

*Lampiran 1*

**SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Kepada :

Yth.

Di Tempat.

Dengan hormat,

Dengan ini saya Fajar Khayat Santoso, mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi D III Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Bermaksud mengadakan penelitian dengan judul **Pengetahuan Masyarakat Tentang Faktor Risiko PJK**. Yang merupakan tugas akhir sebagai syarat kelulusan di Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi D III Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Berkaitan dengan hal tersebut di atas, saya mohon bantuan dari saudara untuk bersedia menjadi responden (sampel) penelitian saya dengan mengisi lembar kuisioner dengan memberi tanda (√) pada jawaban yang dianggap benar.

Demikian permohonan saya, atas perhatian dan kesediaan saudara saya ucapkan terimakasih.

Hormat saya,

**Fajar Khayat Santoso**  
**NIM. 13612545**

*Lampiran 2***LEMBAR PERSETUJUAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Inisial :

Alamat :

Umur :

Pendidikan :

Setelah mendapat keterangan secukupnya serta mengetahui tentang manfaat dan penelitian yang berjudul **“Pengetahuan Masyarakat Tentang Faktor Risiko PJK”**.Menyatakan bersedia /tidak bersedia \*) ikut terlibat sebagai responden. Saya percaya apa yang saya informasikan dijamin kerahasiaannya.

Ponorogo,.....2015

Peneliti

Responden

**Fajar Khiyat Santoso**  
NIM. 13612545

( \_\_\_\_\_ )

\*) coret yang tidak perlu

## Lampiran 3

## KISI-KISI KUISIONER

## PENGETAHUAN MASYARAKAT TENTANG FAKTOR RISIKO PJK

Variable	Indikator	Jumlah soal	Nomor soal	Jawaban
Pengetahuan masyarakat tentang faktor risiko penyakit jantung koroner	1. Faktor risiko PJK yang tidak dapat diubah.			
	a. Faktor risiko riwayat keluarga	1	1	A
	b. Faktor risiko umur	1	2	A
	c. Faktor risiko jenis kelamin	1	3	A
	2. Faktor risiko yang dapat diubah.			
	a. Faktor risiko <i>dyslipidaemia</i> .	1	4	C
	b. Faktor risiko hipertensi.	1	5	A
	c. Faktor risiko diabetes mellitus	1	6	C
	d. Faktor risiko merokok	1	7	A
	e. Faktor risiko stress	1	8	B
	f. Faktor risiko obesitas	1	9	A
g. Faktor risiko ketidak aktifan fisik	1	10	A	
h. Faktor risiko pola makan	2	11,12	C,C	

## Lampiran 4

**KUISIONER****PENGETAHUAN MASYARAKAT TENTANG FAKTOR RISIKO PJK**

## A. PETUNJUK PENGISIAN ANGKET

1. Jawablah pernyataan-pernyataan di bawah ini dengan jujur
2. Pilihlah jawaban yang sesuai dan berilah tanda cek (X)
3. Jawaban diisi sendiri tidak boleh diwakilkan
4. Jawaban saudara akan dirahasiakan dan tidak dipublikasikan

## B. Identitas Responden

1. Nama inisial :  
(diisi peneliti)
2. Umur :
3. Pendidikan :
 

<input type="checkbox"/> SD	<input type="checkbox"/> SMA/ Sederajat
<input type="checkbox"/> SMP	<input type="checkbox"/> PT (Perguruan Tinggi)
4. Pekerjaan :
 

<input type="checkbox"/> TNI/Polisi	<input type="checkbox"/> Pedagang
<input type="checkbox"/> Karyawan Swasta	<input type="checkbox"/> Pelajar/Mahasiswa
<input type="checkbox"/> PNS	<input type="checkbox"/> Lain-lain.....
5. Apakah anda pernah mendapatkan informasi tentang Penyakit Jantung Koroner ?  
 Ya     Tidak
6. Kalau anda pernah mendapatkan informasi tentang penyakit jantung koroner, informasi anda peroleh dari...
 

<input type="checkbox"/> TV/radio/Internet
<input type="checkbox"/> Majalah/Koran/artikel
<input type="checkbox"/> Penyuluhan petugas kesehatan
<input type="checkbox"/> Yang lainnya, sebutkan...

7. Status Sosial Ekonomi

1. Berapa pendapatan total rata-rata keluarga per bulan ?

a. <Rp. 1.100.000,-

b. >Rp. 1.100.000,-

C. Pernyataan pengetahuan masyarakat tentang faktor risiko PJK :

Benar : 1

Salah : 0

*Lampiran 5***LEMBAR INSTRUMENT**

Berilah tanda silang (X) sesuai dengan jawaban yang dianggap benar pada pilihan yang sudah disediakan. Dengan kriteria Benar dan Salah.

