

DAFTAR PUSTAKA

- Agustianingrum, P., Chasanah, S. C. S., & Sari, R. P. (2020). Pengaruh Pemberian Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca* Var. *Sapientum* Linnaeus) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 63–72. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v9i2.276>
- Alfaqeeh, M., Alfian, S. D., & Abdulah, R. (2025). Factors Associated with Hypertension Among Adults : A Cross-Sectional Analysis of the Indonesian Family Life Survey. *Vascular Health and Risk Management*, December 2023, 827–836.
- Alwie, M. W., Masyithah Z, N., & Kuncoro, H. (2020). Pemberian Kombinasi Buah Alpukat (*Persea americana*) dan Rebusan Air Daun Salam (*Syzygium polyanthum*) Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Proceeding of Mulawarman Pharmaceuticals Conferences*.
- Apriliyani, T., Ainun, N., Pusparini, O., Rohmah, Z., Tunjung, A. S., & Nuriliani, A. (2024). *Mekanisme Penyakit Kardiovaskular Terkait Penuaan (Mechanisms of Cardiovascular Diseases Related to Aging)*. 26(2).
- Arianto, A.-. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Semangka Pengaruh Pemberian Jus Semangka Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 3(1), 22–29. <https://doi.org/10.36656/jpkm.v3i1.309>
- Ariescha Yessy, A. P. (2024). Pengaruh Pemberian Jus Alpukat Terhadap Tekanan Darah Pada Ibu Hamil di Kelurahan Denai Kecamatan Denai Kota Medan Tahun 2022. *Jurnal Inovasi Kesehatan Masyarakat*, 5(1).
- Azzubaidi, S. B. S., Rachman, M. E., Muchsin, A. H., Nurmadilla, N., Studi, P., Dokter, P., Kedokteran, F., Indonesia, U. M., Neurologi, D., Kedokteran, F., Indonesia, U. M., Gizi, D. I., Kedokteran, F., Indonesia, U. M., Kardiologi, D., Kedokteran, F., & Indonesia, U. M. (2023). Hubungan Tekanan Darah dengan IMT (Indeks Massa Tubuh) pada Mahasiswa Angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia Sarah. *Fakumi Medical Journal*, 3(1), 54–61.
- Biahimoa, N. U. I., & Kundjia, S. N. A. R. (2023). Analisis Pemberian Jus Semangka Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 4(2), 178–184.
- Dafriani, P. (2019). *Pendekatan Herbal Dalam Menangani Hipertensi*.
- Dila, S. R. (2023). Faktor Penyebab Hipertensi Pada Pasien Dewasa Di Puskesmas Dinoyo Kota Malang. *Sainsbertek Jurnal Ilmiah Sains & Teknologi*, 3(2), 19–27. <https://doi.org/10.33479/sb.v3i2.217>
- Dinas Kesehatan Kota Bengkulu. (2024). *Profil Kesehatan Kota Bengkulu Tahun 2024*.

- Diniaty, M. R., & Septiani, S. (2022). Pengaruh Pemberian Jus Alpukat dengan Air Kelapa Muda pada Penderita Hipertensi Usia 60-74 tahun. *AgriHealth: Journal of Agri-Food, Nutrition and Public Health*, 3(2), 89. <https://doi.org/10.20961/agrihealth.v3i2.59768>
- Dwi Aprilia, D., Jumiyati, J., & Pravita Sari, A. (2021). Effect of Nutritional Counseling Lealef Media on Knowledge, Sodium, Potassium Intake in Patients Hypertension. *SANITAS: Jurnal Teknologi Dan Seni Kesehatan*, 12(1), 62–72. <https://doi.org/10.36525/sanitas.2021.6>
- Fadliyah, N., & Aini, N. D. (2020). Penerapan Jus Semangka untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Kec. Pedurungan Kota Semarang. *Jurnal JKFT, Vol 5 No 1*.
- Fauza, R., & Simamora, D. L. (2020). Pengaruh Usia Ibu Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Wanita Pasangan Usia Subur di Puskesmas Bangun Purba Kabupaten Deli Serdang Tahun 2017. 6(1), 31–34.
- Fazsli, W., Muchtar, U. S. R., & Muharni, S. (2024). Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tebing Tanjung Balai Karimun. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 2(3), 51. <https://doi.org/10.52365/jond.v1i1.226>
- Filippini, T., Violi, F., Amico, R. D., & Vinceti, M. (2017). The Effect of Potassium Supplementation on Blood Pressure in Hypertensive Subjects : A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Cardiology*, 230, 127–135. <https://doi.org/10.1016/j.ijcard.2016.12.048>
- Hadi, T. P. (2025). Pengaruh Asupan Kalium Terhadap Tekanan Darah: Scoping Review. *Majalah Ilmu Keperawatan Dan Kesehatan Indonesia*, 14(April), 108–120.
- Juliana, I., Hengky, H. K., Umar, F., & Usman, U. (2024). Analysis of Factors Related to The Incidence of Hypertension In Productive Age (15 – 59 Years). *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 5(1), 138–148.
- Kartika, M., Subakir, S., & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi. *Jurnal Kesmas Jambi*, 5(1), 1–9.
- Kemenkes RI. (2019). *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskedas). Laporan Nasional Riskesdas.2018.Kementerian Kesehatan RI. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. In *Laporan Nasional Riskesndas 2018* (Vol. 44, Issue 8). [http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK_No_57_Tahun_2013_tentang_PTRM.pdf)
- Kementrian Kesehatan. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*.
- Khairani, M. D., Wati, D. A., Muharramah, A., Utami, L., Soleha, S., & Masyana, R. (2023). Konseling Gizi Dalam Rangka Hari Milad Universitas Aisyah Pringsewu Tahun 2023. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu*

ABDI KE UNGU), 5(2), 142–148.

