

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Lembar Permohonan Menjadi Responden

#### PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Yth. Bapak/Ibu Di Tempat

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:


Nama : Eka Firda Ristia Putri S.

NIM : P17110214100

Status : Mahasiswa Prodi D3 Gizi Poltekkes Kemenkes Malang

Dengan ini memohon kepada Bapak/Ibu untuk bersedia menjadi responden pada penelitian yang berjudul "*Gambaran Tingkat Konsumsi Lemak dan Natrium Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Pandanwangi Kota Malang*". Adapun penelitian ini membutuhkan kesediaan Bapak/Ibu untuk kuisioner. Hasil dari penelitian ini akan dijaga kerahasiannya dan digunakan sesuai tujuan peneliti. Atas perhatian Bapak/Ibu saya ucapkan terimakasih.

Malang, ...6-01-...2024



(Eka Firda Ristia Putri S)

### Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Subek Penelitian

### Lampiran 3. Formulir Data Karakteristik Responden

- a. Ibu/bapak
  - b. Keluarga lain (.....)
- 2) Riwayat Penyakit Lain
- Apakah ada riwayat penyakit lain seperti stroke, jantung, ginjal, gangguan saraf?
    - a. Tidak
    - b. Ada (.....)
- 3) Latihan Fisik
- Apakah anda sering melakukan latihan fisik / olahraga dalam seminggu?
    - a. Tidak
    - b. Ya *jalan*
  - Berapa lama anda melakukan latihan fisik tersebut dalam sehari?
    - a.  $\geq 30$  menit
    - b.  $< 30$  menit
  - Berapa kali anda melakukan latihan fisik / olahraga dalam seminggu?
    - a.  $\geq 3-4$  kali
    - b.  $< 3-4$  kali
- 4) Kebiasaan Merokok
- Apakah anda merokok?
    - a. Ya
    - b. Tidak
  - Bila ya, berapa batang anda merokok dalam sehari?
    - a. 1 batang
    - b. ....batang
- 5) Konsumsi Alkohol
- Apakah anda mengonsumsi alkohol?
    - a. Ya
    - b. Tidak
- 6) Konsumsi Obat Antihipertensi
- Apakah anda mengonsumsi obat antihipertensi seperti amlodipine, diltiazem, dll?
    - a. Ya (.....kali sehari)
    - b. Tidak

Lampiran 4. Formulir Food Recall 24 Jam (3 Hari)

Lampiran 4. Formulir Food Recall 24 Jam

Formulir Food Recall 24 Jam

Kode : 1- Hari ke : 1 (2)  
 Nama Responden : Desa :  
 Umur : Kecamatan :  
 Kondisi saat wawancara : Biasa / Hajatan / Puasa / Sakit / Diet

Waktu Makan	Nama Masakan	Bahan Makanan			Ksh.
		Jenis	Banyaknya		
			URT	Gram	
Pagi	Kopi	kopi gula	1 sdm 1 sdm	15g 15g	
Selingan	Roti	Roti	2 pbg	40g	
Siang	Nasi Tahu Tempe Tewel nangka	Nasi Tahu Tempe minyak nangka muda	1 1/2 ctg 1 pbg 1 pbg 3 sctt 1/2 gls	150g 25g 25g 10g 50g	
Selingan		santan	1/4 gls	25 ml	
Malam	Nasi Tahu Tempe Tewel nangka	Nasi Tahu Tempe Minyak Nangka muda	1 ctg 1 pbg 1 pbg 3 sctt 1/2 gls	100g 25g 25g 10g 50g	
Selingan	Roti Kopi	santan Roti Kopi gula	1/4 gls 2 pbg 1 sdm 1 sdm	25 ml 40g 15g 15g	


Pewawancara

Phair



## Lampiran 5. Surat Perizinan Penelitian Kampus

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG**  
Jl. Besar Ijen No.77C Malang 65112, Telp. (0341) 566075, 571388, Fax. (0341) 556746  
Website: <http://www.poltekkes-malang.ac.id> E-mail: [direktorat@poltekkes-malang.ac.id](mailto:direktorat@poltekkes-malang.ac.id)



Nomor : DP.02.01/F.XXI.17/ 3397 /2023  
Lampiran : -  
Perihal : Surat Permohonan Ijin Pengambilan Data  
Dalam Memenuhi Penyusunan Tugas Akhir KTI

Malang, 15 Desember 2023

Kepada Yth.

