

DAFTAR PUSTAKA

Adolph, Ralph. 2016. *jurnal kolestrol*: 1–23.

Ampangallo, Elma, Nurhaedar Jafar, Rahayu Indriasari, and Aminuddin Syam. 2021. “Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Kolesterol the Relationship Between Dietary Habit and Cholesterol Levels in Police Who Experience More Nutrition in Sidenreng Rappang.

Andriana Dwi. 2019. “Daya Tarik Vegetarian Food Pada Konsumen.” *Perpustakaan Universitas Airlangga*: 1–28.

Damayanti, Amilia Yuni, Fatimah Fatimah, Lulu’ Luthfiya, and Afina Deni Kusumadiastuti. 2023. “Subcutaneous Fat Thickness with HDL and LDL Levels in Overweight Female Students.” *Amerta Nutrition* 7(2SP): 13–17. doi:10.20473/amnt.v7i2SP.2023.13-17.

Dr. Varshil Mehta. 2023. “Manfaat Vegetarian JURNAL - Penelusuran Google.”

Dwi Lestari, Ayu, Denisa Rosabila, Hendra Dewa Brata, Lutfi Rangga Putra, Vania Indra Olita, and Universitas Negeri Semarang. 2023. “Pengaruh Pola Makan Dan Status Gizi Pada Kelompok Vegetarian Di Komunitas Facebook.” *Jurnal Analis* 2(2): 163–70. <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/Analis>.

Ejenia, Fabiola Ainy, Waisaktini Margareth, Ahmad Faridi, Sekolah Tinggi, Ilmu Kesehatan, Sint Carolus, and Univerrsitias Muhammadiyah Jakarta. 2023. “JGK-Vol.15, No.2 Juli 2023.” 15(2): 257–65.

Geograf. 2024. “Pengertian Kesehatan Mata.” *Geograf.id* 1: 1–16. <https://geograf.id/jelaskan/pengertian-kesehatan-mata/>.

Growth, Regarding, Development In, Selected Rural, and Area At. 2022. “Original Research Paper Nursing.” 10(2277): 16–17.

Jayanti, Agatha Katherine, Dian Luthfiana Sufyan, Ikha Deviyanthi Puspita, and Luh Desi Puspareni. 2021. “Hubungan Konsumsi Sugar-Sweetened Beverages Dan Pemesanan Makanan Online Dengan Kadar Glukosa Darah Pekerja 25-44 Tahun Di Perumahan Kasuari, Cikarang.” *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan* 5(2): 221–30. doi:10.22487/ghidza.v5i2.213.

Jian, Zhi Hong, Yi Chen Chiang, Chia Chi Lung, Chien Chang Ho, Pei Chieh Ko, Oswald Ndi Nfor, Hui Chin Chang, et al. 2015. “Vegetarian Diet and Cholesterol and TAG Levels by Gender.” *Public Health Nutrition* 18(4): 721–26. doi:10.1017/S1368980014000883.

Jolinda Hackett. 2023. “About-This-Result.”

Junieni. 2021. “Global Health Science ,” 0(0): 88–95.

Kano, Esmeralda Gabriella Poblencia. 2023. “Analisis Perbedaan Status Gizi Antara Kelompok Vegetarian Dan Non-Vegetarian Pada Usia Dewasa Di Surabaya.” *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)* 9(2): 128–36. doi:10.22487/htj.v9i2.662.

