

KARYA TULIS ILMIAH
GAMBARAN KADAR KOLESTROL PADA IBU-IBU
KOMUNITAS VEGETARIAN YAYASAN
BUDDHA TZU CHI KOTA MEDAN



FLOWER LINA NADEAK
P07534022011

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS
PROGRAM STUDI DIPLOMA III TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS
2025

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN KADAR KOLESTROL PADA IBU-IBU
KOMUNITAS VEGETARIAN YAYASAN
BUDDHA TZU CHI KOTA MEDAN**



Sebagai Syarat Menyelesaikan Pendidikan Program studi
Diploma III

**FLOWER LINA NADEAK
P07534022011**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS
PROGRAM STUDI DIPLOMA III TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul : **Gambaran Kadar Kolestrol Pada Anggota Ibu -Ibu
Komunitas Vegetarian Yayasan Buddha Tzu Chi Kota Medan**

Nama : **Flower Lina Nadeak**

NIM : **P07534022011**

Telah Diterima dan Disetujui Untuk Diseminarkan Dihadapan Penguji

Medan, 04 Maret 2025

**Menyetujui,
Pembimbing**



**Sri Widia Ningsih, M. Si
NIP. 19810917201212001**

**Ketua Jurusan Teknologi Laboratorium Medis
Politeknik Kesehatan Medan**



**Nita Andriani Lubis, S.Si, M.Biomed
NIP. 198012242009122001**

LEMBAR PENGESAHAN

**Judul : GAMBARAN KADAR KOLESTROL PADA IBU- IBU
KOMUNITAS VEGETARIAN YAYASAN BUDDHA TZU CHI
KOTA MEDAN**

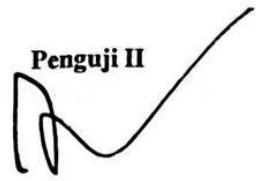
**Nama : Flower Lina Nadeak
NIm : P07534022011**

**Karya Tulis ini Telah Diuji Pada Sidang Ujian Akhir
Jurusan Teknologi Laboratorium Medis
Poltekkes Kemenkes Medan
Medan, 04 Juni 2025**

Penguji I


**Dr. Evi Irianti, M. Kes (BioMed)
NIP: 196911051991032002**

Penguji II


**Ice Ratnalela Siregar, S. Si, M. Kes
NIP: 196603211985032001**

Ketua Penguji


**Sri Widia Ningsih, M. Si
NIP: 198109172012122001**

**Mengetahui,
Ketua Jurusan Teknologi Laboratorium Medis
Poltekkes Kesehatan Kemenkes Medan**


**Nita Andriani Lubis, S. Si, M. Biomed
NIP: 1980122420091220**

PERNYATAAN

GAMBARAN KADAR KOLESTROL PADA IBU-IBU KOMUNITAS VEGETARIAN YAYASAN BUDDHA TZU CHI KOTA MEDAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Karya Tulis Ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk disuatu perguruan tinggi, dan sepanjang sepengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Medan, 04 Juni 2025

FLOWER LINA NADEAK
P07534022011

**MEDAN HEALTH POLYTECHNIC OF THE MINISTRY OF HEALTH
DEPARTMENT OF MEDICAL LABORATORY TECHNOLOGY
FINAL PROJECT, JUNE 2025**

FLOWER LINA NADEAK

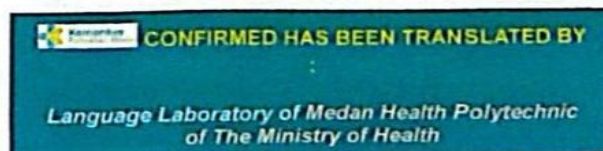
An Overview of Cholesterol Levels in Mothers of the Vegetarian Community at the Tzu Chi Buddhist Foundation in Medan City

