

DAFTAR PUSTAKA

- Aidha, Z. and Tarigan, A.A. (2019) 'Survey Hipertensi Dan Pencegahan Komplikasinya Di Wilayah Pesisir Kecamatan Percut Sei Tuan Tahun 2018', *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 4(1), p. 101. Available at: <https://doi.org/10.30829/jumantik.v4i1.4128>.
- Akbar, H. and Tumiwa, F.F. (2020) 'Edukasi Upaya Pencegahan Hipertensi pada Masyarakat di Kecamatan Passi Barat Kabupaten Bolaang Mongondow', *JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)*, 1(3), pp. 154–160. Available at: <https://icsejournal.com/index.php/JPKMI/article/view/61/35>.
- Aniek Puspitosari and Ninik Nurhidayah (2022) 'Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Tingkat Hipertensi Pada Middle Adulthood Di Desa Kemiri Kecamatan Kebakkramat Kabupaten Karanganyar', *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), pp. 1–5. Available at: <https://doi.org/10.55606/jikki.v2i2.274>.
- Arissandi, D., Setiawan, christina T. and Wiludjeng, R. (2019) 'Pengaruh Pola Makan Terhadap Hipertensi Pada Lansia', *Jurnal Borneo Cendekia*, 3(2), pp. 40–46.
- Ariyanti, R., Preharsini, I.A. and Sipolio, B.W. (2020) 'Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia', *To Maega : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), p. 74. Available at: <https://doi.org/10.35914/tomaega.v3i2.369>.
- Arum, Y.T.G. (2019) 'Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-64 Tahun)', *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 1(3), pp. 84–94.
- B, H. et al. (2021) 'Analisis Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia', *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 5(1), pp. 194–201. Available at: <https://doi.org/10.35971/gojhes.v5i1.10039>
- Carolin (2019) 'Gambaran Tingkat Stres pada Manusia [skripsi]', *JURNAL Keperawatan*, 7(2).
- Damanik, R. (2019) 'Hubungan Kompetensi Guru Dengan Kinerja Guru', *Jurnal Serunai Administrasi Pendidikan*, 8(2). Available at: <https://doi.org/10.37755/jsap.v8i2.170>
- Demmalewa, J.Q. and Abadi, E. (2022) 'Kejadian Hipertensi Pada Remaja Putra Di Wilayah Kerja Puskesmas Nambo , Sulawesi Tenggara', *Jurnal JOUBAHS*, 2(2), pp. 194–205
- Elvira, M. and Anggraini, N. (2019) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi', *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 8(1), p. 78. Available at:

<https://doi.org/10.36565/jab.v8i1.105>

- Gandasari, P.I. and Setiawan, Y. (2023) 'Hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi di desa banjarsari kabupaten bekasi', (August 2022), pp. 1– 10
- Gaol, N.T.L. (2021) 'Faktor-Faktor Penyebab Guru Mengalami Stres di Sekolah', *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 4(1), pp. 17–28.
- Harun, O. (2019) 'Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan Puskesmas Gunung Bitung', *Jurnal JKLB*, 12(243), pp. 164–171.
- Jaajiah, S. (2021) 'Hubungan Peran Bidan , Keadaan Psikologis , Dan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Jawilan', 1(2), pp. 73–79.
- Julyana, J. et al. (2022) '3 Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Sukatani Depok', *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(19), pp. 212–218
- Lingkar, P. and Kota, B. (2023) '4 1,2,3', 2(2), pp. 445–454.
- Manik, L.A. and Wulandari, I.S.M. (2020) 'Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Anggota Prolanis Di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong', *Chmk Nursing Scientific Journal*, 4(2), pp.228–236
- Mardianto, M., Darwis, D. and Suhartatik, S. (2021) 'Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi', *JIMPK: Jurnal Ilmiah ...*, 1, pp. 507–512. Available at: <http://119.235.25.74/index.php/jimpk/article/view/663%0Ahttp://119.235.25.74/index.php/jimpk/article/download/663/612>.
- Mathematics, A. (2016) '濟無No Title No Title No Title', pp. 1–23.
- Muhbar, F. and Rochmawati, D.H. (2019) 'Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Beban Kerja Guru Di Sekolah Luar Biasa', *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(2), p. 82. Available at: <https://doi.org/10.26714/jkj.5.2.2017.82-86>.
- Mulyasari, E.W. and Srimati, M. (2020) 'Asupan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik dan Tingkat Stress dengan Kejadian Hipertensi pada Dewasa (18-60Tahun)', *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(2), pp. 83–92. Available at: <https://www.neliti.com/id/publications/325966/asupan-zat-gizi-makro-aktivitas-fisik-dan-tingkat-stress-dengan-kejadian-hiperte>.
- Mustofa, F.L., Hasbie, N.F. and Roynaldo, M.D. (2022) 'Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Kecamatan Natar Lampung Selatan', *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 2(2), pp. 361–370. Available at: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v2i2.4756>.
- Nugroho, K.P.A., Sanubari, T.P.E. and Rumondor, J.M. (2019) 'Faktor Risiko Penyebab

- Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo Lor Kota Salatiga', *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, pp. 32–42. Available at: <https://doi.org/10.34035/jk.v10i1.326>.
- Oktariani, I.S., Sofah, R. and Putri, R.M. (2021) 'Tingkat Stress Akademik Mahasiswa dalam Pembelajaran Daring pada Periode Pandemi Covid- 19', *Journal of Learning and Instructional Studies*, 1(1), pp. 17–24. Available at: <https://doi.org/10.46637/jlis.v1i1.3>.
- Pratiwi, O.M. and Wibisana, A.A. (2018) 'Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Dusun Blokseger Kecamatan Tegalsari Kabupaten Banyuwangi', *Ikesma*, 14(2), p. 77. Available at: <https://doi.org/10.19184/ikesma.v14i2.10458>
- Situmorang, F.D. (2020) 'Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Anggota Prolanis Di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong', *Klabat Journal of Nursing*, 2(1), p. 11. Available at: <https://doi.org/10.37771/kjn.v2i1.417>.
- Tirtasari, S. and Kodim, N. (2019) 'Prevalensi dan Karakteristik Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda di Indonesia', *Tarumanagara Medical Journal*, 1(2), pp. 395–402.
- Wijaya, I., Nur Kurniawan. K, R. and Haris, H. (2020) 'Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan terhadap Kejadian Hipertensi diwilayah Kerja Puskesmas Towata Kabupaten Takalar', *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 3(1), pp. 5–11. Available at: <https://doi.org/10.56338/mppki.v3i1.1012>.
- Yarmaliza, Z. (2019) 'Keywords: PTM, GERMAS, counseling ABSTRAK', 3(2), pp. 93–100.
- Yasril, A.I. and Rahmadani, W. (2020) 'Hubungan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kebun Sikolos Kota Padang Panjang Tahun 2019', *Jurnal Sehat Mandiri*, 15(2), pp. 33–43. Available at: <https://doi.org/10.33761/jsm.v15i2.222>

LAMPIRAN

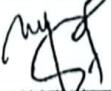
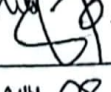
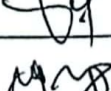
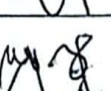
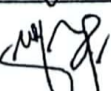
Lampiran 1. Bukti Bimbingan Skripsi

