

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Permohonan Responden

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth,

Bapak/Ibu Responden

Dengan hormat,

Saya yang bertandatangan di bawah ini

Nama : Dea Nike Andhini

NIM : P17110223023

Merupakan mahasiswa Program Studi D3 Gizi Poltekkes Kemenkes Malang, sedang melakukan penelitian Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Asuhan Gizi Pada Penderita Hipertensi dan Kolesterol Pada Salah Satu Warga di Kabupaten Sidoarjo”. Penelitian ini tidak menimbulkan akibat yang merugikan bagi Bapak/Ibu yang menjadi responden. Saya sangat mengharapkan partisipasi Bapak/Ibu dalam membantu penelitian ini. Saya menjamin kerahasiaan dan segala bentuk informasi yang Bapak/Ibu berikan. Apabila Bapak/Ibu bersedia, mohon menandatangani lembar persetujuan. Dengan demikian penyampaian dari saya, atas segala perhatian dan kerjasamanya saya ucapkan terimakasih.

Hormat saya

Dea Nike Andhini

Lampiran 2 Lembar Kesanggupan Responden

SURAT KESANGGUPAN MENJADI RESPONDEN

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : AWIK TAMAROH.
Umur : 44 TAHUN .
Alamat : DUKUH TENGAH RT.05 RW.02 BUDURAN
Pendidikan terakhir : SMA .

Dengan ini saya menyatakan, saya bersedia menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh:

Nama : Dea Nike Andhini

NIM : P17110223023

Institusi Pendidikan :

Demikian surat pernyataan kesanggupan ini saya buat dengan sukarela dan tanpa adanya paksaan dari peneliti.

Sidoarjo, 22 DESEMBER 2024

Responden



(.AWIK TAMAROH.)

Lampiran 3 Formulir FFQ

FORM FOOD FREQUENCY QUESTIONNAIRE (FFQ)

Nama Responden : Ny. A

Alamat : Sidoarjo

Hari/tanggal Pengambilan Data : 12 Desember 2024

BAHAN MAKANAN	FREKUENSI						PENGOLAHAN YANG PALING SERING DILAKUKAN
	A (50)	B (25)	C (15)	D (10)	E (1)	F (0)	
	Setiap Kali Makan	1 kali sehari atau 4-6 kali/minggu	3 kali/minggu	urang dari 3 kali/minggu atau	Kurang dari 1 kali/minggu	Tidak pernah dikonsumsi	
Makanan Pokok							
Nasi	√						Dikukus
Mie				√			Direbus
Roti					√		Dipanggang
Jagung			√				Direbus dan digoreng
Kentang				√			Digoreng
Singkong				√			Dikukus dan digoreng
Ubi jalar			√				Dikukus
Lauk-Pauk							
Ikan basah				√			Digoreng
Ikan kering				√			Digoreng
Telur			√				Digoreng dan direbus
Ayam			√				Digoreng
Daging Sapi				√			Digoreng
Bebek				√			Digoreng
Kambing				√			Dibakar

Tahu		√					Digoreng dan dikukus
Tempe		√					Digoreng
Kacang merah						√	Direbus
Kacang tolo						√	Direbus
Kacang hijau					√		Direbus
Sayur-sayuran							
Daun singkong						√	Dikukus
Bayam					√		Direbus
Kangkung				√			Direbus dan ditumis
Wortel				√			Direbus
Kol						√	Direbus
Kol Kembang						√	Direbus
Sawi					√		Direbus dan ditumis
Kacang Panjang				√			Direbus
Buncis				√			Direbus
Buah-buahan							
Pisang			√				Dikukus
Jeruk						√	
Semangka					√		
Pepaya			√				
Nanas					√		
Alpukat						√	
Anggur						√	
Serba-serbi							
Kopi						√	
Susu						√	
Teh				√			
Gula		√					
Madu					√		
Sirup					√		
Selai						√	
Nugget		√					Digoreng
Sosis		√					Digoreng

Lampiran 4 Formulir Recall 24 Jam

FORM RECALL 1X 24 JAM

Nama Responden : Ny. A.

