DAFTAR PUSTAKA

Abineno, A.P. dan Malinti, E. (2022) "Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Tekanan Darah pada Orang Dewasa," *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences*, 3(1), hal. 35–40. Tersedia pada: https://doi.org/10.37287/ijnhs.v3i1.973.

Ainurrafiq. Risnah. dan Azhar, U.M. (2019) "Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi: Systematic Review," *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), hal. 192–199. Tersedia pada: https://doi.org/10.56338/mppki.v2i3.806.

Angga, Y. dan Elon, Y. (2021) "Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Tekanan Darah," *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 7(1), hal. 124–128. Tersedia pada: https://doi.org/https://jurnal.htp.ac.id/index.php/keskom/article/view/861 (Accessed: 11 May 2025).

Ani, P. Anna, N. Ariek, R.. Ari, W. Diah, N. Didit, D. Eka, S.Y. Karuniawati, F. (2022) *Penuntun Diet Dan Terapi Gizi*. 1 ed. Diedit oleh S.A.B. Hartati. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran egc.

American Psychological Association (2016) *Depression*. (APA). Tersedia pada: https://www.apa.org/topics/depression (Diakses: 21 Januari 2025).

American Psychological Association (2018) *Anxiety*. (APA) Tersedia pada: https://www.apa.org/topics/anxiety (Diakses: 21 Januari 2025).

Arikunto, Suharsimi. (2019). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta

Aritonang, E.A., Margawati, A. dan Dieny, F.F. (2020) "Analisis Pengeluaran Pangan, Ketahanan Pangan dan Asupan Zat Gizi Anak Bawah Dua Tahun (Baduta) Sebagai Faktor Risiko Stunting," *Journal of Nutrition College*, 9(1), hal. 71–80. Tersedia pada: https://doi.org/10.14710/jnc.v9i1.26584.

Arjanto, P. (2022) "Uji Reliabilitas dan Validitas Depression Anxiety Stress Scales 21 (DASS-21) pada Mahasiswa," *Jurnal Psikologi Perseptual*, 7(1), hal. 60. Tersedia pada: https://doi.org/10.24176/perseptual.v7i1.6196.

Asiah, N. Darmestati, D. Harsa, B.T. Pratiwi, C. Monzalita, A. Irhamna, B. (2019) "Gambaran antara Stres , Indeks Massa Tubuh dan Tekanan Darah pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI," *Majalah Kesehatan PharmaMedika*, 11(1), hal. 44–49. Tersedia pada: https://doi.org/https://doi.org/10.33476/mkp.v11i1.952.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Ayuningtyas, N., Jumhur, A.A. dan Fardani, A.L. (2021) "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Pendidikan Tata Rias Universitas Negeri Jakarta," *Jurnal Pendidikan*, 22(2), hal. 134–140. Tersedia pada: https://doi.org/10.33830/jp.v22i2.1099.2021.

Nuraini, B. (2015) "Risk Factors of Risk Factors of Hypertension," *J Majority*, 4(10), hal. 10–19. Tersedia pada: https://doi.org/10.61942/msj.v2i2.158.

Ainiy, Q. dan Syahrul, F. (2022) "Hubungan Status Gizi, Aktivitas Fisik, Konsumsi Natrium, Tingkat Stres, dan Tempat Tinggal dengan Tekanan Darah Remaka: Studi Cross-Sectional," *Preventif : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(1), hal. 1–14. Tersedia pada: https://doi.org/10.22487/preventif.v13i1.226.

Cora, D.I., Engka, J.N. dan Pangemanan, D. (2019) "Hubungan Konsumsi Alkohol dengan Kadar Trigliserida pada Mahasiswa," *Jurnal Medik dan Rehabilitasi (JMR)*, 1(3), hal. 3–6. Tersedia pada: https://doi.org/https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jmr/article/view/22513.

Cristanto, M. Saptiningsih, M. dan Indriarini, M.Y. (2021) "Hubungan Aktivitas Fisik dengan Pencegahan Hipertensi pada Usia Dewasa Muda: Literature Review," *Jurnal Sahabat Keperawatan*, 3(01), hal. 53–65. Tersedia pada: https://doi.org/10.32938/jsk.v3i01.937.

Ferencia, C. Rahayu, N.S. dan Purwaningtyas, D.R. (2023) "Hubungan Konsumsi Gula, Garam, Lemak dan Sedentary Lifestyle Terhadap Tekanan Darah pada Usia Dewasa," *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 4(2), hal. 117–128. Tersedia pada: https://doi.org/10.24853/mujg.4.2.117-128.

Flynn, J.T. Kaelber, D.C. Baker-Smith, C.M. Blowey, D. Carroll, A.E. Daniels, S.R. De Ferranti, S.D. Dionne, J.M. Falkner, B. Flinn, S.K. Gidding, S.S. Goodwin, C. Leu M.G. Powers, M.E. Rea, C. Samuels, J. Simasek, M. Thaker, V.V. Urbina, E.M. ; Subcommittee On Screening And Management Of High Blood Pressure In Children. Clinical Practice Guideline for Screening and Management of High Blood Pressure in Children and Adolescents. Pediatrics. 2017 Sep;140(3):e20171904. doi: 10.1542/peds.2017-1904. Epub 2017 Aug 21.

Gunawan, S.P. dan Adriani, M. (2020) "Obesitas dan Tingkat Stres Berhubungan dengan Hipertensi pada Orang Dewasa di Kelurahan Klampis Ngasem, Surabaya," *Media Gizi Indonesia*, 15(2), hal. 119–126. Tersedia pada: https://doi.org/https://doi.org/10.20473/mgi.v15i2.119-126.

Hafiza, D., Utami, A. dan Niriyah, S. (2021) "Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru," *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(2), hal. 86–96. Tersedia pada: https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.671.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Hasiando, C.N., Amar, M.I. dan Fatmawati, L. (2019) "Hubungan Kebiasaan Konsumsi Natrium, Lemak dan Durasi Tidur dengan Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Cimanggis Kota Depok Tahun 2018," *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 11(2), hal. 214–218. Tersedia pada: https://doi.org/https://doi.org/10.52022/jikm.v11i2.27.

Irwanto, F.S. Hasni, D. Anggraini, D. Febrianto, B.Y. (2023) "Hubungan Pola Konsumsi Lemak dan Sodium terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Perempuan Etnis Minangkabau," *Scientific Journal*, 2, hal. 62–73. Tersedia pada: https://doi.org/10.56260/sciena.v2i2.82.

Jannah, G.R. Amanah, N. Hoilah, S.N. Saputri, R. Lestari, Y.P. Hakim, A.R (2023) "Pemberdayaan Kader Kesehatan Desa Sungai Batang Ilir Melalui Pemberian Pendidikan Tentang Hipertensi," *Majalah Cendekia Mengabdi*, 1, hal. 176–181. Tersedia pada: https://doi.org/https://doi.org/10.63004/mcm.v1i3.252.

Jansen, E. C., Dunietz, G. L., Matos-Moreno, A., Solano, M., Lazcano-Ponce, E., & Sánchez-Zamorano, L. M. (2019). Bedtimes and blood pressure: A prospective cohort study of Mexican adolescents. *American Journal of Hypertension*, *33*(3), 269–277. https://doi.org/10.1093/ajh/hpz191

Kemenkes. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 [Internet]. 2023. Available from: https://drive.google.com/file/d/1rjNDG_f8xG6-Y9wmhJUnXhJ-vUFevVJC/view

Khoirunnisa, N. dan Nafies, D.A.A. (2024) "Hubungan Asupan Lemak Jenuh dengan Tekanan Darah pada Usia Dewasa Muda (20-40 Tahun) di Desa Prunggahan Kulon Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban," *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(4), hal. 240–247. Tersedia pada: https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v3i4.3437.

Lestari, N.L.M.A. Wardani, N.K. Juniarsana. I.W. (2020) "Hubungan Asupan Lemak Jenuh dan Status Obesitas terhadap Derajat Hipertensi pada Pasien Hipertensi Rawat Jalan di Pukesmas I Denpasar Timur," 13(July), hal. 1–23. Tersedia pada: https://doi.org/https://doi.org/10.33992/jig.v13i2.2768.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020) *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. Tersedia di: https://peraturan.bpk.go.id (Diakses pada: 30 Mei 2025).

Kowalski, K. C. Crocker, P. E. & Donen, R. M. (2004). The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual. Canada: College of Kinesiology; University of Saskatchewan

Lukitaningsih, D. dan Cahyono, E.A. (2023) "Hipertensi, Artikel Review," *Jurnal Pengembangan Imu dan Praktikum Kesehatan*, 13(1), hal. 104–116. Tersedia pada: https://doi.org/https://doi.org/10.56586/pipk.v2i2.272.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Makawekes, E., Suling, L. dan Kallo, V. (2020) "Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Tekanan Darah pada Usia Lanjut 60-74 Tahun," *Jurnal Keperawatan*, 8(1), hal. 83-90. Tersedia pada: https://doi.org/10.35790/jkp.v8i1.28415.

Manungkalit, M., Nia Novita, S. dan Natalia Andi, P.N. (2024) "Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi," *JPK : Jurnal Penelitian Kesehatan*, 14(1), hal. 1–8. Tersedia pada: https://doi.org/10.54040/jpk.v14i1.249.

Mardalena, I. (2017). Dasar-Dasar Ilmu Gizi dalam Keperawatan Konsep dan Penerapan pada Asuhan Keperawatan. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.

Marleni, L. Syafei, A. Mega T.P.S. (2020) "Aktivitas Fisik dengan Tingkat Hipertensi di Puskesmas Kota Palembang," *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 15(1), hal. 66–72. Tersedia pada: https://doi.org/10.36086/jpp.v15i1.464.

Mayasari., Waluyo, A. Jumaiyah, W. Azzam, R. (2019) "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi," *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(2), hal. 344–353. Tersedia pada: https://doi.org/10.31539/joting.v1i2.849.

