

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Pengambilan Data Awal (Dinkes)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>PASCA SARJANA</b><br><b>Program Magister Kesehatan (M.Kes)</b><br>MARS, MKPK, MPPK, Epidemiologi, K3,<br>Gizi Masyarakat, Kesehatan Lingkungan,<br>Biostatistik, Pembiayaan & Asuransi Kesehatan<br><b>Program Magister Keperawatan (M.Kep)</b><br>Kepemimpinan dan Manajemen<br>Keperawatan, Komunitas, Maternalitas<br>Medikal Bedah, Jiwa, Anak, Gawat Darurat | <small>(Fakultas Farmasi - Kesehatan - Adm. RS - Radiologi)</small><br><b>FAKAR</b><br>S - 1 Farmasi<br>S - 1 Kesehatan Masyarakat<br>S - 1 Adm. Rumah Sakit<br>D - III Radiologi<br><small>(Fakultas Keperawatan &amp; Kebidanan)</small><br><b>F 2 K</b><br>Profesi Ners<br>Profesi Kebidanan<br>S - 1 Keperawatan<br>D - III, D - IV, S - 1, Kebidanan<br><small>Program Pendidikan Konsultan Manajemen Kesehatan</small> |
| <b>Good Competence - Good English - Good Personality &amp; Mentality - Good Placement of Preparation</b>                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Nomor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | : 000730/IIK-STRADA/2/2.2.4.2//09/2023                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Lampiran                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | : -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Perihal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | : Permohonan Ijin Studi Pendahuluan (Data Awal)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <br>Kepada Yth,<br>Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri<br>Di Tempat                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <br>Dengan Hormat,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Sehubungan akan dilaksanakan penelitian bagi mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan kesempatan untuk melakukan kegiatan permohonan ijin studi pendahuluan (Data Awal) kepada mahasiswa kami di bawah ini :                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Nama                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | : Duwi Rahmawati                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| NIM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | : 2011B0011                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Semester                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | : 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Tempat Penelitian                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | : Desa Blabak Kecamatan Kandat Kabupaten Kediri                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Judul Penelitian                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | : Pengaruh Pemberian Kombinasi Jus Tomat Dan Virgin Coconut Oil Terhadap Kadar Kolesterol Total Di Posbindu Desa Blabak                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <br>Atas perhatian dan kerjasamanya, kami sampaikan terimakasih.                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <div style="text-align: right;">Kediri, 01 September 2023<br/>Fakultas Keperawatan &amp; Kebidanan<br/>Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia<br/><b>Dekan</b><br/><br/><b>Dr. Agusta Dian Ellina, S.Kep.Ns, M.Kep</b><br/>NIDN: 0720088503</div>                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <br>Tembusan :<br>1. Arsip                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <div style="text-align: center;"><small>INSTITUT ILMU KESEHATAN</small><br/><b>STRADA INDONESIA</b><br/><small>Jalan Mahila No.37 Sumberece Telp. 0812 5884 7200 Fax. (0354) 695130 Kediri 64133 - Jawa Timur</small><br/><small>www.iik-strada.ac.id</small><br/><small>@xstradaindonesia f iik "STRADA" INDONESIA ✉ official@iik-strada.ac.id</small></div> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

## Lampiran 2. Surat Balasan Dinas Kesehatan



### PEMERINTAH KABUPATEN KEDIRI DINAS KESEHATAN

Jalan Pamenang Nomor 1-C Telepon: 0354-683756  
Laman: dinkes.kedirkab.go.id – Surat Elektronik: dinkes@kedirkab.go.id  
KEDIRI

Kode Pos : 64182

Kediri, 05 September 2023

Nomor : KS.06\_22/418.25/09/2023  
Sifat : BIASA  
Lampiran : -  
Hal : Izin Studi Pendahuluan

Kepada  
Yth. Kepala UPTD Puskesmas Blabak  
di -  
KEDIRI

Menunjuk surat Dekan Fakultas Keperawatan Dan Kebidanan Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia Nomor: 000730/IIK-STRADA/2/2.2.4.2//09/2023, Tanggal 01 September 2023 Perihal: Permohonan Ijin Studi Pendahuluan (Data Awal) atas nama

Nama : Duwi Rahmawati  
Nim : 2011B0011  
Prodi : S1 Keperawatan  
Judul : Pengaruh Pemberian Kombinasi Jus Tomat Dan Virgin Coconut Oil Terhadap Kadar Kolesterol Total Di Posbindu  
Catatan : 1. Wajib menerapkan protokol kesehatan dan menaati peraturan di lahan penelitian.  
2. Pelaksanaan kegiatan Penelitian agar tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan keamanan dan ketertiban.  
3. Data hasil kegiatan Penelitian hanya boleh digunakan untuk kepentingan penyelesaian tugas dan tidak akan digunakan untuk tujuan lain yang merugikan Pemerintah Daerah.

Sehubungan dengan hal tersebut, maka **dapat disetujui** kegiatan tersebut diatas.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.



Ditandatangani secara elektronik oleh :  
KEPALA DINAS KESEHATAN  
KABUPATEN KEDIRI



dr. Ahmad Khotib  
Pembina Utama Muda  
NIP. 197003242002121003

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), BSSN

### Lampiran 3. Surat Balasan UPTD Puskesmas Blabak



PEMERINTAH KABUPATEN KEDIRI  
DINAS KESEHATAN  
UPTD PUSKESMAS BLABAK KEC. KANDAT  
Jl. Kediri – Blitar No.304 Kec. Kandat Kab. Kediri  
Telp. ( 0354 ) 478937 Email: pkmblabak@gmail.com  
KEDIRI

Kodepos : 64173

Nomor : LB.01/3098/418.25.3.64/IX/2023  
Sifat : Penting  
Lampiran : -  
Perihal : Persetujuan Ijin Penelitian

Kediri, 12 September 2023  
Kepada  
Yth. Sdr. Dekan Fakultas Keperawatan  
dan Kebidanan Institut Ilmu  
Kesehatan STRADA Indonesia  
Di -  
KEDIRI

Menunjuk surat Kepala Dinas Kesehatan Kab. Kediri tanggal 05 September 2023 Nomor : KS.06\_22/418.25/09/2023 perihal Persetujuan Ijin Studi Pendahuluan.

Dengan ini diberitahukan bahwa sehubungan dengan maksud tersebut untuk melaksanakan Studi Pendahuluan (Data Awal) atas nama sebagai berikut :

1. Nama : Duwi Rahmawati
2. Nim : 2011B0011
3. Prodi : S1 Keperawatan
4. Judul Penelitian : Pengaruh Pemberian Kombinasi Jus Tomat dan virgin coconut oil terhadap kadar kolesterol total di posbindu desa Blabak
5. Waktu : 1 ( satu ) minggu.
6. Tempat : Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Blabak Kec. Kandat

Pada Prinsipnya mahasiswa tersebut disetujui / diijinkan untuk melakukan Penelitian di Wilayah UPTD Puskesmas Blabak Kec. Kandat sejak tanggal 14 s/d 21 September 2023. Setelah melakukan penelitian agar melaporkan hasilnya kepada UPTD Puskesmas Blabak.

Demikian untuk menjadikan maklum dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepala UPTD Puskesmas Blabak,



drg. SHANTI DEWI WIDYASARI.  
Nip. 19770323 200501 2 011

TEMBUSAN :

- Yth. 1. Sdr. Kepala Dinas Kesehatan Kab. Kediri  
2. Sdr. Mahasiswa yang bersangkutan.

