




## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Surat Keterangan Layak Etik

 <b>Kemenkes</b>	<b>Kementerian Kesehatan</b> <b>Poltekkes Malang</b> <b>KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN</b> 📍 Jalan Besar Ijen Nomor 77 C. Malang ☎️ (0341) 566075 ✉️ komisetk@poltekkes-malang.ac.id
<b>KETERANGAN LAYAK ETIK</b> <i>DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL</i> "ETHICAL APPROVAL"	
No.DP.04.03/F.XX131/01190/2024	
<b>Protokol penelitian versi 2 yang diusulkan oleh :</b> <i>The research protocol proposed by</i>	
<b>Peneliti utama</b> <i>Principal In Investigator</i>	: Ahmad Aulia Aditya Pratama
<b>Nama Institusi</b> <i>Name of the Institution</i>	: Poltekkes Kemenkes Malang
<b>Dengan judul:</b> <i>Title</i> "Pengaruh Edukasi Diet Rendah Garam Dan Pemberian Buah Tomat ( <i>Lycopersicon Esculentum</i> ) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kedungkandang Kota Malang"	
<i>"The Effect of Low Salt Diet Education and Giving Tomatoes (<i>Lycopersicon Esculentum</i>) on the Blood Pressure of Hypertension Sufferers at the Kedungkandang Community Health Center Malang City"</i>	
<b>Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.</b>	
<i>Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.</i>	
<b>Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 18 November 2024 sampai dengan tanggal 18 November 2025.</b>	
<i>This declaration of ethics applies during the period November 18, 2024 until November 18, 2025.</i>	
	<i>November 18, 2024</i> <i>Professor and Chairperson,</i>
	
	<b>Dr. Susi Milwati, S.Kp., M.Pd</b>

## Lampiran 2. Surat Izin Penelitian

### A. Surat Permohonan Izin Penelitian Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang



Kementerian Kesehatan

Politeknik Malang

Jalan Besar Jem 7/1  
Malang Jawa Timur 65112  
(0341) 50075  
<https://poltekkes.malang.ac.id>

Nomor : DP.02.01/F.XXI.17/ 1999 /2024  
Lampiran : -  
Perihal : Surat Permohonan Ijin Penelitian  
Dalam Pemenuhan Tugas Akhir Penyusunan Skripsi

Malang, 15 Juli 2024

Kepada Yth.

1. Kepala Puskesmas KedungKandang Kota Malang
2. Kepala Dinas Kesehatan Kota Malang

Di

Tempat

Dalam rangka pemenuhan tugas akhir Penyusunan Skripsi, maka bersama ini kami hadapkan Ahmad Aulia Aditya Pratama, (NIM.P17111214100) Mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang untuk melaksanakan Izin Penelitian, pada:

Tanggal : 11 s/d 31 Agustus 2024  
Waktu : 08.00 – selesai  
Tempat : Puskesmas KedungKandang Kota Malang

Dengan judul :

Pengaruh Edukasi Diet Rendah Garam dan Pemberian Buah Tomat (*Lycopersicon-esculentum*) terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Puskesmas Kedung-Kandang Kota Malang.

Data yang diambil :

1. Data Karakteristik Responden
2. Data Konsumsi Rawat Jalan
3. Data Tekanan Darah Pasien Sebelum dan Sesudah Penerapan Konsumsi Diet rendah Garam dan pemberian Buah Tomat
4. Data Asupan Zat Gizi Mikro (Natrium, Magnesium dan Kalium)

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya yang baik kami sampaikan terima kasih.




Ketua Jurusan Gizi,

Ibnu Fajar SKM, M.Kes, RD  
NIP.198310181989031001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://whs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



B. Surat Balasan Permohonan Izin Penelitian Puskesmas Kedungkandang Kota Malang

**PEMERINTAH KOTA MALANG**  
**DINAS KESEHATAN**  
**PUSKESMAS KEDUNGKANDANG**  
R. Ki Ageng Gribig No.142, 242 Tlp (0341) 710112/718166 Malang 65137  
Email puskesmaskedungkandang@yahoo.co.id

Malang, 23 Juli 2024


Nomor	800/ 35.71.402.001/2024	Kepada
Sifat	Penting	Yth Kepala Dinas Kesehatan
Lampiran	-	Kota Malang
Perihal	Balasan Permohonan Ijin Penelitian	di Tempat

Dengan hormat,  
Memindaklanjuti surat dari Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang Nomor DP.02.01/F.XXI.17/1999/2024 Tanggal 15 Juli 2024 Perihal Surat Permohonan Ijin Penelitian Dalam Pemenuhan Tugas Akhir Penyusunan Skripsi Pelaksanaan pengambilan data pada tanggal 11 s/d 31 Agustus 2024 dengan data mahasiswa sebagai berikut :


Nama	Ahmad Aulia Aditya Pratama
NIM	P17111214100
Prodi	Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Judul	Pengaruh Edukasi Diet Rendah Garam dan Pemberian Buah Tomat ( <i>Lycopersicon Esculentum</i> ) terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Puskesmas Kedungkandang Kota Malang
Tempat Studi	Puskesmas Kedungkandang Kota Malang Jl. Ki Ageng Gribig No. 142 Kedungkandang Kota Malang

maka pada dasarnya kami menerima permohonan tersebut diatas Mahasiswa yang telah selesai melaksanakan penelitian, wajib melaporkan kepada Kepala Puskesmas Kedungkandang

Demikian atas perhatiannya, disampaikan terima kasih

  
Mengeahui,  
Kepala Puskesmas Kedungkandang  
dr. Kholijah Nur'aini  
NIP.19741101 200903 2 003

C. Surat Izin Penelitian Dinas Kesehatan Kota Malang

**PEMERINTAH KOTA MALANG**  
**DINAS KESEHATAN**  
Jl. Sampang LA. Sucipto No. 45 ☎ (0341) 406878 Fax (0341) 406879  
[www.dinkes.malangkota.go.id](http://www.dinkes.malangkota.go.id) e-mail [dinkes@malangkota.go.id](mailto:dinkes@malangkota.go.id)  
**MALANG** Kode Pos 65124

---

Malang, 29 JUL 2024

Nomor : 072/455 /35.73.402/2024  
Sifat : Biasa  
Lampiran : -  
Perihal : Ijin penelitian

Kepada  
Yth. Kepala Puskesmas Kedungkandang  
Di  
**MALANG**


Dengan ini diberitahukan bahwa Mahasiswa politeknik kesehatan kementerian kesehatan Malang tersebut di bawah ini :

NO	NAMA	NIM
1.	Ahmad Aulia Aditya Pratama	P17111214100

Akan melaksanakan penelitian mulai tanggal 11-31 Agustus 2024 dengan Judul : pengaruh edukasi diet rendah garam dan pemberian buah tomat (*lycopersicon esculentum*) terhadap tekanan darah penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kedungkandang Kota Malang

Sehubungan dengan hal tersebut, dimohon Saudara untuk membantu memberikan data atau informasi yang diperlukan. Mahasiswa yang telah selesai melaksanakan penelitian, wajib melaporkan kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Malang.

Demikian untuk mendapatkan perhatian.

  
DINAS KESEHATAN  
KOTA MALANG  
Sekretaris,  
  
**dr. UMAR USMAN**  
Pembina  
NIP. 19691111 199903 1 007

### Lampiran 3. Lembar Naskah Penjelasan Sebelum Persetujuan

#### Naskah Penjelasan Sebelum Persetujuan

Saya Ahmad Aulia Aditya Pratama adalah peneliti dari prodi D-IV Gizi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang, dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul **"Pengaruh Edukasi Diet Rendah Garam Dan Pemberian Buah Tomat (*Lycopersicon Esculentum*) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kedungkandang Kota Malang"** dengan beberapa penjelasan sebagai berikut :

1. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi diet rendah garam dan pemberian buah tomat terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Kedungkandang Kota Malang dengan metode quasi experiment dengan pendekatan control group pre-test post test
2. Anda dilibatkan dalam penelitian karena termasuk kedalam pasien dengan hipertensi (>120/80 mmHg) dan memenuhi kriteria inklusi dalam penelitian saya. Keterlibatan anda dalam penelitian ini bersifat sukarela
3. Seandainya anda tidak menyetujui cara ini maka anda dapat memilih cara lain yaitu mengundurkan diri atau anda boleh tidak mengikuti penelitian ini sama sekali. Untuk itu anda tidak akan dikenai sanksi apapun
4. Penelitian ini akan berlangsung selama 7 hari dengan sampel pasien hipertensi yang diambil dari pasien rawat jalan Puskesmas Kedungkandang Kota Malang yang terdiagnosis hipertensi dan memenuhi kriteria inklusi
5. Anda akan diberikan imbalan pengganti/ kompensasi berupa bingkisan berupa buah-buahan atas kehilangan waktu
6. Setelah selesai penelitian, anda akan diberikan informasi tentang hasil penelitian secara umum melalui laporan tertulis
7. Anda akan mendapatkan informasi tentang keadaan kesehatan anda selama pengambilan data/sampel dengan mengecek tekanan darah sebelum dan sesudah pengambilan data
8. Anda akan mendapatkan informasi bila diemukan asupan yang tidak dianjurkan karena dapat meningkatkan tekanan darah selama penelitian
9. Anda juga akan diinformasikan data lain yang berhubungan dengan keadaan anda yang kemungkinan ditemukan saat pengambilan sampel/data berlangsung dan kerahasiaan informasi responden dijamin peneliti
10. Prosedur pengambilan sampel adalah dengan melakukan cek tekanan darah ,metode food recall 24 jam dengan mengingat asupan makanan dan minumanapa saja yang dimakan selama 24 jam ke belakang menggunakan gawai pada aplikasi WhatsApp di media video call dan lembar checklist, cara ini mungkin menyebabkan keidaknyamann saat dilakukan

pengecekan tekanan darah dan kehilangan waktu saat pelaksanaan pengukuran tekanan darah, dan pendataan mengenai asupan 24 jam kebelakang yang dikonsumsi responden. Diharapkan responden bisa fokus dan melakukan prosedur penelitian sesuai arahan peneliti


11. Keuntungan yang anda peroleh dengan keikutsertaan anda adalah mengetahui penyebab tekanan darah tinggi dan tekanan darah dapat menurun jika responden mengikuti arahan dari peneliti.
12. Penelitian dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat bagi kesehatan terutama tekanan darah pasien yang akan menurun dan asupan makan pasien dapat terkontrol untuk mencegah penyakit lain yang berdampak pada kesehatan
13. Setelah penelitian ini selesai, anda dapat meneruskan perawatan/ pelayanan kesehatan lanjutan) di Puskesmas Kedungkandang Kota Malang dengan membayar biaya kesehatan sesuai kebijakan puskesmas dengan tanggung jawab pribadi
14. Anda tidak mendapatkan intervensi dengan risiko tertentu yang memerlukan pengobatan atau tindakan kesehatan setelah penelitian ini karena penelitian ini hanya menggunakan kuesioner
15. Anda tidak memerlukan pengobatan atau tindakan tertentu karena penelitian ini hanya menggunakan kuesioner
16. Anda akan diberikan informasi bila didapat informasi baru dari penelitian ini ataupun dari sumber lain
17. Semua data dalam penelitian ini akan disimpan oleh peneliti (tim peneliti) dalam bentuk soft file dan hard file selama waktu yang tidak ditentukan, jika diperlukan data kan digunakan sebagai bahan rujukan peneliti lain dalam mengemangkan penelitian sejenis
18. Semua informasi yang anda berikan dalam penelitian ini tidak akan disebar luaskan sehingga kerahasiaannya akan terjamin
19. Penelitian ini merupakan penelitian pribadi dan tidak ada sponsor yang mendanai penelitian ini
20. Peneliti menjadi peneliti sepenuhnya dalam penelitian ini
21. Penelitian ini tidak melibatkan unsur-unsur yang membahayakan kepada individu atau subyek sehingga tidak ada jaminan hukum untuk hal tersebut
22. Apabila terjadi risiko lain maka anda bisa mendapatkan pelayanan kesehatan berupa pemeriksaan gratis di Puskesmas Kedungkandang Kota Malang

23. Peneliti tidak menjamin apabila terjadi resiko pada subyek karena penelitian ini non intervensi dan tidak ada organisasi yang bertanggung jawab karena ini merupakan penelitian pribadi.
24. Penelitian ini tidak melibatkan unsure-unsur yang membahayakan kepada individu/subyek sehingga tidak ada jaminan hukum untuk hal tersebut
25. Penelitian ini telah mendapat persetujuan laik etik dari Komisi Etik Poltekkes Kemenkes Malang
26. Anda akan diberikan informasi apabila terjadi pelanggaran pelaksanaan protokol penelitian ini; dan jika terjadi pelanggaran, maka ketua peneliti akan menyampaikan dengan objekif tidak dikurangi atau tidak dilebihkan ari informasi yang ada dan hal tersebut tidak akan terjadi karena peneliti yakin dapat menjaga amanah dalam penelitian ini
27. Anda akan mendapatkan penjelasan tentang rancangan penelitian dan perlakuan yang akan dilakukan hingga penelitian selesai
28. Semua informasi penting akan diungkapkan selama penelitian berlangsung dan anda berhak untuk menarik data/informasi selam penelitian berlangsung
29. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument kuisisioner tidak menggunakan hasil tes genetik dan informasi genetik keluarga
30. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument kuisisioner, tidak menggunakan catatan medis dan hasil laboratorium perawatan klinis milik anda
31. Penelitian ini tidak menggunakan catatan medis dan hasil laboratorium perawatan klinis milik anda, sehingga tidak diperlukan pengumpulan, penyimpanan, dan penggunaan bahan biologi
32. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument kuisisioner, semua responden mendapat perlakuan yang sama dan apabila ada yang membutuhkan tentang informasi tentang kesehatan akan dijellaskan oleh peneliti, termasuk bila ada wanita usia subur
33. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument kuisisioner, semua responden mendapat perlakuan yang sama dan apabila ada yang membutuhkan tentang informasi tentang kesehatan akan dijellaskan oleh peneliti, termasuk bila ada wanita hamil/menyusui
34. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument kuisisioner, semua responden mendapat perlakuan yang sama dan apabila ada yang membutuhkan tentang informasi tentang kesehatan akan dijellaskan oleh peneliti, termasuk disitu bila ada individu yang pernah mengalami atau menjadi korban bencana

35. Penelitian ini dilakukan secara offline dengan bantuan tim penelitian dari mahasiswa Poltekkes Kemenkes Malang. Peneliti akan menggunakan data tekanan darah dan asupan konsumsi anda akan dikelola secara sebaik-baiknya serta menjaga kerahasiaan

Saya berharap Saudara bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini dimana saudara akan melakukan pengisian kuesioner yang terkait dengan penelitian. Setelah Saudara membaca maksud dan tujuan penelitian diatas maka saya mohon untuk mengisi nama dan tanda tangan dibawah ini. Saya setuju untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Nama : Sari Fah

Tanda tangan : 

Saksi

  
Naufal Putra Pratama

Malang, 18 Agustus 2024


Peneliti

  
Ahmad Aulia Aditya Pratama

35. Penelitian ini dilakukan secara offline dengan bantuan tim penelitian dari mahasiswa Poltekkes Kemenkes Malang. Peneliti akan menggunakan data tekanan darah dan asupan konsumsi anda akan dikelola secara sebaik-baiknya serta menjaga kerahasiaan

Saya berharap Saudara bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini dimana saudara akan melakukan pengisian kuesioner yang terkait dengan penelitian. Setelah Saudara membaca maksud dan tujuan penelitian diatas maka saya mohon untuk mengisi nama dan tanda tangan dibawah ini. Saya setuju untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Nama : Khotijah

Tanda tangan : 

Saksi

  
Naufal Putra Pratama

Malang, 18 Agustus 2024  
Peneliti

  
Ahmad Aulia Aditya Pratama

35 Penelitian ini dilakukan secara offline dengan bantuan tim penelitian dari mahasiswa Poltekkes Kemenkes Malang. Peneliti akan menggunakan data tekanan darah dan asupan konsumsi anda akan dikelola secara sebaik-baiknya serta menjaga kerahasiaan

Saya berharap Saudara bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini dimana saudara akan melakukan pengisian kuesioner yang terkait dengan penelitian. Setelah Saudara membaca maksud dan tujuan penelitian diatas maka saya mohon untuk mengisi nama dan tanda tangan dibawah ini. Saya setuju untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Nama : Sutin

Tanda tangan : 

Saksi

  
Naufal Putra Pratama

Malang, 18 Agustus 2024


Peneliti

  
Ahmad Aulia Aditya Pratama

35. Penelitian ini dilakukan secara offline dengan bantuan tim penelitian dari mahasiswa Poltekkes Kemenkes Malang. Peneliti akan menggunakan data tekanan darah dan asupan konsumsi anda akan dikelola secara sebaik-baiknya serta menjaga kerahasiaan