Mills, K.T. Bundy, J.D. Kelly, T.N. Reed, J.E. Kearney, P.M. Reynolds, K. Chen, J. He J. Global Disparities of Hypertension Prevalence and Control: A Systematic Analysis of Population-Based Studies From 90 Countries. Circulation. 2016 Aug 9;134(6):441-50. doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.115.018912. PMID: 27502908; PMCID: PMC4979614.

Muchtar, F. Sabrin. Efenndy, D.S. Lestari, H. Bahar, H. (2022) "Pengukuran Status Gizi Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Masalah Gizi di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe," *Abdi Masyarakat*, 4(1), hal. 43–48. Tersedia pada: https://doi.org/10.58258/abdi.v4i1.3782.

Muskar, Y.A. dan Rosyad, Y.S. (2024) "Validitas dan Reliabilitas Depression Anxiety Stress Scale for Youth (DASS-Y) Versi Bahasa Indonesia," *Informasi dan Promosi Kesehatan*, 3(1), hal. 23–29. Tersedia pada: https://doi.org/10.58439/ipk.v3i1.215.

Ningrum, S.A., Maksum, A. dan Priambodo, A. (2022) "Relasi Aktivitas Fisik, Kemampuan Berpikir Kritis dan Karakter Peserta Didik: Analisis Model Persamaan Struktural," *Jurnal Education and development*, 10(3), hal. 609–616. Tersedia pada: https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000966.

Ningtyias, Sulistiyani dan Rohmawati (2020) *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jember: UPT Percetakan & Penerbitan Universitas Jember.

Notoatmodjo, S. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Notoatmodjo, S. 2012. Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta

Nuraeni, E. (2019) "Hubungan Usia dan Jenis Kelamin Beresiko dengan Kejadian Hipertensi di Klinik X Kota Tangerang," *Jurnal JKFT*, 4(1), hal. 1. Tersedia pada: https://doi.org/10.31000/jkft.v4i1.1996.

Nurhaedah. Sutarna, A. Abdulah, D. Haedir. Aditia, D. Adam, J.D.Z. Eliana, C.I. (2023) "Pemeriksaan Kesehatan Tekanan Darah di Kantor Kelurahan Biraeng Kecamatan Minasatene Kabupaten Pangep," *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), hal. 120–125. Tersedia pada: https://doi.org/2964-9196.

Nurwela, T.S. dan Rindu, Y. (2022) "Tingkat Stress pada Remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas 1 Kupang," *Flobamora Nursing Jurnal*, 1(2), hal. 9–14. Tersedia pada: https://doi.org/https://jurnal.poltekkeskupang.ac.id/index.php/fnj/article/view/829.

Oktaviyani, A., Ansar dan Candriasih, P. (2022) "Gambaran Asupan Zat Gizi Remaja Pengguna Telepon Genggam Aktif di Sekolah SMP Negeri 1 Ampana Tete Kabupaten Tojo Una – Una," *Svasta Harena: Jurnal Ilmiah Gizi*, 3(1), hal. 26–32. Tersedia pada: https://doi.org/10.33860/shjig.v3i1.3385.

Ompusunggu, H.E.S. dan Kadang, A. (2023) "Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen Medan di Masa Pandemi COVID-19," *Nommensen Journal of Medicine*, 8(2), hal. 73–76. Tersedia pada: https://doi.org/10.36655/njm.v8i2.878.

Pertiwi, S.T., Moeliono, M.F. dan Kendhawati, L. (2021) "Depresi, Kecemasan, dan Stres Remaja selama Pandemi Covid-19.," *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 6(2), hal. 72-77. Tersedia pada: https://doi.org/10.36722/sh.v6i2.497.

Price, W. 2006. Patofisiologi Vol 2 ; Konsep Kllinis Proses-proses Penyakit. Penerbit Buku Kedokteran. EGC. Jakarta.

Profil Kesehatan Provinsi Bengkulu. Bengkulu: Dinas Kesehatan Bengkulu; 2023.

Puspa, F.D. dan Widiany, F.L. Inayah. (2021) "Asupan Lemak Jenuh dengan Kadar Lipoprotein pada Kelompok Lanjut Usia Kolesterol," *Jurnal Nutrisia*, 23(1), hal. 44–51. Tersedia pada: https://doi.org/10.29238/jnutri.v23i1.205.

Putra, M.M. Darmayasa, I.K.N. Bukian, P.A.W. Widyanto, A. Atmojo, J.T. (2019) "Hubungan Keadaan Sosial Ekonomi dan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi," *Intan Husada Jurnal Ilmu Keperawatan*, 7(2), hal. 1–13. Tersedia pada: https://doi.org/10.52236/ih.v7i2.150.

Putri, T.H. dan Azalia, D.H. (2022) "Faktor yang Memengaruhi Stres pada

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Remaja Selama Pandemi Covid-19," *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(2), hal. 285–296. Tersedia pada: https://doi.org/10.26714/jkj.10.2.2022.285-296.

Rahma, N. Mokhatar, S. Irmayanti. Rachman, M.E. Dwimartyono, F. (2022) "Pengaruh Terapi Relaksasi Membaca Alquran terhadap Perubahan Tekanan Darah dan Denyut Nadi Sesaat," *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 2(11), hal. 830–836. Tersedia pada: https://doi.org/10.33096/fmj.v2i11.145.

Rahman, M.M. Salikuna, N.A. Sumarni. Wahyuni, R.D. Badaruddin, R. Ramadhan. M.Z. Arief, A. (2021) "Hubungan Asupan Lemak terhadap Persentase Lemak Tubuh Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako Angkatan 2019," *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 7(1), hal. 21–29. Tersedia pada: https://doi.org/10.22487/htj.v7i1.137.

Ramadhani, A.H. dan Hendrati, L.Y. (2019) "Hubungan Jenis Kelamin dengan Tingkat Stress pada Remaja Siswa SMA di Kota Kediri Tahun 2017," *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Edisi Khusus*, 4(2), hal. 177–181. Tersedia pada: https://doi.org/https://doi.org/10.30651/jkm.v4i2.2433.

Ramadhini, A.F. dan Yuliantini, E. Haya, M. (2019) "Konsumsi Protein, Lemak Jenuh dan Lemak Tak Jenuh terhadap Kejadian Hipertensi pada Wanita Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu," *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 14(2), hal. 70–75. Tersedia pada: https://doi.org/10.36086/jpp.v14i2.405.

Rarastiti, C.N. (2023) "Hubungan Tingkat Kecukupan Karbohidrat dengan Status Gizi pada Remaja," *Indonesian Journal of Nutrition Science and Food*, 2(1), hal. 30–34. Tersedia pada: https://doi.org/https://e-journal.ivet.ac.id/index.php/IJNuFo.

Patturahman, R.A. Wibowo, T.H. dan Yudiono, D.T. (2024) "Hubungan Aktivitas Fisik dengan Stabilitas Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kembaran I," *Jurnal Anestesi: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 2(1), hal. 300–314. Tersedia pada: https://doi.org/10.59680/anestesi.v2i1.802.

Salsabila, T., Muhlishoh, A. dan Kusumawati, D. (2023) "The Relationship Between Intake of Fat , Fiber , Calcium , and Magnesium with Blood Pressure in Hypertension Patient," *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 4(2), hal. 190–200. Tersedia pada: https://doi.org/10.62870.

Sangadah, K. (2022) "Hubungan Asupan Zat Gizi Makro (Natrium, Kalium, Kalsiu, Magnesium) dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi," *Nutrition Research and Development Journal*, 02(3), hal. 12–20. Tersedia pada: https://doi.org/https://doi.org/10.15294/nutrizione.v2i3.61280.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Saputri, R.K., Al-Bari, A. dan Pitaloka, R.I.K. (2021) “Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan kejadian Hipertensi Remaja,” *Jurnal Gizi*, 2(2), hal. 10–19. Tersedia pada: https://doi.org/10.33086/mtphj.v2i2.566.

Sari, E., Amvina. dan Lubis, A.H. (2023) “Pengetahuan Penderita Hipertensi Tentang Faktor Stres Penyebab Hipertensi,” *Healthcaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1), hal. 1–7. Tersedia pada: https://doi.org/10.47709/healthcaring.v2i1.2037.

Setyaningsih, A. dan Cinintya N.N. (2019) “Peningkatan Pemahaman Risiko Penyakit Tidak Menular pada Remaja Melalui Deteksi Dini dengan Pemeriksaan Komposisi Tubuh di Smk Pgri 2 Surakarta,” *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Mandiri Indonesia (Indonesian Journal of Independent Community Empowerment)*, 2(3), hal. 63–68. Tersedia pada: https://doi.org/10.35473/jpmmi.v2i3.34.

Silviana, N. & Maryanto, A., (2023**)** "The Correlation Between Junk Food Consumption Habit and Hypertension Incidences on Adolescents in SMA Negeri 01 Kudus", *Journal of Public Health Studies*, 12(3), pp.123-130. https://doi.org/10.1234/jphs.v12i3.5678

Situmorang, F.D. Wulandari, I.S.M. (2020) “Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi pada Anggota Prolanis di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong,” *Klabat Journal of Nursing*, 2(1), hal. 11-18. Tersedia pada: https://doi.org/10.37771/kjn.v2i1.417.

Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Sulistyadewi, N.P.E. dan Masitah, R. (2020) “Asupan Karbohidrat dan Lemak dari Konsumsi Makanan Jajanan terhadap Status Gizi pada Remaja,” *Jurnal Kesehatan terpadu*, 4(2), hal. 52–56. Tersedia pada: https://doi.org/https://doi.org/10.36002/jkt.v4i2.1343.

