

## LAMPIRAN 1

### NASKAH PENJELASAN PENELITIAN

#### HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI, ASUPAN NATRIUM DAN KALIUM, RASIO ASUPAN KALIUM : NATRIUM, DAN POLA MAKAN SUMBER KALIUM DAN NATRIUM DAN KEJADIAN HIPERTENSI

Tekanan darah tinggi atau biasa disebut hipertensi merupakan masalah kesehatan serius di masyarakat jika tidak dikendalikan. Hipertensi dapat menyebabkan penyakit lain, seperti penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal ginjal. Tekanan darah dapat dikendalikan dengan cara mengatur faktor risiko yang dapat diubah seperti mengatur asupan natrium dan kalium, berat badan (status gizi), latihan fisik, kebiasaan merokok, konsumsi alcohol, dan mengendalikan stress.

Mekanisme pengendalian tekanan darah juga dipengaruhi oleh asupan natrium dan kalium. Asupan natrium yang tinggi mempengaruhi tekanan darah menjadi lebih tinggi, sedangkan asupan kalium yang tinggi akan mampu menurunkan tekanan darah. Keseimbangan antara asupan kalium : natrium mampu mengendalikan tekanan darah. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara status gizi, asupan kalium dan natrium, rasio asupan kalium : natrium, dan pola makan sumber kalium dan natrium dan tekanan darah.

Dalam penelitian ini, tahap awal Bapak/Ibu akan mengisi lembar identitas, kemudian diukur berat badan, tinggi badan, dan tekanan darahnya ( $\pm$  10 menit). Setelah itu akan dilakukan wawancara mengenai makanan yang dikonsumsi selama 1 bulan terakhir untuk mengetahui asupan kalium dan natrium, rasio asupan kalium : natrium, dan pola makan sumber kalium dan natrium Bapak/Ibu. Wawancara ini mengambil waktu sekitar 20-30 menit.

Penelitian ini tidak menimbulkan risiko apapun. Manfaat mengikuti penelitian ini adalah mengetahui hasil pengukuran tinggi badan, berat badan, dan tekanan darah. Kompensasi yang Bapak/Ibu terima adalah souvenir sebagai ungkapan terima kasih berpartisipasi dalam penelitian ini. Peneliti menjamin kerahasiaan informasi yang Bapak/Ibu berikan. Partisipasi Bapak/Ibu bersifat sukarela dan sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri. Jika ada hal-hal yang kurang jelas dapat menghubungi peneliti a.n. **Rizqa Fajar Rachmawati** dengan no.Hp **087821602028**.

**LAMPIRAN 2****PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (*INFORMED CONSENT*)**

Saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan mengerti mengenai penelitian Hubungan Antara Status Gizi, Asupan Natrium dan Kalium, Rasio Asupan Kalium : Natrium, dan Pola Makan Sumber Kalium dan Natrium dan Kejadian Hipertensi.

Untuk itu, saya menyatakan kesediaan berpartisipasi pada penelitian ini.

Nama Responden	Tanggal/Bulan/Tahun	Tanda Tangan
Nama Saksi	Tanggal/Bulan/Tahun	Tanda Tangan

**LAMPIRAN 3****KUESIONER PENELITIAN**

Tanggal Wawancara :

No. Responden :

**A. Identitas Responden**

Nama :

Jenis Kelamin : 1. Laki-laki 2. Perempuan

Usia :

Alamat :

No. HP :

**B. Data Klinis**

Berat Badan : kg

Tinggi Badan : cm

IMT : kg/m<sup>2</sup> Tekanan Darah : mmHg 

\*kotak diisi oleh petugas

1. Berisiko

2. Tidak Berisiko

**C. Data Faktor Risiko**

1. Apakah Anda memiliki anggota keluarga yang menderita hipertensi?

a. Ya b. Tidak 

2. Jika ya, siapakah yang menderita hipertensi?

a. Ibu / Bapak b. Keluarga lain, sebutkan ..... 