## Lampiran 4. Surat Izin Penelitian



Good Competence-Good English-Good Personality & Mentality-Good Placement of Preparation

Nomor : 001441/IIK-STRADA/2/2.2.4.2//05/2024  
 Lampiran : -  
 Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth,  
 Uptd Puskesmas Blabak  
 Di Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan akan dilaksanakan penelitian bagi mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan kesempatan untuk melakukan kegiatan penelitian kepada mahasiswa kami di bawah ini :

Nama : Duwi Rahmawati  
 NIM : 2011B0011  
 Semester : 8  
 Tempat Penelitian : Desa Blabak Kecamatan Kandat Kabupaten Kediri  
 Judul Penelitian : Pengaruh Pemberian Kombinasi Jus Tomat Dan Virgin Coconut Oil Terhadap Kadar Kolesterol Total Di Posbindu Desa Blabak  
 Atas perhatian dan kerjasamanya,kami sampaikan terimakasih.

Kediri, 16 Mei 2024

Fakultas Keperawatan & Kebidanan  
 Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia  
 Dekan

Dr. Agusta Dian Ellina, S.Kep.Ns, M.Kep  
 NIDN: 0720088503

Tembusan :

1. -
2. Arsip

INSTITUT ILMU KESEHATAN  
**STRADA INDONESIA**

Jalan Manila No.37 Sumberece Telp. 0812 5884 7200 Fax. (0354) 695130 Kediri 64133 - Jawa Timur  
 www.iik-strada.ac.id

@xstradaindonesia f IIK "STRADA" INDONESIA ✉ official@iik-strada.ac.id

## Lampiran 5. Surat Balasan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN KEDIRI  
DINAS KESEHATAN  
UPTD PUSKESMAS BLABAK KEC. KANDAT  
Jl. Kediri – Blitar No.304 Kec. Kandat Kab. Kediri  
Telp. ( 0354 ) 478937 Email: pkmblabak@gmail.com  
KEDIRI

Kodepos : 64173

Nomor : LB.01/ 3098 /418 25 3 64/IX/2023  
Sifat : Penting  
Lampiran : -  
Perihal : Persetujuan Ijin Penelitian

Kediri, 12 September 2023  
Kepada  
Yth. Sdr. Dekan Fakultas Keperawatan  
dan Kebidanan Institut Ilmu  
Kesehatan STRADA Indonesia  
Di -  
KEDIRI

Menunjuk surat Kepala Dinas Kesehatan Kab. Kediri tanggal 05 September 2023 Nomor : KS.06\_22/418 25/09/2023 perihal Persetujuan Ijin Studi Pendahuluan.

Dengan ini diberitahukan bahwa sehubungan dengan maksud tersebut untuk melaksanakan Studi Pendahuluan (Data Awal) atas nama sebagai berikut :

1. Nama : Duwi Rahmawati
2. Nim : 2011B0011
3. Prodi : S1 Keperawatan
4. Judul Penelitian : Pengaruh Pemberian Kombinasi Jus Tomat dan virgin coconut oil terhadap kadar kolesterol total di posbindu desa Blabak
5. Waktu : 1 ( satu ) minggu.
6. Tempat : Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Blabak Kec. Kandat

Pada Prinsipnya mahasiswa tersebut disetujui / diijinkan untuk melakukan Penelitian di Wilayah UPTD Puskesmas Blabak Kec. Kandat sejak tanggal 14 s/d 21 September 2023. Setelah melakukan penelitian agar melaporkan hasilnya kepada UPTD Puskesmas Blabak.

Demikian untuk menjadikan maklum dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepala UPTD Pukesmas Blabak,



drg. SHANTI DEWI WIDYASARI.  
Nip. 19770323 200501 2 011

TEMBUSAN :

- Yth. 1. Sdr. Kepala Dinas Kesehatan Kab. Kediri  
2. Sdr. Mahasiswa yang bersangkutan.

## Lampiran 6. Sertifikat Etik



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
INSTITUT ILMU KESEHATAN STRADA INDONESIA  
**KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN**  
**HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE**  
Jalan Manila No. 37 Sumberece Kediri - 64133, Jawa Timur - Indonesia  
Telp. 081335721919, Fax (0354) 695130, website: <https://kepk-ik-strada.ac.id>, e-mail: [kepkstrada@gmail.com](mailto:kepkstrada@gmail.com)

### KETERANGAN KELAIKAN ETIK "ETHICAL CLEARANCE"

Nomor: 001293/EC/KEPK/I/05/2024

Komite Etik Penelitian Kesehatan Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subyek penelitian kesehatan, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul:

*The Health Research Ethics Committee Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia in the effort to protect the rights and welfare of research subjects of health, has reviewed carefully the protocol entitled: Pengaruh Pemberian Kombinasi Jus Tomat Dan Virgin Coconut Oil Terhadap Kadar Kolesterol Total Di Posbindu Desa Blabak*

Peneliti Utama : Duwi Rahmawati  
*Principal Researcher*

Anggota Peneliti :  
*Members of Researcher*  
Nama Institusi : Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia  
*Name of Institution*

Dan telah menyetujui protokol tersebut di atas.  
*And approved the above-mentioned protocol.*

Ditetapkan di : Kediri  
*Specified in*  
Tanggal : 14 Mei 2024  
*Date*  
Ketua,  
*Chairman,*

  
**MOH SAHERI, SKM., MPH**  
**NIK. 13.06.2026**



#### Keterangan: *Notes:*

Perseetujuan etik ini berlaku selama satu tahun sejak tanggal ditetapkan

*This ethical clearance is effective for one year from the due date*

Pada akhir penelitian, laporan pelaksanaan penelitian harus diserahkan ke Komisi Etik Penelitian Kesehatan

*In the end of the research, progress and final summary report should be submitted to the Health Research Ethics Committee*

Jika ada perubahan atau penyimpangan protokol dan atau perpanjangan penelitian, harus mengajukan kembali permohonan kajian etik penelitian

*If there be any protocol modification or deviation and or extension of the study, the principal investigator is required to resubmit the protocol for approval*

Jika ada kejadian serius yang tidak diinginkan (KTD) harus segera dilaporkan ke Komisi Etik Penelitian Kesehatan

*If there are Serious Adverse Events (SAE) should be immediately reported to the Health Research Ethics Committee*

## Lampiran 7. Inform Consent

### INFORM CONSENT

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Alamat :

Setelah saya mendapatkan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, jaminan kerahasiaan dan tidak adanya resiko dalam penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Keperawatan Institut Ilmu Kesehatan Strada Indonesia yang bernama Duwi Rahmawati mengenai judul “Pengaruh Pemberian Kombinasi Jus Tomat Dan *Virgin coconut oil* Terhadap Kadar Kolesterol Total Di Posbindu Desa Blabak”. Saya mengetahui bahwa informasi yang akan saya berikan ini sangat bermanfaat bagi pengetahuan keperawatan di Indonesia. Untuk itu saya akan memberikan data yang diperlukan dengan sebenar-benarnya. Demikian pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sesuai keperluan.