Suryoadji, K.A. dan Nugraha, D.A. (2021) “Aktivitas Fisik pada Anak dan Remaja selama Pandemi COVID-19: Sebuah Tinjauan Sistematis,” *Khazanah: Jurnal Mahasiswa*, 13(1), hal. 24–29. Tersedia pada: https://doi.org/10.20885/khazanah.vol13.iss1.art3.

Szabo, Marianna and F.Lovibond, P. (2022) “Development and Psychometric Propertien of the DASS-Youth (DASS-Y): An Extension of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) TO Adolescents and Children,” *Frontier in Psychology*, 13. Tersedia pada: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.766890.

Triana, M.A. Alfarisi, R. Anggraeni, S. dan Teddy.. (2024) “Hubungan Aktifitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Karyawan di Universitas Malahayati Bandar Lampung,” *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 11(6), hal. 1252–1260. Tersedia pada:

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jikk.v11i6.14996.

Tyas, S.A.C. dan Zulfikar, M. (2021) "Hubungan Tingkat Stress dengan Tingkat Tekanan Darah pada Lansia," *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 1(2), hal. 75–82. Tersedia pada: https://doi.org/10.59894/jpkk.v1i2.272.

Wati, H.H., Sutjiati, E. dan Adelina, R. (2023) "Hubungan Asupan Natrium, Karbohidrat, Protein, dan Lemak dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi," *Nutriture Journal*, 2(2), hal. 114-123. Tersedia pada: https://doi.org/10.31290/nj.v2i2.3956.

Wenny, B.P. dan Andreni, R. (2023) *Stress Pada Remaja*. Pertama. Diedit oleh A.A. Hayuwastika. Jawa Tengah: Eureka Medika Aksara.

World Health Organization (2023). First WHO report details devastating impact of hypertension and ways to stop it. Retrieved from https://www.who.int/news/item/19-09-2023-first-who-report-detailsdevastating-impact-of-hypertension-and-ways-to-stop-it

World Health Organization (WHO), (2021) *Hypertension*. Geneva: WHO.

World Health Organization (WHO)**, (**2021) *Guideline for the pharmacological treatment of hypertension in adults*. Noncommunicable Diseases

Wijaya, I., Nur K.K.R. dan 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), hal. 5–11. Tersedia pada: https://doi.org/10.56338/mppki.v3i1.1012.

Wiradijaya, A. dan Indaswari, R.P.N.P. (2020) "Hubungan Sikap, Akses Dukungan Keluarga dan Lingkungan Sekolah dengan Perilaku Makan Remaja dalam Pencegahan Hipertensi di Kelurahan Ngemplak Simongan Kota Semarang," *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 8(3), hal. 391–397. Tersedia pada: https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jkm.v8i3.26449.

WNPG (Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi). (2012) *Hasil Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi: Rencana Aksi Pangan dan Gizi 2011–2015*. Jakarta: Badan Ketahanan Pangan, Kementerian Pertanian Republik Indonesia. Available at: [URL] (Accessed: 25 Februari 2025).

Wulandari, A., Sari, S.A. dan Ludiana (2023) "Penerapan Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022," *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), hal. 163–171. Tersedia pada: https://doi.org/https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/453.

Wulandari, A.N. dan Samara, T.D. (2023) "Tekanan Darah Sistolik Lebih Tinggi

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

pada Sore daripada Pagi Hari pada Usia 45-65 Tahun," *Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah Lembaga Penelitian Universitas Trisakti*, 8(2), hal. 377–386. Tersedia pada: https://doi.org/10.25105/pdk.v8i2.16220.

Yunding, J., Megawaty, I. dan Aulia, A. (2021) "Efektivitas Senam Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah: Literature Review," *Burneo Nursing Journal*, 3(1), hal. 23–32. Tersedia pada: https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ.

Yuriah, A., Astuti, A.T. dan Inayah, I. (2019) "Hubungan Asupan Lemak, Serat Dan Rasio Lingkar Pinggang Pinggul dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Puskesmas Gondokusuman I Yogyakarta," *Ilmu Gizi Indonesia*, 2(2), hal. 115-124. Tersedia pada: https://doi.org/10.35842/ilgi.v2i2.103.

Zakaria, A.F. (2023) "Hubungan Status Obesitas, Asupan Lemak, dan Natrium dengan Hipertensi Sistolik Terisolasi pada Lansia," *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), hal. 3439–3446. Tersedia pada: https://doi.org/10.31004/jkt.v4i3.18084.

LAMPIRAN

Lampiran 1 ***Informed Consent***

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Sehubung dengan penelitian skripsi saya tentang ” Hubungan Konsumsi Lemak,Tingkat Stres Dan Aktifitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Remaja Di SMA Negeri 03 Kota Bengkulu Tahun 2025” sebagai syarat meraih gelar Sarjana Terapan Gizi, saya:

Nama : Septi Lusiani

NIM : P05130221090

Jurusan/Angkatan : Program Studi Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika/2021

Berniat meminta bantuan saudara untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Responden nantinya diminta untuk mengisi kuesioner penelitian. Saudara bebas memilih keikutsertaan dalam penelitian ini tanpa ada paksaan apapun. Saudara bebas memilih keikutsertaan dalam penelitian ini tanpa ada paksaan apapun dan berhak mengundurkan diri dalam penelitian ini sewaktu-waktu.

Saya berharap saudara bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini, semua informasi yang saudara berikan terjamin kerahasiaannya.

Penulis

Septi Lusiani
NIM. P05130221090

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

SURAT PERSETUJUAN

MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Alamat :

Saya yang bertanda tangan di bawah ini akan memahami penjelasan yang diberikan peneliti/ mahasiswa tersebut dan menyatakan (bersedia/ tidak bersedia) menjadi responden penelitian dengan judul ”Hubungan Konsumsi Lemak,Tingkat Stres Dan Aktifitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Remaja Di SMA Negeri 03 Kota Bengkulu Tahun 2025”

Saya memahami bahwa penelitian ini tidak beresiko negatif terhadap saya sehingga tanpa adanya paksaan saya bersedia berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian ini dan peneliti memberikan hak kepada saya untuk mengundurkan diri dari penelitian ini tanpa ada resiko yang terjadi. Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat digunakan dengan semestinya.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Bengkulu,.....2025

Saksi Responden

( ) ( )

Lampiran 2 FFQ SQ Konsumsi Lemak

KODE DOKUMEN	POLTEKKES KEMENKES BENGKULU JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA FORMULIR *SEMI-QUANTITATIVE FOOD FREQUENCY QUESTIONNAIRE*	TANGGAL BERLAKU 25 AGUSTUS 2023 DIREVISI 25 AGUSTUS 2023
FR.01.GK.GM.01		

IDENTITASN RESPONDEN

Nama : Hari :

Umur : Tahun Tanggal :

Jenis Kela : Laki-laki/Perempuan* (*Coret salah satu)

Petunjuk :

Isi dengan berspa kali (X) pada kolom di bawah ini menurut kebiasaan makan Anda selama 1 bulan terakhir

BAHAN MAKANAN	UKURAN PENYAJIAN (Gram)	FREKUENSI KONSUMSI >3 kali/hr	1-3 kali/hr	3-6 kali/mg	1-2 kali/mg	1-3 kali/bln	Tidak Pernah	UKURAN RUMAH TANGGA (URT)	RATA-RATA Gram/Hari
Sumber Lemak Jenuh									
Daging Sapi									
Daging Ayam									
Hati Ayam									
Kelapa									
Keju									
Keju Krim									
Minyak Kelapa									
Minyak Kelapa Sawit									
Mentega									
Santan									
Susu Kental Manis									
Susu Bubuk									
Telur Ayam									
Udang									
Sumber Lemak Tak Jenuh									
Alpukat									
Kacang Tanah									
Kacang Hijau									
Kacang Almond									
Minyak Kedelai									
Minyak Zaitun									
Mayones									
Margarin Jaugung									
Tahu									
Tempe									
Lain-Lain									

Keterangan :

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Lampiran 3 Kuesioner Aktivitas Fisik PAQ-A

KUESIONER AKTIFITAS FISIK PAQ-A

Identitas Responden

Identitas Siswa	Keterangan
Nama	
Umur	
Kelas	
Tanggal lahir	Tgl / Bln/ Thn

Kami ingin mengetahui level aktivitas jasmani kamu dalam 7 hari terakhir (1 minggu terakhir). Aktivitas jasmani tersebut meliputi olahraga atau kegiatan serupa yang membuatmu berkeringat atau membuat kakimu terasa lelah, atau permainan yang membuat nafasmu terengah-engah, seperti kejar-kejaran, lompat tali, berlari, memanjat, dan lain-lain.

PETUNJUK

1. Pilih jawaban yang benar-benar andalakukan.
2. Pilih salah satu jawaban dengan tanda centang(√).
3. Aktivitas jasmani di waktu luang. Apakah anda pernah melakukan beberapa olahraga di bawah ini dalam 7 hari terakhir (seminggu terakhir)? Jika iya, berapa kali? Berikan tanda centang "√" pada jawaban yangsesuai.

