

LAPORAN PENELITIAN
HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KADAR KOLESTEROL
PADA GURU DI SMA NEGERI 2 NGAGLIK SLEMAN



MARIA VIANNEY PRAMUDITA PRAMESTI

202223032

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH YOGYAKARTA

2026

LAPORAN PENELITIAN

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KADAR KOLESTEROL

PADA GURU DI SMA NEGERI 2 NGAGLIK SLEMAN



MARIA VIANNEY PRAMUDITA PRAMESTI

202223032

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH YOGYAKARTA

2026

LAPORAN PENELITIAN
HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KADAR KOLESTEROL
PADA GURU SMA NEGERI 2 NGAGLIK SLEMAN

Disusun oleh :
Maria Vianney Pramudita Pramesti
NPM 202223032

Laporan Penelitian ini Telah Diperiksa, Disetujui dan Dipertahankan dihadapan Tim
Penguji Tugas Akhir Mahasiswa STIKes Panti Rapih Yogyakarta
Yogyakarta, 19 Februari 2026

Pembimbing 1



Ag. Sri Oktri Hastuti, M.Kep., Ph.D.,NS
NIK 199450001

Pembimbing 2



Scholastica Fina Aryu Puspasari, Ns., M.Kep
NIK 201350002

PERNYATAAN LEMBAR KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Maria Vianney Pramudita Pramesti

NPM : 202223032

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa laporan penelitian dengan judul :

“Hubungan Pola Makan dengan Kadar Kolesterol Pada Guru SMA Negeri 2 Ngaglik”

Yang telah saya laksanakan selama lima bulan dari tanggal 25 September 2025 sampai 09 Februari 2026, seluruhnya merupakan hasil karya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan hasil penelitian yang saya kutip secara langsung maupun tidak langsung dari hasil karya orang lain telah saya tuliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ternyata ditemukan seluruh atau sebagian penulisan hasil penelitian ini terbukti bukan karya sendiri atau terdapat indikasi adanya plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi moral, sanksi administratif serta dituntut ganti sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Pernyataan keaslian penelitian ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa tekanan dari siapapun dan atau dari pihak manapun.

Yogyakarta, 09 Februari 2026

Yang membuat pernyataan,



Maria Vianney Pramudita Pramesti

SKRIPSI
HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KADAR KOLESTEROL
PADA GURU SMA NEGERI 2 NGAGLIK SLEMAN

Disusun Oleh :
Maria Vianney Pramudita Pramesti
NPM 202223032

Telah dipertahankan dan diuji didepan dewan penguji Skripsi STIKes Panti Rapih
Untuk memenuhi Tugas Akhir Mahasiswa Prodi Keperawatan Program Sarjana
Pada Tanggal 9 Februari 2026

Mengesahkan,
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta


Yulia Wardani, MAN
NIK 201450001

Penguji :

Ketua : Dr. Ana Setiyorini, APP, M.Kes.

Anggota : 1. Ag. Sri Oktri Hastuti, M.Kep., Ph.D.,NS

2. Scholastica Fina Aryu Puspasari, Ns., M.Kep

.....
.....
.....

MOTTO

”Jika Kamu Tidak Bisa Bermanfaat Bagi Orang Lain, Bermanfaatlah Bagi Dirimu Sendiri”

”Sebab Itu Janganlah Kamu Kuatir Akan Hari Besok, Karena Hari Besok Mempunyai Kesusahannya Sendiri. Kesusahan Sehari Cukuplah Untuk Sehari.”
(Matius 6:34)

”Terkadang, Sesuatu Yang Paling Kau Takuti Merupakan Hal Yang Membebaskanmu”
(Leo Tolstoy)

”Aquiris Quodcumque”
”Engkau Mendapatkan Apa Yang Engkau Usahakan”

”Perang Telah Usai, Aku Bisa Pulang Kubaringkan Panah Dan Berteriak MENANG!”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan kerendahan hati dan rasa syukur yang mendalam, karya ini penulis persembahkan kepada :

1. Tuhan Yesus, Maria dan Yosef Sebagai ungkapan syukur atas penyertaan dan perlindungan-Nya yang tak terhingga selama penyusunan karya ini.
2. Lelaki terhebat di hidupku, Romanus Suprayitna. Terimakasih atas semua teladan dan pengalaman hidup yang luar biasa yang telah diajarkan kepadaku untuk kehidupanku yang lebih baik. Terimakasih untuk selalu mendukung dan selalu mengusahakan semua hal baik untukku. Terimakasih karna selalu berada di paling depan dalam setiap keraguanku dan selalu mempercayaiiku bahkan ketika aku meragukan diriku sendiri.
3. Perempuan tersabar dihidupku, Yachinta Sumarni. Terima kasih atas doa yang tak pernah putus, kasih sayang yang tak pernah berkurang, dan pelukan yang selalu menjadi tempat pulang. Terimakasih untuk setiap kasih sayang yang luar biasa kudapatkan darimu. Terima kasih karena selalu menunggu kepulanganku dengan sabar, menanyakan kabarku dengan penuh perhatian, dan menguatkan di saat lelah.
4. Saudaraku, Patricia Tekla Eralana, Elisabeth Leuni Bernawati dan Oceane Mutiara Dekint. Terimakasih untuk semua dukungan, doa, dan bantuan yang luar biasa untukku. Terimakasih karna selalu ada disampingku dan menemani setiap proses perjalanan panjang ini. Terima kasih karena tidak pernah lelah mendengarkan keluh kesah, menemani di saat bingung, dan menguatkan ketika aku hampir menyerah. Terima kasih atas tawa di tengah stres, dukungan tanpa syarat, dan kehadiran yang selalu membuat semuanya terasa lebih ringan. Terimakasih atas pelukan hangat dan diberikan. Terimakasih pula atas afirmasi positif yang selalu diberikan kepadaku.
5. Orang terdekatku, mas B. Terima kasih karena selalu hadir dalam setiap cerita, mendengarkan setiap keluh kesah, dan memberi semangat di saat aku merasa lelah atau ragu. Terima kasih sudah sabar menghadapi hari-hari sibukku, memahami waktu yang terbagi, serta tetap percaya pada kemampuanku. Kehadiranmu memberi warna dan kekuatan dalam perjalanan panjang ini.

