

**KUESIONER**

**IDENTITAS RESPONDEN**

Nama :

Usia : tahun

Alamat :

**A. Merokok**

- 1 Apakah Bapak/Ibu merokok?
  - a. Ya
  - b. Tidak
- 2 Berapa banyak jumlah batang rokok yang Anda hisap dalam sehari ?
  - a. Perokok Ringan : < 11 batang rokok perhari.
  - b. Perokok Sedang : 11 – 24 batang rokok perhari.
  - c. Perokok Berat :  $\geq$  24 batang rokok perhari

**B. Konsumsi Alkohol**

- 1 Apakah Bapak/Ibu mengkonsumsi Alkohol?
  - a. Ya, mengkonsumsi alcohol
  - b. Tidak, mengkonsumsi alcohol
- 2 Jika ya, berapa gelas / kaleng yang mengandung Alkohol yang biasa Bapak / Ibu konsumsi ?
  - A. < 6 gelas / kaleng per minggu
  - B.  $\geq$  6 gelas / kaleng per minggu

**C. Obesitas ( Di isi oleh peneliti )**

A. Berat Badan : Kg  
B. Tinggi Badan : m

C. IMT : Kg / m<sup>2</sup>

1. Obesitas , ( Jika IMT  $\geq$  27,0 Kg/m<sup>2</sup> )
2. Tidak Obesitas ( Jika IMT < 27 Kg/m<sup>2</sup> )

**D. Tekanan Darah ( Di isi oleh peneliti )**

1. Sistolik : mmHg  
Diastolik : mmHg

1. Hipertensi ( Jika tekanan darah  $\geq$  130/80 mmHg )
2. Tidak Hipertensi ( Jika tekanan darah  $<$  130/80 mmHg )

E. Konsumsi Garam

1. Proporsi perkiraan garam anggota rumah tangga yang berasal dari Hidangan rumah tangga.

**Tuliskan daftar makanan yang Bapak/Ibu konsumsi kemarin,**

Waktu Makan	Nama makanan
Pagi	Sayur :  Lauk :
Snack (Cemilan)	
Siang	Sayur :  Lauk :
Snack (cemilan)	
Malam	Sayur :  Lauk :
Snack (cemilan)	Sayur :  Lauk :

F. AKTIVITAS FISIK

Berikut adalah pertanyaan aktivitas fisik atau kegiatan jasmani yang berkaitan dengan pekerjaan , waktu senggang dan transportasi.

1	Apakah Anda biasa melakukan aktivitas fisik berat yang di lakukan secara terus menerus paling sedikit selama 10 menit setiap kali melakukannya ?.	1. YA 2. TIDAK , Lanjut ke no. 4	<input type="checkbox"/>
2	Berapa hari dalam seminggu, Anda melakukan aktivitas fisik berat tersebut ?.	.....Hari	<input type="checkbox"/>
3	Biasanya pada hari ketika Anda melakukan aktivitas fisik berat, berapa total waktu yang di gunakan untuk melakukan seluruh kegiatan tersebut ?	..... Jam .....Menit	<input type="checkbox"/>
4	Apakah Anda biasa melakukan aktivitas fisik sedang yang di lakukan secara terus menerus paling sedikit selama 10 menit setiap kali melakukannya ?	1. YA 2. TIDAK , Lanjut ke no. 7	<input type="checkbox"/>
5	Biasanya berapa hari dalam seminggu Anda melakukan aktivitas fisik sedang tersebut ?.	.....Hari	<input type="checkbox"/>
6	Biasanya pada hari ketika Anda melakukan aktivitas fisik sedang, berapa total waktu yang di gunakan untuk melakukan seluruh kegiatan tersebut ?	..... Jam .....Menit	<input type="checkbox"/>

