

**PENGARUH KONSUMSI BAWANG PUTIH (*Allium sativum L.*)  
TERHADAP KADAR KOLESTEROL REMAJA PUTRI DI  
DESA TANJUNG MENANG ILIR KABUPATEN  
OKU SELATAN SUMATERA SELATAN  
TAHUN 2023**

**SKRIPSI**



**Oleh:**

**IRMA LISADAHZARI**

**225401446032**

**PROGRAM SARJANA KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS NASIONAL  
JAKARTA  
2023**

**PENGARUH KONSUMSI BAWANG PUTIH (*Allium sativum L*)  
TERHADAP KADAR KOLESTEROL REMAJA PUTRI DI  
DESA TANJUNG MENANG ILIR KABUPATEN  
OKU SELATAN SUMATERA SELATAN  
TAHUN 2023**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Kebidanan  
pada Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Nasional  
Jakarta



**Oleh:**

**IRMA LISADAHZARI**

**225401446032**

**PROGRAM SARJANA KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS NASIONAL  
JAKARTA  
2023**

***THE EFFECT OF GARLIC (*Allium sativum L*) CONSUMPTION  
ON ADOLESCENT FEMALE CHOLESTEROL LEVELS IN  
TANJUNG MENANG ILIR VILLAGE, OKU SELATAN DISTRICT  
SOUTH SUMATRA  
YEAR 2023***

**THESIS**

*Submitted in partial fulfillment of the requirement to obtain a Bachelor of Midwifery Degree  
at the Midwifery Undergraduate Program Faculty of Health Science  
Universitas Nasional  
Jakarta*



**by:**

**IRMA LISADAHZARI**

**225401446032**

**UNIVERSITAS NASIONAL  
FACULTY OF HEALTH SCIENCE  
MIDWIFERY UNDERGRADUATE PROGRAM  
JAKARTA  
2023**

SKRIPSI

PENGARUH KONSUMSI BAWANG PUTHI (*Allium sativum L.*)  
TERHADAP KADAR KOLESTEROL REMAJA PUTRI DI  
DESA TANJUNG MENANG ILIR KABUPATEN  
OKU SELATAN SUMATERA SELATAN

TAHUN 2023

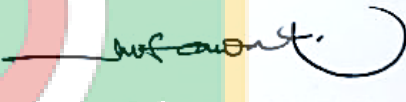
Oleh:  
IRMA LISADAHZARI  
NPM: 225401446032

Telah dipertahankan dihadapan Penguji Skripsi  
Program Studi Kebidanan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Nasional  
Pada tanggal 15 Agustus 2023

Pembimbing 1,

Pembimbing 2,

  
Bunga Tiara Carolin, SST., M.Bmd

  
Dr. Vivi Silawati, SST., SKM., MKM

Mengesahkan,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Dr. Retno Widowati, M.Si

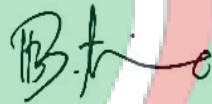
**LEMBAR PERSETUJUAN**

Judul Skripsi : Pengaruh Konsumsi Bawang Putih (*Allium sativum L*)  
terhadap Kadar Kolesterol Remaja Putri di Desa Tanjung  
Menang Ilir Kabupaten OKU Selatan Sumatera Selatan  
Tahun 2023.

Nama Mahasiswa : Irma Lisadahzari

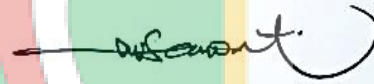
NPM. : 225401446032

Pembimbing 1.