Tanggal Pengisian : 22 Desember 2024.

Waktu makan	Nama Makanan	Bahan makanan	Cara pengolahan	Jumlah	
				URT	gram
Pagi	Nasi oseng sawi Krengsengan daging sapi	Beras . Sawi hijau . Daging sapi kecap .	Dikukus . Ditumis . Direbus dan ditumis .	1 centong 3 centong sayur 1 potong	50 g . 45 g . 50 g .
Selingan	-	-	-	-	-
Siang	Nasi Telur dadar Sambal goreng	Beras . Telur ayam . udang kiri tempe .	Dikukus . Digoreng . Dioseng .	1 centong 1 butir 3 eror ; 2 sendok 2 sendok	50 g 60 g . 30 g . 30 g . 30 g .
Selingan	Bakwan . Tahu isi pisang goreng	Tepung terigu, wortel toge, keol putih . Tahu, tepung terigu wortel, toge pisang, tepung terigu	Digoreng .	2 buah 2 buah 2 buah.	100 g 100 g 100 g .
Malam	Nasi Krengsengan daging sapi sate kambing	Beras . Daging sapi, kecap Daging kambing, kacang, kecap .	Dikukus Direbus dan ditumis dibakar	1 centong 1 potong 5 3 tusuk	50 g . 50 g . 90 g .
Selingan	-	-	-	-	-

*URT: Ukuran rumah tangga (Piring, sendok makan, sendok teh, gelas, potong, porsi dll)

FORM RECALL 1X 24 JAM

Nama Responden : Ny. A

Tanggal Pengisian : 29 Desember 2024

Waktu makan	Nama Makanan	Bahan makanan	Cara pengolahan	Jumlah	
				URT	gram
Pagi	Nasi Bistik daging sapi + tahu	Beras Daging sapi, tahu kecap	Dikukus Direbus dan digoreng	1 kantong 1 potong	50 g. 50 g 40 g.
Selingan	Pisang goreng	Pisang kepek tepung terigu.	Digoreng	3 buah	100 g
Siang	Nasi Bakso	Beras mie pentol Tahu Sempay	Dikukus Direbus dan digoreng	1 kantong 4 buah 2 sendok 1 potong 1 buah	50 g. 60 g 30 g 40 g. 30 g
Selingan	Tahu isi	Tahu. wafel tepung terigu. toje.	Digoreng	3 buah	200 g
Malam	Nasi Bistik ayam + tahu Telur sabar	Beras Ayam (dada) tahu, kecap Telur ayam	Dikukus Direbus dan digoreng Digoreng	1 kantong 1 potong 1 potong 1 butir	50 g 50 g 40 g. 60 g
Selingan	-	-	-	-	-

*URT: Ukuran rumah tangga (Piring, sendok makan, sendok teh, gelas, potong, porsi dll)

FORM RECALL 1X 24 JAM

Nama Responden : Ny . A

Tanggal Pengisian : 5 Januari 2025 .

Waktu makan	Nama Makanan	Bahan makanan	Cara pengolahan	Jumlah	
				URT	gram
Pagi	Nasi Sayur lodeh Bakembang gabus	Beras	Dikukus	1 centong	50 g .
		Ubahng .	Direbus dan digoreng	3 ekor	30 g .
		Tahu tempe K . panjang -		2 centong sayur	30 g .
		Bakembang	Digoreng	2 sendok makan sayur	30 g .
Selingan	Bakwan	Tepung terigu, wortel, toge, kool putih	Digoreng	2 buah	100 g .
	Pisang		Dikukus	1 buah	80 g .
Siang	Nasi kuning Ayam goreng telur dadar	Beras .	Dikukus	1 centong	50 g .
		Ayam bagian-paha	Digoreng	1 potong	40 g .
		Telur ayam	Digoreng	1 butir	60 g .
Selingan	Tempe mentan	Tempe Tepung terigu minyak .	Digoreng	1 potong	50 g .
Malam	Nasi Empal daging Sayur lodeh	Beras	Dikukus	1 centong	50 g .
		Daging sapi	Direbus	1 potong	50 g .
		Ubahng	Direbus dan digoreng	2 ekor sayur	30 g .
		tahu tempe kacang panjang		2 centong	30 g .
Selingan	onde-onde	Tepung terigu k . hijau, gula, wijen	Digoreng	1 bh	50 g .

