

Lampiran 1 Informed Consent

LEMBAR PENJELASAN SEBELUM PENELITIAN

Judul Penelitian : Hubungan Frekuensi Senam Lansia, Skor Kualitas Diet DASH, Kadar Kolesterol Total dan Tekanan Darah Pada Hipertensi di Puskesmas Ketapang, Tangerang

Nama Peneliti : Zira Zhuhrianti

Nim : 20190302094

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Frekuensi Senam Lansia, Skor Kualitas Diet DASH, Kadar Kolesterol Total dan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Ketapang, Tangerang.

Penelitian ini mengambil responden dari penderita hipertensi usia 45-59 tahun di Posbindu Wilayah Kerja Puskesmas Ketapang. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah dapat mengetahui hubungan senam lansia, skor kualitas diet dash, kadar kolesterol total terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

Partisipasi responden bersifat sukarela tanpa paksaan dan bila tidak berkenaan dapat menolak atau sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri tanpa sanksi apapun. Semua informasi dan hasil pemeriksaan yang berkaitan dengan privasi akan dijaga kerahasiaannya. Semua data akan dihubungkan dengan identitas.

Lampiran 2 Lembar Pernyataan Menjadi Responden Penelitian

PERNYATAAN PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

Sehubungan dengan diadakannya penelitian oleh :

Nama : Zira Zhuhrianti

Judul : Hubungan frekuensi senam lansia, skor kualitas diet DASH, kadar kolesterol total terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Ketapang Cipondoh, Tangerang

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Alamat :

Dengan ini menyatakan bersedia untuk berperan serta dalam peneltiian dengan memberikan informasi yang dibutuhkan sebagai berikut :

1. Identitas diri responden
2. Wawancara food recal 2x24 jam
3. Wawancara kuesioner frekuensi senam lansia
4. Pengukuran tekanan darah
5. Pengukuran kadar kolesterol total

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sukarela, tanpa tekanan dari pihak manapun untuk digunakan sebagaimana mestinya.

.....,.....2022

(.....)

Lampiran 3 Hasil Pengukuran Tekanan Darah

No. Responden

Pengukuran Tekanan Darah

KUESIONER

HUBUNGAN FREKUENSI SENAM LANSIA, SKOR KUALITAS DIET DASH, KADAR KOLESTEROL TOTAL DAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI di PUSKESMAS KETAPANG, CIPONDOH.

A. Kuosioner Karakteristik Responden (diisi oleh siswa)

1. Nama Lengkap : _____
2. Jenis Kelamin : Laki-laki/Perempuan (coret yg tidak perlu)
3. Tempat, Tanggal : _____
Lahir
4. Pekerjaan : _____
5. Usia : _____ Tahun
6. Lama Diagnosa : _____

B. Hasil Pengukuran Tekanan Darah (diisi oleh peneliti)

Tekanan Darah : _____ mmHg

Lampiran 4 Instrumen Kuesioner Senam Lansia

INSTRUMEN KUESIONER SENAM LANSIA

Nama Responden : Pekerjaan :
Tanggal Wawancara : Jenis Kelamin :
Lama Terdiagnosa : Usia :

No.	Pertanyaan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Apakah anda sudah mengikuti senam lansia selama 1 bulan?		
3.	Apakah anda rutin melakukan senam lansia ini?		
4.	Sudah berapa lama anda menjalani senam ? a. Kurang dari 1 tahun b. 1-2 tahun c. 2-3 tahun Lebih dari 3 tahun		
4.	Berapa lama dalam sehari biasanya anda melakukan senam lansia? a. 10 menit b. 20 menit c. 30 menit d. 40 menit e. Lainnya.....		

5.	berapa kali anda melakukan senam lansia dalam sebulan? a. 1 kali b. 2 kali c. 3 kali d. 4 kali e. Lainnya.....
----	---

Sumber : (Hedaya Pancar Pangestu, 2018)

Lampiran 5 Formulir Food Recall 2x24 Jam

FORMULIR FOOD RECALL 2x24 JAM

Nama Responden :

Tanggal Wawancara :

Umur :

Pekerjaan :

Jenis Kelamin :

Alamat :

Waktu Makan	Menu Makanan	Bahan Makanan	Ukuran	
			URT	*Berat (gram)
Pagi Jam :				
Selingan pagi Jam :				

<p>Siang Jam :</p>				
<p>Selingan sore Jam :</p>				
<p>Malam Jam :</p>				
<p>Selingan malam Jam :</p>				

Sumber : (Fitria Saftarina, 2018)

Lampiran 6 Pengukuran Kadar Kolesterol Total

No. Responden

Pengukuran Kadar Kolesterol Total

KUESIONER

HUBUNGAN FREKUENSI SENAM LANSIA, SKOR KUALITAS DIET DASH, KADAR KOLESTEROL TOTAL TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS KETAPANG, CIPONDOH.