- Kepada, Diajukan, Fakultas Psikologi, Universitas Islam, and Untuk Memenuhi Syarat-syarat. 2020. “<Ya MCah PCease Shower ‘Your Blessing and’YourSaCvation to The.”
- Lestrina, Dini, Ginta Siahaan, and Efendi Nainggolan. 2017. “Hubungan Pola Konsumsi Ala Vegetarian Terhadap Lemak Visceral.” *Gizi Indonesia* 39(1): 59. doi:10.36457/gizindo.v39i1.208.
- Nudhar, Lathifah, and Liniyanti Oswari. 2020. 56 *Fol Med Indones mean differences of total cholestrol level vegetarian and nonvegetarian at maha vihaa maitreya duta Palembang*
- Shelemo, Asmamaw Alemayehu. *Nucl. Phys.* 13(1): 104–16.
- Sinulingga, Brigitta Olivia. 2020. “Pengaruh Konsumsi Serat Dalam Menurunkan Kadar Kolesterol.” *Jurnal Penelitian Sains* 22(1): 9–15. <http://ejurnal.mipa.unsri.ac.id/index.php/jps/article/download/556/554>.
- Sukmawati, Sulvani, Zainal Fikri, Yunan Jiwintarum, Analis Jurusan, Kemenkes Kesehatan, and Indonesia Mataram. 2021. *pengaruh lamanya waktu menjadi vegetarian lacto terhadap kadar kolestrol*.
- Utami, Jacoba Nugrahaningtyas Wahjuning, Lenna Maydianasari, Nonik Ayu Wantini, Amri Hermawan, and Andre Christian Abeh. 2024. “Pemeriksaan Kadar Glukosa, Asam Urat, Kolesterol Dan Tes Kelenturan Tulang Belakang Di Man 2 Sleman.” *EJOIN: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 2(2): 295–301. doi:10.55681/ejoin.v2i2.2278.
- Wahjoeni, Regina, Yanti M Mewo, and Michaela E Paruntu. *Gambaran Kadar Kolesterol Total Darah Pada Mahasiswa Vegetarian Lacto-Ovo*.
- Wang, Fenglei, Jusheng Zheng, Bo Yang, Jiajing Jiang, Yuanqing Fu, and Duo Li. 2015. “Effects of Vegetarian Diets on Blood Lipids: A Systematic

Lampiran 1 Bukti EC



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.01.26.1468/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : FLOWER LINA NADEAK
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Gambaran Kadar Kolesterol Pada Ibu-Ibu Komunitas Vegetarian Yayasan Buddha Tzu Chi Kota Medan"

"Cholesterol Level Overview in Vegetarian Community Mothers of the Tzu Chi Buddha Foundation, Medan City"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 21 Juli 2025 sampai dengan tanggal 21 Juli 2026.

This declaration of ethics applies during the period July 21, 2025 until July 21, 2026.



July 21, 2025
Chairperson,

Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 2 kartu Bimbingan



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan

Jalan Tenis Ginting KM. 13.5
Medan, Sumatera Utara 20137
Telp. 061/8360633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

PRODI D-III JURUSAN TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS POLTEKKES KEMENKES MEDAN

KARTU BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH T.A. 2024/2025

NAMA : Flower Linn Nadenk
NIM : P07534022011
NAMA DOSEN PEMBIMBING : Sri Widia Ningsih, M.Si
JUDUL KTI : Gambaran Kadar Kolesterol Pada Ibu-Ibu Komunitas
Vegetarian Yayasan Buddha Tzu Chi Kota Medan

No	Hari/Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1	Senin, 6 Januari 2025	Pengajuan Judul	
2	Selasa, 14 Januari 2025	ACC Judul	
3	Jum'at, 17 Januari 2025	Pengajuan Tentative	
4	Rabu, 12 Februari 2025	Bimbingan Bab I-III	
5	Rabu, 5 Maret 2025	Perbaikan Bab I-III	
6	Senin, 17 Maret 2025	Perbaikan Bab I-III	
7	Senin, 24 Maret 2025	ACC Proposal	
8	Kamis, 8 Mei 2025	Revisi Proposal	
9	Sabtu, 17 Mei 2025	Penelitian	
10	Selasa, 27 Mei 2025	Bimbingan Bab IV-V	
11	Jumat, 4 Juni 2025	Perbaikan Bab IV-V	
12	Kamis, 12 Juni 2025	ACC KTI	

Medan, 12 Juni 2025
Dosen Pembimbing

Sri Widia Ningsih, M.Si
NIP.19810917201212001

Lampiran 3 (Kuesioner)

KUESIONER ADAPTASI GAMBARAN KADAR KOLESTROL PADA IBU-IBU ANGGOTA KOMUNITAS VEGETARIAN DI KOTA MEDAN

Hari/Tanggal : Sabtu / 17 Mei 2025

A. IDENTITAS RESPONDEN

1. Nama : Willey. Eliot

2. Tempat/tanggal lahir : Medan / 19 September 1978

3. Usia : 46 th

4. Pendidikan Terakhir : S2 Kesehatan Masyarakat

5. Pekerjaan :

Berat Badan : 50 kg

Tinggi Badan : 158 kg

Petunjuk pengisian : Berikan tandak check ☒ pada jawaban yang sesuai.