**Bunga Tiara Carolin, SST., M.Bmd**

Pembimbing 2,



**Dr. Vivi Silawati, SST., SKM., MKM**



LEMBAR PERSETUJUAN SETELAH UJIAN

Judul Skripsi : Pengaruh Konsumsi Bawang Putih (*Allium sativum L*)  
terhadap Kadar Kolesterol Remaja Putri di Desa  
Tanjung Menang Ilir Kabupaten OKU Selatan  
Sumatera Selatan Tahun 2023

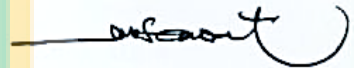
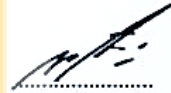
Nama Mahasiswa : Irma Lisadahzari  
Npm : 225401446032

Menyetujui,

Penguji 1: Putri Azzahroh, SST., M.Kes

Penguji 2: Bunga Tiara Carolin, SST., M.Bmd

Penguji 3: Dr. Vivi Silawati, SST., SKM., MKM



## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini penulis:

Nama : Irma Lisadahzari

NPM : 225401446032

Judul Penelitian : Pengaruh Konsumsi Bawang Putih (*Allium sativum L*)

terhadap Kadar Kolesterol Remaja Putri di Desa Tanjung  
Menang Ilir Kabupaten OKU Selatan Sumatera Selatan Tahun  
2023

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan penulis, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Jakarta, 15 Agustus 2023

  
Irma Lisadahzari

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan semua umat, Tuhan seluruh alam dan Tuhan dari segala hal yang telah memberi rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Konsumsi Bawang Putih (*Allium sativum L*) terhadap Kadar Kolesterol Remaja Putri di Desa Tanjung Menang Ilir Kabupaten OKU Selatan Sumatera Selatan Tahun 2023”.

Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya *Ridho Illahi*, dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar penulis mengucapkan “*Alhamdulillahirobbil’alamin*” beserta terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Retno Widowati, M.Si, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional sekaligus sebagai penguji.
2. Dr. Vivi Silawati, SST., SKM, MKM, selaku Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional sekaligus sebagai pembimbing 2 yang telah bersabar dan memberikan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi penulis.
3. Bunga Tiara Carolin, SST., M.Bmd, selaku pembimbing 1 yang telah memberi dorongan, saran dan ilmu dalam proses pembuatan skripsi.
4. Dr. Vivi Silawati, SST., SKM, MKM, selaku pembimbing akademik yang senantiasa mendampingi selama belajar di program studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional.



5. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di kampus.
6. Kepala UPT Puskesmas Buay Sandang Aji Kecamatan Buay Sandang Aji Kabupaten OKU Selatan yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian di wilayah kerjanya.

Semoga Allah SWT memberikan balasan dan berkah kepada semua pihak yang telah membantu penulis menyelesaikan skripsi ini, dan bila dalam penulisan ini ada kekurangan dan kelemahan penulis dengan segala kerendahan hati memohon maaf dan mohon kritik dan saran demi perbaikan dimasa yang akan datang.

Jakarta, 15 Agustus 2023

Irma Lisadahzari



## Abstrak

### PENGARUH KONSUMSI BAWANG PUTIH (*ALLIUM SATIVUM L*) TERHADAP KADAR KOLESTEROL REMAJA PUTRI DI DESA TANJUNG MENANG ILIR KABUPATEN OKU SELATAN SUMATERA SELATAN TAHUN 2023

*Irma Lisdahzari, Bunga Tiara Carolin, Vivi Silawati*

**Latar Belakang:** Dinas Kesehatan Kabupaten OKU Selatan mencatat peningkatan penderita kolesterol tahun 2020 sebanyak 743 orang tahun 2021 sebanyak 870 orang dan pada tahun 2022 sebanyak 922 orang. Tingginya kasus kolesterol disebabkan oleh beberapa faktor resiko seperti kurangnya aktifitas fisik, pola makan yang tidak sehat, merokok, konsumsi alkohol berlebih. Bawang putih dapat dipilih sebagai alternatif untuk menurunkan kadar kolesterol dalam darah. Bawang putih mengandung allin yang dapat meningkatkan sintesis HDL dan memperlambat sintesis endogen kolesterol.

**Tujuan;** untuk mengetahui pengaruh konsumsi bawang putih (*Allium sativum L*) terhadap kadar kolesterol remaja puteri.