*URT: Ukuran rumah tangga (Piring, sendok makan, sendok teh, gelas, potong, porsi dll)

FORM RECALL 1X 24 JAM

Nama Responden : Ny. A

Tanggal Pengisian : 12. Januari 2025

Waktu makan	Nama Makanan	Bahan makanan	Cara pengolahan	Jumlah	
				URT	gram
Pagi	Nasi Ruwon empal	Beras Daging sapi Kool putih	Direkukus Direbus	1 centong 1 potong	50 g. 50 g.
Selingan	Pisang goreng	Pisang kepor Tepung terigu	Digoreng	2 bh	150 g.
Siang	Nasi Ruwon empal	Beras Daging sapi Kool putih	Direkukus Direbus	1 centong 1 potong	50 g. 50 g.
Selingan	Tahu isi	Tepung terigu Tahu, wortel toage.	Digoreng	2 bh	100 g.
Malam	Nasi Ruwon empal	Beras Daging sapi Kool putih	Direkukus Direbus	1 centong 1 potong	50 g. 50 g.
Selingan	-	-	-	-	-

*URT: Ukuran rumah tangga (Piring, sendok makan, sendok teh, gelas, potong, porsi dll)

Lampiran 5 Hasil Recall 24 Jam

Minggu ke-1

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat (g)	E (Kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	Natrium (mg)
Pagi	Nasi	Beras putih giling	25	90,2	1,7	0,2	19,9	0
		Oseng sawi	45	6,8	1	0,1	0,9	7,2
		Minyak	2,5	21,6	0	2,5	0	0
	Krengsengan daging sapi	Daging sapi	50	134,4	12,4	9	0	26,5
		Kecap	10	6	1	0	0,6	558,6
Siang	Nasi	Beras putih giling	25	90,2	1,7	0,2	19,9	0
		Telur dadar	60	93,1	7,6	6,4	0,7	74,4
		Minyak	2,5	21,6	0	2,5	0	0
	Sambal goreng	Udang	30	23,7	5	0,3	0	53,7
		Kikil sapi	30	21	2	1,4	0	4,2
		Tempe	30	59,7	5,7	2,3	5,1	1,8
	Selingan sore	Bakwan	Tepung terigu	60	218,4	6,2	0,6	45,8
Wortel			20	8,3	0,2	0	1,9	13,8
Toge			20	12,2	1,3	0,7	1	1,4
Kool putih			20	4,4	0,2	0,1	0,9	1,6
Minyak			2,5	21,6	0	2,5	0	0
Tahu isi		Tepung terigu	20	72,8	2,1	0,2	15,3	0,4
		Tahu	80	60,8	6,5	3,8	1,5	5,6
		Wortel	20	8,3	0,2	0	1,9	13,8
		Toge	20	12,2	1,3	0,7	1	1,4

		Minyak	2,5	21,6	0	2,5	0	0
	Pisang goreng	Tepung terigu	10	36,4	1	0,1	7,6	0,2
		Pisang kapok	80	92,7	0,6	0,2	25	4
		Minyak	2,5	21,6	0	2,5	0	0
Malam	Nasi	Beras putih giling	25	90,2	1,7	0,2	19,9	0
		Krengsengan daging sapi	Daging sapi	50	134,4	12,4	9	0
	Kecap		10	6	1	0	0,6	558,6
	Sate Kambing	Daging kambing	90	242	22,4	16,2	0	47,7
		Kacang tanah	20	82,8	3,8	7,2	2,4	2,6
		Kecap	5	3	0,5	0	0,3	279,3
		Minyak	2,5	21,6	0	2,5	0	0
	Total				1.739,4	99,6	73,7	171,9
Total Kebutuhan				1.535,6	76,8	25,6	230,3	2.300
Persentase				113,3	129,7	287,9	74,6	73,2