Aktivitas	Tidak Pernah	1-2 kali	3-4 kali	5-6 kali	7 kali atau lebih
1. Lompat tali					
2.Kejar-kejaran					
3. Olahraga berjalan					
4.Bersepeda					
5.Berlari					
6.Senam					
7.Berenang					
8. Baseball, Softball, Kasti					
9.Menari					
10. Futsal					
11. Sepakbola					
12. Badminton					
13. Bola voli					
14. Bola Basket					
15. Silat/karate/taekwondo					
16. Tenis meja, Tenis lapangan					

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

17. Woodball/Gateball					
18. Panahan					
19. Sepak Takraw					
20. Sepatu Roda					
1. Lain-lain (Sebutkan):					

2. Selama seminggu terakhir, pada pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), seberapa sering kamu bersikap sangat aktif (bermain sungguh-sungguh, berlari, melompat, melempar). Pilih salah satu saja!
   a. Saya tidak ikut pelajaran PJOK
   b. Jarang aktif
   c. Kadang-kadang aktif
   d. Sering aktif
   e. Selalu aktif

3. Dalam seminggu terakhir, apa yang biasa kamu lakukan saat jam istirahat (selain makan siang)?. Pilih salah satu saja!
   a. Duduk-duduk (mengobrol,membaca, mengerjakan tugas sekolah)
   b. Berdiri atau berjalan berkeliling
   c. Kadang-kadang berlari atau bermain aktif
   d. Sering berlari atau bermain aktif
   e. Selalu berlari atau bermain aktif

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

4. Dalam seminggu terakhir, segera setelah pulang sekolah, berapa kali kamu melakukan olahraga, (senam, menari, atau bermain sangat aktif (misal sampai berkeringat)?. Pilih salah satu saja!
   a. Tidak pernah
   b. 1 kali seminggu yang lalu
   c. 2 atau 3 kali seminggu yang lalu
   d. 4 kali seminggu yang lalu
   e. 5 kali seminggu yang lalu

5. Selama seminngu terakhir, pada sore hari, berapa kali kamu melakukan olahraga, senam, menari, atau bermain sangat aktif (misal sampai berkeringat)?
   a. Tidak pernah
   b. 1 kali minggulalu
   c. 2 atau 3 kali seminggu yang lalu
   d. 4 atau 5 kali seminggu yang lalu
   e. 6 atau 7 kali seminggu yang lalu

6. Pada akhir pekan (Sabtu dan Minggu), berapa kali kamu melakukan olahraga, senam, menari,atau bermain sangat aktif (misal sampai berkeringat)?
   a. Tidak pernah
   b. 1 kali
   c. 2 atau 3 kali
   d. 4 atau 5 kali
   e. 6 kali atau lebih

7. Pilih salah satu pernyataan yang paling menggambarkan dirimu selama 7 hari terakhir. Bacalah semua pernyataan di bawah ini dengan teliti sebelum menentukan mana yang paling tepat menggambarkan dirimu.
   a. Semua atau hampir seluruh waktu luang saya gunakan untuk melakukan aktivitas yang memerlukan sedikit usaha fisik(bersantai).
   b. Saya kadang-kadang (1 - 2 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik (berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, senam, dan lain-lain)
   c. Saya sering (3 - 4 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.
   d. Saya lebih sering (5 - 6 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.
   e. Saya sangat sering (lebih dari 7 kali) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

8. Dalam seminggu terakhir, berapa kali kamu melakukan aktivitas jasmani setiap harinya? (misal olahraga, senam, bersepeda, atau aktivitas fisik lainnya) beri tanda centang untuk tiaphari!
   a. Tidak melakukan sama sekali
   b. Sedikit melakukan
   c. Agak banyak melakukan
   d. Sering melakukan
   e. Sangat sering melakukan

9. Apa kamu sakit seminggu yang lalu, atau apakah ada yang menghalangi kamu sehingga kamu tidak melakukan aktivitas fisik seperti biasa? (pilih salah satu)

   Ya ☐

   Tidak ☐

   Jika ya, apa yang menghalangi kamu?

Lampiran 4 Kuesioner Tingkat Stres (DASS Y)

KUESIONER DEPRESSION ANXIETY STRESS SCALE FOR YOUTH (DASS-Y)

Petunjuk:

1. Bacalah pertanyaan-pertanyaan dibawah ini dengan seksama
2. Pilihlah satu pertanyaan yang paling tepat menggambarkan diri anda
3. Isi semua pertanyaan dan jangan sampai ada yang terlewat
4. Berikan tanda (√) pada salah satu jawaban yang paling tepat menggambarkan diri anda

No	Pertanyaan	Tidak Benar	Sedikit Benar	Cukup Benar	Sangat Benar
		0	1	2	3
1	Saya marah karena hal-hal kecil				
2	Saya merasa pusing, seperti mau pingsan				
3	Saya merasa setiap momen dalam kehidupansaya terasa biasa-biasa saja				
4	Saya mengalami kesulitan bernafas (misalnya bernafas dengan cepat), meskipun saya tidak sedang berolahraga dan tidak sedang sakit				
5	Saya membenci hidup saya				
6	Saya merasa bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi				
7	Tangan saya terasa gemetar				
8	Saya merasa tertekan tentang banyak hal				
9	Saya merasa ketakutan				
10	Tidak ada hal menyenangkan yang dapat saya harapkan				
11	Saya mudah tersinggung				

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

12	Saya merasa sulit untuk rileks				
13	Saya tidak bisa berhenti merasa sedih				
14	Saya merasa kesal ketika orang lain menyela pembicaraan saya				
15	Saya merasa seperti akan gelisah				
16	Saya membenci diri saya sendiri				
17	Saya merasa saya bukan orang yang baik				
18	Saya mudah merasa kesal				
19	Saya bisa merasakan jantung saya berdetak sangat cepat, meskipun saya tidaak melakukan olahraga berat				
20	Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas				
21	Saya merasa hidup ini mengerikan				

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Lampiran 5 Pelaksaan Penelitian

<table>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>
</td>
<td>
</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</table>

Lampiran 6 Master Data

KASUS

Nama	No	JK	Kode	Usia	Kode	BB	TB	IMT	Kode	Ket	Tekanan Darah			Konsumsi Lemak					Tingkat Stres									Aktivitas Fisik		
											TD	Kode	Keterangan	Asupan (gr)	Kebutuhan	Persentase	Kode	Keterangan	Skor Depresi	Ket	Skor Kecemasan	Ket	Skor Stres	Ket	Total Skor	Kode	Keterangan	Skor	Kode	Keterangan
AL	1	P	1	15 (7 bulan)	0	70	148	2.51	0	obesitas	130/77	0	hipertensi	84.6	70	121%	0	lebih	15	berat	7	ringan	12	ringan	34	0	berat	2,3	0	ringan
DL	2	L	0	16 4 (bulan)	1	68	158	1.82	1	gizi lebih	130/85	0	hipertensi	74	85	87%	2	kurang	7	ringan	13	berat	18	berat	38	0	berat	1,7	0	ringan
ER	3	L	0	16 (1 bulan)	1	44	170	-2.94	3	gizi kurang	130/80	0	hipertensi	109.6	85	129%	0	lebih	3	normal	1	normal	7	normal	11	2	normal	2,7	1	sedang
FD	4	L	0	16 (2 bulan)	1	50	167	-1.22	2	gizi baik	130/90	0	hipertensi	101.6	85	120%	0	lebih	4	normal	0	normal	8	normal	12	2	normal	2,1	0	ringan
FR	5	P	1	16 (6 bulan)	1	50	168	-1.26	2	gizi baik	138/77	0	hipertensi	82.4	70	118%	1	normal	6	normal	16	berat	18	berat	40	0	berat	1,7	0	ringan
KH	6	P	1	16 (10 bulan	1	54	153	0.63	2	gizi baik	130/90	0	hipertensi	74.8	70	107%	1	normal	7	ringan	6	ringan	11	normal	24	1	ringan	2,2	0	ringan
CT	7	P	1	16 (1 bulan)	1	45	153	0.58	2	gizi baik	151/86	0	hipertensi	89	70	127%	0	lebih	9	ringan	7	ringan	7	normal	23	1	ringan	1,9	0	ringan
KY	8	P	1	16 (4 bulan)	1	69	160	5.60	0	obesitas	130/82	0	hipertensi	86	70	123%	0	lebih	6	normal	1	normal	8	normal	15	1	ringan	2,8	1	sedang
LR	9	P	1	15 (7 bulan)	0	58	149	1.51	1	gizi lebih	140/80	0	hipertensi	63.3	70	90%	1	normal	19	berat	0	normal	11	normal	30	0	berat	1,7	0	ringan
MB	10	L	0	16 (4 bulan)	1	50	168	-1.39	2	gizi baik	137/69	0	hipertensi	125.1	85	147%	0	lebih	7	ringan	1	normal	9	normal	17	1	ringan	2,8	1	sedang
NZ	11	L	0	15 (9 bulan)	0	90	165	2.82	0	obesitas	140/110	0	hipertensi	102.2	85	120%	0	lebih	6	normal	4	normal	11	normal	21	1	ringan	2,3	0	ringan
RT	12	P	1	15 (8 bulan)	0	50	161	-0.48	2	gizi baik	130/70	0	hipertensi	85.6	70	122%	0	lebih	7	ringan	4	normal	12	ringan	23	1	ringan	1,5	0	ringan
SE	13	P	1	15 (7 bulan)	0	52	154	0.46	2	gizi baik	140/69	0	hipertensi	88.5	70	126%	0	lebih	10	ringan	3	normal	16	ringan	29	0	berat	1,9	0	ringan
VN	14	P	1	15 (11 bulan	0	52	153	0.49	2	gizi baik	135/70	0	hipertensi	101.7	70	145%	0	lebih	6	normal	2	normal	16	ringan	24	1	ringan	2,1	0	ringan
VD	15	P	1	16 (7 bulan)	1	41	153	-1.43	2	gizi baik	133/80	0	hipertensi	104	70	149%	0	lebih	0	normal	0	normal	9	normal	9	2	normal	2,4	1	sedang
AZ	16	P	1	16 (5 bulan)	1	38	147	-1.3	2	gizi baik	134/61	0	hipertensi	84.8	70	121%	0	lebih	6	normal	4	normal	6	normal	16	1	ringan	1,6	0	ringan
DV	17	P	1	15 (11 bulan	0	58	160	0.62	2	gizi baik	130/70	0	hipertensi	103	70	147%	0	lebih	1	normal	1	normal	7	normal	9	2	normal	1,9	0	ringan
LH	18	P	1	16 (6 bulan)	1	82	164	2.23	0	obesitas	169/95	0	hipertensi	87.4	70	125%	0	lebih	12	ringan	9	ringan	17	berat	38	0	berat	1,5	0	ringan
MA	19	L	0	16 (3 bulan)	1	42	157	-1.74	2	gizi baik	150/90	0	hipertensi	109.1	85	128%	0	lebih	8	ringan	3	normal	5	normal	16	1	ringan	2,5	1	sedang
NO	20	P	1	16 (2 bulan)	1	47	157	-0.63	2	gizi baik	144/87	0	hipertensi	66	70	94%	1	normal	5	normal	5	normal	6	normal	16	1	ringan	1,7	0	ringan
RP	21	L	0	15 (5 bulan)	0	77	179	1.26	1	gizi lebih	149/79	0	hipertensi	108.1	85	127%	0	lebih	1	normal	2	normal	12	ringan	15	1	ringan	3	1	sedang
RS	22	L	0	15 (8 bulan)	0	53	160	0.16	2	gizi baik	130/80	0	hipertensi	105.3	85	124%	0	lebih	1	normal	1	normal	3	normal	5	2	normal	2,4	1	sedang

