DAFTAR PUSTAKA

1. Mulyani Adi Astutiatmaja D, Indah Arlitasari S, Hamidah Prama Azzahra F, Rizka Damayanti A, Maulana Izzuddin A, Tri Ananda A, et al. Penyuluhan Hipertensi Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Pencegahan Hipertensi Di Posyandu Purbosari 5 Desa Purbayan Kabupaten Sukoharjo. Proceeding Natl Heal Conf Sci. 2022;100–7.
2. Febriawati H, Angraini W, Fredrika L, Fatmawati T. Edukasi Hipertensi Pada Pralansia Dan Lansia Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu. Pengabdi Mandiri. 2023;2(2):445–54.
3. Hintari S, Fibriana AI. Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-59 Tahun) di Wilayah Kerja Puskesmas Pageruyung Kabupaten Kendal. HIGEIA (Journal Public Heal Res Dev. 2023;7(2):208–18.
4. Casmuti C, Fibriana AI. Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang. HIGEIA (Journal Public Heal Res Dev. 2023;7(1):123–34.
5. Nurhayati NE. Hubungan Tingkat Stres, Asupan Natrium dan Asupan Lemak dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Sidomoro, Kabupaten Gresik. J Gizi Univ Negeri Surabaya. 2023;03(04):427–34.
6. Palimbong S, Dyah Kurniasari M, Refilda Kiha R, Studi Teknologi Pangan P, Kedokteran dan Ilmu Kesehatan F, Kristen Satya Wacana U, et al. KEEFEKTIFAN DIET RENDAH GARAM I PADA MAKANAN BIASA DAN LUNAK TERHADAP LAMA KESEMBUHAN PASIEN HIPERTENSI. Vol. 3, Jurnal Keperawatan Muhammadiyah.
7. Purwono J, Sari R, Ratnasari A, Budianto A. Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. J Wacana Kesehat. 2020;5(1):531.
8. Jenti Sitorus. Pengaruh pola makan dan aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan di rsu hkbp balige. J Ilm Kebidanan IMELDA. 2019;5(1):34–43.
9. Marwah SF, Saputri ME, Wowor TJF. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Usia Dewasa Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kelurahan Pabuaran Cibinong Bogor. J Keperawatan. 2022;10(1):45.

10. Laura ana. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Anggota Prolanis Di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong. Chmk Nurs Sci J. 2020;4(2):228–36.
11. Mardianto, Darwis, Suhartatik. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi. JIMPK J Ilm …. 2021;1:507–12.
12. Harun O. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan. J Kesehat Budi Luhur J Ilmu-Ilmu Kesehat Masyarakat, Keperawatan, dan Kebidanan. 2019;12(2):164–71.
13. Fitri Y, Rusmikawati R, Zulfah S, Nurbaiti N. Asupan natrium dan kalium sebagai faktor penyebab hipertensi pada usia lanjut. AcTion Aceh Nutr J. 2018;3(2):158.
14. B H, Akbar H, Langingi ARC, Hamzah SR. Analisis Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. J Heal Sci Gorontalo J Heal Sci Community. 2021;5(1):194–201.
15. Sukri Y, Wibowo AS, Wahyono. Pengaruh Pola Makan Terhadap Hipertensi Pada Lansia. J Borneo Cendekia. 2019;3(2):40–6.
16. Nugroho KPA, Sanubari TPE, Rumondor JM. Faktor Risiko Penyebab Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo Lor Kota Salatiga. J Kesehat Kusuma Husada. 2019;32–42.
17. Wijaya I, Nur Kurniawan. K R, Haris H. Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan terhadap Kejadian Hipertensi diwilayah Kerja Puskesmas Towata Kabupaten Takalar. Media Publ Promosi Kesehat Indones. 2020;3(1):5–11.
18. Lontoh SO, Kumala M. Gambaran Tingkat Aaktivitas Fisik pada Masyarakat Kelurahan Tomang Jakarta Barat. 2020;4(1):453–62.
19. Romadhoni WN, Nasuka N, Candra ARD, Priambodo EN. Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga selama Pandemi COVID-19. Gelangg Olahraga J Pendidik Jasm dan Olahraga. 2022;5(2):200–7.
20. Ramdhika MR, Widiastuti W, Hasni D, Febrianto BY, Jelmila S. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Perempuan Etnis Minangkabau di Kota PadangHubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Perempuan Etnis Minangkabau di Kota Padang. J Kedokteran dan Kesehat. 2023;19(1):91.

21. Kemenkes RI. Aktivitas Fisik dan Manfaatnya. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI. 2018;
22. Besti. Hubungan Keturunan, Aktivitas Fisik, Durasi Tidur Terhadap Obesitas Remaja Di SMA 13 Kota Padang. [Skrips]. Skripsi. 4. STIKes Perintis, Padang. 2019.
23. Kementerian Kesehatan RI. Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Science (80-). 2013;
24. Akbar, H. and Tumiwa F. Edukasi Upaya Pencegahan Hipertensi pada Masyarakat di Kecamatan Passi Barat Kabupaten Bolaang Mongondow. JPKMI (Jurnal Pengabdi Kpd Masy Indones. 2020;154–60.
25. Ariyanti R, Preharsini IA, Sipolio BW. Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia. To Maega J Pengabdi Masy. 2020;3(2):74.
26. Nurhayati I, Kunci K. Hubungan Tingkat Pengetahuan Keluarga Tentang Hipertensi dengan Klasifikasi Hipertensi The Carrelation of A Family Knowledge Level of Hypertension With Hypertension Classification. 2020;18(2).
27. Marhabatsar NS, Sijid STA. Review : Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular. 2021;(November):72–8.
28. Elvira M, Anggraini N. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi. J Akad Baiturrahim Jambi. 2019;8(1):78.
29. Mulyasari E, Srimiati M. Asupan Zat Gizi Makro , Aktivitas Fisik dan Tingkat Stress dengan Kejadian Hipertensi pada Dewasa (18-60 Tahun). J Ilm Kesehat. 2020;2(2):83–92.
30. (Universitas Islam Kalimantan) MA. Tugas Dan Fungsi Kepolisian Dalam Perannya Sebagai Penegak Hukum Menurut Undang-Undang Nomor 2 Tahun 2002 Tentang Kepolisian. Al-Adl J Huk. 2021;13(1):91.
31. Anwar C, Iqbal C. Determinan Kejadian Hipertensi Pada Anggota Polisi di Polres Aceh Utara Determinants Of Hypertension in Police Members at North Aceh Police. J Healthc Technol Med. 2022;8(2):528–41.
32. Puspitosari A, Nurhidayah N. PENGARUH PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TERHADAP TINGKAT HIPERTENSI PADA

MIDDLE ADULTHOOD DI DESA KEMIRI KECAMATAN KEBAKKRAMAT KABUPATEN KARANGANYAR. 2022;2(2):1–5.