- Khasanah, F. A., Firdhausy, S. H., Nisak, Z., & Rahayu, R. S. (2025). *Indeks Massa Tubuh dengan Tekanan Darah Pasien Dewasa di Klinik Trikarya Bandungan Periode Januari-Februari 2025*. 5(2), 166–172.
- Kurniawan, S. T., Suryandari, D., Mustikarani, I. K., Saelan, S., Adi, G. S., Wibowo, M. A., & Faradisi, F. (2022). Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon (*Musa Acuminata Cavendish*) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Pada Lanjut Usia di Boyolali. *Jurnal Keperawatan Notokusumo (JKN)*, 10(1), 36–43.
- Lestari, P. (2010). *Keragaman Genotipik, Fenotipik, serta Heritabilitas pada Lima Genotip Tanaman Semangka (Citrullus vulgaris Schard) Generasi F5*.
- Lidya, L. O., Sulung, N., & Adriani. (2022). Pengaruh Pemberian Pisang Ambon terhadap Penurunan Tekanan Darah Pra Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Nilam Sari. *Collaborative Medical Journal (CMJ)*, 5(1), 32–39. https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%252C5&as_ylo=2020&q=
- Lindner, S. D., Gisinger, T., Klimek, P., & Kautzky-willer, A. (2024). Socioeconomic Gender Variables Impact the Association between Hypertension and Chronic Health Issues : Cross-Sectional Study. *Journal of Personalized Medicine*.
- Lukitaningtyas, D., & Cahono, E. A. (2023). Hipertensi ; Artikel Review. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(4), 31–41.
- Luo, P., Chen, J., Liu, K., & Zhang, J. (2025). Does L-citrulline supplementation and watermelon intake reduce blood pressure in middle-aged and older adults? A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Clinical Nutrition ESPEN*, 69, 653–664. <https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2025.07.1130>
- Ma, B., Melton, E., Wiener, R., Zhou, N., Wu, W., Lai, L., Wang, C., Costa, K. D., & Qiu, H. (2022). Age and Blood Pressure Contribute to Aortic Cell and Tissue Stiffness Through Distinct Mechanisms. *Original Article, August*, 1777–1788. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.121.18950>
- Maharani, A., Petrika, Y., & Sulistyaningsih, I. (2026). Hubungan Asupan Natrium Kalium Kalsium Terhadap Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di Puskesmas Telaga Biru. *MEDIA GIZI KHATULISTIWA*, 3(1), 52–57.
- Manurung Br, P. Y., Gea, J. M. L., Saputra, W., Ariga, F. A., Siregar, S. A., L, K., & Silalahi. (2022). Efektivitas Konsumsi Pisang Ambon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(3), 883–890. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/download/83/65>

- Melanie, R., Musri, & Monanda, P. R. (2022). Jus Semangka Sebagai Terapi Tambahan Bagi Lansia Dengan Hipertensi: Watermelon Juice as an Adjunct Therapy for Elderly with Hypertension. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 8(3), 1–6.
- Muzakar, M., Rahman, I., & Listrianah, L. (2023). Pengaruh Pemberian Jus Alpukat, Madu, Dan Coklat Hitam (Jus Amaco) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Panti Sosial Kota Palembang. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 18(1), 14–21. <https://doi.org/10.36086/jpp.v18i1.1714>
- Nurleny, & Kossasy, M. S. (2022). Pengaruh pisang Ambon (*Musa paradisiaca* var) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Kelurahan Andalas Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 4(4657), 78–84.
- Nurleny, N. (2019). Pengaruh Jus Semangka Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 8(1), 40. <https://doi.org/10.36565/jab.v8i1.101>
- Pardede, R., Komala Sari, I., & Simandalahi, T. (2019). Pengaruh Pemberian Jus Semangka (*Citrullus Lanatus*) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Pukesmas Hiang Kabupaten Kerinci Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 2(1), 19–27. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- PERHI. (2021). Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi. *I-Hefcard.Com*, 118. http://www.inash.or.id/upload/event/event_Update_konsensus_2019123191.pdf
- Permaini, T., & Anggraini, D. (2025). Penerapan kombinasi aktivitas fisik tai chi dan program penurunan berat badan dalam upaya pengontrolan tekanan darah pada agregat dewasa dengan hipertensi. 9, 3496–3504.
- Pertiwi, D. P., Haryono, & Ganefati, S. P. (2024). Pengaruh Media Leaflet dan Video TikTok terhadap Perilaku Pekerja Industri Furniture. *Jurnal Sanitasi Lingkungan*, 4(2), 55–60. <https://jurnal.poltekkespalembang.ac.id/index.php/SJKL/article/view/2587>
- Pertiwi, S. B. (2023). Perbedaan Efektivitas Antara Pemberian Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca* S) dengan Pepaya (*Carica Papaya* L) Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang Tahun 2023.
- Pitria, R. (2020). Keterkaitan Pola Tidur yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi terhadap Pecandu Game Online pada Remaja Putra. *OSF Preprints*, 1–20.
- Podungge, Y., Yanti, F. D., Slamet, N. S., Toluli, T. S., & Madania. (2023). Provision of Avocado and Honey in Reducing Hypertension in Pregnant Women. *Media Gizi Indonesia*, 18(2SP), 43–47.

<https://doi.org/10.20473/mgi.v18i2SP.43-47>

- Prayitnaningsih, S., Rohman, S., Sujuti, H., Hamid Abdul, A., & Vierlia Vrieda, W. (2021). *Pengaruh Hipertensi Terhadap Glaukoma*. Universitas Brawijaya Press.
- Prihatinia, K., & Rahmanti, A. (2021). Penerapan Terapi Relaksasi Autogenic Terhadap Penurunan Insomnia Pada Pasien Hipertensi di Kota Semarang. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(3), 45–54.
- Riyada, F., Amanah Fauziah, S., Liana, N., & Hasni, D. (2024). Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Resiko Hipertensi pada Lansia. *Scientific Journal*, 3(1), 27–47. <https://doi.org/10.56260/sciena.v3i1.137>
- Sada, F. L., & Simatupang, E. J. (2024). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Sikap Dalam Pencegahan Hipertensi Di Puskesmas Pasar Minggu*. 1(1).
- Sari, P., Nurdini, L., Perdana, S. M., & Sayuti, S. (2022). Edukasi pencegahan penyakit tidak menular melalui gerakan masyarakat sehat. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*, 4(2), 36. <https://doi.org/10.30644/jphi.v4i2.676>
- Sariningsih, E., & Srimati, M. (2018). Formulation of Avocado Juice with Coconut Water Potentially Lowers Hypertension. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan Dan Aplikasinya*, 2(1), 24. <https://doi.org/10.21580/ns.2018.2.1.2582>
- Sidiki, N., Kindang, W. I., & Arfiah. (2025). *Pengaruh Jus Semangka Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Kelurahan Tondo*. 23(2), 58–65.
- Suharman Septiana, & Rosmiyati. (2021). Jus Semangka Mempengaruhi Penurunan Tekanan Darah Terhadap Penderita Hipertensi Pada Lansia. *MJ (Midwifery Journal)*, 1(2), 71–78.
- Tambunan, F. F., Nurmayni, Rahayu, P. R., Sari, P., & Sari, S. I. (2021). *HIPERTENSI Si Pembunuh Senyap "Yuk Kenali pencegahan dan penanganannya*.
- Tirtasari, S., & Kodim, N. (2019). *Prevalensi dan karakteristik hipertensi pada usia dewasa muda di Indonesia*. 1(2), 395–402.
- Wahyudi, Kuswati, A., & Walin. (2014). *Diet Tinggi Kalium dan Rendah Natrium terhadap Penurunan Tekanan Darah di Puskesmas Sokaraja II*. 10.
- Whelton, P. K., Carey, R. M., Aronow, W. S., Casey, D. E., Collins, K. J., Himmelfarb, C. D., DePalma, S. M., Gidding, S., Jamerson, K. A., Jones, D. W., MacLaughlin, E. J., Muntner, P., Ovbiagele, B., Smith, S. C., Spencer, C. C., Stafford, R. S., Taler, S. J., Thomas, R. J., Williams, K. A., ... Hundley, J. (2018). 2017 ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA guideline for the prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults a report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical

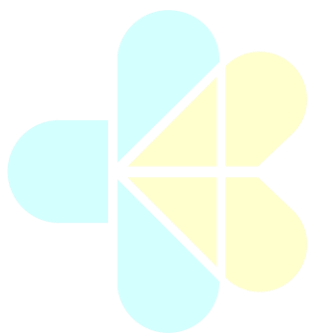
- pr. In *Hypertension* (Vol. 71, Issue 6).
<https://doi.org/10.1161/HYP.0000000000000065>
- WHO. (2021). *Hypertension: Key facts*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- WHO. (2023). *Hipertensi*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- WHO. (2024). *Hari Hipertensi Sedunia 2024: Ukur Tekanan Darah Anda Secara Akurat, Kendalikan, Hidup Lebih Lama*.
- Wijaya, I., Soesanto, E., & Armiyati, Y. (2024). Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Menggunakan Pisang Ambon. *Jurnal Kesehatan Bhakti Husada*, 10.
- Wirakhmi, I. N., & Novitasari, D. (2021). Pemberdayaan Kader Pengendalian Hipertensi. *Jurnal Altifani*, 1(3), 240–248.
<https://doi.org/10.25008/altifani.v1i3.162>
- Wulandari, D. Y., Yustiyani, Nisa, H., & Shofwati, I. (2025). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Usia Dewasa di Puskesmas Karawaci Baru. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (The Public Health Science Journal) Journal*, 14, 29–36.
- Yanuaringsih, G. P., & Inti, S. (2025). Perbedaan Efektifitas Pemberian Jus Alpukat Dengan Buah Naga Super Red (*Hylocereus Costaricensis*) Terhadap Tekanan Darah Pada Wanita Menopause. *Jurnal Bidan Pintar*, 6(1), 659–666. <https://doi.org/10.30737/jubitar.v6i1.6462>
- Yeni, Rosyada, A., & Putri, A. D. (2022). *Manajemen Faktor Risiko Hipertensi Melalui Edukasi Pengelolaan Stress dan Aktifitas Fisik Kelompok Umur >45 Tahun*. V Nomor 2, 7–17.
- Yully, M. (2022). Penyuluhan Hipertensi dengan Penegakan Diagnosa Radiologi dan Pemeriksaan Tekanan Darah Pada Masyarakat di Wilayah Kelurahan Gunung Terang Kec. Langka Pura Provinsi Lampung. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5, 2081–2088.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i7.6198>

L

A

M

P



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

I

R

A

N

Lampiran 1. *Informed Consend*

Persetujuan Keikutsertaan dan Penelitian

(Informed Consend)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, menyatakan bersedia ikut serta dalam penelitian “pengaruh pemberian kombinasi jus buah pisang ambon (*Musa acuminata cavendish*), alpukat (*Persea americana*), dan semangka (*Citrullus lanatus*) terhadap tekanan darah pada usia dewasa hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu tahun 2026”, dengan pertimbangan:

1. Saya telah mendapatkan penjelasan yang lengkap mengenai tatacara dan prosedur penelitian ini.
2. Saya mempunyai hak untuk mengetahui hasil pemeriksaan yang dilakukan dan meminta saran atas tindak lanjut yang harus saya lakukan demi kesehatan saya.
3. Saya telah mengerti bahwa partisipasi saya dalam penelitian ini bersifat rahasia dan kerahasiaan identitas saya sepenuhnya dijamin oleh peneliti.
4. Identitas Saya

Nama

Umur

Alamat

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Bengkulu, 2026

Responden

Peneliti

()

Silvia Nanda
NIM.P01730222094

Lampiran 2. Formulir *Food Recall* 24 Jam

FORMULIR FOOD RECALL 24 JAM

Nama :

Hari/Tanggal :

Waktu Makan	Nama Menu	Bahan Makanan	URT	Berat (gram)
Makan Pagi				
Selingan				
Makan Siang				
Selingan				
Makan Malam				

Lampiran 3. Formulir GPAQ

Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)

Jawablah pertanyaan berikut sesuai dengan tabel dibawah ini yang sesuai dengan kebiasaan anda dalam aktivitas fisik.

Tabel Aktivitas Fisik

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, mencuci piring, memasak, menyetrika, menonton TV, mengemudikan kendaraan, berjalan perlahan, mengetik, membersihkan kamar
Aktivitas Sedang	40% dari waktu yang digunakan untuk duduk atau berdiri dan 60% adalah untuk kegiatan kerja khusus dalam bidang pekerjaannya	Mencuci mobil, bersepeda, beraktivitas berjalan sedang, menari, tenis meja, berenang, voley, berkuda
Aktivitas Berat	25% dari waktu yang digunakan adalah duduk atau berdiri dan 75% adalah untuk kegiatan kerja khusus dalam bidang pekerjaan	Olahraga bersepeda (16-22 km/jam), berlari/jogging, bermain sepak bola, mendaki gunung, fitness, basket

Kode	Pertanyaan	Jawaban	Rumus
P1	Apakah pekerjaan sehari-hari anda memerlukan kerja berat seperti pada tabel setidaknya 10 menit/hari secara terus menerus?	4.2.4 Ya: 4.2.5 Tidak (Langsung No. P4)	$8.0 \times \text{menit aktivitas berat} \times \text{jumlah hari}$
P2	Berapa hari dalam seminggu anda melakukan aktivitas berat?	Jumlah hari:	
P3	Berapa lama dalam 1 hari biasanya anda melakukan kerja berat?	Jam/menit:/.....	
P4	Apakah pekerjaan sehari-hari anda termasuk aktivitas sedang seperti	1. Ya: 2. Tidak (Langsung No. P7)	$4.0 \times \text{menit aktivitas sedang} \times \text{jumlah hari}$

