



Lampiran 02. Surat Persetujuan Etik



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
KOMISI ETIK PENELITIAN
Jalan Udayana Singaraja, Bali Kode Pos
81116Tlp. (0362) 22570 Fax. (0362) 25735
Laman: www.undiksha.ac.id

Nomor : 131/UN.48.16.04/PT/2025
Lampiran : 1 gabung
Hal : Penyerahan *Ethical Exemption*

Yth.

Kadek Delvia Riska Pratiwi

di tempat

Dengan hormat,

Bersama ini kami menyerahkan *Ethical Exemption/Keterangan Pembebasan Etik* Nomor: 096/01/06/08/2025, tertanggal 20 Agustus 2025

Hal-hal yang perlu diperhatikan :

1. Surat kelaikan etik hanya berlaku satu tahun sejak tanggal dikeluarkan.
2. Setelah selesai melaksanakan penelitian, peneliti utama wajib menyerahkan 1 (satu) rangkap hasil penelitian.
3. Jika ada perubahan yang menyangkut dengan hal penelitian atau perpanjangan penelitian, mohon untuk melaporkan ke Komite Etik Penelitian (KEP) Universitas Pendidikan Ganesha.
4. Jika ada kejadian serius yang tidak diinginkan (KTD) harus segera dilaporkan ke Komite Etik Penelitian (KEP) Universitas Pendidikan Ganesha.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Ditetapkan di : Singaraja

Tanggal : 20 Agustus 2025

Ketua

Mengetahui,
Plt. Kepala LPPM Undiksha,

I Gusti Lanang Agung Parwata
NIP.196906061994121001

Komang Hendra Setiawan
NIP. 198209302009121003



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
KOMISI ETIK PENELITIAN
Jalan Udayana Singaraja, Bali Kode Pos
81116Tlp. (0362) 22570 Fax. (0362) 25735
Laman: www.undiksha.ac.id

**KETERANGAN PEMBEBASAN ETIK
(ETHICAL EXEMPTION)**

No: 132/UN.48.16.04/PT/2025

Komite Etik Penelitian Universitas Pendidikan Ganesha, dalam upaya melindungi hak asasi manusia dan kesejahteraan subjek penelitian dan menjamin bahwa penelitian yang menggunakan formulir survei/registrasi/surveilans/epidemiologi/humaniora/sosial budaya/bahan biologi tersimpan/sel punca dan non klinis lainnya berjalan dengan memperhatikan implikasi etik, hukum, sosial, non klinis lainnya yang berlaku, telah mengkaji teliti proposal penelitian berjudul :

The Reaserch Ethics Committee Universitas Pendidikan Ganesha, in order to protect the right and welfare of the research subject, and to guaranty that the research using survei questionnaire/registry/surveillance/epidemiology/humaniora/social-cultural/archived biological materials/stem cell/other non-clinical materials, will carried out according to ethical, legal, social implications and other applicable regulations, has been thoroughly reviewed the proposal entitled:

“Hubungan Asupan Serat Dengan Kejadian Konstipasi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati”

Nomor Protokol : 096/01/06/08/2025
Nama Penelitian Utama : Kadek Delvia Riska Pratiwi
Principal Researcher
Pembimbing/Peneliti Lain : 1. Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes.
Supervisor/Other Researcher 2. Dr. dr. Ketut Indra Pumomo, S.Ked., M.Kes.
Nama Institusi : Fakultas Kedokteran, Undiksha
Institution
Tempat Penelitian : Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati, Kec. Banjar, Buleleng,
Research location Bali

proposal tersebut dibebaskan pelaksanaannya.
hereby declare that the proposal is exempted.

