

**GAMBARAN KADAR KOLESTEROL HDL PADA SUPIR BIS X PEMINUM KOPI
INSTAN BERDASARKAN FREKUENSI DAN LAMANYA KONSUMSI**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat Mencapai Jenjang
Pendidikan Diploma III Analisis Kesehatan



Oleh :

**AGH Nia SARIQAULANSADDIDA
20120083**

**PROGRAM STUDI III ANALIS KESEHATAN/TLM
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA
2023**

ABSTRAK

Gambaran Kadar Kolesterol HDL Pada Supir Bis X Peminum Kopi Instan Berdasarkan Frekuensi Dan Lamanya Konsumsi

Aghnia Sari Qaulansaddida, Hj. Meti Kusmiati, Rianti Nurpalah

(Program Studi D-III Analis Kesehatan/TLM, Universitas Bakti Tunas Husada Tasikmalaya)

Abstrak

Kolesterol merupakan salah satu komponen lemak yang beredar di dalam aliran darah. Setiap orang memiliki kolesterol di dalam darahnya, 80% diproduksi oleh tubuh sendiri dan 20% berasal dari makanan dan minuman yang dikonsumsi. Kolesterol yang diproduksi oleh tubuh dibedakan menjadi *High Density Lipoprotein* (HDL) dan *Low Density Lipoprotein* (LDL). Beberapa faktor yang mempengaruhi kolesterol diantaranya : pola hidup, obesitas/kegemukan, keturunan, usia, dan faktor lainnya. Kafein dalam kopi apabila dikonsumsi secara berlebihan dapat memicu terjadinya peningkatan kadar kolesterol dalam darah. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran kadar kolesterol HDL pada supir bis x peminum kopi instan berdasarkan frekuensi dan lamanya konsumsi. Pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling sebanyak 25 responden berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Metode penelitian menggunakan deskriptif kualitatif dengan pemeriksaan menggunakan alat fotometer. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh sebanyak 17 responden memiliki kadar kolesterol HDL normal dengan rata-rata 61 mg/dL dan kadar kolesterol HDL rendah sebanyak 8 responden dengan rata-rata 45 mg/dL.

Kata Kunci : Kolesterol HDL, Kopi instan, Kafein.

Abstract

Cholesterol is a fat component that circulates in the bloodstream. Everyone has cholesterol in their blood, 80% is produced by the body itself and 20% comes from the food and drinks consumed. Cholesterol produced by the body is divided into High Density Lipoprotein (HDL) and Low Density Lipoprotein (LDL). Several factors affect cholesterol including: lifestyle, obesity/overweight, heredity, age, and other factors. Caffeine in coffee when consumed in excess can trigger an increase in cholesterol levels in the blood. This research was conducted to determine the description of HDL cholesterol levels in bus drivers x instant coffee drinkers based on frequency and duration of consumption. Sampling was carried out by purposive sampling of 25 respondents based on inclusion and exclusion criteria. The research method uses a descriptive qualitative examination using a photometer. Based on the research results, it was found that 17 respondents had normal HDL cholesterol levels with an average of 61 mg/dL and 8 respondents had low HDL cholesterol levels with an average of 45 mg/dL.

Keywords: HDL cholesterol, instant coffee, caffeine.