1. Kepala Puskesmas Pandanwangi Kota Malang
2. Kepala Dinas Kesehatan Kota Malang

Di  
Tempat

Dalam rangka pemenuhan Tugas Akhir Karya Tulis Ilmiah, bersama ini kami hadapkan Eka Firda Ristia Putri S. (NIM.P17110214100) mahasiswa Program Studi D3 Gizi Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Mahasiswa yang bersangkutan dapat diijinkan untuk melakukan Ijin Pengambilan Data, pada:


Tanggal : 02 sd 18 Januari 2024  
Waktu : 08.00 – selesai  
Tempat : Puskesmas Pandanwangi Kota Malang


Dengan judul :  
Gambaran Tingkat Konsumsi Lemak dan Natrium terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Puskesmas Pandanwangi Kota Malang.

Data yang diambil :

1. Data Identitas Responden
2. Data Klinik
3. Data Antropometri
4. Data Faktor Risiko
5. Data Food Recall 24 jam


Demikian atas perhatian dan kerjasamanya yang baik kami sampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan Gizi  
  
Ibnu Fajar, SKM. M.Kes.,RD  
NIP. 196610181989031




---

- Kampus Utama : Jalan Besar Ijen No. 77 c Malang. 65112. Telepon (0341) 566075, 571388  
- Kampus I : Jalan Srikoyo No. 106 Jember. Telepon (0331) 486613  
- Kampus II : Jalan Ahmad Yani Sumberporong Lawang. Telepon (0341) 427847  
- Kampus III : Jalan Dr. Soetomo No. 46 Blitar. Telepon (0342) 801043  
- Kampus IV : Jalan KH. Wakhid Hasyim No. 64 B Kediri. Telepon (0354) 773095  
- Kampus V : Jalan Dr. Soetomo No. 5 Trenggalek Telp (0355) 791293  
- Kampus VI : Jalan Dr. Cipto Mangunkusumo No. 82A Ponorogo Telp (0352) 461792



## Lampiran 6. Surat Perizinan Penelitian Puskesmas

  
PEMERINTAH KOTA MALANG  
DINAS KESEHATAN KOTA  
**PUSKESMAS PANDANWANGI**  
Jl. L.A. Sucipto no 315 Malang, Telp. (0341) 484472  
Email : pandanwangipuskesmas@gmail.com  
**MALANG** Kode Pos 65124  
Malang, 16 Desember 2023

Nomor : 423/35.73.402.012/2023      Kepada  
Sifat : Penting                              Yth. Kepala Dinas Kesehatan  
Lampiran :                                      Kota Malang  
Perihal : Ijin Studi Pendahuluan      di.

MALANG

Menindak lanjuti surat dari Poltekkes Kemenkes Malang Program Studi D3 Gizi No : DP.02.01/F.XXI.17/3397/2023 tanggal 15 Desember 2023 perihal pengajuan ijin Studi pendahuluan, pada dasarnya kami mengizinkan untuk melakukan studi pendahuluan di Puskesmas Pandanwangi pada tanggal 8 – 18 Januari 2024 dengan judul “ Gambaran Tingkat Konsumsi Lemak dan Natrium Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Puskesmas Pandanwangi Kota Malang”. Adapun nama mahasiswa yang di ijin sebagai berikut :

NO.	NAMA	NIM
1.	Eka Firda Ristia P.S	P17110214100

Adapun persyaratan saat melakukan studi pendahuluan penelitian yang harus dipenuhi di Puskesmas Pandanwangi sebagai berikut :

