

## Lampiran 4

### CARA MENGUKUR TEKANAN DARAH DENGAN TENSIMETER

#### MANUAL

Cara mengukur tekanan darah

1. Jelaskan tujuan dan prosedur pada sampel.
2. Cuci tangan.
3. Bantu pasien pada posisi yang nyaman.
  - a. Duduk dengan lengan agak *fleksi*, lengan bawah disangga setinggi jantung dan telapak tangan menghadap keatas.
  - b. Berbaring dengan posisi *supine*.
4. Gulung lengan baju sampel keatas.
5. Pasang manset tensimeter.
  - a. Manset dipasang setinggi letak jantung.
  - b. Letakkan tepi bawah manset 2-3 cm diatas fosa kubiti (*fossa Cubiti*)
6. Pastikan tensimeter terletak pada setinggi titik pandangan mata. Pengamat harus berada kurang dari 1 meter.
7. Naikkan tekanan dalam manset sambil meraba *arteri radialis* sampai denyutnya hilang.
8. Tekanan dinaikkan kurang lebih 30 mmHg.
9. Letakkan stetoskop pada *arteri brachialis* pada *fossa cubiti* dengan cermat dan tentukan tekanan sistoliknya.
10. Turunkan tekanan dalam manset dengan kecepatan 4 mmHg/detik sambil mendengar hilangnya bunyi pembuluh darah yang mengikuti 5 fase *korokov*.
11. Lepaskan manset dari lengan.
12. Bantu sampel untuk kembali ke posisi yang diinginkan.
13. Cuci tangan
14. Catat hasil pada kuisioner

Sumber : (Suparmi, Kustati, Setyaningsih, & Rosliani, 2010)



## Lampiran 5

### DAFTAR KADAR MICRONUTRIENT PADA BAHAN MAKANAN

#### A. Sumber Karbohidrat

No	Bahan Makanan	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Magnesium (mg)	Kalsium (mg)
1.	Beras giling	5	100	283	59
2.	Beras ½ giling	5	202	283	-
3.	Beras ketan	5	282	272	10
4.	Beras merah	2	195	280	15
5.	Bihun	13	195	136	6
6.	Biskuit	500	200	12	62
7.	Havemout	5	400	12	53
8.	Jagung kuning	5	260	58	6
9.	Kentang	7	396	51	63
10.	Krakers (soda)	110	120	12	-
11.	Krakers (gandum)	710	330	230	-
12.	Kue-kue	250	100	5	-
13.	Makaroni	3	132	50	20
14.	Misoa	1	96	27	-
15.	Roti bakar	700	150	10	-
16.	Roti coklat	500	200	10	-
17.	Roti coklat tak bergaram	10	200	27	-
18.	Roti kismis	300	91	27	-
19.	Roti putih	530	94	5	10
20.	Roti putih tak bergaram	3	150	5	-
21.	Roti susu	500	394	5	-
22.	Singkong	3	926	62	77
23.	Tepung kedelai	11	400	136	-
24.	Tepung tapioka	5	400	58	16
25.	Tepung terigu	2	150	230	22
26.	Ubi kuning	36	304	14	30
27.	Ubi putih	31	210	62	30

## B. Sumber Protein Hewani

No	Bahan Makanan	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Magnesium (mg)	Kalsium (mg)
1.	Ayam	100	350	36	14
2.	Corned beef	1250	100	63	-
3.	Daging anak sapi	100	350	73	11
4.	Daging babi	30	21	85	7
5.	Daging bebek	200	300	42	12
6.	Daging domba	100	350	64	10
7.	Daging kelinci	50	350	150	-
8.	Daging sapi	93	489	93	11
9.	Ginjal	200	300	34	-
10.	Ham	1250	350	85	10
11.	Hati babi	150	350	64	10
12.	Hati sapi	110	213	73	7
13.	Ikan	100	300	27	-
14.	Ikan sarden	131	501	0,7	-
15.	Ikan tongkol	180	470	48	-
16.	Kantong perut sapi/babat	57	158	48	-
17.	Keju	1250	100	26	777
18.	Kuning telur ayam	108	169	3	147
19.	Kuning telur bebek	105	106	3	150
20.	Paru-paru sapi	190	136	73	-
21.	Putih telur ayam	215	172	3	6
22.	Putih telur bebek	228	158	3	21
23.	Sosis	1000	250	71	28
24.	Telur ayam	158	176	6	86
25.	Telur bebek	191	258	6	100
26.	Udang	185	333	31	136
27.	Usus besar	84	177	34	-
28.	Usus halus	123	213	34	-
29.	Belut	-	-	21	390
30.	Cumi-cumi	-	-	57	32
31.	Ikan gabus	-	-	64	90
32.	Kerang	-	-	48	321
33.	Teri kering	-	-	14	1200
34.	Teri segar	-	-	14	500
35.	Udang kering	-	-	31	1209
36.	Udang segar	-	-	31	135

