

SKRIPSI

**PERBEDAAN KADAR KOLESTEROL TOTAL PADA
KELOMPOK VEGETARIAN DI DESA DARMASABA
KABUPATEN BADUNG**



Oleh :

NI KADEK PREMANANDA MAHARANI
NIM. P07134221054

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
2025**

SKRIPSI

**PERBEDAAN KADAR KOLESTEROL TOTAL PADA
KELOMPOK VEGETARIAN DI DESA DARMASABA
KABUPATEN BADUNG**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan
Program Studi Teknologi Laboratorium Medis**

Oleh

**NI KADEK PREMANANDA MAHARANI
NIM. P07134221054**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

PERBEDAAN KADAR KOLESTEROL TOTAL PADA KELOMPOK VEGETARIAN DI DESA DARMASABA KABUPATEN BADUNG

Oleh :

NI KADEK PREMANANDA MAHARANI
P07134221054

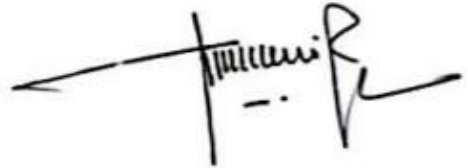
TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama



Ni Nyoman Astika Dewi, S.Gz., M.Biomed
NIP. 197711302000032001

Pembimbing Pendamping



Ida Ayu Made Sri Arjani, S.IP., M.Erg
NIP. 196209111985022001

MENGETAHUI

**KETUA JURUSAN TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**



I Gusti Ayu Sri Dhyanaputri, S.KM., M.P.H.
NIP. 197209011998032003

SKRIPSI DENGAN JUDUL
PERBEDAAN KADAR KOLESTEROL TOTAL PADA
KELOMPOK VEGETARIAN DI DESA DARMASABA
KABUPATEN BADUNG

Oleh :

NI KADEK PREMANANDA MAHARANI
NIM. P07134221054

TELAH DIUJI DIHADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : JUMAT
TANGGAL : 16 MEI 2025

TIM PENGUJI

1. Luh Ade Wilan Krisna, S.Si., M.Ked., Ph.D (Ketua Penguji)
2. Ni Nyoman Astika Dewi, S.Gz., M.Biomed (Anggota Penguji 1)
3. Burhannuddin, S.Si., M.Biomed (Anggota Penguji 2)



MENGETAHUI

KETUA JURUSAN TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR


I Gusti Ayu Sri Dhyana Putri, S.KM., M.P.H.
NIP. 197209011998032003

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Kadek Premananda Maharani

NIM : P07134221054

Program Studi : Sarjana Terapan

Jurusan : Teknologi Laboratorium Medis

Tahun akademik : 2024/2025

Alamat : Jl. Tukad Badung XIX Blok C. No 20A

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul PERBEDAAN KADAR KOLESTEROL TOTAL PADA KELOMPOK VEGETARIAN DI DESA DARMASABA KABUPATEN BADUNG adalah benar karya sendiri atau bukan hasil plagiat karya orang lain.
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Skripsi ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, Mei 2025

Yang Membuat Pernyataan



Ni Kadek Premananda Maharani
P07134221054

LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas anugrah-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan lancar dan tepat pada waktunya.

Penulis ucapkan terima kasih kepada bunda, ayah, ibu, mama, ninik pengorbanan tak henti-hentinya, kepercayaan, bantuan finansial, dan emosionalnya serta doa yang kalian berikan telah mendorong penulis untuk bertahan melalui setiap tantangan dan membentuk penulis menjadi pribadi yang lebih baik.

Kepada kakak, adik dan keluarga tersayang terimakasih atas dukungan, semangat, canda tawa dan motivasi yang selalu mengiringi, membawa penulis melangkah maju.

Ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan kepada Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Teknologi Laboratorium Medis Poltekkes Kemenkes Denpasar, serta terimakasih kepada Ibu Ni Nyoman Astika Dewi, S.Gz., M.Biomed dan Ibu Ida Ayu Made Sri Arjani, S.IP., M.Erg yang telah memberikan ilmu pengetahuan, bimbingan dan pengalaman yang sangat berarti selama masa perkuliahan.

Terimakasih kepada sahabat Karina, Gangga, Adel dan Diyah kalian adalah bagian dalam perjalanan ini. Terima kasih telah berbagi tawa, cerita, dan pelajaran hidup bersama. Bersama-sama, kita mengukir kenangan tak terlupakan.

Untuk diri sendiri terimakasih sudah bisa bertahan hingga titik ini

Dengan keyakinan dan kerja keras, tiada hal yang tak mungkin. Setiap langkah adalah bagian dari perjalanan menuju impian. Bersama-sama, kita bisa menghadapi segala tantangan.

