

LAMPIRAN

Lampiran 1.

FORMULIR LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

No. Telpn :

Saya telah mendapatkan penjelasan untuk menjadi responden penelitian tentang "Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro". Setelah mendapat penjelasan yang diberikan, saya mengerti segala hal yang berhubungan dengan penelitian ini baik prosedur dan tindakan tidak merugikan saya. Dengan ini saya menyatakan (Bersedia/Tidak bersedia) menjadi responden pada penelitian tersebut. Demikianlah, surat persetujuan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Peneliti

Metro, 2025

Responden

(Riski Febrillia)
NIM. 2115371067

()

KUESIONER PENELITIAN
HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA WANITA MENOPAUSE
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS YOSOMULYO

Tanggal :

No Responden :

A. Identitas Responden

Nama Responden :

Umur :

No. Telpn :

Menopause :

No.	Pertanyaan	Menopause		Keterangan
		Ya	Tidak	
1.	Apakah ibu sudah tidak menstruasi lagi?			
2.	Jika sudah tidak mengalami menstruasi lagi apakah ≥ 12 bulan?			☐ Menopause ☐ Tidak Menopause

B. Hipertensi

1. Tekanan Darah : mmHg

2. Hipertensi : ☐ Ya ☐ Tidak

C. Pola Makan

Petunjuk pengisian pertanyaan dibawah ini dengan tanda (✓) pada kolom yang tersedia. Setiap orang mempunyai jawaban yang berbeda – beda berdasarkan keadaannya masing – masing, oleh karena itu pilihlah jawaban yang sesuai dengan diri anda, karena tidak ada jawaban yang dianggap salah.

No	Pertanyaan	Pilihan Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Apakah dalam sehari anda makan-makanan yang mengandung karbohidrat, sayuran, lauk pauk, dan buah buahan? 3 kali sehari?		
2.	Apakah porsi makan karbohidrat yang anda konsumsi dalam satu kali makan 1/3 dari 1 piring?		

3.	Apakah porsi makan sayur yang anda konsumsi dalam satu kali makan 1/3 dari 1 piring?		
4.	Apakah setiap hari anda mengkonsumsi sayuran yang bervariasi jenisnya?		
	Jika iya apakah jenis sayuran yang biasa anda konsumsi? (Jawaban bisa lebih dari satu) ☐ Kangkung ☐ Kacang panjang ☐ Daun katuk ☐ Bayam ☐ Brokoli ☐ Wortel ☐ Daun singkong ☐ Lainnya..... Jenis sayur apakah yang anda olah? ☐ Bening ☐ Santen ☐ Tumis		
5.	Dalam sehari apakah anda mengonsumsi garam $\geq$ 1 sendok teh (setara > 5 gram)?		
6.	Apakah porsi makan lauk pauk yang anda konsumsi dalam satu kali makan 1/6 dari 1 piring?		
7.	Apakah setiap kali makan, anda mengonsumsi lauk pauk protein hewani dan protein nabati?		
	Jika iya apakah jenis lauk pauk protein hewani yang anda konsumsi? (Jawaban bisa lebih dari satu) ☐ Ikan basah ☐ Daging ayam ☐ Daging sapi ☐ Daging kambing ☐ Ikan kering (ikan teri, cumi asin, ikan asin) ☐ Hati ayam ☐ Lainnya..... Apakah jenis lauk pauk protein nabati yang anda konsumsi? (Jawaban bisa lebih dari satu) ☐ Tahu ☐ Tempe ☐ Lainnya.....		
8.	Apakah porsi makan buah-buahan yang anda konsumsi dalam satu kali makan 1/6 dari 1 piring?		
9.	Apakah setiap hari anda mengonsumsi buah-buahan?		
	Jika iya apakah jenis buah-buahan yang anda konsumsi? (Jawaban bisa lebih dari satu) ☐ Jeruk ☐ Alpukat		

	☐ Pisang ☐ Semangka ☐ Melon ☐ Pepaya ☐ Mangga ☐ Lainnya.....
10.	Selain makanan pokok, apakah anda mengonsumsi makanan yang lain? Jika iya, apakah jenis makanan selingan yang anda konsumsi? (jawaban bisa lebih dari satu)
	☐ Biskuit ☐ Martabak ☐ Gorengan ☐ Somay ☐ Kemplik ☐ Lainnya.....

KUESIONER PENELITIAN
HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA WANITA MENOPAUSE
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS YOSOMULYO

Kuesioner : *Physical Activity Level (PAL)*

No	Aktivitas Fisik	DURASI (Jam/menit)	PAR	(PAR x W) (menit)
1	Tidur			
2	Mandi/berpakaian			
3	Makan/minum			
4	Mencuci pakaian			
5	Mengsepi			
6	Menyetrika pakaian			
7	Mencuci piring			
9	Menyapu lantai			
10	Menjemur pakaian			
11	Merapikan tempat tidur (iklim tropis iklim dingin)			
12	Kegiatan yang dilakukan sambil duduk (membaca)			
13	Berjalan kaki (jalan keliling)			
14	Senam aerobik			
15	Berbelanja			
16	Bertani atau berkebun			
17	Menyapu halaman			
18	Memandikan anak			
19	Membersihkan sayuran			
20	Kegiatan lain			
	Jumlah Total			

PAL ditentukan dengan rumus : $\frac{\sum PAR \times \text{alokasi waktu tiap aktivitas}}{24}$

24

- Aktivitas fisik ringan = 1,40-1,69
- Aktivitas fisik sedang = 1,70-1,99
- Aktivitas fisik berat = 2,00-2,40

Nilai *Physical Activity Ratio* (PAR)