## C. Sumber Protein Nabati

No	Bahan Makanan	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Magnesium (mg)	Kalsium (mg)
1.	Kacang hijau	6	1132	148	223
2.	Kacang kedelai	-	1504	148	222

3.	Kacang kedelai kuning	-	1504	148	-
4.	Kacang mente	26	420	374	-
5.	Kacang merah	19	1151	79	293
6.	Kacang tanah	4	421	252	316
7.	Kecap	4000	500	148	123
8.	Keju kacang tanah	607	670	79	60
9.	Tahu	12	151	58	223
10.	Tempe	-	-	81	155
11.	Biji jambu mente	-	-	57	416
12.	Kembang tahu	-	-	58	378

#### D. Sayuran

No	Bahan Makanan	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Magnesium (mg)	Kalsium (mg)
1.	Adewi	14	294	24	-
2.	Bayam	4	416	24	239
3.	Bit	36	330	28	27
4.	Daun pepaya muda	16	652	35	353
5.	Kacang buncis	18	295	27	66
6.	Kacang kapri	11	295	24,5	22
7.	Kapri	1	370	24,5	51
8.	Kembang kol	20	349	14	22
9.	Ketimun	5,3	122	12	291
10.	Kol	10	238	14	46
11.	Paterseli	28	900	24,5	-
12.	Selada	15	203	4	95
13.	Tomat	4	235	14	8
14.	Wortel	70	245	22	45
15.	Buncis	-	-	27	107
16.	Daun kacang panjang	-	-	35	200
17.	Daun katuk	-	-	25	233
18.	Daun pakis	-	-	25	136
19.	Kangkung	-	-	19	70
20.	Tauge	-	-	8	166

#### E. Buah-buahan

No	Bahan Makanan	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Magnesium (mg)	Kalsium (mg)
1.	Alpukat	2	278	79	10
2.	Anggur	6	111	10	-
3.	Apel hijau	2	130	6	9
4.	Apel merah	3,8	203	6	-
5.	Arbei	1	193	10	28
6.	Blimbing	4	130	16	4
7.	Duku	1	232	4,6	18

8.	Jeruk manis	4	137	13	33
9.	Jeruk	2	162	13	-
10.	Nanas	2	125	21	16
11.	Pepaya	4	221	55	23
12.	Pisang	18	435	55	-
13.	Sari apel	1	95	6	-
14.	Sawo	3	181	18	25
15.	Jambu biji	-	-	9	-
16.	Manggis	-	-	5	-
17.	Sirsak	-	-	5	-

#### F. Susu

No	Bahan Makanan	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Magnesium (mg)	Kalsium (mg)
1.	Coklat susu	100	500	33	250
2.	Es krim	100	90	9,2	260
3.	Susu	60	150	108	280
4.	Susu bubuk asam	500	1800	132	275
5.	Susu kambing	50	200	34	280
6.	Susu kental manis	150	320	78	275
7.	Susu kental manis tak bergula	140	303	78	243
8.	Susu penuh cair	36	150	108	241
9.	Susu penuh bubuk	380	1200	108	904
10.	Susu skim cair	38	149	132	235
11.	Susu skim bubuk	470	1500	132	1300
12.	Yoghurt	75	200	26	245

#### G. Sumber Lemak

No	Bahan Makanan	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Magnesium (mg)	Kalsium (mg)
1.	Kelapa	7	555	37	-
2.	Lemak babi	1500	520	37	-
3.	Margarine	287	23	0,36	-
4.	Margarine tak bergaram	15	10	0,36	-
5.	Mentega	987	15	0,25	0,3
6.	Santan	4	324	67	-

#### H. Lain-lain

No	Bahan Makanan	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Magnesium (mg)	Kalsium (mg)
1.	Bir	8	46	-	-
2.	Bubuk coklat	500	1000	33	20
3.	Coklat pahit	4	830	20	20

4.	Garam	38758	4	-	-
5.	Gula merah	24	230	-	-
6.	Gula putih	0,3	0,5	-	-
7.	Jam	15	75	26	-
8.	Kopi	0,03	16	6,7	-
9.	Madu	60	210	6,7	-
10.	Teh	10	1800	0,3	-