

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN BADUNG
DINAS PENANAMAN MODAL
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
PUSAT PEMERINTAHAN KABUPATEN BADUNG "MANGUPRAJA MANDALA"
JALAN RAYA SEMPIDI, MENGWI, BADUNG BALI (80351)
Telp. (0361) 4715259, Faks : (0361) 4715258 Email : dpmpstpadungkab@gmail.com
Website : http://dpmpstpadungkab.go.id

Nomor : 2137/SKP/DPMPSTP/VII/2022
Lampiran : -
Perihal : Surat Keterangan Penelitian

Kepada :
Yth. Kepala Puskesmas Mengwi II
di - Mangupura

Berdasarkan permohonan dengan nomor pendaftaran 220720090713, maka Bupati Badung memberikan Surat Keterangan Penelitian Kepada :

Nama : LUH RAI ANANDA RAHAYU
Pekerjaan : MAHASISWA
Alamat Pemohon : BANJAR TAMAN SARI, DESA MENGWITANI, KECAMATAN MENGWI, KABUPATEN BADUNG
Nama Instansi : POLTEKES KEMENKES DENPASAR
Alamat Instansi : JALAN SANITASI NO 1, DESA SIDAKARYA, KECAMATAN DENPASAR SELATAN, KOTA DENPASAR
Judul Penelitian : HUBUNGAN ASUPAN LEMAK DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS MENGWI II
Jumlah Peneliti : 1 ORANG
Lokasi Penelitian : PUSKESMAS MENGWI II
Tujuan Penelitian : MENGETAHUI HUBUNGAN ASUPAN LEMAK DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PASIEN PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS II MENGWI
Lama Penelitian : 8 AGUSTUS 2022 s/d 31 DESEMBER 2022

dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Sebelum mengadakan Penelitian agar melapor kepada Instansi yang dituju serta instansi yang tercantum pada tembusan surat ini.
2. Saat mengadakan Penelitian agar mentaati dan menghormati ketentuan yang berlaku pada lokasi Penelitian dan wilayah setempat.
3. Tidak dibenarkan melakukan kegiatan yang tidak ada kaitannya dengan tujuan penelitian dan apabila melanggar ketentuan yang berlaku maka Surat Keterangan Penelitian ini akan dicabut serta dihentikan segala kegiatannya.
4. Apabila masa berlaku Surat Keterangan Penelitian telah berakhir, sedangkan penelitian belum selesai agar mengurus kembali Surat Keterangan Penelitian sesuai ketentuan yang berlaku.
5. Setelah kegiatan Penelitian selesai, agar melapor ke Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Badung secara daring serta mengunggah hasil penelitian melalui aplikasi www.laperon.badungkab.go.id.

Dikeluarkan di : Mangupura
Pada Tanggal : 22 JULI 2022

**IZIN INI TIDAK
DIPUNGUT BIAYA**

Jangan berikan imbalan dalam bentuk apapun kepada petugas kami sebagai upaya mewujudkan Zona Integritas & Pelayanan Prima



ID:220720090713



KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU KABUPATEN BADUNG,

I MADE AGUS ARYAWAN, S.T., M.T.
NIP. 19720828 199803 1 018

Tembusan disampaikan kepada :

1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Badung.
2. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Badung.
3. Yang Bersangkutan.
4. Arsip.

1. Dokumen ini diterbitkan sistem LAPERON berdasarkan data dari Pemohon, tersimpan dalam sistem LAPERON, yang menjadi tanggung jawab Pemohon
2. Dalam hal terjadi kekeliruan isi dokumen ini akan dilakukan perbaikan sebagaimana mestinya
3. Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BSR-E-BSSN





KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN (KEPK)

Alamat : Jl. Sanitasi No 1 Sidakarya Denpasar Selatan
Telp : (0361) 710447 Faksimil : (0361) 710448
Laman (website) : www.poltekkes-denpasar.ac.id



PERSETUJUAN ETIK / ETHICAL APPROVAL

Nomor : LB.02.03/EA/KEPK/ 0628 /2022

Yang bertandatangan di bawah ini Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Denpasar, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian, dengan ini memutuskan protokol penelitian yang berjudul :

Hubungan Asupan Lemak dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Puskesmas Mengwi II

yang mengikutsertakan manusia sebagai subyek penelitian, dengan Ketua Pelaksana/Peneliti Utama :