	pada tabel setidaknya 10 menit/hari secara terus menerus?		
P5	Berapa hari dalam seminggu anda melakukan aktivitas sedang?	Jumlah hari:	
P6	Berapa lama dalam 1 hari biasanya anda melakukan kerja sedang?	Jam/menit:/.....	
Perjalanan dari tempat ke tempat (bekerja, berbelanja dan beribadah)			
P7	Apakah anda berjalan kaki atau bersepeda minimal 10 menit secara terus menerus untuk pergi ke suatu tempat?	1. Ya: 2. Tidak (Langsung No. P10)	4.0 x menit aktivitas berjalan atau bersepeda x jumlah hari
P8	Dalam seminggu berapa hari anda berjalan kaki atau bersepeda minimal 10 menit secara terus menerus untuk pergi ke suatu tempat?	Jumlah hari:	
P9	Berapa lama dalam 1 hari biasanya anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat?	Jam/menit:/.....	
Aktivitas Rekreasi			
P10	Apakah anda melakukan olahraga, kebugaran, atau rekreasi yang merupakan aktivitas berat seperti pada tabel minimal 10 menit per hari secara terus menerus?	1. Ya: 2. Tidak (Langsung No. P13)	8.0 x menit aktivitas berjalan atau bersepeda x jumlah hari
P11	Berapa hari dalam seminggu anda melakukan aktivitas berat tersebut?	Jumlah hari:	
P12	Berapa lama anda melakukan olahraga/rekreasi yang merupakan aktivitas berat dalam 1 hari?	Jam/menit:/.....	
P13	Apakah anda melakukan olahraga, kebugaran, atau rekreasi yang merupakan aktivitas sedang seperti pada tabel minimal 10 menit per hari secara terus menerus?	1. Ya: 2. Tidak (Langsung No. 16)	4.0 x menit aktivitas berjalan atau bersepeda x jumlah hari
P14	Berapa hari dalam seminggu anda melakukan aktivitas sedang tersebut	Jumlah hari:	
P15	Berapa lama anda melakukan olahraga/rekreasi yang merupakan aktivitas sedang dalam 1 hari?	Jam/menit:/.....	
Aktivitas Menetap (Sedentary Activity) KECUALI tidur			

P16	Berapa lama anda duduk atau berbaring dalam sehari?	Jam/menit:/.....	
-----	---	------------------------	--

Sumber: WHO, 2021

Total = P1 + P4 + P7 + P10 + P13

= METs-menit/minggu

Kategori:

1. Aktivitas ringan: < 600
2. Aktivitas sedang: 600-3000
3. Aktivitas berat: > 3000



Lampiran 4. Lembar Karakteristik dan Observasi Responden

Lembar Karakteristik dan Observasi Responden

A. Karakteristik Responden

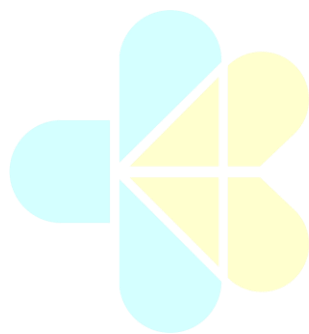
Nama :
Kelompok : Kontrol/Intervensi
Usia :
Pekerjaan :
Alamat :
Riwayat Hipertesi : Tidak Ada/Ada
BB/TB : kg/.....cm
IMT : kg/m²
Aktivitas Fisik : METs-menit/minggu
Asupan Natrium : gram

B. Data Nilai Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Kelompok Kontrol dan Intervensi

Tanggal Pre :
Nilai TD Pre : mm/Hg
Tanggal Post :
Nilai TD Post : mm/Hg

Lampiran 5. Nilai Gizi

Menu	Bahan	BB	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Na (mg)	K (mg)	Serat (g)
Jus Kombinasi	Pisang ambon	100	92	1,0	0,5	23,7	1,0	435	2,4
	Alpukat	100	161,1	2,0	15,3	7,4	10,0	599	5,9
	Semangka	250	80,1	1,5	1,0	18,0	5,0	205	1,3
Total			323	4,6	15,4	50,5	27,5	1.239	9,6



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Lampiran 6. Anggaran Biaya

Bahan	BB	BDD	BK	Harga satuan	Jumlah satuan
Pisang ambon	100	75	133	Rp 20.000,00/Sisir	Rp 2.660
Alpukat	100	61	163	Rp 25.000,00/Kg	Rp 4.075
Semangka	250	46	543	Rp 10.000,00/Kg	Rp 5.430
Botol 250 ml	1	-	1	Rp 32.000,00/50 pcs	Rp 640
Jumlah					Rp 12.805
Total = Jumlah x Responden x Frekuensi x Hari x Overhead					Rp. 2.563.561



Lampiran 7. Leaflet

APA ITU HIPERTENSI?

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi saat tekanan darah seseorang melebihi batas normal, yaitu jika angka atas (sistolik) lebih dari 140 mmHg atau angka bawah (diastolik) lebih dari 90 mmHg.

Jangan lupa kontrol dan cek tekanan darah secara rutin

PENTING!
AGAR TEKANAN DARAH TERKONTROL, TERAPKAN POLA MAKAN GIZI SEIMBANG, KELOLA STRESS DAN AKTIFITAS FISIK SECARA TERATUR

KLASIFIKASI HIPERTENSI

Klasifikasi Tekanan Darah Pada Dewasa menurut JNC VII [1]

Kategori	Tekanan Darah Sistolik	Tekanan Darah Diastolik
Normal	< 120 mmHg	(dan) < 80 mmHg
Pre-hipertensi	120-139 mmHg	(atau) 80-89 mmHg
Stadium 1	140-159 mmHg	(atau) 90-99 mmHg
Stadium 2	≥ 160 mmHg	(atau) ≥ 100 mmHg

FAKTOR RISIKO

1. Stress dan Usia > 50 th
2. BERAT BADAN BERLEBIH/OBESITAS
- 3.KEBIASAAN MEROKOK
- 4.KURANG OLAHRAGA
- 5.KONSUMSI NATRIUM BERLEBIH



HIPERTENSI (Darah Tinggi)



DIET HIPERTENSI

Diberikan pada pasien dengan tekanan darah diatas normal

TUJUAN DIET :

- MEMBANTU MENURUNKAN DAN MENGONTROL TEKANAN DARAH
- MENCEGAH KOMPLIKASI HIPERTENSI

SYARAT DIET :

- Makanan dengan pola gizi seimbang Jenis dan komposisi seimbang
- Membatasi konsumsi garam dapur (< 5 g/hari) / (1 sendok teh)
- Membatasi konsumsi makanan berlemak jenuh (gorengan, burger, fast food dll)

TERAPI DIET

BAHAN MAKANAN	DIANJURKAN	DIHINDARI
Sumber Karbohidrat	Beras merah, roti, gandum, jagung, ubi, kentang, singkong	Biskuit, kue – kue yang dioleh dengan margarin / soda kue
Sumber Protein Hewani	Ikan, daging tanpa lemak, ayam tanpa kulit, hati, susu rendah lemak	Ikan asin, telur asin, bakso, sosis, abon, kornet, sarden (bahan makanan yg diawetkan)
Sumber Protein Nabati	Tahu, tempe, kacang – kacangan	Selai kacang
Sayuran	Semua jenis sayuran segar	Sayuran yang diawetkan dengan garam (Asinan, sayuran kaleng dll)
Buah – Buahan	Pisang, alpukat, anggur, apel, jambu, belimbing, jeruk, melon, pepaya, dan buah segar lainnya	Buah yang diawetkan dengan garam (asinan, buah kaleng)
Sumber Lemak	Minyak sayur, Santan encer	Margarine, santan kental, minyak curah
Lain – lain		Kecap, tauco, bumbu instant, keripik, petis, minuman bersoda

Disarankan agar dalam mengolah makanan tidak terlalu sering menggunakan cara digoreng, serta mengurangi penggunaan garam dan santan kental.