Minggu ke-2

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat (g)	Energi (Kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Natrium (mg)
Pagi	Nasi	Beras putih giling	25	90,2	1,7	0,2	19,9	0
		Bistik daging sapi + tahu	Daging sapi	50	134,4	12,4	9	0
	Tahu		40	30,4	3,2	1,9	0,8	2,8
	Kecap		10	6	1	0	0,6	558,6

		Minyak	2,5	21,6	0	2,5	0	0
Selingan pagi	Pisang goreng	Tepung terigu	30	109,2	3,1	0,3	22,9	0,6
		Pisang kapok	240	278,2	1,9	0,5	74,9	12
		Minyak	5	43,1	0	5	0	0
Siang	Nasi	Beras putih giling	25	90,2	1,7	0,2	19,9	0
	Bakso	Pentol	60	222	14,1	17,9	0,1	33
		Mie	30	42,3	1,4	0,2	8,5	0,3
		Tahu	40	30,4	3,2	1,9	0,8	2,8
		Siomay	30	62,4	1,1	0,1	13,7	1,8
Selingan sore	Tahu isi	Tahu	120	91,2	9,7	5,8	2,3	8,4
		Tepung terigu	30	109,2	3,1	0,3	22,9	0,6
		Wortel	30	12,4	0,3	0,1	2,9	20,7
		Toge	30	18,3	2	1	1,4	2,1
		Minyak	5	43,1	0	5	0	0
Malam	Nasi	Beras putih giling	25	90,2	1,7	0,2	19,9	0
	Bistik ayam + tahu	Ayam bagian dada	50	142,4	13,4	9,4	0	36,5
		Tahu	40	30,4	3,2	1,9	0,8	2,8
		Kecap	10	6	1	0	0,6	558,6
		Minyak	2,5	21,6	0	2,5	0	0
	Telur dadar	Telur ayam	60	93,1	7,6	6,4	0,7	74,4
		Minyak	2,5	21,6	0	2,5	0	0
	Total				1.840,7	87	74,8	213,2
Total Kebutuhan				1.535,6	76,8	25,6	230,3	2.300
Persentase				119,9	113,3	292,2	92,6	58,4

Minggu ke-3

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat (g)	Energi (Kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Natrium (mg)
Pagi	Nasi	Beras putih giling	25	90,2	1,7	0,2	19,9	0
	Sayur lodeh	Udang	30	23,7	5	0,3	0	53,7
		Tahu	30	22,8	2,4	1,4	0,6	2,1
		Tempe	30	59,7	5,7	2,3	5,1	1,8
		Kacang Panjang	30	10,5	0,6	0,1	2,4	0,9
		Santan	10	10,6	0,1	1	0,5	0,6
	Bandeng goreng	Ikan bandeng	100	83,9	14,8	2,3	0	40
		Minyak	2,5	21,6	0	2,5	0	0
Selingan pagi	Bakwan	Tepung terigu	60	218,4	6,2	0,6	45,8	1,2
		Wortel	20	8,3	0,2	0	1,9	13,8
		Toge	20	12,2	1,3	0,7	1	1,4
		Kool putih	20	4,4	0,2	0,1	0,9	1,6
		Minyak	2,5	21,6	0	2,5	0	0
	Buah	Pisang kapok	80	92,7	0,6	0,2	25	4
Siang	Nasi kuning	Beras putih giling	25	90,2	1,7	0,2	19,9	0
	Ayam goreng	Daging ayam bagian paha	40	85,6	8,1	5,7	0	22
		Minyak	2,5	21,6	0	2,5	0	0
		Telur ayam	60	93,1	7,6	6,4	0,7	74,4