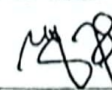
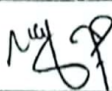
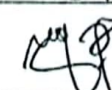
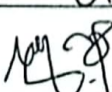
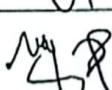
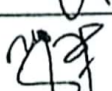
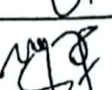
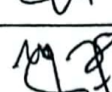
BUKTI BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Dea Amanda Sitorus

NIM : P01031220009

Judul : Hubungan Frekuensi Makan dan
Tingkat Stres dengan Kejadian
Hipertensi

No	Tanggal	Judul/ Topic Bimbingan	T. Tangan Mahasiswa	T. Tangan pembimbing
1.	3 Mei 2023	Diskusi Judul		
2.	19 Maret 2023	Pengajuan Judul		
3.	29 Mei 2023	Diskusi Judul		
4.	30 Mei 2023	ACC judul		
5.	14 Juni 2023	Revisi Bab I		
6.	21 Juni 2023	Revisi Bab I		
7.	4 Agustus 2023	Revisi Bab I dan Bab II		
8.	11 Agustus 2023	Revisi Bab I,II dan III		
9.	14 Agustus 2023	Menandatangani surat pernyataan persetujuan usulan penelitian		
10.	16 Agustus 2023	Seminar Proposal		
11.	7 Desember 2023	Revisi Proposal		

No	Tanggal	Judul/ Topic Bimbingan	T. Tangan Mahasiswa	T. Tangan pembimbing
12.	05 April 2024	ACC Proposal		
13.	22 April 2024	Penelitian		
14.	14 Mei 2024	Diskusi Hasil, Pembahasan, Kesimpulan dan Saran		
15.	17 Mei 2024	Diskusi Hasil, Pembahasan, Kesimpulan dan Saran		
16.	20 Mei 2024	Diskusi Hasil, Pembahasan, Kesimpulan dan Saran		
17.	21 Mei 2024	Diskusi Hasil, Pembahasan, Kesimpulan dan Saran		
18.	27 Mei 2024	Seminar Hasil		
19.	11 Juni 2024	ACC Revisi Pembimbing		
20.	02 Juli 2024	ACC Revisi Penguji 1		
21.	10 Juli 2024	ACC Revisi Penguji 2		

Lampiran 2. Surat Survey Pendahuluan



Lubuk Pakam, 26 Juli 2023

Nomor : KM.03.01/00/02/03/1272/2023

Lampiran: -

Perihal: Survey Pendahuluan

Kepada Yth:

Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Bandar

di _
Tempat

Sesuai dengan kurikulum Diploma Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi dimana mahasiswa semester VII diwajibkan menyusun Proposal Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan bapak Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes untuk melakukan survey pendahuluan di SMA Negeri 1 Bandar. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama Mahasiswa	NIM	Judul
1	Dea Amanda Sitorus	P01031220009	Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Guru di SMA Negeri 1 Bandar

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan

Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes
NIP. 196906231990032001

Lampiran 3. Surat Balasan Survey Pendahuluan



**PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA)
NEGERI 1 BANDAR**



Jalan Kuala Tanjung No. 10 Perdagangan Kode Pos 21184 Kecamatan Bandar Kabupaten Simalungun
Email : smanegeri1bandar@yahoo.co.id Website : smansadar.sch.id
NSS : 3010704170003, NIS : 300030 Nomor Pokok Sekolah Nasional (NPSN) : 10202767

Nomor : 421.3/ *485* /SMA-02/KP/2023
Lamp : -
Hal : Survey Pendahuluan

Kepada
Yth : Ketua Jurusan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan
Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
Direktorat Jenderal Tenaga Kesehatan
Jl. Jamin Ginting K.M 13,5 Medan

Dengan hormat, menindaklanjuti surat dari Ketua Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Nomor : KM.03.01/00/02/03/1272/2023, tanggal 26 Juli 2023, perihal Permohonan Survey Pendahuluan untuk penyusunan Skripsi maka dengan ini Kepala SMA Negeri 1 Bandar memberi izin kepada :

N a m a : DEA AMANDA SITORUS
NIM : P01031220009
Judul Skripsi : Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Guru di SMA Negeri 1 Bandar

Telah selesai melaksanakan Survey Pendahuluan di SMA Negeri 1 Bandar dari tanggal dari 28 s.d 29 Juli 2023.

Demikian surat ini diberikan untuk dapat digunakan seperlunya, terima kasih.

Perdagangan, 29 Juli 2023
Kepala Sekolah

MARIA ROSIR, S.Pd, MM
NIP. 196409201988032003

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

Lubuk Pakam, 19 April 2024

Nomor : KP.02.04/F.XXII.13/1171/2024
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth:
Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Bandar

di _
Tempat

Sesuai dengan kurikulum Diploma Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi dimana mahasiswa semester VIII diwajibkan menyusun Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Bapak Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes untuk melakukan Penelitian di Sekolah SMA Negeri 1 Bandar. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama	NIM	Judul
1	Dea Ananda Sitorus	P01031220009	Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Guru di SMA Negeri 1 Bandar

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes
NIP. 196906311990032001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keabsahan tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 5. Surat Balasan Izin Penelitian

	PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA DINAS PENDIDIKAN SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI 1 BANDAR	
Jalan Kuala Tanjung No. 10 Perdagangan Kode Pos 21184 Kecamatan Bandar Kabupaten Simalungun		
Email : smanegeri1bandar@yahoo.co.id Website : smansadar.sch.id		
NSS : 3010704170003, NIS : 300030		
Nomor Pokok Sekolah Nasional (NPSN) : 10202767		

Nomor : 421.3/786 /SMA-02/KP/2024
Lamp : -
Hal : Penelitian

Kepada
Kepada
Yth : Ketua Jurusan Gizi
Kementerian Kesehatan Poltekkes Medan
Jl. Jamin Ginting K.M 13,5 Medan

Dengan hormat, menindaklanjuti surat dari Politeknik Kesehatan Medan Nomor :
KP.02.04/F.XXII.13/1171/2024, tanggal 19 April 2024, perihal Ijin Penelitian untuk
menyusun Skripsi maka dengan ini Kepala SMA Negeri 1 Bandar memberi ijin kepada :

N a m a : DEA ANANDA SITORUS
NIM : P01031220009
Judul Skripsi : Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi
Pada Guru di SMA Negeri 1 Bandar

Telah selesai melaksanakan penelitian di SMA Negeri 1 Bandar dari tanggal 22 April 2024 s.d.
4 Mei 2024.
Demikian surat ini diberikan untuk dapat digunakan seperlunya, terima kasih.

