

LAMPIRAN



Nomor : 286/EP-FKIK-UMY/VI/2018

KETERANGAN LOLOS UJI ETIK
ETHICAL APPROVAL

Komite Etik Penelitian Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan responden/subyek penelitian, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul :

The Ethics Committee of the Faculty of Medicine and Health Sciences, University of Muhammadiyah Yogyakarta, with regards of the protection of human rights and welfare in research, has carefully reviewed the research protocol entitled :

“Hubungan Pola makan terhadap Kualitas Tekanan Darah pada Laki-Laki Dewasa”

Peneliti Utama : Tri Pitara Mahanggoro
Principal Investigator Wa Ode Fika Fahriyanti

Nama Institusi : Program Studi Kedokteran FKIK UMY
Name of the Institution

Negara : Indonesia
Country

Dan telah menyetujui protokol tersebut diatas.
And approved the above-mentioned protocol.

Yogyakarta, 09 Juni 2018

Ketua
Chairperson

Dr. dr. Titiek Hidayati, M.Kes.
FISPH., FISCM.

***Peneliti Berkewajiban :**

1. Menjaga kerahasiaan identitas subyek penelitian
2. Memberitahukan status penelitian apabila :
 - a. Setelah masa berlakunya keterangan lolos uji etik (1 tahun sejak tanggal terbit), penelitian masih belum selesai, dalam hal ini *ethical clearance* harus diperpanjang
 - b. Penelitian berhenti di tengah jalan
3. Melaporkan kejadian serius yang tidak diinginkan (*serious adverse events*).
4. Peneliti tidak boleh melakukan tindakan apapun pada responden/subyek sebelum penelitian lolos uji etik

ADDRESS

Kampus Terpadu UMY Gd. Siti Walidah LT.3
Jl. Brawijaya (Lingkar Selatan)
Tamantirto • Kasihan • Bantul
D.I.Yogyakarta 55183

CONTACT

Phone : (0274) 387656 ext. 213
Fax : (0274) 387658
Email : fkik@umy.ac.id
www.fkik.umy.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN
PERSETUJUAN (*INFORM CONCENT*) MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Jenis Kelamin :

Dengan ini menyatakan bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian yang dilaksanakan oleh :

Nama : Wa Ode Fika Fahriyanti

NIM : 20150310039

Tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Saya akan menjawab seluruh pertanyaan yang diberikan oleh peneliti dengan jujur dan apa adanya.

Kerahasiaan informasi dan identitas responden dijamin oleh peneliti dan tidak akan disebarluaskan.

Yogyakarta, 2 Agustus 2018

()

KUESIONER PENELITIAN POLA MAKAN TERHADAP KUALITAS TEKANAN DARAH PADA LAKI-LAKI DEWASA

Assalamu' alaikum WrWb/ salam sejahtera. Saya Wa Ode Fika Fahriyanti dari Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Saya sedang melakukan penelitian tentang hubungan pola makan terhadap kualitas tekanan darah pada laki-laki dewasa. Penelitian ini di lakukan untuk menyusun skripsi. Tidak ada jawaban yang benar/salah. Identitas Bapak/Ibu/Sdr/I akan dirahasiakan, dengan ini saya mengucapkan terimakasih atas kesediaan Bapak/Ibu/Sdr/I untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

Petunjuk : Isilah dengan memberi tanda (X) pada jawaban yang disediakan !

I. Identitas Responden

- ID Responden
- Nama Responden :
- Umur : tahun
- Tanggal lahir
- Suku
- Alamat
:.....
- Jenis Kelamin
A. Laki-laki B. Perempuan

- Pendidikan terakhir :
A. Tamat SD
B. Tamat SMP
C. Tamat SMA/SMK
D. Tamat D1/D3/Perguruan tinggi
E. Tamat SI
F. Tamat S2
- Status pekerjaan :
A. PNS
B. wiraswasta
C. Honorer/PKT
D. Tidak bekerja

II. Skrining

- 1) Apakah anda selalu melakukan olahraga rutin ?
A. Ya
B. Tidak
- 2) Apakah anda memiliki kebiasaan merokok ?
A. Ya
B. Tidak

- 3) Apakah anda seorang vegetarian ?
 - A. Ya
 - B. Tidak
- 4) Apakah menurut dokter, anda menderita penyakit kronis ?
 1. Ya.
 2. Tidak
- 5) Jenis penyakit kronis berikut :
 - A. Penyakit jantung
 - B. Diabetes Melitus tipe 1
 - C. Diabetes Melitus tipe 2
 - D. Hipertiroid

II. Kebiasaan Makan (selama 1 bulan terakhir)

1. Dalam sehari rata-rata berapa kali anda mengkonsumsi makanan dalam 1 bulan terakhir ?
 - A. 1 kali
 - B. 2 kali
 - C. 3 kali
 - D. >3 kali

2. Apakah jadwal makan anda teratur dalam 1 hari terakhir ?
 - A. Ya
 - B. Kadang-kadang
 - C. Jarang
 - D. Tidak

3. Kapan porsi makan anda paling banyak dalam 1 hari terakhir ?
 - A. Pagi
 - B. Siang
 - C. Malam
 - D. Sama pagi, siang, malam