C. Kuosioner Karakteristik Responden (diisi oleh siswa)

7. Nama Lengkap :
8. Jenis Kelamin : Laki-laki/Perempuan (coret yg tidak perlu)
9. Tempat, Tanggal :
Lahir
10. Usia : Tahun
11. Lama Diagnosa :

D. Hasil Test Kadar Kolesterol Total (diisi oleh peneliti)

Kadar Kolestrol Total : mg/dL

Lampiran 8 SPSS

UJI NORMALITAS TEKANAN DARAH SISTOLIK

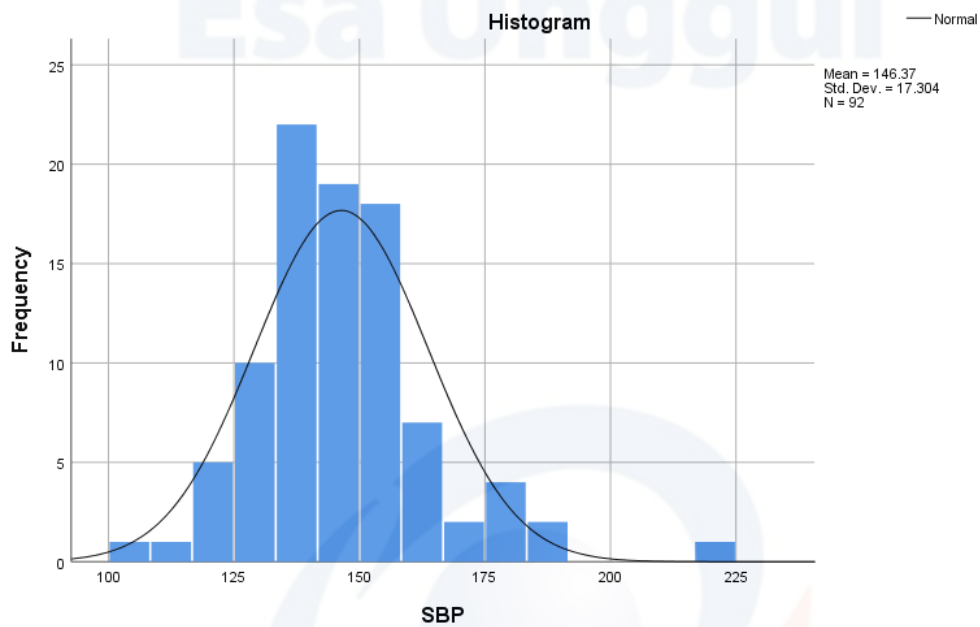
Descriptives

		Statistic	Std. Error	
SBP	Mean	146.37	1.804	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	142.79	
		Upper Bound	149.95	
	5% Trimmed Mean	145.64		
	Median	145.00		
	Variance	299.422		
	Std. Deviation	17.304		
	Minimum	106		
	Maximum	220		
	Range	114		
	Interquartile Range	16		
	Skewness	.931	.251	
	Kurtosis	2.946	.498	

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SBP	.090	92	.040	.949	92	.001

