

**FAKTOR – FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN  
KADAR KOLESTEROL PADA REMAJA PUTRI  
DI SMK NEGERI 13 GARUT TAHUN 2023**

**SKRIPSI**



**Oleh :**

**Dede Mulyani**

**225401446151**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS NASIONAL  
JAKARTA  
2024**

**FAKTOR – FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN  
KADAR KOLESTEROL PADA REMAJA PUTRI  
DI SMK NEGERI 13 GARUT TAHUN 2023**

**SKRIPSI**

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



Oleh :

**DEDE MULYANI**

**225401446151**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS NASIONAL**

**JAKARTA**

**2024**

**SKRIPSI**

**FAKTOR – FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN  
KADAR KOLESTEROL PADA REMAJA PUTRI  
DI SMK NEGERI 13 GARUT TAHUN 2023**

Oleh:

DEDE MULYANI

NPM: 225401446151

Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi

Program Studi Kebidanan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Nasional

Pada Tanggal 23 Februari 2024

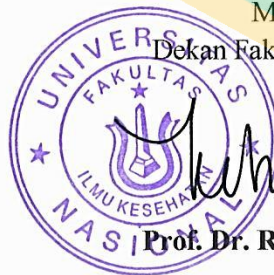
Pembimbing 1,

Pembimbing 2,

  
**Dr. Bdn. Vivi Silawati, SST., SKM., M.KM**  **Anni Suciawati, SST., Bdn., SH., M.Kes., MH**

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



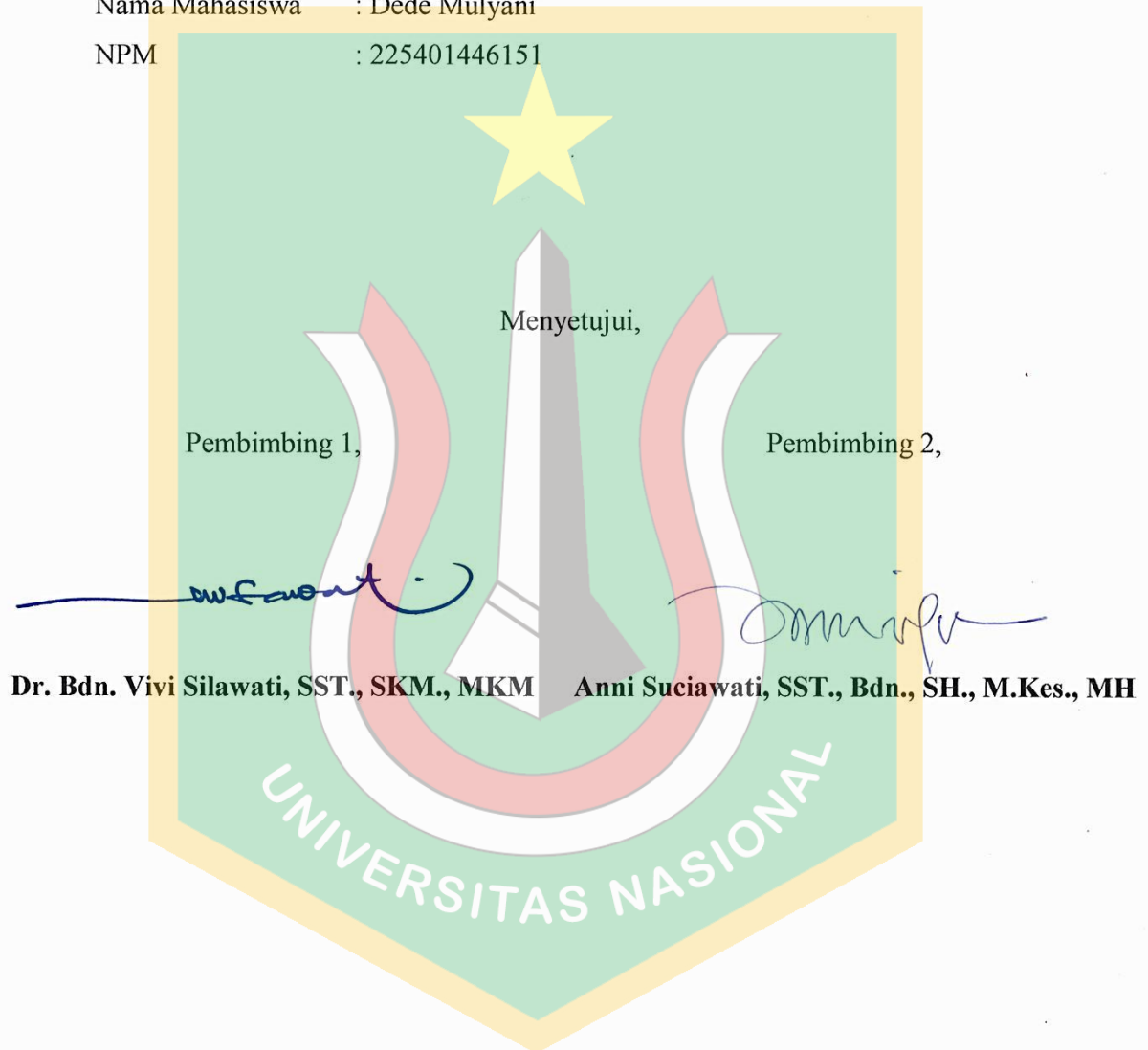
  
**Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kadar  
Kolesterol Pada Remaja Putri Di SMK Negeri 13 Garut  
Tahun 2023

Nama Mahasiswa : Dede Mulyani

NPM : 225401446151




## LEMBAR PENGESAHAN


Judul Skripsi : Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kadar  
Kolesterol Pada Remaja Putri Di SMK Negeri 13 Garut  
Tahun 2023


Nama Mahasiswa : Dede Mulyani


NPM : 225401446151



Menyetujui,

Penguji 1 : **Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.** 

Penguji 2 : **Dr. Bdn. Vivi Silawati, SST., SKM., MKM** 

Penguji 3 : **Anni Suciawati, SST., Bdn., SH., M.Kes., MH** 

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Dede Mulyani

NPM : 225401446151

Judul Penelitian : Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kadar

Kolesterol Pada Remaja Putri Di SMK Negeri 13 Garut  