6. Kakak dan adiku tersayang, Markus Kristiadi Cahya Pramudya dan Bonfilio Andika Aji Prabowo. Terima kasih atas dukungan, semangat, dan doa yang selalu kalian berikan. Terima kasih atas canda, tawa, dan kebersamaan yang membuat hari-hari terasa lebih ringan. Terimakasih atas pelukan hangat yang selalu aku dapatkan.
7. Sahabat-sahabatku "Hamba Allah" Petrik, Chatrin, Melin dan Adhel. Terima kasih atas waktu, perhatian, dan kebersamaan yang tidak ternilai. Setiap tawa, setiap diskusi, dan setiap momen yang kita lalui bersama menjadi bagian indah dalam perjalanan ini. Terimakasih atas dukungan disaat aku mulai hilang arah. Terimakasih atas pelukan hangat yang selalu aku dapatkan.

INTISARI

Nama : Maria Vianney Pramudita Pramesti
NPM : 202223032
Judul : Hubungan Pola Makan dengan Kadar Kolesterol Pada Guru SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman
Tanggal Ujian : 9 Februari 2026
Pembimbing : 1. Ag. Sri Oktri Hastuti, M.Kep., Ph.D.,NS
2. Scholastica Fina Aryu Puspasari, Ns.,M.Kep
Jumlah Pustaka : 57 Pustaka (2014-2025)
Jumlah Halaman : xvi, 53 halaman, 10 Tabel, 12 Lampiran

Kolesterol merupakan salah satu komponen lemak dalam darah yang berperan penting bagi tubuh, namun peningkatan kadar kolesterol total dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular yang salah satunya dipengaruhi oleh pola makan. Pola makan dalam penelitian ini difokuskan pada asupan kolesterol harian yang diperoleh dari konsumsi makanan sumber kolesterol. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pola makan dengan kadar kolesterol total pada guru di SMA Negeri 2 Ngaglik, dengan mengidentifikasi karakteristik responden, menggambarkan tingkat pola makan berdasarkan asupan kolesterol, mengetahui kadar kolesterol total, serta menganalisis hubungan antara kedua variabel tersebut. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 45 responden yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Data pola makan dikumpulkan menggunakan kuesioner *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) untuk menghitung asupan kolesterol harian (mg/hari), sedangkan kadar kolesterol total diukur melalui pemeriksaan darah kapiler menggunakan *portable cholesterol analyzer*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan berarah positif antara pola makan dengan kadar kolesterol total ($r = 0,643$; $p < 0,001$), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi asupan kolesterol dari pola makan maka semakin tinggi pula kadar kolesterol total dalam darah. Temuan ini menegaskan pentingnya pengaturan pola makan sebagai upaya preventif dalam menjaga kadar kolesterol tetap dalam batas normal pada kelompok usia dewasa produktif

.Kata Kunci : pola makan,asupan makan kolesterol, kadar kolesterol

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan laporan penelitian dengan judul “Hubungan Pola Makan dengan Kadar Kolesterol pada Guru SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman” ini dengan baik.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi Guru di SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan dalam menjaga kesehatan kardiovaskular. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar bagi sekolah dalam merancang program-program promosi kesehatan yang lebih efektif dan terarah bagi guru. Terima kasih peneliti sampaikan kepada:

1. Ibu Yulia Wardani, MAN selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta,
2. Ibu Dr. Theresia Titin Marlina, Ns., M.Kep selaku Kepala Program Studi Keperawatan Program Sarjana.
3. Ibu Ag. Sri Oktri H., PhD, NS selaku dosen pembimbing I Mata Kuliah Skripsi,
4. Ibu Scholastica Fina Aryu Puspasari, Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing II Mata Kuliah Skripsi.
5. Bapak Kristya Mintarja, S.Pd., M.Ed selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Ngaglik yang telah memberikan izin melakukan penelitian.
6. Segenap bapak dan ibu guru SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman yang telah memberikan izin dan berkenan menjadi responden dalam penelitian.

Peneliti menyadari bahwa laporan penelitian ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan laporan penelitian ini. Akhir kata, peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam penyusunan laporan penelitian ini. Semoga laporan penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan kesehatan masyarakat.

Yogyakarta, 09 Februari 2026

Peneliti