RM	23	L	0	16 (4bulan)	1	58	157	0.91	2	gizi baik	140/80	0	hipertensi	100.8	70	144%	0	lebih	7	ringan	6	normal	14	ringan	27	0	berat	1,18	0	ringan
SA	24	L	0	15 (5 bulan)	0	43	178	-3.98	3	gizi kurang	147/87	0	hipertensi	105.2	85	124%	0	lebih	10	ringan	3	normal	16	ringan	29	0	berat	2,4	1	sedang
TA	25	P	1	15 (4 bulan)	0	61	156	1.32	1	gizi lebih	134/84	0	hipertensi	100.2	70	143%	0	lebih	2	normal	6	normal	5	normal	13	2	normal	2	1	ringan
AI	26	P	1	16 (7 bulan)	1	60	150	1.56	1	gizi lebih	140/83	0	hipertensi	86.4	70	123%	0	lebih	13	ringan	11	ringan	16	ringan	40	0	berat	1,6	0	ringan
AR	27	L	0	16 (3 bulan)	1	78	177	1.31	1	gizi lebih	133/60	0	hipertensi	106.9	85	126%	0	lebih	6	normal	4	normal	6	normal	16	1	ringan	2,3	0	ringan
FA	28	L	0	16	1	70	165	1.51	1	gizi lebih	160/60	0	hipertensi	127.5	85	150%	0	lebih	12	ringan	1	normal	20	berat	33	0	berat	2,4	1	sedang
GI	29	L	0	16 (2 bulan)	1	68	160	1.69	1	gizi lebih	133/70	0	hipertensi	95.9	85	113%	1	normal	17	berat	1	normal	4	normal	22	1	ringan	2,9	1	sedang
HA	30	L	0	15 (4 bulan)	0	78	165	2.11	0	obesitas	140/80	0	hipertensi	101.6	85	120%	0	lebih	3	normal	2	normal	6	normal	11	2	normal	2,2	0	ringan
IK	31	P	1	15 (11 bulan	0	50	152	0.28	2	gizi baik	130/70	0	hipertensi	108.3	70	155%	0	lebih	7	ringan	9	ringan	9	normal	25	1	ringan	2,3	0	ringan
KHA	32	P	1	16 (3 bulan)	1	56	155	0.76	2	gizi baik	168/63	0	hipertensi	97.6	70	139%	0	lebih	4	normal	11	ringan	19	berat	34	0	berat	1,9	0	ringan
MY	33	L	0	16 (4 bulan)	1	70	160	1.14	1	gizi lebih	140/80	0	hipertensi	122	85	144%	0	lebih	6	normal	3	normal	7	normal	16	1	ringan	2	0	ringan
MU	34	P	1	15 (7 bulan)	0	67	150	2.13	0	obesitas	130/70	0	hipertensi	104.5	70	149%	0	lebih	8	ringan	5	normal	14	sedang	27	0	berat	1,9	0	ringan
NA	35	L	0	15 (3 bulan	0	77	170	1.71	1	gizi lebih	140/79	0	hipertensi	119.6	85	141%	0	lebih	1	normal	3	normal	8	normal	12	2	normal	2,4	1	sedang
PA	36	L	0	15	0	80	175	1.6	1	gizi lebih	140/80	0	hipertensi	101.2	85	119%	1	normal	9	sedang	1	normal	19	berat	29	0	berat	1,6	0	ringan

KONTROL

Nama	No	JK	Kode	Usia	Kode	BB	TB	IMT	Kode	Ket	Tekanan Darah			Konsumsi Lemak					Tingkat Stres									Aktivitas Fisik		
											TD	Kode	Keterangan	Asupa (gr)	Kebutuhan	Persentase	Kode	Keterangan	Skor Depresi	Ket	Skor Kecemasan	Ket	Skor Stres	Ket	Total Skor	Kode	keterangan	Skor	Kode	Keterangan
AL	1	P	1	16	1	48.5	157	-0.34	2	gizi baik	107/55	1	normal	18	70	26%	2	Kurang	17	berat	3	normal	12	normal	32	0	berat	1,4	0	ringan
AZ	2	P	1	15 (9 Bulan)	0	57	165	0.12	2	gizi baik	100/70	1	normal	38.4	70	55%	2	Kurang	1	normal	0	normal	3	normal	4	2	normal	2,4	1	sedang
RI	3	L	0	16 (3 bulan)	1	57	167	-0.09	2	gizi baik	115/66	1	normal	84.3	85	99%	1	normal	2	normal	2	normal	5	normal	9	2	normal	2,2	0	ringan
AQ	4	P	1	16	1	52	150	0.74	2	gizi baik	103/67	1	normal	72.2	70	103%	1	normal	5	normal	9	normal	6	normal	20	1	ringan	2,4	1	sedang
ZA	5	P	1	16	1	38	159	-2.7	3	gizi kurang	110/70	1	normal	107.3	70	153%	0	gizi lebih	5	normal	6	ringan	9	normal	20	1	ringan	1,7	0	ringan
CE	6	L	0	15 (10 bulan)	0	53	170	-0.93	2	gizi baik	110/70	1	normal	33.5	85	39%	2	Kurang	1	normal	2	normal	7	normal	10	2	normal	2,4	1	sedang
ME	7	P	1	15 (11 bulan)	0	42	154	-1.2	2	gizi baik	110/90	1	normal	65.1	70	93%	1	normal	5	normal	3	normal	6	normal	14	2	normal	2,5	1	sedang
SUL	8	L	0	16 (4 bulan)	1	45	175	-3.38	3	gizi kurang	123/68	1	normal	46.2	85	54%	2	Kurang	2	normal	1	normal	7	normal	10	2	normal	2,5	1	sedang
MZ	9	L	0	15 (10 bulan)	0	48	171	-2.03	3	gizi kurang	100/70	1	normal	67.1	85	79%	2	Kurang	1	normal	0	normal	2	normal	3	2	normal	2,8	1	sedang
AL	10	P	1	15 (9 bulan)	0	57	165	0.11	3	gizi kurang	120/80	1	normal	58.7	70	84%	2	Kurang	2	normal	11	ringan	14	ringan	27	0	berat	2,6	1	sedang
NB	11	P	1	15 (8 bulan)	0	88	154	3.16	1	obesitas	120/70	1	normal	96.3	70	138%	0	lebih	10	ringan	10	ringan	14	ringan	34	0	berat	2,8	1	sedang
NJ	12	P	1	15 (3 bulan)	0	50	155	0.22	2	gizi baik	121/71	1	normal	74.1	70	106%	1	normal	4	normal	4	normal	4	normal	12	2	normal	2,2	0	ringan
BI	13	L	0	16	1	60	166	1.2	2	gizi baik	116/61	1	normal	103.4	85	122%	0	lebih	0	normal	0	normal	0	normal	0	2	normal	2,1	0	ringan
NI	14	P	1	15 (1 bulan)	0	53	152	-0.41	2	gizi baik	110/60	1	normal	123.5	70	176%	0	lebih	4	normal	10	ringan	11	normal	25	1	ringan	1,6	0	ringan
KEY	15	P	1	15 (4 bulan)	0	50	161	-0.48	2	gizi baik	119/82	1	normal	115.5	70	165%	0	lebih	5	normal	8	ringan	10	normal	23	1	ringan	2,2	0	ringan
ANG	16	P	1	16 (1 bulan)	1	40	153	-1.52	2	gizi baik	96/52	1	normal	32.2	70	46%	2	Kurang	2	normal	2	normal	6	normal	10	2	normal	2,6	1	sedang
HA	17	L	0	16 (10 bulan)	1	39	165	-3.72	3	gizi kurang	120/80	1	normal	67.8	85	80%	2	Kurang	9	ringan	8	ringan	7	normal	24	1	ringan	1,5	0	ringan
OC	18	P	1	15 (10 bulan)	0	52	157	0.15	2	gizi baik	120/70	1	normal	48.8	70	70%	2	Kurang	5	normal	2	normal	7	normal	14	2	normal	2,5	1	sedang
SF	19	P	1	16 (4 bulan)	1	52	170	-1.12	2	gizi baik	120/80	1	normal	52.5	85	62%	2	Kurang	6	normal	3	normal	6	normal	15	1	ringan	1,6	0	ringan
JH	20	L	0	16 (7 bulan)	1	39	150	-1.46	2	gizi baik	115/80	1	normal	115.1	70	164%	0	lebih	3	normal	11	ringan	1	normal	15	1	ringan	2,3	0	ringan
TRY	21	P	1	17	2	45	163	-1.69	2	gizi baik	110/60	1	normal	53.7	70	77%	2	Kurang	3	normal	3	normal	8	normal	14	2	normal	2,8	1	sedang
IS	22	P	1	16 (2 bulan)	1	40	155	-1.43	2	gizi baik	110/60	1	normal	71.5	70	102%	1	normal	6	normal	3	normal	6	normal	15	1	ringan	2,9	1	sedang

