

**PENGARUH PEMBERIAN *SMOOTHIE* ALPUKAT TERHADAP
PENURUNAN KADAR KOLESTEROL PADA WANITA
MENOPAUSE DI DESA RAMBAH HILIR**

SKRIPSI

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan



Disusun Oleh :

ELFRIDARIANI SAFITRI

NIM: 2039005

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

Proposal Skripsi dengan judul **“PENGARUH PEMBERIAN *SMOOTHIE* ALPUKAT TERHADAP PENURUNAN KADAR KOLESTEROL PADA WANITA MENOPAUSE DI DESA RAMBAH HILIR”**. Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diseminarkan.

Pasir Pengaraian, 05 Juni 2024

Pembimbing



Sri Wulandari, SKM, MPH
NIDN. 1004028501

HALAMAN PENGESAHAN

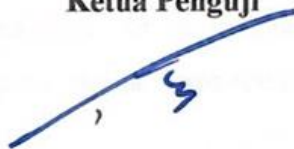
PENGARUH PEMBERIAN SMOOTHIE ALPUKAT TERHADAP PENURUNAN KADAR KOLESTEROL PADA WANITA MENOPAUSE DI DESA RAMBAH HILIR

Skripsi

Disusun oleh :
Elfridariani Safitri
NIM : 2039005

Skripsi ini telah diujikan dalam sidang skripsi pada Tanggal 10 Juni 2024
dan telah dinyatakan Memenuhi syarat untuk diterima

Mengetahui :
Ketua Penguji



Sri Wulandari, SKM. MPH
NIDN. 1004028501

Penguji I



Eka Yuli Handayani, SST., M.Kes
NIDN.1024098801

Penguji II



Yuyun B. Fahmi, SST., M.Keb
NIDN.1008048704

Disahkan Oleh :
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Rika Herawati, SST., M.Kes
NIDK :8838260017

Disetujui Oleh :
Ketua Prodi Sarjana Kebidanan



Andriana, SST., M.Keb
NIDK. 8808070018

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Elfridariani Safitri
Nim : 2039005
Program Studi : Sarjana Kebidanan
Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian Smoothie Alpukat Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol pada wanita Menopause di Desa Rambah Hilir

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alih tulis atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya sendiri.

Pasir pengaraian, 10 Juni 2024

Yang membuat pernyataan



ELFRIDARIANI SAFITRI

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama Lengkap : Elfridariani Safitri
Nim : 2039005
Tempat/Tanggal Lahir : Muara Rumbai, 06 September 2002
Agama : Islam
Suku/Kebangsaan : Melayu
Anak ke : 2 (Dua)
Alamat Rumah : Kulim Jaya
RT.003 RW. 002 Kecamatan Rambah Hilir, Kabupaten
Rokan Hulu Provinsi Riau
No. HP : 082285133540
E-mail : safitrirani377@gmail.com
Riwayat Sekolah : 1. TK Teratai PKK, lulusan tahun 2008
2. SDN 001 Rambah Hilir, lulusan tahun 2014
3. SMPN 1 Rambah Hilir, lulusan tahun 2017
4. SMAN 1 Rambah Hilir, lulusan tahun 2020
Data Orang Tua :
Nama Ayah : H. Erpinardi
Tempat, Tanggal Lahir : Muara Rumbai, 10 Oktober 1970
Pekerjaan : Pegawai Negeri Sipil (PNS)
Nama Ibu : Hj. Mashuri
Tempat, Tanggal Lahir : Muara Rumbai, 12 Maret 1973
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas segala nikmat dan rahmat-Nya, telah memberikan kesehatan dan kekuatan lahir dan bathin kepada Penulis sehingga Penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal skripsi ini dengan judul **“PENGARUH PEMBERIAN *SMOOTHIE* ALPUKAT TERHADAP PENURUNAN KADAR KOLESTEROL PADA WANITA MENOPAUSE DI DESA RAMBAH HILIR”** dengan baik, Penulisan proposal skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Sarjana Strata Satu Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.