Mengetahui,
Ptt. Kepala LPPM Undiksha,

I Gusti Lanang Agung Parwata
NIP. 196906061994121001

Ditetapkan di : Singaraja
Issued in
Tanggal : 20 Agustus 2025
Date

Ketua
Chairman,

Komang Hendra Setiawan
NIP. 198209302009121003

Lampiran 03. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

FAKULTAS KEDOKTERAN

Alamat : Jalan Udayana Nomor 11 Singaraja - Bali. Kode Pos 81116

Email : fk@undiksha.ac.id

Nomor : 1047/UN48.24/PT.01.04/2025
Lampiran : -
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Singaraja, 04 Agustus 2025

Yth. Kepala UPT Pelayanan Sosial
di
Jl. Serma Mendra No. 3 Denpasar

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan di Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha diwajibkan untuk menyusun tugas akhir/skripsi. Sehubungan dengan perihal tersebut kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar mengizinkan mahasiswa di bawah ini untuk meminta data penunjang di instansi yang Bapak/Ibu pimpin.

Nama : Kadek Delvia Riska Pratiwi
NIM : 2218011083
Prodi : Kedokteran
Fakultas : Kedokteran
Judul Penelitian : Hubungan Asupan Serat dengan Kejadian Konstipasi pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Buleleng

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terimakasih.



Dr. M. Ahmad Djojosugito, dr.Sp.OT(K), MHA, MBA
NIP. 1972062720180501380

Lampiran 04. Kuesioner SQ-FFQ

FORMULIR SEMIQUANTITATIF-FOOD FREQUENCY QUESTIONNAIRE

Nama:

Usia:

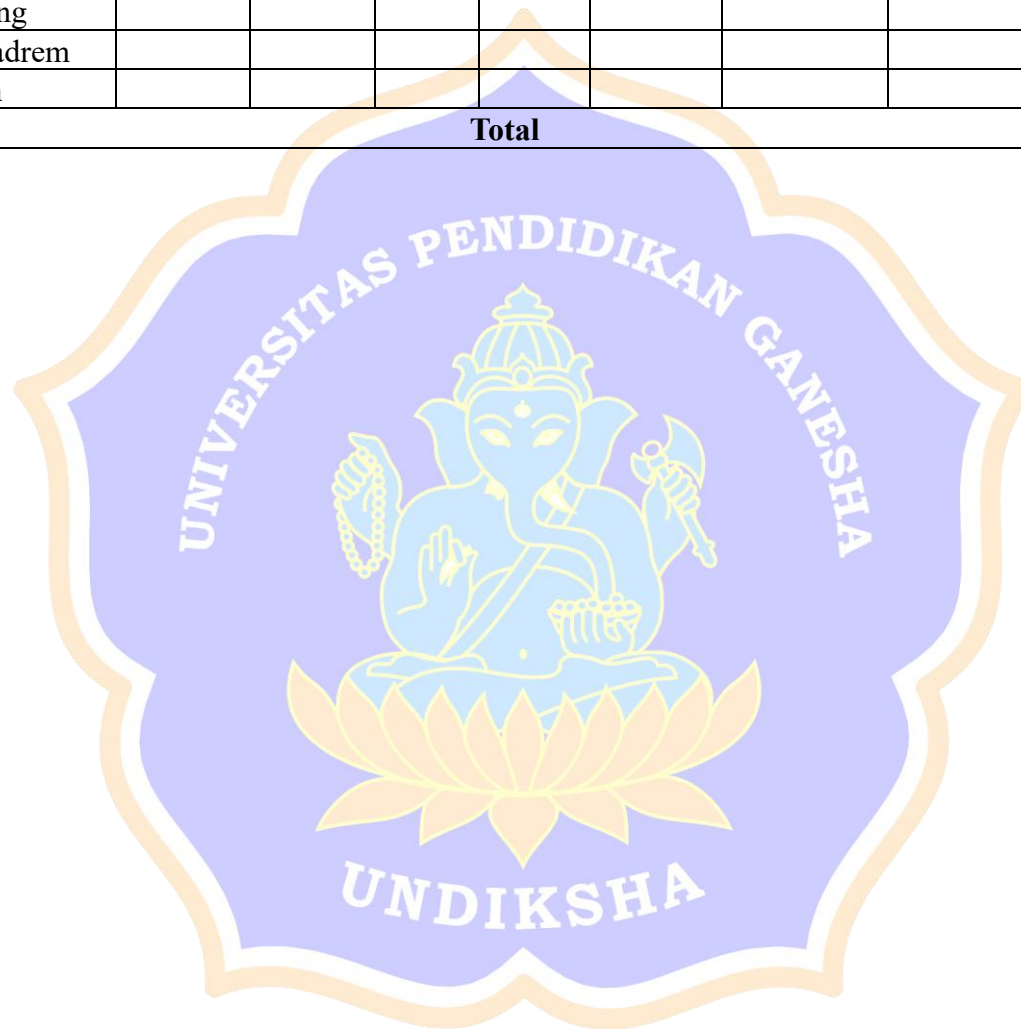
Jenis Kelamin:

No.	Bahan Makanan	URT	Frekuensi Konsumsi (Skor Konsumsi Pangan)					Ukuran		
			> 3kali / hari	1 kali / hari	3 – 6 kali / minggu	1 -2 kali / minggu	2 kali / bulan	Porsi/URT	Total (g)	gr/hari
			50	25	15	10	5			
A.	Makanan Pokok									
	Nasi									
	Bubur beras									
	Biskuit									
	Jagung Segar									
	Kentang									
	Mie kuning									
	Mie basah									
	Roti manis									
	Roti tawar									
	Bihun									

	Singkong									
	Ubi jalar									
B	Protein Nabati									
	Kacang Hijau									
	Kacang tanah, goreng									
	Kacang tanah, rebus									
	Tahu goreng									
	Tahu telur									
	Tempe goreng									
C	Sayuran									
	Bayam									
	Kangkung									
	Sawi hijau									
	Sop									
	Buncis									
	Kacang panjang									
	Kol/kubis									
	Kentang rebus									
	Labu siam									
	Tauge									
	Pare									
	Brokoli									
	Terong									
	Ares									
	Tomat									

	Timun									
D	Buah-buahan									
	Anggur									
	Semangka									
	Pepaya									
	Kedondong									
	Pisang emas									
	Pisang ambon									
	Pisang kepok									
	Pisang raja									
	Jeruk									
	Apel									
	Melon									
	Salak									
	Alpukat									
	Jambu biji									
	Jambu air									
	Rambutan									
	Nanas									
	Mangga									
	Mangga harum manis									
	Durian									
E	Kue/Jajanan/Cemilan									
	Bakwan									
	Bakpia									

	Tape singkong									
	Kue ali/kaliadrem									
	Kue kelepon									
	Total									



Lampiran 05. Constipation Scoring System

Nama :

Tanggal Wawancara :

Usia :

Pewawancara :

Jenis Kelamin :

- | | |
|--|--|
| 1. Frekuensi buang air besar | (2) Kadang-kadang |
| (0) 1-2 kali dalam 1-2 hari | (3) Sering |
| (1) 2 kali dalam seminggu | (4) Selalu |
| (2) 1 kali dalam seminggu | 5. Lama berlangsungnya proses defekasi |
| (3) Kurang dari 1 kali dalam seminggu | (0) Kurang dari 5 menit |
| (4) Kurang dari 1 kali dalam sebulan | (1) 5-10 menit |
| 2. Kesulitan saat buang air besar | (2) 10-20 menit |
| (0) Tidak pernah | (3) 20-30 menit |
| (1) Jarang | (4) Lebih dari 30 menit |
| (2) Kadang-kadang | 6. Bantuan yang digunakan saat defekasi |
| (3) Sering | (0) Tidak ada |
| (4) Selalu | (1) Laksatif |
| 3. Merasa tidak puas/tuntas setelah defekasi | (2) Enema |
| (0) Tidak pernah | 7. Tidak berhasil defekasi dalam 24 jam |
| (1) Jarang | (0) Tidak pernah |
| (2) Kadang-kadang | (1) 1-3 kali |
| (3) Sering | (2) 3-6 kali |
| (4) Selalu | (3) 6-9 kali |
| 4. Nyeri atau rasa tidak nyaman pada perut | (4) Lebih dari 9 kali |
| (0) Tidak pernah | 8. Riwayat konstipasi dalam setahun sekali |
| (1) Jarang | (0) Tidak pernah |
| | (1) 1-5 kali |
| | (2) 5-10 kali |
| | (3) 10-20 kali |
| | (4) Lebih dari 20 kali |