Kebutuhan Gizi Sehari

Berat Badan : _____ kg Tinggi Badan : _____ cm

Indeks Massa Tubuh (IMT) : _____ kg/m²

Status Gizi : _____

Energi : _____ kkal Lemak : _____ gram

Protein : _____ gram Karbohidrat : _____ gram

PEMBAGIAN MAKAN SEHARI

Makan Pagi jam 06.00 - 08.00

Nama Makanan	Berat (gram)	URT*
Nasi/pengganti :		
Lauk Hewani :		
Lauk Nabati :		
Sayuran :		
Buah :		
Minyak** :		

Selangan pagi jam 10.00 :

Makan Siang jam 12.00 - 13.00

Nama Makanan	Berat (gram)	URT*
Nasi/pengganti :		
Lauk Hewani :		
Lauk Nabati :		
Sayuran :		
Buah :		
Minyak** :		

Selangan sore jam 16.00 :

Makan Malam jam 18.00 - 19.00

Nama Makanan	Berat (gram)	URT*
Nasi/pengganti :		
Lauk Hewani :		
Lauk Nabati :		
Sayuran :		
Buah :		
Minyak** :		

Selangan malam jam 21.00 :

Lampiran 8. Surat izin pra penelitian Dinas Kesehatan Kota Bengkulu



**PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS KESEHATAN**

Jl. Letjen Basuki Rahmat No. 8 Kel. Belakang Pondok Kec. Ratu Samban
Kota Bengkulu Email dinkeskotabengkulu1@gmail.com / www.dinkes.bengkulkota.go.id
Kode Pos 34223

REKOMENDASI

Nomor : 000.9.2/L533 /D.Kes/2025

Dasar Surat Wakil Direktur I Bidang Akademik Poltekkes Bengkulu Nomor:
PP.06.02/F.XXIII.1/8184/2025 Tanggal 03 November 2025 Perihal : Permohonan Izin Pengambilan
data untuk penyusunan tugas akhir atas nama:

Nama : Silvia Nanda Ayu Pratama
Nim : P01770022094
Program Studi : Gizi
Judul/Data : Pengaruh pemberian kombinasi jus buah pisang ambon (musa acuminata
Cavendish) alpukat (persea Americana) dan semangka (citrullus lanatus)
terhadap tekanan darah pada usia dewasa hipertensi di wilayah kerja
Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu Tahun 2025
Tempat penelitian : 1.Dinas Kesehatan Kota Bengkulu
2. Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu
Lama Kegiatan : 06 November 2025 s/d. 16 November 2025

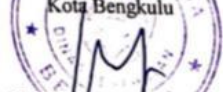
Pada prinsipnya Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tidak berkeberatan diadakan pra penelitian/kegiatan
yang dimaksud dengan catatan ketentuan :

- Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
- Harap mentaati semua ketentuan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
- Apabila masa berlaku Rekomendasi Pra Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan
belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Pra
Penelitian.
- Setelah selesai mengadakan kegiatan diatas agar melapor kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota
Bengkulu (tembusan).
- Surat Rekomendasi Pra Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila
ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, November 2025

Plt.Kepala Dinas Kesehatan
Kota Bengkulu


Nelli Hartati, SKM, M.M
NIP.197204191991012001

Tembusan :

- Yth. Sdr.Ka.UPTD Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu
- Yang Bersangkutan

Lampiran 9. Surat Izin Penelitian Kesbangpol



PEMERINTAH KOTA BENGKULU BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Alamat : Jl. Melur No.1 Kelurahan Nusa Indah
Email : bkesbangpolkotabengkulu@gmail.com

REKOMENDASI PENELITIAN

Nomor : 000.9.2/248/KESBANGPOL-REK/2026

- Dasar : Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian
- Memperhatikan : Surat dari Wakil Direktur I Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : PP.01.01/F.XXIII.1/670/2026 Tanggal 27 Januari 2026 perihal Izin Penelitian

DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA

Nama : Silvia Nanda Ayu Pratama
NIM : P01730222094
Pekerjaan : Mahasiswa/i
Prodi/ Fakultas : Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika
Judul Penelitian : Pengaruh Pemberian Kombinasi Jus Buah Pisang Ambon (Musa Acuminata Cavendish), Alpukat (Persea Americana), dan Semangka (Citrullus Lanatus) Terhadap Tekanan Darah Pada Wanita Usia Dewasa Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu

Tempat Penelitian : Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu
Waktu Penelitian : 01 Februari 2026 s.d 01 April 2026
Penanggung Jawab : Wakil Direktur I Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu

- Dengan Ketentuan :
- 1 Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
 - 2 Harus mentaati peraturan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
 - 3 Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
 - 4 Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi Penelitian ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 28 Januari 2026

a.n. WALI KOTA BENGKULU

Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu,



Syofyan Tosoni, SE, MM
Pembina Utama Muda (IVc)
NIP. 197009021993031006

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

Lampiran 10. Surat Izin Penelitian Dinas Kesehatan Kota Bengkulu



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS KESEHATAN

Jl. Letjen Basuki Rahmat No. 8 Kel. Belakang Pondok Kec. Ratu Samban Kota Bengkulu Email
dinkeskotabengkulu1@gmail.com / www.dinkes.bengkulkota.go.id Kode Pos 34223

REKOMENDASI

Nomor : 000.9.2 / 470 / D.Kes / 2026

Dasar Surat

1. Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : PP.01.01/F.XXIII.1/468/2026 Tanggal 26 Januari 2026
2. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Bengkulu Nomor : 000.9.2/248/KESBANGPOL-REK/2026 Tanggal 28 Januari 2026, Perihal : Penelitian untuk penyusunan tugas akhir mahasiswa Atas nama :

Nama : Silvia Nanda Ayu Pratama
NIM : P01720322094
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi Dan Dietika
Judul : Pengaruh Pemberian Kombinasi Jus Buah Pisang Ambon (Musa Acuminata Cavendish), Alpukat (Persea Americana), Dan Semangka (Citrullus Lanatus) Terhadap Tekanan Darah Pada Wanita Usia Dewasa Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerindu
Lokasi Penelitian : Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu
Lama Kegiatan : 01 Februari S/D 01 Maret 2026
No Hp / Email : 082363317649

Pada prinsipnya Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tidak berkeberatan diadakan penelitian/kegiatan yang dimaksud dengan catatan ketentuan :

- a. Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
- b. Harap mentaati semua ketentuan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
- c. Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
- d. Setelah selesai mengadakan kegiatan diatas agar melapor kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu (tembusan).
- e. Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, Januari 2026