B. KARAKTERISTIK VEGETARIAN

1. Jenis vegetarian Saat Ini

- a) Vegan ☒
- b) Lacto-ovo ☐
- c) Lacto-Vegetarian ☐
- d) Ovo-Vegetarian ☐
- e) Vegan Mentah ☐
- f) Pescetarian ☐

2. Apakah anda pernah menjalani jenis vegetarian yang lain ?

- a) Ya, Jenis vegetarian ^{Lacto-ovo} Selama 8 th/bln ☐
- b) Tidak ☐

3. Sudah berapa lama anda menjadi vegetarian

- a) < 1 tahun ☐
- b) 1 Tahun ☐
- c) 1,5 tahun ☐
- d) 2 tahun → 11 tahun ☒

4. Apa alasan anda menjadi vegetarian

Jawab: Ingin mengubah gaya hidup sehat / demi kesehatan

KUESIONER PERILAKU MAKAN

A. PERILAKU PENGETAHUAN

YA TIDAK

- | | |
|---|--|
| 1. Apakah anda mengetahui tentang kolesterol | ☒ ☐ |
| 2. Apakah anda ketahui makanan hewani merupakan sumber utama kolesterol | ☒ ☐ |
| 3. Apakah anda ketahui serat pangan dapat membantu menurunkan kolesterol | ☒ ☐ |
| 4. Apakah anda ketahui bahwa pola makan vegetarian cenderung lebih rendah kolesterol. | ☒ ☐ |
| 5. Apakah anda ketahui bahwa minyak kelapa dan santan pekat mengandung lemak jenuh tinggi. | ☒ ☐ |
| <hr/> | |
| 6. Apakah anda ketahui pemeriksaan kadar kolesterol dapat dilakukan dengan Tes darah. | ☒ ☐ |
| 7. Apakah anda mengetahui bahwa makanan cepat saji biasanya mengandung lemak trans dan jenuh. | ☒ ☐ |
| 8. Apakah anda mengetahui bahwa selain makanan, gaya hidup memengaruhi kadar kolesterol. | ☒ ☐ |
| 9. Apakah anda mengetahui konsumsi kacang-kacangan dapat membantu menurunkan kolesterol. | ☒ ☐ |
| 10. Apakah anda ketahui kadar kolesterol ideal | ☒ ☐ |
| 11. Apakah kamu tahu tentang anemia? | ☒ ☐ |
| 12. Apakah anemia suatu keadaan dimana kadar hemoglobin ? dalam darah kurang dari normal? | ☒ ☐ |
| 13. Apakah cepat lelah dan pucat pada kulit dan telapak tangan tanda dan gejala anemia? | ☒ ☐ |
| 14. Apakah kesegaran tubuh berkurang menjadi dampak anemia terhadap WUS (wanita usia subur)? | ☒ ☐ |
| 15. Apakah kurangnya mengkonsumsi buah dan sayur dapat menghambat penyerapan zat besi oleh tubuh adalah? | ☒ ☐ |
| 16. Apakah menstruasi penyebab wanita kehilangan zat besi yang berlebihan? | ☒ ☐ |
| 17. Apakah hati ayam dan daging sapi merupakan sumber zat besi merupakan makanan penambah darah yang berasal dari hewani? | ☒ ☐ |

18. Apakah gejala pusing, mata bekunang-kunang dan kurangnya konsentrasi termasuk tanda gejala dari anemia? ☒ ☐
19. Apakah jenis kelamin perempuan lebih rentan terkena anemia dibandingkan laki-laki? ☒ ☐
20. Apakah faktor tingkat pengetahuan menjadikan seseorang yang memiliki pengetahuan tentang anemia yang baik cenderung lebih rendah resiko terkena anaemia dibandingkan seseorang yang memiliki pengetahuan yang kurang cenderung lebih tinggi resiko terkena anemia? ☒ ☐
21. Apakah Anda tahu apa itu asam urat? ☒ ☐
22. Apakah Anda tahu purin itu apa? ☒ ☐
23. Apakah Anda tahu bahwa makanan tinggi purin dapat meningkatkan kadar asam urat? ☒ ☐
24. Apakah Anda mengetahui bahwa makanan tertentu dapat meningkatkan kadar asam urat dalam tubuh? ☒ ☐
25. Apakah Anda tahu bahwa asam urat dapat menyebabkan penyakit tertentu seperti gout (rematik asam urat)? ☒ ☐
26. Apakah Anda tahu bahwa asam urat yang tinggi dapat meningkatkan risiko penyakit jantung atau gangguan ginjal? ☒ ☐
27. Apakah Anda tahu bahwa makanan nabati juga mengandung purin? ☒ ☐
28. Apakah Anda tahu bahwa pola makan vegetarian dapat mempengaruhi kadar asam urat pada wanita usia subur? ☒ ☐
29. Apakah Anda tahu bahwa wanita usia subur memiliki kadar asam urat yang berbeda dibandingkan dengan pria? ☒ ☐
30. Apakah Anda tahu bahwa kadar asam urat dapat memengaruhi kesuburan wanita? ☒ ☐