	Telur dadar	Minyak	2,5	21,6	0	2,5	0	0
Selingan sore	Tempe mendoan	Tempe	40	79,6	7,6	3,1	6,8	2,4
		Tepung terigu	10	36,4	1	0,1	7,6	0,2
		Minyak	2,5	21,6	0	2,5	0	0
Malam	Nasi	Beras putih giling	25	90,2	1,7	0,2	19,9	0
		Empal daging	Daging sapi	50	134,4	12,4	9	0
	Sayur lodeh	Udang	30	23,7	5	0,3	0	53,7
		Tahu	30	22,8	2,4	1,4	0,6	2,1
		Tempe	30	59,7	5,7	2,3	5,1	1,8
		Kacang Panjang	30	10,5	0,6	0,1	2,4	0,9
		Santan	10	10,6	0,1	1	0,5	0,6
Selingan malam	Onde-onde	Tepung ketan	20	72,2	1,3	0,1	15,9	0
		Kacang hijau	30	34,8	2,3	0,2	6,2	1,2
		Gula	5	19,3	0	0	5	0,1
		Wijen	2	11,5	0,4	1	0,5	0,2
		Minyak	2,5	21,6	0	2,5	0	0
Total				1.641,4	96,7	55	193,8	307,2
Total Kebutuhan				1.535,6	76,8	25,6	230,3	2.300
Persentase				106,9	125,9	214,8	84,2	13,4

Minggu ke-4

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat (g)	Energi (Kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Natrium (mg)
Pagi	Nasi	Beras putih giling	25	90,2	1,7	0,2	19,9	0
	Rawon empal	Daging sapi	50	134,4	12,4	9	0	26,5
		Kool putih	10	2,2	0,1	0	0,4	0,8
Selingan pagi	Pisang goreng	Pisang kapok	160	185,5	1,3	0,3	49,9	8
		Tepung terigu	20	72,8	2,1	0,2	15,3	0,4
		Minyak	2,5	21,6	0	2,5	0	0
Siang	Nasi	Beras putih giling	25	90,2	1,7	0,2	19,9	0
	Rawon empal	Daging sapi	50	134,4	12,4	9	0	26,5
		Kool putih	10	2,2	0,1	0	0,4	0,8
Selingan sore	Tahu isi	Tepung terigu	20	72,8	2,1	0,2	15,3	0,4
		Tahu	80	60,8	6,5	3,8	1,5	5,6
		Wortel	20	8,3	0,2	0	1,9	13,8
		Toge	20	12,2	1,3	0,7	1	1,4
		Minyak	2,5	21,6	0	2,5	0	0
Malam	Nasi	Beras putih giling	25	90,2	1,7	0,2	19,9	0
	Rawon empal	Daging sapi	50	134,4	12,4	9	0	26,5
		Kool putih	10	2,2	0,1	0	0,4	0,8
Total				1.136	56,1	37,9	145,8	111,5
Total Kebutuhan				1.535,6	76,8	25,6	230,3	2.300
Persentase %				73,9	73,04	148,04	63,3	4,8

Lampiran 6 Kuesioner Tingkat Pengetahuan

Minggu Ke-1

KUESIONER TINGKAT PENGETAHUAN DAN PENATALAKSANAAN DIET PADA PENDERITA HIPERTENSI DAN KOLESTEROL

Tanggal Pengambilan Data : 12 Januari 2025 .

Petunjuk Pengisian : Pilihlah jawaban sesuai dengan yang bapak/ibu ketahui, dengan memberi tanda (✓) pada kolom yang telah disediakan dan semua pertanyaan harus dijawab dengan memilih salah satu jawaban benar atau salah.

