

## DAFTAR PUSTAKA

- Alvisi, S., Gava, G., Orsili, I., Giacomelli, G., Baldassarre, M., Seracchioli, R., & Merigliola, M. C. (2019). Vaginal health in menopausal women. *Medicina (Lithuania)*, *55*(10), 1–13. <https://doi.org/10.3390/medicina55100615>
- Aman, A. M., Soewondo, P., Soelistijo, S. A., Arsana, P. M., Wismandari, Zufry, H., & Rosandi, R. (2019). Pedoman pengelolaan dislipidemia di Indonesia 2019. *Perkumpulan Endokrinologi Indonesia*, 1–65.
- Ampangallo, E., Jafar, N., Indriasari, R., & Syam, A. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Kolesterol the Relationship Between Dietary Habit and Cholesterol Levels in Police Who Experience More Nutrition in Sidenreng Rappang. *JGMI: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, *10*(2), 173–185.
- Anagnostis, P., Lambrinoudaki, I., Stevenson, J. C., & Goulis, D. G. (2022). Menopause-associated risk of cardiovascular disease. *Endocrine Connections*, *11*(4). <https://doi.org/10.1530/EC-21-0537>
- Azzahra, R. W., & Zuhrotun, A. (2022). *Indonesian Journal of Biological Pharmacy Review Article: Potential Anti-Cholesterol Plants Based on In-Vitro Studies*. *2*(2), 67–75.
- Chen, J. L., Guo, J., Mao, P., Yang, J., Jiang, S., He, W., Lin, C. X., & Lien, K. (2021). Are the factors associated with overweight/ general obesity and abdominal obesity different depending on menopausal status? *PLoS ONE*, *16*(2 February), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245150>
- Dam, V., Van Der Schouw, Y. T., Onland-Moret, N. C., Groenwold, R. H. H., Peters, S. A. E., Burgess, S., Wood, A. M., Chirlaque, M. D., Moons, K. G. M., Oliver-Williams, C., Schuit, E., Tikk, K., Weiderpass, E., Holm, M., Tjønneland, A., Kühn, T., Fortner, R. T., Trichopoulou, A., Karakatsani, A., ... Butterworth, A. (2019). Association of menopausal characteristics and risk of coronary heart disease: A pan-European case-cohort analysis. *International Journal of Epidemiology*, *48*(4), 1275–1285. <https://doi.org/10.1093/ije/dyz016>
- Dewiani, K. (2020). the Effect of Giving Bengkoang Juice (*Pachyrrhizus Erosus*) on Blood Cholesterol Levels and Comfort Complaints To Menopause Women in Bengkulu City. *Jurnal Kebidanan*, *9*(1), 37–44. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v9i1.142>
- Dirgahayu, I., Rustikayanti, R. N., & Jayanti, T. N. (2023). Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Hidup Perempuan Menjelang Menopause. *Jurnal Keperawatan*, *15*, 87–94. <http://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/709/514>
- Dr. Hans Tandra - *KOLESTEROL & TRIGLISERIDA Strategi Mencegah dan Mengalahkan Serangan Jantung dan Stroke (BM).pdf*. (n.d.).
- Dr. Bernatal Saragih. (2011). Kolesterol dan usaha-usaha. In *Universitas Mulawarman* (Issue September).
- Ekayanti, I. G. A. S. (2020). Analisis Kadar Kolesterol Total Dalam Darah Pasien Dengan Diagnosis Penyakit Kardiovaskuler. *International Journal of Applied Chemistry Research*, *1*(1), 6. <https://doi.org/10.23887/ijacr.v1i1.28709>
- El Khoudary, S. R., Greendale, G., Crawford, S. L., Avis, N. E., Brooks, M. M., Thurston, R. C., Karvonen-Gutierrez, C., Waetjen, L. E., & Matthews, K. (2019). The menopause transition and women's health at midlife: A progress report from the Study of Women's Health across the Nation (SWAN).

- Menopause*, 26(10), 1213–1227.  
<https://doi.org/10.1097/GME.0000000000001424>
- Fiah, Z. A., & Futriani, E. S. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Menstruasi dengan Kesiapan Menghadapi Menstruasi Pertama pada Siswi Kelas VI SDN Jakamulya V Bekasi Selatan. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(8), 2411–2423.  
<https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i8.10721>
- Flores, V. A., Pal, L., & Manson, J. E. (2021). Hormone Therapy in Menopause: Concepts, Controversies, and Approach to Treatment. In *Endocrine Reviews* (Vol. 42, Issue 6). <https://doi.org/10.1210/edrev/bnab011>
- Hadiningsih EF, Ardela MP, Nurseta T, Noorhamdani N, Winarsih S, Anita KW, A. A. (2020). The effect of bengkuang (*Pachyrhizus erosus*) ethanol extract on the number of ovarian follicles, amount of epithelium and endometrium stroma cells in DMPA-treated *Rattus norvegicus*. *AIP Publishing.*, 2231(1), 1–10.
- Hartanti, R., Wayan Arsana Wiyasa, I., Putu Putra Suryana, B., & -kr, S. (2020). *EAS Journal of Nursing and Midwifery Abbreviated Key Title: EAS J Nurs Midwifery Menopause-Specific Quality of Life among Indonesian Women: A Descriptive Study*. 0966(4), 280–284.  
<https://doi.org/10.36349/EASJNM.2020.v02i04.012>
- Healthline. (2019). *11 Health and Nutrition Benefits of Yams*.
- Ismail, P., Kadir, L., & Amalia, L. (2023). Analisis Hubungan Antara Penggunaan Kontrasepsi Hormonal Dengan Usia Menopause Di Puskesmas Kabila. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 7(1), 70–77. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/gojhes/index>
- Italia, N., Kep, S., Km, M., & Lestari, A. (n.d.). *Menopause & Upaya-Upaya Menghadapi Menopause*. [www.ypsimbanten.com](http://www.ypsimbanten.com)
- Jaiswal, V., Chauhan, S., & Lee, H. J. (2022). The bioactivity and phytochemicals of *pachyrhizus erosus* (L.) urb.: A multifunctional underutilized crop plant. *Antioxidants*, 11(1), 1–23. <https://doi.org/10.3390/antiox11010058>
- Kartini. (2020). Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Usia Menopause. *Health Information Jurnal Penelitian*, 12(1), 86–98.
- Knight, M. G., Anekwe, C., Washington, K., Akam, E. Y., Wang, E., & Stanford, F. C. (2021). Weight regulation in menopause. *Menopause*, 28(8), 960–965.  
<https://doi.org/10.1097/GME.0000000000001792>
- Ko, S. H., & Jung, Y. (2021). Energy metabolism changes and dysregulated lipid metabolism in postmenopausal women. *Nutrients*, 13(12), 1–12.  
<https://doi.org/10.3390/nu13124556>
- Ko, S. H., & Kim, H. S. (2020). Menopause-associated lipid metabolic disorders and foods beneficial for postmenopausal women. *Nutrients*, 12(1).  
<https://doi.org/10.3390/nu12010202>
- Li, H., Sun, R., Chen, Q., Guo, Q., Wang, J., Lu, L., & Zhang, Y. (2021). Association between HDL-C levels and menopause: a meta-analysis. *Hormones*, 20(1), 49–59. <https://doi.org/10.1007/s42000-020-00216-8>
- Madsen, T. E., Sobel, T., Negash, S., Allen, T. S., Stefanick, M. L., Manson, J. E., & Allison, M. (2023). A Review of Hormone and Non-Hormonal Therapy Options for the Treatment of Menopause. *International Journal of Women's Health*, 15(May), 825–836. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S379808>
- Masjoudi, M., Amjadi, M. A., & Leili, E. K. N. (2017). Severity and frequency of menopausal symptoms in middle aged women, Rasht, Iran. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 11(8), QC17–QC21.

- <https://doi.org/10.7860/JCDR/2017/26994.10515>
- Maya Saputri, E., Irianti, B., & Marissa, P. (2021). Hubungan Usia Menarche Dengan Usia Menopause Pada Wanita Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki. *Prosiding Hang Tuah Pekanbaru*, 1, 33–40. <https://doi.org/10.25311/prosiding.vol1.iss2.24>
- Mehrnoush, V., Darsareh, F., Roozbeh, N., & Ziraeie, A. (2021). Efficacy of the Complementary and Alternative Therapies for the Management of Psychological Symptoms of Menopause: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Journal of Menopausal Medicine*, 27(3), 115. <https://doi.org/10.6118/jmm.21022>
- Mulyaningsih, S., & Paramita, D. P. (2018). *Klimakterium\_Masalah dan Penanganannya dalam Perspektif Kebidanan* (D. Rachmawati (Ed.)). Pustaka Baru Press.
- Mulyaningsih, S., & Paramitha, D. P. (2018). *Klimakterium-Masalah dan Penanganannya dalam Perspektif Kebidanan* (D. Rachmawati (Ed.)). Pustaka Baru Press.
- Nainggolan, (2023). (2023). Perubahan Fisik Dan Tingkat Kecemasan Fisik Pada Wanita Perimenopause. *STIK Bina Husada Palembang*, 8, 109–120.
- Nurchandra, D., Fathony, Z., & Mirawati, M. (2019). Pendidikan Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Pada Wanita Menopause. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 1(1), 21. <https://doi.org/10.26714/jpmk.v1i1.4478>
- Petrine JC, D. B. B. (2021). The influence of phytoestrogens on different physiological and pathological processes: An overview. *Phytotherapy Research*, 35(1), 180–197.
- PubMed. (2023). *Effects of wild yam extract on menopausal symptoms, lipids and sex hormones*.
- Riani, & Hastuty, M. (2021). Pemanfaatan Umbi Bengkoan Sebagai Tepung Dalam Pembuatan Cookies Untuk Pemberdayaan Ekonomi Masyarakat. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 5(4), 2042–2049.
- Rowe IJ, B. R. (2021). The effects of phytoestrogens on postmenopausal health. *Climacteric*, 24(1), 57–63.
- Rukmana, R., & Yudirachman, H. (2014). *Kiat Sukses Budi Daya Bengkoang-Tanaman Multi Manfaat* (S. Suyantoro (Ed.); 1st ed.). Lily Publisher- Percetakan Andi Offset.
- Santoro, N., Roeca, C., Peters, B. A., & Neal-Perry, G. (2021). The Menopause Transition: Signs, Symptoms, and Management Options. *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 106(1), 1–15. <https://doi.org/10.1210/clinem/dgaa764>
- Santoso, P., & Maliza, R. (2024). Supplementation of yam bean (*Pachyrhizus erosus* L.) fiber ameliorates dyslipidemia, liver pathology and hypersecretion of metabolic hormones in mice fed a high-fat diet. *Journal of HerbMed Pharmacology*, 13(2), 249–259. <https://doi.org/10.34172/jhp.2024.48257>
- Silva, T. R., Oppermann, K., Reis, F. M., & Spritzer, P. M. (2021). Review nutrition in menopausal women: A narrative review. *Nutrients*, 13(7), 1–14. <https://doi.org/10.3390/nu13072149>
- Song, D. K., Hong, Y. S., Sung, Y. A., & Lee, H. (2023). The effect of menopause on cardiovascular risk factors according to body mass index in middle-aged Korean women. *PLoS ONE*, 18(3 March), 1–10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0283393>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Sugiyono (Ed.);

