

## 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 :  $\text{kg/m}^2$
- 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	
<b>1. Sayuran</b>								
a. Tomat								
b. Kentang								
c. Wortel								
d. Sawi								
e. Brokoli								
f. Bayam								
g. Buncis								
h. labu								
<b>2. Buah</b>								
a. Pisang								
b. Jeruk								
c. Anggur								
d. Mangga								
e. Semangka								
f. Nanas								
<b>3. Ikan, Ayam, Daging</b>								
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								
<b>4. Kacang</b>								
a. Kacang tanah								
b. Biji Bunga Matahari (Kwaci)								
<b>5. Lain2</b>								
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	
<b>1. Tinggi Kolesterol</b>								
a. Daging Sapi								
b. Daging Kambing								
c. Daging ayam								
d. Kulit ayam								
e. Kuning telur ayam								
<b>2. Tinggi Natrium</b>								
a. Biskuit								
b. Craker								
c. Keripik								
<b>3. Makanan yang diawetkan</b>								
a. Dendeng								
b. Abon								
c. Ikan Asin								
d. Pindang								
e. Telur asin								
<b>4. Susu dan olahannya</b>								
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**