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 saya, 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, 21 Februari 2024

  
METERAL  
TAMPEL  
E-A016AKX809267852  
(Dede Mulyani)

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan puji sukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan semua umat, Tuhan seluruh alam dan Tuhan dari segala hal yang telah memberi rahmat dan karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kadar Kolesterol Pada Remaja Putri Di SMK Negeri 13 Garut 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 saya mengucapkan “*Alhamdulillahirobil’alamin*” beserta terimakasih yang sebesar- besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Prof. Dr. Dra. Retno Widowati, M.Si. selaku penguji yang memberikan saran dan masukan untuk menyempurnakan skripsi
2. Ketua Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Bdn Putri Azzahroh, SST.,M.Kes
3. Dr. Bdn.Vivi Silawati, SST.,SKM.,MKM selaku pembimbing 1 yang telah memberi dorongan, saran dan ilmu dalam proses pembuatan skripsi.
4. Anni Suciawati, SST.,Bdn.,SH.,M.Kes.,MH selaku pembimbing 2 yang telah memberi masukan dan memberikan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi saya.
5. Febri Mutiariami Dahlan,SST.,M.Keb selaku pembimbing akademik yang senantiasa mendampingi selama belajar di Program Studi Keperawatan FIKES UNAS.
6. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di Kampus FIKES UNAS.
7. Kepala Sekolah dan seluruh staf guru yang berada di SMK Negeri 13 Garut yang telah memberikan kesempatan untuk peneliti melakukan penelitian.
8. Orang tua saya, terima kasih yang telah rela mengorbankan segalanya, tak pernah bosan untuk selalu mendoakan penulis, kasih sayang, dorongan,

nasehat, serta ridho mereka yang merupakan pondasi bagi segala niat dan tekad penulis dalam menuntut ilmu

9. Suami dan anak-anak tercinta, terima kasih atas waktu dan perhatian serta dukungan yang tanpa henti.
10. Teman - teman seperjuangan Jurusan Kebidanan angkatan 2023 terima kasih selalu kompak dan saling support satu sama lain.