27th ed.). CV. ALFABETA.

- Suharto, I. P. S., & Yunalia, E. M. (2021). Preliminary Study Efektivitas Bengkuang (*Pachyrrhizus erosus*) dan Jahe (*Zingiber officinale roscoe*) terhadap Kadar Kolesterol Total Pasien Diabetes Melitus. *Jurnal Biotek Medisiana Indonesia*, 9(2), 106–112. <https://doi.org/10.22435/jbmi.v9i2.4414>
- Suryana, A. L., Kristanto, A. A., & Putri, F. (2023). Effect Consumption of Papaya and Jicama Juice to Total Cholesterol Levels in Hypercholesterolemia Patients. *International Journal Of Pharmaceutical And Bio-Medical Science*, 03(03), 152–155. <https://doi.org/10.47191/ijpbms/v3-i3-11>
- Syarfaini, Ibrahim, I., & Yuliana. (2020). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Kolestrol Pada Aparatur Sipil Negara. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 53–60. <https://doi.org/10.24252/kesehatan.v13i1.14156>
- Tarigan, I., Sinuhaji, L. N. br, & Sembiring, M. (2019). Hubungan Pendidikan, Paritas, Pekerjaan, dan Lama Menopause dengan Kualitas Hidup Perempuan Menopause di Puskesmas Kabanjahe Kabupaten Karo. *Jurnal Mutiara Ners*, 2(1), 158–167. <http://114.7.97.221/index.php/NERS/article/view/597>
- Utama, R. D. (2021). *Kolesterol dan penanganannya STRADA PRESS*.  
file:///C:/Users/ASUS/Downloads/25-Book Manuscript-94-1-10-20210610.pdf
- Vikram Talaulikar. (2022). Menopause transition: Physiology and symptoms. *Best Practice & Research Clinical Obstetrics & Gynaecology*, 1(81), 3–7. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35382992/>
- Widjayanti, Y. (2021). Status Gizi, Aktivitas Fisik Dan Keluhan Menopause. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(1). <https://doi.org/10.30651/jkm.v6i1.7711>
- Winarni, W., & R, D. (2020). Memasuki Masa Usia Menopause Ditinjau Dari Usia Menarche Dan Jumlah Anak. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 11(2), 82. <https://doi.org/10.36419/jkebin.v11i2.376>
- Yoeantafara, A., & Martini, S. (2017). Pengaruh Pola Makan Terhadap Kadar Kolesterol Total (The Influence of Diet to Total Cholesterol Levels). *Jurnal MKMI*, 13(4), 304–309. <https://journal.unhas.ac.id/index.php/mkmi/article/view/2132>
- Yuniarsih, N., Indriyati, A., & Munjjani, A. (2010). Review : Masker Wajah Herbal Di Indonesia 1 1 Nia Yuniarsih , 2 Aeni Indriyati , 3 Ani Munjjani. *Buana Farma*, 1, 17–21.
- Yuniritha, E., Hayati, B., Wahyu Ningtyias, F., Gizi Poltekkes Kemenkes Padang, J., Simpang Pondok Kopi Nanggalo, J., Sumatera Barat Indonesia, P., Ilmu Kesehatan Masyarakat, J., & Keshatan Masyarakat, F. (2023). Sari Bengkuang Jambu Biji Sebagai Alternatif Pangan Fungsional Untuk Kontrol Kadar Glukosa Darah Penderita Diabetes Melitus Tipe Ii Guava Jicama Juice As an Alternative Functional Food for Controlling Blood Glucose Levels in Type Ii Diabetes Mellitus Pati. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 19(2). <https://doi.org/10.19184/ikesma.v19i2.34437>
- Yusran, A. M., Nurmainah, N., & Andrie, M. (2022). Analisis Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Hormonal dengan Obesitas dan Hiperkolesterolemia di Puskesmas Pal III Pontianak. *Jurnal Pharmascience*, 9(1), 132. <https://doi.org/10.20527/jps.v9i1.11697>

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Lembar Persetujuan (Informed Consent)

#### LEMBAR PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

No. responden :

Nama :

Tanggal Lahir/Umur :

Alamat :

Setelah mendengar/membaca dan mengerti penjelasan yang diberikan mengenai apa yang dilakukan pada penelitian dengan judul **“Efektivitas Pemberian Jus Bengkoang terhadap Kadar Kolesterol Darah dan Keluhan Ketidaknyamanan pada Wanita Menopause”** maka saya bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Saya mengerti bahwa penelitian ini menjunjung tinggi hak-hak saya sebagai partisipan dan penelitian ini juga sangat besar manfaatnya dalam mengurangi keluhan ketidaknyamanan bagi wanita menopause.

Demikian surat persetujuan ini saya sampaikan dengan sadar dan paksaan dari pihak manapun.

Mohongsawang, ...../...../2024  
Responden

(.....)

**Lampiran 2. Kuesioner Keluhan Menopause-Menopause Rating Scale (MRS)****KUESIONER KELUHAN MENOPAUSE-MENPAUSE RATING SCALE (MRS)****A. DATA DEMOGRAFI**

1. Inisial Nama : .....
2. Umur : ..... tahun
3. Pendidikan :  Tidak sekolah  
 SD  
 SMP/SLTP  
 SMA/SMK  
 Perguruan Tinggi
4. Pekerjaan : .....
5. Status perkawinan :  Menikah  Belum menikah
6. Usia Menstruasi : ..... tahun
7. Usia Menopause : ..... tahun
8. Jumlah Anak :  Tidak memiliki anak  
 Satu  
 Lebih dari satu
9. Kontasepsi yang digunakan sebelumnya : .....
10. Tekanan Darah : ...../..... mmHg
11. Berat Badan : ..... Kg
12. Tinggi Badan : ..... CM

## B. KUESIONER UNTUK KELUHAN KETIDAKNYAMANAN MENOPAUSE

Yang manakah dari gejala-gejala yang tertera dibawah ini yang ibu alami sekarang dan seberapa berat atau ringankah gejala-gejala tersebut?

Tolong ibu berikan tanda 'X' di kotak yang tepat untuk setiap gejala yang tertera di bawah ini. Untuk gejala yang sekarang ini ibu tidak alami, berikan tanda 'X' di kotak nomor '0'

Keterangan skor : 0 (tidak ada gejala), 1 (ringan) 2 (sedang) 3 (berat) 4 (sangat berat)

No	Keluhan Ketidaknyamanan	SKOR				
		0	1	2	3	4
1	Badan terasa sangat panas, berkeringat					
2	Rasa tidak nyaman pada jantung (detak jantung yang tidak biasa, jantung berdebar)					
3	Masalah tidur (susah tidur, susah untuk tidur nyenyak, bangun terlalu pagi)					
4	Rasa tidak nyaman pada persendiaan dan otot (sakit pada persendiaan, kelelahan, rematik)					
5	Perasaan tertekan (merasa tertekan, sedih, mudah menangis, tidak bergairah/lesu, mood yang beubah-ubah)					
6	Mudah marah (merasa gugup, rasa marah, agresif)					
7	Rasa resah (rasa gelisah, rasa panik)					
8	Kelelahan fisik dan mental (menurunnya kinerja secara umum, berkurangnya daya ingat, menurunnya konsentrasi, mudah lupa/pikun)					
9	Masalah-masalah seksual (perubahan dalam gairah seksual, aktivitas seksual dan kepuasan seksual)					
10	Masalah-masalah pada kandung dan saluran kemih (sulit buang air kecil, sering buang air kecil, buang air kecil yang tidak terkontrol)					
11	Kekeringan pada vagina (rasa kering atau terbakar pada vagina, kesulitan dalam berhubungan intim)					
	<b>Skor Total</b>					

### Lampiran 3. Kuesioner Aktifitas Fisik-Global Physical Activity Quesioner (GPAQ)

#### KUESIONER AKTIFITAS FISIK-GLOBAL PHYSICAL ACTIVITY QUESIONER (GPAQ)

Tanggal :

Jawablah daftar pertanyaan di bawah ini dengan sebenar-benarnya dan diberi tanda (x) jika jawaban tersebut anda anggap benar.

