

Lampiran 1

FORMULIR PERSETUJUAN MENJADI PESERTA PENELITIAN

Tingkat asupan Protein, Lemak, Natrium, Kalium, Serat, Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Kejadian Hipertensi pada Kelompok Senam Bugar Lansia di Posbindu Kartini, Pondok Pucung, Kota Tangerang Selatan.

Oleh :

Mutiara Safitri

Nim: 2013.32.228

Saya adalah mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Jurusan Gizi Universitas Esa Unggul ingin melakukan penelitian di Posbindu Kartini Puskesmas Pondok Pucung Kota Tangerang Selatan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan tingkat asupan protein, lemak, natrium, kalium, serat dan indeks massa tubuh (IMT) dengan kejadian hipertensi.

Penelitian ini merupakan salah satu kegiatan dalam menyelesaikan tugas skripsi di Fakultas Ilmu Kesehatan Jurusan Gizi Universitas Esa Unggul. Maka saya mengharapkan kesediaan Bapak/Ibu menjadi responden dalam penelitian ini. Informasi yang saya dapatkan ini hanya akan digunakan untuk pengembangan ilmu kesehatan dan tidak akan dipergunakan untuk maksud lain. Partisipasi Bapak/Ibu dalam penelitian ini bersifat bebas untuk menjadi responden penelitian atau menolak tanpa ada sanksi apapun. Jika Bapak/Ibu bersedia menjadi responden silahkan Bapak/Ibu menandatangani formulir persetujuan ini.

Nama. Responden :

Tanda tangan

Lampiran 2

No. Responden

A. KUESIONER IDENTITAS

1. Nama Lengkap :
2. Jenis Kelamin : Laki-laki Perempuan
3. Tanggal Lahir :
4. Usia : tahun
5. No. Telp/HP :
6. Pekerjaan/aktivitas : PNS Wirausaha
 Karyawan dan lain-lain (.....)
 Ibu Rumah tangga
7. Pendidikan : Tamat SD
 Tamat SMP
 Tamat SMA
 Perguruan Tinggi

B. DATA ANTROPOMETRI

1. Berat Badan : kg
2. Tinggi Badan : cm

C. STATUS KESEHATAN

1. Apakah Bapak/Ibu mempunyai riwayat penyakit?
 - a. Tidak mempunyai
 - b. Mempunyai. Sebutkan!

2. Apakah saat ini Bapak/Ibu mengonsumsi obat-obatan?
 - a. Tidak
 - b. Ya

3. Jika ya, jenis obat-obatan apa yang Bapak/Ibu konsumsi? Sebutkan!
.....

D. HASIL PENGUKURAN TEKANAN DARAH

1. Sistolik :
2. Diastolik :

Lampiran 3

FORMULIR KUESIONER FREKUENSI PANGAN**Food Frequency Questioner (FFQ)**

Nama :

Usia :

Berilah tanda ceklis (√) pada kolom yang sesuai dengan kebiasaan dalam
mengkonsumsi makanan (dalam 1 bulan terakhir)

No	Bahan Makanan	>1x /hr	1x/hr	4-6x /mg	1-3x /mg	1-3x /bln	Tidak pernah	URT*
1	Makanan Pokok							
	Beras/Nasi							
	Bihun							
	Jagung							
	Kentang							
	Krakers							
	Kue-kue							
	Roti bakar							
	Roti coklat							
	Roti kismis							
	Roti putih							
	Roti susu							
2	Protein Hewani							
	Ayam							
	Ikan asin							
	Ikan sarden							
	Ikan tongkol							
	Telur ayam							
	Daging sapi							
	Udang							
	Daging bebek							
	Sosis							
	Hati sapi							
	Lidah							
	Cornet beef							
3	Protein Nabati							
	Tahu							
	Kecap							
	Kacang hijau							
4	Sayur-sayuran							
	Kembang kol							
	Wortel							
	Kol							

	Daun pepaya muda							
	Bayam							
	Ketimun							
	Daun seledri							
5	Buah-buahan							
	Alpukat							
	Anggur							
	Apel hijau							
	Apel merah							
	Belimbing							
	Jeruk manis							
	Pisang							
	Pepaya							
6	Susu dan hasil olahannya							
	Susu							
	Coklat susu							
	Es krim							
	Keju							
	Susu asam bubuk							
	Susu kental manis							
	Susu penuh bubuk							
	Yoghurt							
7	Lemak							
	Kelapa							
	Margarine							
	Mentega							
	Santan							
8	Lain-lain							
	Garam							
	Bubuk coklat							
	Gula merah							
	The							
	Saus tomat							

*URT : Ukuran Rumah Tangga

Lampiran 4

Cara Mengukur Tekanan Darah

Persiapan

1. Siapkan alat-alat yang diperlukan
2. Posisi pasien dalam keadaan duduk, lengan pasien harus setinggi jantung
3. Gulung bagian atas lengan baju pasien
4. Letakkan sphygmomanometer di atas meja atau di atas bangku di samping pasien, dengan ketinggian yang sama dengan ketinggian jantung pasien. Letakkan sphygmomanometer tersebut, sehingga pemeriksa dapat melihat skala pengukuran dengan jelas.

Mengukur Tekanan Darah

5. Balut manset mengelilingi lengan pasien bagian atas dengan kencang dan lembut dimana slang berada di bagian depan dan selipkan bagian akhirnya atau tutup dengan velcro atau klip yang sudah tersedia.
6. Rasakan dengan tangan pemeriksa yang lain adanya denyutan pada pergelangan tangan pasien. Tutup katup yang berada pada gelembung karet dan tekanan dalam manset dinaikkan sehingga denyut radial atau brakial menghilang.
7. Kempiskan manset perlahan dan rasakan adanya denyutan di lekukan lengan.
8. Letakkan sisi stetoskop yang berfungsi untuk mendengar di telinga pemeriksa dan bagian ujung stetoskop yang lain, pada arteri di lekukan lengan pasien.
9. Tutup katup dan kembangkan manset sampai skala yang terbaca berada di atas tekanan sistolik saat di palpasi sebelumnya. Dan seharusnya

pemeriksa sudah tidak lagi dapat mendengar detakan jantung melalui stetoskop.

10. Kemudian longgarkan katup dan Kempiskan manset secara perlahan-lahan. Pada saat pemeriksa melakukannya, maka akan terdengar tekanan sistolik yang berupa suara tepukan dan catat pada tekanan berapa suara itu mulai terdengar.
11. Semakin lama maka akan terdengar suara murmur yang merupakan suara tekanan diastolik. Maka catat pada tekanan berapa suara murmur tersebut terdengar hingga tidak terdengar lagi suaranya.
12. Catat hasil pengukuran pada lembar catatan observasi pengukuran tekanan darah.
13. Lepaskan manset dan Kempiskan manset dengan tangan untuk mengeluarkan udara dalam manset.
14. Lalu rapikan alat.