

Lampiran 1 Permohonan Kesiediaan Menjadi Responden

PERMOHONAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Dengan Hormat,

Peneliti yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Titin Maemunah

NIM : 108120061

Judul : Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Aktifitas Fisik dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Cilacap Selatan 1

Bermaksud akan melakukan kegiatan penelitian sebagai rangkaian studi saya pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al Irsyad Cilacap. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Cilacap Selatan 1. Peneliti memohon kesediaan saudara untuk menjadi partisipan dalam penelitian ini dengan menjadi responden dengan jujur dan serius. Lembar observasi ini semata-mata hanya untuk kepentingan ilmu pengetahuan saja tanpa maksud lain dan akan dijaga kerahasiaanya oleh peneliti. Atas bantuan saudara, peneliti ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Peneliti

(Titin Maemunah)

Lampiran 2 Surat Inform Consent

INFORMEND CONSENT

(SURAT PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN)

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Saya yang bertanda tangan dibawa ini :

Nama :

Umur :

Pendidikan Terakhir :

Alamat :

Menyatakan bersedia untuk berpartisipasi sebagai subyek penelitian yang dilaksanakan oleh mahasiswi Program Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap yang bernama Titin Maemunah dengan judul penelitian "Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Cilacap Selatan 1" : Studi Pada Pasien Hipertensi di prolans Puskesmas Cilacap Selatan 1. Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Responden

(.....)

Lampiran 3 Lembar Kuisisioner Penelitian

KUESIONER

GLOBAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE (GPAQ)

Data Demografi

1. Nama :
 2. Alamat :
 3. Usia..... tahun
 4. Jenis Kelamin :
 5. Pekerjaan :
 6. Pendidikan :
- Tekanan Darah : _____ mmHg

Petunjuk Umum

- a) Bacalah pernyataan berikut dengan baik kemudian Isilah semuapertanyaan yang sudah disediakan.

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

Pertanyaan	Jawaban	Kode
Domain 1 : Aktivitas saat bekerja/pekerjaan rumah tangga (selama 7 hari yang lalu)		
1. Apakah dalam pekerjaan sehari-hari anda memerlukan aktivitas dengan Intensitas yang berat minimal selama 10 menit ? (misalnya membawa/ mengangkat beban berat, menggali atau pekerjaan kontruksi)	Ya Tidak <i>lanjut ke nomor 2 langsung ke nomor 5</i>	P1
2. Berapa hari dalam seminggu anda melakukan aktivitas berat?	Jumlah hari.....	P2
3. Berapa lama dalam 1 hari anda melakukan aktivitas berat tersebut?	Jam Menit.....	P3
4. Aktivitas berat apa yang anda lakukan?		P4
5. Apakah dalam pekerjaan sehari-hari anda memerlukan aktivitas dengan intensitas yang sedang minimal selama 10 menit misalnya (menyapu, mengepel, naik turun tangga secara santai) ?	Ya Tidak <i>lanjut ke nomor 6 langsung ke nomor 9</i>	P5
6. Berapa hari dalam seminggu anda melakukan aktivitas sedang?	Jumlah hari.....	P6
7. Berapa lama dalam 1 hari anda melakukan aktivitas sedang tersebut?	Jam Menit.....	P7
8. Aktivitas sedang apa yang anda lakukan?		P8
Domain 2 : Perjalanan dari suatu tempat ke tempat lain (yang paling dominan atau rutin dilakukan selama 7 hari yang lalu)		
9. Apakah anda berjalan kaki atau bersepeda,minimal 10 menit setiap hari untuk perjalanan bekerja,beribadah,belanja,atau pergi ke suatu tempat ?	Ya Tidak <i>lanjut ke nomor 10 langsung ke nomor 12</i>	P9

10	Berapa hari dalam seminggu anda melakukan aktivitas perjalanan dari suatu tempat ke tempat lain tersebut?	Jumlah hari.....	P10
11	Berapa lama dalam 1 hari anda melakukan aktivitas perjalanan dari suatu tempat ke tempat lain tersebut?	Jam Menit.....	P11

Domain 3 : Aktivitas pada saat senggang atau saat rekreasi selama 7 hari yang lalu (kegiatan ini diluar kegiatan bekerja dan berpergian dari suatu tempat ke tempat yang lain yang sudah disebutkan diatas)			
12	Apakah anda melakukan olahraga berat atau rekreasi dengan kategori aktivitas berat misalnya lari cepat ,sepak bola minimal 10 menit dalam seminggu terakhir ini?	Ya Tidak Lanjut ke nomor 13 Langsung ke nomor 16	P12
13.	Berapa hari dalam seminggu anda melakukan aktivitas tersebut?	Jumlah hari.....	P13
14.	Berapa lama dalam 1 hari anda melakukan aktivitas tersebut?	Jam Menit.....	P14
15.	Aktivitas senggang kategori berat apa yang anda lakukan?		P15
16.	Apakah anda melakukan olahraga dengan intensitas yang sedang atau rekreasi misalnya jalan cepat minimal 10 menit dalam seminggu terakhir ini?	Ya Tidak Lanjut ke nomor 17 Lanjut ke nomor 20	P16
17	Berapa hari dalam seminggu anda melakukan aktivitas tersebut?	Jumlah hari.....	P17
18	Berapa lama dalam 1 hari anda melakukan aktivitas tersebut?	JamMenit	P18
19.	Aktivitas senggang kategori sedang apa yang anda lakukan?		P19

Domain 4: Aktivitas menetap yang dilakukan selama 7 hari yang lalu (sedentary behavior) Kegiatan yang dihitung adalah kegiatan dalam 24 jam kecuali kegiatan atau aktivitas berat dan sedang yang sudah ditanyakan pada pertanyaan diatas. Jam tidur tidak termasuk dalam hitungan.			
20	Berapa lama biasanya anda duduk atau berbaring dalam sehari?	JamMenit	P20



**CARA PENGHITUNGAN AKTIVITAS FISIK
MENGUNAKAN *GLOBALPHYSICAL ACTIVITY
QUESTIONNAIRE (GPAQ)***

❖ **Rumus penghitungan aktivitas fisik berdasarkan GPAQ:**

aktifitas berjalan METs x durasi x frekuensi + aktifitas sedang METs x durasi x frekuensi + aktifitas berat METs x durasi x frekuensi.