1. Pada saat melaksanakan studi pendahuluan penelitian harus mematuhi protokol kesehatan dan wajib memakai APD ( milik sendiri)
2. Biaya penelitian disesuaikan dengan Perwali No. 52 Tahun 2019 Tentang Tarif Pelayanan Kesehatan Badan Layanan Umum Daerah Pada Pusat Kesehatan Masyarakat Kota Malang

Demikian surat ini dibuat, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

  
Kepala Puskesmas Pandanwangi ,  
dr. Sri Purwani  
Pembina Tk.I  
NIP. 197407082005012014

## Lampiran 7. Surat Perizinan Penelitian Dinas Kesehatan



### PEMERINTAH KOTA MALANG DINAS KESEHATAN

Jl. Simpang L.A. Sucipto No. 45 ☎ (0341) 406878 Fax. (0341) 406879  
[www.dinkes.malangkota.go.id](http://www.dinkes.malangkota.go.id) e-mail : [dinkes@malangkota.go.id](mailto:dinkes@malangkota.go.id)

MALANG

Kode Pos : 65124

Malang, 20 DEC 2023

Nomor : 072/ 985 /35.73.402/2023  
Sifat : Biasa  
Lampiran : -  
Perihal : Ijin pengambilan data

Kepada  
Yth. Kepala Puskesmas Pandanwangi  
Di  
MALANG

Dengan ini diberitahukan bahwa Mahasiswa politeknik kesehatan kemenkes Malang tersebut di bawah ini :

NO	NAMA	NIM
1.	Eka Firda Ristia Putri S	P17110214100

Akan melaksanakan pengambilan data mulai bulan Januari 2024 dengan judul: gambaran tingkat konsumsi lemak dan natrium terhadap tekanan darah pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang

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

Demikian untuk mendapatkan perhatian.

a.n. KEPALA DINAS KESEHATAN  
KOTA MALANG  
Sekretaris,

**dr. UMAR USMAN**  
Pembina


NIP. 19691111 199903 1 007



PEMERINTAH KOTA MALANG  
**DINAS KESEHATAN**

Jl. Simp. L.A. Sucipto 45 Telp. (0341) 406878 – Fax : (0341) 406878 Malang

**LEMBAR DISPOSISI**

Surat dari : POLTEKES	Diterima tanggal : 20-12-2023
Tanggal Surat : 15-12-2023	Nomor Agenda : 940
Nomor Surat : DP/3397/2023	Diteruskan kepada :
Perihal : Pengambilan Data	1.  2. 3.