No	Pertanyaan	Benar	Salah
1	Hipertensi adalah kondisi ketika tekanan darah berada di bawah normal		✓
2	Konsumsi garam yang berlebihan dapat meningkatkan risiko hipertensi	✓	
3	Obesitas merupakan salah satu faktor risiko utama terjadinya hipertensi	✓	
4	Seseorang dengan hipertensi sebaiknya menghindari makanan tinggi natrium, seperti makanan olahan dan makanan cepat saji.	✓	
5	Mengonsumsi makanan tinggi lemak, seperti gorengan dan makanan cepat saji dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam darah	✓	
6	Olahraga tidak berpengaruh terhadap kadar kolesterol dalam tubuh	✓	
7	Kolesterol tinggi hanya berbahaya bagi orang yang sudah lanjut usia		✓
8	Berolahraga secara rutin, seperti jalan cepat atau bersepeda dapat membantu menurunkan tekanan darah dan kadar kolesterol	✓	
9	Makanan yang dikukus atau direbus lebih baik bagi penderita hipertensi dan kolesterol dibandingkan makanan yang digoreng	✓	
10	Pola makan diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) disarankan bagi penderita hipertensi karena kaya akan buah, sayur, dan produk rendah lemak	✓	

Minggu Ke-2

KUESIONER TINGKAT PENGETAHUAN DAN PENATALAKSANAAN DIET PADA PENDERITA HIPERTENSI DAN KOLESTEROL

Tanggal Pengambilan Data : 20 Desember 2024 .

Petunjuk Pengisian :Pilihlah jawaban sesuai dengan yang bapak/ibu ketahui, dengan memberi tanda (✓) pada kolom yang telah disediakan dan semua pertanyaan harus dijawab dengan memilih salah satu jawaban benar atau salah.

No	Pertanyaan	Benar	Salah
1	Hipertensi adalah kondisi ketika tekanan darah berada di bawah normal		✓
2	Konsumsi garam yang berlebihan dapat meningkatkan risiko hipertensi	✓	
3	Obesitas merupakan salah satu faktor risiko utama terjadinya hipertensi		✓
4	Seseorang dengan hipertensi sebaiknya menghindari makanan tinggi natrium, seperti makanan olahan dan makanan cepat saji.	✓	
5	Mengonsumsi makanan tinggi lemak, seperti gorengan dan makanan cepat saji dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam darah	✓	
6	Olahraga tidak berpengaruh terhadap kadar kolesterol dalam tubuh	✓	
7	Kolesterol tinggi hanya berbahaya bagi orang yang sudah lanjut usia		✓
8	Berolahraga secara rutin, seperti jalan cepat atau bersepeda dapat membantu menurunkan tekanan darah dan kadar kolesterol	✓	
9	Makanan yang dikukus atau direbus lebih baik bagi penderita hipertensi dan kolesterol dibandingkan makanan yang digoreng	✓	
10	Pola makan diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) disarankan bagi penderita hipertensi karena kaya akan buah, sayur, dan produk rendah lemak		✓

Minggu Ke-3

KUESIONER TINGKAT PENGETAHUAN DAN PENATALAKSANAAN DIET PADA PENDERITA HIPERTENSI DAN KOLESTEROL

Tanggal Pengambilan Data : 5 Januari 2025 .

Petunjuk Pengisian :Pilihlah jawaban sesuai dengan yang bapak/ibu ketahui, dengan memberi tanda (✓) pada kolom yang telah disediakan dan semua pertanyaan harus dijawab dengan memilih salah satu jawaban benar atau salah.

No	Pertanyaan	Benar	Salah
1	Hipertensi adalah kondisi ketika tekanan darah berada di bawah normal		✓
2	Konsumsi garam yang berlebihan dapat meningkatkan risiko hipertensi	✓	
3	Obesitas merupakan salah satu faktor risiko utama terjadinya hipertensi	✓	
4	Seseorang dengan hipertensi sebaiknya menghindari makanan tinggi natrium, seperti makanan olahan dan makanan cepat saji.	✓	
5	Mengonsumsi makanan tinggi lemak, seperti gorengan dan makanan cepat saji dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam darah	✓	
6	Olahraga tidak berpengaruh terhadap kadar kolesterol dalam tubuh	✓	
7	Kolesterol tinggi hanya berbahaya bagi orang yang sudah lanjut usia		✓
8	Berolahraga secara rutin, seperti jalan cepat atau bersepeda dapat membantu menurunkan tekanan darah dan kadar kolesterol	✓	
9	Makanan yang dikukus atau direbus lebih baik bagi penderita hipertensi dan kolesterol dibandingkan makanan yang digoreng	✓	
10	Pola makan diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) disarankan bagi penderita hipertensi karena kaya akan buah, sayur, dan produk rendah lemak		✓

Minggu Ke-4

KUESIONER TINGKAT PENGETAHUAN DAN PENATALAKSANAAN DIET PADA PENDERITA HIPERTENSI DAN KOLESTEROL

Tanggal Pengambilan Data : 12 Januari 2025 .