a. Lilliefors Significance Correction



UJI NORMALITAS TEKANAN DARAH DIASTOLIK

Descriptives

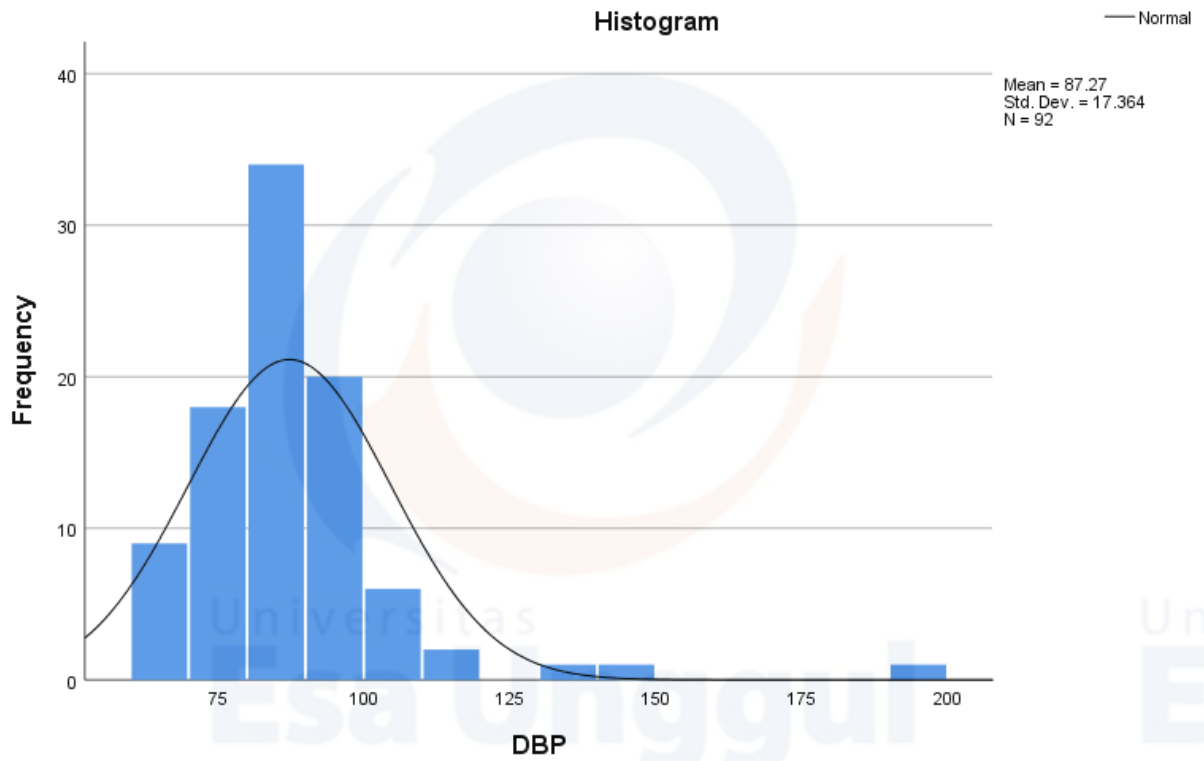
		Statistic	Std. Error	
DBP	Mean	87.27	1.810	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	83.68	
		Upper Bound	90.87	
	5% Trimmed Mean	85.58		
	Median	85.00		
	Variance	301.519		
	Std. Deviation	17.364		
	Minimum	60		
	Maximum	192		
	Range	132		
	Interquartile Range	14		
	Skewness	2.939	.251	
	Kurtosis	14.891	.498	

Universitas
Esa Unggul

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
DBP	.146	92	.000	.769	92	.000