Nilai *Physical Activity Ratio* (PAR) untuk Berbagai Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	PAR (Physical Activity Ratio) Laki-laki	PAR (Physical Activity Ratio) Perempuan
Aktivitas umum		
Tidur	1,0	1,0
Bertaring	1,2	1,2
Berdiri	1,4	1,5
Berpekerjaan	2,4	3,3
Mencuci tangan/wajah dan rambut	2,3	
Mengamam rambut		1,8
Makan dan minum	1,4	1,6
Transportasi		
Berjalan (berjalan-jalan keliling)	2,1	2,5
Jalan pelan	2,8	3,0
Jalan cepat	3,8	
Jalan menanjak/mendaki	7,1	5,4
Jalan menurun/turun	3,5	3,2
Naik tangga	5,0	
Duduk di bis/kendaraan/korva	1,2	
Aktivitas dengan beban		
Berjalan dengan beban 15-20 kg		3,5
Berjalan dengan beban 25-30 kg		3,9
Membawa beban 20-30 kg di kepala	3,5	
Membawa beban 35-60 kg di kepala	5,8	
Membawa beban 27 kg dengan selempang di bahu	5,0	
Membawa beban kg dengan selempang di kepala	5,32	
Memuat karung berisi 9 kg ke atas truk	5,79	
Memuat karung berisi 16 kg ke atas truk	9,65	
Menarik gerobak dengan tangan tanpa beban	4,82	
Menarik gerobak dengan tangan dengan beban 185-370 kg	8,3	
Pekerjaan rumah tangga		
Pekerjaan memasak		
Mencari kayu	3,3	

Aktivitas Fisik	PAR (Physical Activity Ratio) Laki-laki	PAR (Physical Activity Ratio) Perempuan
Menimba air dari sumur		4,5
Memotong kayu bakar	4,2	
Meremas adonan		3,4
Membuat tortile		2,4
Membersihkan sayuran	1,9	1,5
Berbelanja		4,6
Meremas kelapa		2,4
Mencuci piring		1,7
Pengasuhan anak		
Memandikan anak		3,5
Menggendong anak		
Membersihkan rumah		
Membersihkan rumah (tidak spesifik)		2,8
Memukul kasat/karpet		6,2
Merapikan tempat tidur (iklim tropis)		3,4
Merapikan tempat tidur (iklim dingin)		4,9
Mengepel lantai		4,4
Menggosok lantai		4,4
Menyapu lantai		2,3
Menyedot debu		3,9
Membersihkan jendela	3,0	
Laundry		
Mencuci pakaian (duduk/jongkok)		2,8
Menjemur pakaian di luar rumah		4,4
Menyetrika pakaian	3,5	1,7
Menjahit merajut	1,6	1,5
Merapikan halaman/Berkebun		
Membersihkan menyapu halaman	3,7	3,6
Membersihkan rumput	3,3	2,9
Aktivitas Pertanian		
Aktivitas umum		
Menggali	5,6	5,7
Menjalankan traktor	2,1	
Pemupukan	5,2	

Aktivitas Fisik	PAR (Physical Activity Ratio) Laki-laki	PAR (Physical Activity Ratio) Perempuan
Menggiling biji-bijian menggunakan batu		4,6
Mencangkul	4,2	5,3
Membejak dengan kuda	4,8	
Membejak dengan traktor	3,4	
Membejak dengan kerbau		3,6
Menebar benih pembibitan	4,0	3,7
Tanaman cokelat		
Mengumpulkan panen cokelat		2,9
Pemangkasan	2,4	
Pemisahan/pengupasan cokelat		2,0
Aktivitas untuk tanaman kelapa		
Memanen (memanjat pohon)	4,2	
Mengupas kelapa	5,6	
Pemisahan daging kelapa	3,9	
Tanaman buah (apel, jeruk)		
Memetik dengan galah		3,8
Memetik dengan tangan	3,4	
Memangkas pohon	3,6	
Tanaman kacang tanah		
Penen	4,7	
Penanaman	4,1	
Mengupas kulit	1,6	
Penyortiran	1,9	
Pembibitan	3,2	
Tanaman jagung		
Penen	5,1	
Penanaman	4,1	
Tanaman padi		
Mengikat padi	3,7	3,0
Pemupukan	3,1	
Penen	3,5	3,8
Penanaman	3,7	3,6
Penyemprotan	5,2	
Perontokan padi	5,4	5,1
Pembibitan	3,3	3,7
Tanaman tebu		
Penebangan	7,0	

Aktivitas Fisik	PAR (Physical Activity Ratio) Laki-laki	PAR (Physical Activity Ratio) Perempuan
Mengikat tebu	3,0	
Tanaman umbi-umbian		
Penanaman	5,0	3,9
Penyortiran (jongkok)	2,2	
Peternakan		
Membawa jerami	3,1	
Membersihkan peralatan	4,0	
Memotong jerami	5,0	
Memberi makan ternak	3,6	
Merawat kuda	5,5	
Memerah susu dengan tangan	3,6	
Memerah susu dengan mesin	3,2	
Memelihara ternak (memberi makan, memberi air, membersihkan kandang)	4,6	
Berburu / memancing		
Menangkap kepiting		4,51
Memancing dengan joran	1,9	
Menangkap ikan dengan tombak	2,3	
Menangkap ikan dengan tangan		3,94
Berburu (kakielwar, burung, babi)	3,2	
Pekerjaan membuat roti		2,5
pekerjaan membuat minuman (bir)		2,9
Membuat batu-bata		
Memotong tanah	5,6	
Membuat bata (mencetak bata)	3,0	
Tukang Bangunan		
Mengangkat kayu	6,6	
Mengaduk semen	3,3	
Memasang dinding dengan semen	3,3	
Memahat kayu	5,0	
Memaku	3,0	
Menaruh kayu lunak	5,7	
Menaruh kayu keras	8,0	
Pengstapan	2,9	
Mengampelas	2,9	
Menggergaji kayu lunak	5,3	

Aktivitas Fisik	PAR (Physical Activity Ratio) Laki-laki	PAR (Physical Activity Ratio) Perempuan
Mengacat	3,6	
Pemadam Kebakaran		
Menarik selang pemadam	9,8	
Memanjat tangga sampai atas	12,2	
Pembantu pemadam	3,0	3,1
Pekerja hutan (rimbawan)		
Menebang pohon	6,9	
Menggergaji	5,7	
Menanam pohon	4,1	
Pekerjaan kebun bibit	3,6	
Latihan Militer		
Menggali parit	6,4	
Latihan berbaris	4,5	
Berdefile (pelan)	3,18	
Berdefile 3,2-6,4 km/jam dengan beban 27 kg	4,9	
Latihan halang rintang	5,7	
Pertambangan		
Pengeboran dengan alat bor	3,9	
Memuat barang operasi tambang	3,2	
Menyekop	4,6	
Pekerja kantoran		
Menata file	1,3	1,5
Membaca	1,3	1,5
Duduk-duduk di depan meja	1,3	
Berdiri/berjalan di sekitar ruangan	1,6	
Mengetik	1,8	
Menulis	1,4	
pekerja pos dan telekom		
Memanjat naik tangga	8,9	
Menyortir surat/paket	5,4	
Pembuat sepatu		
Menjahit	2,5	
Pekerja tekstil (menuntal, menenun, memarnai)	3,1	2,2
Aktivitas Olahraga		
Senam aerobik (intensitas rendah)	3,51	4,24