Kediri,.....2024

Responden

( ..... )

## Lampiran 8. Materi Inform Consent

### MATERI INFORM CONSENT

#### **PENELITIAN PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI JUS TOMAT DAN VIRGIN COCONUT OIL TERHADAP KADAR KOLESTEROL TOTAL DI POSBINDU DESA BLABAK**

- Judul Penelitian** : Pengaruh pemberian kombinasi jus tomat dan *Virgin coconut oil* terhadap penurunan kadar kolesterol total di posbindu desa Blabak
- Lembaga** : Institut Ilmu Kesehatan Strada Indonesia
- Penanggung Jawab** : Program Studi S1 Keperawatan Institut Ilmu Kesehatan Strada Indonesia
- Tujuan Penelitian** : Mengetahui pengaruh pemberian kombinasi jus tomat dan *Virgin coconut oil* terhadap penurunan kadar kolesterol total di posbindu desa Blabak
- Latar Belakang** : Kolesterol adalah salah satu komponen dalam membentuk lemak. Di dalam lemak terdapat berbagai macam komponen yaitu seperti zat trigliserida, fosfolipid, asam lemak bebas, dan juga kolesterol. Secara umum, kolesterol berfungsi untuk membangun dinding didalam sel (membran sel) dalam tubuh. Penggunaan obat-obatan dapat menurunkan kadar kolesterol namun penggunaan obat penurun kolesterol dapat menimbulkan efek. Alternatif yang dapat digunakan untuk menurunkan kadar kolesterol dalam darah jangka panjang adalah penggunaan bahan alami seperti buah tomat dan *Virgin coconut oil* (minyak kelapa).
- Prosedur** : Lokasi penelitian berada di Posbindu desa Blabak dengan responden pria/wanita usia 15-49 tahun. Penelitian dimulai pada bulan Oktober 2023. Responden diambil berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Dilakukan pengukuran kadar kolesterol total sebelum dan sesudah pemberian treatmen.
- Manfaat** : Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan informasi, tambahan ilmu dan sebagai alternatif yang aman tanpa efek samping untuk menurunkan kejadian hiperkolesterolemia.
- Resiko** : Responden sedikit terganggu dengan adanya penelitian karena akan diberikan kombinasi jus tomat dan *Virgin coconut oil* yang harus dikonsumsi 2x setiap hari selama 14 hari dan pengukuran kadar kolesterol total.

## Lampiran 9. Lembar Permohonan Menjadi Responden

### LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth,

Bapak/Ibu

Di Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan pelaksanaan penelitian untuk menyelesaikan tugas akhir Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Institut Ilmu Kesehatan Strada Indonesia, saya :

Nama : Duwi Rahmawati

NIM : 2011B0011

Judul Penelitian : Pengaruh Pemberian Kombinasi Jus Tomat dan Virgin Coconut Oil Terhadap Kadar Kolesterol Total Di Posbindu Desa Blabak.

Melalui surat ini peneliti bermaksud mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu agar berkenan meluangkan waktu menjadi responden untuk kelancaran dalam pelaksanaan penelitian ini, saya sebagai peneliti menjamin kerahasiaan identitas Bapak/Ibu sebagai responden.

Apabila Bapak/Ibu setuju terlibat menjadi responden dalam penelitian ini diharapkan untuk mengisi lembar persetujuan (*Informed Consent*) yang telah peneliti sediakan. Atas kesediaan Bapak/Ibu menjadi responden peneliti saya ucapkan terima kasih.

Kediri,.....2023

Hormat Saya,

Duwi Rahmawati

## Lampiran 10. Data Identitas Responden

### DATA IDENTITAS RESPONDEN

Tanggal :  
 Kode Responden :  
 Nama :  
 Alamat :  
 No. Telepon :  
 Tanggal lahir/umur : / tahun  
 Jenis Kelamin :  
 Pekerjaan :  
 Pendidikan : 1. SD  
 2. SMP/MTS  
 3. SMA/MA  
 4. Perguruan tinggi  
 Riwayat Kolesterol Tinggi : 0. Tidak ada  
 1. Ada  
 Berapa lama menderita kolesterol :  
 Dalam Pengobatan Kolesterol : 0. Tidak  
 1. Ya  
 Riwayat penyakit jantung : 0. Tidak ada  
 1. Ada

| No | Kadar Kolesterol |          |
|----|------------------|----------|
|    | Pre-test         | Pos-test |
|    |                  |          |

## Lampiran 11. Identitas Peneliti

### IDENTITAS PENELITIAN

- 1 Nama : Duwi Rahmawati
- 2 NIM : 2011B0011
- 3 Tanggal lahir : Trenggalek, 7 Agustus 2001
- 4 No. Hp : 085233229650
- 5 Email : rahmawatidwi999@gmail.com
- 6 Status Perkawinan : Belum menikah
- 7 Alamat rumah : RT 20/ RW 03 Dusun Krajan, Desa  
Ngulungwetan, Kecamatan Munjungan,  
Kabupaten Trenggalek
- 8 Alamat Instansi : Jln. Manila, No.37 Sumberece, Kota Kediri, Jawa  
Timur
- 9 Pendidikan : 1. SD  
2. SMP  
3. SMA  
4. Mahasiswa IIK Strada
- 10 Riwayat Pekerjaan : -
- 11 Organisasi : 1. HMPS Ners IIK Strada Indonesia  
2. Pokdarwis Mahesa Tira
- 12 Pelatihan yang pernah diikuti : 1. LDK
- 13 Motto : Tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras, tidak ada  
keberhasilan tanpa kebersamaan, tidak ada  
kemudahan tanpa doa.

## Lampiran 12. SOP Pemeriksaan Kolesterol

### SOP PEMERIKSAAN KOLESTEROL

|    |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | <b>Pengertian</b>      | Pengambilan darah vena merupakan suatu pengambilan darah yang diambil pada pembuluh darah vena dalam fossa cubiti dan vena jugularis superficialis lain yang cukup besar untuk mendapatkan sampel darah yang baik dan representative dengan menggunakan spuit / vacutainer.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 2. | <b>Tujuan</b>          | Sebagai acuan untuk mendapatkan sampel darah sesuai pemeriksaan yang diinginkan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 4. | <b>Referensi</b>       | 1. Gandasoebrata, R, 2008, Penuntun Laboratorium Klinik, Edisi 5, Dian Rakyat: Jakarta<br>2. Buku Panduan Pemeriksaan Laboratorium Puskesmas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 5. | <b>Prosedur</b>        | a. Alat :<br>1. Jas lab<br>2. Handscoon<br>3. Masker<br>4. Spuit 3 cc<br>5. Tourniquet<br>b. Bahan :<br>1. Sampel darah<br>2. Kapas alcohol 70%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 6. | <b>Langkah-langkah</b> | 1. Petugas mencuci tangan dan menggunakan APD<br>2. Petugas memasang karet pembendung / tourniquet<br>3. Petugas membersihkan area yang akan ditusuk dengan kapas alkohol 70%<br>4. Petugas menegangkan kulit agar vena tidak bergerak<br>5. Petugas menusuk kulit dengan jarum sampai ujung jarum masuk kedalam lumen vena<br>6. Petugas merenggangkan tourniquet<br>7. Petugas menarik penghisap semprit sampai jumlah darah yang diinginkan<br>8. Petugas melepaskan tourniquet<br>9. Petugas meletakkan kapas alkohol di atas jarum<br>10. Petugas mencabut semprit dan jarum<br>11. Petugas meminta pasien untuk menekan bagian yang ditusuk dengan kapas<br>12. Petugas mengalirkan darah ke dalam tabung melalui dinding tabung<br>13. Petugas merapikan alat dan bahan<br>14. Petugas membuang sampah medis pada tempatnya |

|    |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                 | 15. Petugas mencuci tangan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 7. | Diagram Alir                    | <pre> graph TD     A[Mencuci tangan &amp; menggunakan APD] --&gt; B[Membersihkan area yang akan ditusuk]     B --&gt; C[Menegangkan kulit]     C --&gt; D[Menusuk kedalam lumen vena]     D --&gt; E[Merenggangkan pembendung]     E --&gt; F[Menarik penghisap semprit]     F --&gt; G[Melepaskan pembendung]     G --&gt; H[Meletakkan kapas alcohol diatas jarum]     H --&gt; I[Mencabut semprit dan jarum]     I --&gt; J[Meminta pasien menekan pada area yang akan ditusuk]     J --&gt; K[Mengalirkan darah ke dalam tabung]     K --&gt; L[Merapikan alat dan bahan]     L --&gt; M[Membuang sampah medis]     M --&gt; N[Mencuci tangan] </pre> |
| 8. | Hal-hal yang perlu diperhatikan | Pada saat pengambilan darah jangan memasang ikatan pembendung terlalu lama atau terlalu kuat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

