

*Lampiran 2***SURAT PENGANTAR**

Kepada Yth.

.....

Dengan hormat, Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama / NIM : Anggita Rahmadani / P1725023105

Alamat : Ds. Jurug, Kec. Sooko, Kab. Ponorogo

Telp : 085755938504

Saya adalah mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Ponorogo Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang yang sedang melaksanakan penelitian studi kasus dengan judul: **"Gambaran Tingkat Pengetahuan tentang Diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) di Wilayah Kerja Puskesmas Jetis Kabupaten Ponorogo"**.

Tujuan penelitian deskriptif ini untuk mengetahui pelaksanaan penelitian yang sudah dilakukan dan upaya meningkatkan mutu penelitian secara deskriptif. 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 nomor yang tercantum diatas. Apabila anda menyetujui maka saya mohon kesediaannya menandatangani lembar persetujuan. Atas kesediaan dan kerjasamanya dalam karya tulis (studi deskriptif) ini, saya ucapkan terima kasih.

Hormat Saya

.....

Lampiran 3

LEMBAR PERSETUJUAN

(Informed Consent)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bersedia menjadi bekerjasama dalam karya tulis (studi kasus) yang berjudul **"Gambaran Tingkat Pengetahuan tentang Diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) pada Pasien Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Jetis Kab. Ponorogo Kabupaten Ponorogo"**.

Setelah membaca dan memahami surat pengantar persetujuan maka saya menyatakan bersedia bekerja sama 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 ini tidak merugikan dan tidak berdampak pada diri saya, namun saya yakin bahwa kegiatan ini akan memberikan manfaat pada peningkatan mutu pelayanan keperawatan.

Ponorogo,2026

Responden

.....

lampiran 4

KUESIONER PENGETAHUAN TENTANG DIET DASH**A. IDENTITAS RESPONDEN**

1. Nama :
2. Tanggal Lahir :
3. Pekerjaan :
4. Jenis Kelamin :
5. Pendidikan Terakhir :
6. Lama Menderita Penyakit :
 1. Kurang dari 1 tahun
 2. 1-5 tahun
 3. Lebih dari 5 tahun
7. Komplikasi Penyakit :

B. PERTANYAAN TERKAIT PENGETAHUAN

No.	Pertanyaan	Benar	Salah
1.	Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg / tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg		
2.	Kondisi obesitas, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol dan kafein berlebih adalah factor risiko hipertensi yang dapat diubah		
3.	Mencapai kebugaran jasmani yang baik dengan aktivitas fisik merupakan salah satu anjuran dalam upaya pencegahan hipertensi		
4.	Diet DASH (<i>dietary Approaches to Stop Hypertension</i>) merupakan suatu diet dengan konsumsi buah sayur dan susu rendah lemak untuk menghentikan tekanan darah tinggi		
5.	Dalam rekomendasi susunan makan diet DASH konsumsi buah dalam sehari adalah 4-5 porsi		
6.	Anjuran penggunaan garam beryodium dalam diet DASH adalah 2 sendok makan per hari		
7.	Konsumsi makanan tinggi lemak jenuh (susu tinggi lemak, daging berlemak, jeroan, gajih) dapat mencegah hipertensi		
8.	Makanan yang diawetkan seperti sarden, sosis, <i>nugget</i> dapat meningkatkan tekanan darah		
9.	Kafein (misalkan kopi) dalam makanan dan minuman bukan menjadi penyebab atau pemicu tekanan darah tinggi		

Lampiran 5



**KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
RSUD Dr. HARJONO S
PONOROGO**

Jl. Raya Ponorogo – Pacitan Telp. (0352) 489262. Fax (0352) 485051
www.rsudrharjono.co.id, E-mail drharjono@pdpersi.co.id
PONOROGO KodePos 634416



Kepada:
Yth. Ka. Puskesmas Jetis
Di Tempat

Dengan hormat,

Mohon diperkenankan mahasiswa tersebut :

Nama : Anggita Rahmadani
Jurusan : D3 Keperawatan (Kampus Kab. Ponorogo) Poltekkes Kemenkes Malang
Judul Penelitian : *“Gambaran Tingkat Pengetahuan Diet DASH (Dietary Approach to Stop Hipertension) pada Pasien Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Jetis Kabupaten Ponorogo”*
Kepentingan : Melaksanakan Penelitian

Demikian surat pengantar ini dibuat, sekaligus sebagai bentuk pengawasan untuk kegiatan tersebut.