Luh Rai Ananda Rahayu

LAIK ETIK. Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa maksimum selama 1 (satu) tahun

Pada akhir penelitian, peneliti menyerahkan laporan akhir kepada KEPK-Poltekkes Denpasar. Dalam pelaksanaan penelitian, jika ada perubahan dan/atau perpanjangan penelitian, harus mengajukan kembali permohonan kaji etik penelitian (amandemen protokol)

Denpasar, 16 Agustus 2022



Ketua

Dr. Ni Korang Yuni Ranyan, S.Si, T.M.Kes



PEMERINTAH KABUPATEN BADUNG
DINAS KESEHATAN
UPTD. PUSKESMAS MENGWI II
Jl. Raya Tumbakbayuh- Pererenan, Br. GunungPande, Tumbakbayuh
Tlp. (0361) 9075411, (0361) 8442063
Email : mengwidua@gmail.com
Website : <http://dikes.badungkab.go.id/puskesmasmengwidua>



SURAT KETERANGAN
Nomor : 800/ 292 / Pusk-M II

Yang bertandatangan di bawah ini,

Nama : dr. Ni Made Tariani, M.Kes
NIP : 19680417 199803 2 003
Pangkat/Golongan : Pembina (IV/a)
Jabatan : Kepala UPTD. Puskesmas Mengwi II

Dengan ini menerangkan,

Nama : Luh Rai Ananda Rahayu
Instansi Asal : Poltekkes Kemenkes Denpasar
Judul Penelitian : Hubungan Asupan Lemak dan Aktifitas Fisik Dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Puskesmas Mengwi II
Lokasi : UPTD Puskesmas Mengwi II

Menerangkan bahwa memang benar yang bersangkutan telah melakukan penelitian di UPTD Puskesmas Mengwi II.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

30 Maret 2023
Kepala UPTD. Puskesmas Mengwi II
UPTD PUSKESMAS
MENGWII
Dr. Ni Made Tariani, M.Kes
NIP.196804171998032003

Lampiran 2. Informed Consent

PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN

(INFORMED CONSENT)

SEBAGAI PESERTA PENELITIAN

Yang terhormat Bapak/Ibu/Saudara, Kami meminta kesediannya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Keikutsertaan dari peneliti ini bersifat sukarela/ tidak memaksa. Mohon untuk dibaca penjelasan dibawah dengan seksama dan disilahkan bertanya bila ada yang belum dimengerti.

Judul	Hubungan Asupan Lemak dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Puskesmas Mengwi II
Peneliti	Luh Rai Ananda Rahayu
Institusi	Politeknik Kesehatan Denpasar
Lokasi Penelitian	Puskesmas Mengwi II
Sumber Pendanaan	Swadana

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Asupan Lemak dan Aktivitas Fisi dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Puskesmas Mengwi II. Jumlah peserta sebanyak 41 orang dengan syarat yaitu:

- 1) Terdaftar sebagai pasien Hipertensi di Puskesmas Mengwi II
- 2) Bersedia menjadi sampel dalam penelitian dengan menanda tangani *informed consent*
- 3) Pasien berusia 30-60 tahun
- 4) Dapat berkomunikasi dengan baik

Responden akan dilakukan pengecekan tekanan darah untuk mengetahui kadar tekanan darah responden tinggi atau tidak dan asupan lemak yang dibantu dengan menggunakan form SQ-FFQ disertai dengan mengisi kuisisioner dan wawancara diperkirakan sekitar 30 menit. Serta aktivitas fisik data akan diambil dengan menggunakan form PAL (*Physical Activity Level*) dengan mengisi

kuisisioner dan wawancara. Pengambilan data akan dilakukan satu kali selama penelitian.

Kepersertaan dalam penelitian ini tidak secara langsung memberikan manfaat kepada peserta penelitian. Tetapi dapat memberi gambaran informasi yang lebih banyak tentang pemilihan konsumsi makanan yang mengandung lemak dan hubungannya aktivitas fisik dengan tekanan darah.

Atas kesediaan berpartisipasi dalam penelitian ini maka akan diberikan imbalan sebagai pengganti waktu yang diluangkan untuk penelitian ini. Peneliti menjamin kerahasiaan semua data peserta penelitian ini dengan menyimpannya secara baik dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian ini.

Kepesertaan Bapak/Ibu/Saudara pada penelitian ini bersifat sukarela. Bapak/Ibu/Saudara dapat menolak untuk menjawab pertanyaan yang diajukan pada penelitian atau menghentikan kepesertaan dari penelitian ini kapan saja tanpa ada sanksi.

Jika setuju untuk menjadi peserta penelitian ini, Bapak/Ibu/Saudara diminta untuk menandatangani formulir 'Persetujuan Setelah Penjelasan (*Informed Consent*)' Sebagai *Peserta Penelitian/ *Wali' setelah Bapak/Ibu/Saudara benar-benar memahami tentang penelitian ini. Bapak/Ibu/Saudara akan diberi salinan persetujuan yang sudah ditanda tangani ini.

Bila selama berlangsungnya penelitian terdapat perkembangan baru yang dapat mempengaruhi keputusan Bapak/Ibu/Saudara untuk kelanjutan kepesertaan dalam penelitian, peneliti akan menyampaikan hal ini kepada Bapak/Ibu/Saudara.

Bila ada pertanyaan yang perlu disampaikan kepada peneliti, silakan hubungi peneliti: **Luh Rai Ananda Rahayu** Mahasiswa Jurusan Gizi Prodi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Denpasar.

No. Hp. 081337693093

Email raianandarahayu@gmail.com

Tanda tangan Bapak/Ibu/Saudara dibawah ini menunjukkan bahwa Bapak/Ibu/Saudara telah membaca, telah memahami dan telah mendapat kesempatan untuk bertanya kepada peneliti tentang penelitian ini dan **menyetujui untuk menjadi peserta penelitian/Wali.**

Peserta/subyek penelitian,

Wali,

Tanda Tangan dan Nama

Tanggal (wajib diisi): / /

Tanda Tangan dan Nama

Tanggal (wajib diisi): / /

Hubungan dengan Peserta/Subyek Penelitian:

(Wali dibutuhkan bila calon peserta adalah anak <14 tahun, lansia, tuna grahita, pasien dengan kesadaran yang kurang – koma)

Peneliti

Tanda Tangan dan Nama

Tanggal

Tanda tangan saksi diperlukan pada formulir Consent ini hanya bila

- Peserta Penelitian memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan, tetapi tidak dapat membaca/ tidak dapat bicara atau buta
- Wali dari peserta penelitian tidak dapat membaca/tidak dapat bicara atau buta
- Komisi etik secara spesifik mengharuskan tanda tangan saksi pada penelitian ini (misalnya untuk penelitian resiko tinggi dan atau prosedur penelitian invasive)

Catatan:

Saksi harus merupakan keluarga peserta penelitian, tidak boleh anggota tim penelitian

Saksi:

Saya menyatakan bahwa informasi pada formulir penjelasan telah dijelaskan dengan benar dan dimengerti oleh peserta penelitian atau walinya dan persetujuan untuk menjadi peserta penelitian diberikan secara sukarela.

Nama dan Tanda Tangan Saksi

Tanggal

(Jika tidak diperlukan tanda tangan saksi, bagian tanda tangan saksi ini dibiarkan kosong)

*coret yang tidak perlu

Lampiran 3. Foemulir Identitas Sampel

IDENTITAS SAMPEL

KODE SAMPEL :

TANGGAL :

A. Identitas Sampel

1. Nama :
2. Tempat dan Tanggal Lahir :
3. Umur :
4. Jenis Kelamin :
5. No. Telepon :
6. Alamat :
7. Pekerjaan :

B. Data Biokimia

1. Kadar Tekanan Darah : mmHg

Lampiran 4. Kusioner SQ-FFQ (*Semi Quantitative Food Frequency Qusioner*)

KUISIONER

ASUPAN LEMAK

SEMI QUANTITATIVE FOOD FREQUENCY QUISIONER

Tanggal :

No. Sampel :

Nama Sampel :

No	Bahan Makanan	Ukuran Standar	Frekuensi								Besaran Porsi			Konsumsi per hari
			1 x/ Hari	2-3x/ Hari	4-5x/ Hari	1x/ Mg	2-3x/ Mg	4-6x/ Mg	1-3/ Bln	Tidak pernah	K	S	B	
1	Babat (40gr)	1 ptg sedang												
2	Cumi-cumi (45gr)	1 ekor sedang												
3	Udang (20gr)	3 ekor sedang												
4	Daging ayam dengan kulit (50gr)	1 ptg sedang												