4. Apakah anda selalu mengkonsumsi sarapan di pagi hari sebelum beraktivitas sehari-hari dalam 1 hari terakhir ?
 - A. Ya.
 - B. Kadang-kadang
 - C. Jarang
 - D. Tidak. Alasan :

5. Pada pukul berapa kebiasaan anda mengkonsumsi sarapan pagi ? dalam 1 hari terakhir ?
 - A. < Jam 6
 - B. Jam 6-7 pagi
 - C. Jam 8-9 pagi
 - D. > jam 9 pagi

6. Bagaimana porsi makan yang anda konsumsi saat sarapanpagi dalam 1 hari terakhir ?
 - A. Sedikit (1/2 piring)
 - B. Cukup (1 piring)
 - C. Banyak (1 setengah piring)
 - D. Sangat Banyak (2 piring)

7. Apakah anda selalu mengkonsumsi makan siang dalam 1 bulan terakhir ?
 - A. Ya
 - B. Kadang-kadang
 - C. Jarang
 - D. Tidak. Alasan.....

8. Pada pukul berapa anda makan siang dalam 1 hari terakhir ?
- A. < Jam 11.00
 - B. < 11.00
 - C. Jam 13.00
 - D. > jam 14.00 Alasan.....
9. Seberapa sering kebiasaan makan siang anda pada waktu tersebut dalam 1 bulan terakhir ?
- A. Tiap hari
 - B. Kadang-kadang
 - C. Jarang
 - D. Tidak pernah
10. Bagaimana porsi makan yang anda konsumsi saat makan siang dalam 1 hari terakhir ?
- A. Sedikit (1/2 piring)
 - B. Cukup (1 piring)
 - C. Banyak (1 setengah piring)
 - D. Sangat Banyak (2 piring)
11. Apakah anda selalu mengkonsumsi makan malam dalam 1 bulan terakhir ?
- A. Ya
 - B. Kadang-kadang
 - C. Jarang
 - D. Tidak.
12. Apakah waktu makan malam selalu disiplin sesuai jam yang anda tetapkan dalam 1 bulan terakhir ?
- A. Ya
 - B. Kadang-kadang
 - C. jarang
 - D. Tidak
13. Pada pukul berapa anda mengkonsumsi makan malam dalam 1 bulan terakhir ?
- A. Pukul \leq 17.00
 - B. Pukul 17.00 – 19.00
 - C. Pukul 20.00
 - D. > pukul 20.00
Alasan.....
14. Seberapa sering anda makan malam pada waktu tersebut dalam 1 bulan terakhir ?
- A. Tiap hari
 - B. Kadang-kadang

- C. Jarang
 - D. Tidak pernah
15. Bagaimana porsi makan yang anda konsumsi saat makan malam dalam 1 bulan terakhir.?
- A. Sedikit (1/2 piring)
 - B. Cukup (1 piring)
 - C. Banyak (2 piring)
 - D. Sangat banyak (>2 piring)
16. Pada pukul berapa anda memulai tidur dalam 1 bulan terakhir ?
- A. Jam 8 malam
 - B. Jam 9 malam
 - C. Jam 10 malam
 - D. > 10
17. Pada pukul berapa anda mengkonsumsi makanan terakhir pada malam hari selama 1 bulan ini ?
- A. < jam 6 malam
 - B. jam 6 malam
 - C. Jam 7 malam
 - D. \geq jam 8 malam
18. Jika anda memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan terakhir pada malam hari < jam 6 malam , seberapa sering kebiasaan tersebut dalam 1 bulan terakhir ?
- A. Tiap hari
 - B. Kadang-kadang
 - C. Jarang
 - D. Tidak pernah
19. Jika anda memiliki kebiasaan mengkonsumsi makan malam terakhir pada malam hari \geq jam 6 malam, seberapa sering kebiasaan tersebut dalam 1 bulan terakhir ?
- A. Tiap hari
 - B. Kadang-kadang
 - C. Jarang
 - D. Tidak pernah
20. Berapa jam jarak antara makan terakhir dengan waktu tidur anda dalam 1 bulan terakhir?
- A. 30 menit
 - B. 1 jam
 - C. 2 jam
 - D. \geq 3 jam

21. Seberapa kali dalam sehari anda mengonsumsi makanan ringan (ngemil) dalam sehari?
- A. $\leq 2x$
 - B. $3x$
 - C. ≥ 4
 - D. Tidak pernah
22. Apakah anda biasa mengonsumsi makanan ringan (ngemil) ?
- A. Ya
 - B. Kadang-kadang
 - C. Jarang
 - D. Tidak pernah
23. Seberapa sering anda mengonsumsi makanan jajanan dan *fastfood* dalam 1 hari terakhir ?
- A. Tiap hari
 - B. Kadang-kadang
 - C. Jarang
 - D. Tidak pernah
24. Kegiatan apa yang anda lakukan ketika anda selesai makan dalam 1 bulan terakhir ?
- A. Tidur
 - B. Belajar
 - C. Nonton
 - D. Bermain / bekerja / melakukan kegiatan yang banyak mengeluarkan energi.

