

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. *Ethical Clearance*



Terakreditasi KEPPKN No. 005/KEPPKN/AKT/IV/2024

**Kementerian Kesehatan**

**Poltekkes Yogyakarta**

**Komite Etik Penelitian Kesehatan**

Jalan Tata Bumi No. 3, Banyuraden, Gamping,  
Sleman, D.I. Yogyakarta 55293

(0274) 617601

<https://poltekkesjogja.ac.id>

### **KETERANGAN LAYAK ETIK** *DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION* **"ETHICAL EXEMPTION"**

No.DP.04.03/e-KEPK.1/006/2026

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :

*The research protocol proposed by*

Peneliti utama : NABILA AMALIA

*Principal In Investigator*

Nama Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes  
Yogyakarta

*Name of the Institution*

Dengan judul:

*Title*

**"Gambaran Kadar Kolesterol Total pada Orang yang Rutin Melakukan Latihan Angkat Beban"**

*"Overview of Total Cholesterol Levels in People Who Regularly Do Weightlifting"*

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 07 Januari 2026 sampai dengan tanggal 07 Januari 2027.

*This declaration of ethics applies during the period January 07, 2026 until January 07, 2027.*



January 07, 2026

Chairperson,



Dr. drg. Wiworo Haryani, M.Kes.

## Lampiran 2. Surat Perizinan



**Kementerian Kesehatan**  
**Direktorat Jenderal**  
**Sumber Daya Manusia Kesehatan**  
 Politeknik Kesehatan Yogyakarta  
 Jalan Tata Bumi No. 3, Banyuraden, Gamping,  
 Sleman, D.I. Yogyakarta 55293  
 ☎ (0274) 617601  
 🌐 <https://poltekkesjogja.ac.id>

Nomor: LB.02.01/F.XIX.15/055/2026  
 Lamp : -  
 Hal : Permohonan Melakukan Penelitian

Yogyakarta, 14 Januari 2026

Kepada Yth. :  
 Pimpinan / Pengelola Tritunggal GYM  
 di-  
 Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan kegiatan penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Teknologi Laboratorium Medis Program Diploma Tiga Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Maka dengan ini kami mengajukan permohonan peminjaman Tempat serta anggota yang melakukan aktivitas gym kepada Tritunggal GYM Kota Yogyakarta guna menunjang pelaksanaan penelitian, atas nama mahasiswa :

| No | Nama                         | NIM          |
|----|------------------------------|--------------|
| 1  | Muhammad Nizar Adzikra Fatin | P07134123011 |
| 2  | Ulfat Billwali               | P07134123035 |
| 3  | Satriya Yadistira            | P07134123003 |
| 4  | Muhammad Firdaus Ramzi       | P07134123024 |
| 5  | Nabila Amalia                | P07134123032 |

Permohonan peminjaman tempat serta pengambilan darah untuk keperluan penelitian tugas akhir.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Muji Rahayu, S.Si, Apt, M.Sc.  
 NIP. 19660615198511200

Lampiran 3. *Informed Consent*

**PERNYATAAN KESEDIAAN SEBAGAI RESPONDEN**  
**(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa saya telah menerima penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Nabila Amalia dengan judul "*Gambaran Nilai Kadar Kolesterol pada Orang yang Rutin Melakukan Latihan Angkat Besi*" untuk penyusunan Karya Tulis Ilmiah (KTI) dan guna melengkapi syarat gelar Ahli Madya Kesehatan pada Program Studi Diploma Tiga Jurusan Teknologi Laboratorium Medis Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

Nama : PURNOMO,  
 Jenis kelamin : Laki-laki  
 Umur : 50 TH  
 Alamat : PAUDEYAN UMS 1959  
 Pendidikan : DIPLOMA  
 Riwayat penyakit : -  
 Nomor telepon : 089 838 719 120

Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan, apabila selama penelitian ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Yogyakarta,

Responden

(  )

