

LAMPIRAN 1

LEMBAR PENJELASAN PENGAMBILAN SAMPEL

Saya Sherly Puspitasari, mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara hendak melakukan penelitian berjudul “PERBEDAAN RERATA TEKANAN DARAH ANTARA GURU DENGAN POLA DIET VEGETARIAN DAN NON-VEGETARIAN DI SEKOLAH TRI RATNA DAN CINTA KASIH TZU CHI TAHUN 2018”, dengan tujuan diketahui adanya perbedaan rerata tekanan darah antara kelompok vegetarian dan non-vegetarian sehingga dapat digunakan untuk pencegahan terjadinya hipertensi. Penelitian ini bermanfaat bagi peserta penelitian sebagai pengetahuan serta dapat menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya.

Penelitian ini dilakukan dengan mengisi kuesioner *Food Frequency* dan *Food Recall 24 Hour* serta pengukuran tekanan darah. Pengukuran tekanan darah menggunakan sfigmomanometer air raksa dan stetoskop. Pada penelitian ini saudara/i dapat ikut dengan sukarela dan tanpa paksaan dari pihak manapun. Partisipasi anda tidak akan dikenakan biaya dalam bentuk apapun. Semua data yang anda isi pada kuesioner ini akan dijaga kerahasiaannya.

Lembar Persetujuan (*Informed Consent*)

FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TARUMANAGARA

SURAT PERSETUJUAN MENJADI PESERTA PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Nomor telepon :

Setelah mendapat keterangan dan penjelasan, serta mengerti manfaat penelitian di bawah ini yang berjudul:

**“PERBEDAAN RERATA TEKANAN DARAH ANTARA GURU DENGAN
POLA DIET VEGETARIAN DAN NON-VEGETARIAN DI SEKOLAH
TRI RATNA DAN CINTA KASIH TZU CHI TAHUN 2018”**

Menyatakan dengan sukarela menyetujui untuk ikut serta dalam penelitian tersebut, dan berhak untuk membatalkan persetujuan ini jika saya merasa dirugikan dalam bentuk apapun

Jakarta, 2018

Mengetahui,

Menyetujui,

Sherly Puspitasari ()

NIM: 405150064

Universitas Tarumanagara

LAMPIRAN 2

KUESIONER

1. Identitas Responden

- a. Nama :
- b. Jenis Kelamin :
- c. Usia :
- d. Alamat :

2. Status Gizi Responden

- a. Berat Badan : kg
- b. Tinggi Badan : cm
- c. IMT : kg/m^2
- d. Tekanan Darah : mmHg

Jakarta,

2018

()

LAMPIRAN 3

LEMBAR KUESIONER PENELITIAN

1. Apakah anda seorang vegetarian?
 Ya
 Tidak
2. Sudah berapa lama melakukan diet vegetarian?
 < 1 tahun
 > 1 tahun
 Tidak pernah
3. Makanan yang anda konsumsi (jawaban boleh >1)
 Daging merah (sapi, kambing, dll)
 Daging unggas (ayam, bebek, dll)
 Ikan
 Susu hewani (sapi, kambing)
 Susu nabati (kedelai)
 Telur
 Sayur-mayur
4. Apakah anda merokok?
 Ya, sehari ___ batang
 Tidak
5. Apakah anda mengonsumsi alkohol?
 Ya, sehari ___ gelas
 Tidak
6. Apakah anda memiliki gejala pusing atau sakit kepala?
 Tidak (lanjut nomor 10)
 Ya, _____ hari/bulan/tahun.
7. Apa yang anda lakukan saat pusing atau sakit kepala?
 Tidak ada
 Membeli obat sendiri, _____
 Ke dokter
8. Jika anda ke dokter, apa diagnosa penyakit anda?
 Tidak ada
 _____.
9. Apakah dikeluarga anda ada yang menderita hipertensi/tekanan darah tinggi?
 Ya, _____.
 Tidak
10. Berapa kali anda berolah raga dalam 1 minggu?
 1 kali
 2 kali
 3 kali
 > 3 kali
 Tidak pernah

11. Berapa menit setiap kali anda berolah raga?

- Tidak sama sekali
- < 15 menit
- 15-30 menit
- 30-45 menit
- 45-60 menit
- > 60 menit

LAMPIRAN 4

Food Frequency Questionnaire

Jenis Makanan	Frekuensi Konsumsi							Porsi
	>1x/ hari	1x/ hari	3-6x/ mgg	1-2 x/ mgg	1 x/ bln	1 x/ thn	Tidak Pernah	
1. Sayuran								
a. Tomat								
b. Kentang								
c. Wortel								
d. Sawi								
e. Brokoli								
f. Bayam								
g. Buncis								
h. labu								
2. Buah								
a. Pisang								
b. Jeruk								
c. Anggur								
d. Mangga								
e. Semangka								
f. Nanas								
3. Ikan, Ayam, Daging								
a. Ikan air tawar								
b. Tongkol								
c. Daging (bakar, panggang, rebus)								
d. Ayam tanpa kulit								

Jenis Makanan	Frekuensi Konsumsi							Porsi
	>1x/ hari	1x/ hari	3-6x/ mgg	1-2 x/ mgg	1 x/ bln	1 x/ thn	Tidak Pernah	
e. Putih telur								
4. Kacang								
a. Kacang tanah								
b. Biji Bunga Matahari (Kwaci)								
5. Lain2								
a. Saus tomat								
b. Keju								

Jenis Makanan	Frekuensi Konsumsi							Porsi
	>1x/ hari	1x/ hari	3-6x/ mgg	1-2 x/ mgg	1x/ bln	1x/ thn	Tidak Pernah	
1. Tinggi Kolesterol								
a. Daging Sapi								
b. Daging Kambing								
c. Daging ayam								
d. Kulit ayam								
e. Kuning telur ayam								
2. Tinggi Natrium								
a. Biskuit								
b. Craker								
c. Keripik								
3. Makanan yang diawetkan								
a. Dendeng								
b. Abon								
c. Ikan Asin								
d. Pindang								
e. Telur asin								
4. Susu dan olahannya								
a. Susu <i>full cream</i>								
b. Tepung susu								
c. Mentega								

LAMPIRAN 5

Food Recall 24 Hour

Waktu dan Jenis Makanan	Bahan Makanan	Jumlah	
		URT	Berat (g)
Makan Pagi:			
Selingan Siang:			
Makan Siang:			
Selingan Sore:			
Makan Malam:			

Keterangan:

URT: Ukuran Rumah Tangga, misalnya: piring, mangkok, sendok, gelas, dan lain-lain.

LAMPIRAN 6
Dokumentasi Pengambilan Data