Petunjuk Pengisian :Pilihlah jawaban sesuai dengan yang bapak/ibu ketahui, dengan memberi tanda (√) pada kolom yang telah disediakan dan semua pertanyaan harus dijawab dengan memilih salah satu jawaban benar atau salah.

No	Pertanyaan	Benar	Salah
1	Hipertensi adalah kondisi ketika tekanan darah berada di bawah normal		✓
2	Konsumsi garam yang berlebihan dapat meningkatkan risiko hipertensi	✓	
3	Obesitas merupakan salah satu faktor risiko utama terjadinya hipertensi	✓	
4	Seseorang dengan hipertensi sebaiknya menghindari makanan tinggi natrium, seperti makanan olahan dan makanan cepat saji.	✓	
5	Mengonsumsi makanan tinggi lemak, seperti gorengan dan makanan cepat saji dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam darah	✓	
6	Olahraga tidak berpengaruh terhadap kadar kolesterol dalam tubuh	✓	
7	Kolesterol tinggi hanya berbahaya bagi orang yang sudah lanjut usia		✓
8	Berolahraga secara rutin, seperti jalan cepat atau bersepeda dapat membantu menurunkan tekanan darah dan kadar kolesterol	✓	
9	Makanan yang dikukus atau direbus lebih baik bagi penderita hipertensi dan kolesterol dibandingkan makanan yang digoreng	✓	
10	Pola makan diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) disarankan bagi penderita hipertensi karena kaya akan buah, sayur, dan produk rendah lemak	✓	

Lampiran 7 Formulir PAGT

FORM NUTRITIONAL CARE PROCESS

Nama : Ny. A

Usia :44 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Diagnosis : Hipertensi + Kolesterol

Assesment		Diagnosis Gizi (PES)	Rencana Intervensi	Rencana Monitoring dan Evaluasi
Data Dasar	Identifikasi Masalah			
AD – Antropometri				
BB = 58,5 kg TB = 150 cm IMT $= \frac{BB (kg)}{TB^2 (m)} = \frac{58,5 kg}{1,5^2 (m)}$ $= 26 kg/m^2$	AD-1.1.5 Status gizi IMT = 26 kg/m ² (Overweight)	NC-3.3 Kelebihan BB/Obesitas berkaitan dengan asupan lemak yang berlebih karena pasien suka	ND-1 Pemberian asupan oral untuk memenuhi zat gizi pasien sesuai kebutuhan dan sesuai	AD-1.1.5 Memonitoring terkait berat badan pasien

(Overweight)		mengonsumsi gorengan ditandai dengan IMT = 26 kg/m ² (Obesitas tingkat ringan)	dengan prinsip dan syarat diet rendah lemak dan kolesterol	
BD – Biokimia				
GDP = 70 mg/dl Kolesterol = 245 mg/dl Asam Urat = 4,6 mg/dl	BD-1.7.5 Kolesterol 245 mg/dl (N = < 200 mg/dl) Tinggi	NI-5.5.2 Asupan lemak berlebih berkaitan dengan pasien sering mengonsumsi makanan tinggi lemak ditandai dengan kadar kolesterol 245 mg/dl (Tinggi).	ND-1 Pemberian makanan rendah lemak guna menurunkan kadar kolesterol pasien	BD-1.7.5 Memonitoring terkait kadar kolesterol
PD - Fisik Klinis				
Nyeri pada kaki dan tangan Pusing Klinis	PD-1.1.16.12 Pusing	NI-5.4 Penurunan Kebutuhan Zat Gizi (Natrium) berkaitan dengan penyakit dan	ND-1 Pemberian makanan rendah garam guna menurunkan tekanan darah pasien.	PD-1.1.21 Memonitoring tekanan darah pasien setiap hari