B. PERILAKU JENIS MAKAN

1. Apakah anda mengkonsumsi nugget & sosis ☐ ☒
2. Apakah anda mengkonsumsi salmon mentah ☐ ☒
3. Apakah anda mengkonsumsi santan, margarin, atau minyak kelapa ☒ ☐
4. Apakah anda mengkonsumsi susu sapi. ☐ ☒
5. Apakah anda mengkonsumsi makanan olahan yang mengandung bahan tambahan atau pengawet. ☐ ☒
6. Apakah anda mengkonsumsi makanan yang dipanggang/direbus ☒ ☐

- | | | |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 7. Apakah anda sering membaca label makanan untuk memeriksa kandungan makanan dan lemak jenuh pada produk yang ingin dibeli | ☒ | ☐ |
| 8. Apakah anda mengonsumsi tahu, tempe, dan kacang-kacangan | ☒ | ☐ |
| 9. Apakah anda mengonsumsi makanan vegetarian tinggi kalori dan rendah nutrisi. | ☐ | ☒ |
| 10. Apakah anda bangga menjadi vegetarian | ☒ | ☐ |
| 11. Apakah anda mengonsumsi Buah-Buahan | ☒ | ☐ |
| 12. Apakah anda mengonsumsi Bayam | ☒ | ☐ |
| 13. Apakah anda mengonsumsi Brokoli | ☒ | ☐ |
| 14. Apakah anda mengonsumsi Kacang-Kacangan | ☒ | ☐ |
| 15. Apakah anda mengonsumsi Tahu | ☒ | ☐ |
| 16. Apakah anda mengonsumsi Tempe | ☒ | ☐ |
| 17. Apakah anda mengonsumsi Jamur | ☒ | ☐ |
| 18. Apakah anda mengonsumsi Daun Melinjo | ☒ | ☐ |
| 19. Apakah anda mengonsumsi yogurt | ☐ | ☒ |
| 20. Apakah anda mengonsumsi Susu | ☐ | ☒ |
| 21. Apakah anda mengonsumsi Telur | ☐ | ☒ |
| 22. Apakah anda mengonsumsi Ikan | ☐ | ☒ |
| 23. Apakah anda mengonsumsi Salmon | ☐ | ☒ |
| 24. Apakah anda mengonsumsi Ikan Kering | ☐ | ☒ |
| 25. Apakah anda mengonsumsi Seafood | ☐ | ☒ |
| 26. Apakah anda mengonsumsi Daging Merah | ☐ | ☒ |
| 27. Apakah anda mengonsumsi Jeroan | ☐ | ☒ |
| 28. Apakah anda mengonsumsi Makanan Fermentasi /Pengawet | ☒ | ☒ |
| 29. Apakah anda mengonsumsi Makanan / Minuman siap saji | ☐ | ☒ |
| 30. Apakah anda pernah mengonsumsi Alkohol | ☒ | ☐ |
| 31. Apakah kamu setiap hari sarapan pagi? | ☐ | ☒ |
| 32. Apakah kamu memakan daging merah (sapi, kambing, hati)? | ☐ | ☒ |
| 33. Apakah kamu selalu mengonsumsi buah-buahan Yang tinggi Vit C untuk membantu penyerapan zat besi pencegahan anemia ? | ☒ | ☐ |
| 34. Apakah kamu mengonsumsi tahu, tempe, kacang-kacangan dan biji-bijian sebagai sumber zat besi? | ☒ | ☐ |

35. Apakah kamu setuju jika minum air jeruk setelah makan dapat membantu penyerapan zat besi ketimbang minum teh/kopi? ☒ ☐
36. Apakah kamu sering mengkonsumsi minuman yang bersoda (pepsi,seprit,fanta, dll) ? ☐ ☒
37. Apakah kamu setiap hari minum susu? ☐ ☒
38. Apakah kamu sering mengkonsumsi suplemen penambah darah? ☐ ☒
39. Apakah pola makan yang tidak seimbang akan menyebabkan terjadinya kekurangan gizi? ☒ ☐
40. Apakah kamu sering mengkonsumsi makanan siap saji ? ☐ ☒