#### A. IDENTITAS RESPONDEN

1. Nama :
2. Jenis Kelamin :
3. Alamat :
4. Usia : ..... tahun

#### B. Aktifitas Fisik

Tabel 1. Klasifikasi aktivitas Global Physical Activity GPAQ (2016)

Jenis Aktifitas	Contoh Aktifitas
Aktifitas/kerja ringan	Duduk, berdiri, mencuci piring, memasak, menyetrika, bermain musik, menonton tv, mengemudikan kendaraan, berjalan perlahan.
Aktifitas/kerja sedang	Mengepel lantai, mencuci mobil, menanam tanaman, bersepeda pergi pulang beraktivitas, berjalan sedang dan cepat, bowling, golf, berkuda, bermain tenis meja, berenang, voly
Aktifitas/kerja berat	Membawa barang berat, berkebun, bersepeda (16-22 km/jam), bermain sepak bola, bermain basket, gym angkat berat, berlari.

Tabel 2 Kuesioner Aktivitas Fisik Global Physical Activity GPAQ (2016)

Pertanyaan	Responden	Kode
A. Aktifitas saat bekerja (aktifitas termasuk belajar, tugas administrasi, aktivitas rumah tangga, dll)		
1. Apakah dalam pekerjaan sehari – hari Bapak/Ibu, melakukan <b>aktivitas fisik/kerja berat</b> minimal 10 menit per hari	1. Ya (Lanjut ke no 2) 2. Tidak (Lanjut ke no 4)	P1
2. Berapa hari dalam seminggu Bapak/Ibu melakukan aktivitas fisik/kerja berat?	..... Hari	P2
3. Berapa lama dalam 1 hari, Bapak/Ibu melakukan <b>aktivitas fisik/kerja berat</b> ?	..... Jam , .....Menit	P3
4. Apakah dalam pekerjaan Bapak/Ibu, memerlukan <b>aktivitas fisik/kerja sedang</b> , minimal 10 menit per hari?	1. Ya 2. Tidak (Lanjut ke no 7)	P4
5. Berapa hari dalam seminggu Bapak/Ibu melakukan <b>fisik/kerja sedang</b> ?	..... Hari	P5
6. Berapa lama dalam 1 hari biasanya Bapak/Ibu melakukan <b>fisik/kerja sedang</b> ?	..... Jam , .....Menit	P6



	Pertanyaan	Responden	Kode
	B. Perjalanan dari tempat ke tempat lainnya (Perjalanan ke tempat kerja, belanja, ke supermarket, dll) dengan menggunakan sepeda atau berjalan kaki		
7	Apakah Ibu berjalan kaki atau bersepeda, minimal 10 menit setiap harinya untuk pergi ke suatu tempat?	1. Ya 2. Tidak (Lanjut ke no 10)	P7
8	Berapa hari dalam seminggu Bapak/Ibu berjalan kaki atau bersepeda (minimal 10 menit) untuk pergi ke suatu tempat?	..... Hari	P8
9	Berapa lama dalam 1 hari biasanya Bapak/Ibu berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat?	..... Jam , .....Menit	P9
	C. Aktivitas Rekreasi (Olahraga, Fitness, dan Rekreasi lainnya)		
10	Apakah Ibu melakukan olahraga, fitness atau rekreasi yang merupakan <b>aktivitas fisik berat</b> minimal 10 menit per hari?	1. Ya 2. Tidak (Lanjut ke no 13)	P10
11	Berapa hari dalam seminggu biasanya Bapak/Ibu melakukan olahraga , fitness, atau rekreasi yang merupakan <b>aktivitas fisik berat</b> ?	..... Hari	P11
12	Berapa lama Ibu melakukan olahraga, fitness atau rekreasi yang merupakan <b>aktivitas fisik berat</b> dalam 1 hari ?	..... Jam , .....Menit	P12
13	Apakah Bapak/Ibu melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong sedang seperti: berjalan cepat, <b>bersepeda kecepatan dibawah 16 km/jam, berenang, voli, mengepel lantai</b> yang merupakan aktivitas sedang minimal 10 menit per hari ?	1. Ya 2. Tidak (Lanjut ke no 10)	P13
14	Berapa hari dalam seminggu, Bapak/Ibu melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong sedang seperti: <b>berjalan cepat, bersepeda kecepatan dibawah 16 km/jam, berenang, voli, mengepel lantai</b> ?	..... Hari	P14
15	Berapa lama Bapak/Ibu melakukan olahraga, fitness atau rekreasi yang tergolong sedang seperti: <b>berjalan cepat, bersepeda kecepatan dibawah 16 km/jam, berenang, voli, mengepel lantai</b> dalam 1 hari ?	..... Jam , .....Menit	P15
	D. Tidak banyak bergerak (Aktivitas yang tidak memerlukan banyak gerak seperti duduk atau berbaring, kecuali tidur)		
16	Berapa lama Ibu duduk ?	..... Jam , .....Menit	P16

**Lampiran 4. Standar Operasional Prosedur (SOP) Pemberian Jus Bengkoang****Standar Operasional Prosedur (SOP) Pemberian Jus Bengkoang**

- 1) Tujuan  
Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas pemberian jus bengkoang terhadap kadar kolesterol total, Low Density Lipoprotein (LDL) dan keluhan ketidaknyaman pada wanita menopause.
- 2) Persiapan Bahan  
Pastikan bahan-bahan berikut tersedia :
  - a. Bengkoang segar yang sudah tua dan layak dikonsumsi
  - b. Timbangan dan gelas ukur
  - c. Juicer
  - d. Gelas atau botol untuk penyajian
  - e. Kuesioner keluhan menopause (MRS)
  - f. Kuesioner aktifitas fisik (GPAQ)
- 3) Persiapan pembuatan jus bengkoang
  - a. Memilih bengkoang yang memiliki kualitas baik yaitu bengkoang yang segar, tekstur buah keras, bentuk buah normal (tidak mengkerut), tidak cacat. kulitnya masih licin, tidak kusam dan tidak terinfeksi hama dan penyakit.
  - b. Cuci bengkoang dengan air bersih
  - c. Kupas dan potong bengkoang menjadi potongan kecil
  - d. Timbang bengkoang sesuai dengan takaran 320 gram
  - e. Dijuce menggunakan juicer miyako untuk memisahkan residu dan filtratnya serta mendapatkan jus bengkoang segar
  - f. Jus bengkoang diisi dalam wadah bersih dan tertutup rapat sebelum didistribusikan
- 4) Pemberian jus bengkoang kepada subjek penelitian
  - a. Jus bengkoang diberikan sesuai dengan takaran 150 ml
  - b. Berikan jus bengkoang kepada subjek setiap pagi jam 06.30 WITA selama 30 hari
  - c. Pastikan subjek mengonsumsi sampai habis dan mengisi lembar observasi pemberian jus.





## Lampiran 7. Rekomendasi Persetujuan Etik



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS HASANUDDIN  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
Jln. Perintis Kemerdekaan Km. 10 Makassar 90245, Telp. (0411) 585658,  
E-mail : [fkm.unhas@gmail.com](mailto:fkm.unhas@gmail.com), website: <https://fkm.unhas.ac.id/>

**REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK**

Nomor: 003/UN4.14.1/TP.01.02/2024

Tanggal: 02 Januari 2024

Dengan ini Menyatakan bahwa Protokol dan Dokumen yang Berhubungan dengan Protokol berikut ini telah mendapatkan Persetujuan Etik:

No. Protokol	261223092301	No. Sponsor Protokol	
Peneliti Utama	<b>Arni Elsny Takaendengan</b>	Sponsor	Pribadi
Judul Peneliti	<b>Efektivitas Pemberian Jus Bengkoang terhadap Kadar Kolesterol Total, Low Density Lipoprotein (LDL) dan Keluhan Ketidaknyamanan pada Wanita Menopause</b>		
No. Versi Protokol	1	Tanggal Versi	26 Desember 2023
No. Versi PSP	1	Tanggal Versi	26 Desember 2023
Tempat Penelitian	<b>Desa Mohongsawang, Kecamatan Tagulandang, Kabupaten Kepulauan Sitaro Provinsi Sulawesi Utara</b>		
Judul Review	<input type="checkbox"/> Exempted <input checked="" type="checkbox"/> Expedited <input type="checkbox"/> Fullboard	Masa Berlaku <b>02 Januari 2024 sampai 02 Januari 2025</b>	Frekuensi review lanjutan
Ketua Komisi Etik Penelitian	Nama : Prof.dr.Veni Hadju,M.Sc,Ph.D	Tanda tangan	Tanggal 02 Januari 2024
Sekretaris komisi Etik Penelitian	Nama : Dr. Wahiduddin, SKM.,M.Kes	Tanda tangan	Tanggal 02 Januari 2024

Kewajiban Peneliti Utama :

1. Menyerahkan Amandemen Protokol untuk persetujuan sebelum di implementasikan
2. Menyerahkan Laporan SAE ke Komisi Etik dalam 24 Jam dan dilengkapi dalam 7 hari dan LapoR SUSAR dalam 72 Jam setelah Peneliti Utama menerima laporan
3. Menyerahkan Laporan Kemajuan (progress report) setiap 6 bulan untuk penelitian resiko tinggi dan setiap setahun untuk penelitian resiko rendah
4. Menyerahkan laporan akhir setelah Penelitian berakhir
5. Melaporkan penyimpangan dari protocol yang disetujui (protocol deviation/violation)
6. Mematuhi semua peraturan yang ditentukan



