

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN KADAR KOLESTEROL TOTAL PADA ORANG
YANG RUTIN MELAKUKAN LATIHAN ANGKAT BEBAN**



NABILA AMALIA
P07134123032

**PROGRAM STUDI TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS PROGRAM
DIPLOMA TIGA JURUSAN TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTRIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2026**

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN KADAR KOLESTEROL TOTAL PADA ORANG
YANG RUTIN MELAKUKAN LATIHAN ANGKAT BEBAN**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya
Teknologi Laboratorium Medis



NABILA AMALIA
NIM. P07134123032

**PROGRAM STUDI TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS PROGRAM
DIPLOMA TIGA JURUSAN TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2026**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah
(Gambaran Kadar Kolesterol Total pada Orang yang Rutin Melakukan Latihan
Angkat Beban)
(*Overview of Total Cholesterol Levels in People Who Regularly Do Weightlifting*)

Disusun oleh
NABILA AMALIA
NIM. P07134123032

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :

30 April 2026
.....

Menyetujui,

Pembimbing Utama,



Siti Nuryani, S. Si, M. Sc
NIP. 196503251986032001

Pembimbing Pendamping,



Dhika Juliana Sukmana, S. Si, M. Sc
NIP. 199507082024 04 2001

Yogyakarta,
Ketua Jurusan Teknologi Laboratorium Medis



Muji Rahayu, S. Si, Apt, M. Sc
NIP. 196660615 198511 2 001

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN KADAR KOLESTEROL TOTAL PADA ORANG YANG RUTIN
MELAKUKAN LATIHAN ANGKAT BEBAN**

Disusun Oleh
NABILA AMALIA
NIM. P07134123032

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

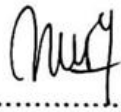
Pada tanggal: 25 Mei 2026

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,
Subrata Tri Widada, SKM, M. Sc
NIP. 196311281983031001


.....

Anggota,
Siti Nuryani, S. Si, M. Sc
NIP. 19650325 198603 2 001


.....

Anggota,
Dhika Juliana Sukmana, S. Si, M. Sc
NIP. 199507082024 04 2001


.....

Yogyakarta, 25 Mei 2026
Ketua Jurusan Teknologi Laboratorium Medis,


Muji Rahayu, S. Si, Apt, M. Sc
NIP. 196660615 198511 2 001

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah adalah hasil karya penulis sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan benar.

Nama : Nabila Amalia

NIM : P07134123032

Tanda Tangan :



Tanggal : 5 Mei 2026

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Nabila Amalia
NIM : P07134123032
Program Studi : Diploma Tiga
Jurusan : Teknologi Laboratorium Medis

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Hak Bebas Royalti Nonesklusif (*Non-Exclusive Royalty- Free Right*) atas Karya Tulis Ilmiah saya berjudul :

“Gambaran Kadar Kolesterol Total pada Orang yang Rutin Melakukan Latihan Angkat Beban”

Dengan Hak Bebas Royalti Nonesklusif 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 : 5 Mei 2026


Nabila Amalia

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat- Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini. Penulisan KTI ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Kesehatan pada Program Studi Diploma Tiga Jurusan Teknologi Laboratorium Medis Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Karya Tulis Ilmiah ini terwujud atas bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Penulis pada kesempatan ini menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Iswanto S.Pd, M.Kes, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
2. Muji Rahayu, S.Si, Apt. M.Sc, selaku Ketua Jurusan Teknologi Laboratorium Medis Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
3. Subrata Tri Widada SKM, M.Sc, selaku Ketua Program Studi Diploma III Jurusan Teknologi Laboratorium Medis Poltekkes Kemenkes Yogyakarta sekaligus selaku Ketua Dewan Penguji
4. Siti Nuryani, S.Si, M.Sc, selaku Pembimbing Utama yang telah membimbing dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah (KTI)
5. Dhika Juliana Sukmana, S.Si, M.Sc, selaku Pembimbing Pendamping Yang telah membimbing dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah (KTI)
6. Orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral
7. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan karya tulis ilmiah.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini masih terdapat banyak kekurangan. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta,

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRACT	xii
ABSTRAK	xiii
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Ruang Lingkup Penelitian.....	4
E. Manfaat Penelitian	4
F. Keaslian penelitian	5
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 8
A. Telaah Pustaka	8
B. Kerangka Teori.....	21
C. Pertanyaan Penelitian	22
 BAB III METODE PENELITIAN	 23
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	23
B. Alur Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel Penelitian	24
D. Waktu dan Tempat Penelitian	26
E. Variabel Penelitian	26
G. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	29
H. Instrumen dan Bahan Penelitian.....	29
I. Uji Validitas Instrumen	30
J. Prosedur Penelitian.....	31
K. Manajemen Data	34
L. Etika Penelitian	35

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	37
A. Hasil	37
B. Pembahasan.....	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	44
A. Kesimpulan	44
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Nilai Tingkat Kadar Kolesterol Total	12
Tabel 2. Klasifikasi IMT	20
Tabel 3. Komposisi Reagen Pemeriksaan Kolesterol Total.....	34
Tabel 4. Hasil Pemeriksaan Kadar Kolesterol Total.....	38
Tabel 5. Tabulasi Silang dan Rata-Rata Kadar Kolesterol Total Berdasarkan Frekuensi Latihan per Minggu.....	38
Tabel 6. Tabulasi Silang dan Rata-Rata Kadar Kolesterol Total Berdasarkan Usia...	39
Tabel 7. Tabulasi Silang dan Rata-Rata Kadar Kolesterol Total Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)	39
Tabel 8. Hasil Kuesioner.....	40

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kolesterol dalam Darah.....	12
Gambar 2. Kerangka Teori.....	21
Gambar 3. Alur Penelitian.....	24

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. <i>Ethical Clearance</i>	51
Lampiran 2. Surat Perizinan.....	52
Lampiran 3. <i>Informed Consent</i>	53
Lampiran 4. Naskah PSP.....	54
Lampiran 5. Hasil Pemeriksaan	55
Lampiran 6. Surat Selesai Penelitian	56
Lampiran 7. Hasil Kuesioner	57
Lampiran 8. Dokumentasi Kegiatan	58