33. TRISNAWATY WALT. HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI DUSUN 1 DESA JIWAN KECAMATAN JIWAN KABUPATEN MADIUN. J Econ Perspect. 2022;

Lampiran 1. Surat Penelitian

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Poltekkes Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
https://poltekkes-medan.ac.id

Kemenkes
Poltekkes Medan

Lubuk Pakam, 8 Agustus 2025

Nomor : KH.03.01/XIV.13/1516/2025
Lampiran : -
Perihal : Ijin Penelitian

Kepada Yth:
Kabid Humas Polda Sumatera Utara
di_
Tempat

Sesuai dengan kurikulum Diploma Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi dimana mahasiswa diwajibkan menyusun Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Ibu Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes, RD untuk melakukan Penelitian di Wilayah Kerja Polda Sumatera Utara. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama	NIM	Judul
1.	Siti Marwah Hasibuan	P01031222176	Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Pada Polisi Yang Mengalami Hipertensi Di Wilayah Kerja Polda Sumatera Utara

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerja samanya diucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan,

Riris Oppusunggu, S. Pd. M. Kes

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 keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF.

KEPOLISIAN NEGARA REPUBLIK INDONESIA
DAERAH SUMATERA UTARA
BIDANG HUMAS
JL.Sisingamangaraja Km. 10,5 No.60 Medan 20148

Medan , 29 April 2025

Nomor : B/529 /IV/HUM.6.6./2025
Klasifikasi: Biasa
Lampiran : satu berkas
Perihal : pelaksanaan survey pendahuluan.

Kepada

Yth. KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES
MEDAN

di

Medan

1. Rujukan:

   a. Undang-undang Republik Indonesia nomor 2 Tahun 2002 tentang Kepolisian Negara Republik Indonesia;

   b. Surat Kemenkes Poltekkes Medan pada tanggal 28 April 2025 perihal Izin Survey Pendahuluan.

2. Sehubungan dengan rujukan diatas, diberitahukan kepada Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan bahwa mahasiswi tersebut di bawah ini telah melaksanakan survey pendahuluan di Satker Bidang Humas Polda Sumut pada tanggal 29 April 2025 atas nama sebagai berikut :

No	Nama	NIM
1	Chintia Afriani	P01031222133
2	Naomi Oprisacha Sahatma Simamora	P01031222162
3	Noelina Desi Tesalonika Tampubolon	P01031222164
4	Siti Marwah Hasibuan	P01031222176
5	Tia Deborah Sari Siahaan	P01031222178
6	Tyas Sabrina	P01031222179

3. Demikian untuk menjadi maklum.

KEPALA BIDANG HUMAS POLDA SUMUT

HADI WAHYUDI, S.I.K., S.H., M.H.
KOMISARIS BESAR POLISI NRP 77020506

Lampiran 2. Ethical Clireance

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 EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.01.26.3017/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2026

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Siti Marwah Hasibuan
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Pada Polisi Yang Mengalami Hipertensi Di Wilayah Kerja Polda Sumatera Utara"

"The Relationship Between Diet and Physical Activity in Police Officers with Hypertension in the North Sumatra Regional Police Work Area"

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 setiap standar.

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 Concent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 02 Juli 2026 sampai dengan tanggal 02 Juli 2027.

This declaration of ethics applies during the period July 02, 2026 until July 02, 2027.

July 02, 2026
Chairperson,

Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 3. Informed Consent

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI SUBYEK PENELITIAN

(*INFORMED CONSENT*)

Dengan menandatangani lembar ini, saya :

Nama :

Jenis Kelamin :

Tanggal Lahir :

Alamat :

Telp/HP :

Bersedia dan mau menjadi Responden Penelitian dengan judul "Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Pada Polisi Yang Mengalami Hipertensi di Wilayah Kerja Polda Sumatera Utara." yang akan dilakukan oleh :

Nama : Siti Marwah Hasibuan

Alamat : Lingkungan III Pijor Koling

Instansi : Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Telp/HP : 085194404463

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun.

Peneliti Lubuk Pakam,.....2025

Responden

(Siti Marwah Hasibuan) (.....)

Lampiran 4. Daftar Hipertensi

No	Nama	Usia	Tekanan Darah	Hasil
1.	FL	50	140/92	Hipertensi stadium l
2.	EY	43	162/100	Hipertensi stadium ll
3.	AS	43	140/93	Hipertensi stadium l
4.	HN	42	140/98	Hipertensi stadium l
5.	CT	53	140/92	Hipertensi stadium l
6.	AA	31	142/90	Hipertensi stadium l
7.	LT	29	166/100	Hipertensi stadium ll
8.	AR	28	140/90	Hipertensi stadium l
9.	UB	43	140/92	Hipertensi stadium l
10.	RN	46	140/96	Hipertensi stadium l
11.	FI	28	140/92	Hipertensi stadium l
12.	AA	22	147/89	Hipertensi stadium l
13.	RO	38	170/115	Hipertensi stadium ll
14.	JN	22	140/96	Hipertensi stadium l
15.	IA	45	177/113	Hipertensi stadium ll
16.	FL	50	140/99	Hipertensi stadium l
17.	MD	46	153/90	Hipertensi stadium l
18.	IM	45	143/92	Hipertensi stadium l
19.	PN	50	153/98	Hipertensi stadium l
20.	MN	41	177/131	Hipertensi stadium ll
21.	ER	46	142/97	Hipertensi stadium l
22.	FN	31	140/91	Hipertensi stadium l
23.	HN	42	140/97	Hipertensi stadium l
24.	RL	20	140/94	Hipertensi stadium l
25.	PO	25	164/129	Hipertensi stadium ll
26.	SA	51	150/97	Hipertensi stadium l
27.	AS	51	145/90	Hipertensi stadium l
28.	ZN	54	167/103	Hipertensi stadium ll
29.	AG	43	174/104	Hipertensi stadium ll
30.	AN	46	140/94	Hipertensi stadium l
31.	PA	38	140/97	Hipertensi stadium l
32.	WA	20	150/99	Hipertensi stadium l
33.	JY	23	178/108	Hipertensi stadium ll
34.	PN	28	169/111	Hipertensi stadium ll
35.	WD	21	140/98	Hipertensi stadium l
36.	AN	23	142/89	Hipertensi stadium l
37.	AA	31	140/90	Hipertensi stadium l
38.	YL	21	140/98	Hipertensi stadium l