### Lampiran 13. Standard Operasional Prosedur Pembuatan Jus

#### STANDARD OPERASIONAL PROSEDUR

| STANDARD OPERASIONAL PROSEDUR | PEMBUATAN JUS TOMAT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PENGERTIAN                    | Tindakan pembuatan kombinasi Jus Tomat dan <i>Virgin coconut oil</i> pada penderita hiperkolesterolemia.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| TUJUAN                        | Mengetahui pengaruh pemberian kombinasi jus tomat dan <i>Virgin coconut oil</i> terhadap kadar kolesterol total                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| KEBIJAKAN                     | Klien yang menderita kolesterol tinggi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| PETUGAS                       | Tim penelitian                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| ALAT DAN BAHAN                | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tomat 200 gram</li> <li>2. VCO 30 ml</li> <li>3. Gelas ukur</li> <li>4. Blender</li> <li>5. Pisau</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| PROSEDUR PELAKSANAAN          | <ol style="list-style-type: none"> <li>A. Tahap Prainteraksi <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mencuci tangan</li> <li>2. Menyiapkan alat</li> </ol> </li> <li>B. Tahap Orientasi <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan salam</li> <li>2. Menjelaskan tujuan dan prosedur pembuatan jus tomat dan VCO</li> <li>3. Menanyakan persetujuan klien (<i>Informed Consen</i>)</li> </ol> </li> <li>C. Tahap Kerja <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Persiapan Alat dan Bahan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pisau</li> <li>• <i>Blender</i></li> <li>• Gelas ukur</li> <li>• Sendok</li> <li>• Tomat 200 gram</li> <li>• VCO 30 ml</li> </ul> </li> <li>2. Langkah kerja <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan pemeriksaan kadar kolesterol darah.</li> </ul> </li> </ol> </li> </ol> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyiapkan 200 gram tomat dan 30 ml VCO</li> <li>• Menyiapkan blender</li> <li>• Potong kecil tomat lalu masukkan dalam blender dengan VCO</li> <li>• Blender sampai halus</li> <li>• Tuangka kedalam gelas 230 ml lalu minum 2x sehari sehabis makan pagi dan sore hari selama 14 hari</li> <li>• Lakukan pemeriksaan kadar kolesterol darah</li> </ul> |
|  | <p>D. Tahap Terminasi</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berpamitan dengan klien</li> <li>2. Membersihkan alat</li> <li>3. Merapikan alat</li> <li>4. Mencuci Peralatan</li> <li>5. Mencuci tangan</li> <li>6. Salam</li> </ol>                                                                                                                                                        |



## Lampiran 14. Hasil Pemeriksaan Labolatorium Kolesterol Total Sebelum Intervensi (Pre Test)



### LAPORAN HASIL PEMERIKSAAN LABORATORIUM

Nama Pemohon : Velinda / Duwi  
ID. Sampel : 000401.01 – 000401.10  
Jenis Sampel : Darah Vena  
Pengambil Sampel : Velinda / Duwi  
Jenis Pemeriksaan : Kolesterol dan LDL  
Waktu Pengambilan : 20 Mei 2024  
Waktu Pelaporan : 20 Mei 2024  
Penanggung Jawab : dr.Shirley Astrid F.

| NO | ID Sampel | Identitas Sampel | HASIL       |     | SATUAN |
|----|-----------|------------------|-------------|-----|--------|
|    |           |                  | Cholesterol | LDL |        |
| 1  | 000401.01 | Tn. B / 40       | 209         | 146 | mg/dl  |
| 2  | 000401.02 | Ny. D / 39       | 236         | 138 | mg/dl  |
| 3  | 000401.03 | Ny. S / 39       | 217         | 128 | mg/dl  |
| 4  | 000401.04 | Ny. K / 49       | 223         | 134 | mg/dl  |
| 5  | 000401.05 | Tn. S / 50       | 215         | 142 | mg/dl  |
| 6  | 000401.06 | Tn. Y / 40       | 241         | 161 | mg/dl  |
| 7  | 000401.07 | Ny. T / 43       | 203         | 149 | mg/dl  |
| 8  | 000401.08 | Ny. R / 43       | 217         | 160 | mg/dl  |
| 9  | 000401.09 | Ny. S.O / 40     | 232         | 163 | mg/dl  |
| 10 | 000401.10 | Tn. A / 23       | 212         | 150 | mg/dl  |

Mengetahui,  
KEPALA LABORATORIUM  
KESEHATAN DAERAH  
KOTA KEDIRI  
UPTO  
LABRESO  
SUWARI, S.ST., M.Kes.  
NIP.19750819 199703 2 002

Pemeriksa Laboratorium,  
EKO WAHYUDI ARIEF, A.Md.  
NIP.19830128 200701 1 001

Verifikator,  
DWI SULISTIANI, A.Md.  
NIP.19821004 201001 2 020

Telah terakreditasi penuh oleh Komite Akreditasi Laboratorium Kesehatan (KALK)



PEMERINTAH KOTA KEDIRI  
DINAS KESEHATAN  
UPT LABORATORIUM KESEHATAN DAERAH  
Jl. RA.Kartini No.07, Kelurahan Pocanan, Kota Kediri  
WA : 085755965923; Email : labkesdakotakediri@gmail.com



#### LAPORAN HASIL PEMERIKSAAN LABORATORIUM

Nama Pemohon : Velinda / Duwi  
ID. Sampel : 000405.01 – 000405.10  
Jenis Sampel : Darah Vena  
Pengambil Sampel : Velinda / Duwi  
Jenis Pemeriksaan : Kolesterol dan LDL  
Waktu Pengambilan: 21 Mei 2024  
Waktu Pelaporan : 21 Mei 2024  
Penanggung Jawab : dr.Shirley Astrid F.

| NO | ID Sampel | Identitas Sampel | HASIL       |     | SATUAN |
|----|-----------|------------------|-------------|-----|--------|
|    |           |                  | Cholesterol | LDL |        |
| 1  | 000405.01 | Tn. S.U / 47     | 211         | 125 | mg/dl  |
| 2  | 000405.02 | Ny. N / 43       | 224         | 140 | mg/dl  |
| 3  | 000405.03 | Tn. A.G / 42     | 209         | 128 | mg/dl  |
| 4  | 000405.04 | Ny. Y / 49       | 231         | 133 | mg/dl  |
| 5  | 000405.05 | Ny. S.T / 45     | 218         | 157 | mg/dl  |
| 6  | 000405.06 | Ny. W / 40       | 210         | 163 | mg/dl  |
| 7  | 000405.07 | Ny. S.I / 45     | 213         | 154 | mg/dl  |
| 8  | 000405.08 | Ny. S.M / 42     | 226         | 142 | mg/dl  |
| 9  | 000405.09 | Ny. N / 39       | 237         | 159 | mg/dl  |
| 10 | 000405.10 | Ny. D.E / 49     | 219         | 167 | mg/dl  |

Mengetahui,  
KEPALA LABORATORIUM  
KESEHATAN DAERAH  
KOTA KEDIRI  
  
**SUWARSIS S.ST, M.Kes.**  
NIP.19750819 199703 2 002

Pemeriksa Laboratorium,  
  
**EKO WAHYUDI ARIEF, A.Md.**  
NIP.19830128 200701 1 001

Verifikator,  
  
**DWI SULISTIANI, A.Md.**  
NIP.19821004 201001 2 020

Telah terakreditasi penuh oleh Komite Akreditasi Laboratorium Kesehatan (KALK)

## Lampiran 15. Hasil Pemeriksaan Labolatorium Kolesterol Total Sesudah Intervensi (Post Test)



### LAPORAN HASIL PEMERIKSAAN LABORATORIUM

Nama Pemohon : Velinda / Duwl  
 ID. Sampel : 000450.01 – 000450.10  
 Jenis Sampel : Darah Vena  
 Pengambil Sampel : Velinda / Duwl  
 Jenis Pemeriksaan : Kolesterol dan LDL  
 Waktu Pengambilan : 04 Juni 2024  
 Waktu Pelaporan : 04 Juni 2024  
 Penanggung Jawab : dr. Shirley Astrid F.

