

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. Etik Penelitian



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Malang
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
Jalan Besar Ijen Nomor 77 C Malang
(0341) 566075
komisietik@poltekkes-malang.ac.id

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"

No.DP.04.03/F.XXI.31/0757/2024

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

Peneliti utama : NUR RIDHA SALSABILA
Principal In Investigator

Nama Institusi : POLITEKNIK KESEHATAN
KEMENKES MALANG
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"PENGARUH KONSUMSI SALAD BUAH DAN KONSELING GIZI TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI RAWAT JALAN DI PUSKESMAS GADING REJO KOTA PASURUAN"

"THE EFFECT OF FRUIT SALAD CONSUMPTION AND NUTRITIONAL COUNSELING ON BLOOD PRESSURE IN OUTPATIENT HYPERTENSIVE PATIENTS AT PUSKESMAS GADING REJO PASURUAN 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 Consent, 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 04 Juli 2024 sampai dengan tanggal 04 Juli 2025.

This declaration of ethics applies during the period July 04, 2024 until July 04, 2025.



July 04, 2024
Professor and Chairperson,



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

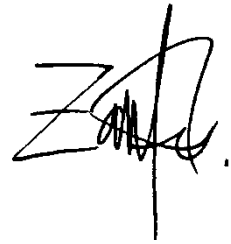
Lampiran 2. Naskah Penjelasan Sebelum Penelitian

Naskah Penjelasan Sebelum Penelitian (PSP)

1. Saya Nur Ridha Salsabila adalah mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika dengan ini meminta responden untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian saya yang berjudul “Pengaruh Pemberian Salad Buah Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Puskesmas Gading Rejo Kota Pasuruan”
2. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian salad buah terhadap tekanan darah pasien hipertensi rawat jalan di Puskesmas Gading Rejo Kota Pasuruan. Dalam penelitian ini responden yang terlibat dalam penelitian ini adalah responden yang menderita Hipertensi di Puskesmas Gading Rejo Kota Pasuruan dan sesuai dengan kriteria inklusi
3. Prosedur pengambilan sampel dengan cara wawancara dan pengukuran tekanan darah secara langsung. Pasien akan diwawancara berkaitan dengan jenis dan jumlah asupan makan sehari-hari. Pasien mengikuti proses wawancara dan diskusi kurang lebih sekitar 30 menit. Hal ini mungkin menyebabkan ketidaknyamanan saudara.
4. Keuntungan yang akan responden peroleh dalam keikutsertaan penelitian ini adalah informasi yang bermanfaat untuk mengetahui manfaat konsumsi salad buah terhadap tekanan darah.
5. Jika responden tidak bersedia dalam keikutsertaan penelitian ini, responden dapat mengundurkan diri dan tidak ikut serta dalam penelitian sama sekali.
6. Nama dan jati diri responden akan tetap dirahasiakan. Nama serta identitas pribadi akan diganti dengan kode saat penyajian data.
7. Hasil penelitian ini akan dipublikasikan sebagai skripsi namun tidak terdapat identitas responden dalam publikasi tersebut sesuai dengan prinsip etik yang diterapkan. Peneliti akan bertanggung jawab secara penuh terhadap kerahasiaan data yang responden berikan dengan menyimpan hasil penelitian yang harus diakses oleh peneliti
8. Penelitian ini akan berlangsung selama ≤ 1 bulan dengan sampel yang telah ditentukan dengan perlakuan yang sama dan sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling.

9. Jika responden memerlukan informasi atau bantuan yang terkait dengan penelitian ini, responden dapat menghubungi Nur Ridha Salsabila sebagai peneliti dengan nomor Hp 081358516096.

Peneliti

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized, overlapping letters and a vertical line extending downwards.

Nur Ridha Salsabila

Lampiran 3. Formulir Informed Consent

PERNYATAAN PERSETUJUAN UNTUK MENJADI RESPONDEN
DALAM PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ny. TK

Alamat :

Umur : 47

Jenis Kelamin : Perempuan .

Saya telah mendapatkan penjelasan dengan baik mengenai tujuan dan manfaat dari penelitian yang berjudul "Pengaruh Konsumsi Salad Buah Dan Konseling Gizi Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Rawat Jalan Di Puskesmas Gading Rejo Kota Pasuruan".

Saya telah memahami tentang tujuan, prosedur pelaksanaan penelitian yang akan dilaksanakan. Setelah diberi kesempatan untuk bertanya mengenai kegiatan dan proses penelitian serta peran saya dalam kegiatan ini, dan telah dijawab serta dijelaskan secara memuaskan. Saya secara sukarela dan sadar BERSEDIA/TIDAK BERSEDIA berperan serta dalam kegiatan ini dengan menandatangani Surat Pernyataan Persetujuan Menjadi Responden dalam Penelitian.

Pasuruan, 12 Juli 2024

Peneliti



(Nur Ridha Salsabila)

Yang membuat pernyataan
Peserta penelitian



(..... Ny. TK)

Lampiran 4. Formulir Karakteristik Responden

KARAKTERISTIK RESPONDEN

No. urut responden : []

Nama : Ny. TK

Alamat : Bentang

Tanggal :

A. Jenis Kelamin :

1. Laki-laki
2. Perempuan

B. Umur 47 tahun

C. Pendidikan

1. Tamat SD
2. Tamat SMP
3. Tamat SMA
4. Tamat D3/D4/S1

D. Pekerjaan

1. Tidak bekerja
2. Wiraswasta
3. PNS
4. Buruh
5. Lainnya,

E. Aktivitas Fisik

1. Ringan (jalan pagi)
2. Sedang (berkebun/membersihkan rumah)
3. Berat (jogging/berenang/senam pagi/mencangkul)

F. Tekanan Darah

1. Tekanan darah awal : 154 / 93 mmHg
2. Tekanan darah akhir : 143 / 84 mmHg

H. Lama Menderita Hipertensi

1. <1 tahun
2. 1-5 tahun
3. > 5 tahun

I. Riwayat Merokok

1. Ya
2. Tidak

J. Riwayat Alkohol

1. Ya
2. Tidak

Lampiran 5. Cara Pembuatan Salad Buah

RESEP SALAD BUAH



Bahan :

1. Buah naga 60 gram
2. Melon 60 gram
3. Pepaya 60 gram
4. Yogurt plain 40 gram
5. Madu 25 gram
6. Lemon 5 gram

Alat :

1. Wadah
2. Spatula plastik
3. Pisau
4. Talenan
5. Panci
6. Sendok
7. Cup plastik
8. Sarung tangan plastik

Cara Membuat :

1. Cuci bersih buah sebelum dipotong
2. Potong buah naga, pepaya, melon bentuk dadu
3. Masukkan potongan buah ke dalam satu wadah
4. Campurkan madu, yogurt, dan perasan lemon lalu aduk
5. Tuang campuran saus kedalam potongan buah, aduk merata
6. Masukkan ke dalam cup plastik
7. Salad buah siap dihidangkan.

Lampiran 6. Kandungan Energi Dan Zat Gizi Salad Buah 1 sajian (250 gram)

Bahan	Berat Gram	E Kkal	P Gram	L Gram	Kh Gram	Serat gram	K mg	Ca mg	Mg mg	Na mg
Naga	60	42,6	1,0	1,9	5,5	1,9	77	9,8	7,2	10,2
Melon	60	32,4	0,4	0,1	5,0	0,1	94,8	8,6	3	13,8
Pepaya	60	37,4	0,4	0,1	5,9	1,1	154,2	18	23,6	21
Yogurt	40	20,8	1,3	1,0	1,6	-	119,6	49	4,4	20
Madu	25	73,5	0,1	0,0	20,6	0,0	13,0	2,5	0,5	1,5
Lemon	5	0,8	0,0	0,0	0,3	0,00	7,0	2,1	0,4	1,5
Total		210	3,2	3,1	39	3,1	465,6	90	39	68