❖ **Jadi aktivitas fisik dihitung dari 1 minggu terakhir adalah**

$[(P2 \times P3 \times 8) + (P6 \times P7 \times 4) + (P10 \times P11 \times 4) + (P13 \times P14 \times 8) + (P17 \times P18 \times 4)]$

❖ **Klasifikasi aktivitas fisik berdasarkan score**

MET	KATEGORI
MET ≥ 3000	Berat
MET $\geq 600 - 3000$	Sedang
MET < 600	Rendah / Ringan

Lampiran 4



**PEMERINTAH KABUPATEN CILACAP
DINAS KESEHATAN, PENGENDALIAN
PENDUDUK DAN KELUARGA BERENCANA**

Jalan Jenderal Gatot Subroto Nomor 26 Sidanegara, Cilacap Tengah, Cilacap, Jawa Tengah 53223
Telepon (0282) 534078 Faksimile (0282) 535950
Pos el : dinkes cilacap@yahoo.com, Laman : <http://www.dinkes.cilacapkab.go.id>

Cilacap, 20 April 2024

Nomor : 000.9/640/16
Sifat : Biasa
Lampiran :
Hal : **Ijin Survey Pendahuluan**

Yth. Kepala UOBF Puskesmas Cilacap Selatan I

di
CILACAP

Berkenaan dengan surat dari Universitas Al-Irsyad Cilacap Nomor 872/270/03.3.1.3 tgl. 22 Maret 2024 perihal Ijin Survey Pendahuluan, maka dengan ini mengharap kepada saudara untuk dapat membantu pada pelaksanaan Survey pendahuluan Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al Irsyad Cilacap dengan judul "Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Middle Age (45-59)".

Adapun Mahasiswa yang melakukan Survey Pendahuluan tersebut adalah
: Nama : TITIN MAEMUNAH
NIM : 108120061
Pekerjaan : Mahasiswa Universitas Al-Irsyad Cilacap
Penanggung Jawab : Sohimah, S.SiT.,Bdn.,M.Keb

Dengan ketentuan-ketentuan sebagai berikut :

1. Pelaksanaan Survey Pendahuluan tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu ketenangan dan ketertiban masyarakat / Pemerintah.
2. Sebelum melaksanakan Survey Pendahuluan langsung kepada responden, harus terlebih dahulu melaporkan kepada Kepala Instansi / Wilayah (Camat / Kepala Desa / Kepala Kelurahan) setempat.
3. Setelah Survey Pendahuluan selesai, supaya menyerahkan hasilnya kepada Dinas Kesehatan Kabupaten Cilacap.
4. Apabila dalam jangka waktu tertentu hasil Survey Pendahuluan belum dikirim ke Dinas Kesehatan Kabupaten Cilacap, maka kepada Penanggung jawab / Pimpinan Lembaga Pendidikan yang bersangkutan berkewajiban mengirimkan hasil penelitian tersebut diatas.
5. Surat Rekomendasi pelaksanaan Survey Pendahuluan ini berlaku mulai dari tanggal 27 Maret s/d 27 April 2024

Dokumen ini telah diandatangani secara elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), BSSN

Lampiran 5 Surat Izin Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN CILACAP
DINAS KESEHATAN, PENGENDALIAN
PENDUDUK DAN KELUARGA BERENCANA

Jalan Jenderal Gatot Subroto Nomor 26 Sidanegara, Cilacap Tengah, Cilacap, Jawa Tengah 53223
Telepon (0282) 534078 Faksimile (0282) 535950
Pos el : dinkesdciacap@yahoo.com, Laman : <http://www.dinkes.cilapkab.go.id>

Cilacap, 29 Mei 2024

Nomor : 400.5.8.2/984/16
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : **Izin Penelitian**

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Al-Irsyad Cilacap

Di

CILACAP

Berdasarkan surat Saudara tanggal 16 Mei 2024 nomor : 1352/280/03.3.1.3 perihal permohonan izin penelitian mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap. Pada prinsipnya kami mengijinkan dan tidak keberatan. Diharapkan kepada Kepala UOBF Puskesmas Cilacap Selatan I untuk dapat membantu pada pelaksanaan penelitian tersebut.

Adapun Mahasiswa yang melaksanakan Penelitian tersebut adalah :

Nama : Titin Maemunah
NIM : 108120061
Judul penelitian : Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Cilacap Selatan I
Penanggung Jawab : Sohimah, S.ST.,Bdn.,M.Keb
Lokasi Penelitian : Kabupaten Cilacap

Dengan ketentuan-ketentuan sebagai berikut :

1. Pelaksanaan Penelitian tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu ketenangan dan ketertiban masyarakat/Pemerintah.
2. Sebelum Pelaksanaan Penelitian langsung kepada responden, harus terlebih dahulu melaporkan kepada Kepala Instansi/Wilayah setempat.
3. Setelah Pelaksanaan Penelitian selesai, supaya menyerahkan hasilnya kepada Dinas Kesehatan, Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana Kabupaten Cilacap.
4. Apabila dalam jangka waktu tertentu hasil Penelitian belum dikirim ke Dinas Kesehatan, Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana Kabupaten Cilacap, maka kepada Penanggung jawab/Pimpinan Lembaga yang bersangkutan berkewajiban mengirimkan hasil Penelitian tersebut diatas.
5. Surat Rekomendasi Pelaksanaan Penelitian ini berlaku dari 25 Mei sampai dengan 25 Juli 2023