Plt. Kepala Dinas Kesehatan
Kota Bengkulu


Nelli Hartati SKM, MM
Pembina, IV/a
Nip. 197204191991012001

Tembusan :

1. Yth. Sdr. Ka. UPTD Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu
2. Yang Bersangkutan

Lampiran 11. Ethical Clearance


SEKOLAH TINGGI
ILMU KESEHATAN
saptabakti
Jl. Mataram Raya No 18
Lingsar Barat, Bengkulu
Telp. 07381 246300
Email: info@saptabakti.ac.id
Web: www.saptabakti.ac.id

KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
STIKes SAPTA BAKTI
SURAT LAYAK ETIK
No: 216/S1/KEPKSTIKesSaptaBakti/2026

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :

Peneliti utama: Silvia Nanda Ayu Pratama
Principal Investigator

Nama Institusi: Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Name of The Institution

Judul: Pengaruh Pemberian Kombinasi Jus Buah Pisang Ambon (*Musa Acuminata Cavendish*), Alpukat (*Persea Americana*) Dan Semangka (*Citrullus Lanatus*) Terhadap Tekanan Darah Pada Wanita Usia Dewasa Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu

The Effect of Giving a Combination of Ambon Banana (*Musa Acuminata Cavendish*), Avocado (*Persea Americana*) and Watermelon (*Citrullus Lanatus*) Juice on Blood Pressure in Adult Hypertensive Women in the Sukamerindu Community Health Center Work Area Bengkulu City

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.
On behalf of the Research Ethics Committee (REC), I hereby give ethical approval in respect of the undertakings contained in the above mention research protocol. The approval is based on 7 (seven) WHO 2011 Standard and Guidance part III, namely Ethical Basis for Decision-making with reference to the fulfilment of 2016 CIOMS Guideline (see enclosed).
Pernyataan Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 02 Januari 2026 sampai dengan tanggal 02 Januari 2027.
This declaration of ethichs applies during the period 02 January 2026 until 02 January 2027.

02 Januari 2026
Ketua Komite Etik Penelitian


Ns. Novi Lasmadasari, M. Kep

Lampiran 12. Surat Selesai Penelitian



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS SUKAMERINDU
{Badan Layanan Umum Daerah}



Alamat : Jl Jawa No. 10 Kel. Sukamerindu Telp. 085266221602 Email : tatausahasukamerindu@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor: 445/26/TU/PKM-SKM/V/2026

Yang bertanda tangan dibawah ini **Plt.Kepala UPTD Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu :**

Nama : **Ns.Fitri Melani, S.Kep**
NIP : 198705292011012005
Jabatan : **Plt.Kepala UPTD Puskesmas Sukamerindu**
Unit Organisasi : **UPTD Puskesmas Sukamerindu**

Menerangkan bahwa Mahasiswa di bawah ini :

Nama : **Silvia Nanda Ayu Pratama**
NIM : **P01730222094**
Program Studi : **Sarjana Terapan Gizi dan Dietika**
Tempat Pendidikan : **Poltekkes Kemenkes Bengkulu**

Benar telah melakukan Penelitian di UPTD Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu Mulai tanggal **01 Februari s.d 02 Maret 2026**. Dan telah selesai dengan judul: "**Pengaruh Pemberian Air Jus Pisang Ambon (*Musa Acuminata Cavendish*), Alpukat (*Persea Americana*) Dan Semangka (*Citrullus Lanatus*) Terhadap Tekanan Darah Pada Wanita Usia Dewasa Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerindu**".

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 05 Mei 2026
Plt.Kepala UPTD Puskesmas Sukamerindu
Kota Bengkulu


(Ns. Fitri Melani, S.Kep)
NIP. 198705292011012005

Tembusan, Yth :

1. Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu
2. Peninggal



Scanned with CamScanner

Lampiran 13. Dokumentasi Pembuatan Jus



Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian

	
Persetujuan <i>Informed Consent</i>	
	
Pengukuran Antropometri	
	
Pemberian Edukasi	



Pengecekan Tekanan Darah



Recall 1x24 Jam



Pemberian Jus Kombinasi

Lampiran 15. Master Data

No	Nama	Umur	Kode	JK	Pendidikan	Kode	Pekerjaan	Kode	BB	TB		IMT	Kode	Aktivitas Fisik	Kode	Pre		Middle		Post	
										cm	m					TDS	TDD	TDS	TDD	TDS	TDD
1	Ny.NYS	34	1	P	SMA	3	IRT	1	53,5	155	2,40	22,3	1	1080	1	141	93	132	89	125	81
2	Ny. LA	35	1	P	S1	4	P3K	3	79,7	162	2,62	30,4	2	1440	1	151	90	140	95	131	85
3	Ny. HT	44	2	P	SMA	3	IRT	1	57	158	2,49	22,9	1	1200	1	159	97	139	91	126	88
4	Ny.YA	38	2	P	SMA	3	IRT	1	86,1	153	2,34	36,8	2	720	1	152	95	141	85	123	87
5	Ny. FU	37	2	P	SMP	2	IRT	1	62	158	2,49	24,9	2	1320	1	149	92	138	84	122	82
6	Ny. LS	35	1	P	SMA	3	Buruh	2	57,8	155	2,40	24,1	2	5280	2	143	90	132	84	110	85
7	Ny. L	39	2	P	SMP	2	IRT	1	73,1	153	2,34	31,2	2	720	1	146	91	137	85	110	82
8	Ny. YIY	39	2	P	SMA	3	IRT	1	73	161	2,59	28,2	2	960	1	152	94	133	86	124	84
9	Ny. NY	30	1	P	SMA	3	IRT	1	97	156	2,43	39,9	2	1200	1	159	99	147	92	128	80
10	Ny. MY	42	2	P	SMA	3	IRT	1	64,7	158	2,49	26,0	2	840	1	143	95	128	85	121	78
11	Ny. YH	34	1	P	SMA	3	IRT	1	82,7	162	2,62	31,6	2	2040	1	157	99	135	88	127	83
12	Ny. FK	34	1	P	SMA	3	Buruh	1	60,1	157	2,46	24,4	2	3720	2	142	91	138	87	123	72
13	Ny. N	42	2	P	SMA	3	Buruh	2	74,6	157	2,46	30,3	2	2620	1	158	92	142	89	132	84
14	Ny. D	43	2	P	SMA	3	IRT	1	55	155	2,4	22,9	1	720	1	141	93	138	90	133	84
15	Ny. ES	32	1	P	SMA	3	IRT	1	58,5	153	2,34	25,0	2	1060	1	145	95	140	95	138	83
16	Ny. EE	38	2	P	SMP	2	IRT	1	77	160	2,56	30,1	2	1920	1	149	92	139	87	132	86
17	Ny. T	30	1	P	SMP	2	IRT	1	70	155	2,40	29,2	2	1680	1	147	91	141	87	139	85
18	Ny. LS	40	2	P	SMA	3	IRT	1	57	155	2,40	23,8	2	840	1	152	97	147	95	140	87
19	Ny. M	44	2	P	SMP	2	IRT	1	56,6	154	2,37	23,9	2	3600	2	141	90	136	87	129	81
20	Ny. G	44	2	P	SMA	3	IRT	1	55	157	2,46	22,4	1	1560	1	158	98	146	96	136	89
21	Ny. ES	42	2	P	SMA	3	IRT	1	67	159	2,52	26,6	2	840	1	142	90	135	82	130	82
22	Ny.SH	23	1	P	SMA	3	IRT	1	63	160	2,56	24,6	2	1680	1	140	95	138	86	135	90
23	Ny.TH	39	2	P	SMA	3	IRT	1	57,3	157	2,46	23,3	2	2160	1	143	92	138	82	132	80
24	Ny. SA	43	2	P	SMP	2	IRT	1	63,5	152	2,31	27,5	2	840	1	149	93	137	86	131	87
25	Ny. PAU	28	1	P	SMA	3	IRT	1	63	158	2,49	25,3	2	1680	1	142	91	138	85	130	85
26	Ny. LA	40	2	P	SMA	3	IRT	1	60	161	2,59	23,2	2	1560	1	145	95	137	88	128	83