Aktivitas Fisik	PAR (Physical Activity Ratio) Laki-laki	PAR (Physical Activity Ratio) Perempuan
Basket	6,95	7,74
Membukul bola	4,85	
Bowling (bola gelinding)	4,21	
Olahraga tanpa bantuan alat atau hanya mengendalikan berat badan, seperti push-up, pull-up sit-up, squat, jumping jack, leg raise, etc	5,44	
Sepakbola	8,0	
Golf	4,58	
Dayung	6,7	5,34
Lari jarak jauh	6,34	6,55
Lari sprint	8,21	8,28
Perahu layar	1,42	1,54
Renang	9,0	
Tenis	5,8	5,92
Bola voli	6,06	6,06
Aktivitas Rekreasi lain		
Tari/dansa	5,0	5,09
Mendengarkan radio/musik	1,57	1,43
Melukis	1,25	1,27
Main kartu/main games	1,5	1,75
Main drum	3,71	
Main piano	2,25	
Main terompet	1,77	
Membaca	1,22	1,25
Menonton televisi	1,64	

Sumber : FAO, Human Energy Requirements, 2001

Lampiran 2.



Kementerian Kesehatan

Poltekkes Tanjungkarang

Jalan Soekarno Hatta No.3 Bandar Lampung
Lampung 35145

Telp 0720 16352

<http://poltekkes-tjkarang.go.id>

KETERANG LAYAK ETIK DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION "ETHICAL EXEMPTION"

No.230/KIPK-TJK/V/2025

Peneliti penelitian nomor 1 yang diusulkan oleh:

The research protocol proposed by

Peneliti utama : Riki Febellia

Principal Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Tanjung Karang

Name of the Institution

Dengan judul:

Title

**"Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Menopause di Wilayah Kerja
Puskesmas Yasmulya Kota Metro"**

*"The Relationship Between Diet and Physical Activity Patterns and the Incidence of Hypertension in Menopausal Women in
the Yasmulya Health Center Work Area, Metro City"*

Disyahkan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2013, yaitu: 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pertimbangan Risiko dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bermanfaat/Signifikan, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang terdapat pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2013 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risk, 5) Persuasion/Explanation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Layak Etik ini berlaku selama kurang waktu tanggal 02 Mei 2025 sampai dengan tanggal 02 Mei 2026.

This declaration of ethics applies during the period May 02, 2025 until May 02, 2026.

May 02, 2025

Chairperson



Dr. Aprina, S.Kg., M.Kes

Lampiran 3.

LEMBAR BUKTI PENGECEKAN SIMILARITY/PLAGIARISM
DENGAN TURNITIN

Nama : Riski Febrilia
NIM : 2115371067
Judul Skripsi : Hubungan Pola Makan dan Pola Aktivitas Fisik dengan
Kejadian Hipertensi pada Wanita Menopause di Wilayah
Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro
Prodi : Sarjana Terapan Kebidanan Metro

Telah melakukan pengecekan Turnitin sebagai berikut :

Ke-	Tanggal	Hasil (Nilai)	Paraf Petugas Perpustakaan dan Cap
1	12 - 08 - 2025	7%	
2			
3			

Mengetahui,

Pembimbing 1



Prasetyowati, S.Pd., M.Kes
NIP. 197004041989012001

Pembimbing 2



Islamiyati, A.K., MKM
NIP. 197204031993022001

Catatan : Pengisian kolom tanggal dan hasil ditulis tangan



Riski Febrillia_STR_2115371067 Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi



Repository: Addis Ababa University Library
Repository ID: 2115371067
Repository URL: <https://addisababauniversity.edu.et/handle/123456789/2115371067>

Author: Addis Ababa University Library
Author ID: 2115371067
Author URL: <https://addisababauniversity.edu.et/handle/123456789/2115371067>

Number of views: 1000
Number of downloads: 1000

Location of sources in the document



Main sources detected

No	Description	Febrillia ID	Location	Additional information
1	https://addisababauniversity.edu.et/handle/123456789/2115371067 https://addisababauniversity.edu.et/handle/123456789/2115371067	211		Downloaded: 1000 views
2	https://addisababauniversity.edu.et/handle/123456789/2115371067 https://addisababauniversity.edu.et/handle/123456789/2115371067	211		Downloaded: 1000 views
3	https://addisababauniversity.edu.et/handle/123456789/2115371067 https://addisababauniversity.edu.et/handle/123456789/2115371067	211		Downloaded: 1000 views
4	https://addisababauniversity.edu.et/handle/123456789/2115371067 https://addisababauniversity.edu.et/handle/123456789/2115371067	211		Downloaded: 1000 views
5	https://addisababauniversity.edu.et/handle/123456789/2115371067 https://addisababauniversity.edu.et/handle/123456789/2115371067	211		Downloaded: 1000 views

Sources with incident of duplicates

No	Description	Febrillia ID	Location	Additional information
1	https://addisababauniversity.edu.et/handle/123456789/2115371067 https://addisababauniversity.edu.et/handle/123456789/2115371067	211		Downloaded: 1000 views
2	https://addisababauniversity.edu.et/handle/123456789/2115371067 https://addisababauniversity.edu.et/handle/123456789/2115371067	211		Downloaded: 1000 views
3	https://addisababauniversity.edu.et/handle/123456789/2115371067 https://addisababauniversity.edu.et/handle/123456789/2115371067	211		Downloaded: 1000 views
4	https://addisababauniversity.edu.et/handle/123456789/2115371067 https://addisababauniversity.edu.et/handle/123456789/2115371067	211		Downloaded: 1000 views
5	https://addisababauniversity.edu.et/handle/123456789/2115371067 https://addisababauniversity.edu.et/handle/123456789/2115371067	211		Downloaded: 1000 views

Lampiran 4.