1. Penyakit jantung koroner lebih rentan terkena pada keluarga yang memiliki ?
  - a. Riwayat penyakit jantung koroner
  - b. Riwayat Tekanan darah rendah
  - c. Riwayat Tekanan darah tinggi
2. Penyakit jantung koroner sering terjadi pada umur ?
  - a.  $\leq 40$  tahun
  - b. 20 – 30 tahun
  - c.  $< 20$  tahun
3. Penderita penyakit jantung koroner lebih sering terjadi pada siapa ?
  - a. Laki – Laki tua
  - b. Wanita muda
  - c. Anak- anak
4. Di bawah ini yang termasuk penyebab penyakit jantung koroner adalah ?
  - a. Lemak
  - b. Protein
  - c. Karbohidrat
5. Penderita darah tinggi rentan sekali terhadap serangan jantung, hal ini dapat dihindari dengan cara ?
  - a. Cek tekanan darah secara berkala & minum obat teratur
  - b. Cek tekanan darah jika mengeluhkan pusing saja
  - c. Cek tekanan darah & minum obat jika pusing saja
6. Sebagai faktor risiko penyakit jantung koroner, Diabetes mellitus/kecing manis dapat dihindari dengan cara :
  - a. Mengurangi konsumsi gula
  - b. Mengurangi konsumsi mineral/air
  - c. Mengurangi konsumsi protein

7. Di bawah ini pola hidup yang wajib dihindari untuk mencegah penyakit jantung koroner adalah ?
  - a. Makanan-makanan bergizi
  - b. Bekerja di pagi hari
  - c. Merokok
8. Berikut adalah suasana hati & pikiran yang mengganggu tidak normalnya irama jantung ialah ?
  - a. Stres berulang & depresi
  - b. Gembira karena mendapat surprise dari teman
  - c. Kaget karena mendapat kejutan
9. Di bawah ini yang rentan terkena penyakit jantung koroner adalah ?
  - a. Gaya hidup sehat
  - b. Kegemukan
  - c. Olahraga rutin
10. Hal ini dapat mencegah terjadinya penyakit jantung koroner, diantaranya adalah ?
  - a. Berolahraga rutin
  - b. Banyak tidur
  - c. Sehari-hari menonton Tv
11. Berikut ini yang dapat menyebabkan risiko penyakit jantung koroner adalah ?
  - a. Banyak makan sayur
  - b. Banyak makan buah
  - c. Banyak makan gorengan
12. Di bawah ini untuk menghindari terkena penyakit jantung koroner adalah ?
  - a. Mengonsumsi makanan yang mengandung santan setiap hari
  - b. Mengonsumsi makanan menu jeroan setiap hari
  - c. Mengonsumsi buah - buahan setiap hari

### TABEL TABULASI SILANG

Tabulasi Silang Usia dengan Pengetahuan Masyarakat Tentang Faktor Risiko PJK

Usia (Tahun)	Pengetahuan Masyarakat Tentang Faktor Risiko PJK di Kel Mangkujayan Kec Ponorogo Kab ponorogo						Jumlah
	Baik	%	Cukup	%	Kurang	%	
20-30	2	4,6	-	-	-	-	2
31-40	7	16,5	2	4,6	-	-	9
41-50	10	23,2	-	-	-	-	10
51-60	1	2,3	8	18,6	2	4,6	11
61-70	-	-	-	-	11	25,6	11
Jumlah	20	46,6	10	23,2	13	30,2	43

Tabulasi Silang Pendidikan dengan Pengetahuan Masyarakat Tentang Faktor Risiko PJK

Pendidikan	Pengetahuan Masyarakat Tentang Faktor Risiko PJK di Kel Mangkujayan Kec Ponorogo Kab ponorogo						Jumlah
	Baik	%	Cukup	%	Kurang	%	
SD	-	-	-	-	13	30,2	13
SMP	1	2,3	9	20,9	-	-	10
SMA	11	25,7	1	2,3	-	-	12
PT	8	18,6	-	-	-	-	8
Jumlah	20	46,6	10	23,2	13	30,2	43

Tabulasi Silang Pekerjaan dengan Pengetahuan Masyarakat Tentang Faktor Risiko PJK