Saya berharap Saudara bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini dimana saudara akan melakukan pengisian kuesioner yang terkait dengan penelitian. Setelah Saudara membaca maksud dan tujuan penelitian diatas maka saya mohon untuk mengisi nama dan tanda tangan dibawah ini. Saya setuju untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Nama : Pratan

Tanda tangan 

Saksi

  
Naufal Putra Pratama

Malang 18 Agustus 2024


Peneliti

  
Ahmad Aulia Aditya Pratama

35. Penelitian ini dilakukan secara offline dengan bantuan tim penelitian dari mahasiswa Poltekkes Kemenkes Malang. Peneliti akan menggunakan data tekanan darah dan asupan konsumsi anda akan dikelola secara sebaik-baiknya serta menjaga kerahasiaan

Saya berharap Saudara bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini dimana saudara akan melakukan pengisian kuesioner yang terkait dengan penelitian. Setelah Saudara membaca maksud dan tujuan penelitian diatas maka saya mohon untuk mengisi nama dan tanda tangan dibawah ini. Saya setuju untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Nama : Tumilah

Tanda tangan : 

Malang, 18 Agustus 2024

Saksi

  
Naufal Putra Pratama

Peneliti

  
Ahriad Aulia Aditya Pratama

#### Lampiran 4. Lembar Informed Consent

##### SURAT PERSETUJUAN / PENOLAKAN MEDIS KHUSUS

Saya telah membaca dan memperoleh penjelasan informasi penelitian. Saya sepenuhnya memahami tentang tujuan, manfaat, dan risiko yang mungkin timbul dalam penelitian, serta telah diberi kesempatan untuk bertanya dan memperoleh jawaban, sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri dari keikutsertaan, maka saya  (setuju)  (tidak setuju\*) menjadi responden penelitian ini dengan berjudul:

"Pengaruh Edukasi Diet Rendah Garam Dan Pemberian Buah Tomat (*Lycopersicon Esculentum*) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kedungkandang Kota Malang"

Saya setuju:

Ya  Tidak\* \*lingkari jawaban

Lampiran 5. Lembar Demografi Pasien

Data Demografi Pasien

Data	Tanggal	Tanda Tangan
<p>Saya yang bertanda tangan dibawah ini:</p> <p>Nama: <u>Sarifah</u></p> <p>Usia: <u>54</u> Tahun</p> <p>TB/BB: <u>150</u>cm/ <u>45</u> Kg</p> <p>IMT: <u>18,3</u></p> <p>Alamat : <u>Jl. Muhafto 3B RT 11 RW 04 No. 27</u></p> <p>Jenis Kelamin: <u>Perempuan</u></p> <p>Status Pekerjaan (Bekerja <input type="checkbox"/> Tidak Bekerja <input checked="" type="checkbox"/> *lingkari jawaban</p> <p>Pendidikan Terakhir (SD <input type="checkbox"/> <u>SMP</u> <input type="checkbox"/> SMA/SMU/Sarjana) *lingkari jawaban</p> <p>No HP: <u>08965072900</u></p>	<u>18 Agustus 2024</u>	<u>Sarifah</u>
<p>Nama Peneliti dan/atau pemberi informasi :</p> <p><u>Ahmad Aulia Adhya Pratama</u></p>	<u>18 Agustus 2024</u>	<u>[Signature]</u>
<p>Nama Saksi Penelitian :</p> <p><u>NAUFAL PUTRA PRATAMA</u></p>	<u>18 Agustus 2024</u>	<u>[Signature]</u>

## Lampiran 6. Lembar Food Recall Makanan 24 jam

### Formulir Food Recall 24 Jam

Nama Responden: NY. Sa  
 Tanggal Pengisian: 10 Agustus 2024

Waktu Makan	Nama Makanan	Bahan Makanan	Cara Pengolahan	URT	Gram
Pagi	Nasi	Beras	Mengukus	1 cenerng	100
	Ikan kakap Putih tumis pedas	Ikan kakap Putih Minyak goreng	Mencukis	1/4 ikan 1 sdm	250 5
	Tahu kepal	Tahu Minyak goreng	Menggoreng	1 Potong 1 sdm	110 7
Selingan Pagi	Tomat	Tomat	Dimakan Langsung	1 buah	100
	Jasuke	jagung Susu kental manis keju	Merebus	1/2 buah 1 sdm 1 sdm	100 20 17
Siang	Nasi	Beras	Mengukus	1 cenerng	100
	Telur mata sapi	Telur	Menggoreng	1 butir	60
	Tahu goreng	Tahu Minyak goreng	Menggoreng	1 Potong 1 sdm	100 5
Selingan Sore	Pisang	Pisang	Dimakan Langsung	1 buah	100
	Roti Sisir	Roti	Dimakan Langsung	1 buah	80
Malam	Nasi	Beras	Mengukus	1 cenerng	100
	Soti daging sapi	Daging sapi kecambah	Merebus	1 Potong daging 1 sdm	70 10
	Rollade tempe	Tempe	Menggoreng	1 sdm 1 Potong	10 50
		Telur Minyak goreng		1 butir 1 sdm	50 5
	Tomat	Tomat	Dimakan Langsung	1 buah	100

URT : Ukuran Rumah Tangga (Piring, Sendok, Makan, Gelas, dll.

Formulir Food Recall 24 Jam

Nama Responden: NY.K  
 Tanggal Pengisian: 18 Agustus 2024

Waktu Makan	Nama Makanan	Bahan Makanan	Cara Pengolahan	URT	Gram
Pagi	Nasi Tempe goreng Soto daging sapi	Beras Tempe Minyak goreng Daging sapi kelambayan kubis	Mengukus Menggoreng Merebus	1 centong 1 potong 1 sdm 1 potong 1 sdm 1 sdm	100 50 5 70 10 10
Selingan Pagi	Smoothies pisang Tomat	Pisang ambon Susu Tomat	Dimakan Langsung Dimakan Langsung	1 buah 1 sdm 1 buah	100 15 100
Siang	Nasi Semur telur Bening labu siam	Beras Telur kecap Minyak goreng Labu siam Garam	Mengukus Merebus Merebus	1 centong 1 butir 1 sdm 1 sdm 1/2 buah 1/2 sdm	100 66 15 5 25 2
Selingan Sore	Melon	Melon	Dimakan langsung	1/8 buah	100
Malam	Nasi Telur mata sapi Tempe goreng Tomat	Beras Telur Minyak goreng Tempe Minyak goreng Tomat	Mengukus Menggoreng Menggoreng Dimakan Langsung	1 centong 1 butir 1 sdm 1 potong 1 sdm 1 buah	100 60 50 5 100

URT : Ukuran Rumah Tangga (Piring, Sendok, Makan, Gelas, dll.)

Formulir Food Recall 24 Jam

Nama Responden: Ny. Sut

Tanggal Pengisian: 18 Agustus 2024

Waktu Makan	Nama Makanan	Bahan Makanan	Cara Pengolahan	URT	Gram
Pagi	Nasi Tahu goreng Daging ayam bumbu kecap	Beras Tahu Miyak goreng Ayam Kecap Miyak goreng	Mengukus Menggoreng Menumis	2 centong 1 potong 1 sdm 1 potong 1 sdm 1 sdm	200 100 5 15 5
Selingan Pagi	Tomat	tomat	Dimakan langsung	1 buah	100
Siang	Nasi Scramble eggs Bening Labu Siam	Beras Telur Mentega Miyak goreng Labu Siam Garam	Mengukus Menggoreng Merebus	2 centong 1 butir 1 sdm 1 sdm 1/2 buah 1 sdt	200 66 15 5 25 2
Selingan Sore	Melon Roti sisir	Melon Roti	Dimakan langsung Dimakan langsung	1/8 buah 1 buah	100 80
Malam	Nasi Sausur bening bayam Rolade tempe Tomat	Beras Bayam Garam Tempe Telur Miyak goreng Tomat	Mengukus Merebus Menggoreng Dimakan langsung	2 centong 1/2 ikat 1 sdt 1 potong 1 butir 1 sdm 1 sdm 1 buah	200 100 2 50 50 10 50

URT : Ukuran Rumah Tangga (Piring, Sendok, Makan, Gelas, dll.