Selama proses penyusunan proposal skripsi ini, peneliti mendapat banyak bimbingan dan bantuan sejak awal sampai terselesainya proposal skripsi ini, untuk itu peneliti menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat kepada:

1. Dr. Hardianto, M.Pd. selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian.
2. Zulkifli, SH., MH., CLA dan Hidayat, SE., MM.CPHCM selaku Wakil Rektor 1 dan 2 Universitas Pasir Pengaraian.
3. Rika Herawati, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan motivasi dan pelayanan selama ini kepada Penulis dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.
4. Andriana, S.ST. M.Keb selaku Ketua Program Studi S-1 Kebidanan yang telah meluangkan kesempatannya untuk memberikan pengarahan serta petunjuk kepada penulis dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.
5. Sri wulandari, SKM, MPH selaku Pembimbing yang telah bersedia meluangkan pikiran dan perhatiannya untuk membimbing, memberikan pengarahan serta petunjuk kepada penulis dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.
6. Eka Yuli Handayani, M. Kes selaku penguji 1 yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk menguji serta memberikan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.

7. Yuyun B.Fahmi. SST, .M.Keb selaku penguji 2 yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk menguji serta memberikan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.
8. Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian yang selama ini telah banyak memberikan berbagai ilmu pengetahuan kepada Penulis.
9. Ka. TU dan Staff Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian yang selama ini telah banyak memberikan kemudahan administrasi kepada Penulis.
10. Bapak Kepala Desa Rambah Hilir dan beserta karyawan lainnya, yang telah memberikan kesempatan dan izin kepada penulis sehingga penulis dapat melakukan pengumpulan data dan menyelesaikan proposal skripsi ini.
11. Kedua orang tua tercinta atas do'a dan dukungannya dalam memberikan nasehat dan dukungan serta bantuan baik moril maupun materil.
12. Serta kepada seluruh teman-teman seperjuangan mahasiswa S-1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.
13. Dan semua sahabat yang telah banyak memberikan bantuan, pendapat, informasi dan dorongan semangat sehingga penulis termotivasi untuk menyelesaikan proposal skripsi ini, dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah turut membantu Penulis dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.
14. Semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu-persatu.

Proposal skripsi ini masih ada kekurangan baik dari segi materi maupun teknik penulisan, maka untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan proposal skripsi ini. Semoga proposal skripsi ini dapat memberi manfaat kepada Penulis dan kepada setiap pembaca, Amin.

Pasir Pengaraian, Juni 2024

Elfridariani Safitri

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
ELFRIDARIANI SAFITRI.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
ABSTRAK	xii
ABSTRAC	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1. Latar Belakang	1
2. Rumusan Masalah	2
3. Tujuan.....	2
4. Manfaat.....	3
5. Keaslian Penelitian	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	7
1. Tinjauan Teori.....	7
A. Menopause	7
B. Kolesterol	11
2. Kerangka Teori.....	16
3. Kerangka Konsep	17
4. Hipotesis	17
BAB III METODELOGI PENELITIAN	18
1. Jenis penelitian dan rancangan peneltian	18
2. Populasi dan Teknik Sampel.....	19
3. Ruang Lingkup Penelitian	19
4. Defenisi Operasional	19
5. Instrumen atau alat peneliti.....	20
6. Metode Pengumpulan Data.....	20

7. Metode Pengolahan Data.....	21
8. Analisis Data.....	21
9. Etika Penelitian	22
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	23
1. Hasil	23
A. Analisis Univariat	23
B. Analisis Bivariat	24
2. Pembahasan	25
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	29
1. Kesimpulan.....	29
2. Saran.....	29
DAFTAR PUSTAKA	31
LAMPIRAN	33

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 2	Total kadar kolesterol.....	13
Tabel 3	Desain peneitian	17
Tabel 4	Defenisi Operasional.....	20
Tabel 4.1	Rata - rata kadar kolesterol pada wanita menopause sebelum diberikan smoothie alpukat Di Desa Rambah Hilir Kecamatan Rambah hilir Kabupaten Rokan Hulu	23
Tabel 4.2	Rata - rata Kadar kolesterol pada wanita menopause setelah di berikan smoothie alpukat Di Desa Rambah Hilir Kecamatan Rambah hilir Kabupaten Rokan Hulu	24
Tabel 4.3	Hubungan Pre-test dan Post-test kadar Kolesterol pada wanita menopause Di Desa Rambah Hilir Kecamatan Rambah hilir Kabupaten Rokan Hulu	25

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Smoothie alpukat	15
Gambar 2 Kerangka Teori.....	16
Gambar 3 Kerangka Konsep	17