PEMERINTAH KOTA METRO DINAS KESEHATAN

Jl. Jenderal Sudirman Per-Hotel 2 Kota Metro Kode Pos 38111 Telp/Fax 0710244034
Laman: www.kotametro.go.id www.dinaskekesmetro@kotametro.go.id

Metro, 29 Oktober 2024

Nomor : 000.9.2/E0114-241829D-G215/2024
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Un Pro Survei Penelitian

Kepada Yth,
Ketua Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Metro
di-

METRO

Menindaklanjuti surat dari Ketua Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Metro Politeknik Kemerkes
Tanjungkarang Nomor PP.03.03/F.X/8.22/1131/2024 tanggal 23 Oktober 2024, perihal
Permohonan Un Pro Survei Penelitian di wilayah kerja Dinas Kesehatan Kota Metro, pada
prinsipnya kami tidak keberatan memberikan Un tersebut kepada:

Nama : Riki Febyila
NIM : 2115271087
Judul : Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian
Hipertensi Pada Usia Menopause di Puskesmas Yosomulyo

Demiikian untuk diketahui dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepala Dinas Kesehatan
Kota Metro



Dr. Eko Hendro Saputra, S.T., M.Kes
Pembina Utama Muda (19/10)
NIP. 1972631019907031008

Tersusun
1. Kopas LPTD Puskesmas Yosomulyo
2. Asli



Catatan:
1. LPTD ini merupakan dokumen resmi Dinas Kesehatan Kota Metro yang diterbitkan dan berlaku
selama proses penelitian.
2. Dokumen ini harus disimpan dengan baik dan tidak boleh dihapus atau diubah tanpa izin dari Dinas Kesehatan Kota Metro.



Lampiran 5.



Kementerian Kesehatan Poltekkes Tanjungkarang

■ Jalan Kesehatan Kota No. 6 Bandar Lampung
Tanjungkarang, 35145
☎ 021-7313000
✉ info@poltekkes-tanjungkarang.ac.id

Nomor : PP/01.04/F.01.00411/2025
Lampiran : 1 eks
Hal : 100 Penelitian

17 Januari 2025

Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kota Metro
Di- Tempat

Sehubungan dengan penyusunan Skripsi bagi mahasiswa Tingkat IV Program Studi Kebidanan Metro Program Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tanjungkarang Tahun Akademik 2024/2025, maka bersama ini kami mengajukan permohonan izin penelitian bagi mahasiswa kami di institusi yang Bapak/Ibu Pimpin. Berikut terlampir mahasiswa yang melakukan pengambilan data awal penelitian.

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian
Kesehatan Tanjungkarang.



Dewi Purnawingsih, S.SiT., M.Kes

Tambahan:
1. Ka. Jurusan Kebidanan
2. Ka. Bid. Dokter
3. Ka. UPT PHM _____

Kementerian Kesehatan telah menerima surat resmi, grafik dan bentuk apapun. Jika terdapat potensi copy atau grafik grafik lainnya seperti melalui KEMENKES 190357 dan <http://info.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi masalah lebih lanjut silahkan hubungi Admin pada laman <https://kita.kemkes.go.id/kita/PTD/>.





Lampiran 7.



PEMERINTAH KOTA METRO DINAS PERANAN MORAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU

Alamat: Jl. AH. Nasution No. 1 Metro | Mail Pelayanan Publik |
Website: <http://metro.kotametro.go.id> | www.kotametro.go.id

SURAT IZIN PENELITIAN (SI-P)

Nomor : 503/105/SI-P/D-15/2025

Berdasarkan Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 9 Tahun 2018 tentang Peraturan Surat Keterangan Penelitian, yang berbunyi sebagai berikut ini Kepala Dinas Peranan Moral dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Metro, memberikan izin kepada:

Nama Peneliti : **NIKO FEBRIJA**
Nomor (untuk Mahasiswa, NIM) : **2118871067**
Alamat Peneliti : **JL. RUTU DEKALU GO. CEMPAKA 8 RT/RW. 006/000
KEL. WAY KAKOSI KEC. TAWUNO KEMANG DAMBAH
LAMPUNG**

Judul Penelitian : **KEBINGUNAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
KEJADIAN HIPERTENSI PADA WARGA MUNCIPALIS DE
WILAYAH SELUA PUSKESMAS TONGKOLU**

Tujuan Penelitian : **SETER MENDONGI KESEHATAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS
FISIK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA WARGA MUNCIPALIS DE
WILAYAH SELUA KABUPATEN TONGKOLU KEC. TAWUNO
KEMANG DAMBAH LAMPUNG**

Lokasi Penelitian : **C. PUSKESMAS TONGKOLU, D. DINAS KESEHATAN KOTA
METRO**

Masa Berlaku Izin : **2 September 2025**

- Gesman:
1. Surat izin penelitian ini diberikan untuk keperluan penelitian yang terdapat di atas
 2. Peneliti bertanggung jawab atas penelitian yang dilakukan oleh Dinas Peranan Moral dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Metro

Dengan surat ini ini diberikan untuk dilaksanakan dengan penuh rasa tanggung jawab sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

**RETRIKESI
GRATIS**



Dibuatkan di : **Metro**
Pada Tanggal : **2 Juni 2025**

**KAPALA DINAS PERANAN MORAL
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
KOTA METRO,**



Dr. Ys. N. DINT SARITA, ST., N.T., IPh, ARAN Rm.
Pemerintah Tingkat 1
NP. 16540101 200940 1 004

- Terlampir :
1. Surat Izin
 2. Surat Izin PENELITIAN Kota Metro
 3. Foto Peneliti



Diketahui dan disetujui oleh Kepala Dinas Peranan Moral dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Metro.

Lampiran 5.



PEMERINTAH KOTA METRO
DINAS KESEHATAN KOTA METRO
UPTD PUSKESMAS YOSOMULYO

John Lofgren Bank National No. 10 The Grange Tel. (375) 4411 Kate Wynn

Yasomulyo, 24 juni 2025

Nomor : 806.2/ED19258-25043/D2-U2/2025
Lampiran : -
Perihal : Pemberitahuan Salinan Melaksanakan Penelitian

Kepada Yth.
Direktur Poliklinik Kesehatan Kamendagri
Kesehatan Tanjung Karang
Di -
Bandar Lampung.