MN	23	L	0	16	1	49	154	0.15	2	gizi baik	110/80	1	normal	92.2	85	108%	1	normal	0	normal	0	normal	3	normal	3	2	normal	2,8	1	sedang
TH	24	P	1	15 (8 bulan)	0	58	164	0.33	2	gizi baik	115/70	1	normal	54.4	70	78%	2	Kurang	7	ringan	2	normal	12	ringan	21	1	ringan	1,3	0	ringan
ABI	25	L	0	15 (8 bulan)	0	47	160	-0.86	2	gizi baik	77/65	1	normal	80.8	85	95%	1	normal	8	ringan	1	normal	8	normal	17	1	ringan	2,4	1	sedang
CC	26	P	1	16 (5 bulan)	0	47	156	-0.57	2	gizi baik	122/75	1	normal	66.1	70	94%	1	normal	1	normal	1	normal	3	normal	5	2	normal	2,0	0	ringan
KN	27	P	1	16 (2 bulan)	0	51	150	0.58	2	gizi baik	119/70	1	normal	91.2	70	130%	0	lebih	3	normal	2	normal	3	normal	8	2	normal	1,9	0	ringan
SYH	28	L	0	17	2	53	157	0.13	2	gizi baik	120/70	1	normal	69.1	85	81%	2	Kurang	3	normal	0	normal	8	normal	11	2	normal	2,1	0	ringan
NAU	29	P	1	15 (9 bulan)	0	48	150	0.17	2	gizi baik	124/63	1	normal	74.9	70	107%	1	normal	17	berat	11	ringan	19	berat	47	0	berat	1,9	0	ringan
DM	30	L	0	16	1	53	152	0.82	2	gizi baik	128/73	1	normal	115.6	85	136%	0	lebih	4	normal	3	normal	12	ringan	19	1	ringan	3,5	1	sedang
ADT	31	L	0	15 (8 bulan)	0	63	165	0.95	2	gizi baik	115/56	1	normal	52.5	85	62%	2	Kurang	3	normal	5	normal	7	normal	15	1	ringan	2,4	1	sedang
IML	32	P	1	16 (1 bulan)	1	55	155	0.64	2	gizi baik	103/58	1	normal	86.8	70	124%	0	lebih	3	normal	2	normal	8	normal	13	2	normal	1,2	0	ringan
KK	33	P	1	16 (3 bulan)	1	60	150	1.55	1	gizi lebih	100/70	1	normal	65.1	70	93%	1	normal	9	normal	2	normal	4	normal	15	1	ringan	3,1	1	sedang
MTR	34	P	1	15 (2 bulan)	0	15	153	0.57	2	gizi baik	120/83	1	normal	55.4	70	79%	2	Kurang	4	normal	6	normal	7	normal	17	1	ringan	2	0	ringan
KRN	35	P	1	15 (10 bulan)	0	54	145	1.51	1	gizi lebih	120/80	1	normal	55	70	79%	2	Kurang	10	ringan	6	ringan	9	normal	25	1	ringan	1,9	0	ringan
LL	36	P	1	15 (2 bulan)	0	43	149	0.31	2	gizi baik	120/70	1	normal	53.5	70	76%	2	Kurang	14	berat	9	ringan	8	normal	31	0	berat	2,1	0	ringan
ADTY	37	L	0	16	1	48	150	0.58	2	gizi baik	191/66	1	normal	79.5	85	94%	1	normal	0	normal	0	normal	6	normal	6	2	normal	2,1	0	ringan
DZ	38	P	1	17	2	41	150	-1.08	2	gizi baik	110/80	1	normal	56.1	70	80%	2	Kurang	9	ringan	1	normal	7	normal	17	1	ringan	1,8	0	ringan
MG	39	L	0	16 (1 bulan)	1	60	149	1.66	1	gizi lebih	109/70	1	normal	78.7	85	93%	1	normal	1	normal	1	normal	3	normal	5	2	normal	2,6	1	sedang
RYH	40	P	1	16 (1 bulan)	1	50	150	0.49	2	gizi baik	120/70	1	normal	77.4	70	111%	1	normal	0	normal	1	normal	3	normal	4	2	normal	2,4	1	sedang
SER	41	P	1	16 (3 bulan)	1	43	152	-0.83	2	gizi baik	124/64	1	normal	59.2	70	85%	2	Kurang	4	normal	5	normal	6	normal	15	1	ringan	2,4	1	sedang
KLV	42	L	0	15 (1 bulan)	0	65	165	1.26	1	gizi lebih	124/58	1	normal	73.6	85	87%	2	Kurang	0	normal	1	normal	6	normal	7	2	normal	2,2	0	ringan
AL	43	L	0	15 (3 bulan)	0	70	169	1.42	1	gizi lebih	125/78	1	normal	93.7	86	109%	1	normal	3	normal	3	normal	6	normal	12	2	normal	1,9	0	ringan

RAT	44	P	1	16 (2 bulan)	1	47	162	-1.14	2	gizi baik	110/65	1	normal	83.1	70	119%	1	normal	1	normal	1	normal	9	normal	11	2	normal	2,9	1	sedang
NRZ	45	P	1	15 (9 bulan)	0	70	170	1.05	2	gizi baik	117/64	1	normal	80	70	114%	1	normal	3	normal	3	normal	9	normal	15	1	ringan	2,3	0	ringan
ALF	46	P	1	15 (7 bulan)	0	53	160	0.05	2	gizi baik	125/73	1	normal	89.3	70	128%	2	Kurang	8	ringan	1	normal	4	normal	13	2	normal	1,9	0	ringan
AG	47	L	0	16 (3 bulan)	1	75	164	1.96	1	gizi lebih	120/70	1	normal	82	85	96%	1	normal	3	normal	1	normal	4	normal	8	2	normal	2,7	1	sedang
ARL	48	L	0	16 (1 bulan)	1	60	163	0.66	2	gizi baik	120/80	1	normal	59.7	85	70%	2	Kurang	1	normal	2	normal	5	normal	8	2	normal	2,2	0	ringan
ML	49	L	0	16 (4 bulan)	1	53	165	-0.53	2	gizi baik	110/67	1	normal	83.7	85	98%	1	normal	5	normal	1	normal	3	normal	9	2	normal	2,6	1	sedang
FK	50	L	0	16 (0 bulan)	1	70	165	1.51	1	gizi lebih	126/60	1	normal	92.3	85	109%	1	normal	0	normal	0	normal	6	normal	6	2	normal	3,1	1	sedang
SZK	51	P	1	16 (3 bulan)	1	40	150	-1.21	2	gizi baik	100/60	1	normal	40.1	70	57%	0	Kurang	3	normal	7	ringan	9	normal	19	1	ringan	2,7	1	sedang
MLL	52	P	1	16 (2 bulan)	1	44	150	-0.45	2	gizi baik	128/84	1	normal	70.3	70	100%	1	normal	2	normal	1	normal	5	normal	8	2	normal	2	0	ringan
MRT	53	P	1	16 (3 bulan)	1	38	143	-0.85	2	gizi baik	122/68	1	normal	85.2	70	122%	2	Kurang	4	normal	6	normal	8	normal	18	1	ringan	2,5	1	sedang
TIA	54	P	1	16 (8 bulan)	1	45	159	-1.2	2	gizi baik	120/70	1	normal	72.1	70	103%	1	normal	1	normal	0	normal	6	normal	7	2	normal	1,7	0	ringan
NP	55	P	1	15 (8 bulan)	0	88	154	3.16	0	obesitas	120/70	1	normal	49.7	70	71%	2	Kurang	1	normal	0	normal	4	normal	5	2	normal	2,7	1	sedang
KRN	56	P	1	15 (11 bulan)	0	64	158	1.37	1	gizi lebih	120/80	1	normal	73.5	70	105%	1	normal	3	normal	3	normal	6	normal	12	2	normal	2,4	1	sedang
SHR	57	P	1	16 (0 bulan)	1	37	149	-1.76	2	gizi baik	123/77	1	normal	64.3	70	92%	1	normal	0	normal	1	normal	4	normal	5	2	normal	2,7	1	sedang
KRN	58	P	1	16 (0 bulan)	1	78	160	2.24	0	obesitas	100/70	1	normal	95.4	70	136%	2	Kurang	0	normal	0	normal	5	normal	5	2	normal	1,5	0	ringan
ZRT	59	P	1	16 (5 bulan)	1	55	150	1.06	2	gizi baik	120/80	1	normal	58.2	70	83%	2	Kurang	5	normal	13	ringan	17	berat	35	0	berat	2,3	0	ringan
KYL	60	P	1	16 (bulan)	1	69	160	5.60	0	obesitas	124/72	1	normal	77.8	70	111%	1	normal	2	normal	3	normal	5	normal	10	2	normal	2,6	1	sedang
ND	61	P	1	16 (1 bulan)	1	39	145	0.86	2	gizi baik	120/80	1	normal	76	70	109%	1	normal	1	normal	1	normal	4	normal	6	2	normal	1,7	0	sedang
FN	62	P	1	16 (3 bulan)	1	51	153	0.32	2	gizi baik	110/60	1	normal	61.5	70	88%	2	Kurang	3	normal	2	normal	14	ringan	19	1	ringan	1,4	0	sedang
FL	63	L	0	16	1	40	158	-2.32	3	gizi kurang	100/70	1	normal	69.7	85	82%	2	Kurang	0	normal	0	normal	3	normal	3	2	normal	2,1	0	ringan
FB	64	L	0	16 (6 bulan)	1	54	150	1.08	2	gizi baik	125/69	1	normal	102.1	85	120%	0	lebih	6	normal	1	normal	13	ringan	20	1	ringan	2,2	0	ringan
RD	65	L	0	16 (1 bulan)	1	75	170	1.58	1	gizi lebih	110/60	1	normal	86	85	101%	1	normal	6	normal	3	normal	11	normal	20	1	ringan	1,9	0	ringan
MRT	66	L	0	15 (10 bulan)	0	59	168	0.19	2	gizi baik	118/99	1	normal	73.2	85	86%	2	Kurang	0	normal	1	normal	3	normal	4	2	normal	1,3	0	ringan
KA	67	P	1	16 (4 bulan)	1	60	150	1.56	1	gizi lebih	114/66	1	normal	67.2	70	96%	1	normal	4	normal	4	normal	4	normal	12	2	normal	2,4	1	sedang
KW	68	P	1	15 (8 bulan)	0	61	169	0.26	2	gizi baik	124/70	1	normal	59.7	70	85%	2	Kurang	4	normal	11	ringan	21	berat	36	0	berat	1,3	0	ringan
RC	69	L	0	16 (3 bulan)	1	53	158	0.21	2	gizi baik	120/70	1	normal	67.7	80	85%	2	Kurang	3	normal	1	normal	5	normal	9	2	normal	1,7	0	ringan
DF	70	P	1	17 (6 bulan)	2	46	158	-1.03	2	gizi baik	128/63	1	normal	79.3	70	113%	1	normal	1	normal	1	normal	2	normal	4	2	normal	1,8	0	ringan
MA	71	L	0	16 (0 bulan)	1	80	170	1.92	1	gizi lebih	120/80	1	normal	80.4	85	95%	1	normal	0	normal	0	normal	10	normal	10	2	normal	2,6	1	sedang
MTH	72	P	1	16 (13 bulan)	1	45	150	-0.27	2	gizi baik	120/70	1	normal	65	70	93%	1	normal	13	ringan	17	b	22	berat	52	0	berat	1.9	0	ringan