C. PERILAKU SIKAP

1. Apakah menurut Anda Vegetarian adalah sebuah Trend? ☐ ☒
2. Apakah menurut Anda Vegetarian adalah sebuah Gaya Hidup? ☒ ☐
3. Apakah menurut Anda Vegetarian adalah sebuah Pola Hidup? ☒ ☐
4. Apakah menurut Anda Pola Makan ada Hubungan dengan Vegetarian? ☒ ☐
5. Apakah Anda memperhatikan kandungan purin saat memilih makanan vegetarian Anda? ☐ ☒
6. Apakah Anda merasa bahwa pola makan vegetarian dapat membantu menurunkan kadar asam urat? ☒ ☐
7. Apakah Anda merasa usia Anda berperan dalam tingkat kadar asam urat dalam tubuh? ☒ ☐
8. Apakah Anda pernah mengalami gejala yang berhubungan dengan asam urat (misalnya, rasa sakit, peradangan pada sendi)? ☐ ☒
9. Apakah Anda mengonsumsi obat-obatan (seperti untuk hipertensi, asam urat, kolesterol)? ☐ ☒
10. Saya memiliki atau pernah memiliki penyakit tertentu yang memerlukan perhatian khusus (seperti diabetes, hipertensi, atau kolesterol tinggi). ☐ ☒

D. PERILAKU TINDAKAN

- | | | |
|--|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Apakah kamu sering berolahraga ? | ☒ | ☐ |
| 2. Apakah kamu mengonsumsi suplemen penambah darah ketika lelah, lesu, capek sehabis beraktifitas? | ☐ | ☒ |
| 3. Apakah kamu sarapan roti dan teh ketika tidak sempat sarapan dirumah? | ☐ | ☒ |
| 4. Apakah kamu mengonsumsi tablet tambah darah ketika kamu merasa lemas atau lunglai pada saat datang bulan? | ☐ | ☒ |
| 5. Apakah kamu mengonsumsi suplemen tambah darah jika kamu sering mengalami pusing, berkunang-kunang dan bahkan pingsan apa yang kamu lakukan? | ☐ | ☒ |
| <hr/> | | |
| 6. Apakah anda pernah memeriksa kadar kolesterol di fasilitas kesehatan. | ☒ | ☐ |
| 7. Apakah anda rutin melakukan pemeriksaan kesehatan | ☒ | ☐ |
| 8. Apakah anda memasak makanan sendiri agar bisa mengontrol kandungan lemak dan kolesterol. | ☒ | ☐ |
| 9. Apakah anda membaca label nutrisi makanan sebelum membeli produk kemasan | ☒ | ☐ |
| 10. Apakah anda mengajak keluarga untuk menerapkan pola makan sehat. | ☒ | ☐ |

Lampiran 4 (Data Pemeriksaan Kolestrol Dan Pengisian Kuesioner)