## Lampiran 8. Permohonan Izin Penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN KEBUDAYAAN,  
RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS HASANUDDIN  
SEKOLAH PASCASARJANA**  
JL. PERINTIS KEMERDEKAAN KM. 10, MAKASSAR 90245  
TELEPON (0411) 586200, (6 SALURAN), 584200, FAX (0411) 585188  
Laman: www.unhas.ac.id

Nomor : 20071/UN4.20.1/PT.01.04/2023  
Hal : Permohonan Izin Penelitian

28 Desember 2023

Yth. - Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Kepulauan Siau Tagulandang Biaro  
- Kepala Puskesmas Tagulandang  
- Kepala Desa Mohongsawang Kec. Tagulandang  
Sulawesi Utara

Dengan hormat disampaikan bahwa mahasiswa Sekolah Pascasarjana Universitas Hasanuddin yang tersebut dibawah ini :

Nama : Arni Elsny Takaendengan  
Nomor Pokok : P102221025  
Program Pendidikan : Magister (S2)  
Program Studi : Ilmu Kebidanan

Bermaksud melakukan penelitian dalam rangka persiapan penulisan tesis terkait dengan judul "Efektivitas Pemberian Jus Bengkoang terhadap Kadar Kolesterol Total, Low Density Lipoprotein (LDL) dan Keluhan Ketidaknyamanan pada wanita Menopause".

Sehubungan dengan hal tersebut, mohon kiranya yang bersangkutan diberikan izin untuk melakukan penelitian di instansi yang Bapak/Ibu pimpin.

Atas perkenan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

an. Dekan,  
Wakil Dekan Bidang Akademik dan  
Kemahasiswaan



Prof. Baharuddin Hamzah, ST., M.Arch., Ph.D.  
NIP. 196903081995121001

Tembusan:

1. Dekan SPs. Unhas "sebagai laporan";
2. Mahasiswa yang bersangkutan;
3. Pertinggal.

## Lampiran 9. Pemberitahuan Selesai Penelitian dari Puskesmas Tagulandang


 PEMERINTAH KABUPATEN  
 KEPULAUAN SIAU TAGULANDANG BIARO  
**DINAS KESEHATAN**  
**PUSKESMAS TAGULANDANG**


Kelurahan Balehumara Lingk. III, Kec. Tagulandang Kab. Kept. SIAU 95863  
 E-mail : puskesmas>tagulandang@gmail.com

---

Nomor : 445/PKM-TGLD/85.2/III/2024 Balehumara, 13 Maret 2024  
 Lampiran : -  
 Perihal : **Pemberitahuan.**

Kepada :  
 Yth. Universitas Hasanuddin  
 Sekolah Pasca Sarjana  
 Di,  
 Makassar.

Dengan hormat,  
 Yang bertanda tangan dibawah ini :


Nama : dr. FAISAL BUDIMAN EDAH  
 NIP : 19880220 201903 1 008  
 Jabatan : Kepala Puskesmas

Menerangkan dengan benar bahwa :

Nama : Ami Elsny Takaendengan  
 Nomor Pokok : P102221025  
 Program Pendidikan: Magister (S2)  
 Pogram Studi : Ilmu Kebidanan

Yang bersangkutan telah selesai melaksanakan penelitian dengan judul penelitian **"Efektivitas Pemberian Jus Bengkoang Terhadap Kadar Kolesterol Total, Low Density Lipoprotein (LDL) Dan Keluhan Ketidaknyamanan Pada Wanita Menopause"** di Wilayah kerja Puskesmas Tagulandang Kab. Kept. Siau Tagulandang Biaro pada tanggal 7 Maret 2024.

Demikian disampaikan, atasnya diucapkan terima kasih.


 KEPALA PUSKESMAS TAGULANDANG  
 KABUPATEN KEPULAUAN  
 SIAU TAGULANDANG BIARO,  
  
**DR. FAISAL BUDIMAN EDAH**  
 PENATA  
 NIP. 19880220 201902 1 008

**Lampiran 10. Evaluasi Penelitian dari Kapitalau Mohongsawang**

**PEMERINTAH KABUPATEN  
KEPULAUAN SIAU TAGULANDANG BIARO  
KECAMATAN TAGULANDANG  
KAMPUNG MOHONGSAWANG**

Mohongsawang, 07 Maret 2024

Nomor : 100/045/2.03.05/III/2024  
Prihal : Evaluasi Penelitian Lapangan

Yth, Dekan Sekolah Pascasarjana Universitas Hasanuddin Makassar  
DI-

**Makassar**

Dengan hormat,

Menjawab Surat Dekan Sekolah Pascasarjana Universitas Hasanuddin Makassar nomor 20071/JN4.20.1/PT.01.04/2024 tentang Permohonan Izin Penelitian Mahasiswa Pascasarjana a.n. ARNI ELSNY TAKAENDENGAN yang terkait dengan judul penelitian "Efektifitas Pemberian Jus Bengkoang terhadap Kadar Kolesterol Total, Low Density Lipoprotein (LDL) dan Keluhan Ketidaknyamanan pada wanita Menopause" di Kampung Mohongsawang Kecamatan Tagulandang, Kab. Kepl. Siau Tagulandang Biaro, Propinsi Sulawesi Utara maka dengan ini kami sampaikan bahwa :

1. Mahasiswa tersebut, benar diberikan izin untuk penelitian dan telah melaksanakan tugas tersebut dengan SANGAT BAIK
2. Fokus penelitian pada masyarakat (responden) dengan interaktif responsif sangat baik.
3. Kerjasama dengan Pemerintah Kampung Mohongsawang berjalan sangat baik pula.

Kepada Sdri. ARNI ELSNY TAKAENDENGAN , kami an. Masyarakat Kampung Mohongsawang menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya dan berharap pada waktu-waktu mendatang ada juga studi penelitian lagi dari Universitas Hasanuddin Makassar di kampung kami.

Demikian penyampaian kami atasnya disampaikan terima kasih



Tembusan :  
1. Mahasiswa yang bersangkutan  
2. Arsip



Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian



## Lampiran 12. Hasil Pemeriksaan Kolesterol dan Low Density Lipoprotein (LDL)

		Umur	PRE		POST	
			CH Total	LDL	CH Total	LDL
1	S	45	202	148	210	166
2	AI	55	191	138	205	125
3	LI	47	153	122	174	123
4	ETP	49	130	36	137	92
5	YL	47	123	110	147	129
6	N	53	185	151	197	144
7	YS	51	165	98	207	149
8	PT	55	146	92	202	155
9	AT	53	200	128	202	138
10	LW	56	199	112	201	113
11	SM	52	200	118	199	125
12	RL	49	210	93	195	118
13	DP	54	137	53	193	103
14	RL	48	205	138	195	134
15	AB	53	173	85	188	80
16	DD	52	177	122	185	131
17	VTT	49	198	146	202	147
18	DL	58	196	104	210	136
19	FM	49	191	115	183	142
20	JB	53	190	117	177	114
21	HT	51	188	126	170	122
22	ES	49	157	70	168	110
23	TG	54	176	94	169	111
24	FK	49	170	121	169	119
25	EL	49	167	91	165	117



Kementerian Kesehatan  
Poltekkes Manado

Jalan R.W. Monginsidi, Malalayang II  
Manado, Sulawesi Utara 95163

(0431) 6002758

<https://poltekkes-manado.ac.id>

No	NAMA	Umur	PRE		POST	
			CH Total	LDL	CH Total	LDL
26	WS	59	165	73	169	110
27	ET	47	164	107	174	119
28	LT	46	161	112	117	86
29	HH	55	149	84	131	93
30	HJ	57	142	80	133	91
31	SM	53	143	128	126	103
32	RT	51	122	76	120	79
33	AP	54	202	62	170	52
34	ET	58	193	119	190	105
35	IT	49	190	147	164	119
36	AT	57	186	85	196	149
37	ED	50	177	129	161	105
38	TN	46	197	119	177	114
39	MP	56	188	119	161	99
40	MR	59	199	114	174	105
41	NI	57	185	84	148	96
42	YS	48	184	128	156	110
43	JT	47	183	131	112	77
44	SI	50	181	119	125	74
45	EL	54	209	147	167	121
46	SL	51	177	110	153	103
47	TK	52	199	127	162	110
48	LK	53	173	98	154	100
49	MM	51	200	152	159	110
50	ES	48	170	94	152	93
51	NN	56	170	114	128	91
52	JM	52	167	104	144	94
53	RP	45	160	99	145	88
54	AI	47	160	105	136	97
55	RP	51	154	88	130	93



Kementerian Kesehatan  
Poltekkes Manado

Jalan R.W. Monginsidi, Malalayang II  
Manado, Sulawesi Utara 95163  
(0431) 6002758  
<https://poltekkes-manado.ac.id>

No	NAMA	Umur	PRE		POST	
			CH Total	LDL	CH Total	LDL
56	KB	55	161	96	141	92
57	DM	48	147	96	113	74
58	SM	59	168	105	130	76
59	MM	51	159	103	106	74
60	MD	47	119	57	123	61