Lampiran 7 Surat Etik



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bengkulu
Jalan Indragiri No. 3 Padang Harapan Bengkulu 38225
(0736) 341212
https://poltekkesbengkulu.ac.id

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.KEPK.BKL/188/04/2025

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

Peneliti utama : Septi Lusiani
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Name of the Institution

Dengan judul:
Title
"Hubungan Konsumsi Lemak, Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Remaja di SMA Negeri 03 Kota Bengkulu Tahun 2025"

"The Relationship of Fat Consumption, Stress Level and Activity Physical and Blood Pressure in Adolescents at SMA Negeri 03 Bengkulu City Year 2025"

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 Consent, 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 06 April 2025 sampai dengan tanggal 06 April 2026.

This declaration of ethics applies during the period April 06, 2025 until April 06, 2026.

April 06, 2025
Chairperson,

apt. Zamharira Muslim, M.Farm

Lampiran 8 Surat Izin Penelitian Ke SMAN 03 Kota Bengkulu

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Bengkulu
Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan Bengkulu 38225
(0736) 341212
https://www.poltekkesbengkulu.ac.id

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

11 Maret 2025

Nomor : : PP. 01.01/F.XXIII.1/๛๘ /2025
Perihal : **Izin Penelitian**

Yth,
Kepala Sekolah SMA Negeri 03 Kota Bengkulu
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk kripsi Progam Studi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2024/2025 , dengan ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada:

Nama	: Septi Lusiani
NIM	: P05130221090
Tempat Penelitian	: SMA Negeri 03 Kota Bengkulu
Waktu Penelitian	: 08-17 April 2025
Judul	: Hubungan Konsumsi Lemak, Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Remaja Di SMA Negeri 03 Kota Bengkulu Tahun 2025
No Handphone	: 082279346795

Demikianlah, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Wakil Direktur Bidang Akademik

Kemenkes

Agung Riyadi, S.Kep.Ns.M.Kes

Lampiran 9 Surat Izin Penelitian Ke Kepala Dinas Penanaman Modal Dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu

DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
Jalan Batang Hari No.108, Kelurahan Tanah Patah, Kecamatan Ratu Agung, Kota Bengkulu
Website: https://dpmptsp.bengkuluprov.go.id / Email: dpmptsp@bengkuluprov.go.id
BENGKULU 38224

REKOMENDASI
Nomor : 503/82.650/223/DPMPTSP-P.4/2025

TENTANG PENELITIAN

Dasar :
1. Peraturan Gubernur Bengkulu Nomor 13 Tahun 2022 Tentang Pendelegasian Wewenang Penyelenggaraan Pelayanan Perizinan Berusaha Berbasis Resiko dan Non perizinan Kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.
2. Surat Wakil Direktur Bidang Akademik Poltkkes Kemenkes Bengkulu Nomor : PP.06.02/FXXXI.1/2580/2025, Tanggal 12 Maret 2025 Perihal Rekomendasi Penelitian. Permohonan diterima tanggal 14 Maret 2025 .

Nama / NPM	:	SEPTI LUSIANI/P05130221090
Pekerjaan	:	Mahasiswa
Maksud	:	Melakukan Penelitian
Judul Proposal Penelitian	:	Hubungan Konsumsi Lemak, Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Remaja di SMA Negeri 03 Kota Bengkulu Tahun 2025
Daerah Penelitian	:	SMA Negeri 03 Kota Bengkulu
Waktu Penelitian/Kegiatan	:	08 April 2025 s.d 08 Mei 2025
Penanggung Jawab	:	Wakil Direktur Bidang Akademik Poltkkes Kemenkes Bengkulu

Dengan ini merekomendasikan penelitian yang akan diadakan dengan ketentuan :

a. Sebelum melakukan penelitian harus melapor kepada Gubernur/Bupati/Walikota Cq.Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik atau sebutan lain setempat.
b. Harus mentaati semua ketentuan Perundang-undangan yang berlaku.
c. Selesai melakukan penelitian agar melaporkan/menyampaikan hasil penelitian kepada Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Bengkulu.
d. Apabila masa berlaku Rekomendasi ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan penelitian belum selesai, perpanjangan Rekomendasi Penelitian harus diajukan kembali kepada instansi pemohon.
e. Rekomendasi ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang surat rekomendasi ini tidak mentaati/mengindahkan ketentuan-ketentuan seperti tersebut di atas.

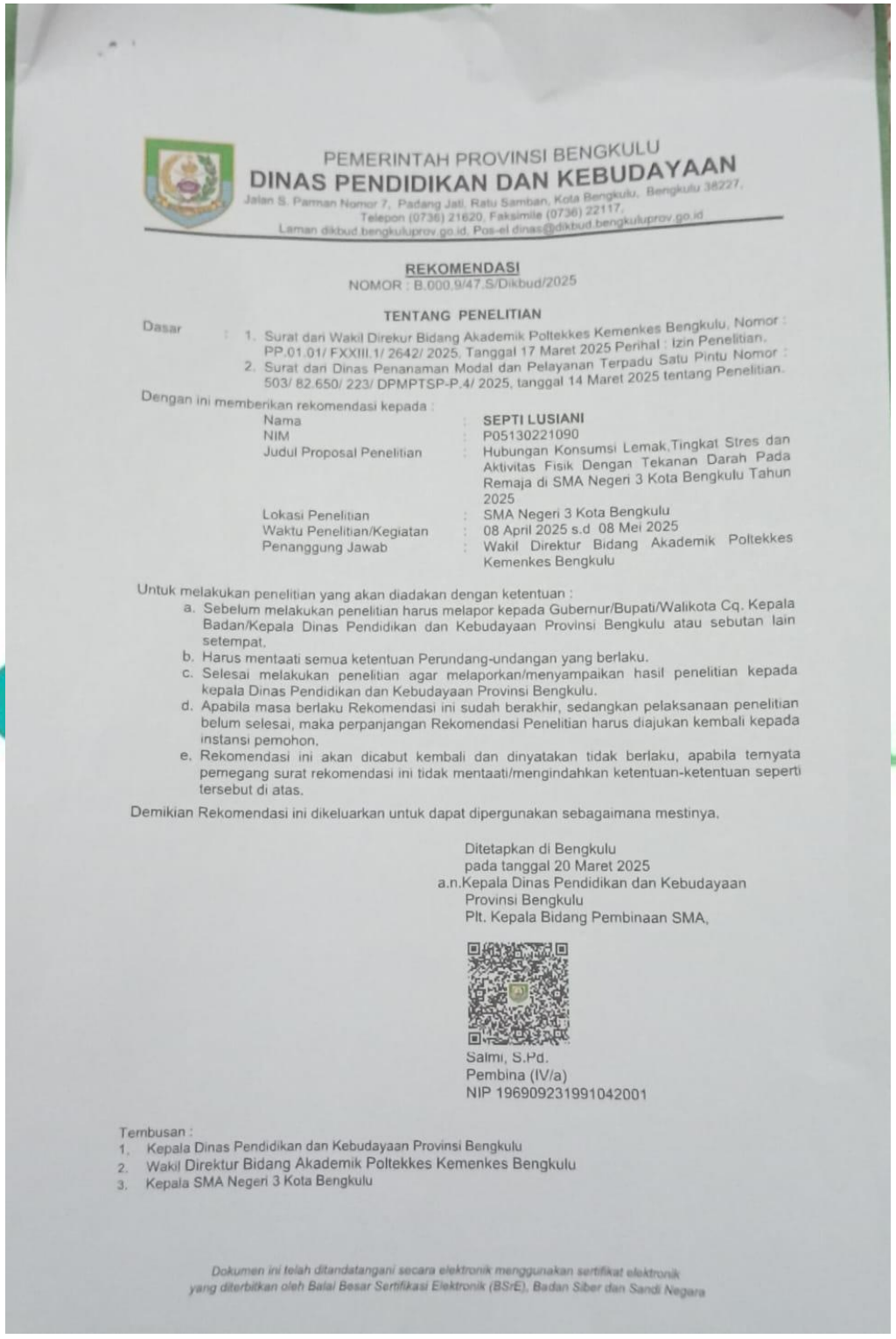
Demikian Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Ditetapkan di : Bengkulu
Pada tanggal : 14 Maret 2025

KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN
PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
PROVINSI BENGKULU

SUPRAN, S.H., M.H
Pembina Utama Madya / IV.d
NIP. 19681221 199303 1 002

Lampiran 10 Surat Izin Penelitian Ke Dinas Pendidikan Dan Kebudayaan



PEMERINTAH PROVINSI BENGKULU
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
Jalan S. Parman Nomor 7, Padang Jati, Ratu Samban, Kota Bengkulu, Bengkulu 38227,
Telepon (0736) 21620, Faksimile (0736) 22117,
Laman dikbud.bengkuluprov.go.id, Pos-el dinas@dikbud.bengkuluprov.go.id

REKOMENDASI
NOMOR : B.000.9/47.S/Dikbud/2025

TENTANG PENELITIAN

Dasar :
1. Surat dari Wakil Direkur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu, Nomor : PP.01.01/ FXXIII.1/ 2642/ 2025, Tanggal 17 Maret 2025 Perihal : Izin Penelitian.
2. Surat dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Nomor : 503/ 82.650/ 223/ DPMPTSP-P.4/ 2025, tanggal 14 Maret 2025 tentang Penelitian.