Lampiran 5. Kuesioner

KUESIONER PENELITIAN

Data Demografi

1. Nama :
2. No Hp :
3. Usia :
4. Jenis Kelamin :
5. Tekanan Darah :

FFQ (Food Frequency Quistionnare)

No	Nama bahan makanan	Frekuensi Konsumsi (Skor Konsumsi Pangan)					
		Sering			Jarang		Tidak Pernah
		> 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 Putih						
2.	Nasi goreng						
3.	Nasi lemak						
4.	Nasi uduk						
5.	Lontong sayur						
6.	Bubur ayam						
7.	Mie Bihun						
8.	Mie Instan						
9.	Mie Kuning						
10.	Roti Tawar						
11.	Crackers						
12.	Sumber Protein Nabati						

13.	Tahu						
14.	Tempe						
15.	Kacang Panjang						
16.	Kacang Tanah						
17.	Kacang Hijau						
	Sumber Protein Hewani						
18.	Ayam						
19.	Sapi						
20.	Ikan teri						
21.	Ikan Asin						
22.	Ikan gembung rebus/pindang						
23.	Ikan Tongkol						
24.	Ikan Dencis						
25.	Ikan Mas						
26.	Telur ayam						
27.	Telur puyuh						
28.	Telur bebek						
	Sayur-Sayuran						
29.	Bayam						

30.	Kangkung						
31.	Sawi						
32.	Brokoli						
33.	Daun ubi						
34.	Buncis						
35.	Labu Siam						
36.	Terong						
	Buah-Buahan						
37.	Pisang						
38.	Mangga						
39.	Semangka						
40.	Pepaya						
41.	Melon						
42.	Alpukat						
43.	Jambu Biji						
44.	Jambu Merah						
45.	Nenas						
	Fast Food						
46.	Bakso						
47.	Sosis						
48.	Nugget						

49.	Fried chicken						
50.	Kentang Goreng						
51.	Pizza						
	Minuman						
52.	Susu						
53.	Minuman Bersoda						
54.	Bandrek						
55.	Kopi						
56.	Teh Manis						
57.	Minuman beralkohol						
Jumlah skor konsumsi							

KUESIONER

GLOBAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNARE (GPAQ)

Data Demografi

1. Nama :
2. No HP :
3. Usia :
4. Jenis Kelamin :
5. Tekanan Darah :

Petunjuk Umum

5.2.1.1.Bacalah pernyataan berikut dengan baik kemudian isilah semua pertanyaan yang sudah disediakan

Aktivitas fisik	Jenis kegiatan	Contoh aktivitas fisik
Aktivitas ringan	75% dari waktu yang digunakan adalah untuk duduk atau berdiri dan 25% untuk kegiatan berdiri dan berpindah	Duduk,berdiri,mencuci piring, menonton tv,
Aktivitas sedang	40 % dari waktu yang digunakan adalah untuk duduk atau berdiri dan 60% untuk kegiatan bekerja kusus dalam bidang pekerjaanya	Mencuci mobil, menanam tanaman, bersepeda pulang pergi, mengangkat beban ringan sedang dan jalan sedang
Aktivitas berat	25% dari waktu yang digunakan adalah untuk duduk atau berdiri dan 75% untuk kegiatan kerja khusus dalam bidang pekerjaanya	Membawa barang berat, berkebun,olahraga sersepeda (16-22km/jam) berlari, menimba air

KUESIONER AKTIVITAS FISIK GPAQ

Pertanyaan		Jawaban	Kode
Domain 1 : Aktivitas saat bekerja/pekerjaan rumah tangga (selama 7 hari yang lalu)			
1.	Apakah dalam pekerjaan sehari-hari anda memerlukan aktivitas dengan Intensitas yang berat m inimal selama 10 menit ? (misalnya membawa/ mengangkat beban berat, menggali atau pekerjaan kontruksi)	*Ya Tidak* ☐ *lanjut ke nomor 2* ☐ *langsung ke nomor 5*	P1
2.	Berapa hari dalam seminggu anda melakukan aktivitas berat?	Jumlah hari.....	P2
3.	Berapa lama dalam 1 hari anda melakukan aktivitas berat tersebut?	Jam ..... Menit.....	P3
4	Aktivitas berat apa yang anda lakukan?		P4
5	Apakah dalam pekerjaan sehari-hari anda memerlukan aktivitas dengan intensitas yang sedang minimal selama 10 menit misalnya (menyapu, mengepel, naik turun tangga secara santai) ?	*Ya Tidak* ☐ *lanjut ke nomor 6* ☐ *langsung ke nomor 9*	P5
6	Berapa hari dalam seminggu anda melakukan aktivitas sedang?	Jumlah hari.....	P6
7	Berapa lama dalam 1 hari anda melakukan aktivitas sedang tersebut?	Jam ..... Menit.....	P7
8	Aktivitas sedang apa yang anda lakukan?		P8
Domain 2 : Perjalanan dari suatu tempat ke tempat lain (yang paling dominan atau rutin dilakukan selama 7 hari yang lalu)			
	Apakah anda berjalan kaki atau	*Ya Tidak* ☐ *lanjut ke nomor*	

	bersepeda,minimal 10 menit setiap	*10*	
9	hari untuk perjalanan bekerja,beribadah,belanja,atau pergi ke suatu tempat ?	*langsung ke nomor 12*	P9
10	Berapa hari dalam seminggu anda melakukan aktivitas perjalanan dari suatu tempat ke tempat lain tersebut?	Jumlah hari.....	P10
11	Berapa lama dalam 1 hari anda melakukan aktivitas perjalanan dari suatu tempat ke tempat lain tersebut?	Jam ..... Menit.....	P11
Domain 3 : Aktivitas pada saat senggang atau saat rekreasi selama 7 hari yang lalu (kegiatan ini diluar kegiatan bekerja dan berpergian dari suatu tempat ke tempat yang lain yang sudah disebutkan diatas)			
12	Apakah anda melakukan olahraga berat atau rekreasi dengan kategori aktivitas berat misalnya lari cepat , sepak bola minimal 10 menit dalam seminggu terakhir ini?	*Ya* ☐ *lanjut ke nomor 13* *Tidak* ☐ *langsung ke nomor 16*	P12
13.	Berapa hari dalam seminggu anda melakukan aktivitas tersebut?	Jumlah hari.....	P13
14.	Berapa lama dalam 1 hari anda melakukan aktivitas tersebut?	Jam ..... Menit.....	P14
15.	Aktivitas senggang kategori berat apa yang anda lakukan?		P15
16.	Apakah anda melakukan olahraga dengan intensitas yang sedang atau rekreasi misalnya jalan cepat minimal 10 menit dalam seminggu terakhir ini?	*Ya* ☐ *lanjut ke nomor 17* *Tidak* ☐ *langsung ke nomor 20*	P16
17	Berapa hari dalam seminggu anda melakukan aktivitas tersebut?	Jumlah hari.....	P17