a. Lilliefors Significance Correction



UJI NORMALITAS FREKUENSI SENAM LANSIA

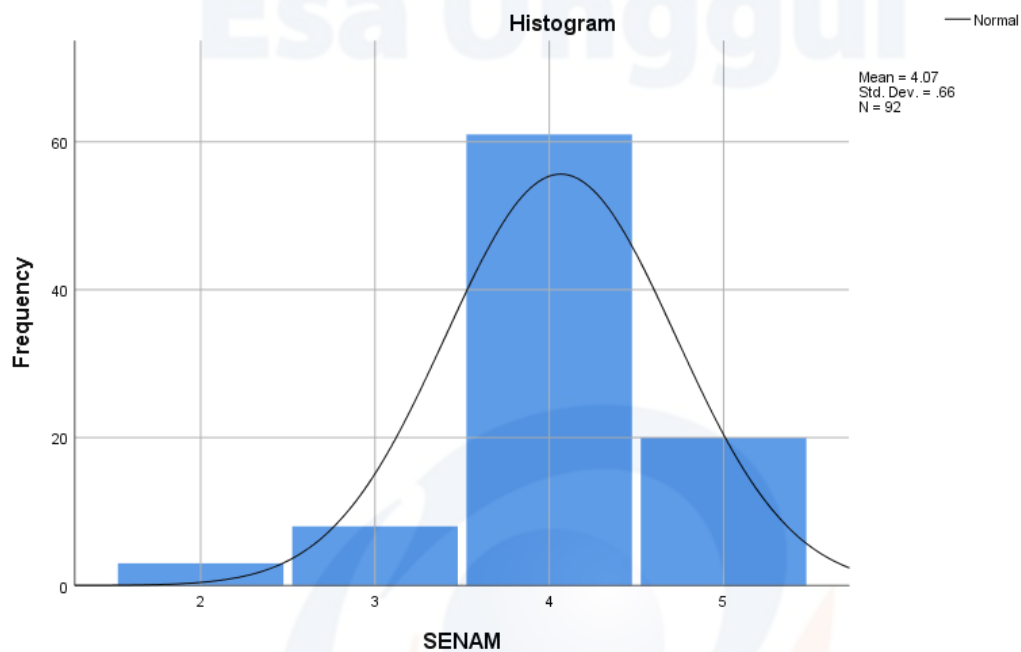
Descriptives

		Statistic	Std. Error
SENAM	Mean	4.07	.069
	95% Confidence Interval for Mean		
	Lower Bound	3.93	
	Upper Bound	4.20	
	5% Trimmed Mean	4.11	
	Median	4.00	
	Variance	.435	
	Std. Deviation	.660	
	Minimum	2	
	Maximum	5	
	Range	3	
	Interquartile Range	0	
	Skewness	-.774	.251
	Kurtosis	1.864	.498

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SENAM	.341	92	.000	.747	92	.000

a. Lilliefors Significance Correction



UJI NORMALITAS SKOR KUALITAS DIET DASH

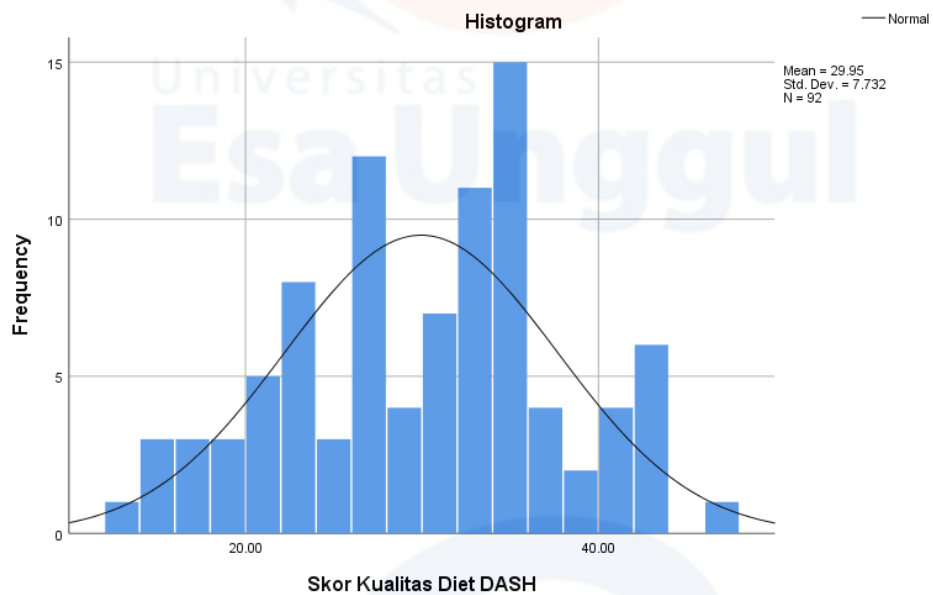
Descriptives

		Statistic	Std. Error	
Skor Kualitas Diet DASH	Mean	29.9501	.80614	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	28.3488	
		Upper Bound	31.5514	
	5% Trimmed Mean	30.0599		
	Median	30.0800		
	Variance	59.787		
	Std. Deviation	7.73220		
	Minimum	12.50		
	Maximum	46.00		
	Range	33.50		
	Interquartile Range	11.04		
	Skewness	-.222	.251	
	Kurtosis	-.522	.498	