Dengan ini memberikan rekomendasi kepada :

Nama	:	**SEPTI LUSIANI**
NIM	:	P05130221090
Judul Proposal Penelitian	:	Hubungan Konsumsi Lemak,Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Remaja di SMA Negeri 3 Kota Bengkulu Tahun 2025
Lokasi Penelitian	:	SMA Negeri 3 Kota Bengkulu
Waktu Penelitian/Kegiatan	:	08 April 2025 s.d 08 Mei 2025
Penanggung Jawab	:	Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Untuk melakukan penelitian yang akan diadakan dengan ketentuan :
a. Sebelum melakukan penelitian harus melapor kepada Gubernur/Bupati/Walikota Cq. Kepala Badan/Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Bengkulu atau sebutan lain setempat.
b. Harus mentaati semua ketentuan Perundang-undangan yang berlaku.
c. Selesai melakukan penelitian agar melaporkan/menyampaikan hasil penelitian kepada kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Bengkulu.
d. Apabila masa berlaku Rekomendasi ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan penelitian belum selesai, maka perpanjangan Rekomendasi Penelitian harus diajukan kembali kepada instansi pemohon.
e. Rekomendasi ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang surat rekomendasi ini tidak mentaati/mengindahkan ketentuan-ketentuan seperti tersebut di atas.

Demikian Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di Bengkulu
pada tanggal 20 Maret 2025
a.n.Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan
Provinsi Bengkulu
Plt. Kepala Bidang Pembinaan SMA,

Salmi, S.Pd.
Pembina (IV/a)
NIP 196909231991042001

Tembusan :
1. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Bengkulu
2. Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu
3. Kepala SMA Negeri 3 Kota Bengkulu

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

Lampiran 11 Surat selesai Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI BENGKULU
SMA NEGERI 3KOTA BENGKULU
Jalan R.E. Martadinata Nomor 41, Pagar Dewa, Selebar, Bengkulu 38211.
Laman smantibengkulu.sch.id, Pos-el sman3bengkulu@gmail.com

SURAT KETERANGAN
NOMOR: 070/209/ SMAN.3/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	**: Dr. H. Rustiyono, M.Pd.**
NIP	**: 196905091994031004**
Pangkat/Gol	**: Pembina Utama Muda (IV/c)**
Jabatan	**: Kepala Sekolah**
Unit Kerja	**: SMA NEGERI 3 KOTA BENGKULU**

Dengan ini Menerangkan bahwa :

NO	NAMA MAHASISWA	NIM	FAKULTAS/PROGRAM STUDI
1	Septi Lusiani	P05130221090	Terapan Gizi dan Dietetika - Poltekkes Kemenkes

Berdasarkan Surat Permohonan Izin Penelitian dari Poltekkes Kementerian Kesehatan Bengkulu tentang Rekomendasi Penelitian di SMA Negeri 3 Kota Bengkulu dengan Judul : **"Hubungan Konsumsi Lemak, Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Pada Remaja di SMA Negeri 3 Kota Bengkulu".**

Nama tersebut di atas benar-benar sudah melaksanakan penelitian di SMA Negeri 3 Kota Bengkulu.

Demikianlah Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 14 Mei 2025
Kepala Sekolah

Dr. H. Rustiyono, M.Pd.
Pembina Utama Muda (IV/c)
NIP 196905091994031004

Lampiran 12 Hasil Uji Statistik

ANALISIS UNIVARIAT

Karakteristik Kelompok Kontrol

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15 tahun	27	37.5	37.5	37.5
	16 tahunn	41	56.9	56.9	94.4
	17 tahun	4	5.6	5.6	100.0
	Total	72	100.0	100.0	

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	26	36.1	36.1	36.1
	Perempuan	46	63.9	63.9	100.0
	Total	72	100.0	100.0	

Poltekkes Bengkulu

Karakteristik Kelompok Kasus

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15 tahun	16	44.4	44.4	44.4
	16 tahun	20	55.6	55.6	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	17	47.2	47.2	47.2
	Perempuan	19	52.8	52.8	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

Gambaran Kasus

Status_Gizi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Obesitas	6	16.7	16.7	16.7
	Gizi Lebih	11	30.6	30.6	47.2
	Gizi Baik	17	47.2	47.2	94.4
	Gizi Kurang	2	5.6	5.6	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

Konsumsi Lemak

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Lebih	29	80.6	80.6	80.6
	Normal	6	16.7	16.7	97.2
	Kurang	1	2.8	2.8	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

Tingkat Stres

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Berat	13	36.1	36.1	36.1
	Ringan	15	41.7	41.7	77.8
	Normal	8	22.2	22.2	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

Aktivitas Fisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	24	66.7	66.7	66.7
	Cukup	12	33.3	33.3	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

Gambaran Kontrol

Status_Gizi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Obesitas	3	4.2	4.2	4.2
	Gizi Lebih	12	16.7	16.7	20.8
	Gizi Baik	51	70.8	70.8	91.7
	Gizi Kurang	6	8.3	8.3	100.0
	Total	72	100.0	100.0	

Konsumsi Lemak

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Lebih	11	15.3	15.3	15.3
	Normal	30	41.7	41.7	56.9
	Kurang	31	43.1	43.1	100.0
	Total	72	100.0	100.0	

Tingkat Stres

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Berat	8	11.1	11.1	11.1
	Ringan	23	31.9	31.9	43.1
	Normal	41	56.9	56.9	100.0
	Total	72	100.0	100.0	

Aktivitas Fisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	40	55.6	55.6	55.6
	Sedang	32	44.4	44.4	100.0
	Total	72	100.0	100.0	

Crosstab

			Tekanan_Darah		
			Hipertensi	Tidak Hipertensi	Total
Konsumsi_Lemak	Lebih	Count	29	11	40
		% within Tekanan_Darah	80.6%	15.3%	37.0%
	Normal	Count	6	30	36
		% within Tekanan_Darah	16.7%	41.7%	33.3%
	Kurang	Count	1	31	32
		% within Tekanan_Darah	2.8%	43.1%	29.6%
Total		Count	36	72	108
		% within Tekanan_Darah	100.0%	100.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	45.253[a]	2	.000
Likelihood Ratio	49.093	2	.000
Linear-by-Linear Association	40.070	1	.000
N of Valid Cases	108		

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 10.67.

Tingkat Stres * Tekanan Darah Crosstabulation

			Tekanan Darah		
			Hipertensi	Tidak Hipertensi	Total
Tingkat Stres	Berat	Count	13	8	21
		% within Tekanan Darah	36.1%	11.1%	19.4%
	Ringan	Count	15	23	38
		% within Tekanan Darah	41.7%	31.9%	35.2%
	Normal	Count	8	41	49
		% within Tekanan Darah	22.2%	56.9%	45.4%
Total		Count	36	72	108
		% within Tekanan Darah	100.0%	100.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	14.737[a]	2	.001
Likelihood Ratio	14.980	2	.001
Linear-by-Linear Association	14.599	1	.000
N of Valid Cases	108		

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 7.00.

Crosstab

			Tekanan_Darah		
			Hipertensi	Tidak Hipertensi	Total
Aktivitas_Fisik	Ringan	Count	24	40	64
		% within Tekanan_Darah	66.7%	55.6%	59.3%
	Sedang	Count	12	32	44
		% within Tekanan_Darah	33.3%	44.4%	40.7%
Total		Count	36	72	108
		% within Tekanan_Darah	100.0%	100.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	1.227[a]	1	.268		
Continuity Correction[b]	.810	1	.368		
Likelihood Ratio	1.243	1	.265		
Fisher's Exact Test				.304	.184
Linear-by-Linear Association	1.216	1	.270		
N of Valid Cases	108				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 14.67.

b. Computed only for a 2x2 table

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Aktivitas_Fisik (Ringan / Sedang)	1.600	.695	3.686
For cohort Tekanan_Darah = Hipertensi	1.375	.772	2.448
For cohort Tekanan_Darah = Tidak Hipertensi	.859	.661	1.117
N of Valid Cases	108		

Variables in the Equation

		B	S.E.	Wald	df	Sig.	Exp(B)	95% C.I.for EXP(B)	
								Lower	Upper
Step 1[a]	Konsumsi Lemak	2.388	.474	25.417	1	.000	10.894	4.305	27.569
	Tingkat Stres	1.222	.416	8.646	1	.003	3.395	1.503	7.666
	Aktivitas Fisik	.029	.614	.002	1	.963	1.029	.309	3.431
	Constant	-2.384	.641	13.829	1	.000	.092		

a. Variable(s) entered on step 1: Konsumsi Lemak, Tingkat Stres, Aktivitas Fisik.

Poltekkes Bengkulu