| NO | ID Sampel | Identitas Sampel | HASIL       |     | SATUAN |
|----|-----------|------------------|-------------|-----|--------|
|    |           |                  | Cholesterol | LDL |        |
| 1  | 000450.01 | Tn. B / 40       | 199         | 120 | mg/dl  |
| 2  | 000450.02 | Ny. D / 39       | 197         | 82  | mg/dl  |
| 3  | 000450.03 | Ny. S / 39       | 185         | 99  | mg/dl  |
| 4  | 000450.04 | Ny. K / 49       | 203         | 112 | mg/dl  |
| 5  | 000450.05 | Tn. S / 50       | 187         | 122 | mg/dl  |
| 6  | 000450.06 | Tn. Y / 40       | 205         | 87  | mg/dl  |
| 7  | 000450.07 | Ny. T / 43       | 192         | 126 | mg/dl  |
| 8  | 000450.08 | Ny. R / 43       | 201         | 132 | mg/dl  |
| 9  | 000450.09 | Ny. S O / 40     | 191         | 116 | mg/dl  |
| 10 | 000450.10 | Tn. A / 23       | 185         | 124 | mg/dl  |

Mengetahui  
 KEPALA LABORATORIUM  
 UPT LABORATORIUM KESEHATAN DAERAH  
 KOTA KEDIRI  
  
**SUWARSII, S. ST., M. Kes.**  
 NIP. 19750819 199703 2 002

Pemeriksa Laboratorium,  
  
**EKO WAHYUDI ARIEF, A.Md.**  
 NIP. 19830128 200701 1 001

Verifikator,  
  
**DWI SULISTIANI, A.Md.**  
 NIP. 19821004 201001 2 020

Telah terakreditasi penuh oleh Komite Akreditasi Laboratorium Kesehatan (KALK)



PEMERINTAH KOTA KEDIRI  
DINAS KESEHATAN  
UPT LABORATORIUM KESEHATAN DAERAH  
Jl. RA. Kartini No. 07, Kelurahan Pocanan, Kota Kediri  
WA : 085755005023, Email : labkesdakotakediri@gmail.com



LAPORAN HASIL PEMERIKSAAN LABORATORIUM

Nama Pemohon : Velinda / Duwi  
ID. Sampel : 000460.01 – 000460.10  
Jenis Sampel : Darah Vena  
Pengambil Sampel : Velinda / Duwi  
Jenis Pemeriksaan : Kolesterol dan LDL  
Waktu Pengambilan : 05 Juni 2024  
Waktu Pelaporan : 05 Juni 2024  
Penanggung Jawab : dr. Shirley Astrid F.

| NO | ID Sampel | Identitas Sampel | HASIL       |     | SATUAN |
|----|-----------|------------------|-------------|-----|--------|
|    |           |                  | Cholesterol | LDL |        |
| 1  | 000460.01 | Tn. S.U / 47     | 198         | 110 | mg/dl  |
| 2  | 000460.02 | Ny. N / 43       | 196         | 125 | mg/dl  |
| 3  | 000460.03 | Tn. A.G / 42     | 188         | 90  | mg/dl  |
| 4  | 000460.04 | Ny. Y / 49       | 199         | 120 | mg/dl  |
| 5  | 000460.05 | Ny. S.T / 45     | 184         | 124 | mg/dl  |
| 6  | 000460.06 | Ny. W / 40       | 192         | 147 | mg/dl  |
| 7  | 000460.07 | Ny. S.I / 45     | 186         | 140 | mg/dl  |
| 8  | 000460.08 | Ny. S.M / 42     | 204         | 128 | mg/dl  |
| 9  | 000460.09 | Ny. N / 39       | 206         | 134 | mg/dl  |
| 10 | 000460.10 | Ny. D.E / 48     | 181         | 129 | mg/dl  |

Mengetahui  
KEPALA LABORATORIUM  
UPT LABORATORIUM KESEHATAN DAERAH  
KOTA KEDIRI  
  
**SUWARSI, S. ST., M.Kes.**  
NIP. 19750819 199703 2 002

Pemeriksa Laboratorium,  
  
**EKO WAHYU D. ARIEF, A.Md.**  
NIP. 19830128 200701 1 001

Verifikator,  
  
**DWI SULISTIANI, A.Md.**  
NIP. 19821004 201001 2 020

Telah terakreditasi penuh oleh Komite Akreditasi Laboratorium Kesehatan (KALK)

# Lampiran 16. Rekapitulasi Data Responden

## Rekapitulasi Data Responden

| No Resp | Usia | Kode | Jenis Kelamin | Kode | Pekerjaan     | Kode | Pendidikan | Kode | Pre Test | Post Test | Perubahan |
|---------|------|------|---------------|------|---------------|------|------------|------|----------|-----------|-----------|
| 1       | 40   | 2    | Laki-laki     | 1    | Buruh         | 5    | SD         | 1    | 209      | 199       | 10        |
| 2       | 39   | 2    | Perempuan     | 2    | Tidak bekerja | 1    | SMP        | 2    | 236      | 197       | 39        |
| 3       | 39   | 2    | Perempuan     | 2    | Tidak bekerja | 1    | SD         | 1    | 217      | 185       | 32        |
| 4       | 49   | 3    | Perempuan     | 2    | Tidak bekerja | 1    | SMP        | 2    | 223      | 203       | 20        |
| 5       | 50   | 3    | Laki-laki     | 1    | Buruh         | 5    | SD         | 1    | 215      | 187       | 28        |
| 6       | 40   | 2    | Laki-laki     | 1    | Buruh         | 5    | SD         | 1    | 241      | 205       | 36        |
| 7       | 43   | 3    | Perempuan     | 2    | ART           | 2    | SMP        | 2    | 203      | 192       | 11        |
| 8       | 43   | 3    | Perempuan     | 2    | Tidak bekerja | 1    | SMA        | 3    | 217      | 201       | 16        |
| 9       | 40   | 2    | Perempuan     | 2    | Petani        | 3    | SD         | 1    | 232      | 191       | 41        |
| 10      | 23   | 1    | Laki-laki     | 1    | Buruh         | 5    | SMA        | 3    | 212      | 185       | 27        |
| 11      | 47   | 3    | Laki-laki     | 1    | Petani        | 3    | SD         | 1    | 211      | 198       | 13        |
| 12      | 43   | 3    | Perempuan     | 2    | Tidak bekerja | 1    | SD         | 1    | 224      | 196       | 28        |
| 13      | 42   | 3    | Laki-laki     | 1    | Buruh         | 5    | SD         | 1    | 209      | 188       | 21        |
| 14      | 49   | 3    | Perempuan     | 2    | Buruh         | 5    | SMP        | 2    | 231      | 199       | 32        |
| 15      | 45   | 3    | Perempuan     | 2    | Pedagang      | 4    | SD         | 1    | 218      | 184       | 34        |
| 16      | 40   | 2    | Perempuan     | 2    | Tidak bekerja | 1    | SD         | 1    | 210      | 192       | 18        |
| 17      | 45   | 3    | Perempuan     | 2    | ART           | 2    | SMP        | 2    | 213      | 186       | 27        |
| 18      | 42   | 3    | Perempuan     | 2    | Tidak bekerja | 1    | SMA        | 3    | 226      | 204       | 22        |
| 19      | 39   | 2    | Perempuan     | 2    | Tidak bekerja | 1    | SMA        | 3    | 237      | 208       | 29        |
| 20      | 49   | 3    | Perempuan     | 2    | Tidak bekerja | 1    | SD         | 1    | 219      | 181       | 38        |