Manado, 9 Maret 2024

Ketua Jurusan  
Teknologi Laboratorium Medis

**Muhammad Ali Makaminan, S.Kep.,Ns.,M.Kes**  
NIP. 1976040220011210

## Lampiran 13. Master Tabel Keluhan Menopause (MRS-Pretest) Kelompok Eksperimen

NO	Keluhan Ketidaknyamanan	RESPONDEN																													
		EL	AT	TK	KB	MP	YS	NN	RT	ET	MM	ES	IT	AT	ED	SM	LK	SM	AI	NI	DM	JM	SL	SI	MD	RP	MM	JT	TN	RP	MR
	<b>A. Keluhan Fisik</b>																														
1	Badan terasa sangat panas, berkeringat	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	0	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	
2	Rasa tidak nyaman pada jantung (detak jantung yang tidak biasa, jantung berdebar)	0	2	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	2	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	
3	Masalah tidur (susah tidur, susah untuk tidur nyenyak, bangun terlalu pagi)	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	0	1	2	2	1	1	1	0	1	1	
4	Rasa tidak nyaman pada persendiaan dan otot (sakit pada persendiaan, kelelahan, rematik)	2	3	2	1	3	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	3	1	0	1	0	0	1	2
	<b>B. Keluhan Psikis</b>																														
5	Perasaan tertekan (merasa tertekan, sedih, mudah menangis, tidak bergairah/lesu, mood yang berubah-ubah)	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	2	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	
6	Mudah marah (merasa gugup, rasa marah, agresif)	1	2	0	2	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	2	1	1	0	2	2	1	0	
7	Rasa resah (rasa gelisah, rasa panik)	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	2	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	
8	Kelelahan fisik dan mental (menurunnya kinerja secara umum, berkurangnya daya ingat, menurunnya konsentrasi, mudah lupa/pikun)	1	2	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	2	2	2	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	
	<b>C. Keluhan Urogenital</b>																														
9	Masalah-masalah seksual (perubahan dalam gairah seksual, aktivitas seksual dan kepuasan seksual)	1	1	1	1	2	1	1	2	0	0	2	0	1	2	0	2	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	
10	Masalah-masalah pada kandung dan saluran kemih (sulit buang air kecil, sering buang air kecil, buang air kecil yang tidak terkontrol)	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	0	0	1	2	0	1	1	1	1	0	
11	Kekeringan pada vagina (rasa kering atau terbakar pada vagina, kesulitan dalam berhubungan intim)	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	0	2	2	0	2	1	1	1	0	1	1	2	1	2	2	1	1	0	
	<b>Jumlah Jawaban</b>	13	19	9	13	12	12	12	13	9	11	12	10	15	19	11	18	10	10	10	6	4	9	15	9	9	8	8	7	4	
	<b>Frekuensi</b>	30	43	20	30	27	27	30	20	25	27	23	34	43	25	41	23	23	23	14	9,1	20	34	20	20	18	18	16	9,1		
	<b>Hasil</b>	RS	RS	TG	RS	RS	RS	RS	TG	TG	RS	TG	RS	RS	TG	RS	TG	TG	TG	TG	TG	TG	RS	TG	TG	TG	TG	TG	TG		
	<b>Kode</b>	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1		

1 = Tanpa gejala apabila  $\leq 11$ 

2 = Ringan – Sedang apabila 12 – 35

3 = Berat hingga sangat parah  $\geq 36$

## Lampiran 14. Master Tabel Keluhan Menopause (MRS-Posttest) Kelompok Eksperimen

NO	Keluhan Ketidaknyamanan	RESPONDEN																													
		EL	AT	TK	KB	MP	YS	NN	RT	ET	MM	ES	IT	AT	ED	SM	LK	SM	AI	NI	DM	JM	SL	SI	MD	RP	MM	JT	TN	RP	MR
<b>A. Keluhan Fisik</b>																															
1	Badan terasa sangat panas, berkeringat	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	0	1	1	2	2	1	1	2	2	0	1
2	Rasa tidak nyaman pada jantung (detak jantung yang tidak biasa, jantung berdebar)	0	2	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	
3	Masalah tidur (susah tidur, susah untuk tidur nyenyak, bangun terlalu pagi)	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	0	0	2	2	1	1	1	0	1	
4	Rasa tidak nyaman pada persendiaan dan otot (sakit pada persendiaan, kelelahan, rematik)	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	2	1	0	1	0	0	1	
<b>B. Keluhan Psikis</b>																															
5	Perasaan tertekan (merasa tertekan, sedih, mudah menangis, tidak bergairah/lesu, mood yang berubah-ubah)	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	2	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	
6	Mudah marah (merasa gugup, rasa marah, agresif)	1	2	0	2	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	2	1	1	0	2	2	1	
7	Rasa resah (rasa gelisah, rasa panik)	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	2	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	
8	Kelelahan fisik dan mental (menurunnya kinerja secara umum, berkurangnya daya ingat, menurunnya konsentrasi, mudah lupa/pikun)	1	2	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	2	2	2	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	
<b>C. Keluhan Urogenital</b>																															
9	Masalah-masalah seksual (perubahan dalam gairah seksual, aktivitas seksual dan kepuasan seksual)	1	1	1	1	2	1	1	2	0	0	2	0	1	2	0	2	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	
10	Masalah-masalah pada kandung dan saluran kemih (sulit buang air kecil, sering buang air kecil, buang air kecil yang tidak terkontrol)	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	
11	Kekeringan pada vagina (rasa kering atau terbakar pada vagina, kesulitan dalam berhubungan intim)	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	0	2	2	0	2	1	1	1	0	1	1	2	1	2	2	1	1	0	
<b>Jumlah Jawaban</b>		10	15	6	11	9	10	8	11	8	8	10	8	13	17	9	16	8	8	7	4	2	7	13	9	9	8	8	7	2	8
<b>Frekuensi</b>		23	34	14	25	20	23	18	25	18	18	23	18	30	39	20	36	18	18	16	9,1	4,5	16	30	20	20	18	18	16	4,5	18
<b>Hasil</b>		TG	RS	TG	TG	TG	TG	TG	TG	TG	TG	TG	RS	RS	TG	RS	TG	TG	TG	TG	TG	RS	TG	TG	TG	TG	TG	TG	TG	TG	
<b>Kode</b>		1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	

- 1 = Tanpa gejala apabila  $\leq 11$   
2 = Ringan – Sedang apabila 12 – 35  
3 = Berat hingga sangat parah  $\geq 36$

## Lampiran 15. Master Tabel Keluhan Menopause (MRS-Pretest) Kelompok Kontrol

NO	Keluhan Ketidaknyamanan	RESPONDEN																														
		AB	RL	FK	HT	LW	EMT	HH	HJ	DP	PT	WS	LT	TG	LI	ES	JB	VTT	N	AI	RL	AT	YL	FM	DL	DD	YL	SM	ET	EL	S	
<b>A. Keluhan Fisik</b>																																
1	Badan terasa sangat panas, berkeringat	2	0	2	2	0	1	2	1	2	0	1	1	3	1	1	1	0	1	2	0	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	0
2	Rasa tidak nyaman pada jantung (detak jantung yang tidak biasa, jantung berdebar)	0	1	2	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	
3	Masalah tidur (susah tidur, susah untuk tidur nyenyak, bangun terlalu pagi)	1	1	1	2	2	3	2	2	1	3	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	0	3	0	1	2	2	1	1		
4	Rasa tidak nyaman pada persendiaan dan otot (sakit pada persendiaan, kelelahan, rematik)	0	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	
<b>B. Keluhan Psikis</b>																																
5	Perasaan tertekan (merasa tertekan, sedih, mudah menangis, tidak bergairah/lesu, mood yang berubah-ubah)	1	2	0	2	1	0	0	0	0	0	0	2	2	0	2	3	0	0	0	1	1	1	2	0	0	0	1	0	0		
6	Mudah marah (merasa gugup, rasa marah, agresif)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	0	
7	Rasa resah (rasa gelisah, rasa panik)	1	1	0	2	0	0	0	1	0	1	0	1	0	2	0	0	2	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	
8	Kelelahan fisik dan mental (menurunnya kinerja secara umum, berkurangnya daya ingat, menurunnya konsentrasi, mudah lupa/pikun)	1	0	0	2	3	1	1	0	2	1	2	0	2	0	1	1	0	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	0	
<b>C. Keluhan Urogenital</b>																																
9	Masalah-masalah seksual (perubahan dalam gairah seksual, aktivitas seksual dan kepuasan seksual)	0	2	1	2	1	1	2	0	2	1	2	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	2	1	1	0	1	1	
10	Masalah-masalah pada kandung dan saluran kemih (sulit buang air kecil, sering buang air kecil, buang air kecil yang tidak terkontrol)	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	
11	Kekeringan pada vagina (rasa kering atau terbakar pada vagina, kesulitan dalam berhubungan intim)	2	1	2	1	2	1	2	1	2	0	2	0	1	1	2	1	0	1	0	0	1	1	0	1	2	2	1	1	2	0	
<b>Jumlah Jawaban</b>		11	12	13	19	12	11	14	10	14	13	9	17	14	9	9	14	8	9	10	15	12	10	19	11	12	8	11	11	3		
<b>Frekuensi</b>		25	27	30	43	27	25	32	23	32	30	30	20	39	32	20	20	32	18	20	23	34	27	23	43	25	27	18	25	25	6,8	
<b>Hasil</b>		TG	RS	RS	RS	RS	TG	RS	TG	RS	RS	TG	RS	RS	TG	TG	RS	TG	TG	TG	RS	RS	TG	RS	TG	RS	TG	TG	TG	TG		
<b>Kode</b>		1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	