Akhirnya saya sebagai makhluk yang tidak sempurna memohon maaf apabila ada kesalahan baik secara teknik, format ataupun isi dari skripsi saya. Harapan saya semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat.



Jakarta, 21 Februari 2024

*[Handwritten Signature]*  
Peneliti



## Abstrak

### FAKTOR – FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KADAR KOLESTEROL PADA REMAJA PUTRI DI SMK NEGERI 13 GARUT TAHUN 2023

*Dede Mulyani, Vivi Silawati, Anni Suciawati*

**Latar Belakang:** Masa remaja merupakan tahap perkembangan mental, emosional, sosial dan fisik.. Kelompok remaja memiliki gaya hidup yang lebih muda dibandingkan kelompok lainnya. Remaja memiliki risiko tinggi mengalami penyakit-penyakit yang menyertai tubuhnya, hal itu terjadi karena masa remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi untuk pertumbuhan dan perkembangannya.

**Tujuan:** Mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kadar kolesterol total pada siswi SMK Negeri 13 Garut

**Metodologi:** Rancangan penelitian yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif. Penelitian ini dilakukan dalam jangka waktu kurang dari satu tahun, oleh karena itu desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 56 remaja putri. Teknik pengambilan sampel menggunakan *teknik proportional random sampling*. Instrumen penelitian terdiri dari pengukuran status gizi remaja, kuesioner pola makan, aktifitas fisik olahraga dan konsumsi *fast food*. Kuesioner ini telah diuji validitas dan reliabilitas dengan nilai *koefisien cronbach's alpha* 0,888. Data dianalisis menggunakan *descriptive statistics* dan uji *Chi Square* untuk mengetahui hubungan antara faktor umur, status gizi, pola makan, aktifitas fisik olahraga dan konsumsi *fast food*.

**Hasil Penelitian:** Menunjukkan adanya faktor-faktor yang berhubungan dengan kadar kolesterol remaja putri. Hasil uji statistik didapatkan nilai signifikan antara lain status gizi dengan  $p\text{-value } 0,004 < 0,05$ , pola makan dengan  $p\text{-value } 0,027$  dan konsumsi *fast food* dengan  $p\text{-value } 0,008 < 0,05$  artinya ada hubungan antara status gizi, pola makan, dan konsumsi *fast food* terhadap kadar kolesterol remaja putri di SMK N 13 Garut tahun 2023.

**Kesimpulan:** Terdapat faktor-faktor yang berhubungan dengan kadar kolesterol remaja putri

**Saran:** Meningkatkan kesehatan remaja putri di sekolah dengan cara berkoordinasi dengan tenaga kesehatan dalam melakukan pendidikan kesehatan tentang makanan seimbang.

**Kata kunci** : Status Gizi, Pola Makan, Aktifitas Fisik, Konsumsi *Fast Food*, Remaja Putri, Kadar Kolesterol

**Kepustakaan** : 37 pustaka (2019 – 2023)

## ABSTRACT

### FACTORS RELATED TO CHOLESTEROL LEVELS IN FEMALE ADOLESCENT AT SENIOR HIGH SCHOOL 13 GARUT IN 2023

*Dede Mulyani, Vivi Silawati, Anni Suciawati*

**Background:** Adolescence is a stage of mental, emotional, social and physical development. Adolescents have a younger lifestyle than other groups. Adolescents have a high risk of experiencing diseases that accompany their bodies, it happens because adolescence requires higher nutrients for growth and development.

**Aim:** To determine the factors associated with total cholesterol levels in female students of SMK Negeri 13 Garut.

**Methods:** The study used was a quantitative approach. This research was conducted in a period of less than one year, therefore the research design used was cross sectional. The sample in this study amounted to 56 adolescent girls. The sampling technique used proportional random sampling technique. The research instruments consisted of measuring the nutritional status of adolescents, questionnaires on diet, physical activity and fast-food consumption. This questionnaire has been tested for validity and reliability with a Cronbach's alpha coefficient value of 0.888. Data were analyzed using descriptive statistics and Chi Square test to determine the relationship between age, nutritional status, diet, physical activity and fast-food consumption.