**ISI DISPOSISI**

20/12/23 pindit d



**Lampiran 8. Master Tabel Data Penelitian**

No.	Respon den	Usia (Thn)	Jenis Kelamin	Pekerjaan	Riwayat Genetik Hipertensi	Aktivitas Olahraga /hari	Status Gizi (Kg/m <sup>2</sup> )	Tingkat Ks. Lemak (Gram)	Kategori	Tingkat Ks. Natrium (Gram)	Kategori	Tekanan Darah Responden (mmHg)	Kategori
1.	N1	66	P	Tidak bekerja	Bapak	30 menit	25,7 (gemuk)	35	Normal	35	Normal	168/103	Hipertensi II
2.	N2	66	P	ART	Bapak	30 menit	23,6 (normal)	63,86	Lebih	63,86	Lebih	163/87	Hipertensi II
3.	N3	54	P	Tidak bekerja	Tidak ada	30 menit	33,7 (obesitas)	67,3	Lebih	67,3	Lebih	164/95	Hipertensi II
4.	N4	69	P	Tidak bekerja	Ibu	Tidak pernah	26,74 (gemuk)	27,2	Defisit Tingkat Berat	27,2	Lebih	165/97	Hipertensi II
5.	N5	75	P	Tidak bekerja	Tidak ada	Tidak pernah	19,9 (normal)	64,86	Lebih	64,86	Lebih	129/78	Prehipertensi
6.	N6	66	P	Tidak bekerja	Tidak ada	30 menit	24,03 (normal)	30,9	Defisit Tingkat Sedang	30,9	Defisit Tingkat Sedang	155/116	Hipertensi I
7.	N7	59	P	Tidak bekerja	Ibu	30 m3nit	25,67 (gemuk)	66,23	Lebih	66,23	Lebih	165/100	Hipertensi II
8.	N8	73	L	Tidak bekerja	Ibu	20 menit	19,53 (normal)	23,7	Defisit Tingkat Berat	23,7	Normal	149/90	Hipertensi I
9.	N9	63	P	Tidak bekerja	Ibu	Tidak pernah	36 (obesitas )	43,23	Lebih	43,23	Lebih	156/95	Hipertensi I
10.	N10	68	L	Tidak bekerja	Tidak ada	40 menit	21,07 (normal)	49,5	Lebih	49,5	Lebih	100/70	Normal
11.	N11	62	P	Karyawan Swasta	Bapak	30 menit	24,1 (normal)	26,4	Defisit Tingkat Sedang	26,4	Defisit Tingkat Sedang	154/100	Hipertensi I
12.	N12	51	P	Tidak bekerja	Ibu	30 menit	24,5 (normal)	25,4	Defisit Tingkat Ringan	25,4	Lebih	149/50	Hipertensi I
13.	N13	60	P	Tidak bekerja	Tidak ada	20 menit	29,7 (obesitas)	72,16	Lebih	72,16	Lebih	143/75	Hipertensi I
14.	N14	61	P	Tidak bekerja	Tidak ada	Tidak pernah	21,7 (normal)	54,43	Lebih	54,43	Lebih	138/80	Prehipertensi

## Lampiran 9. Perhitungan Kebutuhan Energi Responden

### Perhitungan Kebutuhan Energi Responden 10

- Antropometri

BB = 56 kg

TB = 163 cm

Usia = 68 tahun

IMT = 21,07 kg/m<sup>2</sup> (normal)

BBI = 90% (TB-100) = 90% (63) = 56,7 kg

- Kebutuhan Energi & Zat Gizi

BMR (L) = 66,5 + (13,7 x BB) + (5 x TB) – (6,8 x U)  
= 66,5 + (13,7 x 56) + (5 x 163) – (6,8 x 68)  
= 66,5 + 767,2 + 815 – 462,4  
= 1.186,3 kkal