Menindak lanjuti Surat dari Kepala Dinas Kesehatan Kota Metro Nomor : 006.9.2/E019-25315/D-02/06/2025 tanggal 25 Februari 2025, Perihal Jawaban Izin Penelitian untuk melaksanakan penelitian di UPTD Puskesmas Yosomulyo , atas nama :

Nama : Riski Febrilia

NUM : 2115371067

Judul : Hubungan Pola Makan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi pada Wanita Menopause di Puskesmas Yosomulyo Kota Metro.

Saat ini yang bersangkutan telah selesai melakukan Penelitian di UPTD Puskesmas Yosomulwa.

Demikian, untuk diketahui dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kecala UPTD Puskesmas Yosomuko.



dr. Maya Maharani
Perkota Tk.I/SLD
NIP.198405182011012006



Lampiran 9.

LEMBAR REKAPITULASI PENGUMPULAN DATA PENELITIAN

No	Nama Responden	Geta	Kode	JNT	Kode	Telasan Darah	Hipermetri		Kode	Pola Mekan	Pola Mekan		Kode	Jumlah Pilek	Jumlah Pilek		Kode
							Ya	Tidak			Beli	Tidak Beli			Ringan	Sedang	
1	NO S	56	2	26.10	2	189.75	Ya		0	8	Beli		1	1.80		Sedang	1
2	NO W	62	2	25.67	2	110.82		Tidak	1	6		Tidak Beli	0	1.67	Ringan		0
3	NO M	58	1	21.05	1	100.80		Tidak	1	7	Beli		1	1.7		Sedang	1
4	NO S	58	2	21.27	1	110.48		Tidak	1	7	Beli		1	1.65	Ringan		0
5	NO M	53	2	22.8	1	184.105	Ya		0	8		Tidak Beli	0	1.84		Sedang	1
6	NO R	59	2	27.58	2	184.105	Ya		0	8		Tidak Beli	0	1.90		Sedang	1
7	NO A	65	2	26.21	2	190.105	Ya		0	8		Tidak Beli	0	1.86	Ringan		0
8	NO V	51	2	15	0	110.80		Tidak	1	5		Tidak Beli	0	1.65	Ringan		0
9	NO S	61	2	26	1	160.88	Ya		0	8		Tidak Beli	0	1.85		Sedang	1
10	NO S	58	2	25.45	1	180.105	Ya		0	8		Tidak Beli	0	1.87	Ringan		0
11	NO D	54	2	28.28	1	140.90	Ya		0	8		Tidak Beli	0	1.86		Sedang	1
12	NO W	57	2	25.75	1	169.105	Ya		0	8		Tidak Beli	0	1.65	Ringan		0
13	NO M	51	2	20.17	1	160.80	Ya		0	7	Beli		1	1.90		Sedang	0
14	NO S	53	2	28.15	1	130.80		Tidak	1	8	Beli		1	1.87		Sedang	1
15	NO M	58	2	18.08	0	116.78		Tidak	1	7	Beli		1	1.8	Ringan		0
16	NO H	59	2	24.67	1	116.87		Tidak	1	8		Tidak Beli	0	1.78		Sedang	1
17	NO W	56	2	15.85	0	127.88		Tidak	1	6		Tidak Beli	0	1.68	Ringan		0
18	NO K	57	2	40.27	1	148.94	Ya		0	8		Tidak Beli	0	1.84		Sedang	1
19	NO R	51	2	24.75	1	147.88	Ya		0	9	Beli		1	1.66	Ringan		0
20	NO S	60	2	28.08	1	128.90	Ya		0	8		Tidak Beli	0	1.74		Sedang	1
21	NO S	58	2	26.84	1	188.80	Ya		0	7	Beli		1	1.83	Ringan		0
22	NO P	55	2	21.82	1	148.98	Ya		0	7	Beli		1	1.76		Sedang	1
23	NO M	56	2	28.15	1	155.105	Ya		0	5		Tidak Beli	0	1.65	Ringan		0
24	NO C	59	2	21.18	1	145.105	Ya		0	7	Beli		1	1.78		Sedang	1
25	NO V	54	2	40.28	1	173.90	Ya		0	8		Tidak Beli	0	1.79		Sedang	1