Keterangan:

Nomor 1-13 → Kelompok Intervensi

Nomor 14-26 → Kelompok Kontrol

Lampiran 16. Hasil SPSS

a. Rata-rata sebelum intervensi

		Statistics			
		PRE TDS PERLAKUAN	PRE TDD PERLAKUAN	PRE TDS KONTROL	PRE TDD KONTROL
N	Valid	13	13	13	13
	Missing	0	0	0	0
Mean		150,15	93,69	145,69	93,23
Median		151,00	93,00	145,00	93,00
Std. Deviation		6,731	3,146	5,218	2,587
Minimum		141	90	140	90
Maximum		159	99	158	98

b. Rata-rata sesudah intervensi

		Statistics			
		POST TDS PERLAKUAN	POST TDD PERLAKUAN	POST TDS KONTROL	POST TDD KONTROL
N	Valid	13	13	13	13
	Missing	0	0	0	0
Mean		123,23	82,38	133,31	84,77
Median		124,00	83,00	132,00	85,00
Std. Deviation		6,723	4,154	3,945	3,004
Minimum		110	72	128	80
Maximum		132	88	140	90

c. *Test Homogeneity*

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
PRE TDS	Based on Mean	1,700	1	24	,205
	Based on Median	1,619	1	24	,215
	Based on Median and with adjusted df	1,619	1	23,968	,215
	Based on trimmed mean	1,799	1	24	,192
PRE TDD	Based on Mean	,630	1	24	,435
	Based on Median	,502	1	24	,485
	Based on Median and with adjusted df	,502	1	22,625	,486
	Based on trimmed mean	,644	1	24	,430
POST TDS	Based on Mean	,969	1	24	,335
	Based on Median	,945	1	24	,341
	Based on Median and with adjusted df	,945	1	18,454	,344
	Based on trimmed mean	,953	1	24	,339
POST TDD	Based on Mean	,401	1	24	,533
	Based on Median	,333	1	24	,570
	Based on Median and with adjusted df	,333	1	19,442	,571
	Based on trimmed mean	,363	1	24	,553

d. *Test Normality*

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRE TDS PERLAKUAN	,164	13	,200 [*]	,901	13	,136
PRE TDD PERLAKUAN	,166	13	,200 [*]	,908	13	,171
POST TDS PERLAKUAN	,216	13	,098	,872	13	,056
POST TDD PERLAKUAN	,155	13	,200 [*]	,917	13	,231

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRE TDS KONTROL	,168	13	,200 [*]	,893	13	,108
PRE TDD KONTROL	,151	13	,200 [*]	,931	13	,350
POST TDS KONTROL	,168	13	,200 [*]	,933	13	,376
POST TDD KONTROL	,107	13	,200 [*]	,978	13	,968

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

e. Gambaran variabel *confounding*

KATEGORI AKTIFITAS FISIK PERLAKUAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Aktifitas Sedang	11	84,6	84,6	84,6
	Aktifitas Berat	2	15,4	15,4	100,0
	Total	13	100,0	100,0	

KATEGORI AKTIFITAS FISIK KONTROL

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Aktifitas Sedang	12	92,3	92,3	92,3
	Aktifitas Berat	1	7,7	7,7	100,0
	Total	13	100,0	100,0	

KATEGORI IMT PERLAKUAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	2	15,4	15,4	15,4
	Tidak Normal	11	84,6	84,6	100,0
	Total	13	100,0	100,0	

KATEGORI IMT KONTROL

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	2	15,4	15,4	15,4
	Tidak Normal	11	84,6	84,6	100,0
	Total	13	100,0	100,0	

KATEGORI USIA PERLAKUAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Usia Dewasa Awal (20-35 tahun)	6	46,2	46,2	46,2
	Usia Dewasa Akhir (36-44 tahun)	7	53,8	53,8	100,0
	Total	13	100,0	100,0	

KATEGORI USIA KONTROL

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Usia Dewasa Awal (20-35 tahun)	4	30,8	30,8	30,8
	Usia Dewasa Akhir (36-44 tahun)	9	69,2	69,2	100,0
	Total	13	100,0	100,0	

Uji Chi-Square

a. Kategori Aktifitas Fisik

Chi-Square Tests					
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	,377 ^a	1	,539		
Continuity Correction ^b	,000	1	1,000		
Likelihood Ratio	,383	1	,536		
Fisher's Exact Test				1,000	,500
Linear-by-Linear Association	,362	1	,547		
N of Valid Cases	26				

a. 2 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1,50.

b. Computed only for a 2x2 table

b. Kategori IMT

Chi-Square Tests					
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	,000 ^a	1	1,000		
Continuity Correction ^b	,000	1	1,000		
Likelihood Ratio	,000	1	1,000		
Fisher's Exact Test				1,000	,703
Linear-by-Linear Association	,000	1	1,000		
N of Valid Cases	26				

a. 2 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2,00.

b. Computed only for a 2x2 table

c. Kategori Usia

Chi-Square Tests					
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	,650 ^a	1	,420		
Continuity Correction ^b	,162	1	,687		
Likelihood Ratio	,653	1	,419		
Fisher's Exact Test				,688	,344
Linear-by-Linear Association	,625	1	,429		
N of Valid Cases	26				

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5,00.

b. Computed only for a 2x2 table

f. Uji *Paired t-test*

- Kelompok Perlakuan

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRE TDS PERLAKUAN	150,15	13	6,731	1,867
	POST TDS PERLAKUAN	123,23	13	6,723	1,864
Pair 2	PRE TDD PERLAKUAN	93,69	13	3,146	,873
	POST TDD PERLAKUAN	82,38	13	4,154	1,152