Perdagangan, 6 Mei 2024
Kepala Sekolah


Drs. DAUDRAJA PURBA, M.Si
Pembina Tk.I
NIP. 19670221 199303 1 004



Lampiran 6. *Ethical Approval*



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK / DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL "
No: 01.25 657 /KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2024

Protokol Penelitian yang diusulkan oleh :
The Research Protocol Proposed By

Peneliti Utama : DEA AMANDA SITORUS
Principal In Investigator

Nama Institusi : Prodi D-IV Gizi Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan Judul :
Title

**"HUBUNGAN POLA MAKAN DAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA GURU
DI SMA NEGERI 1 BANDAR"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, Yaitu 1)Nilai Sosial, 2)Nilai ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4)Risiko, 5)Bujukan/Eksploitasi, 6)Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values , 2)Scientific Values , 3)Equitable Assessment and Benefits, 4)Risks, 5)Persuasion/Exploitation, 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 kurun waktu 26 April 2024 sampai 26 April 2025
This declaration of ethics applies during the period 26 April , 2024 until 26 April , 2025

Medan, 26 April 2024
Ketua/chairperson

dr. Lestari Rahmah, MKT.
NIP.197106222002122003

Lampiran 7. Kuesioner FFQ

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN STRES DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA GURU DI SMA NEGERI 1 BANDAR

A. IDENTITAS RESPONDEN

No Responden :
 Inisial Responden :
 Alamat :
 Jenis Kelamin : Perempuan/laki-laki
 Usia :
 Pekerjaan :
 Status Menikah :
 Jumlah Anak :

Riwayat

Merokok & Alkohol :

Merokok : ya ☐ Tidak ☐

Alkohol : ya ☐ Tidak ☐

TD:

A. FOOD FREQUENCY QUESTIONNAIRE (FFQ)

Formulir Food Frequency Questionnaire (FFQ)

No	Nama bahan makanan	Frekuensi Konsumsi (Skor Konsumsi Pangan)					
		> 3 kali/ Hari	1 kali/ hari	3-6 kali/ minggu	1-2 kali/ minggu	2 kali sebulan	Tidak pernah
		(50)	(25)	(15)	(10)	(5)	(0)
A	Sumber Karbohidrat						
1	Nasi lemak						
2	Nasi kuning						
3	Lontong sayur						
4	Bubur ayam						

5	Mie Balap						
6	Mie Pangsit						
7	Mie Ayam						
B	Sumber Protein Hewani						
12	Ayam						
13	Sapi						
14	Kerbau						
15	Babi						
16	Anjing						
17	Kambing						
18	Ikan asin						
19	Ikan teri						
20	Ikan gembung rebus/pindang						
C	Snack						
21	Gorengan (Bakwan, tahu isi, pisang goreng, tempe goreng, risol, dll)						
22	Kripik Singkong						
23	Kripik Pisang						
24	Chiki kemasan						
D	Fast Food						
25	Ikan kaleng(sarden)						
26	Mie instan						
27	Bakso						
28	Sosis						
29	Nugget						
E	Minuman						

30	Minuman kemasan (soft drink)						
Jumlah skor konsumsi							

Lampiran 8. Kuesioner PSS

KUESIONER *PERCEIVED STRESS SCALE* (PSS)

NAMA :

USIA : JENIS KELAMIN : L / P

NO.	PERTANYAAN	0	1	2	3	4
1.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena sesuatu yang tidak terduga					
2.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidakmampu mengontrol hal-hal yang penting dalam kehidupan anda					
3.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah dan tertekan					
4.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi					
5.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda					
6.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan					
7.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mampu mengontrol rasa mudah tersinggung dalam kehidupan anda					
8.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain					

9.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena adanya masalah yang tidak dapat anda kendalikan					
10.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasakan kesulitan yang menumpuk sehingga anda tidak mampu untuk mengatasinya					
	Skor					

Lampiran 9. Kuesioner FFQ

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN STRES DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA GURU DI SMA NEGERI 1 BANDAR

A. IDENTITAS RESPONDEN

Nama Responden : Masnah
Jenis Kelamin : Perempuan/~~laki-laki~~
Alamat : Perdagangan
Pendidikan terakhir : S1
Usia : 57
Pekerjaan : Guru
Status Menikah : M
Jumlah Anak : 1
Lama Mengajar : 27
Gaji : 4,7
TB/BB : 52/155

Riwayat Merokok & Alkohol :

Merokok : ya ☐ Tidak ☒

Alkohol : ya ☐ Tidak ☒

TD 1: 130 / 90

TD 2: 130 / 90

A.

FOOD FREQUENCY QUESTIONNAIRE (FFQ)

Formulir Food Frequency Questionnaire (FFQ)

No	Nama bahan makanan	Frekuensi Konsumsi (Skor Konsumsi Pangan)					
		> 3 kali/ Hari	1 kali/ hari	3-6 kali/ minggu	1-2 kali/ minggu	2 kali sebulan	Tidak pernah
		(50)	(25)	(15)	(10)	(5)	(0)
A	Sumber Karbohidrat						
1	Nasi lemak			✓			
2	Nasi kuning				✓		
3	Lontong sayur			✓			
4	Bubur ayam			✓			
5	Mie Balap			✓			
6	Mie Pangsit			✓			
7	Mie Ayam			✓			
B	Sumber Protein Hewani						
12	Ayam			✓			
13	Sapi				✓		
14	Kerbau				✓		
15	Babi			✓			
16	Anjing					✓	
17	Kambing				✓		
18	Ikan asin			✓			
19	Ikan teri			✓			
20	Ikan gembung rebus/pindang			✓			
C	Snack						
21	Gorengan		✓				

	(Bakwan, tahu isi, pisang goreng, tempe goreng, risol dll)						
22	Kripik Singkong			✓			
23	Kripik Pisang			✓			
24	Chiki kemasan				✓		
D	Fast Food						
25	Ikan kaleng(sarden)				✓		
26	Mie instan			✓			
27	Bakso			✓			
28	Sosis			✓			
29	Nugget			✓			
E	Minuman						
30	Susu		✓				
31	Minuman kemasan (soft drink)			✓			
Jumlah skor konsumisi		0	30	270	60	5	0

$$\Sigma = 385$$

Lampiran 10. Kuesioner PSS-10

KUESIONER PERCEIVED STRESS SCALE (PSS)

NO.	PERTANYAAN	0	1	2	3	4
1.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena sesuatu yang tidak terduga					✓
2.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu mengontrol hal-hal yang penting dalam kehidupan anda					✓
3.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah dan tertekan					✓
4.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi				✓	
5.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda			✓		
6.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan			✓		
7.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mampu mengontrol rasa mudah tersinggung dalam kehidupan anda				✓	
8.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain			✓		
9.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena adanya masalah yang tidak dapat anda kendalikan				✓	
10.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasakan kesulitan yang menumpuk sehingga anda tidak mampu untuk mengatasinya				✓	
	Skor	0	0	6	12	12