Formulir Food Recall 24 Jam

Nama Responden: MY.P  
 Tanggal Pengisian: 25 Agustus 2024

Waktu Makan	Nama Makanan	Bahan Makanan	Cara Pengolahan	URT	Gram
Pagi	Nasi Pepes Ikan Patin Tahu Goreng	Beras Ikan patin Garam Tahu Minyak goreng	Mengukus Mengukus Menggoreng	2 cangkir 1 ekor 1 sdt 1 potong 1 sdm	200 100 2 100 5
Selingan Pagi	Jommat Jasuke	Tomat Jagung Susu kental manis Keju	Dimakan langsung Dimakan langsung	1 buah 1 buah 1 sdm 1/8 buah	100 100 15 15
Siang	Nasi Tempe Goreng sayur bening bayam	Beras Tempe Minyak goreng Bayam Garam	Mengukus Menggoreng Merebus	2 cangkir 1 potong 1 sdm 1/2 ikat 1 sdt	200 50 5 100 2
Selingan Sore	Jus melon	Melon	Diminum langsung	1/8 buah	100
Malam	Nasi Telur goreng Semur Tahu Tomat	Beras Telur Minyak goreng Tahu Kecap Minyak goreng Tomat	Mengukus Menggoreng Merebus Dimakan langsung	2 cangkir 1 butir 1 sdm 1 potong 1 sdm 1 sdm 1 buah	200 60 5 100 15 5 100

URT : Ukuran Rumah Tangga (Piring, Sendok, Makan, Gelas, dll.

Formulir Food Recall 24 Jam

Nama Responden: NY.T  
 Tanggal Pengisian: 25 Agustus 2024

Waktu Makan	Nama Makanan	Bahan Makanan	Cara Pengolahan	URT	Gram
Pagi	Nasi Telur kecap sayur bening bayam	Beras Telur Kecap Minyak goreng Bayam Garam	Mengukus Mencumis Merebus	2 centong 1 butir 1 sdm 1 sdm 1/2ikat 1 sdt	200 60 15 5 100 2
Selingan Pagi	Bomati Bubir ketan hitam	Tomat kebab hitam Santan cair GULA	Dimakan Langsung Dimakan Langsung	1 buah 3 sdm 2 centong 1 sdt	100 25 40 2
Siang	Nasi Telur goreng Rolade tempe	Beras Telur minyak goreng Tempe Telur tepung terigu minyak goreng	Mengukus Menggoreng Menggoreng	2 centong 1 butir 1 sdm 1 potong 1 butir 1 sdm 1 sdm	200 60 15 50 60 10 5
Selingan Sore	Pisang	Pisang	Dimakan langsung	1 buah	100
Malam	Nasi Tahu goreng Tumis kangkung tomat	Beras Tahu minyak goreng kangkung saus tiram minyak goreng Tomat	Mengukus Menggoreng Mencumis Dimakan Langsung	2 centong 1 potong 1 sdm 1/2ikat 1 sdm 1 sdm 1 buah	200 100 5 100 15 5 100

URT : Ukuran Rumah Tangga (Piring, Sendok, Makan, Gelas, dll.

## Lampiran 7. Leaflet Diet Rendah Garam Dan Buah Tomat

### Pengaturan Makan

#### Bahan Makanan Yang Dianjurkan

- 1.Sumber karbohidrat:Gandum utuh, oat, beras, kentang dan singkong
- 2.Sumber protein hewani:ikan, daging, unggas tanpa kulit dan telur maksimal 1 butir/hari
- 3.Sumber protein nabati:Kacang-kacangan segar
- 4.Sayuran:Semua sayuran segar
- 5.Buah:Semua buah-buahan segar
- 6.Lemak:Minyak kelapa sawit, margarin, dan mentega tanpa garam
- 7.Minuman:Teh, jus buah dengan pembatasan gula, air putih, dan susu rendah lemak
- 8.Bumbu:Rempah-rempah, bumbu segar, dan garam dapur dengan penggunaan terbatas

#### Bahan Makanan Yang Tidak Dianjurkan

- 1.Sumber karbohidrat:Biskuit yang diawetkan dengan natrium
- 2.Sumber protein hewani:Daging merah bagian lemak, ikan kaleng, kornet, sosis, ikan asap, ati ampela, dan olahan daging dengan natrium
- 3.Sumber protein nabati:Olahan kacang yang diawetkan dan mendapatkan campuran natrium
- 4.Sayuran:Sayur kaleng yang diawetkan yang mendapat campuran natrium dan asinan sayur
- 5.Buah-Buahan:Buah-buahan kaleng, asinan, dan manisan buah
- 6.Lemak:Margarin, mentega, dan mayonaise
- 7.Minuman: Minuman kemasan dengan pemanis tambahan dan pengawet
- 8.Bumbu:Kecap, saus, dan bumbu instant

### Contoh Menu

#### Pagi

Nasi / Tim  
Telur bumbu balado  
Tumis buncis  
Selingan:  
Pisang

#### Siang

Nasi / Tim  
Ikan pepes  
Tempe  
Sayur bening bayam

#### Pepaya

Selingan:  
Pisang kukus

#### Malam

Nasi / Tim  
Oseng-oseng tahu  
Cah sayuran  
Buah jeruk manis



## DIET RENDAH GARAM



### IDENTITAS

Nama:

Umur:

TB:

BB:

IMT:

Alamat:

## Pengertian

Diet rendah garam adalah diet yang membatasi asupan garam guna menghilangkan retensi garam/air dalam jaringan tubuh dan membantu mengontrol tekanan darah bagi penderita hipertensi. Garam mengandung mineral utama yang disebut natrium. Dampak dari konsumsi garam berlebih dapat menyebabkan tekanan darah menjadi tinggi, penyakit jantung, dan kerusakan pada ginjal.

## Tujuan Diet Rendah Garam

1. Membantu mengontrol tekanan darah
2. Membantu menghilangkan penimbunan cairan dalam tubuh
3. Mencegah komplikasi hipertensi
4. Memberikan makanan sesuai kebutuhan

## Syarat Dan Prinsip Diet Rendah Garam

1. Energi cukup yaitu untuk mencapai dan mempertahankan berat badan normal
2. Protein yaitu 15% dari kebutuhan energi total
3. Lemak yaitu 20% dari kebutuhan energi total
4. Karbohidrat yaitu 65% dari kebutuhan energi total
5. Konsumsi garam dapur beryodium <5 gr/hari (1 sendok teh) dan batasi sumber natrium lainnya
6. Konsumsi makanan sumber kalium, kalsium, dan magnesium
7. Makanan mudah dicerna dan tidak merangsang atau menimbulkan gas



## Macam-Macam

### Diet Rendah Garam

#### 1. Diet Rendah Garam I

Diet ini diberikan kepada pasien edema, asites, dan hipertensi tingkat 3 (Sistolik: >180 mmHg). Pemrosesan makanan diperbolehkan menggunakan 1/5 sendok teh garam dapur (1 gram) atau tidak ada garam dapur yang ditambahkan serta mengurangi makanan tinggi natrium.

#### 2. Diet Rendah Garam II

Diet ini diberikan kepada pasien edema, asites, dan hipertensi tingkat 2 (Sistolik: 160-179 mmHg). Pemrosesan makanan diperbolehkan menggunakan 1/2 sendok teh garam dapur (2 gram)

#### 3. Diet Rendah Garam III

Diet ini diberikan kepada pasien edema dan hipertensi tingkat 1 (Sistolik: 140-159 mmHg). Pemrosesan makanan diperbolehkan menggunakan 1 sendok teh garam dapur (4 gram).