5	Daging asap													
6	Daging sapi (40gr)	1 ptg sedang												
7	Daging babi (50gr)	1 ptg sedang												
8	Bakso (50gr)	3 biji sedang												
9	Hati ayam (30gr)	1 buah sedang												
10	Telur ayam (55 gr)	1 butir												
11	Telur bebek (35gr)	½ butir												
12	Sardenis (35gr)	½ ptg sedang												
13	Corned beef (45gr)	3 sdm												
14	Sosis (25gr)	1 ptg sedang												
15	Usus sapi													
16	Susu sapi (150ml)	1 gelas												
17	Yogurt (100gr)	½ gelas												
18	Keju (15gr)	½ ptg kecil												
19	Tepung susu (20gr)	4 sdm												
20	Susu kental manis (10gr)	1 sdm												
21	Mentega (5gr)	1 sdt												

22	Margarin (5gr)													
23	Santan (40gr)	1/3 gelas												
24	Kelapa (15gr)	1 ptg kecil												
25	Minyak kelapa sawit (5gr)	1 sdt												
26	Alpukat													
TOTAL														

Lampiran 5. Kuisisioner PAL (*Physical Activity Level*)

KUISISIONER AKTIVITAS FISIK

Physical Activity Level (PAL)

Keterangan	PAR	Alokasi waktu (jam)	Alokasi waktu x PAR	PAL
Tidur (tidur siang dan tidur malam)	1			
Tiduran (tidak tidur), duduk diam dan membaca	1,2			
Duduk sambil nonton tv	1,27			
Berdiri diam, beribadah, menunggu (berdiri), berhias	1,5			
Makan dan minum	1,6			
Mengendarai kendaraan	2,4			
Menjaga anak	2,5			
Jalan santai	2,5			
Berbelanja (membawa beban)	5			
Setrika pakaian (duduk)	1,7			
Kegiatan berkebun	2,7			
Jogging, lari jarak jauh	6,55			
Melakukan pekerjaan rumah (bersih-bersih dll)	2,75			
Duduk didepan meja, menulis (office worker)	1,3			
Bersepeda	3,6			
Olahraga (aerobic, berenang, sepak bola, dll)	7,5			
Total skor				

Aktivitas fisik dikategorikan sebagai berikut:

1. Aktivitas fisik ringan : 1,4 – 1,69
2. Aktivitas fisik sedang : 1,7 – 1,99
3. Aktivitas fisik berat : 2,00 – 2,40

Lampiran 6. Klasifikasi Lemak

3. Asam Lemak Tak Jenuh

Satu satuan penukar mengandung 50 Kkal dan 5 gram lemak

Daftar pangan penukar satu (1) porsi minyak :

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam gram
Alpoket	½ buah besar	60
Margarin jagung	¼ sendok teh	5
Mayonaise	2 sendok makan	25
Minyak biji kapas	1 sendok the	5
Minyak matahari	1 sendok teh	5
Minyak jagung	1 sendok the	5
Minyak kedelai	1 sendok teh	5
Minyak kacang tanah	1 sendok the	5
Minyak safflower	1 sendok the	5
Minyak zaitun	1 sendok teh	5

4. Lemak Jenuh

Satu satuan penukar mengandung 50 Kkal dan 5 gram lemak

Daftar pangan penukar yang mengandung asam lemak 5 gram dan 50 Kalori:

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam gram
Mentega	1sendok makan	15
Santan (peras)	1/3 gelas	40
Kelapa	1potong kecil	15
Keju krim	1 potong kecil	15
Minyak kelapa	1 sendok teh	5
Minyak sawit	1 sendok teh	5

Menurut kandungan Lemak, Kelompok Lauk Pauk dibagi menjadi 3 golongan :

- a) Golongan A : Rendah Lemak Daftar pangan sumber protein hewani dengan 1 (satu) satuan penukar yang mengandung: 7 gram Protein, 2 gram Lemak dan 50 Kalori:

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam gram
Babat	1 potong sedang	40
Cumi-cumi	1 ekor kecil	45
Daging asap	1 lembar	20
Daging ayam	1 potong sedang	40
Daging kerbau Dendeng sapi	1 potong sedang	35
Gabus kering	1 potong sedang	15
Hati sapi	1 ekor kecil	10
Hati sapi	1 potong sedang	50
Ikan asin kering	1 potong sedang	15
Ikan kakap	1/3 ekor besar	35
Ikan kembung	1/3 ekor sedang	30
Ikan lele	1/3 ekor sedang	40
Ikan mas	1/3 ekor sedang	45
Ikan mujair	1/3 ekor sedang	30
Ikan peda	1 ekor kecil	35
Ikan pindang	1/2 ekor sedang	25
Ikan segar	1 potong sedang	40
Ikan teri kering	1 sendok makan	20
Ikan cakalang asin Kerang	1 potong sedang	20
Ikan lemuru	1/2 gelas	90
Putih telur ayam Rebon kering	1 potong sedang	35
	2 1/2 butir	65
Rebon basah	2 sendok makan	10
Selar kering	2 sendok makan	45
Sepat kering	1 ekor	20
Teri nasi	1 potong sedang	20
Udang segar	1/3 gelas	20
	5 ekor sedang	35

- b) Golongan B: Lemak sedang Daftar pangan sumber protein hewani dengan 1 (satu) satuan penukar yang mengandung: 7 gram protein, 5 gram lemak dan 75 kalori

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam gram
Bakso	10 biji sedang	170
Daging kambing	1 potong sedang	40
Daging sapi	1 potong sedang	35
Ginjal sapi	1 potong besar	45
Hati ayam	1 buah sedang	30
Hati sapi	1 potong sedang	50
Otak	1 potong besar	65
Telur ayam	1 butir	55
Telur bebek asin	1 butir	50
Telur puyuh	5 butir	55
Usus sapi	1 potong besar	50

- c) Golongan C: Tinggi Lemak Daftar pangan sumber Protein hewani dengan 1 (satu) satuan penukar yang mengandung: 7 gram Protein, 13 gram Lemak dan 150 Kalori:

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam gram
Bebek	1 potong sedang	45
Belut	3 ekor	45
Kornet daging sapi	3 sendok makan	45
Ayam dengan kulit	1 potong sedang	40
Daging babi	1 potong sedang	50
Ham	1 ½ potong kecil	40
Sardencis	½ potong	35
Sosis	½ potong	50
Kuning telur ayam	4 butir	45
Telur bebek	1 butir	55

Sumber : (Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2014)

Lampiran 7. Dokumentasi Kegiatan Penelitian

	
	
<p>Wawancara</p>	<p>Wawancara</p>
	
<p>Cek Tekanan Darah</p>	<p>Cek Tekanan Darah</p>

Lampiran 8. Publikasi Repository

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI REPOSITORY

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Luh Rai Ananda Rahayu
NIM : P07131219056
Program Studi : Sarjana Terapan dan Dietetika Gizi
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2023
Alamat : Br. Taman Suri, Mengwitani, Badung
Nomor HP/Email : 081337693093/ raianandarahayu@gmail.com

dengan ini menyerahkan karya tulis ilmiah berupa tugas akhir dengan judul :
"Hubungan asupan lemak dan aktifitas fisik dengan tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Mengwi II"

1. Dan menyetujuinya menjadi hak milik Poltekkes Kemenkes Denpasar serta memberikan hak bebas royalti Non-Eksklusif untuk disimpan dialih mediakan dikelola dalam pangkalan data dan publikasinya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis selama tetap mencantumkan nama penulis sebagai pemilik Hak Cipta .
2. Pernyataan ini saya buat dengan bersungguh-sungguh apabila dikemudian hari terbukti ada pelanggaran Hak Cipta/Plagiarisme dalam karya ilmiah ini maka segala tuntutan hukum yang timbul akan saya tanggung pribadi tanpa melibatkan pihak Poltekkes Kemenkes Denpasar.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 20 Juni 2023

Yang menyatakan



Luh Rai Ananda Rahayu
Luh Rai Ananda Rahayu
NIM.P07131219056

Lampiran 9. Hasil Turnitin

TURNITIN RAI			
ORIGINALITY REPORT			
28%	29%	17%	17%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS
PRIMARY SOURCES			
1	repository.uinsu.ac.id Internet Source	4%	
2	ejr.stikesmuhkudus.ac.id Internet Source	4%	
3	journal.um-surabaya.ac.id Internet Source	3%	
4	repository.poltekkes-denpasar.ac.id Internet Source	3%	
5	lib.unnes.ac.id Internet Source	2%	
6	jurnal.ugm.ac.id Internet Source	2%	
7	eprints.ums.ac.id Internet Source	2%	
8	dspace.umkt.ac.id Internet Source	2%	
9	journal.umg.ac.id Internet Source	1%	