***Supervised by Sri Widia Ningsih, M.Si
xii + 26 pages + tables + figures***

ABSTRACT

The vegetarian diet is becoming increasingly popular as a healthy lifestyle choice believed to reduce the risk of metabolic diseases, including high cholesterol. This study aims to provide an overview of the cholesterol levels of mothers who are members of the vegetarian community at the Tzu Chi Buddhist Foundation in Medan City. This research involved 30 female respondents aged 19 - 49 years who follow a vegetarian diet. Data was collected through questionnaires and blood cholesterol level examinations using the Indiko Plus instrument at the Gatot Subroto Laboratory in Medan. The results showed that 8 respondents (26%) had normal cholesterol levels, 11 respondents (37%) were borderline high, and 11 respondents (37%) had high cholesterol levels. The majority of respondents followed a lacto-ovo vegetarian diet (87%) and had been vegetarian for more than one year. Despite their vegetarian status, most respondents' eating behaviors and actions regarding cholesterol were still categorized as adequate and lacking. In conclusion, not all vegetarian mothers have low cholesterol levels. Factors such as age, duration of being a vegetarian, type of vegetarianism, and food consumption patterns significantly influence cholesterol levels.

Keywords: Healthy Lifestyle, Mothers, Cholesterol, Lacto-Ovo, Vegetarian



**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
JURUSAN TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS
KTI JUNI, 2025**

FLOWER LINA NADEAK

**Gambaran Kadar Kolestrol Pada Ibu – Ibu Anggota komunitas
vegetarian Yayasan Buddha Tzu Chi kota Medan**

Dibimbing oleh Sri Widia Ningsih, M.Si

Xii + 37 halaman + tabel + gambar

ABSTRAK

Pola makan vegetarian semakin populer sebagai salah satu gaya hidup sehat yang diyakini dapat menurunkan risiko penyakit metabolik, termasuk kolesterol tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kadar kolesterol pada ibu-ibu anggota komunitas vegetarian Yayasan Buddha Tzu Chi Kota Medan. Penelitian ini melibatkan 30 responden berjenis kelamin perempuan berusia 19 – 49 tahun yang menjalani pola makan vegetarian. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan pemeriksaan kadar kolesterol darah menggunakan alat Indiko Plus di Laboratorium Gatot Subroto Medan. Hasil pemeriksaan menunjukkan 8 responden (26%) memiliki kadar kolesterol normal, 11 responden (37%) berada pada ambang tinggi, dan 11 responden (37%) memiliki kadar kolesterol tinggi. Mayoritas responden menjalani pola vegetarian lacto-ovo (87%) dan telah menjadi vegetarian selama lebih dari satu tahun. Meskipun berstatus vegetarian, sebagian besar responden memiliki perilaku makan dan tindakan terhadap kolesterol yang masih tergolong cukup dan kurang. Kesimpulannya, tidak semua ibu-ibu vegetarian memiliki kadar kolesterol yang rendah. Faktor-faktor seperti usia, lama menjadi vegetarian, jenis vegetarian, dan pola konsumsi makanan sangat mempengaruhi kadar kolesterol..

Kata Kunci: Gaya hidup sehat, ibu-ibu, kolesterol, lacto-ovo, vegetarian

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga, penulis dapat menyelesaikan Proposal ini dengan judul “Gambaran Kadar kolestrol Pada Ibu- Ibu Komunitas Vegetarian Yayasan Buddha Tzu Chi Kota Medan”. Penulisan Karya Tulis Ilmiah disusun untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan Diploma III di Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan Prodi D-III Jurusan Teknologi Laboratorium Medis.