CHECK LIST *FOOD FREQUENCY* KUALITATIF MODIFIKASI

Nama Responden :

No Responden :

Petunjuk : kebiasaan makan sebulan lalu, beri tanda (✓) pada poin yang tersedia !

Nama Bahan Makanan	Frekuensi			
	Tiap hari	Kadang-kadang 4 – 6x/ minggu	Jarang 1-3 x/ minggu	Tidak pernah
Sumber Karbohidrat				
Nasi				
Singkong				
Ubi jalar				
Roti				
Mie				
Sirop/minuman manis				
Lainnya.....				
Sumber Protein				
Daging sapi				
Daging ayam				
Daging kambing				
Telur ayam				
Ikan segar				
Tahu/tempe				
Kacang-kacangan				
Lainnya.....				
Sumber Lemak				
Susu fullcream				
Minyak sayur				
Jeroan				
Keju				
Mentega				
Santan				
Lainnya.....				
Makanan Jadi/Jajan				
Teh Kotak Sari Kacang Ijo Sprite Coca-Cola Lainnya :.....				
Pisang Goreng Bakwan Ubi Goreng Lainnya.....				
Sumber Serat				
Sayuran Kangkung Kacang Panjang Bayam Kelor Lainnya.....				
Buah-buahan Pisang Apel Pepaya Anggur Jeruk Lainnya.....				

SUMBER KARBOHIDRAT

Responden	Skor Nasi	Skor Singkong	Skor Ubi Jalar	Skor Roti	Skor Mie	Skor Sirop/Minuman Manis
1.	50	0	0	15	0	15
2.	50	0	15	1	0	1
3.	50	15	0	15	1	1
4.	50	1	15	15	1	1
5.	50	1	0	1	15	15
6.	50	15	0	15	15	1
7.	50	1	1	1	1	15
8.	50	15	0	15	1	1
9.	50	1	1	15	1	15
10.	50	15	1	1	1	1
11.	50	1	1	15	15	1
12.	50	0	0	0	0	0
13.	50	50	15	15	15	15
14.	50	0	0	1	15	0
15.	50	0	0	0	1	0
16.	15	0	0	0	15	0
17.	15	0	0	1	1	0
18.	50	0	0	0	0	0
19.	50	1	1	15	1	15
20.	50	1	1	15	15	15
21.	50	15	1	0	1	1
22.	50	15	1	1	1	15
23.	50	1	0	15	1	1
24.	50	0	0	0	15	15
25.	15	15	15	15	15	15
26.	50	1	1	1	1	1
27.	50	15	1	0	0	0
28.	50	1	0	1	1	1
29.	50	1	1	1	1	1
30.	50	15	15	15	15	15
31.	50	0	15	15	15	1
32.	50	1	1	1	0	15
33.	50	15	1	15	1	15
34.	50	0	1	1	15	1
35.	50	1	1	1	1	1
36.	50	1	1	1	1	1
37.	50	15	15	15	15	1
38.	50	0	0	0	0	0
39.	50	0	0	0	0	1
40.	50	1	0	15	15	15
41.	50	1	1	15	1	1
42.	50	0	0	0	50	50
43.	50	1	15	1	15	1
44.	50	1	1	15	1	1
45.	50	0	0	1	15	1
46.	50	50	0	1	15	1
47.	50	0	0	1	15	1
48.	50	0	0	0	0	0
49.	50	1	1	50	1	1

Keterangan : 50 : setiap hari 15 : kadang (4-6x/minggu) 1 : jarang (1-3x/minggu) 0 : tidak pernah

Responden	SUMBER PROTEIN						
	Skor Daging Sapi	Skor Daging Ayam	Skor Daging Kambing	Skor Telur Ayam	Skor Ikan Segar	Skor Tahu/ Tempe	Skor Kacang
1.	0	1	0	0	50	1	1
2.	0	1	1	0	50	1	0
3.	1	1	1	50	50	50	1
4.	0	15	0	1	50	1	1
5.	0	1	0	15	50	1	1
6.	1	15	0	15	50	15	15
7.	1	1	1	1	50	15	15
8.	15	15	1	15	50	1	1
9.	0	50	0	50	50	0	50
10.	15	1	0	1	50	1	1
11.	1	1	1	15	50	1	15
12.	0	0	0	0	50	0	0
13.	0	15	50	15	50	15	15
14.	0	0	0	15	50	1	0
15.	0	0	0	0	50	0	0
16.	15	15	15	15	15	0	0
17.	0	15	0	0	15	0	0
18.	0	1	0	1	50	1	0
19.	1	50	0	50	50	1	50
20.	0	1	0	15	50	1	1
21.	1	15	0	15	50	1	15
22.	1	1	1	1	50	15	1
23.	0	1	0	1	50	1	1
24.	0	15	0	15	50	15	15
25.	0	15	0	15	15	15	1
26.	1	15	1	50	50	15	1
27.	15	50	15	1	50	50	1
28.	15	15	15	1	15	15	15
29.	0	1	0	15	50	50	1
30.	0	1	0	1	15	15	15
31.	1	0	0	15	50	15	0
32.	1	15	0	15	50	1	1
33.	15	15	1	15	50	15	15
34.	1	15	1	50	15	15	15
35.	0	1	0	50	50	50	1
36.	0	1	1	50	50	50	1
37.	15	15	0	15	50	15	15
38.	0	15	0	15	50	15	0
39.	1	1	1	15	50	15	1
40.	1	15	0	15	50	15	1
41.	1	15	1	15	50	15	15
42.	15	15	15	15	50	50	50
43.	1	1	1	15	50	15	15
44.	0	1	0	1	50	1	1
45.	15	15	1	15	50	15	15
46.	0	15	0	15	50	15	15
47.	15	15	15	15	50	50	15
48.	0	1	0	15	50	1	1
49.	0	1	0	15	1	1	15

