

**PENGARUH EDUKASI POLA HIDUP TERHADAP KADAR  
KOLESTROL PADA KALANGAN DEWASA DI DESA BANDARAN**

**SKRIPSI**

**Untuk Memenuhi Persyaratan**

**Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**



**Oleh :**

**Putri Maisa Afdillah**

**NPM : 21700101**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA  
SURABAYA  
2023/2024**

**HALAMAN PERSETUJUAN**  
**SKRIPSI**  
**PENGARUH EDUKASI POLA HIDUP TERHADAP KADAR**  
**KOLESTEROL PADA KALANGAN DEWASA DI DESA BANDARAN**  
**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna**  
**Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**

**Oleh:**  
**Putri Maisa Afdillah**  
**NPM : 21700101**

**Menyetujui untuk diuji**  
**Pada tanggal : 28 Juni 2024**


**Pembimbing Utama,**

  
**Dr. dr. Budhi Setiawan, M. Kes,**  
**NIK. 99294-ET**

**Pembimbing Pendamping,**

  
**dr. Novina Aryanti, Sp. PK,**  
**NIK. 02344-ET**

**Penguji,**

  
**dr. Inawati, M.Kes**  
**NIK. 02349-E**

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**SKRIPSI**  
**PENGARUH EDUKASI POLA HIDUP TERHADAP KADAR**  
**KOLESTEROL PADA KALANGAN DEWASA DI DESA BANDARAN**

**Oleh:**

**Putri Maisa Afdillah**

**NPM: 21700101**

**Telah diuji pada**

**Hari : Jum'at**

**Tanggal : 28 Juni 2024**

**Dan dinyatakan lulus oleh:**

**Pembimbing Utama,**



**Dr. dr. Budhi Setiawan, M. Kes,**

**NIK. 99294-ET**

**Pembimbing Pendamping,**



**dr. Novina Aryanti, Sp.PK,**

**NIK. 02344-ET**

**Penguji,**



**dr. Inawati, M. Kes,**

**NIK. 02349-ET**

## **KATA PENGANTAR**

Dengan rasa syukur yang tak terhingga kepada Allah SWT atas segala kemudahan yang diberikan, penulis berhasil menyelesaikan Skripsi berjudul "Pengaruh Edukasi Pola Hidup Terhadap Kadar Kolesterol Pada Kalangan Dewasa di Desa Bandaran".

Tujuan dari penulis proposal ini untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan studi serta dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Kedokteran di jurusan Pendidikan Dokter di Universitas Wijaya Kusuma. Penghargaan dan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada semua pihak yang mendukung sehingga proposal ini dapat diselesaikan.

Skripsi ini berhasil penulis selesaikan karena dukungan dari pihak. Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis berika penghargaan dan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Kuntaman, dr., MS.,SpMK(K), Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.
2. Dr. dr. Budhi Setiawan, M. Kes, selaku Dosen Pembimbing Utama, yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan dorongan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
3. dr. Novina Aryanti, Sp.PK., selaku Dosen Pembimbing Pendamping, yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan dorongan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
4. dr. Inawati, M.Kes., selaku Dosen Penguji Skripsi ini.
5. Seluruh Divisi Penelitian dan Skripsi serta kesekretariatan Unit Penelitian, Pengabdian kepada Masyarakat dan Publikasi Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya, yang telah memfasilitasi proses penyelesaian Skripsi ini.
6. Kedua orang tua penulis, yang senantiasa memberikan dukungan dan doa untuk kelancaran penyelesaian Pendidikan Dokter hingga saat ini.

7. Semua pihak yang turut membantu dalam penyelesaian Skripsi ini, walaupun tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan segala masukan demi perbaikan tulisan ini. Penulis berharap agar Skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak yang terkait.

Surabaya, 20 Desember 2023

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'R. H. P.' with a stylized flourish at the end.

Penulis

## ABSTRAK

Afdillah, Putri Maisa. 2024. *Pengaruh Edukasi Pola Hidup Terhadap Kadar Kolesterol Pada Kalangan Dewasa Di Desa Bandaran*. Skripsi, Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya. Pembimbing: Dr. dr. Budhi Setiawan, M. Kes<sup>1)</sup>; dr. Novina Aryanti, Sp. PK<sup>2)</sup>

**Pendahuluan:** Kolesterol tinggi adalah faktor risiko utama untuk penyakit jantung dan masalah kesehatan lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh edukasi pola hidup sehat terhadap kadar kolesterol pada kalangan dewasa di Desa Bandaran, Kecamatan Kedungjajang, Kabupaten Lumajang. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain pre-test dan post-test dengan melibatkan 46 responden dewasa yang memiliki kadar kolesterol tinggi (>200 mg/dL). Edukasi mengenai pola hidup sehat meliputi informasi tentang diet sehat, aktivitas fisik, dan manajemen stres diberikan kepada responden. **Hasil:** Kadar kolesterol diukur sebelum dan setelah intervensi untuk menilai perubahan yang terjadi. Uji statistik yang digunakan termasuk uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dan uji T sampel berpasangan untuk menganalisis perbedaan antara kadar kolesterol pre-test dan post-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua responden memiliki kadar kolesterol tinggi sebelum edukasi. Setelah edukasi, 29 dari 46 responden (63%) menunjukkan kadar kolesterol yang normal, sedangkan 17 responden (37%) masih memiliki kadar kolesterol tinggi. Uji T sampel berpasangan menghasilkan nilai t sebesar 5,425 dengan nilai signifikansi 0,000, menunjukkan penurunan kadar kolesterol yang signifikan. **Kesimpulan:** Edukasi pola hidup sehat terbukti efektif dalam menurunkan kadar kolesterol pada kalangan dewasa di Desa Bandaran. Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi kesehatan dapat menjadi strategi efektif dalam mengelola kadar kolesterol dan meningkatkan kesehatan masyarakat. Upaya lanjutan diperlukan untuk memperluas jangkauan edukasi dan melakukan pemantauan berkelanjutan untuk hasil yang lebih baik di masa depan.