$$\Sigma = 30$$

Lampiran 11. Master Tabel

No	Nama	JK	Alamat	Pendidikan	Umur	Status Menikah	Jlh Anak	Lama Mengajar	Gaji	TB	BB	Merokok	Alkohol	Tensi	Kategori	SKOR POLA MAKAN	Kategori P. Makan	Skor Stres	Kategori Stres
1	Rumiris	P	Partimbalan	S1	30	Belum Menikah	0	7	1.6	160	62	Tidak	Tidak	120/90	Normal	185	Baik	20	Stres
2	Reni	P	Siantar	S1	51	Menikah	2	20	3.9	155	53	Tidak	Tidak	130/90	Hipertens	340	Tidak Baik	29	Stres
3	Fitra	P	Pasar 1	S1	48	Menikah	2	25	4.6	157	60	Tidak	Tidak	120/90	Normal	230	Baik	28	Stres
4	Rina	P	Siantar	S1	42	Menikah	2	21	4	157	54	Tidak	Tidak	140/90	Hipertens	330	Tidak Baik	31	Stres
5	Ruth	P	P. Batu Anam	S1	28	Belum Menikah	0	3	3	157	58	Tidak	Tidak	120/80	Normal	155	Baik	19	Tidak stres
6	Evi	P	P. Siantar	S1	50	Menikah	3	15	1.2	155	54	Tidak	Tidak	130/90	Hipertens	300	Tidak Baik	28	Stres
7	Purnama	P	P. Siantar	S1	49	Menikah	3	26	4	159	63	Tidak	Tidak	140/100	Hipertens	330	Tidak Baik	29	Stres
8	Ratna	P	Perdagangan	S1	53	Menikah	2	31	4.8	158	55	Tidak	Tidak	130/90	Hipertens	310	Tidak Baik	32	Stres
9	Martin	L	Tanah Jawa	S1	28	Belum Menikah	0	2	1.3	178	69	Ya	Tidak	120/80	Normal	175	Baik	18	Tidak stres
10	Florida	P	P. Siantar	S1	58	Menikah	2	35	5	155	56	Tidak	Tidak	130/90	Hipertens	260	Baik	25	Stres
11	Riyan	L	Mangkai Baru	S1	30	Menikah	0	6	1.5	168	61	Ya	Tidak	120/80	Normal	125	Baik	18	Tidak stres
12	Ernawati	P	Siabu	S1	51	Menikah	4	9	1.4	156	55	Tidak	Tidak	140/90	Hipertens	320	Tidak Baik	28	Stres
13	Daudraja	L	Perdagangan	S2	57	Menikah	3	31	5	170	75	Ya	Tidak	130/90	Hipertens	265	Tidak Baik	26	Stres
14	Gebby	P	Kp. Jawa	S1	25	Belum Menikah	0	2	1.2	160	70	Tidak	Tidak	130/90	Hipertens	330	Tidak Baik	29	Stres
15	Respida	P	Perdagangan	S1	51	Menikah	3	38	4.5	158	62	Tidak	Tidak	130/80	Hipertens	340	Tidak Baik	29	Stres
16	Janner	L	Jl. Kartini	S1	60	Menikah	1	36	4	158	60	Ya	Tidak	150/90	Hipertens	345	Tidak Baik	28	Stres
17	Kadri	L	Perdagangan	S1	50	Menikah	3	20	3.4	170	72	Ya	Tidak	120/80	Normal	170	Baik	18	Tidak stres
18	Mukhtar	L	Perdagangan	S1	53	Menikah	2	21	3.9	165	68	Ya	Tidak	120/80	Normal	165	Baik	19	Tidak stres
19	Abdul	L	Bandar Jawa	S1	41	Menikah	2	15	3.3	169	70	Ya	Tidak	130/100	Hipertens	300	Tidak Baik	28	Stres
20	Junus	L	Pasar 1 B	S1	60	Menikah	5	35	5	175	75	Ya	Tidak	140/100	Hipertens	350	Tidak Baik	29	Stres
21	Anisha	P	Perdagangan	S1	27	Belum Menikah	0	4	1.2	150	61	Tidak	Tidak	130/90	Hipertens	280	Tidak Baik	33	Stres
22	Aisah	P	p. Dolok Sinur	S1	60	Janda	3	30	1	155	68	Tidak	Tidak	140/90	Hipertens	295	Tidak Baik	31	Stres
23	Astilia	P	Gunung Bayu	S1	51	Menikah	2	19	4	154	71	Tidak	Tidak	130/80	Hipertens	295	Tidak Baik	25	Stres
24	Delia	P	Perdagangan	S1	58	Menikah	3	30	4.8	156	61	Tidak	Tidak	130/90	Hipertens	320	Tidak Baik	29	Stres
25	Elisabet	P	P. Siantar	S1	28	Belum Menikah	0	5	1.2	160	55	Tidak	Tidak	120/80	Normal	300	Tidak Baik	29	Stres
26	Evariani	P	Perdagangan	S1	52	Menikah	2	26	4.6	158	61	Tidak	Tidak	120/90	Normal	185	Baik	38	Stres
27	Marolop	L	P. Siantar	S1	24	Belum Menikah	0	1	1.2	170	81	Ya	Tidak	120/90	Normal	115	Baik	9	Tidak stres
28	London	L	Jl. Gereja	S1	53	Menikah	2	26	4.6	162	65	Ya	Tidak	130/90	Hipertens	365	Tidak Baik	27	Stres
29	Hartaulina	P	Perdagangan	S1	56	Menikah	1	34	5	160	70	Tidak	Tidak	140/90	Hipertens	325	Tidak Baik	30	Stres
30	Sri	P	Bandar Sawah	S1	33	Menikah	1	8	3.5	156	57	Tidak	Tidak	130/90	Hipertens	325	Tidak Baik	29	Stres
31	Armira	P	Perdagangan	S1	46	Menikah	2	22	1.6	155	56	Tidak	Tidak	130/100	Hipertens	310	Tidak Baik	36	Stres
32	Renatha	P	Kuala Tanjung	S1	34	Menikah	1	2	1.5	152	50	Tidak	Tidak	120/80	Normal	130	Baik	13	Tidak stres
33	Darwan	L	Perdagangan	S1	58	Menikah	2	29	4.8	174	75	Ya	Tidak	140/90	Hipertens	265	Tidak Baik	25	Stres
34	Basa	P	Perdagangan	S1	39	Janda	1	1	1.2	157	59	Tidak	Tidak	130/90	Hipertens	295	Tidak Baik	30	Stres
35	Artha	P	Dosin	S1	51	Menikah	3	11	3.8	148	40	Tidak	Tidak	120/80	Normal	110	Baik	10	Tidak stres
36	Kecil Jiwo	L	P. Kerasaan	S1	42	Menikah	2	7	1.5	165	67	Ya	Tidak	150/90	Hipertens	275	Tidak Baik	26	Stres
37	Desyi	P	Dosim	S1	28	Belum Menikah	0	4	1.2	155	68	Tidak	Tidak	130/90	Hipertens	285	Tidak Baik	30	Stres
38	Elianti	P	Simp Mayang	S1	57	Menikah	2	26	4.6	158	57	Tidak	Tidak	130/90	Hipertens	305	Tidak Baik	26	Stres
39	Annisa	P	Perdagangan	S1	27	Menikah	1	4	1.2	155	50	Tidak	Tidak	120/70	Normal	115	Baik	18	Tidak stres
40	Enni	P	Perdagangan	S1	36	Menikah	4	11	1.6	158	55	Tidak	Tidak	130/90	Hipertens	305	Tidak Baik	29	Stres