RIWAYAT PENULIS



Penulis bernama Ni Kadek Premananda Maharani, lahir di Denpasar, 18 Juni 2003. Penulis lahir dan besar di Perumahan Bina Mumbul Permai Blok Q No 12, Lingk. Menesa Benoa, Kuta Selatan, Kabupaten Badung, Provinsi Bali. Penulis merupakan anak kedua dari pasangan I Nyoman Sudarsa dan Ni Komang Suari.

Penulis memulai Pendidikan pada tahun 2008-2009 di TK Giri Kumara, pada tahun 2009-2015 penulis melanjutkan Pendidikan sekolah dasar di SD Negeri 3 Benoa, kemudian dilanjutkan pada tahun 2015-2018 penulis menempuh Pendidikan Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 2 Kuta Utara dan Tahun 2018-2021 penulis melanjutkan Pendidikan Sekolah Menengah Atas di SMA Negeri 5 Denpasar, kemudian pada tahun 2021 penulis diterima untuk melanjutkan pendidikan di jenjang perguruan tinggi Poltekkes Kemenkes Denpasar Program Sarjana Terapan Jurusan Teknologi Laboratorium Medis.

THE DIFFERENCE OF TOTAL CHOLESTEROL BETWEEN VEGETARIAN GROUPS AT DARMASABA VILLAGE BADUNG REGENCY

ABSTRACT

Background: Cardiovascular disease, a major non-communicable health threat, often stems from elevated blood cholesterol. Factors like age, gender, dietary habits, smoking, stress, and too much caffeine all contribute to these increased cholesterol levels. Adopting a vegetarian diet rich in fiber and low in fat is linked to healthier cholesterol levels and a reduced likelihood of coronary heart disease. **Aim:** To determine the difference in total cholesterol levels among vegetarian groups in Darmasaba Village, Badung Regency. **Methods:** A descriptive study with a cross-sectional approach was used. The sampling technique purposive sampling with a 78 samples from vegetarian groups in Darmasaba Village, Badung Regency. Data were analyzed using the Kolmogorov-Smirnov normality test and the t-independent test. **Results:** Statistical test results showed that the lacto-vegetarian group had an average total cholesterol level of 181.26 mg/dL, while the vegan group had an average of 167.31 mg/dL. An independent t-test indicated a significant difference in total cholesterol levels between the lacto-vegetarian and vegan groups sig. (2-tailed) = 0.037 less than 0,05. **Conclusion:** It is concluded that the lacto-vegetarian group had higher total cholesterol levels compared to the vegan group. The statistical test confirmed a significant difference in total cholesterol among the vegetarian groups.

Keywords: Total Cholesterol Level, Vegetarian

PERBEDAAN KADAR KOLESTEROL TOTAL PADA KELOMPOK VEGETARIAN DI DESA DARMASABA KABUPATEN BADUNG

ABSTRAK

Latar Belakang: salah satu penyakit tidak menular yang mengancam kesehatan adalah penyakit kardiovaskular. Penyakit ini disebabkan oleh meningkatnya kadar kolesterol dalam darah. Peningkatan kadar kolesterol disebabkan oleh beberapa faktor seperti usia, jenis kelamin, pola makan, aktivitas merokok, stres dan konsumsi kafein yang berlebihan. Pola makan vegetarian, yang ditandai dengan kandungan lemak yang lebih rendah dan serat yang lebih tinggi, dikaitkan dengan kadar kolesterol yang lebih rendah dan penurunan risiko penyakit jantung koroner. **Tujuan:** mengetahui perbedaan kadar kolesterol total pada kelompok vegetarian di Desa Darmasaba, Kabupaten Badung. **Metode:** deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*, teknik pengambilan sampel menggunakan metode purposive sampling dengan jumlah sampel 78 pada kelompok vegetarian di Desa Darmasaba, Kabupaten Badung. Data diuji menggunakan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* dan uji normalitas data menggunakan uji *t-independent*. **Hasil:** Hasil uji statistik didapatkan rata-rata pada kelompok *lacto-vegetarian* 181,26 mg/dL sedangkan pada kelompok *vegan* didapatkan rata-rata 167,31 mg/dL, berdasarkan hasil uji *t-independent* didapatkan hasil sig. (2-tailed) 0,037 yang artinya 0,037 lebih kecil dari 0,05 yang menyatakan terdapat perbedaan yang signifikan. **Simpulan:** disimpulkan bahwa pada kelompok *lacto-vegetarian* memiliki kadar kolesterol total lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok *vegan*. Pada uji statistik dapat disimpulkan adanya perbedaan yang signifikan pada kolesterol total kelompok vegetarian.