**Kata kunci:** Edukasi Pola Hidup Sehat, Kadar Kolesterol, Pre-test dan Post-test, Kolesterol Tinggi

## ABSTRACT

Afdillah, Putri Maisa. 2024. The Effect of Lifestyle Education on Cholesterol Levels in Adults with Hypercholesterolemia in Bandaran Village. Thesis, Doctor of Medicine Program, Faculty of Medicine, Wijaya Kusuma University Surabaya. Supervisors: Dr. dr. Budhi Setiawan, M. Kes<sup>1)</sup>; dr. Novina Aryanti, Sp. PK<sup>2)</sup>.

**Introduction:** High cholesterol is a major risk factor for heart disease and other health issues. **Method:** This study aimed to evaluate the effect of healthy lifestyle education on cholesterol levels among adults in Bandaran Village, Kedungjajang District, Lumajang Regency. The study employed a pre-test and post-test design involving 46 adult participants with high cholesterol levels (>200 mg/dL). Education on a healthy lifestyle, including information on healthy diets, physical activity, and stress management, was provided to the participants. **Results:** Cholesterol levels were measured before and after the intervention to assess changes. Statistical tests, including the Kolmogorov-Smirnov normality test and the paired t-test, were used to analyze the differences between pre-test and post-test cholesterol levels. The results showed that all respondents had high cholesterol levels before the education. After the intervention, 29 out of 46 participants (63%) had normal cholesterol levels, while 17 participants (37%) still had high cholesterol levels. The paired t-test yielded a t-value of 5.425 with a significance level of 0.000, indicating a significant reduction in cholesterol levels. **Conclusion:** Healthy lifestyle education was effective in lowering cholesterol levels among adults in Bandaran Village. The study demonstrates that health education interventions can be an effective strategy for managing cholesterol levels and improving public health. Further efforts are needed to expand educational outreach and conduct ongoing monitoring for better long-term outcomes.

**Keywords:** Healthy Lifestyle Education, Cholesterol Levels, Pre-test and Post-test, High Cholesterol

## DAFTAR ISI

<b>JUDUL.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN.....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
A. Hiperkolesterolemia.....	6
B. Klasifikasi Kolesterol.....	10
C. Metode pemeriksaan.....	15
<b>BAB III KERANGKA KONSEP.....</b>	<b>16</b>
A. Kerangka Konsep.....	16
B. Penjelasan Kerangka Konsep.....	17
<b>BAB IV METODE PENELITIAN.....</b>	<b>18</b>
A. Rancangan Penelitian.....	18
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	18
C. Populasi dan Sampel.....	18
D. Variabel Penelitian.....	19



E. Tempat dan Waktu Penelitian .....	20
F. Alat dan Bahan Penelitian .....	20
G. Prosuder Penelitian.....	20
H. Teknik Pengelolah Data.....	20
I. Analisis Data .....	20
3. Definisi Operasional .....	21
4. Alur penelitian .....	22
<b>BAB V HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>24</b>
<b>BAB VI PEMBAHASAN .....</b>	<b>30</b>
<b>BAB VII PENUTUP .....</b>	<b>36</b>
A. KESIMPULAN .....	36
B. SARAN .....	36
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>38</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel II.1 Klasifikasi kadar lipid plasma dalam tubuh.....	14
Tabel IV.1 Definisi Operasional.....	21
Tabel V.1 Distribusi frekuensi jenis kelamin responden kolesterol .....	24
Tabel V.2 Distribusi umur responden kolesterol.....	24
Tabel V.3 Distribusi kadar total kolesterol pre-test responden .....	25
Tabel V.4 Distribusi kadar total kolesterol pre-test responden .....	25
Tabel V.5 Distribusi tekanan darah pre-test responden.....	26
Tabel V.6 Distribusi kadar total kolesterol post-test responden.....	26
Tabel V.7 Distribusi kadar total kolesterol post-test responden.....	27
Tabel V.8 Distribusi tekanan darah post-test responden .....	27
Tabel V.9 Uji Sampel Statistik.....	29
Tabel V.10 Uji Sampel Tes.....	29

## DAFTAR GAMBAR

Gambar II.1 Cholesterol Meter (alat ukur kolesterol) .....	15
Gambar III.1 Kerangka konsep .....	16
Gambar IV.1 Langkah-langkah penelitian .....	23

## DAFTAR SINGKATAN

Kemenkes	: Kementrian Kesehatan
Junkfood	: Makanan Instan
TLC	: Therapeutic Lifestyle Change
GBD	: Global Disease Burden Study
LDL	: Low-density Lipoprotein
HDL	: High Density Lipoprotein
FH	: Familial Hyperkolesterolemia
VLDL	: Very Low Density Lipoprotein
H <sub>0</sub>	: Hipotesis Nol
H <sub>1</sub>	: Hipotesis Alternatif
GCU	: General Medical Check Up