### **Keterangan**

#### Usia

1. 20-30 tahun
2. 31-40 tahun
3. 41-50 tahun

#### Jenis Kelamin

1. Laki-laki
2. Perempuan

#### Pendidikan

1. SD/ sederajat
2. SMP/ sederajat
3. SMA/ sederajat

#### Pekerjaan

1. Tidak bekerja
2. ART
3. Petani
4. Pedagang
5. Buruh



## Lampiran 17. Form FFQ

### FOOD FREQUENCY QUESIONNAIRE (FFQ)

| Respo-<br>nden | Makanan Yang Dikonsumsi Selama Penelitian |                                |                                  |                               |                           |                          |                            |                            |                                 |                               |                               |                                       |                               |                                 | Aktivitas            | Penuru<br>nan |
|----------------|-------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|---------------------------|--------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|----------------------|---------------|
|                | 1                                         | 2                              | 3                                | 4                             | 5                         | 6                        | 7                          | 8                          | 9                               | 10                            | 11                            | 12                                    | 13                            | 14                              |                      |               |
| 1              | Ayam goreng, tumis kangkung, tempe        | Tempe, tahu, tumis wortel      | Soto, telur                      | Tempe, tahu, oseng sayur      | Nasi goreng, mie instan   | Telur, tempe             | Lele goreng                | Lodeh, tempe, tahu         | Sayur lodeh Tahu, tempe         | Nasi goreng, tempe, sayur sop | Sayur nangka, tempe, tahu     | Tumis kangkung, ikan asin, nasi jotos | Gorengan Gule                 | Penyet ayam urap                | Buruh                | 10            |
| 2              | Botok Lamtoro, Tahu                       | Tahu, Tempe                    | Telur, Sayur Sop                 | Sayur Nangka, Tempe           | Tumis Kangkung, Tempe     | Ikan Asin, Sayur Terong  | Sayur Bening Bakwan        | Prekedel, tempe, sayur sop | Gado-gado, ikan asin, tahu, sop | Tempe, rujak, nasi goreng     | Nasi goreng, tahu, tempe, sop | Sayur kangkung, ayam                  | Nasi goreng, gado-gado, telur | Gado-gado, ikan asin, tahu, sop | Tidak bekerja        | 39            |
| 3              | Soto, Cap Cai                             | Ayam, Tahu, Tempe              | Tumis Jagung, Telur              | Tumis Wortel, Tahu, Tempe     | Ayam, Telur               | Telur, Tahu, Tempe       | Sayur terong, telur goreng | Nasi pecel Tahu, tempe     | Tahu Telur                      | Gule                          | Nasi Jotos                    | Sayur bobor, ikan asin, tempe         | Sop, Tempe, telur             | Tahu kecap Ayam goreng          | Tidak bekerja        | 32            |
| 4              | Sayur lodeh, Ayam                         | Tahu, Tempe                    | Ikan Asin, Sayur Asem            | Nasi Goreng, Telur            | Ayam Goreng, sayur terong | Tempe Goreng, Sayur Asem | Botok tempe, Tahu          | Sayur Asem, Tempe          | Nasi Goreng, Sayur Sop          | Sayur Lodeh, Tiwul            | Sambal Terong, Tempe          | Sayur Sop, Tahu                       | Sop, Nasi Goreng              | Ayam goreng Tahu                | Tidak bekerja        | 20            |
| 5              | Nasi goreng, tempe, sayur sop             | Sayur asem, tempe goreng, tahu | Sayur sop, tempe, ayam           | Ayam, tumis kangkung          | Tumis kangkung, tempe     | Rawon, Tempe             | Telur balado, tahu         | Sayur Sop, Tempe           | Oseng kangkung, Telur           | pecelan, Tempe, Tahu          | Nasi Pecel, Sayur Sop         | Sayur Asem, Tahu                      | Tahu, Nasi Goreng             | Sayur nangka, ikan asin, telur  | Buruh                | 28            |
| 6              | Nasi goreng, nasi jotos                   | Sayur asem, tempe              | Telur, sayur sop                 | Ayam, sayur sop               | Sayur asem, tahu          | Nasi jotos, Tempe        | Sayur lodeh Telur          | Sayur asem, tempe          | Tempe, sayur lodeh              | Ikan asin, sayur asem         | Sayur asem, tempe             | Tumis kangkung, tempe                 | Tempe, telur                  | Belut goreng, sayur lodeh       | Buruh                | 36            |
| 7              | Telur, Sop                                | Sayur lodeh tahu, tempe        | Tempe, nasi goreng, telur balado | Sayur Nangka muda, tahu telur | Sarden, nasi goreng       | Tumis tempe, tahu telur  | Tempe, lodeh Telur goreng  | Telur, sawi, Tahu, tempe   | Tahu, tempe, telur              | Sop, tempe, telur             | Tempe, tahu, Sop              | Sayur asem, tempe, tahu               | Tempe, tahu, terong, telur    | Ikan Asin Sayur Terong Tempe    | Asisten rumah tangga | 11            |

|    |                                        |                                     |                                      |                            |                                      |                              |                               |                                      |                                    |                                |                                   |                                       |                                 |                              |               |    |
|----|----------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|------------------------------|---------------|----|
| 8  | Nasi goreng, Tumis wortel, ayam, tempe | Tumis kangkung, tempe               | Tempe, tahu, sop                     | Ayam, Sop, tumis kangkung  | Tumis kangkung, tempe, tahu          | Tahu, tempe, terong          | Botok udang tahu              | Tumis kangkung, nasi goreng, telur   | Ikan goreng, tumis kangkung, tempe | Sayur sop, tempe               | Tempe, Tahu, terong               | Mie instan, sayur bening              | Tumis kangkung, tempe           | Ayam Goreng Sayur Sop        | Tidak bekerja | 16 |
| 9  | Gorengan, Nasi Pecel                   | Tumis Kangkung, Tempe               | Rawon, Ayam                          | Rawon                      | Telur                                | Garang Asem Pisang           | Sate                          | Telur, Tempe                         | Sayur Sop, Mie Instan              | Ikan Asin, Sayur Asem          | Ayam Goreng                       | Urap, tahu, tempe                     | Ikan Laut, tumis pepaya         | Tahu Tempe, ikan goreng      | Petani        | 41 |
| 10 | Nasi jotos, nasi pecel, telur          | Nasi pecel, mie instan, nasi goreng | Nasi goreng, nasi jotos, nasi goreng | Mie instan, nasi jotos     | Nasi goreng, nasi jotos, mie instant | Mie instan, sayur sop, tempe | Capcay telur puyuh            | Ayam goreng, tumis kangkung, tempe   | Tempe, tahu, tumis wortel          | Soto, telur                    | Tempe, tahu, tumis kangkung       | Sop, telur balado                     | Telur balado, tempe             | Lele goreng, sayur sop       | Buruh         | 27 |
| 11 | Nasi goreng, sayur asam, tempe         | Nasi goreng, sop, ayam goreng       | Sayur sop, ayam goreng               | Telur balado, tempe goreng | Ayam kecap, sayur sop                | Tumis buncis, tahu           | Sayur terong Perkedel kentang | Urap, ikan asin, sambal terong tempe | Nasi goreng, sayur sop             | Telur, ayam goreng             | Sambal Terong, tahu, tempe,       | telor, ikan asin, sayur asem          | Sayur lodeh, tempe, nasi goreng | Botok udang                  | Petani        | 13 |
| 12 | Tempe, sop, telur                      | Tempe, tahu, nasi goreng            | Tempe, sayur lodeh                   | Tempe, tumis kangkung      | Tumis kangkung, tumis wortel, tempe  | Tempe, sop                   | Ayam Goreng Sayur Sop         | Tumis kangkung, tempe, tahu          | Sayur lodeh Tahu, tempe            | Nasi goreng, tempe, sayur sop  | Sayur nangka, tempe, tahu         | Tumis kangkung, ikan asin, nasi jotos | Gorengan Gule                   | Penyet ayam urap             | Tidak bekerja | 28 |
| 13 | Tumis sawi, tempe, tahu                | Sayur lodeh, ikan asin, tempe       | Sayur bening, tempe,                 | Urap, tempe tahu           | Sop, tempe, nasi goreng              | Bobor bayam, tahu tempe      | Ikan Asin Sayur Terong Tempe  | Sayur asam, tempe, nasi goreng       | Nasi goreng, sayur asam, tempe     | Tempe, tahu, terong sambal     | Sayur asam, ikan asin, tahu tempe | Tumis sayur, ikan goreng              | telor, tumis mie dan sayur      | Ikan Asin Sayur Terong Tempe | Buruh         | 21 |
| 14 | Mie instan, ikan goreng, sayur asem    | Ayam goreng, sop                    | Sambal terong, tempe                 | Ayam goreng, sayur sop     | Sayur sop, tahu, tempe               | Tempe, telur, tahu           | Tahu telur balado             | Sayur asam tempe, telur              | Sayur lodeh, ikan asin, tahu tempe | sayur asem, ikan goreng, tempe | Nasi pecel, ikan asin, sop        | Sop, tempe, tahu                      | Tahu, tempe, sambal terong      | Sayur bobor Ayam goreng      | Buruh         | 32 |
| 15 | Tempe Sayur Nangka Krupuk              | Ayam Goreng Sayur Sop               | Tempe Tahu                           | Sayur Asam Telur Goreng    | Botok Tempe                          | Sayur Bening Tahu, Tempe     | Rendang                       | Tahu Tempe                           | Soto Krupuk                        | Nasi Goreng Telur Goreng       | Ikan Asin Sayur Terong Tempe      | Sayur Sop Telur Goreng                | Oseng Kangkung, Tempe           | Tumis Kacang Panjang, Tahu   | Pedagang      | 34 |

