

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN MINUMAN SEDUH SIROVIA
(DAUN SIRSAK, BUNGA ROSELLA, DAN DAUN STEVIA)
TERHADAP PENURUNAN KADAR KOLESTEROL PADA
PENDERITA OBESITAS**



**ALDIKA SALMA NURHANI
P07131222016**

**PRODI GIZI DAN DIETETIKA PROGRAM SARJANA TERAPAN
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2026**

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN MINUMAN SEDUH SIROVIA
(DAUN SIRSAK, BUNGA ROSELLA, DAN DAUN STEVIA)
TERHADAP PENURUNAN KADAR KOLESTEROL PADA
PENDERITA OBESITAS**

Diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan
Gizi dan Dietetika



**ALDIKA SALMA NURHANI
P07131222016**

**PRODI GIZI DAN DIETETIKA PROGRAM SARJANA TERAPAN
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2026**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

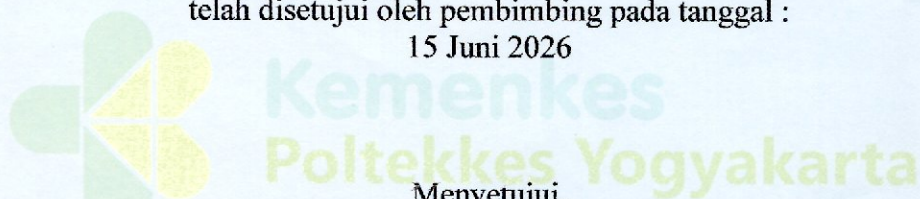
“Efektivitas Pemberian Minuman Seduh Sirovia (Daun Sirsak, Bunga Rosella, dan Daun Stevia) Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Pada Penderita Obesitas”
“Effectiveness of Giving Sirovia Brewed Drink (Soursop Leaves, Rosella Flowers, and Stevia Leaves) on Reducing Cholesterol Levels In Obesity People”

Disusun Oleh:

ALDIKA SALMA NURHANI

P07131222016

telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :
15 Juni 2026



Menyetujui,

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,

Nur Hidayat, SKM, M.Kes
NIP. 196804021992031003

Weni Kurdanti, S.Si.T, M.Kes
NIP. 197302061997032001

Yogyakarta, 15 Juni 2026
Ketua Jurusan Gizi

Nur Hidayat, SKM, M.Kes
NIP. 196804021992031003

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

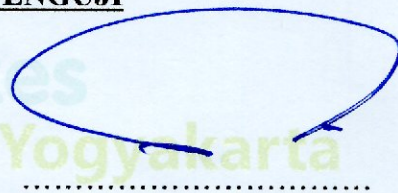
“EFEKTIVITAS PEMBERIAN MINUMAN SEDUH SIROVIA (DAUN
SIRSAK, BUNGA ROSELLA, DAN DAUN STEVIA) TERHADAP
PENURUNAN KADAR KOLESTEROL PADA PENDERITA OBESITAS”

Disusun Oleh:
ALDIKA SALMA NURHANI
NIM. P07131222016

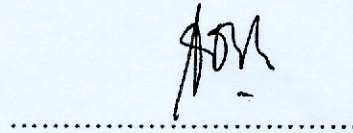
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal: 25 Juni 2026

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

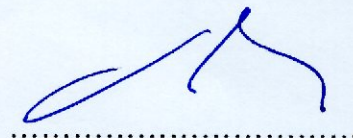
Ketua,
Nur Hidayat, SKM, M.Kes
NIP.196804021992031003



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



Anggota,
Weni Kurdanti, S.Si.T, M.Kes
NIP. 197302061997032001



Yogyakarta, ...24...Juli...2026....
Ketua Jurusan Gizi



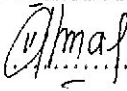
Nur Hidayat, SKM, M.Kes
NIP. 196804021992031003

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Aldika Salma Nurhani

NIM : P07131222016

Tanda Tangan :.....

Tanggal : 24 Juli 2026

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Aldika Salma Nurhani
NIM : P07131222016
Program Studi : Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan
Jurusan : Gizi

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

Efektivitas Pemberian Minuman Seduh Sirovia (Daun Sirsak, Bunga Rosella, dan Daun Stevia) Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Pada Penderita Obesitas.

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 : 24 Juli 2026...