Total energi = BMR x FA x FS  
= 1186,3 x 1,3 x 1,1  
= 1.696 kkal

- Kebutuhan P =  $\frac{15\% \times 1696}{4} = 63,6$  gram

- Kebutuhan L =  $\frac{20\% \times 1696}{9} = 37,6$  gram

- Kebutuhan KH =  $\frac{65\% \times 1696}{4} = 275,6$  gram

### Lampiran 10. Asupan Makanan Responden

Hari Ke-1									
Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat (g)	URT	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Natrium (mg)
Makan Pagi	Nasi putih	Nasi	200	4 ctg	260	4,8	0,4	57,2	0
	Tahu goreng	Tahu	40	1 ptg sdg	30,4	3,2	1,9	0,8	2,8
		Minyak kelapa sawit	5	1 sdt	43,1	0	5	0	0
	Tempe goreng	Tempe	25	1 ptg	49,8	4,8	1,9	4,3	1,5
		Minyak kelapa sawit	5	1 sdt	43,1	0	5	0	0
		Garam	1	sckpnya	0	0	0	0	387,2
	Kubis goreng	Kubis	100	1 gls	24,9	1,4	0,2	4,2	12
		Minyak kelapa sawit	5	1 sdt	43,1	0	5	0	0
Selingan Pagi	Marning	Jagung	50	1/2 gls	54	1,6	0,6	12,6	8,5
		Minyak kelapa sawit	10	1 sdm	86,2	0	10	0	0
	Melon	Melon	100	1 ptg bsr	38,2	0,6	0,2	8,3	
Makan Siang	Nasi putih	Nasi	200	4 ctg	260	4,8	0,4	57,2	0
	Tahu goreng	Tahu	40	1 ptg sdg	30,4	3,2	1,9	0,8	2,8
		Minyak kelapa sawit	5	1 sdt	43,1	0	5	0	0
	Tempe goreng	Tempe	25	1 ptg	49,8	4,8	1,9	4,3	1,5
		Minyak kelapa sawit	5	1 sdt	43,1	0	5	0	0
		Garam	1	sckpnya	0	0	0	0	387,2
	Kecap	Kecap	5	1 sdt	6	1	0	0,6	558,6
Selingan Sore	Semangka	Semangka	100	1 ptg bsr	32	0,6	0,4	7,2	2
Makan Malam	Nasi putih	Nasi	200	4 ctg	260	4,8	0,4	57,2	0
	Tempe goreng	Tempe	50	2 ptg sdg	99,5	9,5	3,8	8,5	3
		Minyak kelapa sawit	5	1 sdt	43,1	0	5	0	0
	Tumis taoge	Taoge	50	1/2 gls	30,5	3,3	1,7	2,4	3,5
		Kecap	5	1 sdt	6	1	0	0,6	558,6
		Minyak kelapa sawit	5	1 sdt	43,1	0	5	0	0
Selingan Malam	-	-	-	-	-	-	-	-	
<b>Sub Total</b>					<b>1619,4</b>	<b>49,4</b>	<b>60,7</b>	<b>226,2</b>	<b>1929,2</b>

Hari Ke-2									
Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat (g)	URT	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Natrium (mg)
Makan Pagi	Nasi putih	Nasi	200	4 ctg	260	4,8	0,4	57,2	0
	Kering tempe	Tempe	25	1 ptg	49,8	4,8	1,9	4,3	1,5
		Kecap	5	1 sdt	6	1	0	0,6	558,6
		Minyak kelapa sawit	5	1 sdt	43,1	0	5	0	0
	Bola-bola tahu	Tahu	40	1 ptg sgd	30,4	3,2	1,9	0,8	2,8
		Telur ayam ras	25	1/2 btr	38,8	3,2	2,7	0,3	31
		Minyak kelapa sawit	5	1 sdt	43,1	0	5	0	0
	Sayur sop	Wortel	10	1 sdm	2,6	0,1	0	0,5	6
		Buncis	10	1 sdm	3,5	0,2	0	0,8	0,3
		Garam	1	sckpnya	0	0	0	0	387,2
Selingan Pagi	Roti goreng	Roti goreng	40	1 bh	158,4	2,8	9	16,6	194,8
	Teh hangat	Teh celup	5	1 bh kcl	2,5	0	0	0,5	7,5
		Gula pasir	10	1 sdm	38,7	0	0	10	0,1
Makan Siang	Nasi putih	Nasi	200	4 ctg	260	4,8	0,4	57,2	0
	Bola-bola tahu	Tahu	80	2 ptg sgd	60,8	6,5	3,8	1,5	5,6
		Telur ayam ras	25	1/2 btr	38,8	3,2	2,7	0,3	31
		Minyak kelapa sawit	5	1 sdt	43,1	0	5	0	0
	Sayur sop	Wortel	10	1 sdm	2,6	0,1	0	0,5	6
		Buncis	10	1 sdm	3,5	0,2	0	0,8	0,3
		Garam	1	sckpnya	0	0	0	0	387,2
Selingan Sore	Kacang rebus	Kacang tanah	10	1 sdm	41,4	1,9	3,6	1,2	1,3
Makan Malam	Nasi putih	Nasi	200	4 ctg	260	4,8	0,4	57,2	0
	Tempe goreng	Tempe	50	2 ptg sgd	99,5	9,5	3,8	8,5	3
		Minyak kelapa sawit	5	1 sdt	43,1	0	5	0	0
		Garam	1	sckpnya	0	0	0	0	387,2
	Sayur krai bendoyo	Krai	50	1 bh	6,5	0,3	0,1	1,4	1
Sambal terasi	Terasi	2	1/2 bks kcl	2,1	0,4	0,1	0	16,5	
Selingan Malam	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Sub Total</b>					<b>1538,3</b>	<b>51,8</b>	<b>50,8</b>	<b>220,2</b>	<b>2028,9</b>