Lampiran 06. Publikasi Artikel

Jurnal Kolaboratif Sains, Volume 8 No. 12, Desember 2025, 8402-8412



Jurnal Kolaboratif Sains

e-ISSN : 2623-2022



Homepage Journal: <https://jurnal.unismubpalu.ac.id/index.php/JKS>

Studi Literatur: Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia

Literature Study: The Relationship Between Physical Activity and Hypertension in the Elderly

Kadek Delvia Riska Pratiwi¹, Made Kurnia Widiastuti Giri², Ketut Indra Purnomo³

^{1,2,3}Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha, Jl. Udayana – Singaraja – Buleleng

*Corresponding Author: E-mail: delvia.riska@student.undiksha.ac.id

Artikel Review

Article History:
 Received: 22 Sep, 2025
 Revised: 16 Nov, 2025
 Accepted: 18 Dec, 2025

Kata Kunci:
 Hipertensi, Lansia, Aktivitas Fisik, Tekanan Darah, Pencegahan Hipertensi

Keywords:
Hypertension, Elderly, Physical Activity, Blood Pressure, Hypertension Prevention

DOI: 10.56338/jks.v8i12.9634

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama mortalitas dan morbiditas di Indonesia. Kondisi ini sering dijuluki silent killer atau "pembunuh diam-diam" karena umumnya tidak menimbulkan gejala yang jelas. Seseorang dikatakan menderita hipertensi apabila tekanan darah sistolik ≥ 130 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 80 mmHg pada pemeriksaan berulang. Prevalensi hipertensi pada lansia sangat besar, mencapai sekitar 60% hingga 80% pada individu berusia di atas 65 tahun. Salah satu faktor risiko yang dapat dikendalikan dan memengaruhi hipertensi pada lansia adalah kurangnya aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang cukup dapat menguatkan jantung, meningkatkan elastisitas pembuluh darah, dan menurunkan risiko terjadinya hipertensi pada lansia. Analisis literatur diperlukan untuk mengkaji berbagai temuan studi mengenai hubungan ini. Menganalisis dan mengkaji hubungan antara aktivitas fisik dengan hipertensi pada lansia melalui tinjauan literatur. Penelitian ini menggunakan pendekatan literature review. Proses penelusuran artikel dilakukan melalui basis data elektronik seperti Google Scholar, PubMed, dan ScienceDirect menggunakan kata kunci seperti "hipertensi", "aktivitas fisik", "lansia", "tekanan darah", "physical activity", "blood pressure", "elderly". Kriteria inklusi dari penelitian ini adalah literatur yang membahas hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi pada lansia, memiliki desain yang relevan, dan diterbitkan dalam rentang 10 tahun terakhir. Kemudian, data dari literatur terpilih dianalisis dengan membandingkan masing-masing temuan. Tinjauan terhadap 10 dari 12 penelitian yang relevan menunjukkan bahwa mayoritas penelitian melaporkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia. Aktivitas fisik yang rendah cenderung berkaitan dengan peningkatan risiko terjadinya hipertensi. Meskipun beberapa penelitian tidak menemukan hubungan yang berarti, mayoritas data memperlihatkan pola yang konsisten bahwa aktivitas fisik berperan

Lampiran 07. Lembar Bimbingan Dosen Pembimbing I



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS KEDOKTERAN
Jl. Udayana No. 11, Singaraja Kabupaten Buleleng, Bali
E-Mail : FKUndiksha@gmail.com
Laman : www.fk.undiksha.ac.id

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI(TA/PA*)

Nama Mahasiswa/NIM : Kodek Delvia Riska Pratiwi / 221801083
 Judul Skripsi : Hubungan Asupan Serat dengan Kejadian Konstipasi pada Lansia di Panti Sosial Tretna Werdha Jara Mara Pati Buleleng.
 Pembimbing I : Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M. Kes