TD = 177/112	PD-1.1.21 Tekanan Darah TD 177/112 mmHg (Meningkat)	Riwayat hipertensi yang ditandai dengan tekanan darah tinggi (177/112 mmHg)		
FH – Riwayat Gizi				
Riwayat Gizi Dahulu <ul style="list-style-type: none"> • Nafsu makan baik • Tidak ada alergi maupun pantangan makan • Makan 3x/hari makanan utama • Makanan pokok yang biasa dikonsumsi yaitu nasi • Kentang 2x/minggu 	FH-1.2.2 Pola makan tidak teratur	NB-1.4 Kurangnya kemampuan memonitoring diri sendiri berkaitan dengan kurangnya dukungan dari keluarga untuk melakukan perubahan ditandai dengan pasien sering makan gorengan dan makanan asin.	E-1 Memberikan edukasi kepada pasien terkait pentingnya pola makan yang teratur, rendah lemak dan rendah natrium	FH-1.2.2 Memonitoring terkait pola makan pasien seminggu sekali.

<ul style="list-style-type: none"> • Ubi jalar 3x/minggu • Singkong 1x/minggu • Konsumsi telur dan ayam 3x/minggu • Ikan 2x/minggu (Ikan asin, bandeng dan mujaer) • Daging sapi, kambing dan bebek 1x/minggu • Lauk nabati (Tahu dan tempe) 5x/minggu • Sayur (Kangkung, kacang panjang, toge, wortel dan buncis) 2x/minggu 				
---	--	--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> • Buah (pepaya dan pisang) 3x/minggu • Nugget dan sosis 4x/minggu • Mie instan 2x/minggu • Santan 1x/minggu • Pasien sering mengonsumsi gorengan hampir setiap hari • Menggunakan MSG dalam setiap masak 				
<p>Riwayat Gizi Sekarang Hasil Recall 24 jam</p> <ul style="list-style-type: none"> • Energi: 1.649,2 Kkal (107,4 %) 	<p>FH-7.2.8 Hasil Recall 24 jam menunjukkan bahwa</p>	<p>NI-2.1 Asupan oral tidak adekuat berkaitan dengan kurangnya</p>	<p>ND-1 Pemberian diet rendah natrium, rendah lemak dan kolesterol</p>	<p>FH-7.2.8 Memonitoring terkait</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Protein: 97,9 g (127,5 %) • Lemak: 73,6 g (215,8 %) • Karbohidrat: 152 g (66 %) 	<p>asupan protein (127,5 %), lemak (215,8 %) termasuk dalam kategori lebih dan karbohidrat (66 %) termasuk dalam kategori defisit Tingkat berat.</p>	<p>pengetahuan makanan dan gizi mengenai asupan zat gizi ditandai dengan hasil recall 24 jam protein (127,5 %) termasuk dalam kategori lebih dan karbohidrat (66 %) termasuk dalam kategori defisit tingkat berat.</p>	<p>guna membantu menurunkan tekanan darah dan kadar kolesterol pasien</p>	<p>asupan makanan pasien setiap hari</p>
<p>CH – Riwayat Personal</p>				
<p>Usia: 44 tahun Jenis Kelamin: Perempuan Pekerjaan: Wiraswasta (pedagang) Riwayat Penyakit:</p>	<p>CH-1-1-1 Usia CH-1.1.3 Jenis Kelamin</p>	<p>-</p>	<p>-</p>	<p>-</p>

<ul style="list-style-type: none">• Hipertensi selama 3 tahun• Kolesterol selama 1 tahun <p>Riwayat penyakit keluarga: Hipertensi dari ibu</p> <p>Aktivitas fisik: Pasien sering melakukan olahraga (2x seminggu)</p>				
--	--	--	--	--