Yang menyatakan



(Aldika Salma Nurhani)

EFEKTIVITAS PEMBERIAN MINUMAN SEDUH SIROVIA (DAUN SIRSAK, BUNGA ROSELLA, DAN DAUN STEVIA) TERHADAP PENURUNAN KADAR KOLESTEROL PADA PENDERITA OBESITAS

Aldika Salma Nurhani¹, Nur Hidayat², Weni Kurdanti³

^{1,2,3}Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Jl. Tata Bumi No. 03, Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta

email : aldikasalma23@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan : Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan yang berhubungan dengan peningkatan kadar kolesterol darah dan penyakit tidak menular, seperti diabetes tipe 2, kanker, dan penyakit kardiovaskular, bahkan dapat menyebabkan kematian di usia muda. Inovasi produk minuman seduh Sirovia dengan bahan dasar daun sirsak, bunga rosella, dan daun stevia dapat digunakan sebagai minuman fungsional untuk membantu menurunkan kadar kolesterol pada penderita obesitas.

Tujuan : Mengetahui efektivitas pemberian minuman seduh Sirovia (daun sirsak, bunga rosella, dan daun stevia) terhadap kadar kolesterol pada penderita obesitas.

Metode : Penelitian ini merupakan eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan desain komparatif dua kelompok (*two-group comparative pre-post test design*). Penelitian melibatkan 34 responden obesitas usia 18–59 tahun dengan IMT >27 kg/m² yang dibagi menjadi kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Intervensi diberikan selama 14 hari. Kadar kolesterol diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan *Easy Touch* GCU dan strip kolesterol. Analisis data menggunakan uji *Paired Sample t-test* dan *Independent t-test*.

Hasil : Rerata kadar kolesterol kelompok perlakuan menurun dari 241,12±31,21 mg/dL menjadi 233,24±37,33 mg/dL ($p=0,239$), sedangkan kelompok kontrol berubah dari 225,29±30,23 mg/dL menjadi 216,06±37,85 mg/dL ($p=0,266$). Analisis antar kelompok menunjukkan tidak terdapat perbedaan efektivitas penurunan kadar kolesterol yang bermakna ($p=0,896$).

Kesimpulan : Pemberian minuman seduh Sirovia selama 14 hari belum efektif menurunkan kadar kolesterol pada penderita obesitas secara statistik. Meskipun demikian, secara deskriptif minuman seduh Sirovia menunjukkan kecenderungan menurunkan kadar kolesterol, sehingga minuman seduh Sirovia berpotensi dikembangkan sebagai minuman fungsional dalam menjaga kesehatan metabolik.

Kata kunci : Hiperkolesterolemia, minuman fungsional, antioksidan

EFFECTIVENESS OF GIVING SIROVIA BREWED DRINK (SOURSOP LEAVES, ROSELLA FLOWERS, AND STEVIA LEAVES) ON REDUCING CHOLESTEROL LEVELS IN OBESITY PEOPLE

Aldika Salma Nurhani¹, Nur Hidayat², Weni Kurdanti³

^{1,2,3} Department of Nutrition Health Polytechnic of the Ministry of Health
Yogyakarta

Jl. Tata Bumi No. 03, Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta

email : aldikasalma23@gmail.com

ABSTRACT

Background : Obesity is a health issue associated with elevated blood cholesterol levels and non-communicable diseases such as type 2 diabetes, cancer, cardiovascular disease, and can even lead to premature death. The innovative Sirovia brewed drink, formulated from soursop leaves, roselle flowers, and stevia leaves, has the potential to serve as a functional beverage that helps lower cholesterol levels in individuals with obesity.

Objective : To determine the effectiveness of the Sirovia brewed drink (soursop leaves, roselle flowers, and stevia leaves) on cholesterol levels in individuals with obesity.

Method : This study employed a quasi-experimental design with a two-group comparative pre- and post-test structure. The study involved 34 obese respondents aged 18–59 years with a BMI >27 kg/m², divided into a treatment group and a control group. The intervention was administered over a 14-day period. Cholesterol levels were measured before and after the intervention using an Easy Touch GCU device and cholesterol test strips. Data analysis was performed using Paired Sample t-tests and Independent t-tests.

Results : The mean cholesterol level in the treatment group decreased from 241,12±31,21 mg/dL to 233,24±37,33 mg/dL (p=0,239), while the control group changed from 225,29±30,23 mg/dL to 216,06±37,85 mg/dL (p=0,266). Between-group analysis revealed no statistically significant difference in the effectiveness of cholesterol reduction (p=0,896).

Conclusion : Administration of the Sirovia brewed drink for 14 days was not statistically effective in lowering cholesterol levels among individuals with obesity. However, descriptively, the Sirovia infusion showed a trend toward lowering cholesterol levels, suggesting its potential for development as a functional beverage to support metabolic health.