1 = Tanpa gejala apabila  $\leq 11$ 

2 = Ringan – Sedang apabila 12 – 35

3 = Berat hingga sangat parah  $\geq 36$

## Lampiran 16. Master Tabel Keluhan Menopause (MRS-Posttest) Kelompok Kontrol

NO	Keluhan Ketidaknyamanan	RESPONDEN																														
		AB	RL	FK	HT	LW	EMT	HH	HJ	DP	PT	WS	LT	TG	LI	ES	JB	VTT	N	AI	RL	AT	YL	FM	DL	DD	YL	SM	ET	EL	S	
<b>A. Keluhan Fisik</b>																																
1	Badan terasa sangat panas, berkeringat	2	0	2	2	0	1	2	1	2	0	1	1	3	1	2	1	1	1	2	0	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	0
2	Rasa tidak nyaman pada jantung (detak jantung yang tidak biasa, jantung berdebar)	0	1	2	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	
3	Masalah tidur (susah tidur, susah untuk tidur nyenyak, bangun terlalu pagi)	1	1	1	2	2	3	2	2	1	3	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	0	3	0	1	2	2	1	1		
4	Rasa tidak nyaman pada persendiaan dan otot (sakit pada persendiaan, kelelahan, rematik)	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	
<b>B. Keluhan Psikis</b>																																
5	Perasaan tertekan (merasa tertekan, sedih, mudah menangis, tidak bergairah/lesu, mood yang berubah-ubah)	1	2	0	2	1	0	0	0	0	0	0	2	2	0	2	3	0	0	0	1	1	1	2	0	0	0	1	0	0		
6	Mudah marah (merasa gugup, rasa marah, agresif)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	
7	Rasa resah (rasa gelisah, rasa panik)	1	1	0	2	0	0	0	1	0	1	0	1	0	2	0	0	2	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	
8	Kelelahan fisik dan mental (menurunnya kinerja secara umum, berkurangnya daya ingat, menurunnya konsentrasi, mudah lupa/pikun)	1	0	0	2	3	1	1	0	2	1	2	0	2	0	1	1	0	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	0	
<b>C. Keluhan Urogenital</b>																																
9	Masalah-masalah seksual (perubahan dalam gairah seksual, aktivitas seksual dan kepuasan seksual)	0	2	1	2	1	1	2	0	2	1	2	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	2	1	1	0	1	1	
10	Masalah-masalah pada kandung dan saluran kemih (sulit buang air kecil, sering buang air kecil, buang air kecil yang tidak terkontrol)	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	
11	Kekeringan pada vagina (rasa kering atau terbakar pada vagina, kesulitan dalam berhubungan intim)	2	1	2	1	2	1	2	1	2	0	2	0	1	1	2	1	0	1	0	0	1	1	0	1	2	2	1	1	2	0	
<b>Jumlah Jawaban</b>		11	12	13	19	13	11	14	10	14	13	13	9	17	14	10	9	15	8	9	10	15	12	10	19	11	12	8	11	11	4	
<b>Frekuensi</b>																																
<b>Hasil</b>		TG	RS	RS	RS	RS	TG	RS	TG	RS	RS	RS	TG	RS	RS	TG	TG	RS	TG	TG	RS	RS	TG	RS	TG	RS	TG	TG	TG	TG		
<b>Kode</b>		1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	

1 = Tanpa gejala apabila  $\leq 11$ 

2 = Ringan – Sedang apabila 12 – 35

3 = Berat hingga sangat parah  $\geq 36$



## Lampiran 17. Data Food Recall 24 Jam Kelompok Eksperimen

## DATA FOOD RECALL 24 JAM KELOMPOK EKSPERIMEN

NO	NAMA RESPONDEN	Energi				Protein				Lemak				Karbohidrat			
		Pre	Ket	Post	Ket	Pre	Ket	Post	Ket	Pre	Ket	Post	Ket	Pre	Ket	Post	Ket
1	EL	112,72	2	108,97	2	103,80	2	164,30	2	115,00	2	81,50	2	113,00	2	121,80	2
2	AT	103,54	2	92,37	2	107,00	2	75,70	1	41,40	1	51,50	Kurang	136,40	2	111,20	2
3	TK	104,07	2	129,21	2	141,50	2	127,00	2	126,00	2	38,70	Kurang	85,44	2	164,00	2
4	KB	119,16	2	106,34	2	110,20	2	114,10	2	72,80	1	55,30	Kurang	136,40	2	123,40	2
5	MP	105,34	2	92,45	2	204,50	2	94,27	2	72,50	1	58,00	Kurang	102,00	2	96,88	2
6	YS	124,20	2	119,30	2	180,70	2	210,00	2	63,80	1	37,60	Kurang	145,30	2	131,90	2
7	NN	141,57	2	112,78	2	172,90	2	162,10	2	42,20	1	39,80	Kurang	173,00	2	130,00	2
8	RT	109,31	2	98,60	2	114,80	2	119,50	2	26,60	1	28,60	Kurang	138,00	2	120,40	2
9	ET	132,94	2	111,44	2	211,60	2	101,20	2	71,70	1	64,20	Kurang	145,90	2	129,10	2
10	MM	144,32	2	110,07	2	165,40	2	135,20	2	44,60	1	40,70	Kurang	178,00	2	128,30	2
11	ES	113,43	2	103,44	2	132,30	2	183,10	2	104,00	2	61,40	Kurang	115,00	2	87,01	2
12	IT	97,97	2	82,17	2	124,20	2	91,30	2	56,40	1	19,30	Kurang	110,50	2	104,30	2
13	AT	105,37	2	92,30	2	106,00	2	147,50	2	95,20	2	45,90	Kurang	105,30	2	96,47	2
14	ED	112,72	2	108,97	2	164,30	2	103,80	2	81,50	2	115,00	Cukup	121,80	2	113,00	2
15	SM	109,31	2	108,70	2	114,80	2	108,00	2	26,60	1	70,70	Kurang	138,00	2	121,60	2
16	LK	153,32	2	114,55	2	275,90	2	187,80	2	79,00	2	42,50	Kurang	148,80	2	135,50	2
17	SM	103,25	2	101,01	2	137,00	2	114,80	2	32,80	1	22,60	Kurang	121,90	2	124,60	2
18	AI	102,04	2	79,11	2	108,80	2	103,80	2	48,70	1	16,80	Kurang	121,60	2	95,66	2
19	NI	98,14	2	78,19	2	134,70	2	103,80	2	59,20	1	42,80	Kurang	102,00	2	94,12	2
20	DM	92,11	2	105,34	2	126,40	2	88,33	2	58,40	1	37,10	Kurang	94,54	2	132,60	2
21	JM	99,36	2	92,23	2	74,50	1	104,10	2	44,20	1	21,90	Kurang	124,30	2	114,20	2
22	SL	97,79	2	94,28	2	90,92	2	138,00	2	32,30	1	22,30	Kurang	125,50	2	113,00	2
23	SI	108,70	2	110,60	2	107,60	2	102,30	2	70,70	1	58,20	Kurang	121,60	2	119,70	2
24	MD	124,21	2	119,30	2	240,00	2	180,70	2	63,80	1	37,60	Kurang	145,30	2	131,90	2
25	RP	88,64	2	77,82	2	102,50	2	104,20	2	22,50	1	12,50	Kurang	102,40	2	92,00	2
26	MM	142,01	2	130,85	2	143,70	2	114,80	2	99,30	2	97,70	Cukup	156,00	2	153,90	2
27	JT	104,38	2	88,84	2	154,00	2	131,30	2	96,60	2	41,30	Kurang	103,30	2	96,79	2
28	TN	125,90	2	110,30	2	111,70	2	102,60	2	77,60	2	44,10	Kurang	126,60	2	120,90	2
29	RP	88,64	2	77,82	2	102,50	2	104,20	2	22,20	1	12,50	Kurang	102,40	2	92,00	2
30	MR	132,94	2	118,67	2	211,60	2	180,40	2	71,70	1	49,50	Kurang	145,90	2	140,30	2