26	NO M	52	2	16.65	0	130.75		Total	1	8	Bank		1	1.62	Ringen		0
27	NO M	57	2	15.50	0	130.75		Total	1	9	Bank		1	1.65	Ringen		0
28	NO M	58	2	11.36	1	128.75		Total	1	7	Bank		1	1.61	Ringen		0
29	NO V	68	2	20.17	2	130.90		Total	1	7	Bank		1	1.62	Ringen		0
30	NO M	52	2	27.9	2	121.75		Total	1	8		Title Bank	0	1.52	Ringen		0
31	NO T	54	2	22.25	1	130.90		Total	1	6		Title Bank	0	1.52	Ringen		0
32	NO R	55	2	21.60	1	121.87		Total	1	6		Title Bank	0	1.70		Seting	1
33	NO M	57	2	28.78	1	122.93		Total	1	6		Title Bank	0	1.58	Ringen		0
34	NO I	59	2	20.24	2	121.100	79		0	7	Bank		1	1.58	Ringen		0
35	NO M	59	2	28.06	2	148.90	79		0	6		Title Bank	0	1.65	Ringen		0
36	NO T	62	2	24.85	1	156.95	79		0	6		Title Bank	0	1.68	Ringen		0
37	NO W	59	2	20.8	2	151.94	79		0	5		Title Bank	0	1.78		Seting	1
38	NO M	58	2	21.24	2	160.97	79		0	6		Title Bank	0	1.92		Seting	1
39	NO J	63	2	24.43	1	160.92	79		0	8	Bank		1	1.64	Ringen		0
40	NO S	56	2	20	1	170.95	79		0	6		Title Bank	0	1.91		Seting	1
41	NO J	58	2	27.76	2	150.100	79		0	7	Bank		1	1.62	Ringen		0
42	NO S	55	2	20.23	1	160.96	79		0	5		Title Bank	0	1.81		Seting	1
43	NO L	51	2	24.03	1	169.100	79		0	6		Title Bank	0	1.62	Ringen		0
44	NO M	60	2	18.24	1	170.108	79		0	6		Title Bank	0	1.71		Seting	1
45	NO R	57	2	22.62	1	180.98	79		0	6		Title Bank	0	1.82	Ringen		0
46	NO A	50	1	24.02	1	180.92	79		0	7	Bank		1	1.62	Ringen		0
47	NO A	62	1	26.92	2	145.92	79		0	10	Bank		1	1.5		Seting	1
48	NO K	70	2	20.24	1	158.94	79		0	5		Title Bank	0	1.59	Ringen		0
49	NO A	58	2	24.64	2	160.100	79		0	6		Title Bank	0	1.98		Seting	1
50	NO R	50	1	28.19	2	128.75		Total	1	8	Bank		1	1.59	Ringen		0
51	NO S	57	2	16.40	0	130.90		Total	1	8		Title Bank	0	1.6	Ringen		0
52	NO V	54	2	28.62	2	130.94		Total	1	6		Title Bank	0	1.52	Ringen		0
53	NO S	57	2	22.22	1	142.90	79		0	6		Title Bank	0	1.68	Ringen		0
54	NO M	52	2	19.9	1	140.90	79		0	8	Bank		1	1.56		Seting	1
55	NO S	57	2	24.1	2	140.90	79		0	9	Bank		1	1.62	Ringen		0
56	NO L	56	2	21.62	1	185.130	79		0	5		Title Bank	0	1.6	Ringen		0
57	NO S	50	1	28	2	180.100	79		0	6		Title Bank	0	1.81		Seting	1
58	NO S	55	2	21.67	1	170.94	79		0	9	Bank		1	1.52	Ringen		0

59	30.5	59	1	22.97	1	160.135	Ya		0	6		Tidak Baik	0	1.67	Ringan	Seorang	0
60	30.5	60	1	16.6	0	160.135	Ya		0	5		Tidak Baik	0	1.78		Seorang	1
61	30.7	61	1	24.45	1	160.90	Ya		0	6		Tidak Baik	0	1.52	Ringan	Seorang	0
62	30.4	62	1	24.8	1	160.90	Ya		0	6		Tidak Baik	0	1.58		Seorang	1
63	30.1	63	1	22.21	1	160.91	Ya		0	7		Tidak Baik	0	1.82		Seorang	1
64	30.34	64	1	22.24	1	177.104	Ya		0	6		Tidak Baik	0	1.67	Ringan	Seorang	0
65	30.3	65	1	20.60	1	150.78		Tidak	1	9	Baik		1	1.68	Ringan		0
66	30.8	66	1	22.8	1	150.88		Tidak	1	9	Baik		1	1.28	Ringan		0
67	30.7	67	1	24.4	1	121.81		Tidak	1	8	Baik		1	1.78		Seorang	1
68	30.5	68	1	22.24	1	114.87		Tidak	1	6	Baik		1	1.68	Ringan		0
69	30.5	69	1	29.22	1	200.100	Ya		0	6		Tidak Baik	0	1.68	Ringan		0
70	30.14	70	1	22.22	1	149.90	Ya		0	6		Tidak Baik	0	1.7		Seorang	1
71	30.5	71	1	19.07	1	149.90	Ya		0	6		Tidak Baik	0	1.42	Ringan		0
72	30.8	72	1	24.82	1	142.90	Ya		0	6		Tidak Baik	0	1.62	Ringan		0
73	30.8	73	1	21.22	1	187.112	Ya		0	6		Tidak Baik	0	1.68	Ringan		0
74	30.8	74	1	26.15	1	124.76		Tidak	1	5		Tidak Baik	0	1.8		Seorang	1
75	30.5	75	1	20.92	1	128.82		Tidak	1	6		Tidak Baik	0	1.68	Ringan		0
76	30.1	76	1	16.28	0	127.76		Tidak	1	9	Baik		1	1.68	Ringan		0
77	30.8	77	1	20.28	1	150.80		Tidak	1	9	Baik		1	1.61	Ringan		0
78	30.7	78	1	16.20	0	100.88		Tidak	1	6		Tidak Baik	0	1.82			0
79	30.10	79	1	28.22	1	160.90	Ya		0	6		Tidak Baik	0	1.71		Seorang	1
80	30.7	80	1	29.22	1	150.98	Ya		0	6		Tidak Baik	0	1.78		Seorang	0
81	30.5	81	1	15.28	0	124.91		Tidak	1	8		Tidak Baik	0	1.58	Ringan		0
82	30.8	82	1	40.28	1	128.78		Tidak	1	8	Baik		1	1.48	Ringan	Seorang	0

Hipertensi Pada Wanita Menopaus

0 – Hipertensi ($\geq 140/90$ mmHg)

1 – Tidak Hipertensi ($< 140/90$ mmHg)

Pola Makan

- 0 → Tidak Baik (Jika skor ≤ 6)
- 1 → Baik (Jika skor > 6)

Aktivitas Fisik

- 0 → Aktivitas Fisik Rendah (1,43-1,69)
- 1 → Aktivitas Fisik Sedang (1,70-1,90)

LEMBAR OBSERVASI TEKANAN DARAH RESPONDEN

No	Nama Responden	Tekanan Darah		Kriteria
		Sistolik	Diastolik	
1	Ms. E	119	72	Hipertensi Tingkat 1
2	Ms. W	110	82	Optimal
3	Ms. M	100	82	Optimal
4	Ms. S	110	88	Optimal
5	Ms. N	104	110	Hipertensi Derajat 2
6	Ms. B	104	101	Hipertensi Derajat 1
7	Ms. A	100	100	Hipertensi Derajat 2
8	Ms. Y	100	90	Optimal
9	Ms. S	160	88	Hipertensi Derajat 1
10	Ms. S	160	100	Hipertensi Derajat 2
11	Ms. D	140	92	Hipertensi Derajat 1
12	Ms. W	140	100	Hipertensi Derajat 1
13	Ms. N	160	94	Hipertensi Derajat 1
14	Ms. S	120	80	Normal Tinggi
15	Ms. H	114	76	Optimal
16	Ms. M	116	87	Optimal
17	Ms. W	117	86	Normal
18	Ms. K	148	94	Hipertensi Derajat 1
19	Ms. R	147	89	Hipertensi Derajat 1
20	Ms. S	128	90	Hipertensi Derajat 1
21	Ms. M	100	80	Hipertensi Derajat 1
22	Ms. P	148	98	Hipertensi Derajat 1
23	Ms. M	100	100	Hipertensi Derajat 1
24	Ms. C	160	100	Hipertensi Derajat 1
25	Ms. V	110	90	Hipertensi Derajat 2
26	Ms. M	110	78	Optimal
27	Ms. M	100	70	Normal
28	Ms. Z	118	70	Optimal

20.00	30. Y	100	90	Normal	Thigh
20.00	30. Y	100	79	Normal	Thigh
20.00	30. Y	100	90	Optimal	
20.00	30. B	100	97	Normal	
20.00	30. B	100	92	Normal	
20.00	30. J	100	100	Hypertone	Diaper 2
20.00	30. N	100	99	Hypertone	Diaper 1
20.00	30. Y	100	95	Hypertone	Diaper 1
20.00	30. W	100	94	Hypertone	Diaper 1
20.00	30. B	100	97	Hypertone	Diaper 1
20.00	30. J	100	92	Hypertone	Diaper 1
20.00	30. S	100	95	Hypertone	Diaper 2
20.00	30. J	100	100	Hypertone	Diaper 1
20.00	30. S	100	96	Hypertone	Diaper 2
20.00	30. T	100	100	Hypertone	Diaper 1
20.00	30. B	100	100	Hypertone	Diaper 2
20.00	30. R	100	95	Hypertone	Diaper 1
20.00	30. A	100	92	Hypertone	Diaper 1
20.00	30. A	100	92	Hypertone	Diaper 1
20.00	30. K	100	94	Hypertone	Diaper 1
20.00	30. A	100	100	Hypertone	Diaper 1
20.00	30. R	100	75	Optimal	
20.00	30. S	100	75	Normal	
20.00	30. V	100	94	Optimal	
20.00	30. S	100	92	Hypertone	Diaper 1
20.00	30. N	100	90	Hypertone	Diaper 1
20.00	30. S	100	90	Hypertone	Diaper 2
20.00	30. L	100	100	Hypertone	Diaper 2
20.00	30. S	100	100	Hypertone	Diaper 2
20.00	30. S	100	94	Hypertone	Diaper 2
20.00	30. S	100	100	Hypertone	Diaper 1
20.00	30. K	100	100	Hypertone	Diaper 2
20.00	30. Y	100	90	Hypertone	Diaper 1

01	30 ₂ A	100	92	Wigtonex Dosajat 1
02	30 ₂ I	100	91	Wigtonex Dosajat 2
03	30 ₂ M	110	100	Wigtonex Dosajat 2
04	30 ₂ D	100	78	Optimal
05	30 ₂ S	100	95	Optimal
06	30 ₂ T	110	91	Normal
07	30 ₂ S	114	97	Optimal
08	30 ₂ S	100	100	Wigtonex Dosajat 2
09	30 ₂ S4	100	90	Wigtonex Dosajat 1
10	30 ₂ S	100	98	Wigtonex Dosajat 2
11	30 ₂ S	107	92	Wigtonex Dosajat 2
12	30 ₂ S	107	112	Wigtonex Dosajat 2
13	30 ₂ S	114	76	Normal
14	30 ₂ S	118	93	Normal
15	30 ₂ I	111	76	Normal
16	30 ₂ S	110	90	Optimal
17	30 ₂ J	100	96	Optimal
18	30 ₂ W	100	90	Wigtonex Dosajat 2
19	30 ₂ T	100	95	Wigtonex Dosajat 1
20	30 ₂ S	114	91	Normal
21	30 ₂ S	118	78	Normal

Lampiran 10.

LEMBAR REKAPITULASI KUESIONER HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA
WANITA MENOPAUSE

No	Nama Responden	Pola Makan										Total	Kategori
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1.	N ₀ B	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	8	Baik
2.	N ₀ W	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	6	Tidak Baik
3.	N ₀ M	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	7	Baik
4.	N ₀ S	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	7	Baik
5.	N ₀ H	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	6	Tidak Baik
6.	N ₀ R	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	6	Tidak Baik
7.	N ₀ A	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	5	Tidak Baik
8.	N ₀ V	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	5	Tidak Baik
9.	N ₀ S	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	6	Tidak Baik
10.	N ₀ S	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	6	Tidak Baik
11.	N ₀ D	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	6	Tidak Baik
12.	N ₀ W	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	6	Tidak Baik
13.	N ₀ N	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	7	Baik
14.	N ₀ S	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	8	Baik
15.	N ₀ N	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	7	Baik
16.	N ₀ M	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	5	Tidak Baik
17.	N ₀ W	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	6	Tidak Baik
18.	N ₀ K	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	6	Tidak Baik

19.	N ₀ R	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	Baik
20.	N ₀ S	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	6	Tidak Baik
21.	N ₀ S	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	7	Baik
22.	N ₀ P	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	7	Baik
23.	N ₀ M	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	5	Tidak Baik
24.	N ₀ C	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	7	Baik
25.	N ₀ Y	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	6	Tidak Baik
26.	N ₀ M	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9	Baik
27.	N ₀ M	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9	Baik
28.	N ₀ E	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	7	Baik
29.	N ₀ Y	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	7	Baik
30.	N ₀ N	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	5	Tidak Baik
31.	N ₀ T	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	6	Tidak Baik
32.	N ₀ R	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	6	Tidak Baik
33.	N ₀ M	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	6	Tidak Baik
34.	N ₀ I	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	7	Baik
35.	N ₀ N	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	6	Tidak Baik
36.	N ₀ T	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	6	Tidak Baik
37.	N ₀ W	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	5	Tidak Baik
38.	N ₀ H	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	6	Tidak Baik
39.	N ₀ J	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	8	Baik
40.	N ₀ S	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	6	Tidak Baik
41.	N ₀ J	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	7	Baik
42.	N ₀ S	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	5	Tidak Baik
43.	N ₀ C	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	6	Tidak Baik

44.	$N_2 H$	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	6	Tidak Baik
45.	$N_2 R$	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	6	Tidak Baik
46.	$N_2 A$	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	7	Baik
47.	$N_2 A$	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Baik
48.	$N_2 K$	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	5	Tidak Baik
49.	$N_2 A$	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	6	Tidak Baik
50.	$N_2 R$	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	8	Baik
51.	$N_2 S$	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	5	Tidak Baik
52.	$N_2 V$	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	6	Tidak Baik
53.	$N_2 S$	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	6	Tidak Baik
54.	$N_2 M$	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	Baik
55.	$N_2 S$	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9	Baik
56.	$N_2 L$	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	5	Tidak Baik
57.	$N_2 S$	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	6	Tidak Baik
58.	$N_2 S$	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	Baik
59.	$N_2 S$	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	6	Tidak Baik
60.	$N_2 S$	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	5	Tidak Baik
61.	$N_2 T$	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	6	Tidak Baik
62.	$N_2 A$	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	6	Tidak Baik
63.	$N_2 I$	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	5	Tidak Baik
64.	$N_2 M$	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	6	Tidak Baik
65.	$N_2 D$	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	Baik
66.	$N_2 S$	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	Baik
67.	$N_2 T$	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	8	Baik
68.	$N_2 S$	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	6	Tidak Baik

69.	N ₀ S	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	6	Tidak Baik
70.	N ₀ M	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	6	Tidak Baik
71.	N ₀ S	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	6	Tidak Baik
72.	N ₀ S	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	6	Tidak Baik
73.	N ₀ S	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	6	Tidak Baik
74.	N ₀ S	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	7	Tidak Baik
75.	N ₀ S	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	6	Tidak Baik
76.	N ₀ I	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	8	Baik
77.	N ₀ S	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	Baik
78.	N ₀ J	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	6	Tidak Baik
79.	N ₀ W	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	6	Tidak Baik
80.	N ₀ T	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	6	Tidak Baik
81.	N ₀ S	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	6	Tidak Baik
82.	N ₀ S	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	8	Baik

$$\text{Rataan} = \frac{\text{jumlah nilai ulah dan respon diri}}{\text{jumlah sampel}} = \frac{587}{91} = 6,54$$

Pada analisis dikatakan Tidak baik apabila skor ≤ 6 , dan pada analisis dikatakan baik apabila skor > 6

Lampiran 11.

LEMBAR BIMBINGAN

Nama : Riski Febrilia
 NIM : 2115371067
 Dosen Pembimbing I : Prasetyowati, S.Pd.,M.Kes
 Dosen Pembimbing II : Islamiyati, AK., MKM
 Penguji : Yoga Triwijayanti, SKM., MKM
 Judul : Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Molo

No	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Sarana	Tanda Tangan	
				Pembimbing I	Pembimbing II
1.	Jumat/ 23 Agustus 2024	Konsultasi judul	Perbaikan judul	 Prasetyowati, S.Pd.,M.Kes	
2.	Rabu/ 09 Oktober 2024	Konsultasi perbaikan judul	ACC judul	 Prasetyowati, S.Pd.,M.Kes	
3.	Selasa/ 15 Oktober 2024	Konsultasi perbaikan judul	ACC judul		 Islamiyati, AK., MKM
4.	Senin/ 22 Oktober 2024	Konsultasi BAB I	1. Perbaikan latar belakang 2. Perbaikan rumusan masalah 3. Perbaikan tujuan penelitian 4. Perbaikan manfaat penelitian	 Prasetyowati, S.Pd.,M.Kes	 Islamiyati, AK., MKM

5.	Rabu/ 30 Oktober 2024	Konsultasi BAB I dan II	1. Perbaikan latar belakang 2. Perbaikan tujuan penelitian 3. Perbaikan kajian teori 4. Perbaikan format penulisan	 Prasetyowati, S.Pd., M.Kes	 Islamiyati, AK., MKM
6.	Senin/ 06 November 2024	Konsultasi BAB I, II, III	1. Perbaikan kajian teori 2. Perbaikan kerangka konsep 3. Perbaikan kerangka teori 4. Perbaikan definisi operasional 5. Perbaikan sumber/ situsi 6. Perbaikan waktu penelitian 7. Perbaikan format penulisan	 Prasetyowati, S.Pd., M.Kes	 Islamiyati, AK., MKM
7.	Senin/ 18 November 2024	Konsultasi BAB I, II, III dan instrumen penelitian	1. Perbaikan populasi dan sampel 2. Perbaikan definisi operasional 3. Perbaikan instrumen penelitian	 Prasetyowati, S.Pd., M.Kes	
8.	Selasa/ 26 November 2024	Konsultasi proposal skripsi	ACC proposal skripsi	 Prasetyowati, S.Pd., M.Kes	 Islamiyati, AK., MKM
9.	Jumat/ 09 Juni 2025	Konsultasi Hasil Olah Data	Lanjutan pengumpulan BAB IV dan BAB V	 Prasetyowati, S.Pd., M.Kes	

10.	Senin/ 19 Juni 2025	Konsultasi BAB IV dan V	1. Perbaikan BAB IV 2. Perbaikan BAB V	 Prasetyowati, S.Pd.,M.Kes	 Islamiyati, AK., MKM
11.	Selasa/ 24 Juni 2025	Konsultasi BAB IV dan V	1. Perbaikan pembahasan 2. Perbaikan BAB V	 Prasetyowati, S.Pd.,M.Kes	
12.	Rabu/ 02 Juli 2025	Konsultasi BAB IV, BAB V, dan abstrak	1. Perbaikan pembahasan 2. Perbaikan BAB V	 Prasetyowati, S.Pd.,M.Kes	 Islamiyati, AK., MKM
13.	Kamis/ 10 Juli 2025	Konsultasi Keseluruhan	ACC Skripsi	 Prasetyowati, S.Pd.,M.Kes	 Islamiyati, AK., MKM

Mato, 10 Juli 2025

Kampus Mitra
Survei Terpadu Kelangkaan Kampus Metro



Dr. Ika Oktayadi, S.P.T., M.Kes
NIP.198304012010012010