have abnormal total cholesterol levels that are suspected to be related to junk food consumption habits. These findings highlight the importance of education on healthy eating patterns as a preventive measure against heart disease among employees of the Health Department.*

Keywords *: Total Cholesterol, Junk Food Consumption, Health Office Employees.*

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa	: Faridah
NIM	: P01750122018
Judul KTI	: Gambaran Kadar Kolesterol Total Dan Kebiasaan Konsumsi Junk Food Pada Pegawai Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu Tahun 2025

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

Bengkulu, 26 Juni 2025

Yang Menyatakan,



Faridah
NIM. P01750122018

KATA PENGANTAR

Assalammualaikum Wr. Wb

Puji syukur penulis ucapkan atas kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga pembuatan karya tulis ilmiah yang berjudul **"GAMBARAN KADAR KOLESTEROL TOTAL DAN KEBIASAAN KONSUMSI JUNK FOOD PADA PEGAWAI DINAS KESEHATAN PROVINSI BENGKULU TAHUN 2025"** dapat diselesaikan.

Dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini penulis banyak mendapat bantuan baik materil maupun moril dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu Ibu Eliana, SKM., MPH.
2. Ketua Jurusan dan Sekretaris Jurusan Analis Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu Bapak Sahidan, S.Sos., M.Kes dan Bapak Jon Farizal, S.ST., M.Si.Med.
3. Pembimbing I dan Pembimbing II Ibu Dr.Halimah, S.Si., MKM dan Bapak Jon Farizal, S.ST., M.Si.Med. yang telah banyak membimbing dan memberikan arahan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
4. Ketua Dewan Penguji dan Penguji I Ibu Hallimatussa'diah, SKM. MKM. dan ibu Putri Widelia w., S.Si., M.Sc. yang telah memberikan arahan dan masukkan dalam penyempurnaan karya tulis ilmiah.
5. Orang tua tercinta yang memberikan dukungan, motivasi dan selalu mendoakan dalam proses penyelesaian karya tulis ilmiah ini.
6. Teman- teman yang memberikan dukungan dan motivasi dalam penyelesaian

karya tulis ilmiah ini.

7. Serta semua pihak yang telah memberikan bantuan dan saran selama pembuatan karya tulis ilmiah ini.

Penulis sadar akan kekurangan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini dan tidak lupa pula penulis mengharap kritik dan saran demi perbaikan penyusunan karya tulis ilmiah ini.

Wassalamualaikum Wr.Wb

Bengkulu, 26 Juni 2025



Faridah

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR ISI

KARYA TULIS ILMIAH ..... **iii**

HALAMAN PENGESAHAN ..... **iv**

MOTTO DAN PERSEMBAHAN ..... **v**

ABSTRAK ..... **x**

ABSTRACT ..... **xi**

SURAT PERNYATAAN ..... **xii**

KATA PENGANTAR ..... **xiii**

DAFTAR ISI ..... **xv**

DAFTAR BAGAN ..... **xvii**

BAB I **1**

PENDAHULUAN **1**

A.Latar Belakang 1

B.Rumusan Masalah 5

C. Tujuan Penelitian 6

D.Manfaat Penelitian 6

E.Keaslian Penelitian 7

BAB II **9**

TINJAUAN PUSTAKA **9**

A. Kolesterol 9

1. Mekanisme Terbentuknya Kolesterol Total 10
2. Metabolisme Kolesterol Total 1
3. Dampak Kolesterol Tinggi 13
4. Faktor Yang Mempengaruhi Kolesterol Total 14
5. Jenis – Jenis Kadar Kolesterol 19
6. Kadar Kolesterol Total 21

B. Hubungan Konsumsi *Junk Food* dan Kadar Kolesterol Total 27

C. Pekerja Kantoran 28

BAB III **30**

METODE PENELITIAN 30
A. Jenis dan Desain Penelitian 30
B. Kerangka Konsep 30
C. Variabel Penelitian 30
D. Definisi Operasional Penelitian 30
E. Tempat dan Waktu Penelitian 31
F. Populasi dan Sampel 31
G. Pelaksanaan Penelitian 33
H. Pengumpulan Data 37
I. Pengolahan Data 37
BAB IV 38
HASIL DAN PEMBAHASAN 38
A. Jalannya Penelitian 38
B. Hasil Penelitian 39
C. Pembahasan 41
BAB V 49
KESIMPULAN DAN SARAN 49
A.Kesimpulan 49
B.Saran 49
DAFTAR PUSTAKA 51
RIWAYAT HIDUP 75

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

DAFTAR BAGAN

Bagan 3. 1 Kerangka Konsep..... 29

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu