

LAMPIRAN

Lampiran 1. Keterangan Laik Etik



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
STATE POLYTECHNIC OF HEALTH MALANG

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"
Reg.No.:471 / KEPK-POLKESMA/ 2020

Protokol penelitian yang diusulkan oleh
The research protocol proposed by Devi Kusumaningrum
Peneliti Utama
Principal In Investigator **Devi Kusumaningrum**

Nama Institusi
Name of the Institution Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Dengan Judul
Asupan Natrium, Lemak, Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Rawat Jalan di Puskesmas Mulyorejo
Kota Malang

***Intake of Sodium, Fat, Physical Activity on the Blood Pressure of Outpatient Hypertension Patients at the Mulyorejo
Public Health Center in Malang City***

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah,

3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 25 September 2019 sampai dengan 25 September 2020

This declaration of ethics applies during the period September 25, 2019 until September 25, 2020

Malang, 25 September 2019
Head of Committee



Dr. SUSI MILWATI, S.Kp, M.Pd
NIP. 196312011987032002

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian



PEMERINTAH KOTA MALANG
DINAS KESEHATAN

Jl.Simpang LA. Sucipto No.45 Telp. (0341) 406878,Fax(0341) 406879
Website:www.dinkes.malangkota.go.id / e-mail:dinkes@malangkota.go.id
MALANG Kode Pos: 65124

Malang, 11 Desember 2019

Nomor : 072/ 1015 /35.73.302/2019
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Penelitian

Kepada
Yth. Sdr. Kepala Puskesmas Mulyorejo
di
Malang

Dengan ini diberitahukan bahwa Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Malang tersebut di bawah ini :

Nama : Devi Kusumaningrum
N I M : 1603410033

Akan melaksanakan Penelitian mulai tanggal 9 Desember 2019 s/d 30 Januari 2020, dengan judul : Asupan natrium, lemak, aktivitas fisik terhadap tekanan darah pasien hipertensi rawat jalan di puskesmas mulyorejo kota malang.

Sehubungan dengan hal tersebut, dimohon Saudara untuk membantu memberikan data atau informasi yang diperlukan. Mahasiswa yang telah selesai melaksanakan penelitian wajib melaporkan hasilnya kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Malang.

Demikian untuk mendapatkan perhatian.

a.n.KEPALA DINAS KESEHATAN

PEMERINTAH KOTA MALANG
SEKRETARIS DINAS,
DINAS KESEHATAN

Drs. SUMARJONO, Apt, MM
Pemaha Tk.I
NIP. 19640807 199502 1 001

Lampiran 3. Lembar Penjelasan Persetujuan Sebelum Mengikuti Penelitian

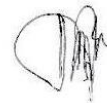
Pejelasan Sebelum Mengikuti Penelitian (PSP)

1. Saya Devi Kusumaningrum adalah mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Program Studi D-IV Gizi dengan ini meminta bapak/ibu berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian saya yang berjudul "Asupan Natrium, Lemak, Aktifitas Fisik terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Rawat Jalan di Puskesmas Mulyorejo Kota Malang".
2. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan asupan natrium, lemak, dan aktifitas fisik terhadap tekanan darah yang dapat memberi manfaat berupa tambahan informasi dan wawasan mengenai hubungan asupan natrium, lemak, dan aktifitas fisik terhadap tekanan darah pasien hipertensi. Dalam penelitian ini, pasien yang terlibat dalam penelitian adalah pasien rawat jalan yang menderita penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi yang akan berlangsung selama 1 minggu.
3. Prosedur pengambilan sampel dengan cara wawancara dan pengisian kuisioner. Cara ini mungkin menyebabkan ketidaknyamanan karena terlalu banyak pertanyaan, menyita waktu bapak/ibu atau bapak/ibu harus mengingat kebiasaan makanan. Pada hari pertama dilakukan wawancara oleh peneliti dibantu enumerator kepada Bapak/ibu tentang sata identitas bapak/ibu, data aktivitas fisik menggunakan form aktivitas fisik IPAQ, dan data konsumsi makan selama 24 jam yang lalu menggunakan form *food recall* 24 jam. Selanjutnya bapak/ibu akan diberikan satu form *food record* yang sudah dimodifikasi untuk diisi secara mandiri dirumah selama 5 hari dengan didampingi keluarga sesuai dengan petunjuk pengisian yang tersedia. Selama pengisian form dirumah, peneliti atau enumerator akan memantau dengan mengingatkan setiap hari dan membantu bapak/ibu jika terjadi kesulitan dalam pengisian.
4. Setelah melakukan pengisian form *food record* di rumah selama 5 hari, pada minggu berikutnya bapak/ibu diminta untuk datang kembali ke Puskesmas Mulyorejo. Pada saat bapak/ibu datang kembali, peneliti dibantu enumerator melakukan wawancara kembali tentang data konsumsi makan selama 24 jam lalu seperti minggu pertama. Hal ini mungkin menyebabkan ketidaknyamanan karena terlalu banyak pertanyaan, menyita waktu bapak/ibu dan harus mengingat tentang konsumsi makan.
5. Keuntungan yang bapak/ibu peroleh dalam keikutsertaan dalam penelitian adalah informasi yang bermanfaat sebagai sarana untuk meningkatkan

pengetahuan tentang hubungan asupan natrium, lemak, dan aktifitas fisik terhadap tekanan darah pasien hipertensi.

6. Seandainya bapak/ibu tidak menyetujui cara ini maka bapak/ibu dapat memilih cara lain yaitu mengundurkan diri atau boleh tidak mengikuti penelitian ini sama sekali, dan jika bapak/ibu menyetujui untuk mengikuti penelitian ini, nama dan jati diri bapak/ibu tetap dirahasiakan. Nama dan seluruh identitas bapak/ibu akan kami ganti dengan kode pada saat penyajian data.
7. Hasil penelitian ini akan dipublikasikan namun tidak terdapat identitas bapak/ibu dalam publikasi tersebut sesuai dengan prinsip etik yang diterapkan. Peneliti akan bertanggungjawab secara penuh terhadap kerahasiaan data yang bapak/ibu berikan dengan menyimpan data hasil penelitian yang harus diakses oleh peneliti.
8. Jika bapak/ibu memerlukan informasi atau bantuan yang terkait dengan penelitian ini, bapak/ibu bisa menghubungi Devi Kusumaningrum sebagai peneliti utama dengan nomor Hp 085852690458.
9. Peneliti akan memberikan tanda terimakasih berupa bingkisan.

Peneliti



Devi Kusumaningrum

Lampiran 4. Lembar *Informed Consent*

Persetujuan Menjadi Responden Penelitian (*Informed Consent*)

1. Saya telah mengerti tentang apa yang tercantum dalam lembar penjelasan di atas yang telah dijelaskan oleh peneliti.
2. Dengan ini saya menyatakan bahwa secara sukarela (**bersedia/tidak bersedia***) untuk ikut serta menjadi salah satu subjek penelitian yang berjudul "Asupan Natrium, Lemak, Aktivitas Fisik terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Rawat Jalan di Puskesmas Mulyorejo Kota Malang".

Peneliti



(Devi Kusumaningrum)

Malang, 14 Desember 2019

Yang membuat pernyataan



(.....)

Keterangan :

*) Coret salah satu

Lampiran 5. Formulir Identitas Pasien Penelitian

Data Identitas Responden

Karakteristik Umum Responden

Nama Responden : [REDACTED] (Kode: N...)
Usia : 47 tahun
Jenis Kelamin : P
Agama : Islam
Alamat : [REDACTED]
No. Telp/No. HP : [REDACTED]
Pendidikan* : a. SD
b. SMP
c. SMA
d. Perguruan Tinggi
Pekerjaan : PNS

Pemeriksaan Antropometri

BB : 62 kg
TB : 157 cm
IMT : 25,2 kg/m²
Tekanan Darah : 148 / 90
Riwayat Hipertensi* : a. Ada
b. Tidak Ada

Keterangan :

*) Pilih salah satu

Tanda Tangan


[REDACTED]

Lampiran 6. Formulir *Food Recall* 24 jam

Formulir Food Recall 24 Jam

Kode : N Hari ke: 1/2
 Nama Responden : Alamat:
 Umur/Jenis Kelamin : BB/TB :
 Kondisi Saat Wawancara : Biasa/Hajatan/Hari Raya/Puasa/Sakit/Diit

Waktu Makan	Nama Masakan	Bahan Makanan			Keterangan
		Jenis	Banyaknya		
				URT	Gram
Pagi	Donat	Donat kentang Susumilo Air putih	2 bh kecil 1 sachet 2 gls	60g	
Selingan					
Siang	Nasi Soto ayam Weci Es buah	Ayam Jelly Susu	1 1/2 ctg 1 sdm 2 bh kecil 1 mangkuk kd	75g 10g 50g	
Selingan	Roti sobek		1 bh sdy		
Malam	Nasi sayur pedas Udang Mangga		2 ctg 1/2 bh	100g 20 gram 75g	
Selingan					

Pewawancara,

(..... Dewi K)

Lampiran 8. Formulir Aktifitas Fisik

Formulir Aktifitas Fisik (IPAQ)

Pertanyaan dibawah ini adalah pertanyaan seputar aktivitas fisik yang anda lakukan selama **7 hari terakhir**. Jawablah setiap pertanyaan dibawah ini meskipun anda merasa anda bukanlah orang yang aktif. Pikirkan tentang aktivitas fisik yang anda lakukan ditempat kerja, dirumah dan halaman, untuk bergerak dari satu tempat ketempat lain, dan pada waktu luang untuk rekreasi atau berolahraga.

Ingat kembali semua aktivitas fisik berat yang telah anda lakukan selama **7 hari terakhir**. Aktivitas berat adalah aktivitas yang memerlukan kerja keras dan menyebabkan anda bernafas jauh lebih cepat daripada biasanya. Pikirkan aktivitas fisik yang anda lakukan selama sekurang-kurangnya 10 menit pada suatu waktu.

1. Selama **7 hari terakhir**, berapa harikah anda melakukan aktifitas fisik **berat** seperti mengangkat beban berat, menggali, senam aerobik, atau bersepeda cepat?

Hari per minggu

Tidak ada aktivitas fisik berat → Lanjutkan ke pertanyaan no 3

2. Berapa lama waktu yang biasa anda gunakan untuk melakukan aktivitas fisik **berat** tersebut?

Jam per hari

Tidak tahu/tidak pasti →

Menit per hari

Lanjutkan ke pertanyaan selanjutnya.

Ingat kembali semua aktivitas fisik moderat (sedang) yang telah anda lakukan selama 7 hari terakhir. Aktivitas fisik moderat adalah aktivitas yang memerlukan kerja fisik sedang dan menyebabkan anda bernafas agak lebih cepat daripada biasanya. Pikirkan aktivitas fisik yang telah anda lakukan selama sekurang-kurangnya 10 menit pada suatu waktu.

3. Selama 7 hari terakhir, berapa harikah anda melakukan aktivitas fisik **moderat** seperti mengangkat beban ringan, bersepeda santai, atau bermain tenis berpasangan? Ini tidak termasuk berjalan kaki.

5 Hari per minggu

Tidak ada aktivitas fisik berat → Lanjutkan ke pertanyaan no 5

membersihkan rumah, memandikan, mengurus cucu

4. Berapa lama waktu yang biasa anda gunakan untuk melakukan aktifitas fisik moderat tersebut?

Jam per hari

Menit per hari

Tidak tahu/tidak pasti



Lanjutkan ke pertanyaan selanjutnya

Ingat kembali tentang waktu yang anda gunakan untuk **berjalan kaki** dalam **7 hari terakhir**, termasuk berjalan kaki di tempat kerja, di rumah, berjalan kaki dari satu tempat ke tempat lain, dan berjalan kaki semata-mata untuk rekreasi, olahraga, atau mengisi waktu luang.

5. Selama **7 hari terakhir**, berapa hari/akah anda telah berjalan kaki selama sekurang-kurangnya 10 menit?

Hari per minggu

Tidak berjalan kaki



Lanjutkan ke pertanyaan no 7

6. Berapa lama waktu yang biasa anda gunakan untuk berjalan kaki dalam satu hari?

Jam per hari

Menit per hari

Tidak tahu/tidak pasti



Lanjutkan ke pertanyaan selanjutnya

Pertanyaan terakhir adalah mengenai waktu yang anda gunakan untuk duduk selama **7 hari terakhir**. Termasuk waktu yang digunakan duduk di tempat kerja, di rumah, saat belajar, dan selama waktu luang. Waktu ini juga termasuk waktu yang digunakan duduk di kursi, duduk saat mengunjungi teman-teman, membaca, atau berbaring sambil menonton televisi.

7. Selama 7 hari terakhir, berapa banyak waktu yang anda gunakan untuk duduk dalam satu hari?

Jam per hari

Menit per hari

Tidak tahu/tidak pasti

Lampiran 9. Daftar Tabel Intensitas Aktifitas Fisik (Shadrina, 2017)

Aktifitas Fisik Sedang	Aktifitas Fisik Berat
<ul style="list-style-type: none"> • Berjalan pada langkah cepat 4,8 – 7,2 km/jam pada permukaan rata di dalam atau di luar rumah, di kelas, ke tempat kerja atau ke toko • Berjalan santai • Berjalan saat istirahat kerja/sekolah 	<ul style="list-style-type: none"> • Berjalan cepat dan jalan aerobik $\geq 7,4$ km/jam
<ul style="list-style-type: none"> • Bersepeda 8 – 15 km/jam, tanah datar atau dengan beberapa bukit • Sepeda stationer dengan tenaga sedang 	<ul style="list-style-type: none"> • Bersepeda >15 km/jam, tanah mendaki • Sepeda stationer dengan tenaga berat
<ul style="list-style-type: none"> • Senam aerobik (<i>low impact</i>) • Aerobik air • Latihan kalistenik ringan • Yoga • Senam 	<ul style="list-style-type: none"> • Senam aerobik (<i>high impact</i>) • <i>Step aerobic</i> • Joging air • Mengajar kelas aerobik
<ul style="list-style-type: none"> • Latihan beban (latihan sedang menggunakan beban bebas) • Tinju menggunakan kantung pukulan (<i>punching bag</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • Latihan kalistenik, push up, dan sits up dengan tenaga kuat • Latihan beban (latihan sirkuit training)
<ul style="list-style-type: none"> • Dansa ballroom (agak cepat) • Disco • Folk dance 	<ul style="list-style-type: none"> • Dansa ballroom (professional, energentik)
<ul style="list-style-type: none"> • Bermain tenis meja atau pingpong (kompetitif) • Tenis ganda • Bermain golf (membawa dan menarik kantung golf) 	<ul style="list-style-type: none"> • Bermain tenis perseorangan • Bermain bola basket (kompetitif) • Polo air • Melayang perahu >6,4 km/jam
<ul style="list-style-type: none"> • Bermain basket • Menembak • Melempar frisbee • Bermain billiard atau bowling • Bermain bulu tangkis dan bola voli (kompetitif) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Lari • Mendorong kursi roda • Berjalan dan mendaki bukit • Membawa beban punggung • Naik gunung • <i>Roller</i> atau <i>inline skating</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Bermain tangkapan (<i>softball</i> atau tangkapan lambat) • Bermain <i>skate board</i> atau <i>roller skate</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Bermain bola voli pantai, handball, atau squash • Bermain bola basket • Bermain bulu tangkis dan bola voli (kompetitif)
<ul style="list-style-type: none"> • Rafting arung jeram • Berlayar (rekreasi dan kompetisi) 	<ul style="list-style-type: none"> • Loncat tali, menggunakan mesin <i>stair climber</i>, <i>rowing machine</i>, mesin dayung tangan • <i>Cross country skiing</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Berkebun dan pekerjaan halaman 	<ul style="list-style-type: none"> • Berkebun dan pekerjaan halaman

<p>rumah; menanam pohon, memangkas semak, memotong ranting, dan mendorong mesin pangkas rumput</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pekerjaan membersihkan rumah sedang; mengepel, menggelap jendela, dan memindahkan perabot ringan 	<p>rumah; menanam pohon, memangkas semak, memotong ranting, dan mendorong mesin pangkas rumput</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pekerjaan membersihkan rumah berat; memindahkan perabot yang berat
<ul style="list-style-type: none"> • Aktif bermain dengan anak; jalan-jalan, berlarian • Mendaki bukit ketika bermain dengan anak 	<ul style="list-style-type: none"> • Aktif bermain dengan anak; jalan-jalan, berlarian • Mendaki bukit ketika bermain dengan anak • Menggendong anak
	<ul style="list-style-type: none"> • Tinju di ring (sparring) • Gulat kompetitif

Lampiran 10. Data Karakteristik Pasien

No	Kode	Usia	Jenis Kelamin	Agama	Pendidikan	Pekerjaan	BB	TB	IMT	Tekanan Darah	Kategori Tekanan Darah	Riwayat Hipertensi
1	A	45	P	Islam	SD	Ibu Rumah Tangga	65	1,54	27,4	146/90	hipertensi stage 1	Ada
2	B	71	L	Islam	SMA	Pensiunan	70	1,6	27,3	130/86	prehipertensi	Ada
3	D	78	L	Islam	SMP	Purnawirawan TNI	50	1,6	19,5	142/88	hipertensi stage 1	Ada
4	D1	45	P	Islam	SD	Ibu Rumah Tangga	52	1,52	22,5	135/80	prehipertensi	Ada
5	D2	64	L	Islam	PT	PNS	65	1,7	22,5	143/88	hipertensi stage 1	Ada
6	D3	62	P	Islam	SD	Ibu Rumah Tangga	54	1,53	23,1	132/80	prehipertensi	Ada
7	F	60	L	Islam	SMA	Pensiunan	67	1,65	24,6	140/95	hipertensi stage 1	Tidak Ada
8	H	64	P	Islam	SMA	Ibu Rumah Tangga	60	1,54	25,3	116/68	normal	Ada
9	H1	60	P	Islam	SMA	Ibu Rumah Tangga	62	1,55	25,8	120/77	normal	Ada
10	H2	68	L	Islam	SMP	Penjahit	66	1,5	29,3	176/99	hipertensi stage 2	Ada
11	K	75	L	Islam	SMA	Pensiunan	43	1,56	17,7	130/90	prehipertensi	Ada
12	K1	64	P	Islam	SMP	Ibu Rumah Tangga	65	1,57	26,4	127/76	hipertensi stage 1	Ada
13	L	55	P	Islam	SD	Ibu Rumah Tangga	70	1,49	31,5	143/85	hipertensi stage 1	Ada
14	L1	50	P	Islam	SMP	Swasta	60	1,55	25,0	140/73	hipertensi stage 1	Ada
15	M	62	P	Islam	SMA	Ibu Rumah Tangga	54	1,47	25,0	137/88	prehipertensi	Ada
16	M1	67	P	Islam	SMA	Ibu Rumah Tangga	61,5	1,56	25,3	126/81	prehipertensi	Ada
17	M2	71	L	Islam	SD	Tukang Cat Mobil	72	1,68	25,5	130/90	prehipertensi	Ada
18	M3	73	P	Islam	SD	Ibu Rumah Tangga	52	1,5	23,1	136/85	prehipertensi	Ada
19	M4	62	P	Islam	SMA	Ibu Rumah Tangga	43	1,56	17,7	140/80	hipertensi stage 1	Ada
20	M5	74	L	Islam	PT	Pensiunan PNS	64	1,6	25,0	131/82	prehipertensi	Ada
21	N	47	P	Islam	SMA	PNS	62	1,57	25,2	148/90	hipertensi stage 1	Ada

No	Kode	Usia	Jenis	Agama	Pendidikan	Pekerjaan	BB	TB	IMT	Tekanan	Kategori Tekanan	Riwayat
22	R	58	P	Islam	SD	Ibu Rumah Tangga	55	1,55	22,9	135/85	prehipertensi	Ada
23	R1	67	P	Islam	SD	Ibu Rumah Tangga	57,6	1,54	24,3	112/76	normal	Ada
24	S	45	P	Islam	SMA	Ibu Rumah Tangga	60	1,47	27,8	111/64	normal	Ada
25	S1	65	P	Islam	SD	Ibu Rumah Tangga	83	1,58	33,2	137/76	prehipertensi	Ada
26	S2	70	L	Islam	PT	Pensiunan	49	1,7	17,0	150/88	hipertensi stage 1	Ada
27	S3	64	P	Islam	SMP	Ibu Rumah Tangga	64	1,63	24,1	142/84	hipertensi stage 1	Ada
28	T	64	P	Islam	SD	Ibu Rumah Tangga	51	1,52	22,1	139/83	prehipertensi	Ada
29	T1	63	P	Islam	PT	Pensiunan	68	1,55	28,3	142/83	hipertensi stage 1	Ada
30	U	54	P	Islam	SMA	Ibu Rumah Tangga	58	1,62	22,1	145/91	hipertensi stage 1	Ada

Lampiran 11. Data Asupan Natrium dan Lemak Pasien

No	Kode	Hari 1		Hari 2		Hari 3		Hari 4		Hari 5		Hari 6		Hari 7		Natrium		Lemak	
		natrium	lemak	natrium	lemak	natrium	lemak	natrium	Lemak	natrium	lemak	natrium	lemak	natrium	lemak	nilai	kategori	nilai	kategori
1	A	1196,9	18,4	783,3	22,5	1646,7	17,1	1570,4	21,8	418,9	20,2	2039,3	36	1522	19,6	1311,1	sesuai	22,2	sesuai
2	B	1278,2	39,8	1580,8	20,8	1688	38,8	487,3	101,5	1685,2	31,6	1620,7	111,6	1670,3	63,7	1430,1	sesuai	58,3	tidak sesuai
3	D	800,2	25	1364,9	49,5	1646,4	59,7	448,6	34,9	1082,8	18,7	2050,5	25,6	868,1	31,7	1180,2	sesuai	35,0	sesuai
4	D1	1174,1	10,9	1183,1	32,9	1207,3	22,7	881,3	26,6	1636,1	21,6	141,8	56,5	226,6	20,3	921,5	sesuai	27,4	sesuai
5	D2	319,3	14,3	2054,2	43,3	513,5	37,4	1200,3	23	535,1	70,6	511,7	44,1	1409,1	19,3	934,7	sesuai	36,0	sesuai
6	D3	1292,3	40,8	1592,4	31,5	1604,5	26,9	2030,2	24,5	1943,3	51	1635,1	44,1	1635,1	44,1	1676,1	sesuai	37,6	sesuai
7	F	3335,3	26,8	3755,9	35,2	3934,7	41,8	3781,3	55,7	1784,8	85,7	2137,7	50,2	2428,5	24,3	3022,6	tidak sesuai	45,7	sesuai
8	H	2584	25,5	2407,8	60,5	2342,6	50,7	2260,9	29	2495,9	20,8	2447,5	29,3	2656	39,3	2456,4	tidak sesuai	36,4	sesuai
9	H1	883,4	21,3	1223,9	57,7	2106,7	54,2	2126	47,9	884,2	57,1	2524,9	56,6	1411,7	29,1	1594,4	sesuai	46,3	sesuai
10	H2	1266,5	41,9	2738	53,9	658,7	55,9	881,3	26,6	2608,5	104,9	1615,4	60,8	180,6	17,5	1421,3	sesuai	51,6	tidak sesuai
11	K	202,2	27,6	1587,3	34	2023,4	31,3	3103,2	48,1	1141,2	28,1	1254,8	13,3	1213,6	43,6	1503,7	sesuai	32,3	sesuai
12	K1	1951,6	14,2	505,1	66,9	2407,3	73,7	4426,8	55,6	841	25,9	1140,7	49,8	254,6	35	1646,7	sesuai	45,9	sesuai
13	L	1557,3	24,3	517,9	54,2	57,9	12,2	1247,6	28	468,1	24,7	845,1	35,2	531,9	59,1	746,5	sesuai	34,0	sesuai
14	L1	40,8	37,3	2474,9	49,6	866	20,1	1231,8	38,4	922,6	58,9	2429	45	66,2	26,3	1147,3	sesuai	39,4	sesuai
15	M	1348,8	48,7	1529,2	73,4	2833,7	79	1495,5	66,3	264,1	70,3	2581,3	75,3	1166,6	60,6	1602,7	sesuai	67,7	tidak sesuai
16	M1	624,9	3,5	1183,1	32,9	1218,1	20,6	434	19,9	1228,7	28,7	291,3	10,2	440,6	9,8	774,4	sesuai	17,9	sesuai
17	M2	1172	17,3	271,5	21,1	787	24,8	1230,2	21,3	1588,4	19,9	878,7	30,2	1189,6	1,6	1016,8	sesuai	19,5	sesuai
18	M3	408,9	7,7	2375,2	32	1095,3	24,2	1256,2	26,6	1969,3	40	831,7	24,9	28,4	9,4	1137,9	sesuai	23,5	sesuai
19	M4	2622,3	41,6	1191,3	13,7	1998	38,8	828,4	28,8	404,7	22,1	435,6	28	2064,7	67,8	1363,6	sesuai	34,4	sesuai
20	M5	41,5	13,7	867,3	34,3	1398,1	36,2	1107,4	9,2	1636,1	21,6	2164,3	60,7	808,9	14,1	1146,2	sesuai	27,1	sesuai

No	Kode	Hari 1		Hari 2		Hari 3		Hari 4		Hari 5		Hari 6		Hari 7		Natrium		Lemak	
		natrium	lemak	natrium	lemak	natrium	lemak	natrium	Lemak	natrium	lemak	natrium	lemak	natrium	lemak	nilai	kategori	nilai	kategori
21	N	441,6	19,2	526,8	22,6	2053	45,8	1215,1	24,7	4134,5	46,5	1382,8	25,2	905	36,9	1522,7	sesuai	31,6	sesuai
22	R	829,2	19,3	2695,7	73,9	1991,5	31,3	1258,6	31,5	2374,2	34,4	1247,5	55,7	1063,9	19	1637,2	sesuai	37,9	sesuai
23	R1	808,4	22,9	129,4	64,5	3364,5	36,1	1584,2	32,9	3213,1	36	2035,1	26	1060,3	28,4	1742,1	sesuai	35,3	sesuai
24	S	1169,1	12,5	1656,1	46,1	2131,1	69,1	2451,1	62,5	1366,6	34,9	141,8	56,5	602,2	39,5	1359,7	sesuai	45,9	sesuai
25	S1	666	21,1	1222,5	38,5	1265,5	42,4	832,4	26,7	1751,7	42,6	822,8	46,1	1708,4	37,2	1181,3	sesuai	36,4	sesuai
26	S2	155,5	24,8	942,9	61,8	659,8	22,1	1184,8	27	1586,5	43,6	1080,1	31,4	140,8	36,7	821,5	sesuai	35,3	sesuai
27	S3	1370	17,4	978,5	34,6	1580,3	50,5	1892,5	16,3	1642	21,3	2591,3	71	806,4	13,3	1551,6	sesuai	32,1	sesuai
28	T	1244,1	28,1	1172,8	22,5	1207,3	22,7	818,7	28,3	1365,1	28,3	1356,8	37,6	314,4	10,9	1068,5	sesuai	25,5	sesuai
29	T1	993	31	2106,9	45,6	2678,5	53,9	2739,2	41,1	1780,8	23,1	2248,3	71,6	124,4	32,9	1810,2	sesuai	42,7	sesuai
30	U	2057,9	27,2	1021,1	44,6	211,2	41,4	1797,4	61,6	1034,6	45,1	456,3	36,2	239,3	56,6	974,0	sesuai	44,7	sesuai

Lampiran 12. Data Aktifitas Fisik Pasien

No	Kode	Berat		Sedang		Ringan			Aktifitas Fisik	
		Hari	Waktu (menit)	Hari	Waktu (menit)	Hari	Waktu (menit)	Duduk (jam)	Nilai	Kategori
1	A	0	0	3	30	5	30	10	855	Sedang
2	B	0	0	5	60	5	45	8	1943	Sedang
3	D	1	90	5	90	5	60	10	3510	Tinggi
4	D1	0	0	3	120	4	30	7	1836	Sedang
5	D2	0	0	5	180	5	30	8	4095	Tinggi
6	D3	1	90	4	30	4	30	8	1596	Sedang
7	F	1	180	4	240	5	60	7	6270	Tinggi
8	H	0	0	3	120	5	30	8	1935	Sedang
9	H1	1	90	4	180	5	1	8	4590	Tinggi
10	H2	1	90	4	30	1	60	12	1398	Sedang
11	K	1	90	5	30	5	90	8	2805	Sedang
12	K1	1	90	5	60	5	60	10	2910	Sedang
13	L	1	90	6	30	5	30	10	1215	Sedang
14	L1	1	90	5	180	5	60	8	4710	Tinggi
15	M	1	60	4	30	7	10	10	1191	Sedang
16	M1	1	90	5	60	5	15	10	2168	Sedang
17	M2	0	0	5	60	5	60	7	2190	Sedang
18	M3	0	0	4	60	4	30	10	1356	Sedang
19	M4	0	0	5	60	5	15	10	1448	Sedang
20	M5	1	90	5	60	5	30	8	2415	Sedang
21	N	1	90	5	90	4	30	8	2916	Sedang
22	R	0	0	5	60	5	30	7	1695	Sedang
23	R1	0	0	7	30	6	30	8	1434	Sedang
24	S	1	90	1	60	7	15	8	1307	Sedang
25	S1	0	0	5	30	7	30	10	1293	Sedang
26	S2	1	90	1	60	7	15	6	1307	Sedang
27	S3	1	90	5	30	7	30	8	2013	Sedang
28	T	1	90	7	60	5	30	8	2895	Sedang
29	T1	1	90	5	30	5	60	7	2310	Sedang
30	U	1	90	5	60	5	30	10	2415	Sedang