41	Nursalam	P	Siantar	S1	52	Menikah	2	20	3.6	150	52	Tidak	Tidak	120/90	Normal	350	Tidak Baik	27	Stres
42	Muryati	P	Perdagangan	S1	60	Menikah	3	35	4	157	65	Tidak	Tidak	150/100	Hipertens	310	Tidak Baik	28	Stres
43	Joise	P	Perdagangan	S1	30	Menikah	0	7	1.6	150	56	Tidak	Tidak	120/80	Normal	180	Baik	18	Tidak stres
44	Hasdinal	P	Sei Mangke	S1	46	Menikah	4	23	1.5	155	60	Tidak	Tidak	130/90	Hipertens	300	Tidak Baik	26	Stres
45	Nurjannah	P	G. Bayu	S1	30	Menikah	1	6	1.5	155	60	Tidak	Tidak	140/100	Hipertens	310	Tidak Baik	30	Stres
46	Dame	P	Perdagangan	S1	29	Belum Menikah	0	3	1.2	158	52	Tidak	Tidak	120/80	Normal	140	Baik	18	Tidak stres
47	Longser	L	Prumnas	S1	60	Menikah	3	35	5	173	70	Ya	Tidak	120/90	Normal	260	Baik	32	Stres
48	Masnah	2	Perdagangan	S1	57	Menikah	1	27	4.7	155	52	Tidak	Tidak	130/90	Hipertens	385	Tidak Baik	30	Stres
49	Merry	P	Perdagangan	S1	32	Menikah	1	5	1.4	158	56	Tidak	Tidak	130/90	Hipertens	315	Tidak Baik	28	Stres
50	Lelita	P	Dosin	S1	54	Menikah	1	29	5	165	62	Tidak	Tidak	130/100	Hipertens	280	Tidak Baik	31	Stres
51	Maisyaroh	P	Bandar Sawah	S1	33	Menikah	1	2	1.2	158	55	Tidak	Tidak	120/80	Normal	130	Baik	13	Tidak stres
52	Linda	P	Simp. Dosin	S2	56	Menikah	0	23	4.6	61	59	Tidak	Tidak	130/90	Hipertens	345	Tidak Baik	28	Stres
53	arlinggoma	L	Kerasaan	S1	54	Menikah	2	26	4.6	170	65	Tidak	Tidak	150/90	Hipertens	335	Tidak Baik	29	Stres
54	Desi	P	Bandar pulo	S1	30	Menikah	2	2	1.5	153	48	Tidak	Tidak	110/70	Normal	205	Baik	18	Tidak stres
55	Nelmawati	P	Kisaran	S1	41	Menikah	2	18	1.6	156	60	Tidak	Tidak	130/90	Hipertens	325	Tidak Baik	28	Stres
56	Mawan	P	Simp. Mayang	S1	59	Menikah	2	19	3.5	169	61	Ya	Tidak	120/90	Normal	295	Tidak Baik	29	Stres
57	Vivi	P	Perdagangan	S1	25	Belum Menikah	0	2	1.2	155	63	Tidak	Tidak	130/90	Hipertens	300	Tidak Baik	27	Stres
58	Walman	L	Tanah Jawa	S1	57	Menikah	2	35	5	175	70	Ya	Tidak	140/90	Hipertens	325	Tidak Baik	28	Stres
59	Rezeki	P	Jl. Kartini	S1	43	Menikah	2	9	4	156	63	Tidak	Tidak	120/80	Normal	275	Tidak Baik	24	Stres
60	Saut	L	Perdagangan	S1	60	Menikah	2	37	5	160	61	Ya	Tidak	140/90	Hipertens	300	Tidak Baik	27	Stres
61	Sinta	P	Perdagangan	S1	39	Belum Menikah	0	16	1.3	156	57	Tidak	Tidak	130/90	Hipertens	320	Tidak Baik	27	Stres
62	Suradin	L	Sebrang	S1	56	Menikah	1	31	4	157	80	Ya	Tidak	150/90	Hipertens	330	Tidak Baik	28	Stres
63	Tetty	P	Perdagangan	S1	47	Menikah	1	20	4.1	158	60	Tidak	Tidak	130/90	Hipertens	335	Tidak Baik	31	Stres
64	Udin	L	G. Bayu	S1	60	Menikah	3	38	5	172	67	Ya	Tidak	120/70	Normal	95	Baik	17	Tidak stres
65	Yunita	P	Marihat Banda	S1	31	Menikah	2	9	1.6	157	59	Tidak	Tidak	130/90	Hipertens	315	Tidak Baik	28	Stres
66	Mariati	P	Perdagangan	S1	30	Belum Menikah	0	5	1.3	160	50	Tidak	Tidak	110/80	Normal	120	Baik	18	Tidak stres
67	Hasdinah	P	Huta 2	S1	45	Menikah	3	2	1.8	150	55	Tidak	Tidak	120/90	Normal	260	Baik	30	Stres
68	Korry	P	Perdagangan	S1	57	Menikah	2	28	4.8	158	57	Tidak	Tidak	120/90	Normal	305	Tidak Baik	26	Stres
69	Rosalina	P	Perdagangan	S1	26	Belum Menikah	0	1	1.3	158	65	Tidak	Tidak	130/90	Hipertens	325	Tidak Baik	31	Stres
70	Meratu	P	Raja Maligas	S1	27	Menikah	0	2	1.2	156	55	Tidak	Tidak	120/80	Normal	145	Baik	14	Tidak stres
71	Saibah	P	Pasar 1A	S1	26	Belum Menikah	0	2	1.2	159	64	Tidak	Tidak	130/90	Hipertens	320	Tidak Baik	27	Stres
72	M. Hamdi	L	Maligas	S1	34	Belum Menikah	0	1	1.8	175	69	Ya	Tidak	130/90	Hipertens	300	Tidak Baik	28	Stres
73	Maulidya	P	Bahlias	S1	24	Belum Menikah	0	2	1.2	158	56	Tidak	Tidak	120/80	Normal	120	Baik	19	Tidak stres
74	Sondang	P	Bandar Sawah	S1	52	Menikah	0	12	1.4	153	63	Tidak	Tidak	150/90	Hipertens	345	Tidak Baik	31	Stres
75	Yuyun	P	Mayang	S1	40	Menikah	2	25	1.8	155	56	Tidak	Tidak	130/100	Hipertens	315	Tidak Baik	31	Stres
76	Nurul	P	Pasar 1A	S1	26	Belum Menikah	0	1	1.2	158	50	Tidak	Tidak	110/70	Normal	85	Baik	12	Tidak stres
77	Mokh. Ali	L	Perdagangan	S1	53	Menikah	2	26	4.6	172	60	Ya	Tidak	140/90	Hipertens	325	Tidak Baik	31	Stres
78	arlindunga	L	Kerasaan	S1	56	Menikah	3	31	4	168	75	Ya	Tidak	120/80	Normal	240	Baik	16	Tidak stres
79	Rosidah	P	Kerasaan	S1	58	Menikah	2	25	4.6	160	61	Tidak	Tidak	140/90	Hipertens	315	Tidak Baik	32	Stres
TOTAL																21105			
RATA-RATA																267.1518987			

