

Kegiatan	Januari 2025					Februari 2025					Maret 2025					April 2025					Mei 2025				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Pengesahan Judul dan pengesahan Judul Penelitian																									
Penyusunan BAB I, II dan III																									
Seminar Proposal																									
Revisi proposal																									
Pengurusan perizinan																									
Pengambilan & Pengumpulan data																									
Analisa Data																									
Bimbingan BAB IV dan V																									
Ujian Sidang KTI																									
Revisi KTI																									
Pengumpulan hasil KTI																									

Kegiatan	Januari 2025					Februari 2025					Maret 2025					April 2025					Mei 2025				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Pengesahan Judul dan pengesahan Judul Penelitian																									
Penyusunan BAB I, II dan III																									
Seminar Proposal																									
Revisi proposal																									
Pengurusan perizinan																									
Pengambilan & Pengumpulan data																									
Analisa Data																									
Bimbingan BAB IV dan V																									
Ujian Sidang KTI																									
Revisi KTI																									
Pengumpulan hasil KTI																									

Lampiran 2 Surat Perizinan Dinkes



PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO
DINAS KESEHATAN

Jl. Basuki Rahmad Gedung Terpadu Graha Bhakti Praja Lt. 1 dan 2 Ponorogo, Jawa Timur Kode Pos 63418

Telepon 0352-481438 Faximile 0352-484550

Laman dinkes.ponorogo.go.id, Pos-el dinkes@ponorogo.go.id

Ponorogo, 21 April 2025

Nomor : 400.7/KRP/147/405.09/2025
Sifat : Penting
Lampiran : -
Perihal : Rekomendasi Ijin Penelitian

Yth. Kepala Puskesmas Nailan
Kabupaten Ponorogo
Di
P O N O R O G O

Menindaklanjuti surat dari Ketua Prodi D-III Keperawatan Ponorogo Poltekkes Kemenkes Malang Nomor: PP.06.02/F.XIII.15.6/349/2025 tanggal 15 April 2025 Perihal Permohonan Ijin Penelitian, maka bersama ini diberikan rekomendasi di wilayah kerja Puskesmas Nailan Kabupaten Ponorogo sebagai tempat penelitian kepada mahasiswa berikut :

Nama : Aliqkha Auberta Nur Aini
NIM : P17250221022
Judul : Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Ketidakpatuhan Diet Di Wilayah Kerja Puskesmas Nailan Kabupaten Ponorogo
Pelaksana : 1 (Satu) Bulan (Menyesuaikan Jadwal Puskesmas)

Demikian untuk menjadi perhatian, atas kerjasamanya disampaikan terima kasih.



Ditandatangani secara elektronik oleh :
Kepala Dinas Kesehatan

Dyah Ayu Puspitaningarti, SKM,M.Kes
Pembina Utama Muda (IV/c)
NIP. 197602062002122012

Tembusan :

1. Ketua Prodi D-III Keperawatan Ponorogo Poltekkes Kemenkes Malang
2. Arsip

Lampiran 3 Surat Perizinan Puskesmas



PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS NAILAN

Jalan Raya Ponorogo-Pacitan Nomor 49, Ponorogo, Jawa Timur 63463

Telepon 0352-371481

Laman puskesmasnailan.ponorogo.go.id, Pos-el puskesmasnailan@ponorogo.go.id

SURAT IJIN PENELITIAN

Nomor : 400.7/KH/ ~~202~~ /405.09.09/2025

Berdasarkan Surat dari Dinas kesehatan Kabupaten Ponorogo, tanggal 21 April 2025, Nomor : 400.7/KRP/147/405.09/2025, perihal Rekomendasi Ijin Penelitian.

Dengan ini Kepala Puskesmas Nailan Kabupaten Ponorogo memberikan ijin Penelitian kepada :

Nama Peneliti : **Aliqkha Auberta Nur Aini**
 (Mhs.Prodi D-III Keperawatan Ponorogo Poltekkes
 Kemenkes Malang)

NIM : P17250221022

Judul : **"Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Ketidakpatuhan Diet Di Wilayah Kerja Puskesmas Nailan Kabupaten Ponorogo"**

Tempat dilakukan Survey/
 Pengumpulan Data : Desa Plancungan (Wilayah Kerja Puskesmas Nailan)
 Kab.Ponorogo

Tanggal/Lama Penelitian : Mulai Tanggal 23 s/d 30 April 2025

Status Penelitian : Baru

Nama Lembaga : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Dengan ketentuan - ketentuan sebagai berikut :

1. Membawa Surat Rekomendasi dari Dinas Kesehatan kab.Ponorogo
2. Mematuhi Peraturan yang ada di Puskesmas Nailan
3. Absensi Kehadiran sesuai jadwal penelitian
4. Setelah Selesai penelitian melaporkan kepada Kepala Puskesmas.
5. Mengumpulkan laporan hasil Penelitian

Demikian surat ijin ini diberikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Ponorogo, 23 April 2025



Kepala Puskesmas Nailan

Heny Ti Rachmawati

NIP. 198206132010012026

Tembusan Yth:

Ketua Program Studi D-III Keperawatan
 Yang Bersangkutan
 Arsip

Lampiran 4 Surat Pengantar Informend Consent

SUART PENGANTAR

Kepada Yth.