7	Apakah Anda biasa berjalan kaki atau menggunakan sepeda kayuh yang di lakukan terus menerus paling sedikit selama 10 menit tiap kalinya ?.	1. YA 2. TIDAK	<input type="checkbox"/>
8	Biasanya berapa kali dalam seminggu Anda berjalan kaki atau bersepeda selama paling sedikit 10 menit secara terus menerus setiap kalinya ?.	.....Hari	<input type="checkbox"/>
9	Biasanya dalam sehari , berapa total waktu yang Anda gunakan untuk berjalan kaki atau bersepeda ?.	..... Jam .....Menit	<input type="checkbox"/>
10	Apakah Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas berat ( seperti lari atau sepak bola ) minimal 10 menit / hari ?.	1. YA 2. TIDAK , Lanjut ke no. 13	<input type="checkbox"/>
11	Berapa hari dalam seminggu Anda melakukan aktivitas berat ?.	.....Hari	<input type="checkbox"/>
12	Berapa lama Anda melakukan olahraga, fitness atau rekreasi yang merupakan aktivitas berat dalam sehari ?.	..... Jam .....Menit	<input type="checkbox"/>
13	Apakah Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas sedang ( seperti, jalan cepat, bersepeda, berenang, bola voli ) minimal 10 menit / hari	1. YA 2. TIDAK , Lanjut ke no. 16	<input type="checkbox"/>
14	Berapa hari dalam seminggu biasanya Anda melakukan olahraga, fitness atau rekreasi yang merupakan aktivitas sedang ?.	.....Hari	<input type="checkbox"/>
15	Berapa lama Anda melakukan	..... Jam	<input type="checkbox"/>



	olahraga, fitness atau rekreasi yang merupakan aktivitas sedang dalam 1 hari ?.	.....Menit	
16	Berapa lama Anda duduk atau berbaring dalam sehari>?.	..... Jam .....Menit	<input type="text"/>

## A. Analisa Univariat

### 1. Tekanan Darah

#### Statistics

Tekanan Darah

N	Valid	85
	Missing	0

#### Tekanan Darah

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Hipertensi	54	63.5	63.5	63.5
Tidak Hipertensi	31	36.5	36.5	100.0
Total	85	100.0	100.0	

### 2. Konsumsi Garam

#### Statistics

Konsumsi Garam

N	Valid	85
	Missing	0

#### Konsumsi Garam

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Konsumsi Garam Berlebih ( $\geq 2400$ mg )	54	63.5	63.5	63.5
Konsumsi Garam Tidak Berlebih Tidak Berlebih ( $< 2400$ mg )	31	36.5	36.5	100.0
Total	85	100.0	100.0	

### 3. Kebiasaan Merokok

**Statistics**

Merokok

N	Valid	85
	Missing	0

**Merokok**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Merokok	43	50.6	50.6	50.6
	Tidak Merokok	42	49.4	49.4	100.0
	Total	85	100.0	100.0	

4. Obesitas

**Statistics**

Obesitas

N	Valid	85
	Missing	0

**Obesitas**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Obesitas	44	51.8	51.8	51.8
	Tidak Obesitas	41	48.2	48.2	100.0
	Total	85	100.0	100.0	

5. Konsumsi Alkohol

**Statistics**

Konsumsi Alkohol

N	Valid	85
	Missing	0

**Konsumsi Alkohol**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Mengonsumsi Alkohol	20	23.5	23.5	23.5
	Tidak Mengonsumsi Alkohol	65	76.5	76.5	100.0
	Total	85	100.0	100.0	

6. Aktivitas Fisik

**Statistics**

Aktivitas Fisik

N	Valid	85
	Missing	0

**Aktivitas Fisik**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	58	68.2	68.2	68.2
	Sedang-Tinggi	27	31.8	31.8	100.0
	Total	85	100.0	100.0	

**B. Analisis Bivariat**

1. Konsumsi Garam dengan Hipertensi

**Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Konsumsi Garam * Tekanan Darah	85	100.0%	0	0.0%	85	100.0%

**Konsumsi Garam \* Tekanan Darah Crosstabulation**

			Tekanan Darah		Total
			Hipertensi	Tidak Hipertensi	
Konsumsi Garam Berlebih ( $\geq 2400$ mg )	Count		42	12	54
	Expected Count		34.3	19.7	54.0
	% within Konsumsi Garam		77.8%	22.2%	100.0%
	% within Tekanan Darah		77.8%	38.7%	63.5%
Konsumsi Garam Tidak Berlebih ( $< 2400$ mg )	Count		12	19	31
	Expected Count		19.7	11.3	31.0
	% within Konsumsi Garam		38.7%	61.3%	100.0%
	% within Tekanan Darah		22.2%	61.3%	36.5%
Total		Count	54	31	85

Expected Count	54.0	31.0	85.0
% within Konsumsi Garam	63.5%	36.5%	100.0%
% within Tekanan Darah	100.0%	100.0%	100.0%