Lampiran 6 Hasil Output SPSS

Tabulasi data karakteristik Hubungan Indeks Masa Tubuh dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Cilacap Selatan I

No	Responden	JK	Umur	Pendidikan	Status Pekerjaan	BB	TB	TB (m)	IMT	Aktivitas Fisik	TD sistolik	TD Diastolik
1	R01	P	54	SMP	Wirausaha	60	155	1.55	24.97	780	120	70
2	R02	P	74	SD	IRT	65	150	1.5	28.89	3696	140	80
3	R03	P	58	SMA	tidak bekerja	50	150	1.5	22.22	700	118	80
4	R04	P	56	SMA	IRT	50	150	1.5	22.22	3360	110	70
5	R05	P	76	SD	IRT	41	158	1.58	16.42	800	130	80
6	R06	P	54	SMA	IRT	79	150	1.5	35.11	9360	160	90
7	R07	P	48	SMA	buruh	65	151	1.51	28.51	5880	120	80
8	R08	P	70	Tidak Sekolah	tidak bekerja	68	155	1.55	28.30	540	130	80
9	R09	P	68	SD	IRT	55	155	1.55	22.89	840	130	80
10	R10	P	65	SD	IRT	50	150	1.5	22.22	1320	140	80
11	R11	P	63	SMA	Pedagang	66	156	1.56	27.12	240	130	80
12	R12	P	76	SD	tidak bekerja	58	150	1.5	25.78	400	120	80
13	R13	P	55	SD	Pedagang	53	150	1.5	23.56	1140	120	80
14	R14	P	63	SD	IRT	60	155	1.55	24.97	420	120	80
15	R15	P	58	SMA	Wirausaha	75	160	1.6	29.30	280	150	90
16	R16	L	60	SD	tidak bekerja	57	150	1.5	25.33	480	140	90
17	R17	P	62	SMP	Pedagang	74	160	1.6	28.91	540	170	70
18	R18	P	62	Tidak Sekolah	IRT	56	150	1.5	24.89	320	130	80
19	R19	L	54	SMA	Wirausaha	65	157	1.57	26.37	520	164	90
20	R20	P	57	SD	tidak bekerja	68	163	1.63	25.59	300	150	80
21	R21	L	74	SD	Pedagang	59	159	1.59	23.34	500	130	80
22	R22	P	70	SD	IRT	48	147	1.47	22.21	2860	130	80
23	R23	P	64	SMA	Wirausaha	66	155	1.55	27.47	320	140	90

24	R24	L	66	SD	buruh	66	164	1.64	24.54	3240	110	80
25	R25	L	63	SMA	Pedagang	76	171	1.71	25.99	420	140	80
26	R26	P	62	SMP	IRT	57	156	1.56	23.42	2080	116	80
27	R27	P	68	SD	tidak bekerja	61	163	1.63	22.96	480	120	70
28	R28	P	53	perguruan tinggi	Wirausaha	59	156	1.56	24.24	1800	110	80
29	R29	L	67	SMA	pedagang	54	159	1.59	21.36	1400	110	80
30	R30	P	68	SMA	IRT	58	163	1.63	21.83	460	134	80
31	R31	L	68	SMP	wirausaha	61	167	1.67	21.87	480	130	70
32	R32	P	69	SD	tidak bekerja	55	155	1.55	22.89	80	130	80
33	R33	P	50	SMA	pedagang	56	155	1.55	23.31	540	140	80
34	R34	P	78	SD	tidak bekerja	57	150	1.5	25.33	420	140	80
35	R35	L	76	SD	tidak bekerja	58	150	1.5	25.78	360	144	80
36	R36	P	41	SMP	IRT	50	145	1.45	23.78	1320	110	70
37	R37	P	65	SD	tidak bekerja	59	160	1.6	23.05	160	130	80
38	R38	P	65	SMP	buruh	58	150	1.5	25.78	1240	104	70
39	R39	P	76	SD	IRT	52	152	1.52	22.51	300	150	90
40	R40	P	64	SD	IRT	50	150	1.5	22.22	640	110	70
41	R41	P	73	SD	wirausaha	53	151	1.51	23.24	320	150	90
42	R42	P	76	Tidak Sekolah	tidak bekerja	49	160	1.6	19.14	460	140	80
43	R43	L	67	SMP	wirausaha	50	160	1.6	19.53	1240	100	70
44	R44	P	71	Tidak Sekolah	tidak bekerja	61	158	1.58	24.44	280	120	80
45	R45	L	63	SD	tidak bekerja	54	150	1.5	24.00	300	130	80
46	R46	P	65	SD	IRT	56	150	1.5	24.89	960	130	85
47	R47	P	69	SMP	IRT	49	155	1.55	20.40	2220	120	80
48	R48	P	65	SD	IRT	54	165	1.65	19.83	1680	126	80
49	R49	P	52	SMA	IRT	68	155	1.55	28.30	312	130	80
50	R50	L	76	SD	tidak bekerja	55	160	1.6	21.48	400	140	80
51	R51	P	58	SMP	IRT	65	165	1.65	23.88	580	160	90
52	R52	L	67	SD	buruh	84	163	1.63	31.62	1480	110	80
53	R53	P	67	Tidak Sekolah	IRT	58	150	1.5	25.78	1440	132	76
54	R54	L	54	SMA	wirausaha	73	165	1.65	26.81	960	136	90
55	R55	L	55	SMA	pedagang	54	170	1.7	18.69	3400	120	80
56	R56	L	65	SMP	tidak bekerja	90	167	1.67	32.27	280	140	80

57	R57	P	64	SD	IRT	60	147	1.47	27.77	460	140	80
58	R58	P	76	Tidak Sekolah	tidak bekerja	50	152	1.52	21.64	320	140	80
59	R59	P	50	SMA	buruh	63	155	1.55	26.22	1300	140	80
60	R60	P	58	SMA	pedagang	52	149	1.49	23.42	3080	120	80
61	R61	P	69	SD	tidak bekerja	63	160	1.6	24.61	480	140	80
62	R62	P	62	SD	IRT	60	146	1.46	28.15	480	158	88
63	R63	P	63	SMA	IRT	62	165	1.65	22.77	2680	136	80
64	R64	L	65	SMP	buruh	70	170	1.7	24.22	2420	138	80
65	R65	L	52	SMA	buruh	65	165	1.65	23.88	1800	160	90
66	R66	P	52	SMA	IRT	68	150	1.5	30.22	2800	130	82
67	R67	P	72	SD	tidak bekerja	55	150	1.5	24.44	360	140	80
68	R68	L	79	Tidak Sekolah	tidak bekerja	65	170	1.7	22.49	360	140	80

Scoring Aktivitas Fisik

Respoden	dominan I (Aktivitas bekerja)									
	P1	P2	P3	P4	P2XxP3x8	P5	P6	P7	P8	P6xP7x4
R01	0	0	0	tidak ada	0	1	3	40	menyapu,mengepe,mencuci	480
R02	0	0	0	tidak ada	0	1	7	120	menyapu dan mengepel	3360
R03	0	0	0	tidak ada	0	1	7	10	Menyapu	280
R04	0	0	0	tidak ada	0	1	7	90	membersihkan rumah	2520
R05	0	0	0	tidak ada	0	1	2	30	mencuci dan menyapu	240
R06	0	0	0	tidak ada	0	1	6	15	Menyapu	360
R07	1	7	15	mengangkat air dari ember	840	1	7	120	melipat baju dan bersihkan rumah	3360
R08	0	0	0	tidak ada	0	1	2	15	menyapu/mengepel	120
R09	0	0	0	tidak ada	0	1	7	10	Menyapu	280
R10	0	0	0	tidak ada	0	1	2	60	bersih bersih rumah	480
R11	0	0	0	tidak ada	0	1	3	10	Menyapu	120
R12	0	0	0	tidak ada	0	1	1	10	cuci piring	40
R13	1	1	10	mengangkat beras	80	1	7	20	menyapu,mengepel	560
R14	0	0	0	tidak ada	0	0	0	0	tidak ada	0
R15	0	0	0	tidak ada	0	1	7	10	menyapu/mengepel	280
R16	0	0	0	tidak ada	0	0	0	0	tidak ada	0
R17	0	0	0	tidak ada	0	0	0	0	tidak ada	0
R18	0	0	0	tidak ada	0	1	1	20	Menyapu	80
R19	1	1	15	mengangkat bal baju	120	1	1	15	menyapu took	60

R20	0	0	0	tidak ada	0	0	0	0	tidak ada	0
R21	1	2	15	memindahkan pupuk	240	1	2	10	menyapu/mencucipiring	80
R22	0	0	0	tidak ada	0	1	7	60	bersih rumah	1680
R23	0	0	0	tidak ada	0	1	2	10	Menyapu	80
R24	1	6	50	mengangkat berat	2400	1	2	10	Menyapu	80
R25	0	0	0	tidak ada	0	1	3	30	nyuci piring	360
R26	1	3	40	mengangkat sayuran	960	1	7	30	bersih bersih rumah	840
R27	0	0	0	tidak ada	0	0	0	0	tidak ada	0
R28	0	0	0	tidak ada	0	1	7	30	bersih bersih rumah	840
R29	0	0	0	tidak ada	0	0	0	0	tidak ada	0
R30	0	0	0	tidak ada	0	0	0	0	tidak ada	0
R31	1	2	30	mengangkat beban berat	480	0	0	0	tidak ada	0
R32	0	0	0	tidak ada	0	1	2	10	Nyapu	80
R33	0	0	0	tidak ada	0	1	6	20	pekerjaan rumah tangga	480
R34	0	0	0	tidak ada	0	0	0	0	tidak ada	0
R35	0	0	0	tidak ada	0	0	0	0	tidak ada	0
R36	0	0	0	tidak ada	0	1	3	95	pekerjaan rumah tangga	1140
R37	0	0	0	tidak ada	0	0	0	0	tidak ada	0
R38	1	2	30	mengangkat sayuran	480	1	7	20	Nyapu	560
R39	0	0	0	tidak ada	0	1	1	75	pekerjaan rumah tangga	300
R40	0	0	0	tidak ada	0	1	3	30	menyapu dan mengepel	360
R41	0	0	0	tidak ada	0	0	0	0	tidak ada	0
R42	0	0	0	tidak ada	0	1	1	10	Menyapu	40
R43	1	7	15	mengangkat beban berat	840	0	0	0	tidak ada	0
R44	0	0	0	tidak ada	0	0	0	0	tidak ada	0

R45	0	0	0	tidak ada	0	1	3	15	mencuci piring/menyapu	180
R46	0	0	0	tidak ada	0	1	7	30	mnyapu dan mengepel	840
R47	1	1	80	mengangsu air	640	1	2	100	membersihkan rumah	800
R48	0	0	0	tidak ada	0	1	7	30	menyapu,mengepel	840
R49	0	0	0	tidak ada	0	1	3	16	Menyapu	192
R50	0	0	0	tidak ada	0	1	1	30	membersihkan rumah	120
R51	0	0	0	tidak ada	0	1	7	15	menyapu/mengepe/mancuci	420
R52	1	7	15	menimba air	840	1	3	20	cuci baju/cuci piring	240
R53	1	3	10	mengangsu air	240	1	7	20	menyapu lipet baju	560
R54	0	0	0	tidak ada	0	1	2	50	nyapu/cucibaju/lipet baju	400
R55	1	7	45	mencangkul/memikul padi	2520	0	0	0	tidak ada	0
R56	0	0	0	tidak ada	0	0	0	0	tidak ada	0
R57	0	0	0	tidak ada	0	1	3	15	Menyapu	180
R58	0	0	0	tidak ada	0	1	1	15	Menyapu	60
R59	0	0	0	tidak ada	0	1	3	40	nyetrika dan nyapu	480
R60	0	0	0	tidak ada	0	1	7	30	membersihkan rumah	840
R61	0	0	0	tidak ada	0	1	7	10	menyapu/cuci piring	280
R62	1	2	10	mengangkat jemuran	160	1	4	15	menyapu dll	240
R63	0	0	0	tidak ada	0	1	7	70	mengerjakan pekerjaan rumah	1960
R64	1	7	30	mengangkat air mineral	1680	0	0	0	tidak ada	0
R65	1	2	80	mengangkat pasir	1280	0	0	0	tidak ada	0
R66	0	0	0	tidak ada	0	1	7	90	nyapu/ngepel/cuci baju/dll	2520
R67	0	0	0	tidak ada	0	1	2	10	Menyapu	80
R68	0	0	0	tidak ada	0	0	0	0	tidak ada	0