18	Berapa lama dalam 1 hari anda melakukan aktivitas tersebut?	.....Jam .....Menit	P18
19.	Aktivitas senggang kategori sedang apa yang anda lakukan?		P19
Domain 4: Aktivitas menetap yang dilakukan selama 7 hari yang lalu (sedentary behavior) Kegiatan yang dihitung adalah kegiatan dalam 24 jam kecuali kegiatan atau aktivitas berat dan sedang yang sudah ditanyakan pada pertanyaan diatas. Jam tidur tidak termasuk dalam hitunngan.			
20	Berapa lama biasanya anda duduk atau berbaring dalam sehari?	.....Jam ..... Menit	P20

Lampiran 6. Bukti Bimbingan

BUKTI BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Siti Marwah Hasibuan

NIM : P01031222176

Judul : Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Pada Polisi Yang Mengalami Hipertensi Di Wilayah Kerja Polda Sumatera Utara

Pembimbing : Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes,RD

No	Tanggal	Topik Pembimbing	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1.	17 Februari 2025	Memberikan surat permintaan sebagai dosen pembimbing		
2.	18 Februari 2025	Mencari dan diskusi topik		
3.	19 Februari 2025	Belajar mandeley dan aplikasi lainnya		
4.	28 Februari 2025	Membuat Jurnal review dari Topik Penelitian		
5.	6 Maret 2025	ACC topik penelitian		
6.	22 April 2025	Uji pendahuluan		
7.	23 April 2025	Menunjukkan hasil uji pendahuluan		
8.	24 April 2025	Usulan Proposal (BAB I - BAB III)		
9.	28 April 2025	Revisi BAB I-III		
10	16 Mei 2025	Acc Proposal		
11	27 Mei 2025	Seminar Proposal		

12	16 Juni 2025	Revisi Seminar proposal dengan dosen pembimbing		
13	19 Juni 2025	ACC dari dosen pembimbing		
14	23 juni 2025	Revisi Seminar proposal dengan dosen penguji 1		
15	30 juni 2025	ACC dari dosen penguji 1		
16	7 Juli 2025	Revisi Seminar proposal dengan dosen penguji 2		
17	10 Juli 2025	ACC dari dosen penguji 2		
18	18 Januari 2025	Diskusi pengerjaan Bab IV dengan dosen pembimbing		
19	27 Januari 2026	Diskusi pengerjaan Bab V dengan dosen pembimbing		
20	5 Februari 2026	ACC skripsi oleh dosen pembimbing		
21	19 Februari 2026	Seminar Hasil		

Lampiran 7. Dokumentasi













No	Nama	Usia	Tekanan Darah	Kategori Tekanan Darah	Sumber Karbohidrat										
					Nasi Putih	Nasi goreng	Nasi lemak	Nasi uduk	Lontong sayur	Bubur ayam	Mie Bihun	Mie Instan	Mie Kuning	Roti Tawar	Crackers
1	FL	50	140/92	Hipertensi stadium l	50	15	0	10	0	10	10	15	10	15	5
2	EY	43	162/100	Hipertensi stadium ll	50	15	0	10	0	10	10	15	10	15	5
3	AS	43	139/93	Hipertensi stadium l	50	25	0	10	0	15	10	25	10	25	10
4	HN	42	139/98	Hipertensi stadium l	50	15	0	10	0	10	10	15	10	15	5

5	CT	53	140/92	Hipertensi stadium l	50	25	10	10	5	15	15	25	15	25	10
6	AA	31	142/90	Hipertensi stadium l	50	15	0	10	0	10	10	15	10	25	5
7	LT	29	166/100	Hipertensi stadium ll	50	25	0	10	0	15	10	25	10	25	10
8	AR	28	139/90	Hipertensi stadium l	50	25	10	15	5	15	15	25	15	25	10
9	UB	43	139/92	Hipertensi stadium l	50	15	0	10	0	10	10	15	10	15	5
10	RN	46	140/96	Hipertensi stadium l	50	15	0	10	0	10	10	15	10	15	5
11	FI	28	140/92	Hipertensi stadium l	50	15	0	10	0	10	10	15	10	25	5
12	AA	22	147/89	Hipertensi stadium l	50	15	0	10	0	10	10	15	10	15	5
13	RO	38	170/115	Hipertensi stadium ll	50	25	10	15	5	15	15	25	15	25	10

14	JN	22	140/96	Hipertensi stadium l	50	15	0	10	0	10	10	15	10	15	5
15	IA	45	177/113	Hipertensi stadium ll	50	15	0	10	0	10	10	15	10	15	5
16	FL	50	139/99	Hipertensi stadium l	50	15	0	10	0	10	10	15	10	15	5
17	MD	46	153/90	Hipertensi stadium l	50	15	0	10	0	10	10	15	10	15	5
18	IM	45	143/92	Hipertensi stadium l	50	15	0	10	0	10	10	15	10	15	5
19	PN	50	153/98	Hipertensi stadium l	50	25	0	10	0	15	10	25	10	25	10
20	MN	41	177/131	Hipertensi stadium ll	50	15	0	10	0	10	10	15	10	15	5
21	ER	46	142/97	Hipertensi stadium l	50	25	10	15	5	15	15	25	15	25	10
22	FN	31	139/91	Hipertensi stadium l	50	15	0	10	0	10	10	15	10	15	5

23	HN	42	140/97	Hipertensi stadium l	50	25	0	10	0	15	10	25	10	25	10
24	RL	20	139/94	Hipertensi stadium l	50	15	0	10	0	10	10	15	10	25	5
25	PO	25	164/129	Hipertensi stadium ll	50	15	0	10	0	10	10	15	10	15	5
26	SA	51	150/97	Hipertensi stadium l	50	25	10	15	5	15	15	25	15	25	10
27	AS	51	145/90	Hipertensi stadium l	50	15	0	10	0	10	10	15	10	15	5
28	ZN	54	157/103	Hipertensi stadium ll	50	25	0	10	0	15	10	25	10	25	10
29	AG	43	164/104	Hipertensi stadium ll	50	15	0	10	0	10	10	15	10	15	5
30	AN	46	140/94	Hipertensi stadium l	50	15	0	10	0	10	10	15	10	15	5
31	PA	38	139/97	Hipertensi stadium l	50	15	0	10	0	10	10	15	10	15	5

