



**1. Identitas Responden**

- a. Nama :
- b. Tanggal, tahun Lahir :
- c. Umur :
- d. Jenis Kelamin : Laki-laki/ Perempuan \*coret yang tidak perlu
- e. Pendidikan :
- f. Status Perkawinan :

**2. Gambaran Faktor Resiko Hipertensi**

**a. Status Hipertensi**

Tekanan Darah : ..... mmHg

- 1. Hipertensi
- 2. Tidak Hipertensi

**b. Riwayat Keluarga**

- 1. Apakah di keluarga bapak/ibu ada yang mengalami hipertensi?
  - a. Ya
  - b. Tidak (Jika tidak, lanjut ke bagian selanjutnya)
- 2. Jika ya, siapa yang mengalami hipertensi?
  - a. Ayah
  - b. Ibu

c. **Latihan Fisik**

Keterangan :

<b>Klasifikasi</b>	<b>Jenis kegiatan</b>
Aktivitas berat	Berenang, <i>tai chi</i> , yoga, <i>joging</i> , jalan cepat, menggendong anak, sampai bulu tangkis
Aktivitas ringan	Jalan kaki jarak dekat, membersihkan rumah, bersepeda santai, naik tangga atau berkebun

<b>Kuesioner aktivitas fisik</b>		
Berikut adalah pertanyaan aktivitas fisik/ kegiatan jasmani yang berkaitan dengan pekerjaan dan waktu senggang		
1.	Apakah bapak/ibu melakukan salah satu aktivitas berat seperti berenang, <i>tai chi</i> , yoga, <i>joging</i> , jalan cepat, menggendong anak, hingga bulu tangkis?	1. Ya, dilanjutkan ke pertanyaan nomor 2 2. Tidak, dilanjutkan ke pertanyaan nomor 4
2.	Berapa kali bapak/ibu melakukan aktivitas tersebut dalam seminggu?	..... kali seminggu
3.	Biasanya pada hari ketika bapak/ibu melakukan aktivitas berat tersebut berapa total waktu yang digunakan?	..... menit
4.	Apakah bapak/ibu melakukan salah satu aktivitas ringan seperti jalan kaki jarak dekat, membersihkan rumah, bersepeda santai, naik tangga atau berkebun?	1. Ya 2. Tidak
5.	Berapa kali bapak/ibu melakukan aktivitas tersebut dalam seminggu ?	..... kali seminggu
6.	Biasanya pada hari ketika bapak/ibu melakukan aktivitas ringan hingga berat tersebut berapa total waktu yang digunakan?	..... menit

d. **Pola Konsumsi Makan (food frequency questionnaire)**

Keterangan :

Sering : jika dimakan >1 kali sehari sampai 6 kali per minggu

Jarang : jika dimakan 1 kali per minggu sampai 2 kali sebulan

Tidak pernah : jika tidak pernah makan dalam sebulan

***Food Frequency Questionnaire(FFQ)***

Nama Lengkap :

Tanggal :

Alamat Rumah :

Kota :

No	Bahan makanan/ Makanan	Frekuensi Makan		
		Sering > 1kali sehari- 6 kali per minggu	Jarang 1 kali per minggu sampai 2 kali sebulan	Tidak pernah
<b>1.</b>	<b>Makanan Pokok</b>			
	Bihun			
	Mie basah			
	Mie kering			
<b>2.</b>	<b>Sumber protein hewani</b>			
	Daging sapi/ kerbau			
	Daging babi			
	Daging ayam			
	Dadih sapi			
	Babat			
	Usus sapi			
	Telur ayam			
	Telur bebek			
	Telur puyuh			
	Ikan segar			
	Ikan asin			
	Ikan teri			
	Udang basah			
	Bakso daging			