

**SKRIPSI**

**PENGARUH PEMBERIAN PUDING SUSU KACANG MERAH  
“SUKAMER” TERHADAP PENURUNAN KADAR  
KOLESTEROL TOTAL DAN TEKANAN DARAH PADA  
KARYAWAN DI PUSKESMAS GAMPING 2**



**SAYYIDINA JIHA**

**P07131322043**

**PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA  
JURUSAN GIZI  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN  
YOGYAKARTA  
TAHUN 2023**

**SKRIPSI**

**PENGARUH PEMBERIAN PUDING SUSU KACANG MERAH  
“SUKAMER” TERHADAP PENURUNAN KADAR  
KOLESTEROL TOTAL DAN TEKANAN DARAH PADA  
KARYAWAN DI PUSKESMAS GAMPING 2**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Terapan Gizi



**SAYYIDINA JIHA**

**P07131322043**

**PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA  
JURUSAN GIZI  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN  
YOGYAKARTA  
TAHUN 2023**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi

“PENGARUH PEMBERIAN PUDING SUSU KACANG MERAH  
“SUKAMER” TERHADAP PENURUNAN KADAR KOLESTEROL  
TOTAL DAN TEKANAN DARAH PADA KARYAWAN DI  
PUSKESMAS GAMPING 2”

Disusun oleh :

SAYYIDINA JIHA

P07131322043


Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :

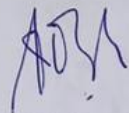
31 Mei 2023

Menyetujui,

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,

  
Joko Susilo, SKM, M.Kes  
NIP. 196412241988031002

  
Nugraheni Tri Lestari, SKM, MPH  
NIP. 196701141991032001

Yogyakarta, 13 Juli 2023

Ketua Jurusan Gizi

  
Nur Hidayat, S.KM, M.Kes  
NIP. 196804021992031003

**HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**

**“PENGARUH PEMBERIAN PUDING SUSU KACANG MERAH  
“SUKAMER” TERHADAP PENURUNAN KADAR KOLESTEROL  
TOTAL DAN TEKANAN DARAH PADA KARYAWAN DI PUSKESMAS  
GAMPING 2”**

Disusun Oleh  
SAYYIDINA JIHA  
P07131322043

Telah dipertahankan dalam seminar hasil di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal :  
31 Mei 2023

**SUSUNAN DEWAN PENGUJI**

Ketua,  
Dr. Waluyo, STP, M.Kes.  
NIP. 196711091990031002

(.....  
..)

Anggota,  
Joko Susilo, SKM, M.Kes  
NIP. 196412241988031002

(.....  
..)

Anggota,  
Nugraheni Tri Lestari, SKM, MPH  
NIP. 196701141991032001

(.....  
..)

Yogyakarta, 13 Juli 2023


Ketua Jurusan Gizi



Nur Hidayat, S.K.M., M.Kes  
NIP. 196804021992031003

### HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Sayyidina Jiha  
NIM : P07131322043  
Tanda Tangan :   
Tanggal : 13 Juli 2023

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sayyidina Jiha  
NIM : P07131322043  
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika  
Jurusan : Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty- Free Right*) atas Tugas Akhir saya yang berjudul :

### **PENGARUH PEMBERIAN PUDING SUSU KACANG MERAH “SUKAMER” TERHADAP PENURUNAN KADAR KOLESTEROL TOTAL DAN TEKANAN DARAH PADA KARYAWAN DI PUSKESMAS GAMPING 2**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta  
Pada tanggal : 31 Mei 2023  
Yang menyatakan

Materai 1,0.000



## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Gizi pada Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Tugas Akhir ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Iswanto, S.Pd, M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
2. Nur Hidayat, S.KM, M.Kes. selaku Ketua Jurusan Gizi
3. Dr. Waluyo, STP, M. Kes. selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
4. Joko Susilo SKM, M.Kes. selaku Pembimbing Utama
5. Nugraheni Tri Lestari, SKM, MPH. selaku Pembimbing Pendamping
6. Dr. Waluyo, STP, M.Kes. selaku Penguji
7. Orang tua dan keluarga penulis yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral; dan
8. Sahabat yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan Skripsi.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta, 13 Juli 2023  
Penulis

## DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR KEPENTINGAN AKADEMIS .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
DAFTAR ISI .....	v
DAFTAR TABEL .....	vi
DAFTAR GAMBAR .....	vii
DAFTAR LAMPIRAN .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Ruang Lingkup .....	5
E. Manfaat .....	6
F. Keaslian Penelitian .....	7
G. Rancangan Produk yang Dihasilkan .....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>10</b>
A. Telaah Pustaka .....	10
B. Kerangka Teori .....	32
C. Kerangka Konsep .....	33
D. Hipotesis .....	33
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>34</b>
A. Jenis dan Metode Penelitian .....	34
B. Lokasi dan Waktu .....	34
C. Variabel Penelitian .....	34
D. Definisni Operasional Variabel .....	35
E. Populasi dan Sampel .....	36
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data .....	37
G. Instrumen dan Bahan Penelitian .....	37
H. Prosedur Penelitian .....	38
I. Manajemen Data .....	42
J. Etika Penelitian .....	42
<b>BAB IV HASI DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>45</b>
A. Hasil .....	45



1. Jalannya penelitian .....	45
2. Gambaran umum lokasi penelitian .....	46
3. Kriteria subjek penelitian .....	47
4. Puding SUKAMER.....	48
5. Data prepost tes penelitian .....	51
6. Uji normalitas data.....	55
7. Uji paired sample t-test.....	56
8. Pengaruh puding SUKAMER terhadap penurunan kadar kolesterol total dan tekanan darah.....	59
<b>B. Pembahasan .....</b>	<b>60</b>
1. Karakteristik subjek.....	60
2. Pembuatan puding SUKAMER.....	62
3. Sifat fisik puding SUKAMER.....	63
4. Sifat organoleptik puding SUKAMER .....	65
5. Analisis proksimat dan serat padang puding SUKAMER.....	67
6. Pengaruh puding SUKAMER terhadap penurunan kadar kolesterol total dan tekanan darah.....	68
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>74</b>
A. Kesimpulan.....	74
B. Saran.....	75
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>79</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>77</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 2. Rancangan Produk yang Dihasilkan .....	8
Tabel 3. Klasifikasi Kadar Kolesterol Total.....	15
Tabel 4. Klasifikasi Tekanan Darah .....	23
Tabel 5. Kandungan Gizi Kacang Merah.....	31
Tabel 6. DOV .....	35
Tabel 7. Formula Puding SUKAMER .....	39
Tabel 8. Karakteristik Subjek.....	47
Tabel 9. Uji Fisik Produk.....	48
Tabel 10. Uji Organoleptik Produk .....	50
Tabel 11. Uji Kadar Proksimat dan Serat Pangan .....	50
Tabel 12. Prepost Test Kadar Kolesterol Total Perlakuan.....	51
Tabel 13. Prepost Test Kadar Kolesterol Total Kontrol .....	52
Tabel 14. Prepost Test Kadar Tekanan Darah Perlakuan .....	53
Tabel 15. Prepost Test Kadar Tekanan Darah Kontrol.....	54
Tabel 16. Uji Normalitas Data.....	55
Tabel 17. Uji Paired Sample T-test Kolesterol Total Perlakuan .....	56
Tabel 18. Uji Paired Sample T-test Kolesterol Total Kontrol.....	56
Tabel 19. Uji Paired Sample T-test Tekanan Darah Perlakuan.....	57
Tabel 20. Uji Paired Sample T-test Tekanan Darah Kontrol .....	58

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kacang Adzuki.....	29
Gambar 2. Kacang Red Bean .....	29
Gambar 3. Kacang Kidney Bean .....	30
Gambar 4. Kerangka Teori Penyakit Hipertensi dan Hiperkolesterolemia serta Pengobatannya .....	32
Gambar 5. Kerangka Konsep Penyakit Hipertensi dan Hiperkolesterolemia. ....	33
Gambar 6. Rancangan Percobaan Penelitian .....	34
Gambar 7. Puding SUKAMER .....	48

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Ethical Clereance.....	80
Lampiran 2. Surat Izin penelitian.....	81
Lampiran 3. Penjelasan Penelitian.....	82
Lampiran 4. Jadwal Penelitian.....	84
Lampiran 5. Anggaran Biaya Penelitian .....	85
Lampiran 6. Informed Consent.....	86
Lampiran 7. Formulir Uji Fisik .....	87
Lampiran 8. Formulir Uji Organoleptik.....	88
Lampiran 9. Hasil Uji Laboratorium .....	89
Lampiran 10. Analisis Uji Normalitas Data.....	91
Lampiran 11. Analisis Uji Statistik.....	93
Lampiran 12. Formula Awal Puding SUKAMER.....	99
Lampiran 13. Bahan Puding SUKAMER .....	100
Lampiran 14. Proses Pengolahan Puding SUKAMER .....	101
Lampiran 15. Puding SUKAMER .....	102
Lampiran 16. Uji Fisik dan Organoleptik .....	103
Lampiran 17. Prepost test Penelitian .....	104
Lampiran 18. Dokumentasi Penelitian.....	105