## Lampiran 4. Naskah PSP

**PENJELASAN SEBELUM PERSETUJUAN (PSP)**

1. Saya adalah Nabila Amalia yang berasal dari Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Jurusan Teknologi Laboratorium Medis Program Studi Diploma III Teknologi Laboratorium Medis dengan ini meminta Anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul Gambaran Nilai Kadar Kolesterol pada Orang yang Rutin Melakukan Latihan Angkat Beban.
2. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran hasil pemeriksaan kadar kolesterol pada orang yang rutin melakukan latihan angkat beban di Tempat Olahraga Tritunggal.
3. Penelitian ini dapat memberi manfaat yaitu dapat dijadikan ilmu pengetahuan dalam bidang kimia klinik, sedangkan untuk responden dapat dijadikan sebagai informasi mengenai kadar kolesterol pada mereka yang melakukan latihan angkat beban.
4. Peneliti akan mengambil darah partisipan sebanyak 3 ml. Pengambilan darah oleh peneliti dilakukan melalui penusukan pada vena di lengan sebelah kiri atau kanan.
5. Prosedur pengambilan bahan penelitian dimulai dengan cara memilih responden dari pasien yang datang di Tempat Olahraga Tritunggal dan bersedia mengisi kuesioner. Setelah diperoleh responden, selanjutnya diberi penjelasan sebelum persetujuan (PSP) dan dipersilakan untuk mengisi *informed consent*. Selanjutnya dilakukan pengambilan darah sebanyak 3 ml yang ditampung pada tabung vacutainer. Tabung darah didiamkan 30 menit lalu dicentrifuge untuk memisahkan serum dan sel darah. Serum yang diperoleh digunakan untuk pemeriksaan kadar kolesterol.
6. Apabila Anda tidak menyetujui, maka Anda dapat menolak. Partisipasi Anda bersifat sukarela dan tidak ada paksaan.
7. Nama dan jati diri Anda akan tetap dirahasiakan. Bila ada hal-hal yang belum jelas, Anda dapat menghubungi Nabila Amalia dengan telepon 0882003754937.

Peneliti,  
Nabila Amalia

## Lampiran 5. Hasil Pemeriksaan

**HASIL PENELITIAN KADAR KOLESTEROL TOTAL DI GYM TRITUNGGAH  
YOGYAKARTA**

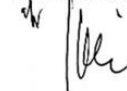
Berdasarkan nilai rujukan reagen KIT:

Normal ( $\leq 200$  mg/dL); Tinggi ( $> 200$  mg/dL)

| Nomor Sampel | Hasil Kadar Kolesterol Total (mg/dL) | Nilai  |
|--------------|--------------------------------------|--------|
| Sampel 1     | 193                                  | Normal |
| Sampel 2     | 159                                  | Normal |
| Sampel 3     | 161                                  | Normal |
| Sampel 4     | 238                                  | Tinggi |
| Sampel 5     | 188                                  | Normal |
| Sampel 6     | 167                                  | Normal |
| Sampel 7     | 194                                  | Normal |
| Sampel 8     | 151                                  | Normal |
| Sampel 9     | 101                                  | Normal |
| Sampel 10    | 207                                  | Tinggi |
| Sampel 11    | 182                                  | Normal |
| Sampel 12    | 243                                  | Tinggi |
| Sampel 13    | 163                                  | Normal |
| Sampel 14    | 162                                  | Normal |
| Sampel 15    | 172                                  | Normal |
| Sampel 16    | 239                                  | Tinggi |
| Sampel 17    | 233                                  | Tinggi |
| Sampel 18    | 176                                  | Normal |
| Sampel 19    | 189                                  | Normal |
| Sampel 20    | 189                                  | Normal |
| Sampel 21    | 218                                  | Tinggi |
| Sampel 22    | 214                                  | Tinggi |
| Sampel 23    | 166                                  | Normal |
| Sampel 24    | 115                                  | Normal |
| Sampel 25    | 187                                  | Normal |
| Sampel 26    | 198                                  | Normal |
| Sampel 27    | 129                                  | Normal |
| Sampel 28    | 106                                  | Normal |
| Sampel 29    | 131                                  | Normal |
| Sampel 30    | 108                                  | Normal |