Lampiran 12. Master Tabel Kuesioner FFQ

NO	ASI	LEMA	ASI KUNIN	INTONG	SAYU	UBUR	AYA	IE	BALA	IE	PANGS	IE	AYAN	AYAN	SAP	ERBA	BAB	ANJIN	AMB	INKAN	ASIKAN	TERAN	PINDAN	ORENG	AIPIK	SINGKOR	AIPIK	PISAN	IKI	KEMAS	AN	KALEN	IE	INSTA	BAKSG	SOSIS	UGGE	SUSUN	UMAN	KEMAS
1	4	6	4	6	3	4	5	5	5	6	5	5	5	5	4	5	2	3	3	6	6	3	4	6	6	6	4													
2	3	5	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	3	5	4	3	3	4	4	2	3													
3	4	6	4	6	4	6	4	4	4	6	6	6	4	4	3	3	2	3	3	5	5	3	3	5	5	6	3													
4	3	5	3	4	3	3	4	3	4	4	4	5	4	4	4	3	2	3	3	5	4	3	3	5	5	2	3													
5	5	6	4	5	4	4	5	5	5	6	5	6	6	5	5	5	3	3	3	6	5	4	4	6	6	6	4													
6	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	5	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	5	5	6	3													
7	3	5	3	4	3	6	3	3	3	4	6	6	6	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	4	2	3													
8	3	5	3	4	3	6	4	3	4	5	6	6	4	4	4	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	2	3													
9	6	6	2	6	6	6	5	2	5	6	6	6	5	5	5	5	2	3	3	6	6	3	2	6	6	6	6													
10	4	6	3	5	3	3	4	3	4	4	4	5	5	5	4	4	2	3	3	3	6	4	4	5	5	6	4													
11	5	6	4	6	4	6	5	4	5	6	6	6	6	5	5	5	4	4	4	6	5	3	4	6	6	6	5													
12	3	4	3	3	3	6	4	3	3	4	6	6	4	3	3	3	2	3	3	3	5	3	3	4	3	6	3													
13	3	4	3	5	4	3	4	3	3	4	4	6	5	5	4	4	3	3	3	5	5	3	3	6	6	4	4													
14	3	6	3	4	3	3	4	4	4	5	4	6	4	5	3	4	2	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3													
15	3	4	3	4	3	3	3	4	4	5	4	6	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	5	5	5	4													
16	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	5	4	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	5	4	4													
17	6	6	3	6	4	6	4	3	4	5	6	6	5	5	5	4	2	2	5	5	4	3	6	6	6	6	6													
18	6	6	4	6	3	6	5	4	5	6	6	6	6	6	3	3	2	4	4	5	5	3	5	6	6	6	3													
19	4	6	3	3	3	6	3	3	4	4	6	6	4	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	4	2	3													
20	3	4	3	5	3	3	4	3	3	4	3	5	4	4	3	3	2	3	3	4	4	3	3	5	5	2	3													
21	4	5	3	4	3	6	4	3	4	5	6	6	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	6	4													
22	3	4	3	3	3	6	4	3	3	4	6	6	6	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	5	5	6	3													
23	5	5	4	5	6	3	5	2	5	6	6	6	5	3	2	4	3	2	2	6	6	3	3	3	3	2	3													
24	4	5	3	5	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	4	6	3													
25	5	5	3	5	2	2	2	3	5	6	3	6	6	3	3	3	3	3	3	4	6	3	3	4	4	6	4													
26	4	5	3	5	3	6	4	3	4	4	6	6	4	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	4	6	4													
27	6	6	6	6	5	6	5	3	5	6	6	6	6	5	5	5	3	5	5	6	5	5	5	5	5	4	4													
28	3	5	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	5	5	2	3													
29	3	5	3	5	3	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	5	6	2	3													
30	3	5	3	4	3	6	3	3	4	5	6	6	4	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	4	2	3													
31	4	5	3	4	3	3	4	3	4	4	4	6	4	4	4	3	2	3	3	3	4	3	3	4	4	6	4													
32	5	6	4	6	4	4	5	5	5	6	5	5	6	5	4	5	4	5	5	6	5	3	4	6	6	6	6													
33	3	4	3	5	3	6	4	3	5	5	6	6	4	4	3	3	2	3	3	4	4	3	3	5	6	6	4													
34	3	5	3	5	3	3	4	4	4	4	4	5	4	3	3	3	2	3	4	4	5	3	4	5	5	6	3													
35	6	6	4	6	4	5	6	5	5	6	5	6	6	5	4	4	4	4	6	6	4	5	6	6	6	6	6													
36	5	4	3	4	3	6	3	3	4	4	6	6	4	4	3	4	2	3	3	4	4	3	3	5	6	6	3													
37	3	4	3	3	3	6	4	3	3	4	6	6	4	4	3	4	2	3	3	4	5	3	4	5	5	6	3													
38	3	4	3	5	3	6	4	3	4	5	6	6	6	4	3	3	2	3	3	4	3	3	4	4	2	4	4													
39	6	6	3	6	4	6	4	4	5	6	6	6	6	5	5	5	3	4	4	6	6	4	5	6	6	6	6													
40	4	5	3	5	3	3	4	3	4	4	4	5	5	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	6	4													

41	4	5	3	4	3	6	3	3	3	4	6	6	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3
42	3	4	3	4	3	6	3	3	4	4	6	6	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	5	5	6	4
43	5	6	4	5	3	3	4	5	5	6	5	5	6	4	4	5	4	4	4	6	5	3	3	6	6	4
44	3	4	3	3	4	6	3	3	4	4	6	6	4	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	4	5	6
45	4	5	3	3	3	6	3	3	3	4	6	6	3	3	3	4	3	3	3	5	4	3	3	5	5	2
46	6	6	4	5	3	3	5	3	5	5	5	6	6	5	5	5	4	4	4	6	6	4	5	5	6	6
47	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	2	3	3	5	5	3	3	4	5	6
48	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	5	4	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	2	3
49	3	3	3	4	3	3	3	3	4	5	4	6	4	4	3	3	2	3	3	4	5	3	3	5	5	6
50	3	4	3	4	3	6	3	6	6	6	6	6	4	4	3	3	2	3	3	5	4	3	3	5	5	2
51	5	6	5	6	4	6	5	4	4	5	6	6	6	4	4	5	4	4	4	6	6	3	5	6	6	5
52	5	5	3	4	3	3	3	3	4	4	3	5	4	4	4	4	2	3	3	4	4	3	3	3	3	2
53	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	4	5	3	3	4	4	6
54	5	6	6	6	6	6	5	1	5	6	6	6	6	6	6	1	3	5	5	5	6	5	5	5	5	2
55	5	6	3	4	3	3	4	3	4	5	4	5	4	4	3	4	2	3	3	4	4	3	3	4	4	2
56	4	5	3	4	3	6	3	3	3	4	6	6	3	3	3	3	2	3	3	5	4	3	3	4	5	6
57	3	5	3	4	3	6	3	3	4	4	6	6	4	3	3	4	2	3	3	4	4	3	3	4	4	6
58	3	5	3	4	3	6	3	3	3	4	6	6	4	4	4	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	2
59	5	6	3	5	3	3	4	3	5	5	4	6	5	4	3	4	2	3	3	4	4	3	3	4	4	6
60	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	6	5	4	4	4	3	3	4	5	5	3	3	4	4	6
61	3	5	3	3	3	6	3	3	3	3	6	6	4	4	6	3	2	3	3	4	3	3	3	5	5	2
62	3	4	3	4	3	6	3	3	3	4	6	6	4	4	3	4	2	3	3	4	4	3	3	4	4	2
63	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	6
64	6	6	4	6	4	4	6	5	5	5	5	5	6	5	5	6	4	5	5	6	6	5	5	6	6	6
65	3	5	3	4	3	6	4	3	3	4	6	6	4	4	3	3	2	3	3	4	4	3	3	5	5	2
66	5	6	5	6	3	5	5	5	5	6	5	6	6	5	5	5	4	4	4	6	6	3	4	6	6	6
67	3	5	4	4	3	6	4	3	4	4	6	6	4	4	4	5	2	3	3	5	3	3	4	5	5	6
68	4	5	3	4	3	3	3	3	4	4	3	5	4	4	4	3	2	3	3	5	5	3	3	5	5	6
69	3	6	3	5	3	3	4	3	3	5	4	4	4	5	5	3	2	3	3	5	4	3	3	4	4	2
70	4	6	4	6	3	4	5	5	5	5	5	6	6	5	5	5	4	4	4	6	5	4	4	6	6	5
71	3	5	3	4	3	6	4	3	4	4	6	6	4	3	3	3	2	3	3	4	5	3	3	4	4	2
72	4	5	3	4	3	6	4	3	3	4	6	6	4	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	6
73	6	6	4	5	4	6	5	3	5	6	6	6	5	5	2	5	2	5	5	6	5	4	5	6	6	5
74	3	5	3	3	3	3	4	3	3	4	4	5	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	6
75	3	4	3	3	3	6	4	3	4	4	6	6	4	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	6
76	5	6	5	6	6	6	5	5	5	6	6	6	6	5	5	5	5	4	4	6	6	4	5	6	6	5
77	3	3	3	4	3	6	3	3	3	4	6	6	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	2
78	5	6	3	5	4	6	4	3	3	3	6	6	5	3	3	5	4	3	3	4	5	3	6	6	6	2
79	3	5	3	4	3	6	3	3	3	4	6	6	4	3	3	3	2	3	3	6	4	3	3	5	5	2