Keterangan : 50 : setiap hari 15 : kadang (4-6x/minggu) 1 : jarang (1-3x/minggu) 0 : tidak pernah

Responden	SUMBER LEMAK					
	Skor Susu <i>Fullcream</i>	Skor Minyak Sayur	Skor Jeroan	Skor Keju	Skor Mentega	Skor Santan
1.	1	0	0	0	0	1
2.	0	0	0	0	0	0
3.	1	0	0	0	0	1
4.	1	15	0	0	1	1
5.	1	15	0	0	0	15
6.	1	0	1	15	15	15
7.	15	15	0	0	15	1
8.	1	15	0	0	0	1
9.	50	1	0	0	15	15
10.	15	0	0	0	0	0
11.	15	15	1	1	1	1
12.	50	50	0	0	1	1
13.	15	0	0	0	15	1
14.	0	0	0	0	0	0
15.	0	0	0	0	0	0
16.	0	0	0	0	0	0
17.	50	0	0	0	0	0
18.	0	0	0	0	0	1
19.	50	1	0	0	15	15
20.	1	0	0	1	1	1
21.	0	0	1	0	0	15
22.	15	15	15	15	15	15
23.	1	15	0	0	0	1
24.	15	0	15	0	1	15
25.	15	15	15	15	15	15
26.	15	15	15	15	15	15
27.	15	50	0	0	1	1
28.	15	15	15	15	50	15
29.	15	15	1	1	1	1
30.	15	15	15	15	15	15
31.	50	50	15	0	1	1
32.	15	0	0	0	1	1
33.	15	1	0	1	15	15
34.	1	1	0	0	1	15
35.	50	50	0	0	50	1
36.	50	50	15	15	50	15
37.	15	15	1	15	15	15
38.	15	15	0	0	0	0
39.	1	1	0	15	15	15
40.	0	50	0	0	1	1
41.	15	1	1	15	15	15
42.	15	15	15	15	15	15
43.	1	1	1	1	1	15
44.	1	0	0	1	1	15
45.	15	15	1	1	1	1
46.	1	1	1	1	1	1
47.	15	50	1	15	15	15
48.	50	1	1	15	15	15
49.	1	1	1	0	1	1

Keterangan : 50 : setiap hari 15 : kadang (4-6x/minggu) 1 : jarang (1-3x/minggu) 0 : tidak pernah.

Responden	<i>Softdrink</i>				Gorengan		
	Skor Teh Kotak	Skor Sari Kacang Ijo	Skor Sprite	Skor Coca-Colla	Skor Pisang Goreng	Skor Bakwan	Skor Ubi Goreng
1.	1	1	1	1	1	1	1
2.	0	0	0	0	15	0	1
3.	0	0	1	1	50	0	1
4.	1	0	0	0	15	0	1
5.	0	0	50	0	1	0	1
6.	1	0	0	0	1	0	1
7.	1	0	1	1	1	0	1
8.	0	0	15	15	15	0	1
9.	0	0	1	1	1	0	1
10.	15	0	1	1	15	0	1
11.	1	1	15	15	15	1	1
12.	1	1	1	1	15	0	1
13.	0	0	15	15	15	0	15
14.	0	0	0	0	15	0	1
15.	1	0	15	15	15	0	1
16.	1	15	15	15	1	1	15
17.	15	0	15	15	15	0	1
18.	0	0	0	0	1	1	1
19.	1	0	1	0	0	0	0
20.	1	0	15	0	15	0	0
21.	1	0	1	1	15	0	1
22.	15	15	15	15	15	15	15
23.	1	1	1	1	15	0	1
24.	15	15	15	15	15	15	15
25.	15	15	15	15	15	15	15
26.	15	15	15	15	15	15	15
27.	15	15	15	15	15	15	15
28.	1	15	15	1	1	15	15
29.	1	1	0	0	0	1	0
30.	1	1	1	1	1	1	1
31.	15	15	15	15	15	15	15
32.	15	15	15	15	1	1	1
33.	15	15	15	15	15	1	1
34.	15	0	0	0	0	0	0
35.	15	15	15	15	1	1	1
36.	15	15	15	15	15	15	15
37.	15	15	15	15	15	15	15
38.	0	0	0	0	0	0	0
39.	15	15	15	50	50	15	50
40.	1	1	1	1	1	1	1
41.	1	1	1	1	1	1	1
42.	1	1	1	1	1	1	1
43.	1	1	1	15	1	1	15
44.	1	1	1	1	1	1	1
45.	1	1	15	15	50	50	50
46.	1	1	1	1	1	1	1
47.	15	15	15	15	1	1	1
48.	15	15	15	15	50	50	50
49.	0	1	1	0	1	1	1