32	WA	20	150/99	Hipertensi stadium l	50	25	0	10	0	15	10	25	10	25	10
33	JY	23	168/108	Hipertensi stadium ll	50	15	0	10	0	10	10	15	10	25	5
34	PN	28	169/111	Hipertensi stadium ll	50	15	0	10	0	10	10	15	10	15	5
35	WD	21	140/98	Hipertensi stadium l	25	10	0	5	0	10	5	10	5	15	5
36	AN	23	142/89	Hipertensi stadium l	50	15	0	10	0	10	10	15	10	15	5
37	AA	31	140/90	Hipertensi stadium l	50	15	0	10	0	10	10	15	10	25	5
38	YL	21	139/98	Hipertensi stadium l	50	25	0	10	0	15	10	25	10	25	10

Sumber Protein Nabati					Sumber Protein Hewani											
Tahu	Tempe	Kacang Panjang	Kacang Tanah	Kacang Hijau	Ayam	Sapi	Ikan teri	Ikan Asin	Ikan gembung	pindang	Ikan Tongkol	Ikan Dencis	Ikan Mas	Telur ayam	Telur puyuh	Telur bebek
25	25	10	5	0	25	0	10	5	10	10	5	5	25	5	0	10
25	25	10	5	0	25	0	10	5	10	10	5	5	25	25	0	10
25	25	10	5	5	25	10	15	5	15	15	10	10	25	10	5	0
25	10	10	5	0	25	0	10	5	10	10	5	5	25	25	0	0
25	25	10	5	5	25	10	15	10	15	15	10	10	15	10	5	15
25	25	10	5	0	25	0	10	5	10	10	5	5	25	5	0	10
25	25	10	5	5	25	10	15	5	15	15	10	10	25	10	5	15
25	15	15	10	5	25	15	15	10	15	15	10	10	10	10	0	5
25	25	10	5	0	25	0	10	5	10	10	5	5	5	5	0	10
25	25	10	5	0	25	0	10	5	10	10	5	5	25	25	0	10
25	25	10	5	0	25	0	10	5	10	10	5	5	0	5	0	10
25	25	10	5	0	25	0	10	5	10	10	5	5	5	5	0	10

25	25	15	10	5	25	15	15	10	15	15	10	10	25	10	5	15
25	25	10	5	0	25	0	10	5	10	10	5	5	5	5	0	10
25	25	10	5	0	25	0	10	5	10	10	5	5	25	5	0	10
25	25	10	5	0	25	0	10	5	10	10	5	5	5	5	0	10
25	25	10	5	0	25	0	10	5	10	10	5	5	25	5	0	10
25	25	10	5	0	25	0	10	5	10	10	5	5	25	5	0	10
25	25	10	5	5	25	10	15	5	15	15	10	10	0	10	5	15
25	25	10	5	0	25	0	10	5	10	10	5	5	25	25	0	10
25	25	15	10	5	25	15	15	10	15	15	10	10	25	10	5	15
25	25	10	5	0	25	0	10	5	10	10	5	5	25	5	0	10
15	5	10	5	5	25	10	15	5	15	15	10	10	0	10	5	15
25	25	10	5	0	25	0	10	5	10	10	5	5	0	5	0	10
25	25	10	5	0	25	0	10	5	10	10	5	5	25	5	0	10
25	25	15	10	5	25	15	15	10	15	15	10	10	0	10	5	15
25	25	10	5	0	25	0	10	5	10	10	5	5	25	5	0	10
25	25	10	5	5	25	10	15	5	15	15	10	10	25	10	5	15
25	25	10	5	0	25	0	10	5	10	10	5	5	25	25	0	10
25	25	10	5	0	25	0	10	5	10	10	5	5	15	5	0	10

25	25	10	5	0	25	0	10	5	10	10	5	5	5	5	0	10
25	15	10	5	5	25	10	15	5	15	15	10	10	25	10	5	15
25	25	10	5	0	25	0	10	5	10	10	5	5	0	5	0	10
25	25	10	5	0	25	0	10	5	10	10	5	5	25	25	0	10
15	15	5	5	0	15	0	5	0	5	5	0	0	15	0	0	5
25	25	10	5	0	25	0	10	5	10	10	5	5	25	5	0	10
25	25	10	5	0	25	0	10	5	10	10	5	5	0	5	0	10
25	0	10	5	5	25	10	15	5	15	15	10	10	25	10	5	0

Sayur-Sayuran								Buah-Buahan								
Bayam	Kangkung	Sawi	Brokoli	Daun ubi	Buncis	Labu Siam	Terong	Pisang	Mangga	Semangka	Pepaya	Melon	Alpukat	Jambu Biji	Jambu Merah	Nenas
10	10	5	10	5	5	5	25	10	10	10	10	5	5	5	5	10
10	10	5	10	5	15	5	5	10	10	10	5	5	5	5	5	10
5	10	5	0	5	0	5	0	10	15	15	10	10	5	10	0	0
10	15	0	0	5	15	5	15	15	0	5	10	5	0	0	0	0
15	10	10	10	10	0	5	25	15	15	15	5	5	10	10	5	15
10	10	5	10	5	0	5	25	10	10	10	10	5	5	5	5	10
15	10	5	10	10	5	5	0	10	15	15	10	5	10	10	5	15
5	15	10	5	0	5	0	0	5	5	15	10	5	10	0	0	5
10	10	5	10	5	5	5	25	10	10	10	0	5	5	5	5	10
10	10	5	10	5	15	5	5	10	10	10	5	5	5	5	5	10
10	10	5	10	5	0	5	0	10	10	10	10	5	5	5	5	10
10	10	5	10	5	5	5	25	10	10	10	10	5	5	5	5	10

15	10	10	10	10	5	5	25	15	15	15	10	5	10	10	5	10
10	10	5	10	5	5	5	25	10	10	10	10	5	5	5	5	10
10	10	5	10	5	5	5	25	10	10	10	10	5	5	5	5	10
10	10	5	10	5	5	5	25	10	10	10	10	5	5	5	5	10
10	10	5	10	5	5	5	25	10	10	10	10	5	5	5	5	10
10	10	5	10	5	5	5	25	10	10	10	10	5	5	5	5	10
15	10	5	10	10	5	5	25	10	15	15	10	5	10	10	5	15
10	10	5	10	5	15	5	5	10	10	10	5	5	5	5	5	10
15	10	10	10	10	5	5	25	15	15	15	10	5	10	10	5	15
10	10	5	10	5	5	5	25	10	10	10	10	5	5	5	5	10
15	10	15	10	10	5	5	10	10	5	15	10	5	10	10	5	15
10	10	5	10	5	0	5	0	10	10	10	10	5	5	5	5	10
10	10	5	10	5	5	5	25	10	10	10	10	5	5	5	5	10
15	10	10	10	10	5	5	25	15	15	15	10	5	10	10	5	15
10	10	5	10	5	5	5	25	10	10	10	10	5	5	5	5	10
15	10	5	10	10	5	5	25	10	15	15	10	5	10	10	5	15
10	10	5	10	5	15	5	5	10	10	10	5	5	5	5	5	10
10	10	5	10	5	5	5	25	10	10	10	0	5	5	5	5	10