Hari-Ke 3									
Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat (g)	URT	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Natrium (mg)
Makan Pagi	Nasi putih	Nasi	200	4 ctg	260	4,8	0,4	57,2	0
	Botok tahu tempe udang kering	Udang kering	15	1 sdm	45,9	10	0,4	0	34
		Tahu	40	1 ptg sdg	30,4	3,2	1,9	0,8	2,8
		Tempe	50	2 ptg sdg	99,5	9,5	3,8	8,5	3
		Kelapa parut 1/2 tua	10	1 sdm	17,7	0,2	1,7	0,8	1
		Garam	1	sckpnya	0	0	0	0	387,2
	Kerupuk aci	Kerupuk aci	15	1 bh	57,1	0	0	13,7	1,4
Selingan Pagi	-	-	-	-	-	-	-	-	
Makan Siang	Nasi putih	Nasi	200	4 ctg	260	4,8	0,4	57,2	0
	Botok tahu tempe udang kering	Udang kering	15	1 sdm	45,9	10	0,4	0	34
		Tahu	40	1 ptg sdg	30,4	3,2	1,9	0,8	2,8
		Tempe	50	2 ptg sdg	99,5	9,5	3,8	8,5	3
		Kelapa parut 1/2 tua	10	1 sdm	17,7	0,2	1,7	0,8	1
		Garam	1	sckpnya	0	0	0	0	387,2
	Kerupuk aci	Kerupuk aci	15	1 bh	57,1	0	0	13,7	1,4
Selingan Sore	Nanas	Nanas	100	1 ptg sdg	49	0,4	0,4	12,4	1
Makan Malam	Nasi goreng	Nasi	200	4 ctg	260	4,8	0,4	57,2	0
		Telur ayam ras	55	1 btr	85,3	6,9	5,8	0,6	68,2
		Sosis	50	1 bh	142,6	5,8	13,5	0	415,5
		Sawi hijau	50	1/2 gls	7,5	1,1	0,1	1	8
		Garam	1	sckpnya	0	0	0	0	387,2
Selingan Malam	Nanas	Nanas	100	1 ptg sdg	49	0,4	0,4	12,4	1
<b>Sub Total</b>					<b>1614,6</b>	<b>74,8</b>	<b>37</b>	<b>245,6</b>	<b>1739,7</b>
<b>Total Keseluruhan</b>					<b>4772,3</b>	<b>176</b>	<b>148,5</b>	<b>692</b>	<b>5697,8</b>
<b>Total Keseluruhan (habis dibagi 3)</b>					<b>1590,8</b>	<b>58,7</b>	<b>49,5</b>	<b>230,7</b>	<b>1899,3</b>
<b>Total Kebutuhan</b>					<b>1696</b>	<b>63,6</b>	<b>37,6</b>	<b>275,6</b>	<b>1100</b>
<b>% Kebutuhan</b>					<b>93,8</b>	<b>92,2</b>	<b>131,6</b>	<b>83,7</b>	<b>172,7</b>

## Lampiran 11. Dokumentasi Kegiatan Peneliti



**Melakukan Recall Pada Responden 1**



**Melakukan Recall Pada Responden 2**



**Melakukan Recall Pada Responden 3**



**Melakukan Recall Pada Responden 4**



**Mengikuti Kegiatan Posyandu Lansia (Pemeriksaan Tekanan Darah Oleh Bidan)**