No.	Tanggal	Uraian bimbingan	Tanda tangan Dosen	Tanda tangan Mahasiswa
1.	14 Maret 2022	Acc. Judul. Review konsep & latar belakang		Devi.
2.	24 Maret 2022	Revisi - paragraf		Devi.
3.	7 Mei 2022	Bag. I. 3. Sub bab		Devi.
4.	18 Mei 2022	Acc. Bab 1		Devi.
5.	22 Mei 2022	Acc. Bab 1		Devi.
6.	22/5/2022	bag. IV - V		Devi.
7.	23/5/2022	bag. IV - V - VI		Devi.
8.	24/5/2022	Acc. revisi		Devi.

*Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing

Lampiran 08. Lembar Bimbingan Dosen Pembimbing II


KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS KEDOKTERAN
 Jl. Udayana No. 11, Singaraja Kabupaten Buleleng, Bali
 E-Mail : FKUndiksha@gmail.com
 Laman : www.fkundiksha.ac.id

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI(TA/PA*)

Nama Mahasiswa/NIM : Kadek Delvia Riska Protiwi / 221801083

Judul Skripsi : Hubungan Asupan Serat dengan Kejadian Konstipasi Pada Lansia di Panti Sosial Werda Joro Mero Pati Buleleng

Pembimbing I/II** : Dr. dr Ketut Indra Purnomo, S.Ked., M.Kes.

No.	Tanggal	Uraian bimbingan	Tanda tangan Dosen	Tanda tangan Mahasiswa
1	14/03/25	Diskusikan Terkait Judul		Devi.
2	3/06/25	Revisi Bab 1-3		Devi.
3	11/6/25	Bimbingan hasil revisi		Devi.
4	26/6/25	Bimbingan revisi Bab 1-3		Devi.
5	23/7/25	Bimbingan revisi lengkap		Devi.
6	22/12/25	Bimbingan bab IV dan V		Devi.
7	23/12/25	Bimbingan bab IV - V - VI		Devi.
8	29/12/25	Ace semesta.		Devi.

*Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing

Lampiran 09. Hasil Pengolahan Data dengan SPSS

A. Karakteristik Responden

a. Usia

		Usia		Valid Percent	Cumulative Percent
		Frequency	Percent		
Valid	Lansia	16	53.3	53.3	53.3
	Lansia usia tua	12	40.0	40.0	93.3
	Lansia sangat tua	2	6.7	6.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	
Usia	Mean			74.97	1.827
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound		71.23	
		Upper Bound		78.70	
	5% Trimmed Mean			74.46	
	Median			73.00	
	Variance			100.102	
	Std. Deviation			10.005	
	Minimum			60	
	Maximum			100	
	Range			40	
	Interquartile Range			12	
	Skewness			.690	.427
	Kurtosis			.317	.833

b. Jenis Kelamin

		Jenis Kelamin		Valid Percent	Cumulative Percent
		Frequency	Percent		
Valid	Perempuan	20	66.7	66.7	66.7
	Laki-laki	10	33.3	33.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

B. Distribusi Asupan Serat pada Lansia di Pantti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Buleleng

		Asupan Serat		Valid Percent	Cumulative Percent
		Frequency	Percent		
Valid	Kurang	22	73.3	73.3	73.3
	Cukup	8	26.7	26.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

C. Distribusi Kejadian Konstipasi pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Buleleng

a. Distribusi Kejadian Konstipasi

Kejadian Konstipasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak konstipasi	18	60.0	60.0	60.0
	Konstipasi	12	40.0	40.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

b. Distribusi Kejadian Konstipasi berdasarkan Usia

Konstipasi * Usia Crosstabulation

			Usia		
			60-74 tahun	75-90 tahun	> 90 tahun
Konstipasi	Tidak konstipasi	Count	13	5	0
		% within Konstipasi	72.2%	27.8%	0.0%
		% within Usia	81.3%	41.7%	0.0%
		% of Total	43.3%	16.7%	0.0%
	Konstipasi	Count	3	7	2
		% within Konstipasi	25.0%	58.3%	16.7%
		% within Usia	18.8%	58.3%	100.0%
		% of Total	10.0%	23.3%	6.7%
Total	Count		16	12	2
	% within Konstipasi		53.3%	40.0%	6.7%
	% within Usia		100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total		53.3%	40.0%	6.7%