10	10	5	10	5	5	5	25	10	10	10	10	5	5	5	5	10
15	10	5	10	10	0	5	25	10	15	15	10	5	10	10	5	15
10	10	5	10	5	0	5	0	10	10	10	10	5	5	5	5	10
10	10	5	10	5	15	5	5	10	10	10	5	5	5	5	5	10
5	5	0	5	0	0	0	15	5	5	5	15	15	10	10	0	5
10	10	5	10	5	5	5	25	10	10	10	10	5	5	5	5	10
10	10	5	10	5	0	5	0	10	10	10	10	5	5	5	5	10
5	10	5	0	5	0	5	0	10	15	15	10	10	5	10	0	0

Fast Food						Minuman						TOTAL FFQ
Bakso	Sosis	Nugget	Fried chicken	Kentang Goreng	Pizza	Susu	Minuman Bersoda	Bandrek	Kopi	Teh Manis	Minuman beralkohol	
5	5	10	25	0	10	10	5	5	15	25	0	575
15	15	10	10	25	10	10	15	0	25	25	0	625
5	10	5	10	5	0	0	5	0	5	10	0	555
15	15	10	10	25	5	5	15	0	25	25	0	560
10	10	15	5	5	10	5	5	10	25	0	0	710
5	5	10	10	0	0	10	5	0	15	0	0	525
10	10	15	10	5	15	5	5	0	25	25	0	690
5	5	5	10	0	0	5	5	0	5	10	0	565
5	5	10	15	0	15	15	5	15	15	15	0	545
15	15	10	10	25	10	10	15	0	25	25	0	625
5	5	10	10	0	0	10	5	0	15	15	0	490
5	5	10	10	0	15	10	5	10	15	25	0	550

10	10	15	10	5	15	5	5	0	25	25	0	770
5	5	10	10	0	15	10	5	10	15	5	0	530
5	5	10	25	0	10	10	5	5	15	25	0	575
5	5	10	10	0	15	10	5	10	15	25	0	550
5	5	10	25	0	10	10	5	5	15	25	0	575
5	5	10	25	0	10	10	5	5	15	25	0	575
10	10	15	25	5	0	5	5	5	25	25	0	695
15	15	10	10	25	10	10	15	0	25	25	0	625
10	10	15	10	5	5	5	5	0	25	25	0	765
5	5	10	25	0	10	10	5	5	15	25	0	575
10	10	5	5	5	0	5	5	5	15	15	0	600
5	5	10	10	0	0	10	5	0	15	0	0	475
5	5	10	25	0	10	10	5	5	15	25	0	575
10	10	15	10	5	0	5	5	0	25	25	0	735
5	5	10	25	0	10	10	5	5	15	25	0	575
10	10	15	10	5	10	5	5	10	25	25	0	720
15	15	10	10	25	10	10	15	0	25	25	0	625
5	5	10	10	0	15	10	5	0	15	25	0	540

5	5	10	10	0	15	10	5	10	15	25	0	550
10	10	15	10	5	10	5	5	5	25	25	0	700
5	5	10	10	0	0	10	5	0	15	0	0	475
15	15	10	10	25	10	10	15	0	25	25	0	625
5	15	5	25	25	10	15	0	0	10	10	0	400
5	5	10	25	0	10	10	5	5	15	25	0	575
5	5	10	10	0	0	10	5	0	15	0	0	475
5	10	5	10	5	0	0	5	0	5	10	0	530
											Total	22425
											Rata-rata	590,1315789

AKTIVITAS FISIK

No. Responden	P1	P2 (hari)	P3 (Menit/ha	P4	P5	P6 (hari)	P7 (Menit/h	P8	P9	P10 (hari)	P11 (menit/h	P12	P13	P14 (menit/h	P15	P16	P17	P18 (menit/h	P19	P20 (jam/har	Score MET
1	Tidak	0	0	–	Ya	2	45	Patroli	Ya	2	25	Tidak	0	0	–	Tidak	0	0	–	6	560
2	Tidak	0	0	–	Ya	5	90	Administrasi	Ya	5	30	Tidak	0	0	–	Tidak	0	0	–	7	2400
3	Ya	3	60	Angkat barang	Ya	4	180	Administrasi	Ya	4	60	Tidak	0	0	–	Ya	3	60	senam	6	6000
4	Tidak	0	0	–	Ya	3	120	Administrasi	Ya	3	30	Ya	3	60	Lari	Ya	3	60	Jalan cepat	5	3960
5	Tidak	0	0	–	Ya	4	60	Patroli	Ya	4	30	Tidak	0	0	–	Ya	3	60	Jalan Santai	6	2160
6	Ya	6	90	Latihan fisik	Ya	5	180	Patroli	Ya	6	180	Ya	5	120	Lari	Ya	6	90	Bersepeda	5	19200
7	Tidak	0	0	–	Ya	1	55	Administrasi	Ya	2	45	Tidak	0	0	–	Tidak	0	0	–	7	580
8	Ya	3	60	Latihan fisik	Ya	4	90	Patroli	Ya	5	60	Ya	5	90	Lari	Ya	3	60	Jalan cepat	5	8400