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRE TDS PERLAKUAN & POST TDS PERLAKUAN	13	,592	,033
Pair 2	PRE TDD PERLAKUAN & POST TDD PERLAKUAN	13	,118	,701

Paired Samples Test									
		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	PRE TDS PERLAKUAN - POST TDS PERLAKUAN	26,923	6,075	1,685	23,252	30,594	15,978	12	,000
Pair 2	PRE TDD PERLAKUAN - POST TDD PERLAKUAN	11,308	4,906	1,361	8,343	14,272	8,311	12	,000

- Kelompok Kontrol

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRE TDS LKONTROL	145,69	13	5,218	1,447
	POST TDS KONTROL	133,31	13	3,945	1,094
Pair 2	PRE TDS KONTROL	93,23	13	2,587	,717
	POST TDS KONTROL	84,77	13	3,004	,833

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRE TDS KONTROL & POST TDS KONTROL	13	,450	,123
Pair 2	PRE TDD KONTROL & POST TDD KONTROL	13	,597	,031

Paired Samples Test

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	PRE TDS KONTROL - POST TDS KONTROL	12,385	4,925	1,366	9,408	15,361	9,067	12	,000
Pair 2	PRE TDD KONTROL - POST TDD KONTROL	8,462	2,537	,704	6,929	9,995	12,026	12	,000

g. Uji *Independen t-test*

- Pre

Group Statistics

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
PRE TDS	Perlakuan	13	150,15	6,731	1,867
	Kontrol	13	145,69	5,218	1,447
PRE TDD	Perlakuan	13	93,69	3,146	,873
	Kontrol	13	93,23	2,587	,717

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference Lower Upper	
PRE TDS	Equal variances assumed	1,700	,205	1,889	24	,071	4,462	2,362	-,414	9,337
	Equal variances not assumed			1,889	22,597	,072	4,462	2,362	-,430	9,353
PRE TDD	Equal variances assumed	,630	,435	,409	24	,686	,462	1,130	-1,870	2,793
	Equal variances not assumed			,409	23,136	,687	,462	1,130	-1,875	2,798

- Post

Group Statistics

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
POST TDS	Perlakuan	13	123,23	6,723	1,864
	Kontrol	13	133,31	3,945	1,094
POST TDD	Perlakuan	13	82,38	4,154	1,152
	Kontrol	13	84,77	3,004	,833

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
POST TDS	Equal variances assumed	,969	,335	-4,661	24	,000	-10,077	2,162	-14,539	-5,615
	Equal variances not assumed			-4,661	19,389	,000	-10,077	2,162	-14,596	-5,558
POST TDD	Equal variances assumed	,401	,533	-1,677	24	,107	-2,385	1,422	-5,319	,550
	Equal variances not assumed			-1,677	21,856	,108	-2,385	1,422	-5,335	,565



h. Uji *Mancova*

Multivariate Tests^a

Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.	Partial Eta Squared	Noncent. Parameter	Observed Power ^c
Intercept	Pillai's Trace	,997	3325,663 ^b	2,000	19,000	,000	,997	6651,325	1,000
	Wilks' Lambda	,003	3325,663 ^b	2,000	19,000	,000	,997	6651,325	1,000
	Hotelling's Trace	350,070	3325,663 ^b	2,000	19,000	,000	,997	6651,325	1,000
	Roy's Largest Root	350,070	3325,663 ^b	2,000	19,000	,000	,997	6651,325	1,000
Kat_Usia	Pillai's Trace	,147	1,643 ^b	2,000	19,000	,220	,147	3,286	,303
	Wilks' Lambda	,853	1,643 ^b	2,000	19,000	,220	,147	3,286	,303
	Hotelling's Trace	,173	1,643 ^b	2,000	19,000	,220	,147	3,286	,303
	Roy's Largest Root	,173	1,643 ^b	2,000	19,000	,220	,147	3,286	,303
Kat_AF	Pillai's Trace	,209	2,509 ^b	2,000	19,000	,108	,209	5,017	,441
	Wilks' Lambda	,791	2,509 ^b	2,000	19,000	,108	,209	5,017	,441
	Hotelling's Trace	,264	2,509 ^b	2,000	19,000	,108	,209	5,017	,441
	Roy's Largest Root	,264	2,509 ^b	2,000	19,000	,108	,209	5,017	,441
Kat_IMT	Pillai's Trace	,006	,061 ^b	2,000	19,000	,941	,006	,121	,058
	Wilks' Lambda	,994	,061 ^b	2,000	19,000	,941	,006	,121	,058
	Hotelling's Trace	,006	,061 ^b	2,000	19,000	,941	,006	,121	,058
	Roy's Largest Root	,006	,061 ^b	2,000	19,000	,941	,006	,121	,058
Kat_Usia * Kat_AF	Pillai's Trace	,179	2,066 ^b	2,000	19,000	,154	,179	4,133	,372
	Wilks' Lambda	,821	2,066 ^b	2,000	19,000	,154	,179	4,133	,372
	Hotelling's Trace	,218	2,066 ^b	2,000	19,000	,154	,179	4,133	,372
	Roy's Largest Root	,218	2,066 ^b	2,000	19,000	,154	,179	4,133	,372
Kat_Usia * Kat_IMT	Pillai's Trace	,170	1,949 ^b	2,000	19,000	,170	,170	3,898	,353
	Wilks' Lambda	,830	1,949 ^b	2,000	19,000	,170	,170	3,898	,353
	Hotelling's Trace	,205	1,949 ^b	2,000	19,000	,170	,170	3,898	,353
	Roy's Largest Root	,205	1,949 ^b	2,000	19,000	,170	,170	3,898	,353
Kat_AF * Kat_IMT	Pillai's Trace	,000	. ^b	,000	,000	.	.	.	.
	Wilks' Lambda	1,000	. ^b	,000	19,500	.	.	.	.
	Hotelling's Trace	,000	. ^b	,000	2,000	.	.	.	.
	Roy's Largest Root	,000	,000 ^b	2,000	18,000	1,000	,000	,000	,050
Kat_Usia * Kat_AF * Kat_IMT	Pillai's Trace	,000	. ^b	,000	,000	.	.	.	.
	Wilks' Lambda	1,000	. ^b	,000	19,500	.	.	.	.
	Hotelling's Trace	,000	. ^b	,000	2,000	.	.	.	.
	Roy's Largest Root	,000	,000 ^b	2,000	18,000	1,000	,000	,000	,050

a. Design: Intercept + Kat_Usia + Kat_AF + Kat_IMT + Kat_Usia * Kat_AF + Kat_Usia * Kat_IMT + Kat_AF * Kat_IMT + Kat_Usia * Kat_AF * Kat_IMT

b. Exact statistic

c. Computed using alpha = ,05