## Standar Diet Rendah Garam

Kalori: 1700 Kkal

Protein: 82,8 gr

Lemak: 35 gr

Karbohidrat: 283 gr

## Cara Mengatur Diet



1. Penderita hipertensi tingkat 1 (Sistolik: 140-159 mmHg) disarankan untuk menjalankan diet rendah garam III diperbolehkan dalam pemrosesan makanan menggunakan 1 sdt garam dapur (4 gram)

2. Penderita hipertensi tingkat 2 (Sistolik: 160-179 mmHg) disarankan untuk menjalankan diet rendah garam II diperbolehkan dalam pemrosesan makanan menggunakan 1/2 sdt garam dapur (2 gram)

3. Penderita hipertensi tingkat 3 (Sistolik: >180 mmHg) disarankan untuk menjalankan diet rendah garam I diperbolehkan dalam pemrosesan makanan menggunakan 1/5 sdt garam dapur (1 gram) atau tidak ada garam dapur yang ditambahkan serta mengurangi makanan tinggi natrium

4. Memilih makanan segar dan memasak sendiri tanpa banyak garam

5. Memilih garam beryodium (30-80 ppm) tidak lebih dari 1/2 sendok teh/hari

6. Rasa tawar dapat diperbaiki dengan menambah gula merah, gula pasir, bawang merah, bawang putih, jahe, kencur, salam, dan bumbu lain yang tidak mengandung atau sedikit garam Na

7. Membaca label nutrisi pada kemasan makanan



### Tomat



Tomat banyak mengandung kalium yang dapat menurunkan potensial membran dinding pembuluh darah, menyebabkan dapat terjadinya relaksasi pada dinding pembuluh darah dan pada akhirnya dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Terdapat 164,9 mg kalium dan 4,6 mg likopen dalam 100 gram tomat. Cara sehat untuk mengonsumsi tomat yaitu dengan dimakan langsung ataupun dengan dibuat jus tanpa gula

## Lampiran 8. Intervensi Pemberian Buah Tomat



Intervensi pemberian buah tomat pada responden pasien hipertensi sebagai berikut:

1. Buah tomat dibeli di pasar dengan kondisi masih segar, kulit buah keras tidak lembek, dan semua kondisi yang menunjukkan bahwa buah masih segar dan tidak busuk
2. Buah tomat di cuci lalu di timbang sebanyak 100 gram
3. Buah tomat disajikan dalam wadah piring dan diberikan kepada responden kemudian dimakan langsung
4. Buah tomat dimakan 2x sehari dengan 1x makan 100 gram total 200 gram per hari setelah makan pagi dan sebelum tidur malam

## Lampiran 9. Lembar Cheklist Konsumsi Buah Tomat

### Lembar Cheklist

Nama Responden: Ny. Sa  
Tanggal Pengisian: 10 Agustus 2024

Buah	Hari Ke 1	Hari Ke 2	Hari Ke 3	Hari Ke 4	Hari Ke 5	Hari Ke 6	Hari Ke 7
Tomat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Keterangan: Beri tanda centang (✓) setiap selesai mengkonsumsi tomat

### Lampiran 10. Master Tabel Karakteristik Responden

Data Responden

No	Kode Responden	Umur	Alamat	Jenis Kelamin (L/P)	Pendidikan	Pekerjaan	Kelompok Intervensi
1.	Ny. Sa TB: 157 cm BB: 45 kg IMT: 18,3 (kurus)	54 Tahun	JL. Muharro 3B, RT 11 RW 04 NO. 27	Perempuan	SMP	Tidak bekerja	Kelompok kontrol
2.	Ny. k TB: 160 cm BB: 55 kg IMT: 21,5 (Normal)	44 Tahun	JL. Kh Hasyim V, RT 04 RW 03 NO. 39	Perempuan	SMA	Swasta	
3.	Ny. Suli TB: 161 cm BB: 55 kg IMT: 21,2 (Normal)	46 Tahun	JL. Kh Hasyim V, RT 04 RW 03 NO. 27	Perempuan	SMP	Tidak bekerja	
4.	Ny. Sri TB: 153 cm BB: 60 kg IMT: 25,6 (Gemuk)	54 Tahun	JL. Kh Hasyim V, RT 04 RW 03 NO. 31B	Perempuan	SMA	Tidak bekerja	
5.	Ny. Sti TB: 154 cm BB: 61 kg IMT: 25,7 (Gemuk)	55 Tahun	JL. Kh Hasyim V, RT 04 RW 03 NO. 17B	Perempuan	SMA	Tidak bekerja	
6.	Ny. H TB: 151 cm BB: 59 kg IMT: 25,9 (Gemuk)	50 Tahun	JL. Kh Hasyim V, RT 04 RW 03 NO. 18B	Perempuan	SMA	Wiraswasta	
7.	Ny. RO TB: 161 cm BB: 67 kg IMT: 25,8 (Gemuk)	57 Tahun	JL. Kh Hasyim V, RT 05 RW 03 NO. 6	Perempuan	Sarjana	PNS	

8.	Ny. Sni TB : 152 cm BB : 60 kg IMT : 26,0 (Gemuk)	49 Tahun	Jl. K.H. Hasyim RT 03 Rw 03, No. 10	Perempuan	SMA	Swasta
9.	Tn. Sus TB : 168 cm BB : 60 kg IMT : 21,3 (Normal)	53 Tahun	Jl. Muharo 3B, RT 12 Rw 04, No. 12	Laki-Laki	SMA	Wiraswasta
10.	Tn. I TB : 170 cm BB : 65 kg IMT : 22,5 (Normal)	64 Tahun	Jl. Muharo 3B, RT 13 Rw 04, No. 20	Laki-Laki	SMA	Wiraswasta
11.	Ny. P TB : 155 cm BB : 44 kg IMT : 18,13 (Kurus)	55 Tahun	Jl. Masjid Surgana, RT 06 Rw 04, No. 56	Perempuan	SMA	Tidak bekerja
12.	Ny. T TB : 157 cm BB : 50 kg IMT : 20,3 (Normal)	44 Tahun	Jl. Masjid Surgana, RT 04 Rw 10 1, No. 20	Perempuan	SMA	Tidak bekerja
13.	Ny. RA TB : 154 cm BB : 46 kg IMT : 19,4 (Normal)	45 Tahun	Perumahan Cita Pesona Buring Raya RT 03 Rw 04, No. 6129, Wana Jaya	Perempuan	SMP	Tidak bekerja
14.	Ny. A TB : 155 cm BB : 62 kg IMT : 25,8 (Gemuk)	55 Tahun	Perumahan Cita Pesona Buring Raya RT 04 Rw 04, No. 6525, Wana Jaya	Perempuan	Surgana	Tidak bekerja
15.	Ny. Sum TB : 153 cm BB : 60 kg IMT : 25,6 (Gemuk)	56 Tahun	Jl. Masjid Surgana, RT 01 Rw 01, No. 4	Perempuan	SMA	Tidak bekerja

16.	NY.N TB : 160 cm BB : 66 kg IMT : 26,8 (Gemuk)	50 Tahun	Jl. Mayjend Suryono, RT 06 Rw 10, No. 17	Perempuan	SMA	Tidak bekerja	Kelompok perlakuan
17.	NY.E TB : 160 cm BB : 67 kg IMT : 26,2 (Gemuk)	57 Tahun	Perumahan Citra Pesona Buring Bay, RT 03 Rw 04, No. 65/26, Wondoye	Perempuan	SD	wiraswasta	
18	NY.SI TB : 162 cm BB : 68 kg IMT : 25,9 (Gemuk)	48 tahun	Jl. Muliato 3B, RT 11 Rw 04, No. 26	Perempuan	SD	wiraswasta	
19.	TN.G TB : 165 cm BB : 55 kg IMT : 20,2 (Normal)	53 Tahun	Perumahan Citra Pesona Buring Bay, RT 03 Rw 04, No. 66/8, Wondoye	Laki-Laki	Sarjana	Swasta	
20.	TN.SU TB : 163 cm BB : 53 kg IMT : 19,9 (Normal)	54 Tahun	Perumahan Citra Pesona Buring Bay, RT 01 Rw 03, No. 09/10, Wondoye	Laki-Laki	SMA	wiraswasta	

**Lampiran 11. Distribusi Data Hasil Tekanan Darah Responden**

<b>Kode Responden</b>	<b>Tekanan Darah Pre (mmHg)</b>	<b>Kategori</b>	<b>Tekanan Darah Post (mmHg)</b>	<b>Kategori</b>	<b>Kelompok Intervensi</b>
Ny. Sa	170/110	Hipertensi tingkat 2	150/102	Hipertensi tingkat 1	Kelompok kontrol
Ny. K	180/110	Hipertensi tingkat 3	169/102	Hipertensi tingkat 2	
Ny. Sut	180/110	Hipertensi tingkat 3	168/102	Hipertensi tingkat 2	
Ny. Sri	187/100	Hipertensi tingkat 3	175/92	Hipertensi tingkat 2	
Ny. Sti	169/88	Hipertensi tingkat 2	158/80	Hipertensi tingkat 1	
Ny. H	167/97	Hipertensi tingkat 2	155/90	Hipertensi tingkat 1	
Ny. Ro	180/100	Hipertensi tingkat 3	168/93	Hipertensi tingkat 2	
Ny. Sni	148/92	Hipertensi tingkat 1	136/84	Normal tinggi	
Tn. Sus	140/95	Hipertensi tingkat 1	130/82	Normal tinggi	
Tn. I	145/87	Hipertensi tingkat 1	135/80	Normal tinggi	
Ny. P	157/89	Hipertensi tingkat 1	137/80	Normal tinggi	Kelompok perlakuan
Ny. T	160/91	Hipertensi tingkat 2	145/81	Hipertensi tingkat 1	
Ny. Ra	144/89	Hipertensi tingkat 1	131/80	Normal tinggi	
Ny. A	148/89	Hipertensi tingkat 1	134/80	Normal tinggi	
Ny. Sum	145/90	Hipertensi tingkat 1	132/80	Normal tinggi	
Ny. N	145/95	Hipertensi tingkat 1	130/85	Normal tinggi	
Ny. E	153/91	Hipertensi tingkat 1	140/81	Hipertensi tingkat 1	
Ny. Si	185/110	Hipertensi tingkat 3	170/100	Hipertensi tingkat 2	
Tn. G	145/95	Hipertensi tingkat 1	131/85	Normal tinggi	
Tn. Su	166/91	Hipertensi tingkat 2	155/82	Hipertensi tingkat 1	

## Lampiran 12. Soal & Hasil Pre Test Post Test Edukasi Diet Rendah Garam & Buah Tomat

### A. Soal Pre Test Edukasi Diet Rendah Garam Dan Buah Tomat

#### Soal Pre Test

Nama: Sarifah

Umur: 54 Tahun

Jenis Kelamin: Perempuan

No Telepon: 089650729100

Untuk pertanyaan di bawah ini, beri tanda (x) untuk jawaban yang dipilih!

1. Apa yang dimaksud dengan diet rendah garam?
  - A. Diet yang membatasi asupan garam
  - B. Diet yang menghilangkan semua garam dari makanan
  - C. Diet yang mengganti garam dengan penyedap rasa buatan
  - D. Diet yang menghindari semua jenis makanan yang asin saja
2. Apa tujuan utama dari diet rendah garam?
  - A. Mengontrol tekanan darah
  - B. Menurunkan kadar kolesterol dalam darah
  - C. Menghilangkan semua garam dari makanan
  - D. Mengonsumsi sayuran dan buah-buahan saja
3. Di bawah ini mineral yang banyak didapatkan dalam pada garam adalah...
  - A. Kalium
  - B. Natrium
  - C. Kalsium
  - D. Magnesium
4. Berapa batas konsumsi garam per hari yang disarankan oleh WHO untuk orang yang menderita hipertensi tingkat ringan?
  - A. 2 gram
  - B. 3 gram
  - C. 4 gram
  - D. 5 gram
5. Jika seseorang menjalani diet rendah garam, maka sebaiknya...
  - A. Mengganti garam dengan penyedap lainnya
  - B. Menghilangkan semua garam dari makanan
  - C. Mengonsumsi sayuran dan buah-buahan saja
  - D. Memilih makanan segar dan memasak sendiri tanpa banyak garam

6. Salah satu cara mengurangi konsumsi garam dalam sehari-hari adalah...

- A. Membeli makanan cepat saji
- B. Mengganti garam dengan penyedap lainnya
- C. Membaca label nutrisi pada kemasan makanan
- D. Menambahkan kecap dan saus pada semua makanan

7. Apa dampak dari konsumsi garam yang berlebihan?

- A. Tidak mempengaruhi tekanan darah
- B. Menyebabkan denyut jantung berhenti
- C. Meningkatkan kadar oksigen dalam tubuh
- D. Menyebabkan tekanan darah menjadi tinggi

8. Kandungan zat apa dalam buah tomat yang membantu menurunkan tekanan darah?

- A. Kalium
- B. Kalsium
- C. Zat besi
- D. Magnesium

9. Buah tomat dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, hal ini karena buah tomat memiliki manfaat?

- A. Penyempitan arteri
- B. Peningkatan detak jantung
- C. Penurunan kadar kolesterol jahat
- D. Relaksasi pada dinding pembuluh darah

10. Cara paling sehat mengonsumsi buah tomat untuk penderita hipertensi adalah...

- A. Dikonsumsi langsung
- B. Dibuat jus tanpa tambahan gula
- C. Dibuat jus dengan tambahan gula
- D. Dikonsumsi langsung dengan tambahan gula

B. Soal Post Test Edukasi Diet Rendah Garam Dan Buah Tomat

Soal Post Test

Nama: Sarifah

Umur: 54 Tahun

Jenis kelamin: Perempuan

No Telepon: 089650729100

Untuk pertanyaan di bawah ini, beri tanda (x) untuk jawaban yang dipilih!

1. Apa yang dimaksud dengan diet rendah garam?

- A. Diet yang membatasi asupan garam
- B. Diet yang menghilangkan semua garam dari makanan
- C. Diet yang mengganti garam dengan penyedap rasa buatan
- D. Diet yang menghindari semua jenis makanan yang asin saja

2. Apa tujuan utama dari diet rendah garam?

- A. Mengontrol tekanan darah
- B. Menurunkan kadar kolesterol dalam darah
- C. Menghilangkan semua garam dari makanan
- D. Mengonsumsi sayuran dan buah-buahan saja

3. Di bawah ini mineral yang banyak didapatkan dalam pada garam adalah...

- A. Kalium
- B. Natrium
- C. Kalsium
- D. Magnesium

4. Berapa batas konsumsi garam per hari yang disarankan oleh WHO untuk orang yang menderita hipertensi tingkat ringan?

- A. 2 gram
- B. 3 gram
- C. 4 gram
- D. 5 gram

5. Jika seseorang menjalani diet rendah garam, maka sebaiknya...

- A. Mengganti garam dengan penyedap lainnya
- B. Menghilangkan semua garam dari makanan
- C. Mengonsumsi sayuran dan buah-buahan saja
- D. Memilih makanan segar dan memasak sendiri tanpa banyak garam

6. Salah satu cara mengurangi konsumsi garam dalam sehari-hari adalah...

- A. Membeli makanan cepat saji
- B. Mengganti garam dengan penyedap lainnya
- C. Membaca label nutrisi pada kemasan makanan
- D. Menambahkan kecap dan saus pada semua makanan

7. Apa dampak dari konsumsi garam yang berlebihan?

- A. Tidak mempengaruhi tekanan darah
- B. Menyebabkan denyut jantung berhenti
- C. Meningkatkan kadar oksigen dalam tubuh
- D. Menyebabkan tekanan darah menjadi tinggi

8. Kandungan zat apa dalam buah tomat yang membantu menurunkan tekanan darah?

- A. Kalium
- B. Kalsium
- C. Zat besi
- D. Magnesium

9. Buah tomat dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, hal ini karena buah tomat memiliki manfaat?

- A. Penyempitan arteri
- B. Peningkatan detak jantung
- C. Penurunan kadar kolesterol jahat
- D. Relaksasi pada dinding pembuluh darah

10. Cara paling sehat mengonsumsi buah tomat untuk penderita hipertensi adalah...

- A. Dikonsumsi langsung
- B. Dibuat jus tanpa tambahan gula
- C. Dibuat jus dengan tambahan gula
- D. Dikonsumsi langsung dengan tambahan gula

C. Hasil Pre Test Post Test Edukasi Diet Rendah Garam Dan Buah Tomat

No	Kode Responden	Pre Test	Kategori	Post Test	Kategori	Kelompok Intervensi
1.	Ny. Sa	50	Kurang	70	Cukup	Kelompok kontrol
2.	Ny. K	60	Cukup	70	Cukup	
3.	Ny. Sut	60	Cukup	70	Cukup	
4.	Ny. Sri	60	Cukup	70	Cukup	
5.	Ny. Sti	60	Cukup	70	Cukup	
6.	Ny. H	60	Cukup	70	Cukup	
7.	Ny. Ro	60	Cukup	80	Baik	
8.	Ny. Sni	60	Cukup	80	Baik	
9.	Tn. Sus	80	Baik	90	Baik	
10.	Tn. I	80	Baik	90	Baik	
Rata-rata		63		90		
11.	Ny. P	50	Kurang	70	Cukup	Kelompok Perlakuan
12.	Ny. T	80	Baik	90	Baik	
13.	Ny. Ra	80	Baik	90	Baik	
14.	Ny. A	60	Cukup	70	Cukup	
15.	Ny. Sum	60	Cukup	70	Cukup	
16.	Ny. N	60	Cukup	70	Cukup	
17.	Ny. E	70	Cukup	90	Cukup	
18.	Ny. Si	70	Cukup	90	Baik	
19.	Tn. G	70	Cukup	90	Baik	
20.	Tn. Su	70	Cukup	90	Baik	
Rata-rata		67		82		

**Lampiran 13. Master Tabel Kebutuhan, Asupan, Dan Tingkat Asupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Natrium, Kalium, Dan Magnesium**