|    |                               |                          |                                   |                                     |                         |                                    |                              |                                |                              |                                    |                             |                            |                           |                                     |                        |    |
|----|-------------------------------|--------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------|------------------------------------|------------------------------|--------------------------------|------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|----------------------------|---------------------------|-------------------------------------|------------------------|----|
| 16 | Sop, tempe, nasi goreng       | Nasi goreng, sop, tempe  | Tumis kangkung, tempe             | Telur, tempe, terong                | Sayur lodeh, tempe      | Tempe, ikan asin, sayur asam       | Sayur asam tahu              | Nasi goreng, sayur asam, tempe | Nasigoreng, sop, ayam goreng | Sayur sop, ayam goreng             | Tumis kangkung, ikan goreng | Lodeh, ayam goreng         | Tumis buncis, tahu        | Sayur nangka Ikan asin Telur goreng | Jaga cucu dirumah      | 18 |
| 17 | Soto, nasi jotos, nasi goreng | Soto, ikan asin, sop     | Ayam goreng, ikan asin sayur asam | Nasi goreng, nasi pecel, nasi jotos | Soto, ayam              | Telur, ayam                        | Ayam Goreng Sayur Sop        | Nasigoreng, nasi pecel, ayam   | Sayur asam, ikan asin        | Tumis sawi, tempe, tahu            | Tahu, tempe, tumis jagung   | Sayur bening, tempe, telur | Nasi goreng, soop, tempe  | Urap, prekedel                      | Pekerjaan rumah tangga | 27 |
| 18 | Tumis kangkung, telur         | Rawon, tempe, sayur asem | Sayur asam, tempe, telur          | sayur lodeh, ikan goreng            | Sayur asam, tempe       | Tempe, ikan asin, sayur asam       | Ikan Asin Sayur Terong Tempe | Pecelan, tahu, tempe           | Sayur sop, tempe             | Tempe, sayur lodeh, tumis kangkung | Tumis wortel telur goreng   | Ayam, sayur sop            | Sayur asam, tempe, tahu   | Ayam Goreng Sayur Sop               | Jaga anak dirumah      | 22 |
| 19 | Tahu, tempe, tumis jagung     | Sayur bening, tempe      | Nasi goreng, soop, tempe          | Nasi pecel Gorengan                 | Nasi pecel, ayam goreng | Rawon, tempe, sayur asem           | Sayur asam, tempe, nasiliwet | Tempe, sayur lodeh             | Ayam, sayur sop              | Sayur asam, tempe, tahu            | Ayam Goreng Sayur Sop       | Telur, tempe, terong       | Sayur lodeh, tempe        | Tempe, ikan asin, sayur asam        | Bersih-bersih rumah    | 29 |
| 20 | Nasi pecel, terong, tempe     | Tempe, urap              | Sop, tempe, tahu                  | Tahu, telur                         | Tempe, nasi goreng      | Nasi goreng, ikan asin, sayur asam | Ayam Goreng Sayur Sop        | Ikan goreng, tumis sayur       | Sayur daun Singkong, tempe   | Tumis kangkung, tempe              | Soto                        | Sayur lodeh, tahu tempe    | Telur goreng, sayur lodeh | Lele goreng tempe                   | Bersih-bersih rumah    | 38 |

## Lampiran 18. Uji Statistik

### Uji Statistik

#### 1. Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin

| Jenis Kelamin |           | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------------|-----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid         | Laki-laki | 6         | 30.0    | 30.0          | 30.0               |
|               | Perempuan | 14        | 70.0    | 70.0          | 100.0              |
|               | Total     | 20        | 100.0   | 100.0         |                    |

#### 2. Distribusi frekuensi berdasarkan usia

| Usia  |             | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 20-30 tahun | 1         | 5.0     | 5.0           | 5.0                |
|       | 31-40 tahun | 7         | 35.0    | 35.0          | 40.0               |
|       | 41-50 tahun | 12        | 60.0    | 60.0          | 100.0              |
|       | Total       | 20        | 100.0   | 100.0         |                    |

#### 3. Distribusi frekuensi berdasarkan Pendidikan

| Pendidikan |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|------------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid      | SD    | 11        | 55.0    | 55.0          | 55.0               |
|            | SMP   | 5         | 25.0    | 25.0          | 80.0               |
|            | SMA   | 4         | 20.0    | 20.0          | 100.0              |
|            | Total | 20        | 100.0   | 100.0         |                    |

#### 4. Distribusi frekuensi berdasarkan pekerjaan

| Pekerjaan |               | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-----------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid     | Tidak bekerja | 9         | 45.0    | 45.0          | 45.0               |
|           | ART           | 2         | 10.0    | 10.0          | 55.0               |
|           | Petani        | 2         | 10.0    | 10.0          | 65.0               |
|           | Pedagang      | 1         | 5.0     | 5.0           | 70.0               |
|           | Buruh         | 6         | 30.0    | 30.0          | 100.0              |
|           | Total         | 20        | 100.0   | 100.0         |                    |

5. Kadar Kolesterol Total Sebelum dan sesudah Pemberian kombinasi jus tomat dan *Virgin coconut oil*

Descriptive Statistics

|                    | N  | Minimum | Maximum | Mean   | Std. Deviation |
|--------------------|----|---------|---------|--------|----------------|
| Pre Test           | 20 | 203     | 241     | 220.15 | 10.723         |
| Post Test          | 20 | 181     | 208     | 194.05 | 8.023          |
| Valid N (listwise) | 20 |         |         |        |                |