Ponorogo, 25 Maret 2026



Ketua KEPK

dr. Andri Nurdiana Sari, Sp.KJ

Lampiran 6



PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO DINAS KESEHATAN

Jl. Basuki Rahmad Gedung Terpadu Grnha 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

9 April 2026

Nomor : 400.7/KRP/101/405.09/2026
Sifat : Blasa/Terbuka
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. Kepala Puskesmas Jetis
Kabupaten Ponorogo

Menindaklanjuti surat dari Poltekkes Kemenkes Malang Nomor: "PP.06.02/F.XIII.15.6/200/2026" tanggal 30 Maret 2026 perihal Permohonan Studi Pendahuluan Kegiatan Penelitian, maka bersama ini diberikan Puskesmas Jetis Kabupaten Ponorogo sebagai tempat pengambilan izin penelitian kepada mahasiswa berikut

nama	: Anggita Rahmadani
NIM	: P17260231005
judul	: "Gambaran Tingkat Pengetahuan Diet DASH (Dietary Approach to Stop Hipertension) pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jetis Kabupaten Ponorogo"
pelaksana	: 2 (Dua) Bulan (Menyesuaikan Jadwal Puskesmas)

Demikianlah rekomendasi ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya, atas kerja sama Saudara, kami ucapkan terima kasih.



Ditandatangani secara elektronik oleh :
Kepala Dinas Kesehatan

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

Lampiran 7



PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS JETIS

Jalan Jendral Sudirman Nomor 51, Jetis, Ponorogo, Jawa Timur 63473,
Telepon 0352-312100, Whatsapp 085333528928,
Laman puskesmas_jetis@ponorogo.go.id. Pos-el puskesmasjetisponorogo@gmail.com

SURAT IJIN PENELITIAN

Nomor : 400.7/KH/ 113 /405.09.21/2026

Menindaklanjuti surat dari Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo, tanggal 9 April 2026,
Nomor : 400.7/KRP/101/405.09/2026, perihal Permohonan Ijin Penelitian.

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

Nama Peneliti : **Anggita Rahmadani**
(Mhs. Poltekkes Kemenkes Malang)

Tema : **"Gambaran Tingkat Pengetahuan Diet DASH (Dietary Approach Stop Hipertension) pada Pasien Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Jetis Kabupaten Ponorogo"**

Tempat dilakukan Survey/ : Puskesmas Jetis Kab.Ponorogo

Pengumpulan Data

Tujuan Penelitian : Karya Tulis Ilmiah

Tanggal/Lama Penelitian : 2 (dua) Bulan

Status Penelitian : Baru

Nama Penanggungjawab/ : Endang Purwaningsih, S.Kep.Ns.M.Kep

Koordinator Penelitian : Ketua Program Studi D-III Keperawatan Ponorogo Poltekkes Kemenkes Malang

Nama Lembaga : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Dengan ketentuan – ketentuan sebagai berikut :

1. Mengajukan Proposal Penelitian
2. Mematuhi Peraturan yang ada di Puskesmas Jetis
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, 13 Februari 2026

Kepala Puskesmas Jetis

Tembusan Yth:

1. Ketua Program Studi D-III Keperawatan
2. Yang Bersangkutan
3. Arsip

drg. Freni Nawang Wulan R
Pembina Tk. I (IV/b)
NIP. 197812052010012001

Lampiran 8



PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS JETIS

Jalan Jendral Sudirman Nomor 51, Jetis, Ponorogo, Jawa Timur 63473,
Telepon 0352-312100, Whatsapp 085333528928,
Laman puskesmas_jetis@ponorogo.go.id. Pos-el puskesmasjetisponorogo@gmail.com

SURAT KETERANGAN
No. 400.7/KH/ 313 /405.09.21/2026

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : drg. Freni Nawang Wulan R
NIP : 197812052010012001
Jabatan : Kepala Puskesmas Jetis

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Anggita Rahmadani
Kampus : Poltekkes Kemenkes Malang

Telah secara nyata melakukan penelitian di Puskesmas Jetis Kabupaten Ponorogo ,
dengan judul **"Gambaran Tingkat Pengetahuan Diet DASH (Dietary Approach to
Stop Hipertension) pada Pasien Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Jetis
Kabupaten Ponorogo "** dan dinyatakan telah **selesai**.

Demikianlah surat keterangan ini di buat dengan sebenarnya, agar dipergunakan
sebagaimana mestinya.

Ponorogo, 13 April 2026
Kepala Puskesmas Jetis

drg. Freni Nawang Wulan R
Pembina Tk. I (IV/b)
NIP. 19781205 201001 2 001

Lampiran 9

POSTER EDUKASI DIET DASH



Mengenal Diet DASH (Dietary Approach to Stop Hipertension)



Diet DASH adalah pola makan yang dirancang untuk membantu menurunkan dan mengontrol tekanan darah. Prinsip utamanya yaitu tinggi buah dan sayur, cukup protein rendah lemak, rendah lemak jenuh, rendah gula, dan membatasi garam (maksimal ± 6 gram NaCl/hari atau ± 1 sendok teh).

1. BUAH

- Buah kaya akan kalium, serat, dan antioksidan yang sangat berperan dalam menurunkan tekanan darah. Kalium membantu menyeimbangkan efek natrium dalam tubuh. Serat membantu kesehatan jantung dan pencernaan.
- contohnya :pisang, alpukat, semangka, jeruk, pepaya, melon, apel, pir.
- Porsi: 4–5 porsi/hari (1 porsi = 1 buah sedang atau $\frac{1}{2}$ gelas buah potong).



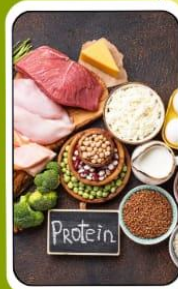
2. LAUK NABATI DAN HEWANI

Lauk nabati

- Seperti kacang-kacangan, tempe, dan tahu yang mengandung protein nabati, serat, dan lemak sehat.
- Manfaat: membantu menurunkan kolesterol dan menjaga elastisitas pembuluh darah.
- Porsi: 4–5 porsi/minggu.

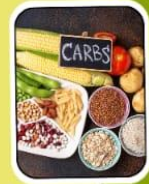
Lauk hewani rendah lemak

- Seperti ikan, ayam tanpa kulit, dan daging tanpa lemak.
- Manfaat: sumber protein berkualitas untuk menjaga massa otot tanpa meningkatkan lemak jenuh.
- Porsi: ≤ 2 porsi/hari (± 85 gram atau seukuran telapak tangan).



3. KARBOHIDRAT

- Karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi utama bagi tubuh. Pada diet DASH dianjurkan memilih karbohidrat kompleks karena lebih kaya serat dan tidak cepat meningkatkan gula darah.
- Contoh: nasi merah, roti gandum, oatmeal, jagung, ubi.
- Porsi: 6–8 porsi/hari (1 porsi = 1 potong roti atau $\frac{1}{2}$ gelas nasi matang).



4. SAYURAN

- Sayuran merupakan sumber vitamin, mineral, serat, dan antioksidan. membantu melebarkan pembuluh darah, menurunkan tekanan darah.
- Dianjurkan konsumsi sayuran hijau, wortel, brokoli, tomat, dan labu.
- Porsi: 4–5 porsi/hari
- (1 porsi = 1 gelas sayur mentah atau $\frac{1}{2}$ gelas sayur matang).



5. SUSU RENDAH LEMAK

- Produk susu rendah lemak mengandung kalsium dan protein yang berperan dalam regulasi tekanan darah.
- Contoh: susu skim, susu kedelai rendah lemak, yogurt rendah lemak, keju cottage rendah lemak
- Porsi: 2–3 porsi/hari (1 porsi = 1 gelas susu atau 1 cup yogurt).



Lampiran 10



Lampiran 11

LEMBAR KONSULTASI

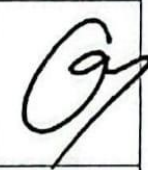
Nama Mahasiswa : Anggita Rahmadani

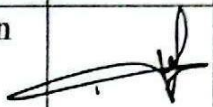
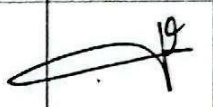
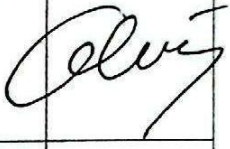
NIM : P17250231005

Dosen Pembimbing : Gandes Widya Hendrawati S.Kep.Ns., M.Kep

Judul KTI : Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Diet DASH
(*Dietary Approach to Stop Hypertension*)

No.	Tanggal	BAB	Rekomendasi Pembimbing	TTD
1.	Jumat, 02/01/26	BAB I	1. Penjelasan Penyusunan Bab 1 2. Bimbingan Latar Belakang (introduction, justifikasi, kronologi dan solusi)	
2.	Senin, 05/01/26	BAB I	1. Bimbingan Revisi bab 1 (introduksi dipindah sebelum solusi dan membenaran tanda baca) 2. ACC BAB I 3. Lanjut penyusunan bab 2	
3.	Selasa, 06/01/26	BAB II	1. Pembenaran citasi 2. Didalam Tabel spasi hanya 1cm 3. Pembenaran penomoran 4. ACC BAB II 5. Lanjut penyusunan bab 3	
4.	Rabu, 07/01/26	BAB III	1. Pembenaran Kerangka konsep 2. Metode penelitian bukan studi kasus tapi deskriptif observasional 3. Memasukkan populasi sasaran 4. Kriteria eksklusi jika tidak ada dihapus saja 5. Variabel independent dan dependen belum ditulis isinya 6. Pada bagian Sampling menambahkan jumlah responden	
5.	Kamis, 08/01/26	BAB III	1. Mencari klasifikasi hipertensi berdasarkan kategori pre, tingkat 1, tingkat 2 2. ACC BAB III 3. Lanjut penyusunan proposal	
6.	Jum'at, 09/01/26	BAB I- BAB III	1. Abstrak Dihapus 2. Rumus di BAB II dihapus	

			3. Kriteria inklusi point a dipindah paling bawah 4. Menambahkan lampiran 5. ACC Ujian SEMPRO	
7.	Kamis, 22/01/26		1. Kriteria inklusi sesuai dengan klasifikasi umur yang pasti 2. Kisi-kisi kuesioner lebih singkat 3. Penulisan NIP spasi 1 dan single 4. ACC Penelitian	
8.	Rabu, 28/01/26		1. Mengajukan revisi 2. Font poster saat diprint harus kelihatan besar 3. ACC Penelitian	
9.	Kamis, 16/04/26	BAB 4	1. Menambahkan judul tabel dan gambar 2. Menambahkan data demografi 3. Deskripsi tabel ditulis yang mayoritas 4. Data khusus tabel dibuat pre-post	
10.	Senin, 20/04/26	BAB 4	1. Pengelompokan usia dihapus 2. membenarkan presentase 3. Menambahkan teori dan opini 4. Pendapat peneliti sebelumnya dipindah iteori	
11.	Selasa, 21/04/26	BAB 4- BAB 5	1. Judul peta diganti peta kecamatan jetis 2. Bahasa asing dimiringkan 3. Pada abstrak kesimpulan delate	
12.	Rabu, 22/02/26	BAB 1- BAB 5	1. Membenarkan abstrak 2. Menjabarkan introduction pada abstrak	
14.	Kamis, 23/04/26	BAB 1- BAB 5	1. ACC BAB 4 & 5 2. ACC ujian Semhas	

15.	Jum'at,8/5/2026	BAB 1- BAB 5	1. Mengajukan revisi hasil dan pembahasan 2. Mengganti tujuan khusus 3. Menambahkan teori pada fakta	
16.	Jum'at,22/05/26	BAB 1- BAB 5	1. Mengganti kesimpulan saran 2. Mengganti isi abstrak	
17.	Senin,25/05/26	BAB1- BAB 5	1. Membenarkan Abstrak 2. ACC Karya Tulis Ilmiah	
18.	Senin,25/5/2026	BAB 1- BAB 5	1. Mengajukan revisi seminar hasil sesuai saran 2. Menambahkan teori diet DASH pada pembahasan	
19.	Selasa,26/5/26	BAB 1- BAB 5	1. Pembetulan penulisan Abstrak 2. ACC Karya Tulis Ilmiah	