**A. Kelompok Kontrol**

No	Kode Responden	Umur (th)	Tekanan Darah Pre (mmHg)	Tekanan Darah Post (mmHg)	Kebutuhan, Asupan, Dan Tingkat Asupan																		Kelompok Intervensi			
					E			P			L			Kh			Na			K				Mg		
					K (Kkal)	A (Kkal)	Tingkat Asupan (%)	K (g)	A (g)	Tingkat Asupan (%)	K (g)	A (g)	Tingkat Asupan (%)	K (g)	A (g)	Tingkat Asupan (%)	K (mg)	A (mg)	Tingkat Asupan (%)	K (mg)	A (mg)	Tingkat Asupan (%)		K (mg)	A (mg)	Tingkat Asupan (%)
1	Ny. K	44	180/110	169/102	2150	1700	79.1	60	43.8	73.0	60	37.9	63.2	340	240.7	70.8	400	375	93.8	4700	435	92.6	500	310.3	62.1	Kelompok kontrol
2	Ny. Sut	46	180/110	160/102	2150	1780	82.8	60	43.6	72.7	60	43	71.7	340	240.9	70.9	400	375	93.8	4700	4370	93.0	500	311.9	62.4	
3	Ny. Sni	49	148/92	136/84	2150	2010	93.5	60	56.9	94.8	60	49.7	82.8	340	305.9	90.0	1200	1166	97.2	4700	4380	93.2	500	310.4	62.1	
4	Ny. H	50	167/97	155/90	1800	1995	110.8	60	49.5	82.5	50	43.9	87.8	280	255.5	91.3	800	750	93.8	4700	4390	93.4	500	310.8	62.2	
5	Tn. Sus	53	140/95	130/80	2150	2450	114.0	65	80	123.1	60	50	83.3	340	410.5	120.7	1200	1166	97.2	4700	4420	94.0	500	325.8	65.2	
6	Ny. Sa	54	170/110	150/102	1800	1400	77.8	60	42.5	70.8	50	30	60.0	280	195.8	69.9	800	750	93.8	4700	4300	91.5	500	311.7	62.3	
7	Ny.Sri	54	187/100	175/92	1800	1600	88.9	60	48	80.0	50	35.7	71.4	280	240.9	86.0	400	375	93.8	4700	4320	91.9	500	315.9	63.2	
8	Tn. I	54	145/87	135/80	2150	2650	123.3	65	79.5	122.3	60	50.9	84.8	340	410.9	120.9	1200	1166	97.2	4700	4390	93.4	500	325.9	65.2	
9	Ny. Sti	55	169/88	158/80	1800	1550	86.1	60	49.5	82.5	50	36.7	73.4	280	230.5	82.3	800	750	93.8	4700	4370	93.0	500	310.7	62.1	
10	Ny. Ro	57	180/100	168/93	1800	2005	111.4	60	57	95.0	50	35.4	70.8	280	293.3	104.8	400	375	93.8	4700	4380	93.2	500	316	63.2	
<b>Rata-rata</b>		<b>51.6</b>	<b>167.4/98.9</b>	<b>153.6/90.5</b>	<b>1975</b>	<b>1914</b>	<b>96.8</b>	<b>61</b>	<b>55</b>	<b>89.7</b>	<b>55</b>	<b>41.3</b>	<b>74.9</b>	<b>310</b>	<b>282.5</b>	<b>90.7</b>	<b>760</b>	<b>725</b>	<b>94.8</b>	<b>4700</b>	<b>3976</b>	<b>92.9</b>	<b>500</b>	<b>314.9</b>	<b>63.0</b>	
<b>Min</b>		<b>44</b>	<b>140/87</b>	<b>130/80</b>	<b>1800</b>	<b>1400</b>	<b>77.8</b>	<b>60</b>	<b>42.5</b>	<b>70.8</b>	<b>50.0</b>	<b>30.0</b>	<b>60.0</b>	<b>280.0</b>	<b>195.8</b>	<b>69.9</b>	<b>400.0</b>	<b>375.0</b>	<b>93.8</b>	<b>4700.0</b>	<b>435.0</b>	<b>91.5</b>	<b>500.0</b>	<b>310.3</b>	<b>62.1</b>	
<b>Max</b>		<b>57</b>	<b>188/110</b>	<b>175/102</b>	<b>2150</b>	<b>2650</b>	<b>123.3</b>	<b>65</b>	<b>80</b>	<b>123.1</b>	<b>60</b>	<b>50.9</b>	<b>87.8</b>	<b>340</b>	<b>410.9</b>	<b>120.9</b>	<b>1200</b>	<b>1166</b>	<b>97.2</b>	<b>4700</b>	<b>4420</b>	<b>94.0</b>	<b>500</b>	<b>325.9</b>	<b>65.2</b>	

**B. Kelompok Perlakuan**

No	Kode Responden	Umur (th)	Tekanan Darah Pre (mmHg)	Tekanan Darah Post (mmHg)	Kebutuhan, Asupan, Dan Tingkat Asupan																		Kelompok Intervensi			
					E			P			L			Kh			Na			K				Mg		
					K (Kkal)	A (Kkal)	Tingkat Asupan (%)	K (g)	A (g)	Tingkat Asupan (%)	K (g)	A (g)	Tingkat Asupan (%)	K (g)	A (g)	Tingkat Asupan (%)	K (mg)	A (mg)	Tingkat Asupan (%)	K (mg)	A (mg)	Tingkat Asupan (%)		K (mg)	A (mg)	Tingkat Asupan (%)
1	Ny. T	44	160/91	143/81	2150	1780	82.8	60	48	80.0	60	49.5	82.5	340	240.5	70.7	800	759	94.9	4700	4410	93.8	500	310.5	62.1	Kelompok perlakuan
2	Ny. Ra	45	144/89	131/80	2150	1790	83.3	60	55.9	93.2	60	49.7	82.8	340	280.5	82.5	1200	1166	97.2	4700	4420	94.0	500	311.9	62.4	
3	Ny. Si	48	185/110	170/100	2150	2605	121.2	60	75.7	126.2	60	55.9	93.2	340	310.7	91.4	400	375	93.8	4700	4520	96.2	500	315.4	63.1	
4	Ny. N	50	145/95	130/85	1800	2000	111.1	60	75.9	126.5	50	40.8	81.6	280	294.5	105.2	1200	1166	97.2	4700	4490	95.5	500	312.4	62.5	
5	Tn. G	53	145/95	131/85	2150	2700	125.6	65	79.5	122.3	60	68.3	113.8	340	357.7	105.2	1200	1166	97.2	4700	4490	95.5	500	325.4	65.1	
6	Tn. Su	54	166/91	155/82	2150	2650	123.3	65	80	123.1	60	75.9	126.5	340	420.5	123.7	800	750	93.8	4700	4440	94.5	500	325.9	65.2	
7	Ny. P	55	157/89	137/80	1800	1200	66.7	60	45.9	76.5	50	40.7	81.4	280	195.5	69.8	1200	1166	97.2	4700	4400	93.6	500	313.9	62.8	
8	Ny. A	55	148/89	134/89	1800	1990	110.6	60	55.9	93.2	50	40.7	81.4	280	293.3	104.8	1200	1166	97.2	4700	4400	93.6	500	310.9	62.2	
9	Ny. Si	48	185/110	170/100	1800	2200	122.2	60	75.7	126.2	50	55.9	111.8	280	294.7	105.3	400	375	93.8	4700	4520	96.2	500	311.4	62.3	
10	Ny. E	57	153/91	140/81	1800	2250	125.0	60	75	125.0	50	42.7	85.4	280	294.9	105.3	1200	1166	97.2	4700	4480	95.3	500	316.5	63.3	
<b>Rata-rata</b>		<b>50.9</b>	<b>158.8/95</b>	<b>144.1/86.3</b>	<b>1975</b>	<b>2117</b>	<b>107.2</b>	<b>61</b>	<b>66.8</b>	<b>109.2</b>	<b>55</b>	<b>52</b>	<b>94.0</b>	<b>310</b>	<b>298.3</b>	<b>96.4</b>	<b>960</b>	<b>926</b>	<b>95.9</b>	<b>4700</b>	<b>4457</b>	<b>94.8</b>	<b>500</b>	<b>315.4</b>	<b>63.1</b>	
<b>Min</b>		<b>44</b>	<b>144/89</b>	<b>130/80</b>	<b>1800</b>	<b>1200</b>	<b>66.7</b>	<b>60</b>	<b>45.9</b>	<b>76.5</b>	<b>50</b>	<b>40.7</b>	<b>81.4</b>	<b>280</b>	<b>195.5</b>	<b>69.8</b>	<b>400</b>	<b>375</b>	<b>93.7</b>	<b>4700</b>	<b>4400</b>	<b>93.6</b>	<b>500</b>	<b>310.5</b>	<b>62.1</b>	
<b>Max</b>		<b>57</b>	<b>185/110</b>	<b>170/100</b>	<b>2150</b>	<b>2700</b>	<b>125.6</b>	<b>65</b>	<b>80</b>	<b>126.5</b>	<b>60</b>	<b>75.9</b>	<b>126.5</b>	<b>340</b>	<b>420.5</b>	<b>123.7</b>	<b>1200</b>	<b>1166</b>	<b>97.2</b>	<b>4700</b>	<b>4520</b>	<b>96.2</b>	<b>500</b>	<b>325.9</b>	<b>65.2</b>	

**Lampiran 14. Output SPSS**

A. Uji Mann-Whitney U Test Asupan Energi Pada Kelompok Kontrol Dan Perlakuan

**Uji Mann-Whitney U Test**

<b>Ranks</b>				
	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Data Energi	Kontrol	10	7,30	73,00
	Perlakuan	10	13,70	137,00
	Total	20		

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

	Data Energi
Mann-Whitney U	18,000
Wilcoxon W	73,000
Z	-2,419
Asymp. Sig. (2-tailed)	,016
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,015 <sup>b</sup>

B. Uji Mann-Whitney U Test Asupan Protein Pada Kelompok Kontrol Dan Perlakuan

**Uji Mann-Whitney U Test**

<b>Ranks</b>				
	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Data Protein	Kontrol	10	6,30	63,00
	Perlakuan	10	12,70	127,00
	Total	20		

	Data Protein
Mann-Whitney U	17,000
Wilcoxon W	72,000
Z	-2,419
Asymp. Sig. (2-tailed)	,016
Exact Sig. [2*(1-tailed sig.)]	,015

C. Uji Mann-Whitney U Test Asupan Lemak Pada Kelompok Kontrol Dan Perlakuan

**Uji Mann-Whitney U Test**

<b>Ranks</b>				
	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Data Lemak	Kontrol	10	7,00	70,00
	Perlakuan	10	14,00	140,00
	Total	20		

<b>Test Statistics<sup>a</sup></b>	
	Data Lemak
Mann-Whitney U	15,000
Wilcoxon W	70,000
Z	-2,646
Asymp. Sig. (2-tailed)	,008
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,007 <sup>b</sup>

D. Uji Mann-Whitney U Test Asupan Karbohidrat Pada Kelompok Kontrol Dan Perlakuan

**Uji Mann-Whitney U Test**

<b>Ranks</b>				
	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Data Karbohidrat	Kontrol	10	8,30	83,00
	Perlakuan	10	14,70	147,00
	Total	20		

	Data Karbohidrat
Mann-Whitney U	19,000
Wilcoxon W	74,000
Z	-2,419
Asymp. Sig. (2-tailed)	,016
Exact Sig. [2*(1-tailed sig.)]	,015

E. Uji Mann-Whitney U Test Asupan Natrium Pada Kelompok Kontrol Dan Perlakuan

**Uji Mann-Whitney U Test**

		Ranks		
Kelompok		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Data Natrium	Kontrol	10	8,00	80,00
	Perlakuan	10	15,00	150,00
	Total	20		

Data Natrium

Mann-Whitney U	16,000
Wilcoxon W	71,000
Z	-2,646
Asymp. Sig. (2-tailed)	,008
Exact Sig. [2*(1-tailed sig.)]	,007

F. Uji Mann-Whitney U Test Asupan Kalium Pada Kelompok Kontrol Dan Perlakuan

**Uji Mann-Whitney U Test**

		Ranks		
Kelompok		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Data Kalium	Kontrol	10	6,00	60,00
	Perlakuan	10	13,00	130,00
	Total	20		

Data Kalium

Mann-Whitney U	14,000
Wilcoxon W	69,000
Z	-2,646
Asymp. Sig. (2-tailed)	,008
Exact Sig. [2*(1-tailed sig.)]	,007

G. Uji Mann-Whitney U Test Asupan Magnesium Pada Kelompok Kontrol Dan Perlakuan

**Uji Mann-Whitney U Test**

<b>Ranks</b>				
	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Data Magnesium	Kontrol	10	6,30	63,00
	Perlakuan	10	14,70	147,00
	Total	20		

<b>Test Statistics<sup>a</sup></b>	
	Data Magnesium
Mann-Whitney U	8,000
Wilcoxon W	63,000
Z	-3,175
Asymp. Sig. (2-tailed)	,001
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,001 <sup>b</sup>

H. Uji Deskriptif Identifikasi Tekanan Darah Responden Sebelum Dan Sesudah Intervensi

**Uji Deskriptif**

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Data Systolik Sebelum Perlakuan	20	160,7000	15,74835	140,00	187,00
Data Diastolik Sebelum Perlakuan	20	95,9500	8,07514	87,00	110,00
Data Systolik Sesudah Perlakuan	20	147,4500	15,95215	130,00	175,00
Data Diastolik Sesudah Perlakuan	20	87,0500	8,41974	80,00	102,00

- I. Uji Deskriptif Dan Uji Wilcoxon Signed Ranks Test Pengaruh Edukasi Diet Rendah Garam (Kelompok Kontrol) Dan Edukasi Diet Rendah Garam Dan Pemberian Buah Tomat (Kelompok Perlakuan) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi

**Uji Deskriptif**

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
PreK	10	63,0000	9,48683	50,00	80,00
PreP	10	67,0000	9,48683	50,00	80,00
PostK	10	76,0000	8,43274	70,00	90,00
PostP	10	82,0000	10,32796	70,00	90,00

**Uji Wilcoxon Signed Ranks Test**

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

	K Sistolik_Post -K Sistolik_Pre	P Sistolik_Post -P Sistolik_Pre	K Diastolik_Pos t-K Diastolik_Pre	P Diastolik_Pos t-P Diastolik_Pre
Z	-2,844 <sup>b</sup>	-2,820 <sup>b</sup>	-2,877 <sup>b</sup>	-2,889 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,004	,005	,004	,004

- J. Uji Deskriptif Dan Uji Wilcoxon Signed Ranks Test Pengaruh Edukasi Diet Rendah Garam Dan Buah Tomat Terhadap Tingkat Pengetahuan Responden

**Uji Deskriptif**

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
PreK	10	63,0000	9,48683	50,00	80,00
PreP	10	67,0000	9,48683	50,00	80,00
PostK	10	76,0000	8,43274	70,00	90,00
PostP	10	82,0000	10,32796	70,00	90,00

**Uji Wilcoxon Signed Ranks Test**

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

	PostK - PreK	PostP - PreP
Z	-2,919 <sup>b</sup>	-2,879 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,004	,004

K. Uji Deskriptif Dan Uji Wicoxon Signed Ranks Test Efektifitas Edukasi Diet Rendah Garam (Kelompok Kontrol) Dan Edukasi Diet Rendah Garam Dan Pemberian Buah Tomat (Kelompok Perlakuan) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi

**Uji Deskriptif**

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Data Sistolik Sebelum Perlakuan	20	160,7000	15,74835	140,00	187,00
Data Diastolik Sebelum Perlakuan	20	95,9500	8,07514	87,00	110,00
Data Sistolik Sesudah Perlakuan	20	147,4500	15,95215	130,00	175,00
Data Diastolik Sesudah Perlakuan	20	87,0500	8,41974	80,00	102,00

**Uji Wilcoxon Signed Ranks Test**

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

	K Sistolik_Post -K Sistolik_Pre	P Sistolik_Post -P Sistolik_Pre	K Diastolik_Pos t-K Diastolik_Pre	P Diastolik_Pos t-P Diastolik_Pre
Z	-2,844 <sup>b</sup>	-2,820 <sup>b</sup>	-2,877 <sup>b</sup>	-2,889 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,004	,005	,004	,004

## Lampiran 15. Dokumentasi Kegiatan

### A. Pengambilan Data Demografi Dan Tekanan Darah Responden



Responden Kelompok  
Kontrol No Urut 1



Responden Kelompok  
Perlakuan No Urut 20

### B. Intervensi Edukasi Diet Rendah Garam Pada Kelompok Kontrol



Responden Kelompok  
Kontrol No Urut 1

C. Intervensi Edukasi Diet Rendah Garam Dan Pemberian Buah Tomat Pada Kelompok Perlakuan



Responden Kelompok  
Perlakuan No Urut 20