

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN KADAR KREATININ SERUM PADA ORANG
YANG RUTIN MELAKUKAN LATIHAN BEBAN MINIMAL
1 TAHUN DI TRITUNGAL GYM**



**SATRIYA YADISTIRA
NIM. P07134123003**

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

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN KADAR KREATININ SERUM PADA ORANG
YANG RUTIN MELAKUKAN LATIHAN BEBAN MINIMAL
1 TAHUN DI TRITUNGAL GYM**

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



SATRIYA YADISTIRA
NIM. P07134123003

**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 Kreatinin Serum Pada Orang Yang Rutin Melakukan Latihan
Beban Minimal 1 Tahun Di Tritunggal Gym

Overview of Serum Creatinine Levels in Individuals Who Routinely Perform
Weight Training for at Least One Year at Tritunggal Gym

Disusun oleh:

SATRIYA YADISTIRA

NIM. P07134123003

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:

11 Mei 2026

Pembimbing Utama,

Menyetujui,

Pembimbing Pendamping,


Zulfikar Husni Faruq, S.ST, M. Si.
NIP. 198907252019021001


Menik Kasiyati, S.ST, M.Imun
NIP. 198110192006042001

Yogyakarta, 11 Mei 2026

Ketua Jurusan Teknologi Laboratorium Medis



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

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN KADAR KREATININ SERUM PADA ORANG YANG RUTIN
MELAKUKAN LATIHAN BEBAN MINIMAL 1 TAHUN DI
TRITUNGAL GYM**

Disusun oleh:

SATRIYA YADISTIRA

NIM. P07134123003

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal: 19 Mei 2026

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,
Dra. Hj. RR. Ratih Hardisari, M.Kes.
NIP. 196108031997032001


.....

Anggota,
Zulfikar Husni Faruq, S.ST, M. Si.
NIP. 198907252019021001


.....

Anggota,
Menik Kasiyati, S.ST, M.Imun
NIP. 198110192006042001


.....

Yogyakarta, 19 Mei 2026
Ketua Jurusan Teknologi Laboratorium Medis


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

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Satriya Yadistira

NIM : P07134123003

Tanda Tangan :



Tanggal : 11 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 : Satriya Yadistira

NIM : P07134123003

Program Studi : Diploma Tiga

Jurusan : Teknologi Laboratorium Medis

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

“Gambaran Kadar Kreatinin Serum pada Orang yang Rutin Melakukan Latihan Beban Minimal 1 Tahun di Tritunggal Gym”

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 : 11 Mei 2026



(Satriya Yadistira)

KATA PENGANTAR

Puji syukur panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Karena berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah (KTI) dengan judul *Gambaran Kadar Kreatinin Serum pada Orang yang Rutin Melakukan Latihan Beban Minimal 1 Tahun di Tritunggal GYM*. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Teknologi Laboratorium Medis pada Program Studi Diploma Tiga Jurusan Teknologi Laboratorium Medis Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

Karya Tulis Ilmiah ini terwujud atas bimbingan, pengarahan, bantuan dan dukungan 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. Muji Rahayu, S.Si., Apt., M.Sc. selaku Ketua Jurusan Teknologi Laboratorium Medis
3. Subrata Tri Widada, SKM, M.Sc. selaku Ketua Program Studi Diploma Tiga Jurusan Teknologi Laboratorium Medis
4. Dra. Hj. RR. Ratih Hardisari, M.Kes. selaku Ketua Dewan Penguji
5. Zulfikar Husni Faruq, S.ST, Msi. selaku Pembimbing Utama
6. Menik Kasiyati, S.ST, M.Imun. selaku Pembimbing Pendamping
7. Seluruh Dosen dan Karyawan Jurusan Teknologi Laboratorium Medis
8. Orang tua dan keluarga penulis yang telah memberi bantuan dukungan material dan moral,
9. Serta Teman-teman yang telah memberikan dukungan dan semangat.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan masukan berupa kritikan dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini. Akhir kata, penulis ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, Mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
KARYA TULIS ILMIAH.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	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.....	5
E. Manfaat Penelitian	5
F. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Telaah Pustaka	8
B. Kerangka Teori.....	20
C. Kerangka Konsep	21
D. Pertanyaan Penelitian	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	22
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	22
B. Alur Penelitian	22
C. Populasi dan Sampel Penelitian	23
D. Waktu dan Tempat	24
E. Variabel Penelitian.....	25
F. Definisi Operasional.....	26

G. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	27
H. Instrumen dan Bahan Penelitian.....	28
I. Uji Validitas Instrumen	29
J. Prosedur Penelitian.....	29
K. Manajemen Data	31
L. Etika Penelitian	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	33
A. Hasil	33
B. Pembahasan.....	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	46
A. Kesimpulan	46
B. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori Penelitian	20
Gambar 2. Kerangka Konsep Penelitian	21
Gambar 3. Alur Penelitian	22

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Keaslian Penelitian	6
Tabel 2. Definisi Operasional	26
Tabel 3. Reagen Pemeriksaan Kreatinin	30
Tabel 4. Karakteristik Ptofil Kadar Kreatinin Serum Responden di Tritunggal Gym.....	34
Tabel 5. Kadar Kreatinin Serum Responde Tritunggal Gym Berdasarkan Usia...	35
Tabel 6. Kadar Kreatinin Serum Responde Tritunggal Gym Berdasarkan Frekuensi Latihan Beban Per Minggu.....	35
Tabel 7. Kadar Kreatinin Serum Berdasarkan Durasi Latihan Beban di Tritunggal Gym.....	36
Tabel 8. Kadar Kreatinin Serum Berdasarkan Konsumsi Air Putih perhari.....	37
Tabel 9. Kadar Kreatinin Serum Responden Tritunggal Gym Berdasarkan Konsumsi Suplemen Protein.....	37
Tabel 10. Kadar Kreatinin Serum Responden Tritunggal Gym Berdasarkan Konsumsi Suplemen Creatine.....	38
Tabel 11. Kadar Kreatinin Serum Responden Tritunggal Gym Berdasarkan Mengkonsumsi Makanan Tinggi Protein dalam 1 Minggu.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Keterangan Etik
- Lampiran 2. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3. Surat Keterangan Selesai Penelitian
- Lampiran 4. Logbook Penelitian
- Lampiran 5. Lembar Kuesioner
- Lampiran 6. Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)
- Lampiran 7. Lembar Persetujuan Informed Consent
- Lampiran 8. Hasil Pemeriksaan Kadar Kreatinin Serum
- Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian