LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Etik

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang, 65112 Telp (0341) 566075, 571388 Fax (0341) 556746
surat elektronik : komisietik@poltekkes-malang.ac.id

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"

No.DP.04.03/F.XXI.31/1009/2023

Protokol penelitian versi 2 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Nanik Aniatus Solikha
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Malang
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"PENGARUH KONSELING GIZI MENGGUNAKAN MEDIA BOOKLET DAN NON BOOKLET TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN, SIKAP, TINGKAT KONSUMSI KALIUM DAN NATRIUM PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS RAMPAL CELAKET KOTA MALANG"

"THE INFLUENCE OF NUTRITION COUNSELING USING BOOKLET AND NON-BOOKLET MEDIA ON THE LEVEL OF KNOWLEDGE, ATTITUDE, LEVEL OF POTASSIUM AND SODIUM CONSUMPTION IN HYPERTENSION SUFFERERS IN THE WORKING AREA OF PUSKESMAS RAMPAL CELALKET, MALANG CITY"

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.

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 Concent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 13 September 2023 sampai dengan tanggal 13 September 2024.

This declaration of ethics applies during the period September 13, 2023 until September 13, 2024.

September 13, 2023
Professor and Chairperson,

Dr. Susi Milwati, S.Kp., M.Pd.

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 2. Suran Izin Penelitian

PEMERINTAH KOTA MALANG
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS RAMPAL CELAKET
Jln Simpang Kasembon No. 5 Telp (0341) 356380
e-mail pkmrampalcelaket@gmail.com
MALANG Kode Pos 65111

SURAT KETERANGAN
NOMOR : 800/ 27 /35.73.402.009/2023

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : dr. Moh Ali Sahib
NIP : 19830610 201101 1 003
Pangkat/Gol. : Pembina IV /a
Jabatan : Kepala Puskesmas Rampal Celaket.

Dengan ini menerangkan bahwa Mahasiswa/i Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang TA 2022/2023 tahun 2023 atas nama :

NAMA	NIM
NANIK ANIATUS SOLIKHA	P17111191022

Telah mendapat ijin melakukan pengambilan data dan penelitian LTA Skripsi di Puskesmas Rampal Celaket dengan Judul Pengaruh Konseling Gizi menggunakan Media Booklet dan Non Booklet terhadap tingkat Pengetahuan dan Sikap Tingkat Konsumsi Kalium dan Natrium pada Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Rampal Celaket mulai dari 6 April 2023 sampai dengan 6 Juni 2023.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana perlunya.

Malang, 11 April 2023
KEPALA PUSKESMAS
RAMPAL CELAKET

dr. MOH ALI SAHIB
Pembina
NIP. 19830610 201101 1 003

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 3. Lembar *Informed Consent*

SURAT PERNYATAAN BERSEDIA MENJADI SUBJEK PENELITIAN

(INFORMED CONSENT)

Setelah memahami penjelasan secara rinci tentang penelitian yang akan diakukan, saya sudah mengerti dan telah mempertimbangkan manfaat dan risiko dari penelitian tersebut. Saya mengerti bahwa partisipasi saya dilakukan secara sukarela dan saya dapat menolak atau mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ny. Rusmi

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat : Jl. Kaluwung Barat 6g.7

Menyatakan kesediaan saya untuk ikut berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian mengenai "Pengaruh Konseling Gizi Menggunakan Media *Booklet* Terhadap Tingkat Pengetahuan, Sikap, Tingkat Konsumsi Kalium dan Natrium Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rampal Celaket, Kota Malang". Demikianlah surat persetujuan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan apapun.

Malang, 24-05-2023

(.....)

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 4. Kuesioner Karakteristik Responden

IDENTITAS

Nomor responden :

Tanggal wawancara :

Karakteristik Responden

1. Nama :
2. Jenis Kelamin :
3. Umur :
4. Alamat :
5. Nomor telepon :
6. Pendidikan terakhir responden: *(centang salah satu pada kotak yang tersedia)
   - ☐ Tidak sekolah
   - ☐ Tamat SD /sederajat
   - ☐ Tamat SMP /sederajat
   - ☐ Tamat SMU / sederajat
   - ☐ Tamat akademi / Perguruan Tinggi
7. Pekerjaan responden : *(centang salah satu pada kotak yang tersedia)
   - ☐ Tidak bekerja
   - ☐ PNS/TNI/POLRI
   - ☐ Pegawai swasta
   - ☐ Wiraswasta
   - ☐ Pedagang
   - ☐ Lainnya, sebutkan ( )
8. Tinggi badan : cm
9. Berat Badan : kg
10. Tekanan Darah : mmHg

IDENTITAS

Nomor responden : 15

Tanggal wawancara : 24 - 05 - 2023

Karakteristik Responden

1. Nama : Ny. R
2. Jenis Kelamin : Perempuan
3. Umur : 58 tahun
4. Alamat : Jl. Kalurang Barat YII
5. Nomor telepon : -
6. Pendidikan terakhir responden: *(centang salah satu pada kotak yang tersedia)
   - ☐ Tidak sekolah
   - ☑ Tamat SD /sederajat
   - ☐ Tamat SMP /sederajat
   - ☐ Tamat SMU / sederajat
   - ☐ Tamat akademi / Perguruan Tinggi
7. Pekerjaan responden : *(centang salah satu pada kotak yang tersedia)
   - ☑ Tidak bekerja
   - ☐ PNS/TNI/POLRI
   - ☐ Pegawai swasta
   - ☐ Wiraswasta
   - ☐ Pedagang
   - ☐ Lainnya, sebutkan ( )
8. Tinggi badan : 153 cm
9. Berat Badan : 60 kg
10. Tekanan Darah : 137/87 mmHg

CS Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 5. Kuesioner Pengetahuan Responden

A. Pengetahuan Responden

Petunjuk: Jawablah pertanyaan dengan memberikan tanda (X) pada salah satu jawaban yang paling tepat.

1. Pengertian dari hipertensi adalah. . .
a. Penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik
b. Peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik kurang dari 110/80 mmHg
c. Peningkatan tekanan darah sistolik dan diatolik lebih dari 140/90 mmHg
2. Tensi darah yang sudah dikatakan mengalami penyakit hipertensi atau darah tinggi adalah . . .
a. 120/80 mmHg
b. 150/100 mmHg
c. 110/80 mmHg
3. Dibawah ini yang termasuk penyebab dari hipertensi adalah. . .
a. Asupan kalium berlebih
b. Kegemukan
c. Konsumsi buah dan sayur
4. Tanda dan gejala yang sering dialami oleh penderita hipertensi adalah. . .
a. Diare, suka tidur, suka beraktivitas
b. Tidak mudah lelah, nafsu makan meningkat
c. Mudah lelah, pusing, jantung berdebar, penglihatan kabur
5. Dibawah ini yang termasuk factor risiko penyakit tekanan darah tinggi yang tidak dapat dirubah adalah….
a. Aktifitas fisik
b. Pola makan
c. Keturunan
6. Penyakit hipertensi dapat menimbulkan komplikasi terhadap organ tubuh lain yaitu salah satunya mata, akibat yang ditimbulkan yaitu. . .
a. Penglihatan kabur
b. Penglihatan menjadi lebih jernih
c. Mata menjadi lebih bersih
7. Penyakit hipertensi dapat menimbulkan komplikasi pada sistem kardiovaskuler, penyakit yang ditimbulkan yaitu . . .
a. Sakit kepala
b. Gagal jantung
c. Nyeri otot
8. Usaha apa yang dapat dilakukan untuk menurunkan penyebab tekanan darah tinggi yaitu….
a. Menjaga pola makan, menguangi olahraga, menambah berat badan
b. Menjaga pola makan, olahraga teratur, menambah berat badan
c. Menjaga pola makan, olahraga teratur, menjaga berat badan
9. Dibawah ini yang merupakan prinsip dari diet DASH yaitu . . .
a. Konsumsi buah-buahan, makanan tinggi lemak, susu tinggi lemak
b. Mengurangi konsumsi buah dan sayur, biji-bijian, produk susu tanpa atau rendah lemak.
c. Mengonsumsi makanan rendah lemak jenuh, kolesterol, serta lemak total, meningktakan konsumsi buah dan sayur (4-5 porsi/hari), produk susu tanpa atau rendah lemak, biji-bijian, kacang-kacangan.

10. Berdasarkan prinsip diet DASH pada kelompok bahan makanan buah dan sayuran dianjurkan berapa porsi dalam sehari?
a. 4-5 porsi sehari
b. 1-2 porsi sehari
c. 1 porsi sehari
11. Berdasarkan prinsip diet DASH pada kelompok bahan makanan biji-bijian dianjurkan berapa porsi dalam sehari?
a. 4-5 porsi/hari
b. 6-8 porsi/hari
c. 1-2 porsi/hari
12. Makanan dibawah ini yang dibatasi untuk penderita hipertensi adalah…
a. Susu rendah lemak
b. buah-buahan
c. Saus tiram dan kecap
13. Batas penggunaan garam dapur dalam sehari yaitu . . .
a. 1 sdm
b. 1 sdt
c. 2 sdt
14. Berikut contoh makanan yang dapat menyebabkan tensi darah naik yaitu . . . .
a. sayur, roti putih, buah papaya
b. sarden, kornet, ikan asin
c. kecap, sayur, buah mangga
15. Contoh makanan yang baik untuk penderita tekanan darah tinggi adalah…
a. risoles isi kornet
b. buah dan sayuran segar
c. ikan asin
16. Menu makanan yang dibatasi untuk penderita hipertensi adalah. ..
a. Pepes tahu
b. Tempe bacem
c. Tempe ungkep bumbu kuning
17. Contoh makanan yang mengandung kalium tinggi adalah..
a. Ikan asin
b. Telur bebek asin
c. Buah pisang
18. Makanan dibawah ini yang mengandung natrium tinggi yaitu..
a. Sayur bayam
b. Ikan asin
c. Nasi putih
19. Contoh olahan makanan yang baik untuk penderita hipertensi adalah…
a. Sayur bening bayam
b. Gudeg
c. Bakso
20. Berikut susunan makanan yang sesuai untuk penderita hipertensi adalah…
a. Nasi putih, telur balado, tempe bacem, tumis sawi putih
b. Nasi putih, pepes ikan mujahir, bola-bola tahu, sayur asam, buah apel
c. Nasi putih, sate kambing, tempe goreng, acar sayur, buah semangka

Lampiran 6. Kuesioner Sikap Responden

B. Sikap Responden

Petunjuk pengisian:

Nyatakan pendapat anda dengan cara memberikan tanda centang (√) pada kolom alternatif jawaban dibawah ini.

Keterangan pilihan:

- SS : Sangat Setuju
- S : Setuju
- TS : Tidak Setuju
- STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	Alternatif jawaban				Skor
		SS	S	TS	STS	
1	Peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik lebih dari 140/90 mmHg pengertian dari hipertensi					
2	Jika tensi darah mencapai 150/100 mmHg mengalami tekanan darah tinggi atau hipertensi.					
3	Kegemukan salah satu pemicu penyakit hipertensi					
4	Tanda dan gejala dari hipertensi, pusing, penglihatan kabur, mudah lelah, dan rasa sakit di dada					
5	Penyakit tekanan darah tinggi disebabkan faktor keturunan, umur dan pola makan yang salah					
6	Penglihatan mata menjadi kabur salah satu akibat dari hipertensi					
7	Penyakit hipertensi tidak ditangani dengan tepat akan menimbulkan dampak pada organ tubuh lain salah satunya, jantung					
8	Dengan olahraga teratur dapat menurunkan tensi darah					
9	Meningkatkan konsumsi sayur dan buah, salah satu prinsip dari diet DASH					
10	Konsumsi sayur dan buah sebanyak 4-5 porsi/hari, menjadi upaya pencegahan penyakit hipertensi					

11	Konsumsi produk biji-bijian sebanyak 6-8 porsi/hari, upaya dari pencegahan penyakit hipertensi dalam konsep diet DASH					
12	Penderita hipertensi diperbolehkan mengonsumsi susu rendah lemak					
13	Dalam sehari batas konsumsi garam dapur sebanyak 1 sdt					
14	Tensi darah saya menjadi tinggi jika mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi garam					
15	Buah dan sayur segar contoh makanan yang baik untuk penderita tekanan darah tinggi					
16	Penderita hipertensi tidak diperbolehkan untuk mengonsumsi gorengan					
17	Buah pisang dan buah semangka sumber makanan yang mengandung kalium tinggi					
18	Ikan asin sebagai bahan makanan yang mengandung natrium tinggi					
19	Sayur bening bayam salah satu olahan sayur yang baik untuk penderita hipertensi					
20	Dalam sekali makan harus ada karbohidrat, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah.					

Lampiran 7. *Form Food Recall*

***Food Recall* 24 Jam**

Nama : Hari ke : 1/2*
BB/TB : Alamat :
Umur : tahun
Jenis Kelamin :

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan		
		Nama BM	Banyaknya	
			URT	Gram
Pagi				
Selingan				
Siang				
Selingan				
Malam				
Selingan				

Lampiran 8. Pengisian Kuesioner Responden

A. Pengetahuan Responden

Petunjuk: Jawablah pertanyaan dengan memberikan tanda (X) pada salah satu jawaban yang paling tepat.

1. Pengertian dari hipertensi adalah. . .
   a. Penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik
   b. Peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik kurang dari 110/80 mmHg
   c. Peningkatan tekanan darah sistolik dan diatolik lebih dari 140/90 mmHg
2. Tensi darah yang sudah dikatakan mengalami penyakit hipertensi atau darah tinggi adalah . . .
   a. 120/80 mmHg
   b. 150/100 mmHg
   c. 110/80 mmHg
3. Dibawah ini yang termasuk penyebab dari hipertensi adalah. . .
   a. Asupan kalium berlebih
   b. Kegemukan
   c. Konsumsi buah dan sayur
4. Tanda dan gejala yang sering dialami oleh penderita hipertensi adalah. . .
   a. Diare, suka tidur, suka beraktivitas
   b. Tidak mudah lelah, nafsu makan meningkat
   c. Mudah lelah, pusing, jantung berdebar, penglihatan kabur
5. Dibawah ini yang termasuk factor risiko penyakit tekanan darah tinggi yang tidak dapat dirubah adalah....
   a. Aktifitas fisik
   b. Pola makan
   c. Keturunan
6. Penyakit hipertensi dapat menimbulkan komplikasi terhadap organ tubuh lain yaitu salah satunya mata, akibat yang ditimbulkan yaitu. . .
   a. Penglihatan kabur
   b. Penglihatan menjadi lebih jernih
   c. Mata menjadi lebih bersih
7. Penyakit hipertensi dapat menimbulkan komplikasi pada sistem kardiovaskuler, penyakit yang ditimbulkan yaitu . . .
   a. Sakit kepala
   b. Gagal jantung
   c. Nyeri otot
8. Usaha apa yang dapat dilakukan untuk menurunkan penyebab tekanan darah tinggi yaitu....
   a. Menjaga pola makan, menguangi olahraga, menambah berat badan
   b. Menjaga pola makan, olahraga teratur, menambah berat badan
   c. Menjaga pola makan, olahraga teratur, menjaga berat badan
9. Dibawah ini yang merupakan prinsip dari diet DASH yaitu . . .
   a. Konsumsi buah-buahan, makanan tinggi lemak, susu tinggi lemak
   b. Mengurangi konsumsi buah dan sayur, biji-bijian, produk susu tanpa atau rendah lemak.
   c. Mengonsumsi makanan rendah lemak jenuh, kolesterol, serta lemak total, meningktakan konsumsi buah dan sayur (4-5 porsi/hari), produk susu tanpa atau rendah lemak, biji-bijian, kacang-kacangan.
10. Berdasarkan prinsip diet DASH pada kelompok bahan makanan buah dan sayuran dianjurkan berapa porsi dalam sehari?
    a. 4-5 porsi sehari
    b. 1-2 porsi sehari

CS Dipindai dengan CamScanner

c. 1 porsi sehari

11. Berdasarkan prinsip diet DASH pada kelompok bahan makanan biji-bijian dianjurkan berapa porsi dalam sehari?
    a. 4-5 porsi/hari
    b. 6-8 porsi/hari
    c. 1-2 porsi/hari
12. Makanan dibawah ini yang dibatasi untuk penderita hipertensi adalah...
    a. Susu rendah lemak
    b. buah-buahan
    c. Saus tiram dan kecap
13. Batas penggunaan garam dapur dalam sehari yaitu . . .
    a. 1 sdm
    b. 1 sdt
    c. 2 sdt
14. Berikut contoh makanan yang dapat menyebabkan tensi darah naik yaitu . . . .
    a. sayur, roti putih, buah papaya
    b. sarden, kornet, ikan asin
    c. kecap, sayur, buah mangga
15. Contoh makanan yang baik untuk penderita tekanan darah tinggi adalah...
    a. risoles isi kornet
    b. buah dan sayuran segar
    c. ikan asin
16. Menu makanan yang dibatasi untuk penderita hipertensi adalah. ..
    a. Pepes tahu
    b. Tempe bacem
    c. Tempe ungkep bumbu kuning
17. Contoh makanan yang mengandung kalium tinggi adalah..
    a. Ikan asin
    b. Telur bebek asin
    c. Buah pisang
18. Makanan dibawah ini yang mengandung natrium tinggi yaitu..
    a. Sayur bayam
    b. Ikan asin
    c. Nasi putih
19. Contoh olahan makanan yang baik untuk penderita hipertensi adalah...
    a. Sayur bening bayam
    b. Gudeg
    c. Bakso
20. Berikut susunan makanan yang sesuai untuk penderita hipertensi adalah...
    a. Nasi putih, telur balado, tempe bacem, tumis sawi putih
    b. Nasi putih, pepes ikan mujahir, bola-bola tahu, sayur asam, buah apel
    c. Nasi putih, sate kambing, tempe goreng, acar sayur, buah semangka

Dipindai dengan CamScanner

B. Sikap Responden

Petunjuk pengisian:

Nyatakan pendapat anda dengan cara memberikan tanda centang (√) pada kolom alternatif jawaban dibawah ini.

Keterangan pilihan:

- SS : Sangat Setuju
- S : Setuju
- TS : Tidak Setuju
- STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	Alternatif jawaban				Skor
		SS	S	TS	STS	
1	Peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik lebih dari 140/90 mmHg pengertian dari hipertensi			✓		2
2	Jika tensi darah mencapai 150/100 mmHg mengalami tekanan darah tinggi atau hipertensi.		✓			3
3	Kegemukan salah satu pemicu penyakit hipertensi			✓		2
4	Tanda dan gejala dari hipertensi, pusing, penglihatan kabur, mudah lelah, dan rasa sakit di dada			✓		2
5	Penyakit tekanan darah tinggi disebabkan faktor keturunan, umur dan pola makan yang salah		✓			3
6	Penglihatan mata menjadi kabur salah satu akibat dari hipertensi		✓			3
7	Penyakit hipertensi tidak ditangani dengan tepat akan menimbulkan dampak pada organ tubuh lain salah satunya, jantung				✓	1
8	Dengan olahraga teratur dapat menurunkan tensi darah			✓		2
9	Meningkatkan konsumsi sayur dan buah, salah satu prinsip dari diet DASH			✓		2
10	Konsumsi sayur dan buah sebanyak 4-5 porsi/hari, menjadi upaya pencegahan penyakit hipertensi			✓		2
11	Konsumsi produk biji-bijian sebanyak 6-8 porsi/hari, upaya dari pencegahan			✓		2

Dipindai dengan CamScanner

	penyakit hipertensi dalam konsep diet DASH					
12	Penderita hipertensi diperbolehkan mengonsumsi susu rendah lemak			✓		2
13	Dalam sehari batas konsumsi garam dapur sebanyak 1 sdt		✓			3
14	Tensi darah saya menjadi tinggi jika mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi garam	✓				4
15	Buah dan sayur segar contoh makanan yang baik untuk penderita tekanan darah tinggi				✓	1
16	Penderita hipertensi tidak diperbolehkan untuk mengonsumsi gorengan		✓			2
17	Buah pisang dan buah semangka sumber makanan yang mengandung kalium tinggi				✓	1
18	Ikan asin sebagai bahan makanan yang mengandung natrium tinggi				✓	1
19	Sayur bening bayam salah satu olahan sayur yang baik untuk penderita hipertensi			✓		2
20	Dalam sekali makan harus ada karbohidrat, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah.		✓			3

Total : 41

Food Recall 24 Jam

Nama : Ny. R
BB/TB : 137/87
Umur : tahun
Jenis Kelamin : P

Hari ke : ①2*
Alamat : Jl. Kaliurang Barat.

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan		
		Nama BM	Banyaknya	
			URT	Gram
Pagi	Nasi Jagung Urap sayur Dadar jagung Ikan asin mendol	Beras giling + b.jagung - kc.pjang, kubis, kdara - Jagung muda - Ikan asin - tempe - garam, masako	1 ctg 10, 5, 5 1 ptg sdg 1 ekor kcl 1 ptg kcl	100 10, 5, 5 25 10 30
Selingan	Kopi hitam	Kopi hitam gula pasir	2 sdt ½ sdt	10g 3g
Siang	Nasi putih tahu goreng terong goreng sambal terasi	Beras giling tahu mentah terong tomat, terasi, gula garam.	1 ctg 1 ptg 2 ptg ½ bh, 1 sumpit	100 30 20 5, 2g
Selingan	-	-	-	-
Malam	Mie goreng	Mie Kecap Kol telur garam	5 sdm 2 sdm 1 sdm ½ btr	25 20 10 25
Selingan	-	-	-	-

* Penggunaan garam pada saat memarinasi tahu, membuat sambal terasi

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 9. Data Umum Responden

No.	Nama	JK	Umur	Pendidikan	Pekerjaan	BB	TB (m)	IMT	Status Gizi	Tekanan Darah	Kategori
1	Ny P	P	63	SMA	Tidak Bekerja	62.2	1.56	26	Gemuk	149/90	Tinggi
2	Ny TM	P	64	SD	Pedagang Kue	73	1.5	32	Obesitas	180/100	Tinggi
3	Tn W	L	72	SD	Tidak Bekerja	65	1.6	25	Normal	199//116	Tinggi
4	Ny M	P	70	SMA	MenjagaToko	65	1.49	29	Gemuk	208/117	Tinggi
5	Ny J	P	58	Tidak Sekolah	Pedagang gorengan	57	1.55	24	Normal	129/85	Normal
6	Ny T	P	60	SMP	Tidak Bekerja	67	1.5	30	Gemuk	171/110	Tinggi
7	Ny T2	P	57	SMA	Tidak Bekerja	86	1.47	40	Obesitas	168/112	Tinggi
8	Ny K	P	64	SD	Pedagang lauk	70	1.5	31	Obesitas	160/100	Tinggi
9	Tn S	L	62	SMA	Tidak Bekerja (PENSIUNAN)	87	1.73	29	Gemuk	169/101	Tinggi
10	Ny MST	P	64	SD	Tidak Bekerja	51	1.65	19	Normal	163/113	Tinggi
11	Ny K	P	55	SMP	Tidak Bekerja	94	1.63	35	Obesitas	157/101	Tinggi
12	Ny MSN	P	72	SD	Tidak Bekerja	60	1.58	24	Normal	148/86	Tinggi
13	Ny LE	P	60	SMA	Tidak Bekerja	74.2	1.56	30	Obesitas	156/98	Tinggi
14	Tn E	L	68	SD	Tidak Bekerja	75	1.55	31	Obesitas	172/101	Tinggi
15	Ny R	P	58	SD	Tidak Bekerja	60	1.53	26	Gemuk	137/87	Normal
16	Ny SM	P	67	SMP	Tidak Bekerja	54	1.5	24	Normal	150/70	Tinggi
17	Ny SB	P	61	SMP	Tidak Bekerja	71	1.55	30	Obesitas	145/80	Tinggi
18	Ny. SP	P	69	SD	Pedagang	50	1.59	20	Normal	160/80	Tinggi
19	Ny. SW	P	74	SD	Tidak Bekerja	57	1.55	24	Normal	150/80	Tinggi
20	Ny. NAJ	P	45	SMA	Wiraswasta	68	1.55	28	Gemuk	140/100	Tinggi
21	Ny. SS	P	68	SMP	Wiraswasta	64	1.54	27	Gemuk	140/80	Normal
22	Ny T3	P	79	SD	Tidak Bekerja	48.7	1.55	20	Normal	161/69	Tinggi

23	Ny SK	P	65	SMP	Tidak Bekerja	48	1.45	23	Normal	148/92	Tinggi
24	Ny D	P	63	SMP	Tidak Bekerja	68	1.45	32	Gemuk	157/83	Tinggi
25	Tn G	L	79	SMP	Tidak Bekerja	48	1.56	20	Normal	164/74	Tinggi
26	Ny RM	P	68	SD	Tidak Bekerja	42	1.45	20	Normal	149/100	Tinggi
27	Ny SM	P	58	SMP	Pedagang	58	1.55	24	Normal	165/99	Tinggi
28	Tn MRJ	L	68	SD	Tidak Bekerja	73	1.58	29	Gemuk	166/85	Tinggi
29	Ny KSM	P	68	SD	Tidak Bekerja	73	1.55	30	Obesitas	159/82	Tinggi
30	Ny ES	P	65	SD	Tidak Bekerja	45	1.5	20	Normal	140/90	Tinggi

Lampiran 10. Data Hasil *Posttest-Posttest* Pengetahuan

1. Pretest pengetahuan

No.	Nama	Pengetahuan Mengenai Hipertensi					Diet DASH					Jumlah Soal	Jumlah Soal Benar	%	Kategori
		Soal	Benar	Salah	%	Kategori	Soal	Benar	Salah	%	Kategori				
1	Ny P	11	10	1	91%	Baik	9	4	5	44%	kurang	20	14	70%	cukup
2	Ny TM	11	5	6	45%	Kurang	9	6	3	67%	cukup	20	11	55%	kurang
3	Tn W	11	3	8	27%	Kurang	9	6	3	67%	cukup	20	9	45%	kurang
4	Ny M	11	8	3	73%	Cukup	9	5	4	56%	kurang	20	13	65%	cukup
5	Ny J	11	6	5	55%	Kurang	9	4	5	44%	kurang	20	10	50%	kurang
6	Ny T	11	10	1	91%	Baik	9	5	4	56%	kurang	20	15	75%	baik
7	Ny T2	11	7	4	64%	Cukup	9	4	5	44%	kurang	20	11	55%	kurang
8	Ny K	11	10	1	91%	Baik	9	2	7	22%	kurang	20	12	60%	cukup
9	Tn S	11	11	0	100%	Baik	9	5	4	56%	kurang	20	16	80%	baik
10	Ny MST	11	5	6	45%	Kurang	9	5	4	56%	kurang	20	10	50%	kurang
11	Ny K	11	9	2	82%	Baik	9	6	3	67%	cukup	20	15	75%	baik
12	Ny MSN	11	10	1	91%	Baik	9	6	3	67%	cukup	20	16	80%	baik
13	Ny LE	11	9	2	82%	Baik	9	7	2	78%	cukup	20	16	80%	baik
14	Tn E	11	4	7	36%	Kurang	9	3	6	33%	kurang	20	7	35%	kurang
15	Ny R	11	6	5	55%	Kurang	9	2	7	22%	kurang	20	8	40%	kurang
16	Ny SM	11	8	3	73%	Cukup	9	4	5	44%	kurang	20	12	60%	cukup
17	Ny SB	11	7	4	64%	Cukup	9	6	3	67%	cukup	20	13	65%	cukup
18	Ny. SP	11	5	6	45%	Kurang	9	4	5	44%	kurang	20	9	45%	kurang
19	Ny. SW	11	7	4	64%	Cukup	9	4	5	44%	kurang	20	11	55%	kurang
20	Ny. NAJ	11	10	1	91%	baik	9	6	3	67%	kurang	20	16	80%	baik
21	Ny. SS	11	7	4	64%	cukup	9	5	4	56%	kurang	20	12	60%	cukup

22	Ny T3	11	7	4	64%	cukup	9	5	4	56%	kurang	20	12	60%	cukup
23	Ny SK	11	9	2	82%	baik	9	6	3	67%	cukup	20	15	75%	cukup
24	Ny D	11	7	4	64%	cukup	9	5	4	56%	kurang	20	12	60%	cukup
25	Tn G	11	7	4	64%	cukup	9	4	5	44%	kurang	20	11	55%	kurang
26	Ny RM	11	10	1	91%	baik	9	4	5	44%	kurang	20	14	70%	cukup
27	Ny SM	11	8	3	73%	cukup	9	5	4	56%	kurang	20	13	65%	cukup
28	Tn MRJ	11	3	8	27%	kurang	9	4	5	44%	kurang	20	7	35%	kurang
29	Ny KSM	11	7	4	64%	kurang	9	5	4	56%	kurang	20	12	60%	cukup
30	Ny ES	11	10	1	91%	baik	9	6	3	67%	cukup	20	16	80%	baik

1. Posttest sikap

No.	Nama	Pengetahuan Mengenai Hipertensi					Diet DASH					Jumlah Soal	Jumlah Soal Benar		Kategori
		Soal	Benar	Salah	%	Kategori	Soal	Benar	Salah	%	Kategori			%	
1	Ny P	11	10	1	91%	baik	9	7	2	78%	kurang	20	17	85%	baik
2	Ny TM	11	6	5	55%	kurang	9	6	3	67%	cukup	20	12	60%	cukup
3	Tn W	11	5	6	45%	kurang	9	5	4	56%	kurang	20	10	50%	kurang
4	Ny M	11	8	3	73%	cukup	9	7	2	78%	cukup	20	15	75%	baik
5	Ny J	11	8	3	73%	cukup	9	5	4	56%	kurang	20	13	65%	cukup
6	Ny T	11	10	1	91%	baik	9	8	1	89%	Baik	20	18	90%	baik
7	Ny T2	11	8	3	73%	cukup	9	7	2	78%	cukup	20	15	75%	cukup
8	Ny K	11	10	1	91%	baik	9	6	3	67%	cukup	20	16	80%	baik
9	Tn S	11	11	0	100%	baik	9	6	3	67%	cukup	20	17	85%	baik
10	Ny MST	11	7	4	64%	cukup	9	7	4	78%	cukup	20	14	70%	cukup
11	Ny K	11	9	2	82%	baik	9	6	3	67%	cukup	20	15	75%	baik
12	Ny MSN	11	10	1	91%	baik	9	8	1	89%	Baik	20	18	90%	baik
13	Ny LE	11	9	2	82%	baik	9	8	1	89%	cukup	20	17	85%	baik
14	Tn E	11	6	5	55%	cukup	9	5	4	56%	kurang	20	11	55%	kurang
15	Ny R	11	8	3	73%	cukup	9	5	4	56%	kurang	20	13	65%	cukup
16	Ny SM	11	8	0	73%	baik	9	7	1	78%	baik	20	15	75%	cukup
17	Ny SB	11	7	4	64%	cukup	9	6	3	67%	cukup	20	13	65%	cukup
18	Ny. SP	11	5	6	45%	kurang	9	4	5	44%	kurang	20	9	45%	kurang
19	Ny. SW	11	8	3	73%	cukup	9	4	5	44%	kurang	20	12	60%	cukup
20	Ny. NAJ	11	9	2	82%	baik	9	8	2	89%	cukup	20	17	85%	baik

21	Ny. SS	11	8	4	73%	cukup	9	6	5	67%	kurang	20	14	70%	cukup
22	Ny T3	11	7	4	64%	cukup	9	6	4	67%	kurang	20	13	65%	cukup
23	Ny SK	11	9	2	82%	baik	9	6	3	67%	cukup	20	15	75%	cukup
24	Ny D	11	7	4	64%	cukup	9	5	4	56%	kurang	20	12	60%	cukup
25	Tn G	11	7	4	64%	cukup	9	4	5	44%	kurang	20	11	55%	kurang
26	Ny RM	11	10	1	91%	baik	9	4	5	44%	kurang	20	14	70%	cukup
27	Ny SM	11	8	3	73%	cukup	9	5	4	56%	kurang	20	13	65%	cukup
28	Tn MRJ	11	3	8	27%	kurang	9	4	5	44%	kurang	20	7	35%	kurang
29	Ny KSM	11	7	4	64%	kurang	9	6	3	67%	cukup	20	13	65%	cukup
30	Ny ES	11	10	1	91%	baik	9	6	3	67%	cukup	20	16	80%	baik

Lampiran 11. Data *Pretest-posttest* SIkap Responden

1. Pretest sikap

No	Nama	Nilai	Total Nilai Maksimal	%	Kategori
1	Ny P	54	80	67.5	cukup
2	Ny TM	40	80	50	kurang
3	Tn W	39	80	48.75	kurang
4	Ny M	51	80	63.75	cukup
5	Ny J	54	80	67.5	cukup
6	Ny T	51	80	63.75	cukup
7	Ny T2	61	80	76.25	cukup
8	Ny K	61	80	76.25	cukup
9	Tn S	65	80	81.25	baik
10	Ny MST	56	80	70	cukup
11	Ny K	50	80	62.5	cukup
12	Ny MSN	72	80	90	baik
13	Ny LE	74	80	92.5	baik
14	Tn E	40	80	50	kurang
15	Ny R	41	80	51.25	kurang
16	Ny SM	55	80	68.75	cukup
17	Ny SB	58	80	72.5	cukup
18	Ny. SP	40	80	50	kurang
19	Ny. SW	45	80	56.25	kurang
20	Ny. NAJ	58	80	72.5	cukup
21	Ny. SS	55	80	68.75	cukup

22	Ny T3	48	80	60	cukup
23	Ny SK	57	80	71.25	cukup
24	Ny D	64	80	80	cukup
25	Tn G	46	80	57.5	kurang
26	Ny RM	62	80	77.5	cukup
27	Ny SM	61	80	76.25	cukup
28	Tn MRJ	43	80	53.75	kurang
29	Ny KSM	64	80	80	cukup
30	Ny ES	62	80	77.5	cukup

2. Post-test sikap

No	Nama	Nilai	Total Nilai Maksimal	%	Kategori
1	Ny P	65	80	81.25	BAIK
2	Ny TM	65	80	81.25	baik
3	Tn W	65	80	81.25	baik
4	Ny M	67	80	83.75	baik
5	Ny J	50	80	62.5	cukup
6	Ny T	70	80	87.5	baik
7	Ny T2	74	80	92.5	baik
8	Ny K	51	80	63.75	cukup
9	Tn S	74	80	92.5	baik
10	Ny MST	56	80	70	cukup
11	Ny K	57	80	71.25	cukup
12	Ny MSN	74	80	92.5	baik
13	Ny LE	74	80	92.5	baik
14	Tn E	62	80	77.5	cukup
15	Ny R	42	80	52.5	kurang
16	Ny SM	54	80	67.5	cukup
17	Ny SB	64	80	80	baik
18	Ny. SP	45	80	63.75	kurang
19	Ny. SW	46	80	73.75	kurang
20	Ny. NAJ	64	80	80	baik
21	Ny. SS	55	80	68.75	cukup
22	Ny T3	59	80	73.75	cukup
23	Ny SK	57	80	71.25	cukup

24	Ny D	59	80	73.75	cukup
25	Tn G	51	80	63.75	cukup
26	Ny RM	62	80	77.5	cukup
27	Ny SM	57	80	71.25	cukup
28	Tn MRJ	61	80	76.25	cukup
29	Ny KSM	64	80	80	cukup
30	Ny ES	65	80	81.25	baik

Lampiran 12. Data Hasil Recall Natrium dan Kalium Sebelum Diberikan Intervensi

1. Data Hasil Recall Natrium dan Kalium Sebelum Diberikan Intervensi

No	Nama	Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat	Natrium	Kategori	Kalium	Kategori
1	Ny P	1238.5	40.6	37.0	189.2	3183.7	Lebih	4506.2	Kurang
2	Ny TM	780	13.8	21.9	131.7	1281.5	Cukup	1498	Kurang
3	Tn W	1096.7	27.4	29.9	178.9	1281.5	Cukup	976	Kurang
4	Ny M	1593.6	39	40.3	266.8	2838.1	Lebih	2899	Kurang
5	Ny J	1686	50.7	36.9	300.1	2658.4	Lebih	4739	Cukup
6	Ny T	1347.7	29.4	18.7	270	2168.7	Cukup	4865	Cukup
7	Ny T2	1025.5	45.5	13.8	175.2	1723.7	Cukup	2301	Kurang
8	Ny K	1686	50.7	36.9	300.1	2658.4	Lebih	2032	Kurang
9	Tn S	1196.4	40.4	32.7	187	1963	Cukup	2700	Kurang
10	Ny MST	1927	34.4	12.5	279.3	1550.5	Cukup	3087	Kurang
11	Ny K	960.6	31.2	20.7	161.2	2346.2	Lebih	3980.5	Kurang
12	Ny MSN	848.2	40.2	23.5	120	1945.8	Cukup	2901	Kurang
13	Ny LE	940.5	29.2	35.1	130.2	1858.8	Cukup	1987	Kurang
14	Tn E	1001.3	29	15.9	183.6	1954.9	Cukup	2876	Kurang
15	Ny R	954.1	27	38.9	125.9	2783.6	Lebih	1232	Kurang
16	Ny SM	13318.8	33.3	43.7	240	3461.9	Lebih	4899	Cukup
17	Ny SB	1331.7	35.1	44.1	195.5	3682.9	Lebih	1086.4	Kurang
18	Ny. SP	12714	52.7	39.3	176.6	3128.7	Lebih	803	Kurang
19	Ny. SW	1508	50.5	75	320	634.3	Cukup	823.2	Kurang
20	Ny. NAJ	1616.5	25.4	16.6	309	1230	Cukup	1799.2	Kurang
21	Ny. SS	1173	37.2	33.5	170	2379.7	Lebih	713.9	Kurang

22	Ny T3	1336.7	21.5	68.7	156.9	2039.2	Cukup	1080	Kurang
23	Ny SK	1416.5	49.2	42.8	212.5	3508.2	Lebih	4765.2	Cukup
24	Ny D	1057.8	29	35.7	158	3456.8	Lebih	4742.6	Cukup
25	Tn G	1315.2	60.6	45	169.2	2382.2	Lebih	1340.9	Kurang
26	Ny RM	1039.8	35	39.3	141.2	2474.1	Lebih	1100	Kurang
27	Ny SM	703.2	30.9	19.7	108.3	2733.5	Lebih	3600	Kurang
28	Tn MRJ	1150	24.4	27.4	202.7	1969.3	Cukup	2100	Kurang
29	Ny KSM	1028	21.4	21.5	190.7	1689.9	Cukup	1109	Kurang
30	Ny ES	1010.2	37.8	33	143.1	3024.8	Lebih	2900	Kurang

2. Data Hasil Recall Natrium dan Kalium Sesudah Diberikan Intervensi

No	Nama	Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat	Natrium	Kategori	Kalium	Kategori
1	Ny P	15029.0	39.0	32.0	201.0	2200.0	Cukup	4780.0	Cukup
2	Ny TM	825.5	28.6	39.3	97.3	1234.4	Cukup	1540	Kurang
3	Tn W	1129.4	36	42.8	151.3	12690	Cukup	1250	Kurang
4	Ny M	1033.4	35	31.7	160.1	2838.1	Lebih	4699.8	Cukup
5	Ny J	1333.7	46.8	39.4	203.4	2658.4	Lebih	4701.3	Cukup
6	Ny T	1278.3	40.2	53.9	162.1	2168.7	Cukup	4740	Cukup
7	Ny T2	754.6	15.3	26	118	1723.7	Cukup	2300.2	Kurang
8	Ny K	804.8	19.2	25.6	126	2200.3	Cukup	2505	Kurang
9	Tn S	1216.8	32.1	29.9	208.5	1963	Cukup	4730.1	Cukup
10	Ny MST	2011	28.2	32	204.2	1550.5	Cukup	4701.1	Cukup
11	Ny K	1710.6	48.7	55	259.3	2154.6	Cukup	4976	Cukup
12	Ny MSN	929.5	26.6	30.1	140.5	1945.8	Cukup	4899.1	Cukup
13	Ny LE	1235.5	32.3	48.9	164.3	1858.8	Cukup	4702.2	Cukup
14	Tn E	1000	36.9	61.5	81.6	1954.9	Cukup	4724.4	Cukup
15	Ny R	1190.4	44.7	42.9	158	2002.2	Cukup	4799.4	Cukup
16	Ny SM	1012.1	29	44.6	126.3	2102	Cukup	4789.4	Cukup
17	Ny SB	1982.2	45.7	35.1	373.3	2430.2	Lebih	1089.3	Kurang
18	Ny. SP	1110.3	36	27	180.8	2111.3	Cukup	1980.1	Kurang
19	Ny. SW	874.2	54	25.4	113.4	1902	Cukup	1298	Kurang
20	Ny. NAJ	891	40	19.6	143.7	1541.2	Cukup	1899	Kurang
21	Ny. SS	527	6.3	3.2	124.3	1999.5	Cukup	1562	Kurang
22	Ny T3	1083.4	26.8	28.4	179.9	2402.2	Cukup	1100	Kurang
23	Ny SK	1638.4	53.5	43.4	253.9	2290.1	Lebih	4702.1	Cukup

24	Ny D	1605.1	38.5	39.2	271.6	3189	Lebih	4786.4	Cukup
25	Tn G	1234.7	37.9	68.3	128.9	2132	Lebih	4708.6	Cukup
26	Ny RM	1090.9	50.6	36.9	135.8	2390	Lebih	1200	Kurang
27	Ny SM	1347.3	47.4	45.9	184.8	2733.5	Lebih	2011	Kurang
28	Tn MRJ	1523.4	43.3	76.1	169.7	1897	Cukup	1876	Kurang
29	Ny KSM	810.4	57.1	26.2	89.4	1789	Cukup	1800	Kurang
30	Ny ES	1193.6	27.7	47.9	164.3	2790	Lebih	2390	Kurang

Lampiran 13. Data Hasil Uji Statistik

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Jenis_Kelamin	Based on Mean	.924	1	28	.345
	Based on Median	.226	1	28	.638
	Based on Median and with adjusted df	.226	1	27.290	.638
	Based on trimmed mean	.924	1	28	.345
Pendidikan	Based on Mean	2.035	1	28	.165
	Based on Median	.441	1	28	.512
	Based on Median and with adjusted df	.441	1	26.584	.513
	Based on trimmed mean	2.082	1	28	.160
Usia	Based on Mean	.558	1	28	.461
	Based on Median	.386	1	28	.539
	Based on Median and with adjusted df	.386	1	20.340	.541
	Based on trimmed mean	.463	1	28	.502
Pekerjaan	Based on Mean	.000	1	28	1.000
	Based on Median	.000	1	28	1.000
	Based on Median and with adjusted df	.000	1	28.000	1.000
	Based on trimmed mean	.000	1	28	1.000

Tests of Normality

	PERLAKUAN	Shapiro-Wilk[a]
		Sig.
PRE SIKAP Kontrol	2.00	.056
POST SIKAP Kontrol	2.00	.131
PRE Pengetahuan PERLAKUAN	2.00	.329
POST Pengetahuan PERLAKUAN	2.00	.142

Tests of Normality Natrium

	Kontrol	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRE-KONTROL	1.00	.119	15	.200*	.947	15	.482
POST-KONTROL	1.00	.139	15	.200*	.968	15	.831
PRE-PERLAKUAN	1.00	.157	15	.200*	.956	15	.618
POST-PERLAKUAN	1.00	.140	15	.200*	.965	15	.785

Paired Samples Test Natrium

		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	PRE-KONTROL - POST-KONTROL	664.97626	1.495	14	.157
Pair 2	PRE-PERLAKUAN - POST-PERLAKUAN	393.61151	2.497	14	.026

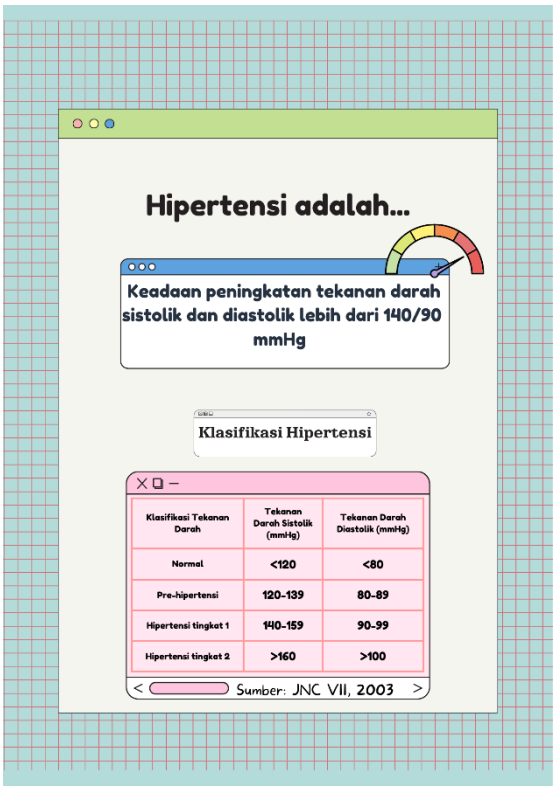
Paired Samples Test Kalium

		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	PRE RECALL KALIUM KONTROL - POST RECALL KALIUM KONTROL	299.1694	-1.053	14	.310
Pair 2	PRE RECALL KALIUM PERLAKUAN - POST RECALL KALIUM PERLAKUAN	-527.71733	-3.922	14	.002

Independent Samples Test Natrium

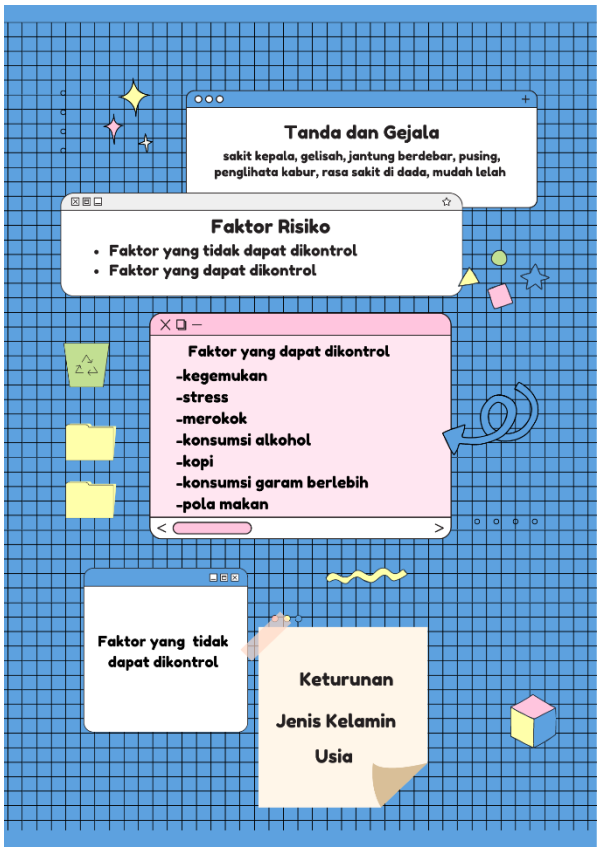
		t-test for Equality of Means			
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
Hasil	Equal variances assumed	.059	311.88667	158.65264	-13.09854
	Equal variances not assumed	.059	311.88667	158.65264	-13.11219

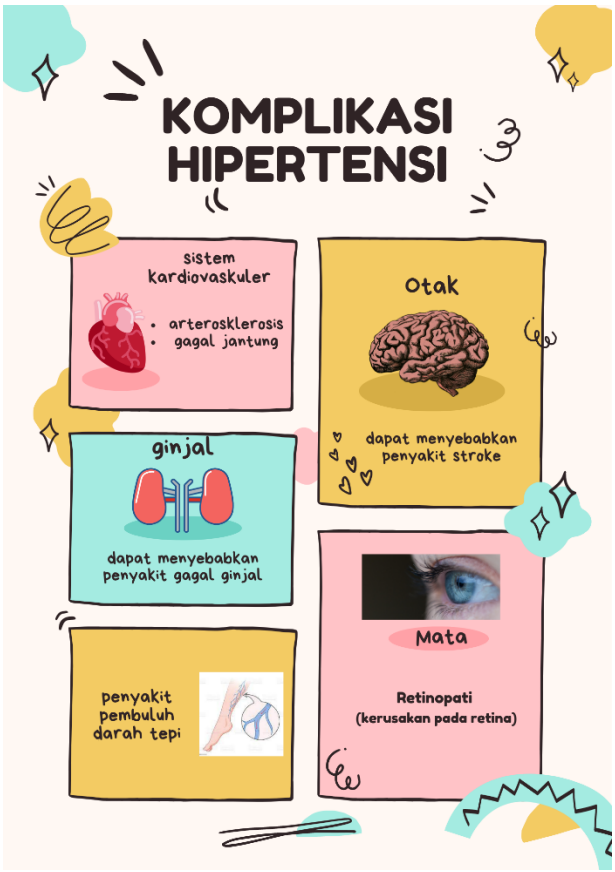
Lampiran 14. Media Booklet Hipertensi



Kok bisa sih tekanan darah menjadi naik?

PENYEBAB
HIPERTENSI
TOO HIGH
Kurang aktivitas fisik
Stress
Konsumsi alkohol berlebih
Kegemukan
KELEBIHAN KONSUMSI SODIUM, NATRIUM
Akan meningkatkan jumlah Na dalam sel dan mengganggu keseimbangan cairan. Masuknya cairan ke dalam sel akan mengecilkan diameter pembuluh darah arteri sehingga jantung harus memompa darah lebih kuat yang berakibat meningkatnya tekanan darah.
Asupan K,Mg,Ca kurang
Kalium dan natrium adalah pasangan mineral yang bekerjasama dalam memelihara keseimbangan cairan, elektrolit, dan asam basa sehingga dua mineral tersebut berpengaruh terhadap regulasi tekanan darah


Tanda dan Gejala
sakit kepala, gelisah, jantung berdebar, pusing, penglihata kabur, rasa sakit di dada, mudah lelah
Faktor Risiko
• Faktor yang tidak dapat dikontrol
• Faktor yang dapat dikontrol
Faktor yang dapat dikontrol
-kegemukan
-stress
-merokok
-konsumsi alkohol
-kopi
-konsumsi garam berlebih
-pola makan
Faktor yang tidak dapat dikontrol
Keturunan
Jenis Kelamin
Usia


KOMPLIKASI HIPERTENSI
sistem kardiovaskuler
• arterosklerosis
• gagal jantung
Otak
dapat menyebabkan penyakit stroke
ginjal
dapat menyebabkan penyakit gagal ginjal
penyakit pembuluh darah tepi
Mata
Retinopati (kerusakan pada retina)

PENGOBATAN HIPERTENSI

NON FARMAKOLOGIK

Modifikasi gaya hidup, yaitu dengan diet, olahraga, tidak merokok, tidur terartur, menjaga berat badan dan tidak minum alkohol. Terapi dilakukan 4-6 minggu bila tidak tercpai makan akan dikombinasi dengan obat antihipertensi

Farmakologik

dengan obat antihipertensi

UPAYA PENCEGAHAN DASH DIET

DIETARY APPROACH to STOP HIPERTENSION

Prinsip

Prinsip dasar dari DASH Diet adalah konsumsi makanan rendah lemak jenuh, kolesterol, serta lemak total, meningkatkan konsumsi buah dan sayur (4-5 porsi/hari), produk susu tanpa atau rendah lemak, biji-bijian, kacang-kacangan.

Biji-bijian 6-8 porsi/hari

- 1/2 cangkir nasi
- 1 potong roti gandum

buah dan sayuran 4-5 porsi/hari

semua buah kaya serat, kalium, magnesium, dan rendah lemak.

Produk susu: 2-3 prosi/hari

Produk susu seperti susu, yogurt, dan keju kaya akan kalsium, protein, dan vitamin D. Keju bebas lemak tinggi sodium, sehingga harus berhati-hati.

Daging tanpa lemak, ikan, dan unggas: 6 porsi atau kurang/hari

Daging merupakan sumber yang kaya zat besi, protein, vitamin B dan zinc. Mengonsumsi lebih banyak ikan dengan kandungan omega 3 seperti salmon, tuna, lele

UPAYA PENCEGAHAN DASH DIET

DIETARY APPROACH to STOP HIPERTENSION

Prinsip

Prinsip dasar dari DASH Diet adalah konsumsi makanan rendah lemak jenuh, kolesterol, serta lemak total, meningktakan konsumsi buah dan sayur (4-5 porsi/hari), produk susu tanpa atau rendah lemak, biji-bijian, kacang-kacangan.

Kacang-kacangan 4-5 porsi / minggu

Biji-bijian seperti almond, kacang merah, kacang polong, lentil, biji bunga matahari, dan makanan lain merupakan sumber magnesium, protein, dan potasium yang baik. Biji-bijian ini memiliki makanan yang kaya. fitokimia dan serat yang melindungi terhadap penyakit kardiovaskular dan beberapa jenis kanker

Lemak dan minyak: 2-3 porsi per hari

Diet DASH membatasi asupan lemak jenuh harian hingga kurang dari 6 persen dari total kalori dengan membatasi konsumsi susu murni, krim, telur, mentega, keju, daging, kelapa, dan minyak sawit. Hindari makanan seperti gorengan, kue kering, dan biskuit yang tinggi lemak trans.

Permen: 5 atau kurang/minggu

Hindari juga asupan gula tambahan yang hanya menambah kalori tetapi tidak memiliki nilai gizi.

Alkohol dan kafein

Kafein dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah

Makanan yang tidak Dianjurkan

Makanan yang mengandung tinggi natrium

sosis

ikan asin

bakso

kecap

sate kambing

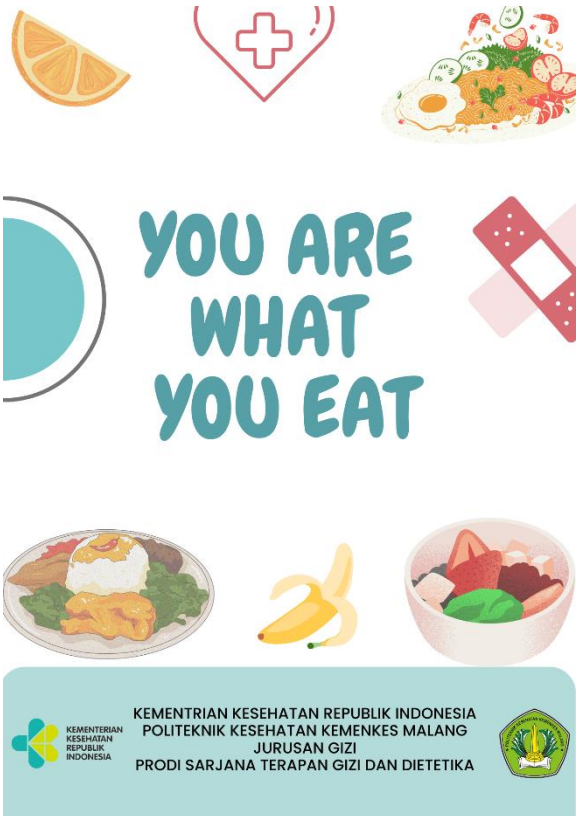
keripik

batasi konsumsi garam 1 sdt/hari

Healthy Food
MAKANAN YANG DIANJURKAN
SAYURAN
BUAH-BUAHAN
OATMEAL
YOGHURT
yoghurt tinggi kalsium cocok untuk penderita hipertensi, pilih yoghurt yang rendah lemak dan gula
SUSU SKIM
susu skim merupakan susu tingi kalsium namun rendah lemak
IKAN
ikan kaya protein dan omega 3 yang bermanfaat bagi kesehatan jantung

cegah hipertensi dengan 4 kiat
Akitifitas fisik
lakukan aktifitas fisik 30 menit setiap hari contoh : jalan kaki, bersepeda, senam, dll
Berat badan ideal
menurukan berat badan dengan mengatur pola makan
Cek tekanan darah rutin
cek tekanan darah dapat dilakukan di Puskesmas, polindes, dokter, dll
Diet sehat
memperbanyak konsumsi buah dan sayur, mengurangi makanan tinggi garam dan berlemak tinggi

YUK BELAJAR MENYUSUN MENU SEHAT
Karbohidrat
Lauk Hewani
Lauk Nabati
Sayuran
Buah
contoh menu
nama menu
nasi putih
pepes ikan mujair
tempe ungkep bb kuning
sayur asam
buah belimbing
kira-kira makanan dibawah ini yang baik untuk penderita hipertensi yang mana ya ??


YOU ARE WHAT YOU EAT
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN GIZI
PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA

Lampiran 15. Rincian Kegiatan Konseling Gizi

No	Kegiatan	Waktu
1	Perkenalan a. Membangun hubungan dimulai dengan memberi senyuman b. Menyapa pasien dengan ramah c. Menyilahkan pasien duduk d. Mengatur posos duduk yang nyaman antara ahli gizi dan pasien e. Saling memperkenalkan diri dan siap membantu	5 menit
2	Konfirmasi a. Menanyakan motivasi dating b. Menyatakan paa pasien akan menjaga kerahsiaan selama proses konseling gizi c. Melakukan kroscek data assessment dengan pasien d. Penggalian informasi detail pasien terkait data assessment gizi yang sudah dicatat e. Menyampaikan analisis data f. assessment dengan membandingkan standar dari literatur	10 menit
3	Penyampaian a. Menentukan dan menyampaikan diagnosis gizi dengan cepat dan akurat b. Memberikan intervensi gizi dengan penyampaian edukasi diet melalui media peraga (booklet dan non booklet) c. Menjelaskasn apa saja yang harus dilakukan pasien secara teksnis dan aplikatif d. Menanyakan kepada pasien apakah ada yang kurang jelas/dimengerti	20 menit
4	Penutupan a. Membantu pasien untuk berkomitmen dalam intervensi dengan meminta pasien menyatakan komitmen b. Menetapkan waktu kunjungan kembali	5 menit

Sumber : Booklet Petunjuk Praktis Pelaksanaan Konseling Dan Konnsultasi Gizi

Lampiran 16. Dokumentasi Kegiatan

- Pengisian Kuesioner

- Memberikan Intervensi berupa Konseling Gizi dengan Media dan non media