NO	NAMA	USIA	JENIS KELAMIN	JENIS VEGETARIAN	NILAI KOLESTROL (mg/dl)	KETERANGAN
1	Ibu Miranda	46	Perempuan	Vegan	193	Normal
2	Ibu Dewi	45	Perempuan	Lacto-Ovo	213	Tinggi
3	Ibu Desi	44	Perempuan	Lacto-Ovo	262	Agak Meninggi
4	Ibu Julia	49	Perempuan	Vegan	269	Agak Meninggi
5	Ibu Sinta	48	Perempuan	Lacto-Ovo	176	Normal
6	Ibu Alisa	49	Perempuan	Lacto-Ovo	277	Agak Meninggi
7	Ibu Nadya	49	Perempuan	Lacto-Ovo	209	Tinggi
8	Ibu Cinta	49	Perempuan	Lacto-Ovo	260	Agak Meninggi
9	Ibu Cahaya	46	Perempuan	Lacto-Ovo	228	Tinggi
10	Ibu Putri	49	Perempuan	Lacto-Ovo	263	Agak Meninggi
11	Ibu Novia	39	Perempuan	Lacto-Ovo	236	Tinggi
12	Ibu Siti	49	Perempuan	Lacto-Ovo	218	Tinggi
13	Ibu Sabrina	42	Perempuan	Lacto-Ovo	220	Tinggi
14	Ibu Icha	49	Perempuan	Lacto-Ovo	249	Agak Meninggi
15	Ibu Amel	40	Perempuan	Lacto-Ovo	203	Tinggi
16	Ibu Vina	42	Perempuan	Lacto-Ovo	174	Normal
17	Ibu Diana	46	Perempuan	Lacto-Ovo	248	Agak Meninggi
18	Ibu Cantika	49	Perempuan	Lacto-Ovo	180	Normal
19	Ibu Afrina	47	Perempuan	Ovo - vegetarian	285	Agak Meninggi
20	Ibu Nadine	45	Perempuan	Lacto-Ovo	229	Tinggi
21	Ibu Omara	46	Perempuan	Lacto-Ovo	190	Normal
22	Ibu Luna	36	Perempuan	Lacto-Ovo	164	Normal
23	Ibu Maya	37	Perempuan	Lacto-Ovo	242	Agak Meninggi
24	Ibu Yana	49	Perempuan	Lacto-Ovo	250	Agak Meninggi
25	Ibu Sari	48	Perempuan	Lacto-Ovo	264	Agak Meninggi
26	Ibu Citra	38	Perempuan	Lacto-Ovo	162	Normal
27	Ibu Caca	47	Perempuan	Lacto-Ovo	236	Tinggi
28	Ibu Yani	39	Perempuan	Lacto-Ovo	209	Tinggi
29	Ibu Naput	49	Perempuan	Vegan	168	Normal
30	Ibu Lisa	29	Perempuan	Lacto-Ovo	223	Tinggi

Lampiran 5 (Dokumentasi Penelitian)

Dokumentasi hari I (17 Mei 2025)



Pembagian kuesioner



Pengambilan Darah Vena



Melakukan pemeriksaan kolestrol



Foto bersama relawan dan pengurus yayasan

Dokumentasi Hari II (18 Mei 2025)



Melakukan Pemeriksaan kolestrol



foto bersama relawan dan pengurus yayasan

Lampiran 6 (Riwayat Hidup)

Riwayat Hidup Penulis



Flower Lina Nadeak

Penulis dilahirkan di Parbunbunan 07 Oktober. Penulis merupakan anak dari Romanus Nadeak dan Resti Sinaga, anak keempat dari lima bersaudara, memiliki 2 abang, 1 kakak perempuan dan 1 adik laki-laki. Penulis bersekolah di SDN 17 Ginolat 2009 - 2015 dan melanjutkan di SMPN 1 Sianjur Mulamula 2015 – 2018 Penulis juga berkesempatan melanjutkan SMAN 1 Sianjur Mulamula 2018-2021. Penulis kemudian melanjutkan pendidikan ke Perguruan Tinggi dan berhasil menyelesaikan di Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan dengan Jurusan Teknologi Laboratorium Medis. Selama menempuh pendidikan penulis mengucapkan terima kasih kepada orang tua, keluarga, dan teman – teman yang telah membantu penulis baik dari segi materi maupun material. Selama menempuh pendidikan di Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan penulis banyak kesempatan melakukan praktikum di kampus dan juga peneliti berkesempatan melakukan praktikum kerja lapangan di RSUD Bunda Thamrin Medan dan juga di RSUP H. Adam Malik Medan, serta melakukan praktikum belajar lapangan di Desa Saentis.

Email Penulis : flowerlinanadeak6@gmail.com

Lampiran 7 (Turnitin)

OK terakhir udah cape xxxx.docx

ORIGINALITY REPORT

13%

SIMILARITY INDEX

12%

INTERNET SOURCES

2%

PUBLICATIONS

7%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

ecampus.poltekkes-medan.ac.id
Internet Source

4%

2

repo.poltekkes-medan.ac.id
Internet Source

3%

3

Submitted to Badan PPSDM Kesehatan
Kementerian Kesehatan
Student Paper

1%

4

repository.itskesicme.ac.id
Internet Source

1%

5

repository.unimus.ac.id
Internet Source

<1%

6

Regina Wahjoeni, Yanti M. Mewo, Michaela E.
Paruntu. "Gambaran Kadar Kolesterol Total
Darah pada Mahasiswa Vegetarian Lacto-
Ovo", Jurnal e-Biomedik, 2016
Publication

<1%

7

Submitted to Universita del Piemonte
Orientale
Student Paper

<1%

8

Submitted to Sriwijaya University
Student Paper

<1%

9

repository.unej.ac.id
Internet Source

<1%

10

repository.unair.ac.id
Internet Source