Keterangan : 50 : setiap hari 15 : kadang (4-6x/minggu) 1 : jarang (1-3x/minggu) 0 : tidak pernah

Responden	SUMBER SERAT (SAYUR)			
	Skor Kangkung	Skor Kacang Panjang	Skor Bayam	Skor Telur
1.	15	15	15	15
2.	15	15	50	15
3.	15	15	15	15
4.	15	15	15	15
5.	1	15	1	15
6.	0	1	1	0
7.	1	1	0	1
8.	15	15	15	15
9.	1	15	1	1
10.	15	15	15	15
11.	50	50	50	50
12.	50	15	15	15
13.	1	1	15	15
14.	15	15	15	15
15.	1	15	15	0
16.	15	15	1	1
17.	1	15	0	0
18.	15	15	1	1
19.	0	0	0	0
20.	15	0	15	0
21.	15	15	0	15
22.	15	15	15	15
23.	1	1	1	1
24.	15	15	15	15
25.	15	15	15	15
26.	15	1	1	1
27.	50	15	15	15
28.	15	15	15	15
29.	1	1	0	1
30.	15	15	15	15
31.	15	15	15	50
32.	15	15	15	15
33.	1	1	1	1
34.	0	0	0	0
35.	15	15	15	15
36.	15	15	50	15
37.	15	15	15	15
38.	15	15	15	15
39.	50	15	50	15
40.	0	0	0	0
41.	15	15	15	15
42.	15	15	15	15
43.	15	15	15	15
44.	1	1	1	1
45.	50	15	50	15
46.	15	15	15	15
47.	1	1	1	1
48.	50	50	50	50
49.	0	15	0	15

Keterangan : 50 : setiap hari 15 : kadang (4-6x/minggu) 1 : jarang (1-3x/minggu) 0 : tidak pernah

Responden	SUMBER SERAT (BUAH)				
	Skor Pisang	Skor Apel	Skor Pepaya	Skore Anggur	Skor Jeruk
1.	15	15	15	15	15
2.	1	50	15	1	15
3.	15	15	15	1	15
4.	15	1	15	1	15
5.	1	1	1	1	0
6.	1	0	0	0	0
7.	0	1	0	0	1
8.	1	15	15	1	15
9.	15	1	1	1	1
10.	15	1	15	15	15
11.	15	50	15	50	50
12.	15	1	15	15	15
13.	15	15	1	1	1
14.	15	1	1	1	1
15.	1	1	1	1	1
16.	1	15	1	1	15
17.	1	1	1	15	1
18.	1	1	1	1	1
19.	1	0	1	0	0
20.	1	0	0	0	1
21.	15	15	15	15	15
22.	15	15	15	15	15
23.	1	1	15	1	1
24.	15	15	15	15	15
25.	15	15	15	15	15
26.	1	1	15	1	1
27.	15	15	15	15	50
28.	15	15	15	15	15
29.	0	0	0	0	0
30.	15	15	15	15	15
31.	15	15	50	50	50
32.	15	15	15	15	15
33.	1	1	1	15	1
34.	0	1	1	1	0
35.	15	15	15	15	15
36.	15	50	15	50	15
37.	15	15	15	15	15
38.	15	15	15	15	15
39.	50	15	50	15	50
40.	0	0	0	0	1
41.	15	15	15	15	15
42.	15	15	15	15	15
43.	15	15	15	15	15
44.	15	15	15	15	15
45.	15	15	50	15	15
46.	15	15	15	15	15
47.	1	1	1	1	1
48.	50	50	15	50	50
49.	0	15	0	15	0

Keterangan : 50 : setiap hari 15 : kadang (4-6x/minggu) 1 : jarang (1-3x/minggu) 0 : tidak pernah

Pola Makan		
Responden	Total Skor	Kategori
1.	277	Cukup
2.	313	Cukup
3.	412	Baik
4.	293	Cukup
5.	269	Cukup
6.	260	Cukup
7.	209	Kurang
8.	350	Cukup
9.	405	Baik
10.	307	Cukup
11.	630	Baik
12.	378	Cukup
13.	476	Baik
14.	227	Kurang
15.	184	Kurang
16.	233	Cukup
17.	193	Kurang
18.	144	Kurang
19.	370	Cukup
20.	232	Cukup
21.	320	Cukup
22.	483	Baik
23.	182	Kurang
24.	476	Baik
25.	481	Baik
26.	392	Cukup
27.	625	Baik
28.	391	Cukup
29.	274	Cukup
30.	404	Baik
31.	674	Baik
32.	366	Cukup
33.	370	Cukup
34.	216	Kurang
35.	556	Baik
36.	748	Baik
37.	223	Kurang
38.	310	Cukup
39.	702	Baik
40.	253	Cukup
41.	385	Cukup
42.	592	Baik
43.	371	Cukup
44.	227	Kurang
45.	222	Kurang
46.	375	Cukup
47.	225	Kurang
48.	840	Baik
49.	207	Kurang