**Metodologi:** penelitian ini menggunakan *quasi eksperimen* dengan *One-group Pretest-Posttest design*. Populasi adalah remaja putri dengan kolesterol sedang ( $>200$  mg/dl s/d 239 mg/dl) sebanyak 30 remaja pada bulan Juli 2023. Sampel dalam penelitian menggunakan *total sampling* dimana remaja akan diberikan kapsul bawang putih dengan dosis 2x500 mg per hari selama 14 hari. Instrument yang digunakan berupa kapsul bawang putih, lembar observasi dan petunjuk teknis pemeriksaan kadar kolesterol. Analisis data menggunakan uji *Paired Samples Test*.

**Hasil Penelitian:** rata-rata kadar kolesterol remaja puteri sebelum diberikan bawang putih sebesar 219,53, sedangkan sesudah diberikan bawang putih sebesar 194,27. Hasil bivariat menunjukkan *p-value* sebesar  $0,000 < 0,05$ .

**Kesimpulan:** Terdapat pengaruh konsumsi bawang putih (*Allium sativum L*) terhadap kadar kolesterol remaja putri di Desa Tanjung Menang Ilir Kabupaten OKU Selatan Sumatera Selatan Tahun 2023.

**Saran:** Diharapkan remaja mampu memanfaatkan bawang putih sebagai salah satu obat herbal untuk terapi penurunan kadar kolesterol sehingga dapat terkontrol dan stabil dalam batas normal.

**Kata Kunci** : Bawang Putih, Kadar Kolesterol, Remaja

**Kepustakaan** : 37 pustaka (2014 – 2023).

## Abstract

# THE EFFECT OF GARLIC (*Allium Sativum L*) CONSUMPTION ON ADOLESCENT GIRLS' CHOLESTEROL LEVEL IN TANJUNG MENANG ILIR VILLAGE SOUTH OKU REGENCY SOUTH SUMAT IN 2023

*Irma Lisdahzari, Bunga Tiara Carolin, Vivi Silawati*

Background: The South OKU District Health Office recorded an increase in cholesterol sufferers in 2020 of 743 people, in 2021 there were 870 people and in 2022 there were 922 people. Cases of high cholesterol are caused by several risk factors such as lack of physical activity, unhealthy eating patterns, smoking, excessive alcohol consumption. Garlic can be chosen as an alternative to lower blood cholesterol levels. Garlic contains allin which can increase HDL synthesis and slow endogenous cholesterol synthesis.

Objective: to determine the effect of consumption of garlic (*Allium sativum L*) on cholesterol levels in young women.

Methodology: This study used a quasi-experimental design with a One-group Pretest-Posttest design. The population is female adolescents with moderate cholesterol (> 200 mg/dl to 239 mg/dl) of 30 adolescents in July 2023. The sample in the study used total sampling where adolescents will be given garlic capsules at a dose of 2x500 mg per day for 14 days. The instruments used were garlic capsules, observation sheets and technical instructions for checking cholesterol levels. Data analysis using Paired Samples Test.

The results of the study: the average cholesterol level of adolescent girls before being given garlic was 219.53, while after being given garlic was 194.27.

Bivariate results show a p-value of 0.000 < 0.05.

Conclusion: There is an effect of consumption of garlic (*Allium sativum L*) on cholesterol levels of adolescent girls in Tanjung Menang Ilir Village, South OKU District, South Sumatra in 2023. Suggestion: It is hoped that teenagers can use garlic as a cholesterol-lowering herbal remedy so that it can be balanced and stable within normal limits.

Keywords: Garlic, Cholesterol

Levels, Adolescents  
References: 37  
(2014 – 2023).