Kata kunci : Kadar Kolesterol Total, Vegetarian

RINGKASAN PENELITIAN

PERBEDAAN KADAR KOLESTEROL TOTAL PADA KELOMPOK VEGETARIAN DI DESA DARMASABA KABUPATEN BADUNG

Oleh: Ni Kadek Premananda Maharani

Menjaga kesehatan tubuh merupakan hal yang sangat penting untuk mencegah berbagai penyakit yang dapat mengganggu fungsi organ vital. Diantara berbagai macam ancaman kesehatan, penyakit kardiovaskular menempati posisi yang signifikan sebagai penyebab morbiditas dan mortalitas di seluruh dunia. Penyakit jantung koroner, sebagai salah satu manifestasi PKV yang paling mematikan, seringkali dipicu oleh proses aterosklerosis. Aterosklerosis adalah kondisi patologis yang ditandai dengan kerusakan dinding arteri, terutama pada lapisan intima dan media, yang disebabkan oleh berbagai faktor risiko seperti stres oksidatif, hipertensi, dan hiperkolesterolemia.

Peningkatan kadar kolesterol dalam darah yang melebihi batas normal memainkan peran krusial dalam perkembangan aterosklerosis. Kondisi hiperkolesterolemia memicu akumulasi lipid di dinding arteri, membentuk plak yang secara progresif menyumbat pembuluh darah. Plak yang mengeras dan menebal ini dapat mempersempit arteri, menghambat aliran darah yang kaya oksigen ke jantung, dan secara signifikan meningkatkan risiko terjadinya PJK.

Faktor penyebab kolesterol tinggi meliputi usia, jenis kelamin, genetik dan gaya hidup seperti pola makan, kurang aktivitas fisik, merokok, stres, dan konsumsi kopi berlebihan. Pola makan sehat kaya serat dan rendah lemak jenuh dianjurkan untuk mencegah hiperkolesterolemia.

Diet vegetarian terbukti efektif menurunkan kadar kolesterol dan menurunkan risiko penyakit jantung koroner. Vegetarian terdiri dari beberapa jenis, yaitu *lacto-vegetarian*, *lacto-ovo vegetarian*, dan *vegan*. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *vegan* cenderung memiliki kadar kolesterol normal, sementara *lacto-ovo vegetarian* lebih banyak memiliki kadar kolesterol tinggi. Di Desa Darmasaba, Kabupaten Badung, terdapat komunitas vegetarian yang terdiri dari 347 anggota dengan dua kelompok utama: *vegan* dan *lacto-vegetarian*.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan kadar kolesterol total pada kelompok vegetarian di Desa Darmasaba, Kabupaten Badung. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 78 sampel, dimana masing masing kelompok vegetarian berjumlah 39 sampel, yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Menggunakan metode pemeriksaan CHOD-PAP, dengan nilai rujukan dibagi menjadi 3 kategori yaitu normal <200 mg/dL, ambang batas tinggi 200-239 mg/dL dan tinggi >240 mg/dL. Data yang dikumpulkan merupakan hasil pemeriksaan kadar kolesterol total pada kelompok vegetarian di Desa Darmasaba, Kabupaten Badung, hasil wawancara dan *informed consent*.

Hasil uji statistik didapatkan rata-rata pada kelompok *lacto vegetarian* 181,26 mg/dL sedangkan pada kelompok *vegan* didapatkan rata-rata 167,31 mg/dL. Pada kelompok *lacto-vegetarian* hasil tertinggi sebesar 258 mg/dL dan terendah sebesar 115 mg/dL. Sedangkan pada kelompok *vegan* nilai tertinggi sebesar 236 mg/dL dan nilai terendah sebesar 124 mg/dL. Hasil uji hipotesis kadar kolesterol total pada kelompok vegetarian di Desa Darmasaba, Kabupaten Badung dengan menggunakan uji t-independent didapatkan hasil sig, (2-tailed) 0.037 yang artinya 0,037 lebih kecil dari 0,05 hal ini menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap kadar kolesterol total pada kelompok vegetarian di Desa Darmasaba, Kabupaten Badung.

Bagi masyarakat terutama pada komunitas vegetarian agar senantiasa rutin untuk melakukan pemeriksaan kadar kolesterol total untuk memonitoring kesehatan dan mendeteksi sejak dini kemungkinan gangguan metabolik atau peningkatan risiko penyakit kardiovaskular.