RESPONDEN	USIA	TB	BB	IMT	STATUS
1.	40	165	56	20,6	NORMAL
2.	39	165	62	22,8	NORMAL
3.	38	170	58	20,1	NORMAL
4.	37	167	68	20,8	NORMAL
5.	34	170	60	20,8	NORMAL
6.	34	168	63	22,3	NORMAL
7.	33	166	56	20,3	NORMAL
8.	31	169	64	22,4	NORMAL
9.	30	175	77	25,1	NORMAL
10.	29	167	62	23,3	NORMAL
11.	25	165	55	22,8	NORMAL
12.	28	172	69	21	NORMAL
13.	27	168	69	24,4	NORMAL
14.	26	168	63	22,3	NORMAL
15.	26	171	70	23,9	NORMAL
16.	25	165	56	20,6	NORMAL
17.	30	168	65	23	NORMAL
18.	25	170	70	24,2	NORMAL
19.	40	165	69	25,3	OVERWEIGHT
20.	35	169	72	25,2	OVERWEIGHT
21.	34	167	71	25,5	OVERWEIGHT
22.	34	171	73	25	NORMAL
23.	33	170	71	24,6	NORMAL
24.	33	165	69	25,3	OVERWEIGHT
25.	32	169	70	24,5	NORMAL
26.	31	166	68	24,7	NORMAL
27.	30	170	73	25,3	OVERWEIGHT
28.	29	169	68	23,8	NORMAL
29.	27	165	66	24,2	NORMAL
30.	27	168	71	25,2	OVERWEIGHT
31.	26	171	72	24,6	NORMAL
32.	25	167	68	24,4	NORMAL
33.	25	168	70	24,8	NORMAL
34.	40	166	65	23,6	NORMAL
35.	40	165	67	24,3	NORMAL
36.	40	167	69	24,7	NORMAL
37.	40	165	69	25,3	OVERWEIGHT
38.	40	166	66	24	NORMAL
39.	40	167	68	24,4	NORMAL
40.	36	169	72	25,2	OVERWEIGHT
41.	40	165	69	25,3	OVERWEIGHT
42.	38	166	71	25,8	OVERWEIGHT
43.	38	167	68	24,4	NORMAL
44.	37	167	73	26,2	OVERWEIGHT
45.	32	168	74	26,2	OVERWEIGHT
46.	37	168	70	24,8	NORMAL
47.	37	166	70	25,4	OVERWEIGHT
48.	25	168	72	25,5	OVERWEIGHT
49.	28	169	74	25,9	OVERWEIGHT

RESPODEN	TEKANAN DARAH	
	SISTOL	DIASTOL
1.	110	80
2.	120	90
3.	120	70
4.	100	70
5.	100	90
6.	90	80
7.	100	70
8.	120	80
9.	110	90
10.	100	70
11.	130	80
12.	120	70
13.	110	80
14.	100	80
15.	100	70
16.	130	90
17.	100	80
18.	110	90
19.	110	80
20.	110	90
21.	100	80
22.	120	90
23.	110	80
24.	90	80
25.	120	80
26.	100	70
27.	120	80
28.	110	90
29.	110	90
30.	120	90
31.	130	100
32.	120	80
33.	110	80
34.	130	90
35.	90	70
36.	150	100
37.	100	70
38.	100	70
39.	120	80
40.	110	90
41.	100	70
42.	130	70
43.	125	90
44.	110	80
45.	130	70
46.	110	80
47.	120	80
48.	110	90
49.	110	80

Jenis Makan Sumber Karbohidrat Responden

Jenis Makanan		<i>Frequency (%)</i>	
Sumber Karbohidrat			
Nasi	Tiap Hari	49	100.0%
	Total	49	100.0%
Singkong	Tiap Hari	2	3.85%
	Kadang	12	23.1%
	Jarang	15	28.8%
	Tidak	20	38.5%
	Total	49	100.0%
Ubi Jalar	Kadang	5	9.6%
	Jarang	19	36.5%
	Tidak	25	48.1%
Total	49	100.0%	
Roti	Tiap Hari	3	5.8%
	Kadang	16	30.8%
	Jarang	19	36.5%
	Tidak	11	21.2%
	Total	49	100.0%
Mie	Tiap Hari	2	3.8%
	Kadang	18	34.6%
	Jarang	20	38,5%
	Tidak	9	17.3%
	Total	49	100.0%
Sirup/ Minuman Manis	Tiap Hari	1	1.9%
	Kadang	16	30.8%
	Jarang	23	44.2%
	Tidak	9	17.3%
	Total	49	100.0%