**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	12.974 <sup>a</sup>	1	.000		
Continuity Correction <sup>b</sup>	11.342	1	.001		
Likelihood Ratio	12.944	1	.000		
Fisher's Exact Test				.000	.000
Linear-by-Linear Association	12.821	1	.000		
N of Valid Cases	85				

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 11,31.

b. Computed only for a 2x2 table

**Risk Estimate**

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Konsumsi Garam (Konsumsi Garam Berlebih ( >= 2400 mg ) / Konsumsi Garam Tidak Berlebih Tidak Berlebih ( < 2400 mg ))	5.542	2.108	14.566
For cohort Tekanan Darah = Hipertensi	2.009	1.262	3.200
For cohort Tekanan Darah = Tidak Hipertensi	.363	.205	.642
N of Valid Cases	85		

2. Kebiasaan Merokok dengan Hipertensi

**Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Merokok * Tekanan Darah	85	100.0%	0	0.0%	85	100.0%

**Merokok \* Tekanan Darah Crosstabulation**

		Tekanan Darah		Total	
		Hipertensi	Tidak Hipertensi		
Merokok	Merokok	Count	23	20	43



	Expected Count	27.3	15.7	43.0
	% within Merokok	53.5%	46.5%	100.0%
	% within Tekanan Darah	42.6%	64.5%	50.6%
Tidak Merokok	Count	31	11	42
	Expected Count	26.7	15.3	42.0
	% within Merokok	73.8%	26.2%	100.0%
	% within Tekanan Darah	57.4%	35.5%	49.4%
Total	Count	54	31	85
	Expected Count	54.0	31.0	85.0
	% within Merokok	63.5%	36.5%	100.0%
	% within Tekanan Darah	100.0%	100.0%	100.0%

#### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	3.787 <sup>a</sup>	1	.052		
Continuity Correction <sup>b</sup>	2.961	1	.085		
Likelihood Ratio	3.829	1	.050		
Fisher's Exact Test				.072	.042
Linear-by-Linear Association	3.742	1	.053		
N of Valid Cases	85				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 15,32.

b. Computed only for a 2x2 table

#### Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Merokok (Merokok / Tidak Merokok)	.408	.164	1.016
For cohort Tekanan Darah = Hipertensi	.725	.520	1.010
For cohort Tekanan Darah = Tidak Hipertensi	1.776	.974	3.237
N of Valid Cases	85		

### 3. Obesitas dengan Hipertensi

#### Case Processing Summary

Cases					
Valid		Missing		Total	
N	Percent	N	Percent	N	Percent

Obesitas * Tekanan Darah	85	100.0%	0	0.0%	85	100.0%
--------------------------	----	--------	---	------	----	--------

**Obesitas \* Tekanan Darah Crosstabulation**

			Tekanan Darah		Total
			Hipertensi	Tidak Hipertensi	
Obesitas	Obesitas	Count	34	10	44
		Expected Count	28.0	16.0	44.0
		% within Obesitas	77.3%	22.7%	100.0%
		% within Tekanan Darah	63.0%	32.3%	51.8%
Tidak Obesitas	Tidak Obesitas	Count	20	21	41
		Expected Count	26.0	15.0	41.0
		% within Obesitas	48.8%	51.2%	100.0%
		% within Tekanan Darah	37.0%	67.7%	48.2%
Total	Total	Count	54	31	85
		Expected Count	54.0	31.0	85.0
		% within Obesitas	63.5%	36.5%	100.0%
		% within Tekanan Darah	100.0%	100.0%	100.0%

**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	7.436 <sup>a</sup>	1	.006		
Continuity Correction <sup>b</sup>	6.257	1	.012		
Likelihood Ratio	7.555	1	.006		
Fisher's Exact Test				.008	.006
Linear-by-Linear Association	7.349	1	.007		
N of Valid Cases	85				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 14,95.

b. Computed only for a 2x2 table

**Risk Estimate**

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Obesitas (Obesitas / Tidak Obesitas)	3.570	1.403	9.083
For cohort Tekanan Darah = Hipertensi	1.584	1.114	2.253

For cohort Tekanan Darah =			
Tidak Hipertensi	.444	.238	.826
N of Valid Cases	85		