9	Tidak	0	0	–	Ya	1	40	Patroli	Ya	1	45	Tidak	0	0	–	Ya	1	60	senam	6	580
10	Tidak	0	0	–	Ya	3	60	Administrasi	Ya	3	30	Ya	4	60	Lari	Ya	3	60	Jalan cepat	7	3720
11	Ya	3	60	Latihan fisik	Ya	4	120	Patroli	Ya	5	60	Ya	3	60	Badminton	Ya	5	90	Jalan cepat	5	7800
12	Tidak	0	0	–	Ya	1	60	Patroli	Ya	2	20	Tidak	0	0	–	Tidak	0	0	–	8	400
13	Tidak	0	0	–	Ya	3	30	Patroli	Ya	3	30	Tidak	0	0	–	Ya	3	60	Jalan Santai	6	1440
14	Ya	2	60	Latihan fisik	Ya	4	180	Patroli	Ya	5	60	Ya	3	60	Lari	Ya	3	60	Jalan cepat	5	7200
15	Tidak	0	0	–	Ya	2	60	Administrasi	Ya	3	90	Tidak	0	0	–	Tidak	0	0	–	7	1560
16	Tidak	0	0	–	Ya	4	60	Patroli	Ya	4	60	Tidak	0	0	–	Ya	3	60	Jalan cepat	6	2640
17	Ya	3	60	Latihan fisik	Ya	4	120	Patroli	Ya	5	60	Ya	5	90	Futsal	Ya	3	60	Jalan cepat	5	8880
18	Tidak	0	0	–	Ya	3	60	Administrasi	Ya	3	30	Tidak	0	0	–	Tidak	0	0	–	7	1080
19	Tidak	0	0	–	Ya	2	30	Patroli	Ya	1	20	Tidak	0	0	–	Ya	1	60	Bersepeda	6	560

20	Tidak	0	0	–	Ya	2	60	Administrasi	Ya	2	30	Tidak	0	0	–	Tidak	0	0	–	8	720
21	Tidak	0	0	–	Ya	1	60	Patroli	Ya	1	20	Tidak	0	0	–	Ya	1	60	Jalan cepat	6	560
22	Ya	3	60	Latihan fisik	Ya	4	120	Patroli	Ya	5	60	Ya	3	60	Sepak Bola	Ya	5	90	Jalan	5	7800
23	Tidak	0	0	–	Ya	2	40	Administrasi	Ya	1	30	Tidak	0	0	–	Tidak	0	0	–	7	440
24	Ya	5	120	Latihan fisik	Ya	4	90	Patroli	Ya	5	60	Ya	4	60	Futsal	Ya	3	60	Jalan cepat	5	10080
25	Tidak	0	0	–	Ya	1	60	Administrasi	Ya	1	30	Tidak	0	0	–	Tidak	0	0	–	8	360
26	Tidak	0	0	–	Ya	3	120	Patroli	Ya	3	30	Tidak	0	0	–	Ya	3	60	Jalan cepat	6	2520
27	Ya	3	60	Latihan fisik	Ya	4	120	Patroli	Ya	5	60	Ya	5	90	Lari	Ya	3	60	Jalan cepat	5	8880
28	Tidak	0	0	–	Ya	1	60	Administrasi	Ya	1	90	Tidak	0	0	–	Tidak	0	0	–	8	600
29	Ya	2	60	Latihan fisi	Ya	1	120	Administrasi	Ya	2	60	Ya	1	60	Voli	Ya	1	60	Jalan cepat	5	2640

				k																
30	Tidak	0	0	–	Ya	3	120	Administrasi	Ya	3	30	Tidak	0	0	–	Tidak	0	0	–	7	1800
31	Ya	3	60		Ya	4	90	Administrasi	Ya	5	60	Ya	3	60	Sepak Bola	Ya	3	60	Jalan Santai	5	6240
32	Tidak	0	0		Ya	3	60	Patroli	Ya	3	30	Tidak	0	0	–	-	0	0	-	8	1080
33	Ya	2	60	Latihan fisik	Ya	3	120	Patroli	Ya	4	60	Tidak	0	0	–	Ya	3	60	Jalan Santai	6	4080
34	Tidak	0	0		Ya	2	60	Administrasi	Ya	4	30	Ya	2	60	–	Tidak	1	30	Jalan	5	2040
35	Ya	3	60	Latihan fisik	Ya	4	120	Administrasi	Ya	5	60	Ya	3	60	Badminton	Ya	3	60	elanja Ke pas	8	6720
36	Tidak	0	0		Ya	3	120	Administrasi	Ya	3	30	Tidak	0	0	–	Tidak	0	0	-	5	1800
37	Tidak	4	60		Ya	4	90	Patroli	Ya	5	60	Ya	4	60	Lari	Ya	3	60	Berkebun	7	7200
38	Ya	3	60	Latihan fisik	Ya	4	90	Patroli	Ya	5	30	Ya	3	60	Lari	Ya	3	90	Bersepeda	5	6000

POLA MAKAN

Jenis Makanan	Frekuensi Konsumsi (Skor Konsumsi Pangan)					
	Sering			Jarang		Tidak
	> 3 kali/ Hari	1 kali/ hari	3-6 kali/ minggu	1-2 kali/ minggu	2 kali sebulan	Tidak pernah
	N (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
Sumber Karbohidrat						
Nasi Putih	37 (97,4)	1 (2,6%)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)
Nasi goreng	0 (0,0)	12 (31,6)	25 (65,8)	1 (2,6)	0 (0,0)	0 (0,0)
Nasi lemak	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	5 (13,2)	0 (0,0)	33 (86,8)
Nasi uduk	0 (0,0)	0 (0,0)	4 (10,5)	33 (86,80	1 (2,6)	0 (0,0)

Lontong sayur	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	5 (13,2)	33 (86,8)
Bubur ayam	0 (0,0)	0 (0,0)	12 (31,6)	26 (68,4)	0 (0,0)	0 (0,0)
Mie Bihun	0 (0,0)	0 (0,0)	5 (13,2)	32 (84,2)	1 (2,6)	0 (0,0)
Mie Instan	0 (0,0)	12 (31,6)	25 (65,8)	1 (2,6)	0 (0,0)	0 (0,0)
Mie Kuning	0 (0,0)	0 (0,0)	5 (13,2)	32 (84,2)	1 (2,6)	0 (0,0)
Roti Tawar	0 (0,0)	17 (44,7)	21 (55,3)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)
Crackers	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	12 (31,6)	26 (68,4)	0 (0,0)
Sumber Protein Nabati						
Tahu	0 (0,0)	36 (94,7)	2 (5,3)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)
Tempe	0	32	3	1	1	1