Pekerjaan	Pengetahuan Masyarakat Tentang Faktor Risiko PJK di Kel Mangkujayan Kec Ponorogo Kab ponorogo						Jumlah
	Baik	%	Cukup	%	Kurang	%	
Pedagang Swasta	-	-	2	4,6	1	2,3	3
PNS	-	-	5	11,7	12	28	17
TNI/Polri	6	14	-	-	-	-	6
Karyawan	2	4,6	-	-	-	-	2
Pelajar	9	20,9	4	9,3	-	-	13
Jumlah	2	4,6	-	-	-	-	2
Jumlah	19	44,1	9	25,6	13	30,3	43



## Tabulasi Silang Informasi dengan Pengetahuan Masyarakat Tentang Faktor Risiko PJK

Informasi	Pengetahuan Masyarakat Tentang Faktor Risiko PJK di Kel Mangkujayan Kec Ponorogo Kab ponorogo						Jumlah
	Baik	%	Cukup	%	Kurang	%	
Pernah	20	46,6	10	23,2	13	30,2	43
Belum pernah	-	-	-	-	-	-	-
Jumlah	20	46,6	8	23,2	13	30,2	43

## Tabulasi Silang Sumber Informasi dengan Pengetahuan Masyarakat Tentang Faktor Risiko PJK

Sumber Informasi	Pengetahuan Masyarakat Tentang Faktor Risiko PJK di Kel Mangkujayan Kec Ponorogo Kab ponorogo						Jumlah
	Baik	%	Cukup	%	Kurang	%	
TV/Radio	6	14	2	4,6	3	7	11
Petugas Kesehatan	8	18,6	4	9,3	9	20,9	21
Majalah/Koran	6	14	4	9,3	1	2,3	11
Jumlah	20	46,6	10	23,2	13	30,2	43

## Tabulasi Silang penghasilan keluarga dengan Pengetahuan Masyarakat Tentang Faktor Risiko PJK

Penghasilan keluarga	Pengetahuan Masyarakat Tentang Faktor Risiko PJK di Kel Mangkujayan Kec Ponorogo Kab ponorogo						Jumlah
	Baik	%	Cukup	%	Kurang	%	
>Rp.1.150.000	18	42,0	-	-	-	-	18
<Rp.1.150.000	2	4,6	8	18,6	13	30,2	23
Jumlah	20	46,6	8	18,6	13	30,2	41

## Tabulasi Berdasarkan Pengetahuan Masyarakat Tentang Faktor Risiko PJK

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
Baik	20	46,6
Cukup	10	23,2
Kurang	13	30,2
Jumlah	43	100

TABEL PERHITUNGAN DATA DEMOGRAFI RESPONDEN

No Res	Nama Res	Usia	Pendidikan	Penghasilan keluarga	Pekerjaan	informasi	Sumber informasi	Tingkat pengetahuan
1	Tn H	56	SMP	<Rp.1.150.000	Pedagang	Pernah	Petugas Kesehatan	Cukup
2	Ny H	60	SD	<Rp.1.150.000	Swasta	Pernah	Petugas Kesehatan	Kurang
3	Tn J	63	SD	<Rp.1.150.000	Pedagang	Pernah	Petugas Kesehatan	Kurang
4	Ny I	35	PT	>Rp.1.150.000	PNS	Pernah	Majalah/Koran	Baik
5	Tn R	43	SMP	<Rp.1.150.000	Karyawan	Pernah	TV/Radio	Baik
6	Tn P	69	SD	<Rp.1.150.000	Swasta	Pernah	Petugas Kesehatan	Kurang
7	Ny N	55	SMA	>Rp.1.150.000	Karyawan	Pernah	Petugas Kesehatan	Baik
8	Tn S	39	PT	>Rp.1.150.000	PNS	Pernah	Majalah/Koran	Baik
9	Ny M	59	SMP	<Rp.1.150.000	Karyawan	Pernah	Majalah/Koran	Cukup
10	Tn S	70	SD	<Rp.1.150.000	Swasta	Pernah	Petugas Kesehatan	Kurang
11	Ny R	57	SMP	<Rp.1.150.000	Pedagang	Pernah	TV/Radio	Cukup
12	Tn K	62	SD	<Rp.1.150.000	Swasta	Pernah	TV/Radio	Kurang
13	Tn B	48	SMA	>Rp.1.150.000	TNI/Polri	Pernah	TV/Radio	Baik
14	Ny S	60	SD	<Rp.1.150.000	Swasta	Pernah	Petugas Kesehatan	Kurang
15	Tn D	67	SD	<Rp.1.150.000	Swasta	Pernah	Petugas Kesehatan	Kurang
16	Tn R	50	SMP	<Rp.1.150.000	Swasta	Pernah	TV/Radio	Baik
17	Sdr E	22	PT	-	Mahasiswa	Pernah	TV/Radio	Baik
18	Sdr I	20	PT	-	Mahasiswa	Pernah	Majalah/Koran	Baik
19	Ny R	63	SD	<Rp.1.150.000	Swasta	Pernah	TV/Radio	Kurang
20	Tn I	42	SMA	>Rp.1.150.000	Karyawan	Pernah	Majalah/Koran	Baik
21	Ny R	57	SMP	<Rp.1.150.000	Karyawan	Pernah	Petugas Kesehatan	Cukup
22	Tn S	68	SD	<Rp.1.150.000	Swasta	Pernah	Petugas Kesehatan	Kurang
23	Tn M	40	SMA	>Rp.1.150.000	Karyawan	Pernah	Majalah/Koran	Baik