#### 4. Konsumsi Alkohol dengan Hipertensi

**Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Konsumsi Alkohol * Tekanan Darah	85	100.0%	0	0.0%	85	100.0%

**Konsumsi Alkohol \* Tekanan Darah Crosstabulation**

			Tekanan Darah		Total
			Hipertensi	Tidak Hipertensi	
Konsumsi Alkohol	Mengonsumsi Alkohol	Count	13	7	20
		Expected Count	12.7	7.3	20.0
		% within Konsumsi Alkohol	65.0%	35.0%	100.0%
		% within Tekanan Darah	24.1%	22.6%	23.5%
	Tidak Mengonsumsi Alkohol	Count	41	24	65
		Expected Count	41.3	23.7	65.0
		% within Konsumsi Alkohol	63.1%	36.9%	100.0%
		% within Tekanan Darah	75.9%	77.4%	76.5%
Total	Count	54	31	85	
	Expected Count	54.0	31.0	85.0	
	% within Konsumsi Alkohol	63.5%	36.5%	100.0%	
	% within Tekanan Darah	100.0%	100.0%	100.0%	

**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.024 <sup>a</sup>	1	.876		

Continuity Correction <sup>b</sup>	.000	1	1.000		
Likelihood Ratio	.025	1	.876		
Fisher's Exact Test				1.000	.549
Linear-by-Linear Association	.024	1	.877		
N of Valid Cases	85				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 7,29.

b. Computed only for a 2x2 table

#### Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Konsumsi Alkohol (Mengonsumsi Alkohol / Tidak Mengonsumsi Alkohol)	1.087	.381	3.100
For cohort Tekanan Darah = Hipertensi	1.030	.711	1.494
For cohort Tekanan Darah = Tidak Hipertensi	.948	.482	1.865
N of Valid Cases	85		

#### 5. Aktivitas Fisik dengan Hipertensi

#### Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Aktivitas Fisik * Tekanan Darah	85	100.0%	0	0.0%	85	100.0%

#### Aktivitas Fisik \* Tekanan Darah Crosstabulation

			Tekanan Darah		Total
			Hipertensi	Tidak Hipertensi	
Aktivitas Fisik Rendah	Count		43	15	58
	Expected Count		36.8	21.2	58.0
	% within Aktivitas Fisik		74.1%	25.9%	100.0%
	% within Tekanan Darah		79.6%	48.4%	68.2%
Aktivitas Fisik Sedang-Tinggi	Count		11	16	27
	Expected Count		17.2	9.8	27.0
	% within Aktivitas Fisik		40.7%	59.3%	100.0%
	% within Tekanan Darah		20.4%	51.6%	31.8%
Total	Count		54	31	85

Expected Count	54.0	31.0	85.0
% within Aktivitas Fisik	63.5%	36.5%	100.0%
% within Tekanan Darah	100.0%	100.0%	100.0%

**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	8.869 <sup>a</sup>	1	.003		
Continuity Correction <sup>b</sup>	7.486	1	.006		
Likelihood Ratio	8.728	1	.003		
Fisher's Exact Test				.004	.003
Linear-by-Linear Association	8.765	1	.003		
N of Valid Cases	85				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 9,85.

b. Computed only for a 2x2 table

**Risk Estimate**

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Aktivitas Fisik (Rendah / Sedang-Tinggi)	4.170	1.586	10.965
For cohort Tekanan Darah = Hipertensi	1.820	1.126	2.940
For cohort Tekanan Darah = Tidak Hipertensi	.436	.255	.746
N of Valid Cases	85		

### Lampiran Konsumsi Garam

Pedoman Perkiraan Jumlah Garam menurut Kemenkes RI 2014 :

Ada dua sumber garam dalam hidangan individu :

1. Hidangan yang dibuat di rumah tangga
2. Hidangan yang dibeli oleh individu atau diberi oleh orang lain

A. Proporsi perkiraan garam anggota rumah tangga yang berasal dari hidangan rumah tangga dihitung :

$$1 \text{ bagian garam} = \frac{\text{jumlah garam yang ditambahkan}}{\text{Jumlah ART yang mengkonsumsi}}$$

ART >5 tahun = 1 bagian garam

ART ≤ 5 tahun = 1/3 bagian garam

Bila dirumah tangga tidak tersedia garam untuk ditimbang, maka perkiraan penggunaan garam yang dikonsumsi dapat menggunakan ukuran rumah tangga sebagai berikut :