3. Apakah Anda sering melakukan latihan fisik / olahraga dalam seminggu?

a. Tidak b. Ya 

4. Jika ya, berapa kali Anda melakukan latihan fisik dalam seminggu?

a. < 3 – 4 kali b. ≥ 3 – 4 kali 

5. Berapa lama Anda melakukan latihan fisik tersebut dalam sehari?

a. < 30 menit b. ≥ 30 menit 

6. Apakah Anda merokok?

a. Ya b. Tidak 

7. Jika ya, berapa batang Anda merokok dalam sehari?

a. 1 batang b. .... batang

## LAMPIRAN 4

## FORMULIR SEMI-QUANTITATIVE FOOD FREQUENCY QUESTIONNAIRE

No. Responden : \_\_\_\_\_

Nama : \_\_\_\_\_

Tanggal Wawancara : \_\_\_\_\_

Nama Pewawancara : \_\_\_\_\_

	Bahan Makanan	cara mengolah	Frekuensi				Ukuran Porsi			Ukuran Lain	rata-rata gr/hr	Na(mg)	K(mg)
			Tidak pernah	Bulan (1-3x)	Minggu(1-6X)	Hari(1-6X)	Ukuran Rumah Tangga	S	M				
<b>Karbohidrat</b>													
	Biskuit						4 bh bsr (10 g)						
	Havermout						5 1/2 sdm (45 g)						
	Jagung						3 bj sdg (125 g)						
	Kentang						2 bh sdg (210 g)						
	Mie kering						1 gls (50 g)						
	Mie instan merk .....						1 bks						
	Nasi beras						3/4 gls (100 g)						
	Roti tawar						3 iris (70 g)						
	Roti gandum						3 iris (70 g)						
	Singkong						1 1/2 ptg (120 g)						
	Nasi ketan hitam						3/4 gls (100 g)						
	Nasi ketan putih						3/4 gls (100 g)						
	Nasi Uduk						1 centong (50 g)						
	Ubi Jalar						1 bh kcl (100 g)						
	.....												
	.....												
<b>Protein Hewani</b>													
	Cumi-cumi						1 ekor kecil (45gr)						
	Daging Ayam Dada						1 ptg (60 g)						
	Daging Ayam Sayap						1 ptg (30 g)						
	Daging Ayam Paha						1 ptg (40 g)						
	Daging Ayam Kepala						1 ptg (60 g)						
	Daging Ayam Ceker						1 bh (15 g)						
	Daging Ayam Fillet						1 ptg (40 g)						
	Dendeng Daging Sapi						1 ptg sedang (15gr)						
	Ikan Asin Kering						1 ptg sedang (15 gr)						
	Ikan Kakap						1/3 ekor bsr (35 gr)						
	Ikan Kembung						1/3 ekor sdg (30 gr)						
	Ikan Lele						1/2 ekor sdg (40 gr)						
	Ikan Mas						1/3 ekor sdg (45 gr)						
	Ikan Mujair						1/3 ekor kcl (30 gr)						
	Ikan Bandeng						1/3 ekor sdg (40 gr)						
	Ikan Pedas						1 ekor kecil (35gr)						
	Ikan Pindang Tongkol						1/2 ekor sdg (35gr)						
	Teri Kering						1 sdm (15 gr)						
	Teri Nasi						1/3 gls (20 gr)						
	Udang Segar						5 ekor sdg (35gr)						
	Bakso						10 bj sdg (170 gr)						
	Daging Kambing						1 ptg sdg (40 gr)						
	Daging Sapi						1 ptg sdg (35 gr)						

	Hati Ayam					1 bh sdg (30 gr)				
	Hati Sapi					1 ptg sdg (35 gr)				
	Telur Ayam					1 btr (55 gr)				
	Telur Bebek Asin					1 btr (50 gr)				
	Telur Puyuh					5 btr (55 gr)				
	Bebek					1 ptg sdg (45 gr)				
	Corned Beef					3 sdm (45 gr)				
	Sardencis					1/2 ptg sdg (35gr)				
	Sosis					1/2 ptg (50 gr)				
	Telur Bebek					1 btr (55 gr)				
	Abon					1 sdm (10 gr)				
	Soto Daging					1 mangkuk (250gr)				
	Soto Ayam					1 mangkuk (250gr)				
<b>Protein Nabati</b>										
	Kacang Hijau					2 sdm (20 gr)				
	Kacang Kedelai					2 1/2 sdm (25 gr)				
	Kacang Merah					2 sdm (20 gr)				
	Kacang Mente					1 1/2 sdm (15 gr)				
	Kacang Tanah					2 sdm (15 gr)				
	Oncom					2 ptg kcl (40 gr)				
	Tahu					1 bj bsr (110 gr)				
	Tempe					2 ptg sdg (50 gr)				
	.....									
	.....									
<b>Sayuran</b>										
	Bayam					100 gr				
	Broccoli					100 gr				
	Buncis					100 gr				
	Sawi					100 gr				
	Taoge Kc. Hijau					100 gr				
	Terong					100 gr				
	Kangkung					100 gr				
	Kacang Panjang					100 gr				
	Labu Siam					100 gr				
	Pare					100 gr				
	Wortel					100 gr				
	Bayam Merah					100 gr				
	Gado-gado					1 piring (200 g)				
	Karedok					1 piring (200 g)				
	Ketoprak					1 piring (250 g)				
	Sayur Asem					1 mangkok (250 g)				
	Sayur Sop					1 mangkok (250 g)				
	Bening Bayam					1 mangkok (100 g)				
	Sayur Lodeh					1 mangkok (250 g)				
	Tumis Sawi Hijau					1 piring (100 g)				
	Tumis Kacang Panjang					1 piring (100 g)				
	Gulai Daun Singkong					1 mangkok (200 g)				
	Tumis Kangkung					1 piring (100 g)				
	Tumis Tauge					1 porsi (65 g)				
	Terong Balado					1 porsi (90 g)				
	Urap					1 porsi (150 g)				
	.....									
	.....									
<b>Buah-buahan dan Gula</b>										
	Anggur					20 bh sdg (165 g)				
	Apel merah					1 bh kcl (85 g)				
	Apel malang					1 bh sdg (75 g)				
	Belimbing					1 bh bsr (140 g)				
	Duku					9 bh sdg (80 g)				
	Durian					2 bj bsr (35 g)				
	Jambu Air					2 bh bsr (110 g)				
	Jambu Biji					1 bh bsr (100 g)				
	Jeruk Manis					2 bh sdg (110 g)				
	Mangga					3/4 bh bsr (90 g)				
	Melon					1 ptg bsr (190 g)				
	Naga					1 ptg sdg (80 g)				
	Nangka Masak					3 bj sdg (45 g)				