Keywords: Hypercholesterolemia, functional beverage, antioxidant

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya, sehingga Skripsi ini dapat diselesaikan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Terapan Gizi. Penyusunan Skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, dukungan, dan bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Iswanto, S.Pd., M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
2. Bapak Nur Hidayat, SKM., M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta dan pembimbing utama
3. Ibu Lastmi Wayansari, S.Gz., MPH selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
4. Pembimbing Pendamping Ibu Weni Kurdanti, S.Si.T., M.Kes
5. Penguji sidang Ibu Nugraheni Tri Lestari, SKM., MPH
6. Subyek penelitian dan pihak yang telah membantu penelitian
7. Bapak penulis, Alm. Bapak Yani Suparwata atas doa, semangat, dan dukungan yang selalu diberikan semasa hidup. Meskipun Bapak telah tiada, kasih sayang dan keyakinan Bapak akan selalu menjadi penyemangat dan motivasi dalam setiap langkah penulis
8. Ibu penulis, Ibu Sri Nurhayati atas doa, kasih sayang, pengorbanan, dan dukungan yang tiada henti. Terima kasih telah menjadi kekuatan terbesar bagi penulis hingga dapat menyelesaikan pendidikan ini
9. Seluruh sahabat dan teman penulis yang telah memberikan dukungan selama menyelesaikan Skripsi ini.

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

Yogyakarta, 15 Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
SKRIPSI.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI ..	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Ruang Lingkup	6
E. Manfaat Penelitian	6
F. Keaslian Penelitian	7
G. Spesifikasi Produk	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Telaah Pustaka	10
B. Kerangka Teori.....	25
C. Kerangka Konsep.....	26
D. Hipotesis	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Jenis Penelitian	27
B. Rancangan Penelitian.....	27
C. Populasi dan Sampel.....	28
D. Waktu dan Tempat	32
E. Variabel Penelitian	33
F. Definisi Operasional Variabel Penelitian	33
G. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	35
H. Bahan dan Alat.....	36
I. Formula	38
J. Instrumen Penelitian	41
K. Prosedur Penelitian	41
L. Manajemen Data	47
M. Etika Penelitian	49
N. Keterbatasan Penelitian.....	49
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	52
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	52
B. Gambaran Produk	53

C. Pelaksanaan Penelitian.....	54
D. Karakteristik Sampel.....	58
E. Data Asupan Makan.....	60
F. Deskripsi Data Kadar Kolesterol	62
G. Hasil Analisis Data.....	63
H. Pembahasan	65
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	76
A. Kesimpulan	76
B. Saran	76
DAFTAR PUSTAKA.....	78
LAMPIRAN.....	83

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Produk yang Dihasilkan	9
Tabel 2. Klasifikasi Status Gizi	10
Tabel 3. Formula Minuman Seduh Sirovia	40
Tabel 4. Hasil Uji Oragnoleptik	40
Tabel 5. Karakteristik Sampel	59
Tabel 6. Data Asupan Makan	60
Tabel 7. Data Kadar Kolesterol Kelompok Perlakuan	62
Tabel 8. Data Kadar Kolesterol Kelompok Kontrol.....	63
Tabel 9. Uji Beda Signifikan Kadar Kolesterol	64

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori.....	25
Gambar 2. Kerangka Konsep Penelitian.....	26
Gambar 3. Rancangan Penelitian.....	28
Gambar 4. Diagram <i>Consort</i>	32
Gambar 5. Produk Minuman Seduh Sirovia.....	54

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Form PSP (Penjelasan Sebelum Penelitian)	84
Lampiran 2. Form <i>Informed Consent</i>	85
Lampiran 3. Formulir Identitas dan Kadar Kolesterol	86
Lampiran 4. Lembar Pemantauan	87
Lampiran 5. Formulir SQ-FFQ	88
Lampiran 6. Formulir GPAQ	90
Lampiran 7. Etik Penelitian.....	92
Lampiran 8. Izin Penelitian dari Kampus	93
Lampiran 9. Izin Penelitian dari Kalurahan	94
Lampiran 10. Proses Pembuatan Produk	95
Lampiran 11. Kegiatan Penelitian	98
Lampiran 12. Uji Normalitas	99
Lampiran 13. Uji <i>Independen T-Test</i>	101
Lampiran 14. Uji Bivariat	102
Lampiran 15. Uji Antioksidan.....	103
Lampiran 16. Hasil Pemeriksaan Kadar Kolesterol Responden	104
Lampiran 17. Data Asupan Makan.....	106
Lampiran 18. Data Aktivitas Fisik	107
Lampiran 19. Design Kemasan Produk	108
Lampiran 20. Rancangan Anggaran Penelitian	109
Lampiran 21. Jadwal Penelitian	110