**c. Distribusi Kejadian Konstipasi berdasarkan Jenis Kelamin
Konstipasi * Jenis Kelamin Crosstabulation**

			Jenis Kelamin		
			Perempuan	Laki-laki	Total
Konstipasi	Tidak konstipasi	Count	13	5	18
		% within Konstipasi	72.2%	27.8%	100.0%
		% within JK	65.0%	50.0%	60.0%
		% of Total	43.3%	16.7%	60.0%
	Konstipasi	Count	7	5	12
		% within Konstipasi	58.3%	41.7%	100.0%
		% within JK	35.0%	50.0%	40.0%
		% of Total	23.3%	16.7%	40.0%
Total	Count	20	10	30	
	% within Konstipasi	66.7%	33.3%	100.0%	
	% within JK	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	66.7%	33.3%	100.0%	

D. Distribusi Hasil Pengukuran Asupan Serat dengan Kejadian Konstipasi

		Asupan Serat	Konstipasi
N	Valid	30	30
	Missing	0	0
Mean		17.5767	10.40
Median		16.2200	8.50
Std. Deviation		5.03928	8.459
Minimum		10.21	0
Maximum		27.77	27
Interquartile range		8.42	16

E. Tabulasi Silang Asupan Serat dengan Kejadian Konstipasi pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati

Asupan Serat * Konstipasi Crosstabulation

			Konstipasi		Total
			Tidak konstipasi	Konstipasi	
Asupan Serat	Kurang	Count	10	12	22
		% within AsupanSerat	45.5%	54.5%	100.0%
		% within Konstipasi	55.6%	100.0%	73.3%
		% of Total	33.3%	40.0%	73.3%
	Cukup	Count	8	0	8
		% within AsupanSerat	100.0%	0.0%	100.0%
		% within Konstipasi	44.4%	0.0%	26.7%
		% of Total	26.7%	0.0%	26.7%
Total	Count		18	12	30
	% within AsupanSerat		60.0%	40.0%	100.0%
	% within Konstipasi		100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total		60.0%	40.0%	100.0%

F. Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Seratt	.186	30	.010	.924	30	.034
Kons	.166	30	.035	.895	30	.006

G. Hubungan Asupan Serat dengan Kejadian Konstipasi

Correlations

			Serat	Konstipasi
Spearman's rho	Serat	Correlation Coefficient	1.000	-.492**
		Sig. (2-tailed)	.	.006
		N	30	30
	Konstipasi	Correlation Coefficient	-.492**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.006	.
		N	30	30

Lampiran 10. Dokumentasi Studi Pendahuluan dan Pengambilan Data

RIWAYAT HIDUP



Kadek Delvia Riska Pratiwi lahir di Singaraja pada tanggal 18 Juni 2004. Penulis lahir dari pasangan suami istri Putu Bagiasa dan Ni Wayan Suartini. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Hindu serta berdomisili di Gang Nyuh Gading, Dusun Banyualit, Desa Kalibukbuk, Kecamatan Buleleng, Kabupaten Buleleng, Provinsi Bali. Riwayat pendidikan penulis dimulai dari SD Negeri 4 Kalibukbuk, dilanjutkan pada jenjang Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 2 Singaraja, serta jenjang Sekolah Menengah Atas di SMA Negeri 2 Singaraja. Pada tahun 2022, penulis lulus dari SMA Negeri 2 Singaraja jurusan Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (MIPA) dan melanjutkan ke Program S1 Kedokteran di Universitas Pendidikan Ganesha. Pada semester akhir tahun 2026, penulis telah menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Asupan Serat dengan Kejadian Konstipasi pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Buleleng”. Selanjutnya mulai tahun 2022 sampai dengan penulisan skripsi ini, penulis masih terdaftar sebagai mahasiswa Program S1 Kedokteran di Universitas Pendidikan Ganesha.