Keterangan : Tiap hari : konsumsi setiap hari Kadang : 4-6x/minggu

Jarang : 1-3x/minggu Tidak pernah : tidak mengkonsumsi

Jenis Makanan Sumber Protein Responden

Jenis Makanan		<i>Frequency (%)</i>	
Sumber Protein			
Daging Sapi	Kadang	11	21.2%
	Jarang	16	30.8%
	Tidak	22	44.9%
	Total	49	100.0%
Daging Ayam	Tiap Hari	3	5.8%
	Kadang	25	48.1%
	Jarang	17	32.7%
	Tidak	4	7.7%
Total	49	100.0%	
Daging Kambing	Tiap Hari	1	1.9%
	Kadang	5	9.6%
	Jarang	12	23.1%
	Tidak	31	59.6%
Total	49	100.0%	
Telur Ayam	Tiap Hari	5	9.6%
	Kadang	29	55.8%
	Jarang	10	19.2%
	Tidak	5	9.6%
Total	49	100.0%	
Ikan Segar	Tiap Hari	46	88.5%
	Kadang	3	5.8%
	Total	49	100.0%
Tahu Tempe	Tiap Hari	7	13.5%
	Kadang	21	40.4%
	Jarang	16	30.8%
	Tidak	5	9.6%
Total	49	100.0%	
Kacang-Kacangan	Tiap Hari	3	5.8%
	Kadang	19	36.5%
	Jarang	21	40.4%
	Tidak	6	11.5%
Total	49	100.0%	

Keterangan : Tiap hari : konsumsi setiap hari

Kadang : 4-6x/minggu

Jarang : 1-3x/minggu

Tidak pernah : tidak mengkonsumsi

Jenis Makanan Sumber Lemak Responden

Jenis Makanan		<i>Frequency (%)</i>	
Sumber Lemak			
Susu Full Cream	Tiap Hari	9	17.3%
	Kadang	21	40.4%
	Jarang	14	26.9%
	Tidak	5	9.6%
	Total	49	100.0%
Minyak Sayur	Tiap Hari	7	13.5%
	Kadang	17	32.7%
	Jarang	8	15.4%
	Tidak	17	32.7%
	Total	49	100.0%
Jeroan	Kadang	9	17.3%
	Jarang	12	23.1%
	Tidak	30	57.7%
	Total	49	100.0%
Keju	Kadang	12	23.1%
	Jarang	9	17.3%
	Tidak	28	53.8%
	Total	49	100.0%
Mentega	Tiap Hari	3	5.8%
	Kadang	18	34.6%
	Jarang	14	26.9%
	Tidak	14	26.9%
	Total	49	100.0%
Santan	Kadang	24	46.2%
	Jarang	21	40.4%
	Tidak	4	7.7%
	Total	49	100.0%

Keterangan : Tiap hari : konsumsi setiap hari Kadang : 4-6x/minggu

Jarang : 1-3x/minggu Tidak pernah: tidak mengkonsumsi

Jenis Makanan Sumber Serat Sayur Respponden

Jenis Makanan		<i>Frequency (%)</i>	
Sumber Serat Sayur			
Kangkung	Tiap Hari	6	11.5%
	Kadang	29	55.8%
	Jarang	13	25.0%
	Tidak	1	1.9%
	Total	49	100.0%
Kacang Panjang	Tiap Hari	2	3.8%
	Kadang	36	69.2%
	Jarang	9	17.3%
	Tidak	2	3,8%
	Total	49	100.0%
Bayam	Tiap Hari	3	5.8%
	Kadang	29	55.8%
	Jarang	10	19.2%
	Tidak	7	13.5%
	Total	49	100.0%
Kelor	Tiap Hari	3	5.8%
	Kadang	31	59.6%
	Jarang	11	21.2%
	Tidak	4	7.7%
	Total	49	100.0%

Keteangan : Tiap hari : konsumsi setiap hari

Kadang : 4-6x/minggu

Jarang : 1-3x/minggu Tidak pernah : tidak mengkonsumsi

Jenis Makanan Sumber Serat Buah Responden

Jenis Makanan		<i>Frequency (%)</i>	
Sumber Serat Buah			
Pisang	Tiap Hari	2	3.8%
	Kadang	32	61.5%
	Jarang	14	26.9%
	Tidak	1	1.9%
	Total	49	100.0%
Apel	Tiap Hari	4	7.7%
	Kadang	27	51.95%
	Jarang	16	30.8%
	Tidak	2	3.8%
	Total	49	100.0%
Pepaya	Tiap Hari	3	3.8%
	Kadang	30	57.7%
	Jarang	14	26.9%
	Tidak	2	3.8%
	Total	49	100.0%
Anggur	Tiap Hari	4	7.7%
	Kadang	25	48.1%
	Jarang	17	32.7%
	Tidak	3	5.8%
	Total	49	100.0%
Jeruk	Tiap Hari	5	9.6%
	Kadang	27	51.9%
	Jarang	15	28.8%
	Tidak	2	3.8%
	Total	49	100.0%

Keterangan : Tiap hari : konsumsi setiap hari Kadang : 4-6x/minggu
 Jarang : 1-3x/minggu Tidak pernah : tidak
 mengkonsumsi

LAMPIRAN SPSS

Body Mass Index

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	34	69.4	69.4	69.4
	Overweight	15	30.6	30.6	100.0
	Total	49	100.0	100.0	

Pola Makanan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Baik	15	30.6	30.6	30.6
Cukup	22	44.9	44.9	75.5
Kurang	12	24.5	24.5	100.0
Total	49	100.0	100.0	

Tekanan Darah

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Normal	30	61.2	61.2	61.2
Elevated (tinggi)	12	24.5	24.5	85.7
Hipertensi Derajat 1	6	12.2	12.2	98.0
Hipertensi Derajat 2	1	2.0	2.0	100.0
Total	49	100.0	100.0	

Body Mass Index * Asupan Makanan Crosstabulation

			Asupan Makanan			Total
			Baik	Cukup	Kurang	
Body Mass Index	Normal	Count	13	16	5	34
		% of Total	26.5%	32.7%	10.2%	69.4%
	Overweight	Count	2	6	7	15
		% of Total	4.1%	12.2%	14.3%	30.6%
Total		Count	15	22	12	49
		% of Total	30.6%	44.9%	24.5%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	6.565 ^a	2	.038
Likelihood Ratio	6.502	2	.039
Linear-by-Linear Association	6.024	1	.014
N of Valid Cases	49		

a. 2 cells (33.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3.67.