Pre Test

|           | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid 203 | 1         | 5.0     | 5.0           | 5.0                |
| 209       | 2         | 10.0    | 10.0          | 15.0               |
| 210       | 1         | 5.0     | 5.0           | 20.0               |
| 211       | 1         | 5.0     | 5.0           | 25.0               |
| 212       | 1         | 5.0     | 5.0           | 30.0               |
| 213       | 1         | 5.0     | 5.0           | 35.0               |
| 215       | 1         | 5.0     | 5.0           | 40.0               |
| 217       | 2         | 10.0    | 10.0          | 50.0               |
| 218       | 1         | 5.0     | 5.0           | 55.0               |
| 219       | 1         | 5.0     | 5.0           | 60.0               |
| 223       | 1         | 5.0     | 5.0           | 65.0               |
| 224       | 1         | 5.0     | 5.0           | 70.0               |
| 226       | 1         | 5.0     | 5.0           | 75.0               |
| 231       | 1         | 5.0     | 5.0           | 80.0               |
| 232       | 1         | 5.0     | 5.0           | 85.0               |
| 236       | 1         | 5.0     | 5.0           | 90.0               |
| 237       | 1         | 5.0     | 5.0           | 95.0               |
| 241       | 1         | 5.0     | 5.0           | 100.0              |
| Total     | 20        | 100.0   | 100.0         |                    |

| Post Test |     |           |         |               |                    |
|-----------|-----|-----------|---------|---------------|--------------------|
|           |     | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid     | 181 | 1         | 5.0     | 5.0           | 5.0                |
|           | 184 | 1         | 5.0     | 5.0           | 10.0               |
|           | 185 | 2         | 10.0    | 10.0          | 20.0               |
|           | 186 | 1         | 5.0     | 5.0           | 25.0               |
|           | 187 | 1         | 5.0     | 5.0           | 30.0               |
|           | 188 | 1         | 5.0     | 5.0           | 35.0               |
|           | 191 | 1         | 5.0     | 5.0           | 40.0               |
|           | 192 | 2         | 10.0    | 10.0          | 50.0               |
|           | 196 | 1         | 5.0     | 5.0           | 55.0               |
|           | 197 | 1         | 5.0     | 5.0           | 60.0               |
|           | 198 | 1         | 5.0     | 5.0           | 65.0               |
|           | 199 | 2         | 10.0    | 10.0          | 75.0               |
|           | 201 | 1         | 5.0     | 5.0           | 80.0               |
|           | 203 | 1         | 5.0     | 5.0           | 85.0               |
|           | 204 | 1         | 5.0     | 5.0           | 90.0               |
|           | 205 | 1         | 5.0     | 5.0           | 95.0               |
|           | 208 | 1         | 5.0     | 5.0           | 100.0              |
| Total     |     | 20        | 100.0   | 100.0         |                    |

## 6. Perubahan Kadar Kolesterol Total Responden

| Descriptive Statistics |    |         |         |        |                |
|------------------------|----|---------|---------|--------|----------------|
|                        | N  | Minimum | Maximum | Mean   | Std. Deviation |
| Responden              | 20 | 1       | 20      | 10.50  | 5.916          |
| Pre Test               | 20 | 203     | 241     | 220.15 | 10.723         |
| Post Test              | 20 | 181     | 208     | 194.05 | 8.023          |
| Perubahan              | 20 | 10      | 41      | 26.10  | 9.414          |
| Valid N (listwise)     | 20 |         |         |        |                |

## 7. Uji Normalitas

| Tests of Normality |                                 |    |                   |              |    |      |
|--------------------|---------------------------------|----|-------------------|--------------|----|------|
|                    | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |                   | Shapiro-Wilk |    |      |
|                    | Statistic                       | df | Sig.              | Statistic    | df | Sig. |
| Pretest            | .143                            | 20 | .200 <sup>*</sup> | .948         | 20 | .339 |
| Posttest           | .125                            | 20 | .200 <sup>*</sup> | .954         | 20 | .435 |

a. Lilliefors Significance Correction

\*. This is a lower bound of the true significance. Aaa`

## 8. Uji Paired Sample T-Test

**Paired Samples Statistics**

|        |          | Mean     | N  | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|--------|----------|----------|----|----------------|-----------------|
| Pair 1 | Pretest  | 2.2015E2 | 20 | 10.72270       | 2.39767         |
|        | Posttest | 1.9405E2 | 20 | 8.02283        | 1.79396         |

**Paired Samples Correlations**

|        |                    | N  | Correlation | Sig. |
|--------|--------------------|----|-------------|------|
| Pair 1 | Pretest & Posttest | 20 | .527        | .017 |

**Paired Samples Test**

|        |                    | Paired Differences |                |                 |                                           |          | t      | df | Sig. (2-tailed) |
|--------|--------------------|--------------------|----------------|-----------------|-------------------------------------------|----------|--------|----|-----------------|
|        |                    | Mean               | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference |          |        |    |                 |
|        |                    |                    |                |                 | Lower                                     | Upper    |        |    |                 |
| Pair 1 | Pretest - Posttest | 2.61000E1          | 9.41388        | 2.10501         | 21.69417                                  | 30.50583 | 12.399 | 19 | .000            |

## Lampiran 19. Dokumentasi

Gambar 1 Informed Consent



Gambar 2 Pemeriksaan Kolesterol Total Sebelum Intervensi (Pre Test)



Gambar 3 Pembuatan kombinasi Jus Tomat dan *Virgin coconut oil*



Gambar 4 Pemberian Intervensi



Gambar 2 Pemeriksaan Kolesterol Total Sesudah Intervensi (Post Test)



## Lampiran 20. Lembar Konsultasi



INSTITUT ILMU KESEHATAN  
STRADA INDONESIA  
Jln. Manilla . No.37 Sumberece Telp (0354) 7009713 Fax. (0354)  
695139 Kota Kediri-Jawa Timur

### LEMBAR KONSULTASI

Nama : Duwi Rahmawati  
NIM : 2011B0011  
Judul : Pengaruh Pemberian Kombinasi Jus Tomat Dan *Virgin Coconut Oil*  
Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Total Di Posbindu Desa Blabak  
Pembimbing : Sutrisno, S.Kep.Ns.,M.Kep

| No | Tanggal           | Uraian                                                                                              | Tanda Tangan |
|----|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1  | 23 Agustus 2023   | Konsul judul baru : ACC                                                                             |              |
| 2  | 28 Agustus 2023   | Konsul pemeriksaan kolesterol : Labolatorium (Labkesda)                                             |              |
| 3  | 15 September 2023 | Konsul Bab 1-3 : Revisi latar belakang, Kerangka Konsep, Metode Penelitian                          |              |
| 4  | 2 Oktober 2023    | Konsul Bab 1-3<br>Bab 1-2 : ACC<br>Bab 3 : Revisi Kerangka Kerja, Definisi Operasional dan buat SOP |              |
| 6  | 10 Oktober 2023   | Konsul Revisi Bab 3 : ACC                                                                           |              |
| 7  | 10 Oktober 2023   | acc SeDay Proposal                                                                                  |              |
| 8  |                   |                                                                                                     |              |



INSTITUT ILMU KESEHATAN  
STRADA INDONESIA  
Jln. Manlla . No.37 Sumberece Telp (0354) 7009713 Fax. (0354)  
695139 Kota Kediri-Jawa Timur

#### LEMBAR KONSULTASI

Nama : Duwi Rahmawati  
NIM : 2011B0011  
Judul : Pengaruh Pemberian Kombinasi Jus Tomat Dan *Virgin Coconut Oil*  
Terhadap Kadar Kolesterol Total Di Posbindu Desa Blabak  
Pembimbing : Sutrisno, S.Kep.Ns.,M.Kep

| No | Tanggal      | Uraian                                                                                                                                                                                      | Tanda Tangan |
|----|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1  | 11 Juni 2024 | Revisi :<br>Bab 3 : Pengumpulan data<br>Bab 4 : Karakteristik Responden, Karakteristik Variabel<br>Bab 5 : Pembahasan (Fakta, penelitian sebelumnya, Opini)<br>Bab 6 : Kesimpulan dan saran |              |
| 2  | 26 Juni 2024 | Acc sidang skripsi                                                                                                                                                                          |              |
| 3  |              |                                                                                                                                                                                             |              |
| 4  |              |                                                                                                                                                                                             |              |
| 6  |              |                                                                                                                                                                                             |              |