DAFTAR LAMPIRAN

<i>Lampiran 1</i> Lembar Permohonan Menjadi Responden	33
<i>Lampiran 2</i> Lembar Konsultasi.....	34
<i>Lampiran 3</i> Sop Smoothie Alpukat.....	35
<i>Lampiran 4</i> Persetujuan Menjadi Responden	37
<i>Lampiran 5</i> Master Tabel.....	38
<i>Lampiran 6</i> OUTPUT SPSS.....	39
<i>Lampiran 7</i> Dokumentasi.....	41

Universitas Pasir Pengaraian
Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Skripsi, Juni 2024

Elfridariani Safitri
2039005

**PENGARUH PEMBERIAN SMOOTHIE ALPUKAT TERHADAP
PENURUNAN KADAR KOLESTEROL PADA WANITA
MENOPAUSE DI DESA RAMBAH HILIR**

ABSTRAK

Kolesterol menjadi ujung pangkal permasalahan munculnya berbagai penyakit di dalam tubuh. Kadar kolesterol total dapat dikategorikan menjadi normal dibawah 200mg/dl, di batas tinggi 200-239mg/dl. Kolesterol bisa diatasi dengan menggunakan terapi non-farmakologis diataranya dengan memberikan *Smoothie* alpukat yang merupakan salah satu intervensi untuk mengurangi tingginya kadar Kolesterol. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Smoothie* alpukat terhadap penurunan kadar Kolesterol pada wanita menopause. Penelitian ini menggunakan metode pre ekperimen dengan desain penelitian *one group pre test and post test*, menggunakan alat lembar observasi serta *Easy Touch GCU*. Populasi penelitian ini 40 orang dengan sampel 16 orang wanita menopause di Desa Rambah Hilir dengan teknik sampling yaitu *purposive sampling*. Hasil penelitian dari analisa data rata-rata kadar kolesterol sebelum diberikan *Smoothie* alpukat yaitu (206,31 mg/dl) sedangkan rata-rata kadar kolesterol setelah diberikan *Smoothie* alpukat yaitu (169,38 mg/dl). Hal ini menunjukkan bahwa mean post-test lebih kecil daripada mean pre-test. Berdasarkan hasil data uji statistic *T-Dependen* bahwa didapatkan nilai (*P-value* 0,000) < 0,05 yang artinya ada pengaruh *Smoothie* alpukat terhadap penurunan kadar kolesterol pada wanita menopause di Desa Rambah Hilir Kecamatan Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu. Kesimpulan penelitian ini yaitu *Smoothie* alpukat dapat menurunkan kadar kolesterol pada wanita menopause. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi kepada wanita menopause bahwa dengan mengkonsumsi *Smoothie* alpukat dapat menurunkan kadar kolesterol dan dapat dijadikan sebagai terapi komplementer.

Kata kunci : Menopause, Kolesterol, *Smoothie* alpukat

Pasir Pengaraian University
Bachelor of Midwifery, Faculty of Health Sciences
Thesis, Juni 2024

Elfridariani Safitri
2039005

**THE EFFECT OF GIVING AVOCADO SMOOTHIE ON REDUCING
CHOLESTEROL LEVELS IN WOMEN MENOPAUSE
IN RAMBAH HILIR VILLAGE**

ABSTRAC

Cholesterol is the root cause of the emergence of various diseases in the body. Total cholesterol levels can be categorized as normal, below 200mg/dl, in the high limit of 200-239mg/dl. Cholesterol can be treated using non-pharmacological therapy, including giving avocado smoothies, which is one intervention to reduce high cholesterol levels. This study aims to determine the effect of avocado smoothies on reducing cholesterol levels in menopausal women. This research uses a pre-experimental method with a one group pre-test and post-test research design, using an observation sheet and Easy Touch GCU. The population of this study was 40 people with a sample of 16 menopausal women in Rambah Hilir Village using a sampling technique, namely purposive sampling. The results of the research from data analysis were that the average cholesterol level before being given an avocado smoothie was (206.31 mg/dl) while the average cholesterol level after being given an avocado smoothie was (169.38 mg/dl). This shows that the post-test mean is smaller than the pre-test mean. Based on the results of the T-Dependent statistical test data, a value (P-value 0.000) < 0.05 was obtained, which means that there is an effect of avocado smoothies on reducing cholesterol levels in menopausal women in Rambah Hilir Village, Rambah Hilir District, Rokan Hulu Regency. The conclusion of this research is that avocado smoothies can reduce cholesterol levels in menopausal women. It is hoped that the results of this research can be a source of information for menopausal women that consuming avocado smoothies can lower cholesterol levels and can be used as a complementary therapy.

Keywords : Menopause, Cholesterol, Avocado Smoothie