<b>No Res</b>	<b>Nama Res</b>	<b>Usia</b>	<b>Pendidikan</b>	<b>Penghasilan keluarga</b>	<b>Pekerjaan</b>	<b>Informasi</b>	<b>Sumber informasi</b>	<b>Tingkat pengetahuan</b>
24	Tn Y	44	PT	>Rp.1.150.000	PNS	Pernah	TV/Radio	Baik
25	Ny S	50	PT	>Rp.1.150.000	PNS	Pernah	Petugas Kesehatan	Baik
26	Tn S	60	SD	<Rp.1.150.000	Swasta	Pernah	Majalah/Koran	Kurang
27	Ny R	63	SD	<Rp.1.150.000	Swasta	Pernah	Petugas Kesehatan	Kurang
28	Tn B	48	SMA	>Rp.1.150.000	TNI/Polri	Pernah	Petugas Kesehatan	Baik
29	Tn R	43	SMA	>Rp.1.150.000	Karyawan	Pernah	Petugas kesehatan	Baik
30	Tn M	38	SMA	>Rp.1.150.000	Karyawan	Pernah	Petugas Kesehatan	Baik
31	Tn S	57	SMP	<Rp.1.150.000	Swasta	Pernah	Majalah/Koran	Cukup
32	Ny H	35	PT	>Rp.1.150.000	PNS	Pernah	Petugas Kesehatan	Baik
33	Ny S	63	SD	<Rp.1.150.000	Swasta	Pernah	TV/Radio	Kurang
34	Tn P	57	SMP	<Rp.1.150.000	Swasta	Pernah	Majalah/Radio	Cukup
35	Tn M	47	SMA	>Rp.1.150.000	Karyawan	Pernah	TV/Radio	Baik
36	Tn H	43	SMA	>Rp.1.150.000	Karyawan	Pernah	Majalah/Koran	Baik
37	Ny R	56	SMP	<Rp.1.150.000	Swasta	Pernah	Petugas Kesehatan	Cukup
38	Tn S	61	SD	<Rp.1.150.000	Swasta	Pernah	Petugas Kesehatan	Kurang
39	Ny S	43	SMA	>Rp.1.150.000	Karyawan	Pernah	Petugas Kesehatan	Baik
40	Tn R	34	SMA	>Rp.1.150.000	Karyawan	Pernah	Petugas Kesehatan	Baik
41	Tn S	56	SMP	<Rp.1.150.000	Swasta	Pernah	Majalah/Koran	Cukup
42	Tn A	40	PT	>Rp.1.150.000	PNS	Pernah	Petugas Kesehatan	Baik
43	Ny K	33	SMA	>Rp.1.150.000	Karyawan	Pernah	TV/Radio	Baik

## TABEL TABULASI SILANG

Tabulasi Silang Usia dengan Pengetahuan Masyarakat Tentang Faktor Risiko PJK

Usia (Tahun)	Pengetahuan Masyarakat Tentang Faktor Risiko PJK di Kel Mangkujayan Kec Ponorogo Kab ponorogo						Jumlah
	Baik	%	Cukup	%	Kurang	%	
20-30	2	4,6	-	-	-	-	2
31-40	7	16,5	2	4,6	-	-	9
41-50	10	23,2	-	-	-	-	10
51-60	1	2,3	8	18,6	2	4,6	11
61-70	-	-	-	-	11	25,6	11
Jumlah	20	46,6	10	23,2	13	30,2	43

Tabulasi Silang Pendidikan dengan Pengetahuan Masyarakat Tentang Faktor Risiko PJK