Yogyakarta, 14 April 2026

PJ Lab. Kimia Klinik



Uki Wulanggita, S.ST

NIP. 198909382014021001

## Lampiran 6. Surat Selesai Penelitian



**Kementerian Kesehatan**  
Poltekkes Yogyakarta

📍 Jalan Tata Bumi No. 3, Banyuraden, Gamping,  
Sleman, D.I. Yogyakarta 55293  
☎ (0274) 617601  
🌐 <https://poltekkesjogja.ac.id>

**SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN**  
**Nomor : TL.02.01.337**

Dengan ini menyatakan bahwa :

|                  |                                                                                        |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Nama             | : Nabila Amalia                                                                        |
| NIM              | : P07134123032                                                                         |
| Institusi        | : Prodi Diploma 3 Teknologi Laboratorium Medik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.          |
| Judul penelitian | : Gambaran Kadar Kolesterol Total pada Orang yang Rutin Melakukan Latihan Angkat Beban |

Bahwasanya mahasiswa tersebut di atas telah selesai melakukan penelitian di Laboratorium Kimia Klinik Jurusan Teknologi Laboratorium Medis Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

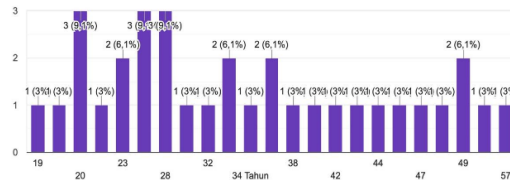
Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 15 April 2026

2 Ketua Jurusan

Mtuji Rahayu, S.Si, Apt, M.Sc.  
NIP. 196606151985112001

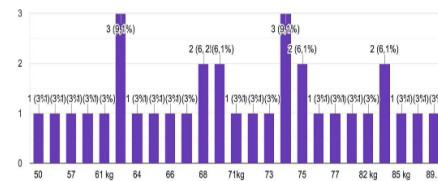
## Lampiran 7. Hasil Kuesioner



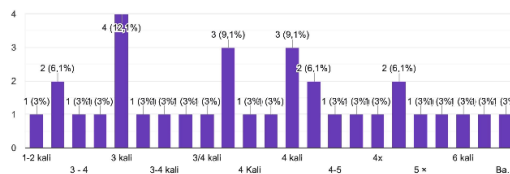
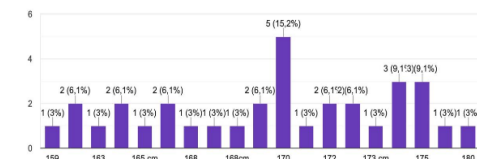
Persentase Usia



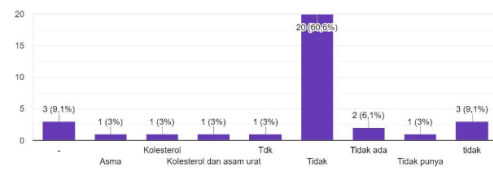
Persentase Lamanya Latihan



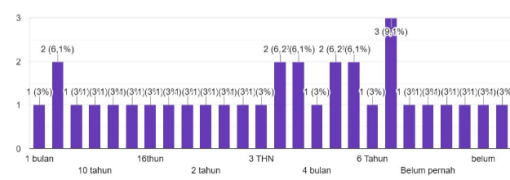
Persentase Berat & Tinggi Badan (IMT)



Persentase Frekuensi Latihan



Persentase Riwayat Penyakit



Persentase Peningkatan Asupan Protein

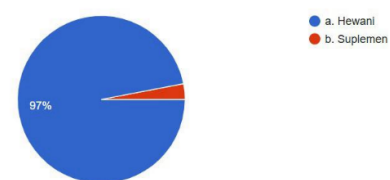


Diagram Sumber Protein Utama

## Lampiran 8. Dokumentasi Kegiatan



Pengisian Lembar PSP



Pengambilan Darah Vena



Sampel, kontrol, dan Reagen Kolesterol Total



Pemeriksaan Sampel



Centrifuge



Spektrofotometer



Poster Penelitian