**Results:** the results that indicates the presence of factors associated with cholesterol levels of adolescent girls. The results of statistical tests obtained significant values include nutritional status with a p-value of  $0.004 < 0.05$ , diet with a p-value of  $0.027 < 0.05$  and fast-food consumption with a p-value of  $0.008 < 0.05$ , meaning that there is a relationship between nutritional status, diet, and fast-food consumption on cholesterol levels of adolescent girls at SMK N 13 Garut in 2023.

**Conclusion:** There are factors associated with cholesterol levels in adolescent girls.

**Recommendation:** Schools and adolescent girls play an active role in health education programs to improve understanding of healthy cholesterol levels.

**Keywords** : nutritional status, diet, physical activity, fast-food consumption, female adolescent, cholesterol levels.

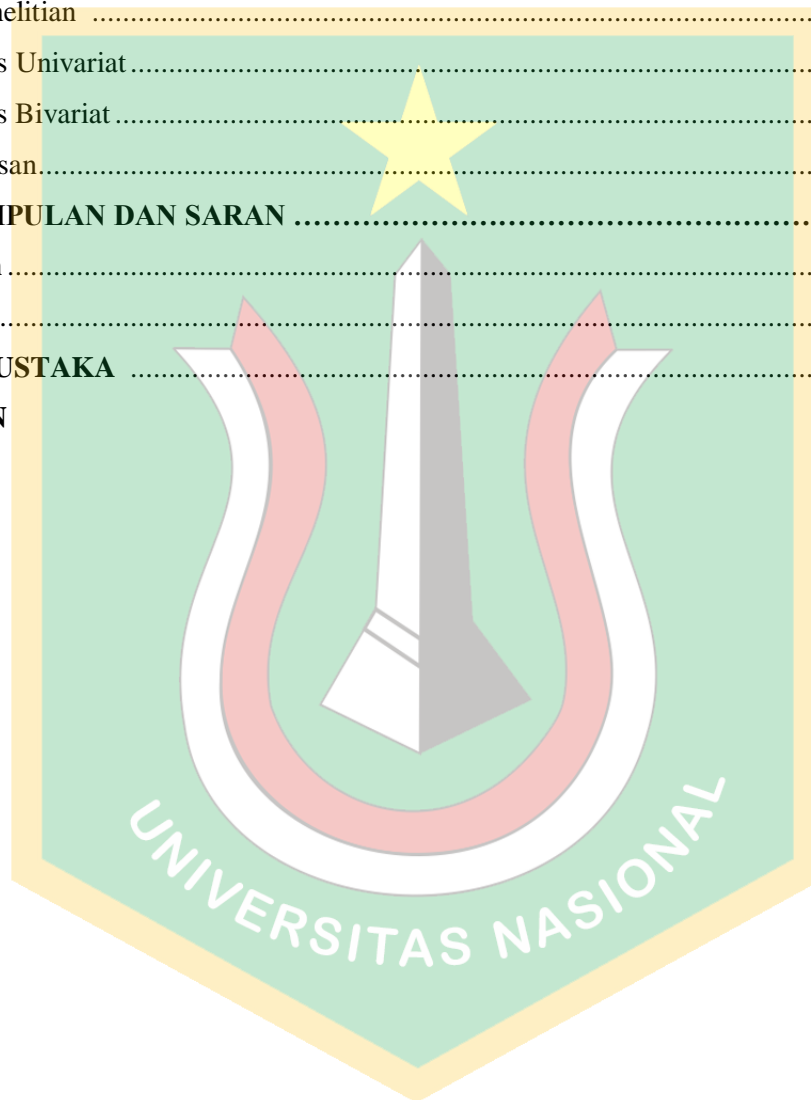
**Bibliography:** 37 references (2019 – 2023)