1 &lt; 77% AKG : Kurang

2 ≥ 77% AKG : Cukup

## Lampiran 18. Data Food Recaal 24 Jam Kelompok Kontrol

DATA FOOD RECALL 24 JAM KELOMPOK KONTROL

NO	NAMA RESPONDEN	Energi				Protein				Lemak				Karbohidrat			
		Pre	Ket	Post	Ket	Pre	Ket	Post	Ket	Pre	Ket	Post	Ket	Pre	Ket	Post	Ket
1	AB	108,70	Cukup	102,30	Cukup	108,00	Cukup	107,60	Cukup	70,70	Kurang	48,20	Kurang	121,60	Cukup	119,70	Cukup
2	RL	104,87	Cukup	84,67	Cukup	110,60	Cukup	110,80	Cukup	30,20	Kurang	43,80	Kurang	134,00	Cukup	95,89	Cukup
3	FK	92,81	Cukup	90,04	Cukup	110,30	Cukup	125,90	Cukup	41,40	Kurang	17,20	Kurang	118,70	Cukup	108,00	Cukup
4	HT	102,78	Cukup	108,92	Cukup	105,50	Cukup	99,47	Cukup	57,60	Kurang	43,20	Kurang	121,10	Cukup	134,80	Cukup
5	LW	120,51	Cukup	126,30	Cukup	179,20	Cukup	168,00	Cukup	59,80	Kurang	34,80	Kurang	166,80	Cukup	130,40	Cukup
6	EMT	128,19	Cukup	108,17	Cukup	164,40	Cukup	163,70	Cukup	119,00	Cukup	57,70	Kurang	122,20	Cukup	118,00	Cukup
7	HH	112,79	Cukup	103,67	Cukup	146,00	Cukup	119,40	Cukup	65,90	Kurang	21,50	Kurang	132,2	Cukup	132,60	Cukup
8	HJ	97,79	Cukup	94,82	Cukup	90,92	Cukup	138,20	Cukup	32,20	Kurang	22,30	Kurang	125,30	Cukup	113,00	Cukup
9	DP	107,20	Cukup	105,48	Cukup	122,00	Cukup	169,60	Cukup	89,50	Cukup	53,10	Kurang	108,80	Cukup	119,60	Cukup
10	PT	117,19	Cukup	113,42	Cukup	116,50	Cukup	114,30	Cukup	86,70	Cukup	54,80	Kurang	127,50	Cukup	134,70	Cukup
11	WS	107,10	Cukup	106,70	Cukup	104,00	Cukup	128,10	Cukup	51,30	Kurang	76,70	Kurang	128,70	Cukup	116,30	Cukup
12	LT	120,60	Cukup	103,73	Cukup	169,00	Cukup	126,50	Cukup	46,10	Kurang	42,80	Kurang	148,00	Cukup	127,20	Cukup
13	TG	114,88	Cukup	112,79	Cukup	146,00	Cukup	122,33	Cukup	65,90	Kurang	29,40	Kurang	147,00	Cukup	132,20	Cukup
14	LI	123,67	Cukup	120,60	Cukup	208,00	Cukup	169,00	Cukup	47,20	Kurang	46,10	Kurang	148,00	Cukup	143,00	Cukup
15	ES	92,23	Cukup	99,36	Cukup	104,10	Cukup	74,50	Cukup	21,90	Kurang	44,20	Kurang	114,20	Cukup	124,30	Cukup
16	JB	108,66	Cukup	107,60	Cukup	134,00	Cukup	127,20	Cukup	99,60	Cukup	77,40	Cukup	125,00	Cukup	104,30	Cukup
17	VTT	144,32	Cukup	141,57	Cukup	172,90	Cukup	165,40	Cukup	44,60	Kurang	42,20	Kurang	178,00	Cukup	128,30	Cukup
18	N	106,99	Cukup	104,06	Cukup	119,10	Cukup	101,70	Cukup	96,10	Cukup	97,30	Cukup	107,10	Cukup	105,90	Cukup
19	AI	107,20	Cukup	108,14	Cukup	122,00	Cukup	144,70	Cukup	89,00	Cukup	70,60	Kurang	108,00	Cukup	113,50	Cukup
20	RL	111,52	Cukup	103,81	Cukup	127,60	Cukup	119,30	Cukup	28,00	Kurang	69,30	Kurang	125,10	Cukup	111,80	Cukup
21	AT	130,88	Cukup	119,22	Cukup	110,40	Cukup	98,20	Cukup	75,30	Kurang	91,70	Kurang	157,60	Cukup	131,10	Cukup
22	YL	123,67	Cukup	120,60	Cukup	208,00	Cukup	169,00	Cukup	46,20	Kurang	47,20	Kurang	132,00	Cukup	143,00	Cukup
23	FM	113,10	Cukup	100,76	Cukup	102,60	Cukup	111,70	Cukup	77,60	Cukup	41,40	Kurang	126,60	Cukup	120,90	Cukup
24	DL	117,14	Cukup	109,38	Cukup	103,30	Cukup	110,70	Cukup	65,90	Kurang	54,30	Kurang	120,00	Cukup	112,20	Cukup
25	DD	112,72	Cukup	104,18	Cukup	103,80	Cukup	110,90	Cukup	115,00	Cukup	67,40	Kurang	113,00	Cukup	116,80	Cukup
26	YL	120,00	Cukup	114,80	Cukup	179,20	Cukup	169,00	Cukup	59,80	Kurang	34,80	Kurang	130,40	Cukup	130,40	Cukup
27	SM	106,50	Cukup	105,00	Cukup	118,70	Cukup	113,40	Cukup	22,50	Kurang	53,90	Kurang	136,40	Cukup	124,40	Cukup
28	ET	128,30	Cukup	98,05	Cukup	104,00	Cukup	120,70	Cukup	62,30	Kurang	58,20	Kurang	156,50	Cukup	113,20	Cukup
29	EL	107,41	Cukup	106,77	Cukup	104,00	Cukup	128,10	Cukup	51,90	Kurang	76,70	Kurang	128,90	Cukup	116,30	Cukup
30	S	93,60	Cukup	88,30	Cukup	110,40	Cukup	148,20	Cukup	22,40	Kurang	27,30	Kurang	119,70	Cukup	100,00	Cukup

&lt; 77% AKG : Kurang

≥ 77% AKG : Cukup

## Lampiran 19. Tabel Hasil Kuesioner Aktivitas Fisik (GPAQ) Kelompok Eksperimen

TABEL HASIL KUESIONER GPAQ  
KELOMPOK EKSPERIMEN

NO	NAMA RESPONDEN	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	Total MET	HASIL
1	EL		1	30		3	60		2	30					2	20	8	1360	Sedang
2	AT					3	60		2	30					2	30	7	1200	Sedang
3	TK					6	90		2	30					2	30	10	2640	Sedang
4	KB		2	30		3	60		2	30					2	30	7	1680	Sedang
5	MP					3	60		2	30					2	30	6	1200	Sedang
6	YS					3	60		2	30					2	15	10	1080	Sedang
7	NN					3	60		2	30					2	30	7	1200	Sedang
8	RT					3	60		2	30					2	15	8	1080	Sedang
9	ET					3	60		2	30					2	30	5	1200	Sedang
10	MM					3	60		2	30					2	30	6	1200	Sedang
11	ES					3	60		2	30					2	30	10	1200	Sedang
12	IT		1	30		3	60		2	30					2	30	8	1440	Sedang
13	AT		3	30		3	60		2	30					2	30	6	1920	Sedang
14	ED					3	60		2	30					2	30	10	1200	Sedang
15	SM					3	60		2	30					2	30	8	1200	Sedang
16	LK					3	60		2	30					2	30	6	1200	Sedang
17	SM		2	40		2	120		1	30					2	30	8	1960	Sedang
18	AI		1	40		3	120		1	30					2	30	8	2120	Sedang
19	NI		3	45		3	90		3	30					3	30	6	2880	Sedang
20	DM		1	90		3	90		3	30					2	30	6	2400	Sedang
21	JM		1	60		3	60		1	60					2	15	6	1560	Sedang
22	SL		2	40		3	120		1	30					2	30	8	2440	Sedang
23	SI		3	60		3	120		1	30					2	30	6	3240	Sedang
24	MD		3	45		3	60		3	30					1	20	8	2240	Sedang
25	RP		1	30		6	60		2	30					2	30	7	2160	Sedang
26	MM		1	30		3	90		3	30					2	10	8	1760	Sedang
27	JT					6	60		2	30					2	20	7	1840	Sedang
28	TN					6	60		2	30					2	20	7	1840	Sedang
29	RP					6	60		2	30					2	10	8	1760	Sedang
30	MR		1	30		3	60		2	30					2	20	8	1360	Sedang

Nilai MET :

0 Rendah Jika nilai MET < 600 menit/minggu

1 Sedang Jika nilai MET 600 < MET < 3000 menit/minggu

2 Berat Jika nilai MET > 3000 menit/minggu

## Lampiran 20. Tabel Hasil Kuesioner Aktivitas Fisik (GPAQ) Kelompok Kontrol

TABEL HASIL KUESIONER GPAQ  
KELOMPOK KONTROL

NO	NAMA RESPONDEN	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	Total MET	HASIL
1	AB		1	30		6	90		2	30					3	30	6	3000	Sedang
2	RL		1	30		3	60		2	30					2	30	8	1440	Sedang
3	FK		1	30		3	60		2	30					2	10	7	1280	Sedang
4	HT					3	60		2	30					2	30	9	1200	Sedang
5	LW		2	30		2	150		2	60					2	15	7	2280	Sedang
6	EMT					3	60		2	30					2	30	8	1200	Sedang
7	HH					3	60		2	30					2	30	8	1200	Sedang
8	HJ		1	30		3	60		2	30					2	30	8	1440	Sedang
9	DP					3	60		2	30					2	30	7	1200	Sedang
10	PT					2	60		2	30					2	30	9	960	Sedang
11	WS		1	30		3	60		2	30					2	30	9	1440	Sedang
12	LT		2	45		3	120		1	30					2	15	6	2400	Sedang
13	TG		2	45		3	120		1	30					2	30	8	2520	Sedang
14	LI		1	60		3	120		3	30					2	30	7	2520	Sedang
15	ES		2	45		3	60		3	30					2	20	6	1960	Sedang
16	JB					3	60		3	30					2	30	8	1320	Sedang
17	VTT		1	60		3	120		3	30					2	30	9	2520	Sedang
18	N		2	40		3	120		1	30					2	30	8	2440	Sedang
19	AI		4	20		4	120		3	30					3	15	6	3100	Sedang
20	RL					3	60		2	30					2	10	8	1040	Sedang
21	AT		1	30		3	60		2	30					2	30	8	1440	Sedang
22	YL		1	30		3	120		1	30					2	30	8	2040	Sedang
23	FM		1	60		3	90		3	30					2	30	7	2160	Sedang
24	DL					2	60		3	30					2	30	8	1080	Sedang
25	DD		3	45		6	60		3	30					5	20	6	3280	Sedang
26	YL		1	30		6	60		2	30					2	30	8	2160	Sedang
27	SM					3	60		2	30					2	10	8	1040	Sedang
28	ET		1	30		3	60		2	30					2	20	7	1360	Sedang
29	EL		1	30		3	60		2	30					2	10	8	1280	Sedang
30	S		1	30		3	60		2	30					1	30	9	1320	Sedang