Lampiran 13. Master Tabel Kuesioner PSS

TINGKAT STRES										
N O	PERT 1	PERT 2	PERT 3	PERT 4	PERT 5	PERT 6	PERT 7	PERT 8	PERT 9	PERT 10
1	3	3	0	2	2	3	2	1	2	2
2	3	4	3	2	3	2	2	2	4	4
3	3	4	3	3	2	3	2	2	3	3
4	4	4	4	2	3	2	2	2	4	4
5	4	3	0	1	2	2	2	2	2	1
6	4	4	3	2	2	3	2	2	3	3
7	4	3	3	3	2	3	1	2	4	4
8	4	4	4	3	2	2	2	3	4	4
9	4	2	3	2	2	0	1	4	0	0
10	4	3	1	1	2	4	2	2	3	3
11	2	2	1	1	2	2	2	2	3	1
12	3	4	3	2	3	3	2	2	3	3
13	4	3	2	3	2	2	3	1	4	2
14	4	4	3	2	2	3	2	2	4	3
15	4	4	2	3	2	3	3	2	4	2
16	4	2	1	2	2	4	2	4	4	3
17	3	2	0	2	2	2	3	1	2	1
18	2	3	0	2	3	3	2	0	0	4
19	4	3	3	2	3	3	2	2	3	3
20	4	3	3	2	2	4	2	2	4	3
21	4	4	2	4	3	2	4	2	4	4
22	4	4	3	2	3	2	3	2	4	4
23	4	1	0	4	4	2	4	4	2	0
24	4	4	3	2	3	1	2	2	4	4
25	4	3	4	2	2	2	4	2	4	4
26	4	4	2	2	2	4	2	2	4	4
27	1	0	0	4	4	0	0	0	0	0
28	3	3	3	2	2	4	2	2	3	3
29	4	2	4	2	2	4	2	2	4	4
30	4	2	3	2	3	2	2	3	4	4
31	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4
32	2	1	0	1	1	2	3	2	2	2
33	4	2	2	2	2	3	2	2	3	3
34	4	3	3	2	3	3	2	2	4	4
35	1	1	0	1	2	0	2	2	1	0
36	4	2	4	2	3	1	2	2	4	2
37	3	4	3	2	2	4	2	2	4	4
38	4	4	1	2	2	3	2	2	3	3
39	3	1	2	2	2	2	1	2	3	0
40	4	4	3	2	2	4	2	2	3	3

41	3	4	3	2	2	3	2	2	3	3
42	4	3	4	2	1	3	3	2	3	3
43	4	3	0	2	2	2	1	1	3	0
44	4	4	3	3	1	2	2	2	3	2
45	4	4	3	2	2	4	2	2	3	4
46	3	3	1	2	1	2	1	2	3	0
47	4	4	3	2	1	2	2	2	4	4
48	4	4	4	3	2	2	3	2	3	3
49	4	4	3	2	3	3	2	2	3	2
50	4	4	4	3	2	2	2	2	4	4
51	1	2	0	2	2	0	3	1	2	0
52	4	2	2	2	3	2	3	2	4	4
53	4	4	2	2	2	3	4	2	3	3
54	3	0	1	4	1	1	4	2	1	1
55	4	3	2	2	2	4	2	3	3	3
56	4	4	3	2	2	4	2	2	3	3
57	3	3	3	2	1	2	2	3	4	4
58	4	4	4	3	2	1	2	2	3	3
59	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3
60	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3
61	4	3	4	3	2	2	2	1	3	3
62	4	4	2	2	2	3	3	2	3	3
63	4	2	4	4	2	2	2	3	4	4
64	3	1	0	3	2	3	2	2	1	0
65	3	4	4	2	3	2	2	2	3	3
66	2	3	0	2	2	3	1	1	2	2
67	4	3	4	2	2	2	3	2	4	4
68	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3
69	4	3	4	3	2	2	2	3	4	4
70	3	0	0	2	2	1	1	2	2	1
71	3	4	3	3	2	2	2	1	3	4
72	4	4	3	2	2	2	3	2	3	3
73	2	2	1	3	2	3	1	2	3	0
74	4	3	4	3	2	2	2	3	4	4
75	4	4	4	4	3	2	2	2	3	3
76	1	1	0	2	2	2	1	2	1	0
77	4	4	3	3	2	2	2	3	4	4
78	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1
79	4	4	4	3	2	2	2	4	4	4

Lampiran 14. SPSS

UMUR					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20-30	21	26.6	26.6	26.6
	31-40	11	13.9	13.9	40.5
	41-50	12	15.2	15.2	55.7
	51-60	35	44.3	44.3	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

JENIS KELAMIN					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	LAKI-LAKI	21	26.6	26.6	26.6
	PEREMPUAN	58	73.4	73.4	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

LAMA MENGAJAR					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-10	32	40.5	40.5	40.5
	11-20	13	16.5	16.5	57.0
	21-30	20	25.3	25.3	82.3
	31-40	14	17.7	17.7	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

TEKANAN DARAH SISTOLIK					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	HIPERTENSI	49	62.0	62.0	62.0
	NORMAL	30	38.0	38.0	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

TEKANAN DARAH DIASTOLIK					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	HIPERTENSI	64	81.0	81.0	81.0
	NORMAL	15	19.0	19.0	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

TEKANAN DARAH					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	HIPERTENSI	49	62.0	62.0	62.0
	NORMAL	30	38.0	38.0	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

POLA MAKAN					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TIDAK BAIK	54	68.4	68.4	68.4
	BAIK	25	31.6	31.6	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

STRES					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	STRES	57	72.2	72.2	72.2
	TIDAK STRES	22	27.8	27.8	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

MEROKOK					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	YA	21	26.6	26.6	26.6
	TIDAK	58	73.4	73.4	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

ALKOHOL					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TIDAK	79	100.0	100.0	100.0

POLA MAKAN * TEKANAN DARAH Crosstabulation				
Count				
		TEKANAN DARAH		Total
		HIPERTENSI	NORMAL	
POLA MAKAN	TIDAK BAIK	48	6	54
	BAIK	1	24	25
Total		49	30	79