	(0,0)	(84,2)	(7,9)	(2,6)	(2,6)	(2,6)
Kacang Panjang	0	0	4	33	1	0
	(0,0)	(0,0)	(10,5)	(86,8)	(2,6)	(0,0)
Kacang Tanah	0	0	0	4	34	0
	(0,0)	(0,0)	(0,0)	(10,5)	(89,5)	(0,0)
Kacang Hijau	0	0	0	0	12	26
	(0,0)	(0,0)	(0,0)	(0,0)	(31,6)	(68,4)
Sumber Protein Hewani						
Ayam	0	37	1	0	0	0
	(0,0)	(97,4)	(2,6)	(0,0)	(0,0)	(0,0)
Sapi	0	0	4	8	0	26
	(0,0)	(0,0)	(10,5)	(21,1)	(0,0)	(68,4)
Ikan teri	0	0	12	25	1	0
	(0,0)	(0,0)	(31,6)	(65,8)	92,6)	(0,0)
Ikan Asin	0	0	12	25	0	1
	(0,0)	(0,0)	(31,6)	(65,8)	(0,0)	(2,6)
Ikan gembung	0	0	12	25	1	0

rebus/pindang	(0,0)	(0,0)	(31,6)	(65,8)	(2,6)	(0,0)
Kacang Panjang	0	0	4	33	1	0
(0,0)		(0,0)	(10,5)	(86,8)	(2,6)	(0,0)
Kacang Tanah	0	0	0	4	34	0
(0,0)		(0,0)	(0,0)	(10,5)	(89,5)	(0,0)
Kacang Hijau	0	0	0	0	12	26
(0,0)		(0,0)	(0,0)	(0,0)	(31,6)	(68,4)
Sumber Protein Hewani						
Ayam	0	37	1	0	0	0
(0,0)		(97,4)	(2,6)	(0,0)	(0,0)	(0,0)
Sapi	0	0	4	8	0	26
(0,0)		(0,0)	(10,5)	(21,1)	(0,0)	(68,4)
Ikan teri	0	0	12	25	1	0
(0,0)		(0,0)	(31,6)	(65,8)	92,6)	(0,0)
Ikan Asin	0	0	12	25	0	1
(0,0)		(0,0)	(31,6)	(65,8)	(0,0)	(2,6)
Ikan gembung	0	0	12	25	1	0
rebus/pindang	(0,0)	(0,0)	(31,6)	(65,8)	(2,6)	(0,0)
Ikan Tongkol	0	0	0	12	25	1

(0,0)		(0,0)	(0,0)	(31,6)	(65,8)	(2,6)
Ikan Dencis	0	0	0	12	25	1
(0,0)		(0,0)	(0,0)	(31,6)	(65,8)	(2,6)
Ikan Mas	0	22	3	1	5	7
(0,0)		(57,9)	(7,9)	(2,6)	(13,2)	(18,4)
Telur ayam	0	0	6	12	15	1
(0,0)		(0,0)	(15,8)	(31,6)	(50,0)	(2,6)
Telur puyuh	0	0	0	0	11	27
(0,0)		(0,0)	(0,0)	(0,0)	(28.9)	(71,1)
Telur bebek	0	0	9	24	2	3
(0,0)		(0,0)	(23,7)	(63,2)	(5,3)	(7,9)
Sayur-Sayuran						
Bayam	0	0	9	25	4	0
	(0,0)	(0,0)	(23,7)	(65,8)	(10,5)	(0,0)
Kangkung	0	0	2	35	1	0
	(0,0)	(0,0)	(5,3)	(92,1)	(5,3)	(0,0)
Sawi	0	0	1	5	30	2
	(0,0)	(0,0)	(2,6)	(13,2)	(78,9)	(5,3)

Brokoli	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	33(86,8)	2(5,3)	3(7,9)
Daun ubi	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	9(23,7)	27(71,1)	2(5,3)
Buncis	0 (0,0)	0 (0,0)	6(15,8)	0 (0,0)	22(57,9)	10(26,3)
Labu Siam	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	36(94,7)	2(5,3)
Terong	0 (0,0)	22(57,9)	2(5,3)	1(2,6)	36(94,7	2(5,3)
Buah-Buahan						
Pisang	0 (0,0)	0 (0,0)	5(13,2)	31(81,6)	2(5,3)	0 (0,0)
Mangga	0 (0,0)	0 (0,0)	10(26,3)	24(63,2)	3(7,9)	1(2,6)
Semangka	0 (0,0)	0 (0,0)	12(31,6)	24(63,2	2(5,3)	0 (0,0)
Pepaya	0	0	1(2,6)	29(76,3)	6(15,8)	2(5,3)

	(0,0)	(0,0)				
Melon	0	0	1(2,6)	2(5,3)	35(92,1)	0
	(0,0)	(0,0)				(0,0)
Alpukat	0	0	0	0	0	0
	(0,0)	(0,0)	(0,0)	(0,0)	(0,0)	(0,0)
Jambu Biji	0	0	0	10	24	2
	(0,0)	(0,0)	(0,0)	(31,6)	(63,2)	(5,3)
Jambu Merah	0	0	0	0	33	5
	(0,0)	(0,0)	(0,0)	(0,0)	(86,8)	(13,2)
Nenas	0	0	8	25	2	3
	(0,0)	(0,0)	(21,1)	(65,8)	(5,3)	(7,9)

Fast Food

	Frekuensi Konsumsi (Skor Konsumsi Pangan)					
	Sering			**Jarang**		**Tidak**
Jenis Makanan	**> 3 kali/ Hari**	**1 kali/ hari**	**3-6 kali/ minggu**	**1-2 kali/ minggu**	**2 kali sebulan**	**Tidak pernah**

	N (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
Bakso	0 (0,0)	0 (0,0)	6(15,8)	9(23,7)	23(60,5)	0 (0,0)
Sosis	0 (0,0)	0 (0,0)	7(18,4)	1(28,9)	20(52,6)	0 (0,0)
Nugget	0 (0,0)	0 (0,0)	8(21,1)	25(65,8)	5(13,2)	0 (0,0)
Fried chicken	0 (0,0)	10 (26,3)	1 (2,6)	25 (65,8)	2 (5,3)	0 (0,0)
Kentang Goreng	0 (0,0)	7 (18,4)	0 (0,0)	0 (0,0)	11 (28,9)	20 (52,6)
Pizza	0 (0,0)	0 (0,0)	8 (21,1)	17 (44,7)	2 (5,3)	11 (28,9)
Minuman						
Susu	0 (0,0)	0 (0,0)	2 (5,3)	23 (60,5)	11 (28,9)	2 (5,3)
Minuman Bersoda	0 (0,0)	0 (0,0)	6 (15,8)	0 (0,0)	31 (81,6)	1 (2,6)

Bandrek	0	0	1	6	11	20
	(0,0)	(0,0)	(2,6)	(15,8)	(28,9)	(52,6)
Kopi	0	14	20	1	3	0
	(0,0)	(36,8)	(52,6)	(2,6)	(7,9)	(0,0)
Teh Manis	0	25	3	4	1	5
	(0,0)	(65,8)	(7,9)	(10,5)	(2,6)	(13,2)
Minuman beralkohol	0	0	0	0	0	0
	(0,0)	(0,0)	(0,0)	(0,0)	(0,0)	(0,0)