Responden	dominan 2 (Perjalanan dari suatu tempat ke tempat lain)				dominan 3 (Aktivitas pada saat senggang)										dominan 4 (Aktivitas menetap)	Total MET
	P9	P10	P11	P10xP11x4	P12	P13	P14	P15	P12xP13x8	P16	P17	P18	P19	P17xP18x4	P20	
R01	1	1	75	300	0	0	0	tidak ada	0	0	0	0	tidak ada	0	360	780
R02	1	7	12	336	0	0	0	tidak ada	0	0	0	0	tidak ada	0	200	3696
R03	0	0	0	0	1	1	15	mengangkat beras	120	1	1	75	Senam	300	260	700
R04	1	7	30	840	0	0	0	tidak ada	0	0	0	0	tidak ada	0	300	3360
R05	1	7	20	560	0	0	0	tidak ada	0	0	0	0	tidak ada	0	390	800
R06	1	6	150	3600	1	3	150	menanam padi	3600	1	3	150	senam dan menanam tanaman	1800	180	9360
R07	1	7	60	1680	0	0	0	tidak ada	0	0	0	0	tidak ada	0	240	5880
R08	1	7	15	420	0	0	0	tidak ada	0	0	0	0	tidak ada	0	480	540
R09	1	7	20	560	0	0	0	tidak ada	0	0	0	0	tidak ada	0	400	840
R10	1	7	30	840	0	0	0	tidak ada	0	0	0	0	tidak ada	0	340	1320
R11	1	2	15	120	0	0	0	tidak ada	0	0	0	0	tidak ada	0	420	240
R12	1	6	15	360	0	0	0	tidak ada	0	0	0	0	tidak ada	0	480	400
R13	1	7	15	420	0	0	0	tidak ada	0	1	1	20	Sepedaan	80	210	1140
R14	1	7	15	420	0	0	0	tidak ada	0	0	0	0	tidak ada	0	320	420
R15	0	0	0	0	0	0	0	tidak ada	0	0	0	0	tidak ada	0	240	280
R16	1	2	30	240	0	0	0	tidak ada	0	1	2	30	Peregangan	240	270	480
R17	1	6	15	360	0	0	0	tidak ada	0	1	3	15	perenggangan pagi	180	360	540
R18	1	2	30	240	0	0	0	tidak ada	0	0	0	0	tidak ada	0	270	320
R19	0	0	0	0	0	0	0	tidak ada	0	1	1	85	jalan jalan	340	380	520
R20	1	1	75	300	0	0	0	tidak ada	0	0	0	0	tidak ada	0	510	300

R21	1	3	15	180	0	0	0	tidak ada	0	0	0	0	tidak ada	0	320	500
R22	1	7	25	700	1	1	30	bersepeda	240	1	1	60	Senam	240	240	2860
R23	1	2	30	240	0	0	0	tidak ada	0	0	0	0	tidak ada	0	520	320
R24	1	5	20	400	0	0	0	tidak ada	0	1	1	90	Sepedaan	360	395	3240
R25	0	0	0	0	0	0	0	tidak ada	0	1	1	15	Peregangan	60	350	420
R26	1	7	10	280	0	0	0	tidak ada	0	0	0	0	tidak ada	0	260	2080
R27	1	3	30	360	0	0	0	tidak ada	0	1	3	10	Peregangan	120	480	480
R28	0	0	0	0	1	1	12 0	rekreasi	960	0	0	0	tidak ada	0	300	1800
R29	1	7	20	560	0	0	0	tidak ada	0	1	7	30	menanam tanaman	840	420	1400
R30	1	7	15	420	0	0	0	tidak ada	0	1	1	10	olahraga sedang	40	480	460
R31	0	0	0	0	0	0	0	tidak ada	0	0	0	0	tidak ada	0	450	480
R32	0	0	0	0	0	0	0	tidak ada	0	0	0	0	tidak ada	0	480	80
R33	0	0	0	0	0	0	0	tidak ada	0	1	1	15	Bersepeda	60	420	540
R34	1	7	15	420	0	0	0	tidak ada	0	0	0	0	tidak ada	0	560	420
R35	1	7	10	280	0	0	0	tidak ada	0	1	2	10	Peregangan	80	450	360
R36	1	3	15	180	0	0	0	tidak ada	0	0	0	0	tidak ada	0	210	1320
R37	1	4	10	160	0	0	0	tidak ada	0	0	0	0	tidak ada	0	480	160
R38	1	2	25	200	0	0	0	tidak ada	0	0	0	0	tidak ada	0	430	1240
R39	0	0	0	0	0	0	0	tidak ada	0	0	0	0	tidak ada	0	380	300
R40	1	7	10	280	0	0	0	tidak ada	0	0	0	0	tidak ada	0	380	640
R41	1	7	10	280	0	0	0	tidak ada	0	1	1	10	Peregangan	40	500	320
R42	1	7	15	420	0	0	0	tidak ada	0	0	0	0	tidak ada	0	480	460
R43	1	7	10	280	0	0	0	tidak ada	0	1	1	30	Gotongroyong	120	240	1240
R44	1	7	10	280	0	0	0	tidak ada	0	0	0	0	tidak ada	0	480	280
R45	1	2	15	120	0	0	0	tidak ada	0	0	0	0	tidak ada	0	450	300