Universitas Esa Unggul

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
Skor Kualitas Diet DASH	Mean	29.9501	.80614	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	28.3488	
		Upper Bound	31.5514	
	5% Trimmed Mean	30.0599		
	Median	30.0800		
	Variance	59.787		
	Std. Deviation	7.73220		
	Minimum	12.50		
	Maximum	46.00		
	Range	33.50		
	Interquartile Range	11.04		
	Skewness	-.222	.251	
	Kurtosis	-.522	.498	



UJI NORMALITAS KADAR KOLESTEROL

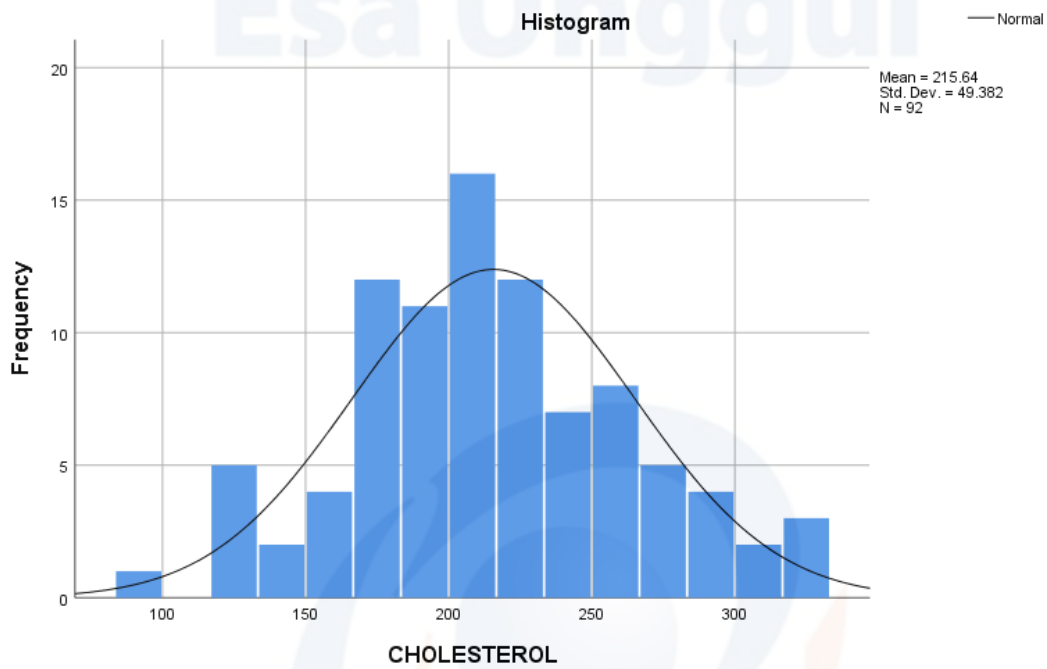
Descriptives

		Statistic	Std. Error
CHOLESTEROL	Mean	215.64	5.148
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 205.41	
		Upper Bound 225.87	
	5% Trimmed Mean	214.97	
	Median	211.50	
	Variance	2438.540	
	Std. Deviation	49.382	
	Minimum	99	
	Maximum	331	
	Range	232	
	Interquartile Range	64	
	Skewness	.211	.251
	Kurtosis	-.026	.498

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
CHOLESTEROL	.088	92	.076	.986	92	.406

a. Lilliefors Significance Correction



KARAKTERISTIK RESPONDEN

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	45-49	36	39.1	39.1	39.1
	50-54	24	26.1	26.1	65.2
	55-59	32	34.8	34.8	100.0
	Total	92	100.0	100.0	

JENIS KELAMIN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	18	19.6	19.6	19.6
	Perempuan	74	80.4	80.4	100.0
	Total	92	100.0	100.0	

Universitas
Esa Unggul

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ibu Rumah Tangga	43	46.7	46.7	46.7
	Wirausaha	21	22.8	22.8	69.6
	Guru	8	8.7	8.7	78.3
	Pensiun	5	5.4	5.4	83.7
	Karyawan Swasta	10	10.9	10.9	94.6
	Buruh	5	5.4	5.4	100.0
	Total	92	100.0	100.0	

Lama Diagnoasa

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<1 tahun	23	25.0	25.0	25.0
	1-3 tahun	62	67.4	67.4	92.4
	≥4 tahun	7	7.6	7.6	100.0
	Total	92	100.0	100.0	