Bagi peneliti selanjutnya disarankan agar penelitian kedepannya dapat mengamati faktor-faktor lainnya yang dapat mempengaruhi kadar kolesterol total pada kelompok vegetarian seperti kebiasaan mengonsumsi kopi, indeks masa tubuh dan lain lain.

Daftar bacaan : 40 (2008-2024)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“Perbedaan Kadar Kolesterol Total Pada Kelompok Vegetarian di Desa Darmasaba, Kabupaten Badung”** dengan baik dan tepat waktu. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Jurusan Teknologi Laboratorium Medis.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis mendapat banyak bimbingan dan bantuan sejak awal sampai terselesainya skripsi ini. Maka dari itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr.Sri Rahayu, S.Tr, Keb, S.Kep, Ners, M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan izin dan dukungan dalam melakukan penelitian ini.
2. Ibu I Gusti Ayu Sri Dhyana Putri, S.KM., M.PH., selaku Ketua Jurusan Teknologi Laboratorium Medis Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan izin dan dukungan dalam melakukan penelitian ini.
3. Bapak Heri Setiyo Bakti, S.ST, M.Biomed., selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Teknologi Laboratorium Medis Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan izin dan dukungan dalam melakukan penelitian ini.
4. Ibu Ni Nyoman Astika Dewi, S.Gz., M.Biomed, selaku Pembimbing Utama, yang selalu bersedia meluangkan waktu di tengah-tengah kesibukannya,

membimbing dan memberi banyak masukan serta saran dengan penuh kesabaran selama proses penyusunan skripsi ini.

5. Ibu Ida Ayu Made Sri Arjani, S.IP, M.Erg, selaku Pembimbing Pendamping yang selalu memberi bimbingan, petunjuk, dan masukan dengan penuh kesabaran selama penulisan demi kelancaran proses penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen dan Staf Jurusan Teknologi Laboratorium Medis Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah membantu selama proses perkuliahan.
7. Untuk keluarga yaitu ayah, bunda, ibu, abang, adik yang selalu mendukung dan memberi semangat penulis selama proses pembuatan skripsi.
8. Semua teman-teman Jurusan Teknologi Laboratorium Medis yang telah memberikan semangat, dukungan serta motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari keterbatasan penulis. Maka dari itu, dengan segala kerendahan hati, saran, dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan.

Denpasar, Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	iv
LEMBAR PERSEMBAHAN	v
RIWAYAT PENULIS	vi
ABSTRACT	vii
ABSTRAK	viii
RINGKASAN PENELITIAN	ix
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Vegetarian	6
B. Lemak	9
C. Kolesterol	11

BAB III KERANGKA KONSEP	26
A. Kerangka Konsep	26
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	27
C. Hipotesis.....	29
BAB IV METODE PENELITIAN.....	30
A. Jenis Penelitian	30
B. Alur Penelitian.....	30
C. Tempat dan Waktu Penelitian	31
D. Populasi dan Sampel	31
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	36
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	38
G. Etika Penelitian	38
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	40
A. Hasil Penelitian	40
B. Pembahasan.....	46
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	54
A. Simpulan	54
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN	60

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Klasifikasi Kadar Kolesterol LDL	13
Tabel 2 Klasifikasi Kadar Kolesterol HDL	14
Tabel 3 Klasifikasi Kadar Trigliserida	15
Tabel 4 Klasifikasi Kadar Kolesterol Total.....	16
Tabel 5 Definisi Operasional.....	29
Tabel 6 Kelompok Vegetarian pada Subyek Penelitian.....	42
Tabel 7 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin Dan Konsumsi Kopi.....	42
Tabel 8 Hasil Pemeriksaan Kadar Kolesterol Total Kelompok Vegetarian	43
Tabel 9 Hasil Pemeriksaan Kadar Kolesterol Total Minimum dan Maksimum Pada Kelompok Vegetarian.....	44
Tabel 10 Uji Normalitas	45
Tabel 11 Uji Homogenitas.....	45
Tabel 12 Uji t-independent Kadar Kolesterol Total pada Kelompok Vegetarian.	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konsep	26
Gambar 2 Hubungan Antar Variabel.....	28
Gambar 3 Alur Penelitian.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Permohonan Responden	60
Lampiran 2 Informed Consent.....	61
Lampiran 3 Form Kuisisioner	58
Lampiran 4 Analisis Data	59
Lampiran 5 Surat Etik Penelitian Poltekkes Kemenkes Denpasar	62
Lampiran 6 Surat Keterangan Izin Penelitian Laboratorium.....	64
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian	65
Lampiran 8 Hasil Turnitin	67