R46	1	2	15	120	0	0	0	tidak ada	0	0	0	0	tidak ada	0	300	960
R47	1	3	15	180	1	1	75	rekreasi	600	0	0	0	tidak ada	0	220	2220
R48	1	7	30	840	0	0	0	tidak ada	0	0	0	0	tidak ada	0	380	1680
R49	1	2	15	120	0	0	0	tidak ada	0	0	0	0	tidak ada	0	450	312
R50	1	7	10	280	0	0	0	tidak ada	0	0	0	0	tidak ada	0	480	400
R51	1	2	20	160	0	0	0	tidak ada	0	0	0	0	tidak ada	0	240	580
R52	1	7	10	280	0	0	0	tidak ada	0	1	1	30	menanam tanaman	120	300	1480
R53	1	2	35	280	0	0	0	tidak ada	0	1	2	45	angkat beban ringan	360	280	1440
R54	1	7	20	560	0	0	0	tidak ada	0	0	0	0	tidak ada	0	460	960
R55	1	6	20	480	0	0	0	tidak ada	0	1	1	100	Bersepeda	400	200	3400
R56	1	7	10	280	0	0	0	tidak ada	0	0	0	0	tidak ada	0	500	280
R57	1	7	10	280	0	0	0	tidak ada	0	0	0	0	tidak ada	0	420	460
R58	1	1	20	80	0	0	0	tidak ada	0	1	3	15	Peragaan	180	510	320
R59	1	7	25	700	0	0	0	tidak ada	0	1	2	15	angkat beban ringan	120	380	1300
R60	1	7	40	1120	0	0	0	tidak ada	0	1	7	40	memasak/memangga ng	1120	240	3080
R61	1	5	10	200	0	0	0	tidak ada	0	0	0	0	tidak ada	0	440	480
R62	1	2	10	80	0	0	0	tidak ada	0	0	0	0	tidak ada	0	420	480
R63	1	7	20	560	0	0	0	tidak ada	0	1	1	40	menanam bunga	160	360	2680
R64	1	7	15	420	0	0	0	tidak ada	0	1	1	80	Bersepeda	320	300	2420
R65	1	7	10	280	0	0	0	tidak ada	0	1	2	30	mencuci truk	240	210	1800
R66	1	7	10	280	0	0	0	tidak ada	0	0	0	0	tidak ada	0	340	2800
R67	1	7	10	280	0	0	0	tidak ada	0	0	0	0	tidak ada	0	480	360
R68	1	7	10	280	0	0	0	tidak ada	0	1	2	10	Peregangan	80	240	360

Coding

Responden	JK	kode	Usia	Kode	Pendidikan	kode	Pekerjaan	Kode	IMT	kode	Aktivitas Fisik	Kode	TD Sistolik	Kode
R01	P	1	54	2	SMP	3	Wirausaha	5	24.97	3	780	2	120	1
R02	P	1	74	4	SD	2	IRT	2	28.89	4	3696	3	140	2
R03	P	1	58	3	SMA	4	tidak bekerja	1	22.22	2	700	2	118	1
R04	P	1	56	3	SMA	4	IRT	2	22.22	2	3360	3	110	1
R05	P	1	76	4	SD	2	IRT	2	16.42	1	800	2	130	1
R06	P	1	54	2	SMA	4	IRT	2	35.11	4	9360	3	160	2
R07	P	1	48	2	SMA	4	Buruh	3	28.51	4	5880	3	120	1
R08	P	1	70	4	Tidak Sekolah	1	tidak bekerja	1	28.30	4	540	1	130	1
R09	P	1	68	4	SD	2	IRT	2	22.89	2	840	2	130	1
R10	P	1	65	3	SD	2	IRT	2	22.22	2	1320	2	140	2
R11	P	1	63	3	SMA	4	Pedagang	4	27.12	4	240	1	130	1
R12	P	1	76	4	SD	2	tidak bekerja	1	25.78	4	400	1	120	1
R13	P	1	55	2	SD	2	Pedagang	4	23.56	3	1140	2	120	1
R14	P	1	63	3	SD	2	IRT	2	24.97	3	420	1	120	1
R15	P	1	58	3	SMA	4	Wirausaha	5	29.30	4	280	1	150	2
R16	L	2	60	3	SD	2	tidak bekerja	1	25.33	4	480	1	140	2
R17	P	1	62	3	SMP	3	Pedagang	4	28.91	4	540	1	170	2
R18	P	1	62	3	Tidak Sekolah	1	IRT	2	24.89	3	320	1	130	1
R19	L	2	54	2	SMA	4	Wirausaha	5	26.37	4	520	1	164	2
R20	P	1	57	3	SD	2	tidak bekerja	1	25.59	4	300	1	150	2
R21	L	2	74	4	SD	2	Pedagang	4	23.34	3	500	1	130	1