Universitas
Esa Unggul

ANALISIS UNIVARIAT

Statistics

TEKANAN DARAH SISTOLIK

N	Valid	92
	Missing	0
Mean		146.37
Std. Error of Mean		1.804
Median		145.00
Std. Deviation		17.304
Minimum		106
Maximum		220

Statistics

TEKANAN DARAH DIASTOLIK

N	Valid	92
	Missing	0
Mean		87.27
Std. Error of Mean		1.810
Median		85.00
Std. Deviation		17.364
Minimum		60
Maximum		192

Statistics

FREKUENSI SENAM

N	Valid	92
	Missing	0
Mean		4.07
Std. Error of Mean		.069
Median		4.00
Std. Deviation		.660
Minimum		2
Maximum		5

Statistics

DURASI

N	Valid	92
	Missing	0
Mean		29.67
Std. Error of Mean		.242
Median		30.00
Std. Deviation		2.321
Minimum		20
Maximum		40

Statistics

PERSEPSI SESAK NAPAS

N	Valid	92
	Missing	0
Mean		.658
Std. Error of Mean		.1205
Median		.000
Std. Deviation		1.1553
Minimum		.0
Maximum		5.0

Statistics

Skor Kualitas Diet DASH

N	Valid	92
	Missing	0
Mean		29.9501
Std. Error of Mean		.80614
Median		30.0800
Mode		32.50 ^a
Std. Deviation		7.73220
Minimum		12.50
Maximum		46.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Statistics

CHOLESTEROL

N	Valid	92
	Missing	0
Mean		215.64
Std. Error of Mean		5.148
Median		211.50
Std. Deviation		49.382
Minimum		99
Maximum		331

Statistics

		Lemak dan Minyak	Biji-bijian Utuh	Buah-buahan	Sayuran	Kacang-kacangan	Pemanis	Susu dan Olahannya	Daging dan Olahannya
N	Valid	92	92	92	92	92	92	92	92
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		5.71	2.1000	3.4918	2.2554	8.48	2.05	.353	6.09
Std. Error of Mean		.351	.05752	.17973	.16421	.276	.356	.0913	.385
Median		5.00	2.5000	3.7500	2.5000	10.00	.00	.000	5.00
Mode		5	2.50	5.00	2.50	10	0	.0	5
Std. Deviation		3.363	.55166	1.72388	1.57504	2.646	3.411	.8756	3.693
Minimum		0	.83	.00	.00	0	0	.0	0
Maximum		10	2.90	5.00	5.00	10	10	2.5	10

ANALISIS BIVARIAT

Hubungan frekuensi senam dengan tekanan darah pada penderita hipertensi

Tekanan Sistolik Spearman's rho

Correlations

		SENAM	SBP
Spearman's rho	SENAM	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.804
		N	92
	SBP	Correlation Coefficient	.026
		Sig. (2-tailed)	.804
		N	92

Tekanan Diastolik Spearman's rho

Correlations

			SENAM	DBP
Spearman's rho	SENAM	Correlation Coefficient	1.000	-.030
		Sig. (2-tailed)	.	.780
		N	92	92
	DBP	Correlation Coefficient	-.030	1.000
		Sig. (2-tailed)	.780	.
		N	92	92

Hubungan skor kualiat's diet DASH dengan tekanan darah pada penderita hipertensi

Tekanan darah Sistolik Spearman's rho

Correlations

			Skor Kualitas Diet DASH	SBP
Spearman's rho	Skor Kualitas Diet DASH	Correlation Coefficient	1.000	.074
		Sig. (2-tailed)	.	.481
		N	92	92
	SBP	Correlation Coefficient	.074	1.000
		Sig. (2-tailed)	.481	.
		N	92	92

Hubungan skor kualias diet DASH dengan tekanan darah pada penderita hipertensi
Tekanan darah Diastolik Spearman's rh

Correlations

		Skor Kualitas Diet DASH		DBP
Spearman's rho	Skor Kualitas Diet DASH	Correlation Coefficient	1.000	-.130
		Sig. (2-tailed)	.	.216
		N	92	92
	DBP	Correlation Coefficient	-.130	1.000
		Sig. (2-tailed)	.216	.
		N	92	92

Hubungan kadar kolesterol total dengan tekanan darah pada penderita hipertensi
Tekanan darah Sistolik Spearman's rho

Correlations

		CHOLESTEROL	SBP
Spearman's rho	CHOLESTEROL	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.
		N	92
	SBP	Correlation Coefficient	.232*
		Sig. (2-tailed)	.026
		N	92

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Hubungan kadar kolesterol total dengan tekanan darah pada penderita hipertensi
Tekanan darah diastolik Spearman's rho

Correlations

			CHOLESTEROL	DBP
Spearman's rho	CHOLESTEROL	Correlation Coefficient	1.000	.112
		Sig. (2-tailed)	.	.286
		N	92	92
	DBP	Correlation Coefficient	.112	1.000
		Sig. (2-tailed)	.286	.
		N	92	92

Lampiran 9 Surat Permohonan Izin Penelitian Kampus



Nomor : 186/DKN/FIKES/Gizi/UEU/ IV/2023
Perihal : Permohonan Izin Penelitian
Lampiran : -

Jakarta, 11 April 2023

Kepada Yth.
Kepala Dinas Kesehatan Kota Tangerang
Jl. Jend. Ahmad Yani No.69, RT.001/RW.001, Sukaasih, Kec. Tangerang,
Kota Tangerang

Dengan hormat,

Sehubungan dengan pelaksanaan tugas akhir (skripsi) mahasiswa Program studi Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul maka bersama ini kami mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu untuk dapat memberikan izin penelitian kepada mahasiswa kami di instansi yang Bapak/Ibu pimpin, yang akan dilaksanakan pada bulan Mei – Juni 2023.

Adapun nama mahasiswa dan judul penelitiannya ialah sebagai berikut:

Nama Mahasiswa	NIM	No. Telp	Judul Skripsi
Kinta Ardhiakusuma	20190302039	0895332827447	Pengaruh Penyuluhan Media "Dashpedia" Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Terkait Diet Dash Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Ketapang, Cipondoh
Zira Zhuhrianti	20190302094	081905603812	Hubungan Frekuensi Senam Lansia, Skor Kualitas Diet Dash, Kadar Kolesterol Total Dan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Ketapang, Cipondoh

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

FAKULTAS ILMU – ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ESA UNGGUL



Prof. Dr. apt. Aprilita Rina Yanti Eff., M.Biomed.
DEKAN

Tembusan Yth :
1. Puskesmas Ketapang Cipondoh
2. Arsip

Lampiran 10 Ethical Approval RS



**DEWAN PENEGAKAN KODE ETIK UNIVERSITAS ESA
UNGGUL KOMISI ETIK PENELITIAN**
Jl. Arjuna Utara No.9 Kebon Jeruk Jakarta Barat 11510
Telp. 021-5674223 email: dpke@esaunggul.ac.id

Nomor : 0923-07.010 /DPKE-KEP/FINAL-EA/UEU/VII/2023

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK **ETHICAL APPROVAL**

Komisi Etik Penelitian Universitas Esa Unggul dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subyek penelitian kesehatan, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul:

HUBUNGAN FREKUENSI SENAM LANSIA, SKOR KUALITAS DIET DASH, KADAR KOLESTEROL TOTAL DAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS KETAPANG, CIPONDOH.

Peneliti Utama : Zira Zhuhrianti
Pembimbing : Anugrah Novianti, S.Gz., M.Gizi dan Nazhif Gifari S.Gz., M.Si RD
Nama Institusi : Universitas Esa Unggul

dan telah menyetujui protokol tersebut di atas.

Jakarta, 8 Juli 2023

Plt. Ketua


Dr. CSP Wekadigunawan, DVM, MPH, PhD

- * *Ethical approval* berlaku satu tahun dari tanggal persetujuan.
- ** Peneliti berkewajiban
 1. Menjaga kerahasiaan identitas subyek penelitian
 2. Memberitahukan status penelitian apabila:
 - a. Setelah masa berlakunya keterangan lolos kaji etik, penelitian masih belum selesai, dalam hal ini *ethical approval* 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 subyek sebelum penelitian lolos kaji etik dan *informed consent*.

Lampiran 11 Dokumentasi

Kegiatan Senam Lansia



Pemeriksaan Kadar Kolesterol Total



Pemeriksaan Tekanan Darah



Wawancara Food Recall dan Kuesioner