1 sendok makan peres = 10 gram

1 sendok muncung = 15 gram

1 sendok teh = 5 gram

Seujung sendok teh = 2 gram

Sejumput/seiprit = 2 gram

Nama Makanan	Ukuran Rumah Tangga	Kandungan Natrium
Garam Meja	1 sendok teh	2000 mg
Acar Bawang Merah	1 sendok teh	1620 mg

Acar bawang putih	1 sendok teh	1850 mg
MSG (Vetsin)	1 sendok teh	492 mg
Kecap	1 sendok teh	343

B. Hidangan yang di beli atau diberi

Tabel 1. Perkiraan berat garam per 100g (1/2 mangkuk) hidangan berkuah dan tumis

No	Kelompok sayur berkuah per 100gram (1/2 mangkuk)	Berat
1	Sayur sop	0,8
2	Sayur asem	2,0
3	Sayur lodeh	1,3

4	Gulai daun singkong	0,9
---	---------------------	-----

No	Kelompok sayur tumis per 100 gram	Berat
1	Tumis toge	0,4
2	Tumis sawi	0,6
3	Tumis kangkung	0,3
4	Tumis kacang panjang	0,3
5	Balado terung ungu	0,4

\*mangkuk yang dimaksud adalah mangkuk ukuran sedang (cap ayam)

Tabel 2. Perkiraan garam per 100g golongan hewani dan nabati

No	Kelompok hewani per 100gram	Berat (gram)
1	Kakap goreng	0,5
2	Ikan bawal goreng	0,4
3	Ikan kembung goreng	0,5
4	Belut goreng	0,9
5	Ikan (tenggiri,kakap,bawal)rebus	0,6
6	Gurame goreng	2,0
7	Empal	0,8
8	Udang goreng	0,4
9	Tongkol potong	0,5
10	Ikan kuah	0,6
11	Tenggiri goreng	0,5
12	Pari goreng	0,7
13	Ikan mas goreng	0,5
14	Ikan mas pepes	0,8
15	Lele goreng	0,5
No	Kelompok nabati	Berat (gram)
1	Tumis oncom	1,5
2	Tempe goreng	0,5
3	Tahu goreng	0,5

No	Nama makanan per 100 gram	Natrium
1	Selai Kacang	607 mg
2	Roti Putih	530 mg
3	Biskuit	500 mg
4	Sosis	987 mg
5	Margarin/mentega	987 mg
6	Krakers	710 mg



No	Mie Instan perkemasan	Natrium
1	Indomie kari ayam	742.9
	Bumbu	3448
2	Indomie kari ayam istimewa	887.9
	Bumbu	4028.5
3	Indomie Spesial	887.9
	Bumbu	3801
4	Super mie	429.7
	Bumbu	4826.8
5	Super bihun	850.5
	Bumbu	4940.8

No	Nama Makanan Lain-lain / kemasan	Natrium
1	Kacang asin berkulit	1256.2
2	Kacang asin tak berkulit	1267.9
3	Kacang atom	545.8
4	Kacang sukro	2947.9
5	Kacang sukro pedas	9466.0
6	Kacang kapri warna hijau	7988.5
7	Keripik pisang asin per 100 gram	8175.4
8	Keripik talas per 100gram	1487.8
9	Keripik singkong per 100 gram	500.7
10	Keripik singkong pedas per 100 gram	1760.1
11	Keripik jagung per 100gram	1094.6
12	Keripik kentang per 100 gram	2882.7
13	Kerupuk kulit per 100 gram	8246.6
14	Pilus per kemasan	2782.0
15	Pangsit per mangkuk	2070.7
16	Rengginang asin	1255.5
17	Bala-bala / bakwan per 100 gram	8129.0

Daftar pustaka :

Kementerian kesehatan Republik Indonesia. 2014. *Pedoman perkiraan jumlah garam dan penyerapan minyak goreng*. Badan Penelitian dan pengembangan kesehatan.

\_\_\_\_\_. 2018. *Kandungan Natrium Dalam 100 gr bahan Makanan selai kacang, roti putih, dan biskuit*. Departemen Kesehatan.

\_\_\_\_\_. 2018. *Kandungan Natrium dalam*

*100 gr bahan makanan sosis, margarin/mentega, krakers. Departemen Kesehatan.*

*Suryana, Purawisastra. 1987. Kandungan garam (Nacl) dalam beberapa makanan jajanan. Penelitian Gizi dan Makanan.*