R22	P	1	70	4	SD	2	IRT	2	22.21	2	2860	2	130	1
R23	P	1	64	3	SMA	4	Wirausaha	5	27.47	4	320	1	140	2
R24	L	2	66	4	SD	2	Buruh	3	24.54	3	3240	3	110	1
R25	L	2	63	3	SMA	4	Pedagang	4	25.99	4	420	1	140	2
R26	P	1	62	3	SMP	3	IRT	2	23.42	3	2080	2	116	1
R27	P	1	68	4	SD	2	tidak bekerja	1	22.96	2	480	1	120	1
R28	P	1	53	2	perguruan tinggi	5	Wirausaha	5	24.24	3	1800	2	110	1
R29	L	2	67	4	SMA	4	Pedagang	4	21.36	2	1400	2	110	1
R30	P	1	68	4	SMA	4	IRT	2	21.83	2	460	1	134	1
R31	L	2	68	4	SMP	3	Wirausaha	5	21.87	2	480	1	130	1
R32	P	1	69	4	SD	2	tidak bekerja	1	22.89	2	80	1	130	1
R33	P	1	50	2	SMA	4	Pedagang	4	23.31	3	540	1	140	2
R34	P	1	78	4	SD	2	tidak bekerja	1	25.33	4	420	1	140	2
R35	L	2	76	4	SD	2	tidak bekerja	1	25.78	4	360	1	144	2
R36	P	1	41	1	SMP	3	IRT	2	23.78	3	1320	2	110	1
R37	P	1	65	3	SD	2	tidak bekerja	1	23.05	3	160	1	130	1
R38	P	1	65	3	SMP	3	Buruh	3	25.78	4	1240	2	104	1
R39	P	1	76	4	SD	2	IRT	2	22.51	2	300	1	150	2
R40	P	1	64	3	SD	2	IRT	2	22.22	2	640	2	110	1
R41	P	1	73	4	SD	2	Wirausaha	5	23.24	3	320	1	150	2
R42	P	1	76	4	Tidak Sekolah	1	tidak bekerja	1	19.14	2	460	1	140	2
R43	L	2	67	4	SMP	3	Wirausaha	5	19.53	2	1240	2	100	1
R44	P	1	71	4	Tidak Sekolah	1	tidak bekerja	1	24.44	3	280	1	120	1
R45	L	2	63	3	SD	2	tidak bekerja	1	24.00	3	300	1	130	1

R46	P	1	65	3	SD	2	IRT	2	24.89	3	960	2	130	1
R47	P	1	69	4	SMP	3	IRT	2	20.40	2	2220	2	120	1
R48	P	1	65	3	SD	2	IRT	2	19.83	2	1680	2	126	1
R49	P	1	52	2	SMA	4	IRT	2	28.30	4	312	1	130	1
R50	L	2	76	4	SD	2	tidak bekerja	1	21.48	2	400	1	140	2
R51	P	1	58	3	SMP	3	IRT	2	23.88	3	580	1	160	2
R52	L	2	67	4	SD	2	Buruh	3	31.62	4	1480	2	110	1
R53	P	1	67	4	Stidak Sekolah	1	IRT	2	25.78	4	1440	2	132	1
R54	L	2	54	2	SMA	4	Wirausaha	5	26.81	4	960	2	136	1
R55	L	2	55	2	SMA	4	Pedagang	4	18.69	2	3400	3	120	1
R56	L	2	65	3	SMP	3	tidak bekerja	1	32.27	4	280	1	140	2
R57	P	1	64	3	SD	2	IRT	2	27.77	4	460	1	140	2
R58	P	1	76	4	Tidak Sekolah	1	tidak bekerja	1	21.64	2	320	1	140	2
R59	P	1	50	2	SMA	4	Buruh	3	26.22	4	1300	2	140	2
R60	P	1	58	3	SMA	4	Pedagang	4	23.42	3	3080	3	120	1
R61	P	1	69	4	SD	2	tidak bekerja	1	24.61	3	480	1	140	2
R62	P	1	62	3	SD	2	IRT	2	28.15	4	480	1	158	2
R63	P	1	63	3	SMA	4	IRT	2	22.77	2	2680	2	136	1
R64	L	2	65	3	SMP	3	Buruh	3	24.22	3	2420	2	138	1
R65	L	2	52	2	SMA	4	Buruh	3	23.88	3	1800	2	160	2
R66	P	1	52	2	SMA	4	IRT	2	30.22	4	2800	2	130	1
R67	P	1	72	4	SD	2	tidak bekerja	1	24.44	3	360	1	140	2
R68	L	2	79	4	Tidak Sekolah	1	tidak bekerja	1	22.49	2	360	1	140	2

Keterangan Coddling:

Usia:

1. Dewasa Akhir 36-45 tahun
2. Lansia Awal 46-55 tahun
3. Lansia Akhir 56-65
4. Manula > 65

Indeks Massa Tubuh (IMT)

1. Dibawah Normal < 18,5
2. Normal 18,5 – 22,9
3. BB Beerlebi 23 – 24,9
4. Obesitas ≥ 25

Jesnis Kelamin:

1. Perempuan
2. Laki-laki

Aktivitas Fisik:

1. Ringan < 600
2. Sedang 600-3000
3. Berat > 3000

Pendidikan :

1. Tidak Sekolah
2. SD
3. SMP
4. SMA
5. Perguruan Tinggi

Pekerjaan:

1. Tidak Bekerja
2. IRT
3. Buruh
4. Pedagang
5. Wirausaha



Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Dewasa Akhir	1	1.5	1.5	1.5
	Lansia Awal	13	19.1	19.1	20.6
	Lansia Akhir	26	38.2	38.2	58.8
	Manula	28	41.2	41.2	100.0
	Total	68	100.0	100.0	

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	50	73.5	73.5	73.5
	Laki-Laki	18	26.5	26.5	100.0
	Total	68	100.0	100.0	

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sekolah	7	10.3	10.3	10.3
	SD	29	42.6	42.6	52.9
	SMP	11	16.2	16.2	69.1
	SMA	20	29.4	29.4	98.5
	Perguruan Tinggi	1	1.5	1.5	100.0
	Total	68	100.0	100.0	

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Bekerja	19	27.9	27.9	27.9
	IRT	24	35.3	35.3	63.2
	Buruh	7	10.3	10.3	73.5
	Pedagang	9	13.2	13.2	86.8
	Wirausaha	9	13.2	13.2	100.0
	Total	68	100.0	100.0	