Chi-Square Tests					
	Value	Df	Asymptotic Significance (2- sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	52.281 ^a	1	.000		
Continuity Correction ^b	48.739	1	.000		
Likelihood Ratio	58.831	1	.000		
Fisher's Exact Test				.000	.000
Linear-by-Linear Association	51.619	1	.000		
N of Valid Cases	79				
a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 9,49.					
b. Computed only for a 2x2 table					

STRES * TEKANAN DARAH Crosstabulation				
Count				
		TEKANAN DARAH		Total
		HIPERTENSI	NORMAL	
STRES	STRES	44	13	57
	TIDAK STRES	5	17	22
Total		49	30	79

Chi-Square Tests					
	Value	Df	Asymptotic Significance (2- sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	19.992 ^a	1	.000		
Continuity Correction ^b	17.746	1	.000		
Likelihood Ratio	20.110	1	.000		
Fisher's Exact Test				.000	.000
Linear-by-Linear Association	19.739	1	.000		
N of Valid Cases	79				
a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 8,35.					
b. Computed only for a 2x2 table					

Crosstab					
			POLA MAKAN		Total
			TIDAK BAIK	BAIK	
TEKANAN DARAH SISTOLIK	HIPERTENSI	Count	48	1	49
		% within TEKANAN DARAH SISTOLIK	98.0%	2.0%	100.0%
		% within POLA MAKAN	88.9%	4.0%	62.0%
		% of Total	60.8%	1.3%	62.0%
	NORMAL	Count	6	24	30
		% within TEKANAN DARAH SISTOLIK	20.0%	80.0%	100.0%
		% within POLA MAKAN	11.1%	96.0%	38.0%
		% of Total	7.6%	30.4%	38.0%
Total		Count	54	25	79
		% within TEKANAN DARAH SISTOLIK	68.4%	31.6%	100.0%
		% within POLA MAKAN	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	68.4%	31.6%	100.0%

Chi-Square Tests ^c						
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	52.281 ^a	1	.000	.000	.000	
Continuity Correction ^b	48.739	1	.000			
Likelihood Ratio	58.831	1	.000	.000	.000	
Fisher's Exact Test				.000	.000	
Linear-by-Linear Association	51.619 ^d	1	.000	.000	.000	.000
N of Valid Cases	79					
a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 9.49.						
b. Computed only for a 2x2 table						
c. For 2x2 crosstabulation, exact results are provided instead of Monte Carlo results.						
d. The standardized statistic is 7.185.						

Crosstab					
			POLA MAKAN		Total
			TIDAK BAIK	BAIK	
TEKANAN DARAH DIASTOLIK	HIPERTENSI	Count	52	11	63
		% within TEKINAN DARAH DIASTOLIK	82.5%	17.5%	100.0%
		% within POLA MAKAN	96.3%	44.0%	79.7%
		% of Total	65.8%	13.9%	79.7%
	NORMAL	Count	2	14	16
		% within TEKINAN DARAH DIASTOLIK	12.5%	87.5%	100.0%
		% within POLA MAKAN	3.7%	56.0%	20.3%
		% of Total	2.5%	17.7%	20.3%
Total		Count	54	25	79
		% within TEKINAN DARAH DIASTOLIK	68.4%	31.6%	100.0%
		% within POLA MAKAN	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	68.4%	31.6%	100.0%

Chi-Square Tests ^c						
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	28.936 ^a	1	.000	.000	.000	
Continuity Correction ^b	25.789	1	.000			
Likelihood Ratio	28.210	1	.000	.000	.000	
Fisher's Exact Test				.000	.000	
Linear-by-Linear Association	28.570 ^d	1	.000	.000	.000	.000
N of Valid Cases	79					
a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5.06.						
b. Computed only for a 2x2 table						
c. For 2x2 crosstabulation, exact results are provided instead of Monte Carlo results.						
d. The standardized statistic is 5.345.						

Crosstab					
			STRES		Total
			STRES	TIDAK STRES	
TEKANAN DARAH SISTOLIK	HIPERTENS I	Count	44	5	49
		% within TEKANAN DARAH SISTOLIK	89.8%	10.2%	100.0%
		% within STRES	77.2%	22.7%	62.0%
		% of Total	55.7%	6.3%	62.0%
	NORMAL	Count	13	17	30
		% within TEKANAN DARAH SISTOLIK	43.3%	56.7%	100.0%
		% within STRES	22.8%	77.3%	38.0%
		% of Total	16.5%	21.5%	38.0%
Total		Count	57	22	79
		% within TEKANAN DARAH SISTOLIK	72.2%	27.8%	100.0%
		% within STRES	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	72.2%	27.8%	100.0%

Chi-Square Tests ^c						
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	19.992 ^a	1	.000	.000	.000	
Continuity Correction ^b	17.746	1	.000			
Likelihood Ratio	20.110	1	.000	.000	.000	
Fisher's Exact Test				.000	.000	
Linear-by-Linear Association	19.739 ^d	1	.000	.000	.000	.000
N of Valid Cases	79					
a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 8.35.						
b. Computed only for a 2x2 table						
c. For 2x2 crosstabulation, exact results are provided instead of Monte Carlo results.						
d. The standardized statistic is 4.443.						

Crosstab					
			STRES		Total
			STRES	TIDAK STRES	
TEKANAN DARAH DIASTOLIK	HIPERTENS I	Count	53	10	63
		% within TEKANAN DARAH DIASTOLIK	84.1%	15.9%	100.0%
		% within STRES	93.0%	45.5%	79.7%
		% of Total	67.1%	12.7%	79.7%
	NORMAL	Count	4	12	16
		% within TEKANAN DARAH DIASTOLIK	25.0%	75.0%	100.0%
		% within STRES	7.0%	54.5%	20.3%
		% of Total	5.1%	15.2%	20.3%
Total		Count	57	22	79
		% within TEKANAN DARAH DIASTOLIK	72.2%	27.8%	100.0%
		% within STRES	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	72.2%	27.8%	100.0%

Chi-Square Tests ^c						
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	22.200 ^a	1	.000	.000	.000	
Continuity Correction ^b	19.355	1	.000			
Likelihood Ratio	20.332	1	.000	.000	.000	
Fisher's Exact Test				.000	.000	
Linear-by-Linear Association	21.919 ^d	1	.000	.000	.000	.000
N of Valid Cases	79					
a. 1 cells (25.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 4.46.						
b. Computed only for a 2x2 table						
c. For 2x2 crosstabulation, exact results are provided instead of Monte Carlo results.						
d. The standardized statistic is 4.682.						

Lampiran 15. Dokumentasi



Lampiran 16. Surat Pernyataan

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dea Amanda Sitorus
NIM : P01031220009

Menyatakan bahwa data penelitian yang terdapat di Skripsi saya adalah benar saya ambil, dan bila tidak saya bersedia mengikuti ujian ulang (ujian utama saya dibatalkan).

Yang membuat pernyataan



(Dea Amanda Sitorus)

Lampiran 17. Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama Lengkap : Dea Amanda Sitorus
Tempat/tgl lahir : Perdagangan, 07 Juni 2002
Alamat rumah : JL. P.Siantar -Perdagangan Kec. Bandar Kab
Simalungun, Sumatera Utara.
No Hp/Telp : 081340938447
Riwayat Pendidikan 1. SD Abdi Sejati Perdagangan
 2. SMP Negeri 1 Bandar
 3. SMA Negeri 1 Bandar
Hobby : Memasak
Motto : Jangan takut untuk memulai.