Nilai MET :

0 **Rendah** Jika nilai MET < 600 menit/minggu

1 **Sedang** Jika nilai MET 600 < MET < 3000 menit/minggu

2 **Berat** Jika nilai MET > 3000 menit/minggu

## Lampiran 21. Data SPSS

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pos_CH_Ekperimen - Pre_CH_Ekperimen	Negative Ranks	28 <sup>a</sup>	16.36	458.00
	Positive Ranks	2 <sup>b</sup>	3.50	7.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	30		
Pos_LDL_Ekperimen - Pre_LDL_Ekperimen	Negative Ranks	24 <sup>d</sup>	16.88	405.00
	Positive Ranks	6 <sup>e</sup>	10.00	60.00
	Ties	0 <sup>f</sup>		
	Total	30		
Pos_CH_Kontrol - Pre_CH_Kontrol	Negative Ranks	12 <sup>g</sup>	14.04	168.50
	Positive Ranks	18 <sup>h</sup>	16.47	296.50
	Ties	0 <sup>i</sup>		
	Total	30		
Pos_LDL_Kontrol - Pre_LDL_Kontrol	Negative Ranks	8 <sup>j</sup>	9.63	77.00
	Positive Ranks	22 <sup>k</sup>	17.64	388.00
	Ties	0 <sup>l</sup>		
	Total	30		

- a. Pos\_CH\_Ekperimen < Pre\_CH\_Ekperimen  
 b. Pos\_CH\_Ekperimen > Pre\_CH\_Ekperimen  
 c. Pos\_CH\_Ekperimen = Pre\_CH\_Ekperimen  
 d. Pos\_LDL\_Ekperimen < Pre\_LDL\_Ekperimen  
 e. Pos\_LDL\_Ekperimen > Pre\_LDL\_Ekperimen  
 f. Pos\_LDL\_Ekperimen = Pre\_LDL\_Ekperimen  
 g. Pos\_CH\_Kontrol < Pre\_CH\_Kontrol  
 h. Pos\_CH\_Kontrol > Pre\_CH\_Kontrol  
 i. Pos\_CH\_Kontrol = Pre\_CH\_Kontrol  
 j. Pos\_LDL\_Kontrol < Pre\_LDL\_Kontrol  
 k. Pos\_LDL\_Kontrol > Pre\_LDL\_Kontrol  
 l. Pos\_LDL\_Kontrol = Pre\_LDL\_Kontrol

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	Pos_CH_Ekpe rimen - Pre_CH_Ekpe rimen	Pos_LDL_Ek perimen - Pre_LDL_Ekp erimen	Pos_CH_Ko ntrol - Pre_CH_Ko ntrol	Pos_LDL_Kontrol - Pre_LDL_Kontrol
Z	-4.639 <sup>b</sup>	-3.548 <sup>b</sup>	-1.317 <sup>c</sup>	-3.199 <sup>c</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000	.188	.001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

c. Based on negative ranks.

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre Tes CH Eksperimen	174.10	30	22.370	4.084
	Pos Tes CH Eksperimen	147.43	30	23.078	4.213
Pair 2	Pre Tes LDL Eksperimen	108.50	30	23.217	4.239
	Pos Tes LDL Eksperimen	95.47	30	19.497	3.560

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre Tes CH Eksperimen & Pos Tes CH Eksperimen	30	.711	.000
Pair 2	Pre Tes LDL Eksperimen & Pos Tes LDL Eksperimen	30	.519	.003

**Paired Samples Test**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre Tes CH Eksperimen - Pos Tes CH Eksperimen	26.667	17.299	3.158	20.207	33.126	8.443	29	.000
Pair 2	Pre Tes LDL Eksperimen - Pos Tes LDL Eksperimen	13.033	21.193	3.869	5.120	20.947	3.368	29	.002

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre Tes CH Kontrol	30	173.67	24.072	123	210
Pre Tes LDL Kontrol	30	106.13	27.536	36	151
Pos Tes CH Kontrol	30	179.13	25.476	117	210
Pos Tes LDL Kontrol	30	121.40	20.954	80	166

**Wilcoxon Signed Ranks Test****Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pos Tes CH Kontrol - Pre Tes CH Kontrol	Negative Ranks	12 <sup>a</sup>	14.04	168.50
	Positive Ranks	18 <sup>b</sup>	16.47	296.50
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	30		
Pos Tes LDL Kontrol - Pre Tes LDL Kontrol	Negative Ranks	8 <sup>d</sup>	9.63	77.00
	Positive Ranks	22 <sup>e</sup>	17.64	388.00
	Ties	0 <sup>f</sup>		
	Total	30		

- a. Pos Tes CH Kontrol < Pre Tes CH Kontrol  
b. Pos Tes CH Kontrol > Pre Tes CH Kontrol  
c. Pos Tes CH Kontrol = Pre Tes CH Kontrol  
d. Pos Tes LDL Kontrol < Pre Tes LDL Kontrol  
e. Pos Tes LDL Kontrol > Pre Tes LDL Kontrol  
f. Pos Tes LDL Kontrol = Pre Tes LDL Kontrol

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	Pos Tes CH Kontrol - Pre Tes CH Kontrol	Pos Tes LDL Kontrol - Pre Tes LDL Kontrol
Z	-1.317 <sup>b</sup>	-3.199 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.188	.001

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test  
b. Based on negative ranks.

**Case Processing Summary**

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
MRS Pre tes Eksperimen	30	100.0%	0	0.0%	30	100.0%
MRS Pos tes Eksperimen	30	100.0%	0	0.0%	30	100.0%
MRS Pre tes Kontrol	30	100.0%	0	0.0%	30	100.0%
MRS Pos tes Kontrol	30	100.0%	0	0.0%	30	100.0%

**Descriptives**

		Statistic	Std. Error
MRS Pre tes Eksperimen	Mean	10.90	.684
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	9.50
		Upper Bound	12.30

	5% Trimmed Mean		10.83	
	Median		10.00	
	Variance		14.024	
	Std. Deviation		3.745	
	Minimum		4	
	Maximum		19	
	Range		15	
	Interquartile Range		4	
	Skewness		.472	.427
	Kurtosis		.401	.833
MRS Pos tes Eksperimen	Mean		8.97	.630
	95% Confidence	Lower Bound	7.68	
	Interval for Mean	Upper Bound	10.25	
	5% Trimmed Mean		8.93	
	Median		8.00	
	Variance		11.895	
	Std. Deviation		3.449	
	Minimum		2	
	Maximum		17	
	Range		15	
	Interquartile Range		3	
	Skewness		.344	.427
	Kurtosis		.846	.833
MRS Pre tes Kontrol	Mean		11.67	.631
	95% Confidence	Lower Bound	10.38	
	Interval for Mean	Upper Bound	12.96	
	5% Trimmed Mean		11.70	
	Median		11.50	
	Variance		11.954	
	Std. Deviation		3.457	
	Minimum		3	
	Maximum		19	
	Range		16	
	Interquartile Range		4	
	Skewness		-.047	.427
	Kurtosis		1.077	.833
MRS Pos tes Kontrol	Mean		11.90	.598
	95% Confidence	Lower Bound	10.68	
	Interval for Mean	Upper Bound	13.12	
	5% Trimmed Mean		11.89	
	Median		11.50	
	Variance		10.714	
	Std. Deviation		3.273	
	Minimum		5	
	Maximum		19	
	Range		14	
	Interquartile Range		4	
	Skewness		.152	.427
	Kurtosis		.717	.833



**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre_CH_Ekperimen	.088	30	.200*	.948	30	.152
Pos_CH_Ekperimen	.108	30	.200*	.979	30	.810
Pre_LDL_Ekperimen	.074	30	.200*	.980	30	.817
Pos_LDL_Ekperimen	.109	30	.200*	.969	30	.517
Pre_CH_Kontrol	.124	30	.200*	.954	30	.214
Pos_CH_Kontrol	.140	30	.137	.904	30	.011
Pre_LDL_Kontrol	.089	30	.200*	.973	30	.612
Pos_LDL_Kontrol	.093	30	.200*	.986	30	.956
Pre_Eksperimen_MRS	.128	30	.200*	.950	30	.167
Pos_Eksperimen_MRS	.163	30	.041	.929	30	.046
Pre_Kontrol_MRS	.160	30	.049	.922	30	.030
Pos_Kontrol_MRS	.162	30	.043	.920	30	.027

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

a. Lilliefors Significance Correction

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
MRS Pre tes Eksperimen	.128	30	.200*	.950	30	.167
MRS Pos tes Eksperimen	.163	30	.041	.929	30	.046
MRS Pre tes Kontrol	.120	30	.200*	.959	30	.294
MRS Pos tes Kontrol	.114	30	.200*	.958	30	.270

**Lampiran 22. Curriculum Vitae*****CURRRICULUM VITAE*****A. Data Pribadi**

1. Nama : Arni Elsny Takaendengan
2. Tempat, tanggal lahir : Mohongsawang, 17 Juli 1977
3. Alamat : Kelurahan Singkil Satu Lingk. III  
Kecamatan Singkil  
Kota Manado
4. Kewargaan : Indonesia

**B. Riwayat Pendidikan**

1. Tamat SLTA tahun 1995 di SMA Kristen Agape Manado
2. Diploma IV (D4) tahun 2001 di Politeknik Kesehatan Kemenkes Manado

**C. Pekerjaan dan Riwayat Pekerjaan**

- Jenis Pekerjaan : Pegawai Negeri Sipil
- NIP : 197707172002122001
- Pangkat/Jabatan : Penata Tkt. I/IIId