Penulis menyadari dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini mendapatkan banyak bimbingan, saran, arahan serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan banyak terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S.Si, M. Keb Selaku PLT Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk bisa menyelesaikan pendidikan akhir Program Studi D-III Jurusan Teknologi Laboratorium Medis (TLM).
2. Ibu Nita Andriani Lubis, S.Si, M. Biomed Selaku Ketua Jurusan Teknologi Laboratorium Medis yang telah memberikan kesempatan kepada penulis menjadi mahasiswa Prodi D-III Jurusan Teknologi Laboratorium Medis.
3. Ibu Sri Widia Ningsih, S.Si, M.Si. selaku pembimbing dan ketua penguji yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan saran, arahan, bimbingan serta masukan dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Dr. Evi Irianti, M.Kes (BioMed) selaku Penguji I dan Ibu Ice Ratnalela Siregar, S.Si, M.Kes selaku Penguji II yang telah memberikan masukan dan saran untuk kesempurnaan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Seluruh dosen dan staf pegawai di Politeknik Kesehatan Kementerian kesehatan Medan Prodi D-III Jurusan Teknologi Laboratorium Medis.

6. Teristimewa untuk kedua Orang Tua tercinta, Ayah dan Ibu saya beserta Kakak dan Abang saya yang telah memberikan doa, nasehat, serta dukungan, kasih sayang kepada saya, baik itu dukungan secara moril serta materil selama menempuh pendidikan di Politeknik Kesehatan Medan Jurusan Teknologi Laboratorium Medis.
7. Kepada seluruh teman-teman seangkatan jurusan Teknologi Laboratorium Medis tahun 2022 yang selalu memberikan dukungan dan semangat serta doa kepada penulis.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dan kesalahan dalam penyusunan dan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini. Oleh Karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca sebagai penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah.

Akhir kata kiranya Karya Tulis Ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi penulis maupun pembaca

Medan, 04 Juni 2025

Flower Lina Nadeak
P07534022011

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Definisi Kesehatan	5
2.1.1 Pengaruh Pola Makan Vegetarian terhadap Kadar kolestrol	5
2.2 Vegetarian	6
2.2.1 Jenis-Jenis Vegetarian.....	7
2.2.2 Manfaat Vegetarian.....	9
2.3 Kolesterol	10
2.3.1 Jenis-jenis Kolesteol	12
2.3.2 Metabolisme Kolesterol	12
2.3.3 Faktor-Faktor Penyebab Kolesterol	13
2.3.4 Gejala Tingginya Kadar Kolesterol	15
2.3.5 Kadar Kolesterol	15
2.3.6 Metode Pemeriksaan Kolesterol	16
BAB III METODE PENELITIAN	18
3.1 Jenis Penelitian	18
3.2 Alur Penelitian	18
3.3 Populasi Dan Sampel Penelitian	18
3.4 Lokasi Dan Waktu Penelitian	19
3.5 Variabel Penelitian.....	19
3.6 Defenisi Operasional.....	20
3.7 Metode Penelitian	20
3.7.1 Alat	20
3.7.2 Bahan.....	20
3.8 Prosedur Kerja	20
3.8.1 Pengambilan Darah Vena.....	20
3.8.2 Pemeriksaan pada AlatIndiko Plus (Alat Kimia)	21
3.9 Analisa Data.....	21
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	22
4.1 Hasil	22
4.2 Pembahasan.....	23

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	25
5.1 Kesimpulan	25
5.2 Saran	25
DAFTAR PUSTAKA.....	26

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Alur Penelitian.....	18
--	----

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Kadar Kolesterol Total Darah.....	15
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	20
Tabel 4.1 Kadar Kolestrol berdasarkan Jenis Vegetrian	25
Tabel 4.2 kadar kolestrol berdasarkan usia	25
Tabel 4.3 Kuesioner Pengetahuan Tentang Kolestrol	26
Tabel 4.4 Kuesioner Perilaku Makan Terhadap Pola Makan.....	26
Tabel 4.5 Kuesioner Perilaku Tindakan Terhadap Kolestrol.....	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Bukti EC	28
Lampiran 2 Kartu bimbingan	29
Lampiran 3 Kuesioner	30
Lampiran 4 Hasil Penelitian	31
Lampiran 5 Dokumen Penelitian	32
Lampiran 6 Daftar Riwayat hidup	33
Lampiran 7 Turnitin	34