## DAFTAR ISI

	halaman
<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	i
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	v
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	viii
<b>ABSTRACT</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xii
<b>BAB I.</b>	1
<b>PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	10
2.1 Remaja .....	10
2.2 Kadar Kolesterol.....	12
2.3 Status Gizi.....	23
2.4 Aktifitas Fisik Olahraga.....	29
2.5 Pola Makan .....	30
2.6 Konsumsi <i>Fast Food</i> .....	33
2.7 Kerangka Teori.....	43
2.8 Kerangka Konsep .....	43
2.9 Hipotesis.....	44
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	45
3.1 Desain Penelitian .....	45
3.2 Populasi dan Sampel.....	45
3.3 Lokasi Penelitian .....	46
3.4 Waktu Penelitian .....	47
3.5 Variabel Penelitian .....	47

3.6 Definisi Operasional Penelitian.....	48
3.7 Instrumen Penelitian .....	48
3.8 Prosedur Pengumpulan Data .....	49
3.9 Analisis Data .....	49
3.10 Etika Penelitian.....	50
<b>BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>52</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	52
4.1.1 Analisis Univariat .....	52
4.1.2 Analisis Bivariat .....	55
4.2 Pembahasan.....	58
<b>BAB V. SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>100</b>
5.1 Simpulan .....	100
5.2 Saran .....	101
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>102</b>
<b>LAMPIRAN</b>	



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>		<b>Halaman</b>
2.1	Kandungan Kolesterol Dalam Bahan Pangan.....	14
2.2	Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan Indeks IMT/U .....	28
3.1	Definisi Operasional.....	48
4.1	Distribusi Responden Berdasarkan Umur Remaja Putri di SMK Negeri 13 Garut Tahun 2023.....	52
4.2	Distribusi Responden Berdasarkan Kelas Remaja Putri di SMK Negeri 13 Garut Tahun 2023.....	52
4.3	Distribusi Responden Berdasarkan Kadar Kolesterol Remaja Putri di SMK Negeri 13 Garut Tahun 2023.....	53
4.4	Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi Remaja Putri di SMK Negeri 13 Garut Tahun 2023.....	53
4.5	Distribusi Responden Berdasarkan Pola Makan Remaja Putri di SMK Negeri 13 Garut Tahun 2023.....	54
4.6	Distribusi Responden Berdasarkan Aktifitas Fisik Olahraga Remaja Putri di SMK Negeri 13 Garut Tahun 2023.....	54
4.7	Distribusi Responden Berdasarkan Konsumsi <i>Fast Food</i> Remaja Putri di SMK Negeri 13 Garut Tahun 2023.....	54
4.8	Hubungan Status Gizi dengan Kadar Kolesterol pada Remaja Putri di SMK Negeri 13 Garut Tahun 2023.....	55
4.9	Hubungan Pola Makan dengan Kadar Kolesterol pada Remaja Putri di SMK Negeri 13 Garut Tahun 2023.....	56
4.10	Hubungan Aktifitas Fisik Olahragadengan Kadar Kolesterol pada Remaja Putri di SMK Negeri 13 Garut Tahun 2023.....	57
4.11	Hubungan Konsumsi <i>Fast Food</i> dengan Kadar Kolesterol pada Remaja Putri di SMK Negeri 13 Garut Tahun 2023.....	57

## DAFTAR GAMBAR

2.1 Kerangka Teori .....

2.2 Kerangka Konsep .....



## DAFTAR SINGKATAN

BBLR : Berat Bayi Lahir Rendah

LDL : Low Density Lipoprotein

HDL : High Density Lipoprotein

Mg : Miligram

dL : Desi Liter

IMT : Indeks Masa Tubuh

VLDL : Very Low Density Lipoprotein

HMG : Hidroksi Metil Glutarin

NIS : Nilai Individu Subjek

NMBR: Nilai Median Baku Rujukan



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Konsultasi Skripsi (Pembimbing 1 dan 2)
- Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian dari Fakultas
- Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian dari Instansi Penelitian
- Lampiran 4 Uji Etik
- Lampiran 5 Informed Consent
- Lampiran 6 Instrumen Penelitian
- Lampiran 7 Master table
- Lampiran 8 Hasil Output Analisis Data
- Lampiran 9 Bukti Foto Kegiatan Penelitian
- Lampiran 10 Biodata Penulis