IMT

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Di bawah normal	1	1.5	1.5	1.5
	Normal	21	30.9	30.9	32.4
	BB berlebih	21	30.9	30.9	63.2
	Obesitas	25	36.8	36.8	100.0
	Total	68	100.0	100.0	

Aktivitas Fisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	36	52.9	52.9	52.9
	Sedang	25	36.8	36.8	89.7
	Berat	7	10.3	10.3	100.0
	Total	68	100.0	100.0	

Tekanan Darah Sistolik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	41	60.3	60.3	60.3
	Hipertensi	27	39.7	39.7	100.0
	Total	68	100.0	100.0	

Crosstab

			Tekanan Darah Sistolik		
			Normal	Hipertensi	Total
IMT	Dibawah Normal	Count	1	0	1
		% of Total	1.5%	0.0%	1.5%
	Normal	Count	15	6	21
		% of Total	22.1%	8.8%	30.9%
	BB Berlebih	Count	15	6	21
		% of Total	22.1%	8.8%	30.9%
	Obesitas	Count	10	15	25
		% of Total	14.7%	22.1%	36.8%
Total	Count	41	27	68	
	% of Total	60.3%	39.7%	100.0%	

Crosstab

			Tekanan Darah Sistolik		
			Normal	Hipertensi	Total
Aktivitas Fisik	Ringan	Count	14	22	36
		% of Total	20.6%	32.4%	52.9%
	Sedang	Count	22	3	25
		% of Total	32.4%	4.4%	36.8%
	Berat	Count	5	2	7
		% of Total	7.4%	2.9%	10.3%
Total		Count	41	27	68
		% of Total	60.3%	39.7%	100.0%

Correlations

			IMT	Aktivitas Fisik	Tekanan Darah Sistolik
Spearman's rho	IMT	Correlation Coefficient	1.000	-.160	.289 [*]
		Sig. (2-tailed)	.	.192	.017
		N	68	68	68
	Aktivitas Fisik	Correlation Coefficient	-.160	1.000	-.423 ^{**}
		Sig. (2-tailed)	.192	.	.000
		N	68	68	68
	Tekanan Darah Sistolik	Correlation Coefficient	.289 [*]	-.423 ^{**}	1.000
		Sig. (2-tailed)	.017	.000	.
		N	68	68	68

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



LOG BOOK

BIMBINGAN SKRIPSI

NAMA : TITIN MAEMUNAH
NIM : 108120061

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AL - IRSYAD CILACAP
TAHUN AKADEMIK 2023-2024**

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa
NIM
Judul Skripsi

Tika Moesumrah
108220061
Hubungan IMT dan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan
Darah Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Cilacap Selatan

NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
1.	10/3 2024	- Konsul Judul dan ACC judul	✓
2.	18/3 2024	- Latar belakang	✓
3.	20/3 2024	- ACC latar belakang - lanjut BAB II	✓
4.	10/4 2024	- kerangka teori - Hubungan IMT dan tekanan darah - Hubungan Aktivitas fisik dan tekanan darah	✓
5.	22 April/2024	- ACC BAB II - lanjut BAB III	✓
6.	27/4/2024	- kerangka konsep - Definisi operasional	✓
7.	3/5/2024	- ACC Proposal Skripsi	✓

Pembimbing,

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa
NIM
Judul Skripsi

Titi Maerumah
108120061
Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Remaja Perempuan di Puskesmas Setono

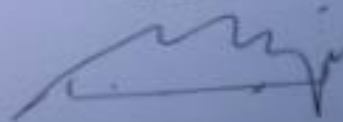
NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
1	11/07 2024	Cek kembali kemampuan tes awal yang di dapat	✓
2	12/07 2024	Survei Subjektif lanjut IAS V	✓
3	13/07 2024	Konsul online konsul IAS V Lanjut IAS VI	✓
4	14/07 2024	Konsul online konsul IAS VI	✓
5	15/07 2024	Konsul Absorak ACC	✓

Pentimbing

REKAPITULASI KONSULTASI SKRIPSI

NO	TANGGAL	POKOK BAHASAN	PARAF
1	10 Maret 2024	AAC Judul	/
2	15 Maret 2024	BAB I	/
3	20 Maret 2024	BAB I	/
4	20 April 2024	BAB II	/
5	22 April 2024	BAB II dan BAB III	/
6	27 April 2024	BAB III	/
7	3 April 2024	BAB I Sampai BAB III	/
8	11 Juli 2024	Cek Toleransi	/
9	12 Juli 2024	BAB IV	/
10	13 Juli 2024	BAB V	/
11	14 Juli 2024	BAB VI	/
12	15 Juli 2024	Abstrak dan AAC	/

Ketua Program Studi
SI Keperawatan



LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa
NIM
Jadwal Skripsi

*Etiqa Purnamasari
160220041
Pengantar, laporan proses Tesis dan Asistensi Tesis
Dosen Pembimbing I dan II (jika ada) dan Pembimbing II

NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
1	1/1/2024	- Konsultasi judul dan ACC judul	
2	6/1/2024	- Konsultasi BAB I - Latar belakang	
3	13/1/2024	- BAB II Latar belakang ACC - BAB II - Konsultasi bab bab	
4	3 mei/2024	- Konsultasi konsep ACC - Definisi operasional - Kerangka Teoritis	
5	3 mei/2024	- Kerangka Teoritis - Definisi Operasional	
6	3 mei/2024	- ACC proposal	

Pembimbing

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa: Tika Nugraheni
 NIM: 18120060
 Mata Kuliah: Pendidikan Profesi Guru Pendidikan Dasar
 Pendidikan Kependidikan & Pendidikan Guru Sekolah Dasar

NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARA
7	9/07 2024	cek tugas	✓
8	10/07 2024	cek tugas	✓
9	11/07 2024	BAB IV	✓
10	11/07 2024	BAB IV	✓
11	12/07 2024	BAB V & VI	✓
12	15/07 2024	Praktik & RPP	✓

Pada hari ini,