Ny. M

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama/NIM : Aliqkha Auberta Nur Aini / P17250221022

Alamat : Dkh. Krajan, Ds. Jebeng, Kec. Slahung, Kab. Ponorogo

Telp : 085648887232

Saya adalah mahasiswa Prodi D3 Keperawatan (Kampus. Kab. Ponorogo) Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang yang sedang melaksanakan penelitian studi kasus dengan judul **“ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN KETIDAKPATUHAN DIET DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS NAILAN KABUPATEN PONOROGO”**.

Tujuan studi kasus ini untuk mengetahui pelaksanaan asuhan keperawatan yang sudah dilakukan dan upaya meningkatkan mutu asuhan keperawatan. Kerahasiaan identitas dan informasi yang diberikan akan dijaga. Jika terjadi hal-hal yang memberatkan maka anda diperbolehkan mengundurkan diri dari kegiatan studi kasus ini dengan menghubungi penulis pada nomer yang tercantum di atas.

Apabila anda menyetujui maka saya mohon kesediaanya menandatangani lembar persetujuan. Atas kesediaan dan Kerjasama dalam Karya Tulis Ilmiah (studi kasus) ini, saya ucapkan terimakasih.

Hormat Saya,



Aliqkha Auberta Nur Aini

Lampiran 5 *Informed Consent*

LEMBAR PERSETUJUAN

(Informed Consent)

Saya yang bertandatangan dibawah ini menyatakan bersedia menjadi bekerjasama dalam karya tulis (studi kasus) yang berjudul "ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN KETIDAKPATUHAN DIET DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS NAILAN".

Setelah membaca dan memahami surat pengantar persetujuan maka saya menyatakan bersedia bekerjasama dalam kegiatan ini. Saya menyadari bahwa data yang dihasilkan merupakan rahasia dan hanya digunakan untuk keperluan karya tulis dan pengembangan ilmu keperawatan. Saya juga memahami bahwa kegiatan-kegiatan ini akan memberikan manfaat pada peningkatan pelayanan keperawatan.

Ponorogo, 30 April 2025



Responden

Lampiran 6 Kuesioner Keridakpatuhan

Kepatuhan diet dilakukan dalam 1 minggu terakhir

Selalu : dilakukan setiap hari

Sering : dilakukan 4-6 kali

Kadang-kadang : dilakukan 2-3 kali

Tidak Pernah : Tidak dilakukan sama sekali

No	Pertanyaan	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Tidak Pernah
1.	Saya mengonsumsi garam lebih dari 1 sendok teh				
2.	Saya mengonsumsi makanan yang cenderung asin				
3.	Saya mengonsumsi makan berlemak lebih dari 5 sdm minyak				
4.	Saya mengonsumsi gorengan lebih dari 1				
5.	Saya menggunakan gula lebih dari 5 sendok makan				
6.	Saya suka minuman yang manis				
7.	Saya mengonsumsi produk susu rendah lemak				
8.	Saya mengonsumsi makanan yang banyak mengandung protein, seperti ikan, telur dan daging				
9.	Saya setiap hari mengonsumsi buah				
10.	Saya setiap hari mengonsumsi sayur				
11.	Saya mengonsumsi teh/kopi				
12.	Saya mengonsumsi olahan kacang-kacangan				
13.	Saya mengonsumsi gandum, biji-bijian (beras) lebih dari ½ gelas nasi				

Interpretasi hasil :

Selalu : nilai 4

Sering : nilai 3

Kadang-kadang : nilai 2

Tidak pernah : nilai 1

Masing-masing indicator diklasifikasikan dengan total skor yaitu:

Total skor Tingkat kepatuhan baik : skor nilai 13-25

Total skor Tingkat kepatuhan cukup : skor nilai 26-39

Total skor Tingkat kepatuhan buruk : skor nilai 40-52

Lampiran 7 Observasi Kepatuhan

No	Indikator	Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3	Hari ke-4	Hari ke-5	Hari ke-6	Hari ke-7
1.	Saya mengonsumsi garam lebih dari 1 sendok teh	4	4	3	2	2	1	1
2.	Saya mengonsumsi makanan yang cenderung asin	4	4	3	3	3	1	1
3.	Saya mengonsumsi makan berlemak lebih dari 5 sdm minyak	4	4	3	3	2	2	1
4.	Saya mengonsumsi gorengan lebih dari 1	4	4	4	3	2	1	1
5.	Saya menggunakan gula lebih dari 5 sendok makan	4	3	3	2	2	1	1
6.	Saya suka minuman yang manis	4	3	3	2	1	1	1
7.	Saya mengonsumsi produk susu rendah lemak	2	2	2	3	3	4	4
8.	Saya mengonsumsi makanan yang banyak mengandung protein, seperti ikan, telur dan daging	3	3	3	3	4	4	4
9.	Saya setiap hari mengonsumsi buah	1	4	4	4	4	4	4
10.	Saya setiap hari mengonsumsi sayur	3	3	3	4	4	4	4
11.	Saya mengonsumsi teh/kopi	4	4	3	2	2	1	1
12.	Saya mengonsumsi olahan kacang-kacangan	3	1	3	3	3	4	4
13.	Saya mengonsumsi gandum, biji-bijian (beras) lebih dari ½ gelas nasi	4	4	3	1	1	1	1
Jumlah Skor		44	43	40	35	33	29	28
Interpretasi		Kepatuhan Buruk	Kepatuhan Buruk	Kepatuhan Buruk	Kepatuhan Cukup	Kepatuhan Cukup	Kepatuhan Cukup	Kepatuhan cukup

Interpretasi hasil :

Selalu : nilai 4

Sering : nilai 3

Kadang-kadang : nilai 2

Tidak pernah : nilai 1

Masing-masing indicator diklasifikasikan dengan total skor yaitu:

Total skor Tingkat kepatuhan baik : skor nilai 13-25

Total skor Tingkat kepatuhan cukup : skor nilai 26-39

Total skor Tingkat kepatuhan buruk : skor nilai 40-52

Lampiran 8 Observasi Tekanan Darah

Penilaian	Hari						
	1	2	3	4	5	6	7
Tekanan Darah	170/100 mmHg	170/90 mmHg	160/80 mmHg	150/80 mmHg	150/70 mmHg	150/80 mmHg	140/70 mmHg

Lampiran 9 Jadwal Diet

Hari ke 1

Jadwal	Jenis Makanan	Jumlah Makanan
Pagi	Nasi putih Bacem tempe Sayur sop bayam Garam Papaya	1 centong 1 potong 1 mangkok $\frac{1}{2}$ sdt 2 potong besar
Siang	Nasi putih Telur rebus Sayur sop Papaya	1 $\frac{1}{2}$ centong 1 butir 1 mangkok 1 potong besar
Sore	Nasi putih Tempe bacem Sayur sop bayam Ikan Minyak Pisang	1 centong 1 potong 1 mangkok 1 ekor 2 $\frac{1}{2}$ sdm 1 buah

Hari ke 2

Jadwal	Jenis Makanan	Jumlah Makanan
Pagi	Nasi putih Sayur bening Tempe Minyak Garam Pisang	1 centong 1 mangkok 1 potong 1 sdm $\frac{1}{2}$ sdt 2 buah
Siang	Nasi putih Sayur bening Tempe Papaya	1 $\frac{1}{2}$ centong 1 mangkok 1 potong 1 potong besar
Sore	Nasi putih Tumis kangkung Telur dadar Apel	1 centong 40 lembar 1 butir 1 buah

Hari ke 3

Jadwal	Jenis Makanan	Jumlah Makanan
Pagi	Nasi putih Sambal kacang Daun bayam, papaya, tauge Garam Apel	1 centong 2 sdm 30 lembar $\frac{1}{2}$ sdt 1 buah
Siang	Nasi putih Pepes tongkol Urap daun bayam Pisang	1 $\frac{1}{2}$ centong 1 ekor 30 lembar 1 buah
Sore	Nasi putih Pepes tongkol Tumis tauge tahu Garam Pisang	1 centong 1 ekor 1 mangkok $\frac{1}{4}$ sdt 1 buah

Hari ke 4

Jadwal	Jenis Makanan	Jumlah Makanan
Pagi	Nasi putih Perkedel kentang Sayur sop Garam Minyak Pear	1 centong 2 buah 1 mangkok $\frac{1}{2}$ sdt 1 sdm 1 buah
Siang	Nasi putih Perkedel kentang Sayur sop Pisang	1 $\frac{1}{2}$ centong 2 buah 1 mangkok 1 buah
Sore	Nasi putih Ikan tongkol Lalapan (kol, timun) Garam Minyak Pisang	1 centong 1 ekor 10 lembar $\frac{1}{4}$ sdt 2 sdm 2 buah

Hari ke 5

Jadwal	Jenis Makanan	Jumlah Makanan
Pagi	Nasi putih Sup wortel Bayam Tempe Garam Minyak Papaya	1 centong 12 potong 15 lembar 1 potong $\frac{1}{4}$ sdt $\frac{1}{2}$ sdm 2 potong besar
Siang	Nasi putih	1 $\frac{1}{2}$ centong

	Ayam Lalap kol Mentimun Minyak 1½ Papaya	1 potong 4 lembar 2 potong 1½ sdm 1 potong besar
Sore	Nasi putih Sup wortel Bayam Telur dadar Pisang	1 centong 12 potong 10 lembar 1 butir 2 buah

Hari ke 6

Jadwal	Jenis Makanan	Jumlah Makanan
Pagi	Nasi putih Ikan tongkol Lalap timun, kol Sambal Garam Semangka	1 centong 1 ekor 6 lembar 1 sdm ¼ sdt 2 potong
Siang	Nasi putih Tumis kol Wortel Lele Garam Minyak Papaya	1 ½ centong 12 helai 12 potong 1 ekor ¼ sdt 2 sdm 1 potong besar
Sore	Nasi putih Tumis kol Wortel Lele Garam Minyak Papaya	1 centong 12 helai 12 potong 1 ekor ¼ sdt 2 sdm 2 potong besar

Hari ke 7

Jadwal	Jenis Makanan	Jumlah Makanan
Pagi	Nasi putih Tumis sawi tahu Telur dadar Garam Minyak Papaya	1 centong 1 mangkok 1 butir ¼ sdt ½ sdm 2 potong besar
Siang	Nasi putih Tumis kangkong Tongkol	1 ½ centong 40 lembar 1 ekor

	Garam Minyak Papaya	$\frac{1}{2}$ sdt $1\frac{1}{2}$ sdm 1 potong besar
Sore	Nasi putih Tempe Sambel kacang Daun singkong Pisang Minyak	1 centong 1 potong 1 sendok 40 lembar 1 buah 1 sdm

Sumber : Putriantini (2022)

Lampiran 10 Satuan Acara Penyuluhan

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Tema	: Hipertensi
Pokok Pembahasan	: Penyuluhan Kesehatan Hipertensi
Sub Pokok Pembahasan	: Diet Hipertensi
Sasaran	: Pasien Hipertensi
Hari/ Tanggal	:
Alokasi Waktu	: $\pm$ 30 Menit
Tempat	: Rumah Pasien
Penyuluh	: Mahasiswi

1. TUJUAN

- a. Tujuan Instruksional Umum :
Pasien mampu menerapkan diet DASH dengan tepat.
- b. Tujuan Instruksional Khusus :
 - a) Menjelaskan diet DASH
 - b) Menjelaskan tujuan diet DASH
 - c) Menjelaskan prinsip diet DASH
 - d) Menjelaskan jadwal makan diet DASH

2. MATERI

Penjelasan mengenai pengertian, tanda gejala, komplikasi serta diet hipertensi

3. METODE

- a. Ceramah
- b. Tanya jawab

4. MEDIA

Leaflet

5. Strategi Pelaksanaan

No	Kegiatan / Waktu	Kegiatan	
		Penyaji	Peserta
1	Pembukaan / 5 menit	✓ Mengucapkan salam ✓ Perkenalan diri ✓ Kontrak waktu ✓ Menjelaskan tujuan ✓ Menyebutkan materi yang akan dipaparkan ✓ Bertanya kepada peserta apakah sudah mengerti tentang diabetes mellitus	✓ Menjawab salam ✓ Peserta mengenal penyuluh ✓ Peserta bersedia ✓ Peserta mengerti tujuan ✓ Peserta sudah siap
2	Penyuluhan / 13 menit	Memaparkan materi tentang : 1. Pengertian Hipertensi 2. Tanda gejala hipertensi 3. Komplikasi hipertensi 4. Diet Hipertensi	Mendengar dan memperhatikan materi tentang yang disampaikan
3	Sesi Tanya Jawab/ 7 menit	Sesi tanya jawab (evaluasi)	Bertanya dan menjawab
4	Penutup/ 5 menit	Penutup ✓ Melakukan evaluasi mengenai materi yang sudah disampaikan dan memberikan reinforcement kepada peserta yang dapat menjawab ✓ Menanyakan kembali hal-hal yang sudah dijelaskan mengenai pengertian, gejala dan cara pencegahan Diabetes Melitus ✓ Menanyakan kembali apakah ada peserta yang kurang jelas mengenai materi yang disampaikan ✓ Menutup pertemuan dengan menyimpulkan materi yang telah dibahas ✓ Mengucapkan terimakasih atas peran sertanya ✓ Menyampaikan harapan ✓ Memberikan salam penutup	✓ Menjawab pertanyaan ✓ Peserta mendengarkan ✓ Peserta menjawab salam

6. EVALUASI

a. Evaluasi Struktur

- Peserta hadir di tempat penyuluhan
 - Kesiapan mahasiswa dalam memberikan materi Penyuluhan mengenai hipertensi
 - Media dan alat yang lengkap dan memadai
 - Setting sesuai dengan kegiatan penyuluhan
- b. Evaluasi Proses
- Mahasiswa menyampaikan materi dengan baik selama proses penyuluhan
 - Peserta bersifat kooperatif selama penyuluhan dilaksanakan
 - Peserta hadir tepat waktu
 - Peserta mengerti tentang materi yang telah disampaikan
- c. Evaluasi Hasil
- Peserta dapat memahami tentang Diabetes Melitus
 - Peserta aktif bertanya mengenai materi yang disampaikan
 - Peserta mampu mengulang materi yang telah disampaikan

7. MATERI

POLTEKKES
KEMENKES
MALANG

DIET DASH

Untuk Pasien Hipertensi

Diet DASH

01
Pengertian Diet DASH

02
Tujuan Diet DASH

03
Prinsip Diet DASH

04
Contoh Menu Diet DASH

DEFINISI

DIET DASH



Diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) adalah singkatan rencana makan sehat yang dirancang untuk membantu mencegah atau mengobati tekanan darah tinggi. Diet ini juga dapat membantu menurunkan kolesterol yang terkait dengan penyakit jantung, yang disebut kolesterol lipoprotein densitas rendah (LDL).

Pola DASH ini meliputi tinggi sayuran, buah-buahan, rendah asupan lemak jenuh, kolesterol, unggas, ikan, kacang-kacangan, mengurangi gula, minuman manis serta daging merah. Pola diet sesuai DASH ini kaya akan potasium, magnesium, kalsium, serat dan sedikit tinggi protein.

Pola diet DASH merupakan pola yang menekankan pada konsumsi bahan makanan rendah natrium (420 mg/hari), kalsium (>1000 mg/hari, dan serat (25-30 g/hari) serta rendah asam lemak jenuh dan kolesterol (<200 mg/hari).

01

TUJUAN & MANFAAT

DIET DASH

TUJUAN

Diet DASH didasarkan pada prinsip-prinsip makan sehat, selain untuk menurunkan tekanan darah, juga untuk mengurangi risiko penyakit jantung, stroke, dan kanker. Diet ini dapat membantu mencapai dan mempertahankan berat badan yang sehat. Tidak ada larangan makan, hanya pola makan sehat yang sangat bermanfaat. Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (non communicable disease) yang memiliki tingkat morbiditas dan mortalitas yang tinggi.



MANFAAT

Tekanan darah tinggi merupakan faktor risiko yang kuat terhadap terjadinya penyakit ginjal dan penyakit-penyakit kardiovaskular seperti stroke dan penyakit jantung iskemik. Individu prehipertensi memiliki kemungkinan tinggi mengalami hipertensi dan peningkatan risiko mengalami penyakit kardiovaskular dibandingkan individu dengan nilai tekanan darah dalam kisaran normal. Tekanan darah normal $\pm 120/80$ mmHg.

02

PRINSIP DIET DASH

Konsumsi Buah dan Sayur

Konsumsi buah dan sayur yang mengandung Kalium, Fitosterol, dan serat. Konsumsi Kalium (Potasium) yang bersumber dari buah-buahan seperti pisang, mangga, air kelapa muda bermanfaat untuk mengendalikan agar tekanan darah menjadi normal dan terjadi keseimbangan antara Natrium dan Kalium dalam tubuh.

Produk Susu Rendah Lemak

Pada diet Hipertensi diberikan produk susu rendah lemak, dimana susu mengandung banyak Kalsium. Kalsium mengatur pekerjaan hormon-hormon dan faktor pertumbuhan. Susu rendah lemak baik diberikan kepada wanita manula, tidak hanya untuk mendapat tambahan Kalsium tapi juga protein, vitamin dan mineral



03

PRINSIP DIET DASH

Konsumsi Ikan, Kacang, Unggas

Konsumsi ikan, kacang, dan unggas secukupnya intake protein yang cukup dapat membantu pemeliharaan sel untuk membantu ikatan esensial tubuh, mengatur keseimbangan air, memelihara netralitas tubuh, pembentukan antibodi dan mengangkut zat-zat gizi.



Pembatasan Gula dan Garam

Pembatasan garam bertujuan untuk menurunkan tekanan darah, mencegah Odema dan penyakit jantung sedangkan pembatasan gula untuk menurunkan kadar gula darah pada tubuh. Adapun yang disebut diet rendah garam adalah rendah sodium dan natrium. Dalam diet rendah garam, selain membatasi konsumsi garam dapur juga membatasi sumber Sodium antara lain makanan yang mengandung soda kue, Baking Powder, Monosodium Glutamat (MSG) atau penyedap makanan dan pengawet makanan (terdapat dalam saus, kecap dan makanan kemasan).

Kurangi Daging Berlemak

Lemak jenuh bersifat Arterogenik, yaitu asam urat, asam palmitat, asam stearat. Seseorang dengan penyakit pembuluh darah umumnya harus membatasi konsumsi lemak jenuh berlebihan terutama dari sumber hewani seperti daging merah, minyak kelapa, coklat, keju, krim, susu krim dan mentega. Penimbunan lemak dalam pembuluh darah menyebabkan timbulnya Arteriosclerosis yang artinya meningkatkan tekanan darah



04

PRINSIP DIET DASH

Ukuran Rumah Tangga

Bahan Makanan	Porti Harian	Ukuran Rumah Tangga
Garam	1 pemukar	1 sendok teh kecil
Gula	5 pemukar /minggu	1 sendok makan gula pasir 1 sendok makan jelly atau selai ½ gelas sorbet, gelatin 1 gelas lemonade
Minyak, lemak	2-3 pemukar	1 sendok teh margarin 1 sendok teh minyak sayur 1 sendok makan mayonnaise rendah lemak/sala dressing
Kacang-kacangan	½-1 pemukatr	½ gelas kacang-kacangan ½ gelas atau 2 sendok makan seeds 2 sendok makan selai kacang ½ gelas kedelai atau kacang polong matang
Produk olahan susu rendah lemak	2-3 pemukar	1 gelas susu 1 gelas yogurt
Ikan, unggas, ayam, daging tanpa lemak	2 pemukar	2 potong daging matang, unggas, ikan 1 butir telur
Gandum, biji-bijian unuh	7-8 pemukar	1 iris lembar roti ½ gelas sereal kering ½ gelas nasi, pasta atau sereal dan serat
Sayuran	4-5 pemukar	1 gelas sayuran berdaun (mentah) ½ gelas sayuran matang ½ gelas jus sayuran
Buah	4-5 pemukar	1 potong sedang buah segar ½ gelas buah kering ½ mangkuk buah segar/buah frozen/buah kaleng ½ gelas jus buah

05

MENU DIET DASH

Hari ke 1

Jadwal	Jenis Makanan	Jumlah Makanan
Pagi	Nasi putih	1 centong
	Bacem tempe	1 potong
	Sayur sop bayam	1 mangkok
	Garam	½ sdt
Siang	Papaya	2 potong besar
	Nasi putih	1 ½ centong
	Telur rebus	1 butir
	Sayur sop	1 mangkok
Sore	Papaya	1 potong besar
	Nasi putih	1 centong
	Tempe bacem	1 potong
	Sayur sop bayam	1 mangkok
	Ikan	1 ekor
	Minyak	2 ½ sdm
	Pisang	1 buah

Hari ke 2

Jadwal	Jenis Makanan	Jumlah Makanan
Pagi	Nasi putih	1 centong
	Sayur bening	1 mangkok
	Tempe	1 potong
	Minyak	1 sdm
	Garam	½ sdt
Siang	Pisang	2 buah
	Nasi putih	1 ½ centong
	Sayur bening	1 mangkok
	Tempe	1 potong
	Papaya	1 potong besar
Sore	Nasi putih	1 centong
	Tumis kangkung	40 lembar
	Telur dadar	1 butir
	Apel	1 buah

06

MENU DIET DASH

Hari ke 3

Jadwal	Jenis Makanan	Jumlah Makanan
Pagi	Nasi putih	1 centong
	Sambal kacang	2 sdm
	Daun bayam, papaya, tauge	30 lembar
	Garam	½ sdt
	Apel	1 buah
Siang	Nasi putih	1 ½ centong
	Pepes tongkol	1 ekor
	Urap daun bayam	30 lembar
	Pisang	1 buah
Sore	Nasi putih	1 centong
	Pepes tongkol	1 ekor
	Tumis tauge tahu	1 mangkok
	Garam	¼ sdt
	Pisang	1 buah

Hari ke 4

Jadwal	Jenis Makanan	Jumlah Makanan
Pagi	Nasi putih	1 centong
	Perkedel kentang	2 buah
	Sayur sop	1 mangkok
	Garam	½ sdt
	Minyak	1 sdm
	Pear	1 buah
Siang	Nasi putih	1 ½ centong
	Perkedel kentang	2 buah
	Sayur sop	1 mangkok
	Pisang	1 buah
Sore	Nasi putih	1 centong
	Ikan tongkol	1 ekor
	Lalapan (kol, timun)	10 lembar
	Garam	¼ sdt
	Minyak	2 sdm
	Pisang	2 buah

07

MENU DIET DASH

Hari ke 5

Jadwal	Jenis Makanan	Jumlah Makanan
Pagi	Nasi putih	1 centong
	Sup wortel	12 potong
	Bayam	15 lembar
	Tempe	1 potong
	Garam	¼ sdt
	Minyak	½ sdm
	Papaya	2 potong besar
Siang	Nasi putih	1 ½ centong
	Ayam	1 potong
	Lalap kol	4 lembar
	Mentimun	2 potong
	Minyak 1½	1½ sdm
	Papaya	1 potong besar
Sore	Nasi putih	1 centong
	Sup wortel	12 potong
	Bayam	10 lembar
	Telur dadar	1 butir
	Pisang	2 buah

Hari ke 6

Jadwal	Jenis Makanan	Jumlah Makanan
Pagi	Nasi putih	1 centong
	Ikan tongkol	1 ekor
	Lalap timun, kol	6 lembar
	Sambal	1 sdm
	Garam	¼ sdt
	Semangka	2 potong
Siang	Nasi putih	1 ½ centong
	Tumis kol	12 helai
	Wortel	12 potong
	Lele	1 ekor
	Garam	¼ sdt
	Minyak	2 sdm
	Papaya	1 potong besar
Sore	Nasi putih	1 centong
	Tumis kol	12 helai
	Wortel	12 potong
	Lele	1 ekor
	Garam	¼ sdt
	Minyak	2 sdm
	Papaya	2 potong besar

08

MENU DIET DASH

Hari ke 7

Jadwal	Jenis Makanan	Jumlah Makanan
Pagi	Nasi putih	1 centong
	Tumis sawi tahu	1 mangkok
	Telur dadar	1 butir
	Garam	¼ sdt
	Minyak	½ sdm
	Papaya	2 potong besar
Siang	Nasi putih	1 ½ centong
	Tumis kangkong	40 lembar
	Tongkol	1 ekor
	Garam	½ sdt
	Minyak	1½ sdm
	Papaya	1 potong besar
Sore	Nasi putih	1 centong
	Tempe	1 potong
	Sambel kacang	1 sendok
	Daun singkong	40 lembar
	Pisang	1 buah
	Minyak	1 sdm

09

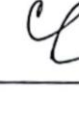
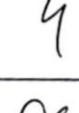
Terima Kasih

Aliqkhe Auberta

Lampiran 11 Lembar Konsultasi

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Aliqkha Auberta Nur Aini
 NIM : P1725022022
 Dosen Pembimbing : Dr. Tri Johan Agus Yuswanto, S.Kp., M.Kep
 Judul : Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Ketidakpatuhan Diet Di Wilayah Kerja Puskesmas Nailan Kabupaten Ponorogo

NO	TANGGAL	BAB	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN
1.	2 Januari 2025	1	1. Pengajuan judul Karya Tulis Ilmiah 2. ACC Judul	
2.	3 Januari 2025	1	1. Setelah kata "bergizi" dikasih tanda titik (.) pada paragraph pertama 2. Pada akhir paragraph 1 diganti dengan kalimat "sesuai dengan penelitian" 3. Data real prevalensi di Jawa Timur dan Ponorogo	
3.	6 Januari 2025	1	1. Pada bagian justifikasi pada jurnal penelitian langsung saja ke hasilnya (hipertensi menjadi tinggi atau rendah) 2. Kalimat "Hipertensi merupakan" dihapus 3. Bahasa asing di cetak miring	
4.	8 Januari 2025	1	1. Menambahkan akibat tidak melakukan diet 2. Kata-kata typo di perbaiki	
5.	9 Januari 2025	2	1. Penulisan dalam tabel spasi 1 2. Pada bagian patofisiologi lebih detail mengapa ketidakpatuhan diet bisa mengakibatkan hipertensi 3. Tambahkan konsep asuhan keperawatan	
6.	13 Januari 2025	2	1. Pada pengkajian nutrisi lebih didetailkan 2. Menambah diagnose pada konsep asuhan keperawatan	

			3. Intervensi ditulis 3 saja 4. Pada konsep ketidakpatuhan diet ditambahkan instrument penelitian	
7.	15 Januari 2025	3	1. Kriteria inklusi usia 30-60 tahun 2. Kriteria eksklusi dikurangi dan bukan kebalikan dari kriteria inklusi 3. Pada penyajian data, disajikan mau ambil data apa saja	
8.	16 Januari 2025		1. Lengkapi lembar persetujuan 2. Tambahkan jadwal diet 3. Tambah lembar hasil observasi ketidakpatuhan 4. Tambah SAP dan leaflet	
9.	14 Maret 2025		ACC Ujian Proposal	
10.	17 Maret 2025	ALL BAB	Revisi ujian proposal dosen penguji Joko Wiyono, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom 1. Pada judul tambahkan Kabupaten Ponorogo 2. Perbaiki instrument penelitian menjadi kuesioner serta sumber yang didapat 3. Kuesioner berisi tentang diet DASH 4. Tambahkan takaran diet DASH berdasarkan ukuran rumah tangga 5. Tambahkan pemeriksaan fisik pada pasien hipertensi 6. Pada bagian Kesimpulan tambahkan kategori kepatuhan 7. Jadwal diet diperbaiki 8. SAP lebih menekankan tentang diet DASH	
			Revisi ujian proposal dari dosen pembimbing Dr. Tri Johan Agus Yuswanto, S.Kp., M.Kep 1. Tambahkan daftar singkatan dan Bahasa asing 2. Media leaflet diganti dengan booklet 3. Perbaiki kata yang typo	

10.	24 Maret 2025	ALL BAB	ACC Revisi Proposal dari dosen penguji Joko Wiyono, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom	
11.	24 Maret 2025	ALL BAB	ACC Revisi Proposal dari dosen pembimbing: Dr. Tri Johan Agus Yuswanto, S.Kp., M.Kep	
12	9 Mei 2025	4	1. Perbaiki kalimat di keluhan utama 2. Hasil asuhan keperawatan dibuat narasi 3. Evaluasi dibuat setiap hari 4. Judul grafik langsung indikator kepatuhan diet	
13	14 Mei 2025	4	1. Pada evaluasi tidak perlu dijelaskan setiap hari, dibuat hari ke berapa kategori kepatuhan 2. Tambahkan opini usia dan jenis kelamin 3. Pembahasan tingkat pengetahuan dikaitkan dengan ketidakpatuhan	
14.	16 Mei 2025	4	1. Pada pembahasan intervensi ditambahkan teori DASH 2. Pembahasan evaluasi terlalu banyak membahas keluarga diagnti dengan motivasi pasien 3. Merapikan paragraph 4. Perbaiki tulisan yang typo	
15.	19 Mei 2025	5	1. Pada pengkajian kesimpulan terlalu Panjang 2. Kesimpulan evaluasi langsung dibuat dari skor kepatuhan hari pertama dan hari terakhir menurun atau tidak 3. Tambahkan saran untuk lahan penelitian	
16.	21 Mei 2025		ACC Ujian KTI	

17.	26 Mei 2025	ALL BAB	Revisi seminar hasil dosen penguji Joko Wiyono, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom 1. Tambahkan skor kepatuhan buruk pada kriteria inklusi 2. Tambahkan hasil asuhan keperawatan pada domain 1,2 dan 5 yang masuk ke bagian kepatuhan 3. Bagian diagnosis keperawatan ditulis satu saja 4. Pada hasil evaluasi keperawatan interpretasi hasil dihapus 5. Pada pembahasan pengkajian ditambahkan domain 1 dan 5 6. Pada pembahasan evaluasi ditambahkan item apa yang sulit diatasi pada kuesioner kepatuhan 7. Lampiran observasi kepatuhan diganti dengan kuesioner kepatuhan 8. Tambahkan asbtrak	
			Revisi seminar hasil dari dosen pembimbing Dr. Tri Johan Agus Yuswanto, S.Kp., M.Kep 1. Tambahkan abstrak 2. Ganti kata proposal pada kata pengantar dan BAB III 3. Rapikan spasi dan paragraf-paragrafnya	
18.	28 Mei 2025	1	1. Tambahkan skor awal kepatuhan pada bagian implementasi 2. Tambahkan kemampuan mengontrol Kesehatan pada domain 1	
19.	2 Juni 2025		ACC Seminar Hasil dari dosen penguji Joko Wiyono, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom	
21.	3 Juni 2025		ACC Seminar Hasil dari dosen pembimbing Dr. Tri Johan Agus Yuswanto, S.Kp., M.Kep	

Lampiran 12 Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP (*CURRICULUM VITAE*)



Nama : Aliqkha Auberta Nur Aini
 Tempat, Tanggal Lahir : Ponorogo, 07 September 2003
 Alamat : Ds. Jebeng, Kec. Slahung, Kab. Ponorogo
 Agama : Islam
 Nama Ayah : Sukirul
 Nama Ibu : Sulastri
 No Telp : 085648887232
 Email : aliqkhanuraini@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

1. TK Kemala Bhayangkari 62 Slahung, Lulus Tahun 2010
2. SDN Jebeng, Lulus Tahun 2016
3. SMP N 2 Ponorogo, Lulus Tahun 2019
4. MAN 2 Ponorogo, Lulus Tahun 2022
5. Sedang menyelesaikan Pendidikan di Poltekkes Kemenkes Malang Program Studi Diploma III Keperawatan Kampus VI Ponorogo Tahun 2022-2025