Symmetric Measures

		Value	Approx. Sig.
Nominal by Nominal	Contingency Coefficient	.344	.038
N of Valid Cases		49	

Pola Makanan * Tekanan Darah Crosstabulation

		Tekanan Darah				Total
		Normal	Elevated (tinggi)	Hipertensi Derajat 1	Hipertensi Derajat 2	
Baik	Count	13	1	1	0	15
	% of Total	26.5%	2.0%	2.0%	0.0%	30.6%
Cukup	Count	7	14	1	0	22
	% of Total	14.3%	28.6%	2.0%	0.0%	44.9%
Kurang	Count	1	4	4	3	12
	% of Total	2.0%	8.2%	8.2%	6.1%	24.5%
Total	Count	21	19	6	3	49
	% of Total	40.4%	36.5%	12.2%	6.1%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	15.878 ^a	6	.014
Likelihood Ratio	15.900	6	.014
Linear-by-Linear Association	11.077	1	.001
N of Valid Cases	49		

a. 8 cells (66.7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .24.

Symmetric Measures

		Value	Approx. Sig.
Nominal by Nominal	Contingency Coefficient	.495	.014
N of Valid Cases		49	

Usia * Tekanan Darah Crosstabulation

Usia		Tekanan Darah				Total
		Normal	Elevated (tinggi)	Hipertensi Derajat 1	Hipertensi Derajat 2	
25 tahun	Count	2	0	3	0	5
	% within Usia	40.0%	.0%	60.0%	.0%	100.0%
26 tahun	Count	2	1	0	0	3
	% within Usia	66.7%	33.3%	.0%	.0%	100.0%
27 tahun	Count	1	1	1	0	3
	% within Usia	33.3%	33.3%	33.3%	.0%	100.0%
28 tahun	Count	0	1	0	0	1
	% within Usia	.0%	100.0%	.0%	.0%	100.0%
29 tahun	Count	2	0	0	0	2
	% within Usia	100.0%	.0%	.0%	.0%	100.0%
30 tahun	Count	3	1	0	0	4
	% within Usia	75.0%	25.0%	.0%	.0%	100.0%
31 tahun	Count	1	1	0	0	2
	% within Usia	50.0%	50.0%	.0%	.0%	100.0%
32 tahun	Count	1	1	0	0	2
	% within Usia	50.0%	50.0%	.0%	.0%	100.0%
33 tahun	Count	4	0	0	0	4
	% within Usia	100.0%	.0%	.0%	.0%	100.0%
34 tahun	Count	3	1	0	0	4
	% within Usia	75.0%	25.0%	.0%	.0%	100.0%
35 tahun	Count	1	0	0	0	1
	% within Usia	100.0%	.0%	.0%	.0%	100.0%
36 tahun	Count	0	1	1	0	2
	% within Usia	.0%	50.0%	50.0%	.0%	100.0%
37 tahun	Count	2	1	0	0	3
	% within Usia	66.7%	33.3%	.0%	.0%	100.0%
38 tahun	Count	1	1	1	0	3
	% within Usia	33.3%	33.3%	33.3%	.0%	100.0%
39 tahun	Count	0	1	0	0	1
	% within Usia	.0%	100.0%	.0%	.0%	100.0%
40 tahun	Count	7	1	0	1	9
	% within Usia	77.8%	11.1%	.0%	11.1%	100.0%
Total	Count	30	12	6	1	49
	% within Usia	61.2%	24.5%	12.2%	2.0%	100.0%

Symmetric Measures

		Value	Approx. Sig.
Nominal by Nominal	Contingency Coefficient	.666	.724
N of Valid Cases		49	

Body Mass Index * Tekanan Darah Crosstabulation

		Tekanan Darah				Total
Body Mass Index		Normal	<i>Elevated</i> (tinggi)	Hipertensi Derajat 1	Hipertensi Derajat 2	
Normal	<i>Count</i>	29	2	2	1	34
	<i>% within Body Mass Index</i>	85.2%	5.8%	5.8%	2.9%	100.0%
Overweight	<i>Count</i>	1	10	4	0	15
	<i>% within Body Mass Index</i>	6.6%	66.6%	26.7%	.0%	100.0%
Total	<i>Count</i>	30	12	6	1	49
	<i>% within Body Mass Index</i>	61.2%	24.5%	12.2%	2.0%	100.0%

Symmetric Measures

		Value	Approx. Sig.
Nominal by Nominal	Contingency Coefficient	.470	.031
N of Valid Cases		49	