Pendidikan	Pengetahuan Masyarakat Tentang Faktor Risiko PJK di Kel Mangkujayan Kec Ponorogo Kab ponorogo						Jumlah
	Baik	%	Cukup	%	Kurang	%	
SD	-	-	-	-	13	30,2	13
SMP	1	2,3	9	20,9	-	-	10
SMA	11	25,7	1	2,3	-	-	12
PT	8	18,6	-	-	-	-	8
Jumlah	20	46,6	10	23,2	13	30,2	43

Tabulasi Silang Pekerjaan dengan Pengetahuan Masyarakat Tentang Faktor Risiko PJK

Pekerjaan	Pengetahuan Masyarakat Tentang Faktor Risiko PJK di Kel Mangkujayan Kec Ponorogo Kab ponorogo						Jumlah
	Baik	%	Cukup	%	Kurang	%	
Pedagang	-	-	2	4,6	1	2,3	3
Swasta	-	-	5	11,7	12	28	17
PNS	6	14	-	-	-	-	6
TNI/Polri	2	4,6	-	-	-	-	2
Karyawan	9	20,9	4	9,3	-	-	13
Pelajar	2	4,6	-	-	-	-	2
Jumlah	19	44,1	9	25,6	13	30,3	43

Tabulasi Silang Informasi dengan Pengetahuan Masyarakat Tentang Faktor Risiko PJK

Informasi	Pengetahuan Masyarakat Tentang Faktor Risiko PJK di Kel Mangkujayan Kec Ponorogo Kab ponorogo						Jumlah
	Baik	%	Cukup	%	Kurang	%	
Pernah	20	46,6	10	23,2	13	30,2	43
Belum pernah	-	-	-	-	-	-	-
Jumlah	20	46,6	8	23,2	13	30,2	43

Tabulasi Silang Sumber Informasi dengan Pengetahuan Masyarakat Tentang Faktor Risiko PJK

Sumber Informasi	Pengetahuan Masyarakat Tentang Faktor Risiko PJK di Kel Mangkujayan Kec Ponorogo Kab ponorogo						Jumlah
	Baik	%	Cukup	%	Kurang	%	
TV/Radio	6	14	2	4,6	3	7	11
Petugas Kesehatan	8	18,6	4	9,3	9	20,9	21
Majalah/Koran	6	14	4	9,3	1	2,3	11
Jumlah	20	46,6	10	23,2	13	30,2	43

Tabulasi Silang penghasilan keluarga dengan Pengetahuan Masyarakat Tentang Faktor Risiko PJK

Penghasilan keluarga	Pengetahuan Masyarakat Tentang Faktor Risiko PJK di Kel Mangkujayan Kec Ponorogo Kab ponorogo						Jumlah
	Baik	%	Cukup	%	Kurang	%	
>Rp.1.150.000	18	42,0	-	-	-	-	18
<Rp.1.150.000	2	4,6	8	18,6	13	30,2	23
Jumlah	20	46,6	8	18,6	13	30,2	41

Tabulasi Berdasarkan Pengetahuan Masyarakat Tentang Faktor Risiko PJK

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
Baik	20	46,6
Cukup	10	23,2
Kurang	13	30,2
Jumlah	43	100

**TABULASI DATA KHUSUS**  
**Tabulasi Pengetahuan Masyarakat Tentang Faktor Risiko PJK**  
**di Kel. Mangkujayan Kec. Ponorogo Kab. Ponorogo**

No	Item Soal												Skor	Tingkat Pengetahuan
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	Cukup
2	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	6	Kurang
3	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	5	Kurang
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	11	Baik
5	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	7	Cukup
6	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	5	Kurang
7	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	10	Baik
8	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	10	Baik
9	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	Baik
10	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	6	Kurang
11	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	7	Cukup
12	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	5	Kurang
13	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	8	Cukup
14	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	6	Kurang
15	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	6	Kurang
16	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	11	Baik
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	Baik
18	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	10	Baik
19	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	5	Kurang
20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	Baik
21	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	7	Cukup

No	Item Soal												Skor	Tingkat Pengetahuan
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
22	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	4	Kurang
23	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	10	Baik
24	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	11	Baik
25	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	11	Baik
26	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	6	Kurang
27	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	5	Kurang
28	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	11	Baik
29	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	8	Cukup
30	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	11	Baik
31	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	8	Cukup
32	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	11	Baik
33	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	6	Kurang
34	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	8	Cukup
35	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	Baik
36	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	Baik
37	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	7	Cukup
38	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	6	Kurang
39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	10	Baik
40	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	10	Baik
41	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	9	Cukup
42	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	11	Baik
43	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	11	Baik
<b>Jum</b>	20	25	32	29	27	38	40	28	38	33	31	25		