Lampiran 13. Hasil Uji Normalitas dengan SPSS

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
TEKANAN	30	100,0%	0	0,0%	30	100,0%
DARAH	30	100,0%	0	0,0%	30	100,0%
AKTIVITAS	30	100,0%	0	0,0%	30	100,0%
FISIK	30	100,0%	0	0,0%	30	100,0%
NATRIUM	30	100,0%	0	0,0%	30	100,0%
LEMAK	30	100,0%	0	0,0%	30	100,0%

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
TEKANAN	,263	30	,000	,843	30	,000
DARAH	,503	30	,000	,452	30	,000
AKTIVITAS	,537	30	,000	,275	30	,000
FISIK	,528	30	,000	,347	30	,000
NATRIUM						
LEMAK						

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 14. Hasil SPSS Menggunakan Uji Chi Square

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
AKTIVITAS FISIK * TEKANAN DARAH	30	100,0%	0	0,0%	30	100,0%
NATRIUM * TEKANAN DARAH	30	100,0%	0	0,0%	30	100,0%
LEMAK * TEKANAN DARAH	30	100,0%	0	0,0%	30	100,0%

AKTIVITAS FISIK * TEKANAN DARAH

	TEKANAN DARAH				Total
	NORMAL	PRE HIPERTENSI	HIPERTENSI STAGE 1	HIPERTENSI STAGE 2	
AKTIVITAS TINGGI	1	0	4	0	5
FISIK SEDANG	3	12	9	1	25
Total	4	12	13	1	30

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	4,662 ^a	3	,198
Likelihood Ratio	6,487	3	,090
Linear-by-Linear Association	,558	1	,455
N of Valid Cases	30		

a. 6 cells (75,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,17.

NATRIUM * HIPERTENSI

	TEKANAN DARAH				Total
	NORMAL	PRE HIPERTENSI	HIPERTENSI STAGE 1	HIPERTENSI STAGE 2	
NATRIUM SESUAI	3	12	12	1	28
TIDAK SESUAI	1	0	1	0	2
Total	4	12	13	1	30

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	3,111 ^a	3	,375
Likelihood Ratio	3,146	3	,370
Linear-by-Linear Association	,492	1	,483
N of Valid Cases	30		

a. 6 cells (75,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,07.

LEMAK * TEKANAN DARAH

		TEKANAN DARAH				Total
		NORMAL	PRE HIPERTENSI	HIPERTENSI STAGE 1	HIPERTENSI STAGE 2	
LEMAK	SESUAI	4	10	13	0	27
	TIDAK SESUAI	0	2	0	1	3
Total		4	12	13	1	30

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	11,481 ^a	3	,009
Likelihood Ratio	8,692	3	,034
Linear-by-Linear Association	,513	1	,474
N of Valid Cases	30		

a. 6 cells (75,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,10.

Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian



Pengukuran berat badan pasien hipertensi rawat jalan



Pengukuran tekanan darah pasien hipertensi rawat jalan



Wawancara makanan dalam sehari, aktivitas fisik dalam satu minggu, dan menjelaskan pengisian kuesioner *food record* pasien hipertensi rawat jalan



Wawancara makanan dalam sehari, aktivitas fisik dalam satu minggu, dan menjelaskan pengisian kuesioner *food record* pasien hipertensi rawat jalan