<b>HALAMAN SAMPUL</b>	
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>RINGKASAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN.....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.3.1 Tujuan Umum.....	7
1.3.2 Tujuan Khusus .....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.4.2 Manfaat Praktis.....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Kajian Teori .....	9
2.1.1 Remaja .....	9
2.1.2 Kolesterol.....	12
2.1.3 Bawang Putih ( <i>Allium sativum</i> ) .....	21
2.1.4 Pathway Hiperkolesterol.....	29
2.2 Kerangka Teori .....	30
2.3 Kerangka Konsep.....	31
2.4 Hipotesis Penelitian .....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	

3.1.	Desain Penelitian .....	32
3.2.	Populasi dan Sampel.....	32
3.2.1	Populasi.....	32
3.2.2	Sampel .....	33
3.3.	Lokasi Penelitian .....	34
3.4.	Waktu Penelitian.....	34
3.5.	Variabel Penelitian.....	34
3.6.	Definisi Operasional .....	35
3.7.	Instrumen Penelitian .....	35
3.8.	Prosedur Pengumpulan Data.....	35
3.9.	Analisis Data.....	37
3.9.1	Analisis Univariat .....	37
3.9.2	Analisis Bivariat .....	37
3.10.	Etika Penelitian .....	39
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>		
4.1.	Hasil Penelitian.....	42
4.1.1	Hasil Univariat.....	43
4.1.2	Hasil Bivariat.....	43
4.2.	Pembahasan .....	44
4.2.1	Kadar Kolesterol Remaja Puteri di Desa Tanjung Menang Ilir Sebelum dan Sesudah Diberikan Bawang Putih ( <i>Allium sativum</i> <i>L</i> ).....	44
4.2.2	Pengaruh Konsumsi Bawang Putih ( <i>Allium sativum L</i> ) terhadap Kadar Kolesterol Remaja Puteri .....	47
4.3.	Keterbatasan Penelitian .....	49
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>		
5.1	Simpulan.....	51
5.2	Saran .....	51
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>		
<b>LAMPIRAN</b>		

## DAFTAR TABEL

	halaman
Tabel 2.1. Kandungan Gizi pada Bawang Putih /(100gram) .....	26
Tabel 2.2. Penyakit yang Dapat Diobati Bawang Putih.....	27
Tabel 3.1. Desain Penelitian .....	32
Tabel 3.2. Definisi Operasional .....	35
Tabel 4.1. Rata-Rata Kadar Kolesterol Remaja Puteri di Desa Tanjung Menang Ilir Sebelum dan Sesudah Diberikan Bawang Putih ( <i>Allium sativum L</i> ) .....	43
Tabel 4.2. Hasil Uji Normalitas .....	43
Tabel 4.3. Pengaruh Konsumsi Bawang Putih ( <i>Allium sativum L</i> ) terhadap Kadar Kolesterol Remaja Puteri .....	44



## DAFTAR GAMBAR

	halaman
Gambar 2.1. Bawang Putih .....	21
Gambar 2.2. Bagian-Bagian Dari Tanaman Bawang Putih .....	23
Gambar 2.3. Kapsul Bawang Putih .....	28
Gambar 2.4. Pathway Kolesterol .....	29
Gambar 2.5. Kerangka Teori.....	30
Gambar 2.6. Kerangka Konsep.....	31



## DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
AHA	: <i>American Heart Association</i>
OKU	: Ogan Komeriing Ulu
HDH	: <i>High Density Lipoprotein</i>
LDL	: <i>Low Density Lipoprotein</i>
VLDL	: <i>Very Low Density Lipoprotein</i>
LPL	: <i>Enzim Lipoprotein Lipase</i>
CETP	: <i>Cholesterol Ester Transfer Protein</i>
No.	: Nitrat Oksida
SAC	: S-alil sistein
DATS	: <i>dialil trisulfida</i>
DADS	: <i>dialil disulfida</i>
DAS	: dialil sulfida
DATS	: dialil trisulfida





## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Konsultasi Skripsi
- Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian dari Fakultas
- Lampiran 3 Surat Balasan Ijin Penelitian dari Instansi Penelitian
- Lampiran 4 Uji Etik
- Lampiran 5 Informed Consent/Pernyataan Persetujuan Responden
- Lampiran 6 Instrumen penelitian
- Lampiran 7 Master Tabel
- Lampiran 8 Output Analisis Hasil Penelitian
- Lampiran 9 Bukti Foto Kegiatan Penelitian
- Lampiran 10 Biodata Penulis