Sumber : TKPI, 2019

Lampiran 7. Lembar Observasi Tekanan Darah

LEMBAR OBSERVASI TEKANAN DARAH

Kode.	Tekanan darah sistolik		Tekanan darah distolik	
	Pre	Post	Pre	Post
1.	154	143	93	84
2.	156	146	90	83
3.	157	145	96	80
4.	153	145	93	90
5.	150	140	87	81
6.	151	143	91	84
7.	154	146	87	70
8.	143	145	94	87
9.	140	135	90	75
10.	145	140	87	80
11.	143	135	87	90
12.	145	145	91	88
13.	147	140	90	90
14.	147	130	90	83
15.	140	130	90	80
16.	145	149	88	80
17.	150	145	89	85
18.	155	140	89	70
19.	145	155	85	90
20.	150	145	90	92

Lampiran 9. Presentase Nilai Gizi Salad Buah Terhadap Angka Kecukupan Gizi

Kategori Umur		
Laki-laki	30-49 tahun	50-64 tahun
Energi	8,2%	9,7%
Protein	4,9%	4,9%
Lemak	4,4%	5,1%
Karbohidrat	9,3%	11%
Kalium	10%	9,9%
Magnesium	10,8%	10,8%
Serat	8,6%	10%
Natrium	4,5%	5,2%
Perempuan	30-49 tahun	50-64 tahun
Energi	9,7%	11,6%
Protein	5,3%	5,3%
Lemak	5,1%	6,2%
Karbohidrat	11%	13,9%
Kalium	9,8%	9,8%
Magnesium	11,4%	11,4%
Serat	10,3%	12%
Natrium	4,5%	4,8%

Sumber : Permenkes, 2019

Lampiran 10. Asupan Makan Responden

Makanan Sehari										
Kode	Usia	Jenis Kelamin	E	P	L	KH	S	K	Mag	Na
1	47	P	1320	49	35	256	25	3200	198	1056
2	38	P	1765	54	54	310	20	2956	298	1209
3	49	P	1543	60	48	298	19	3875	213	1321
4	59	P	1450	48	49	207	16	3109	265	839
5	53	P	1345	43	46	235	29	3918	198	1290
6	54	P	1765	56	51	156	21	4201	209	1340
7	57	P	1098	42	43	198	32	3125	287	1209
8	52	P	2180	43	21	278	16	3465	322	1089
9	59	P	1908	59	36	201	19	4572	178	982
10	56	P	2111	31	34	298	21	2132	167	1149
11	51	P	965	49	45	230	27	2211	265	1092
12	50	P	1654	34	40	265	31	2098	178	991
13	52	P	1298	43	43	211	26	3957	209	1102
14	52	P	1600	56	62	212	18	2431	156	1178
15	50	P	1987	55	54	245	19	3976	310	1121
16	53	P	1809	59	29	278	20	3411	287	872
17	52	P	1326	46	35	210	21	3876	340	1320
18	53	L	1982	55	56	310	23	3211	256	987
19	51	L	1879	39	49	298	31	2231	214	1045
20	55	L	1617	52	59	256	25	2431	287	1021

Lampiran 11. Karakteristik Responden

Kode	Jenis kelamin	Umur	Pendidikan	Pekerjaan	Aktivitas fisik	Lama menderita	Riwayat merokok	Riwayat alkohol	Status Gizi
1	P	47	SMA	Tidak bekerja	Sedang	<1 tahun	Tidak	Tidak	Normal
2	P	59	SMP	Tidak bekerja	Ringan	<1 tahun	Tidak	Tidak	Normal
3	P	53	SD	Tidak bekerja	Sedang	<1 tahun	Tidak	Tidak	Normal
4	P	54	SD	Tidak bekerja	Sedang	<1 tahun	Tidak	Tidak	Normal
5	P	57	SMP	Tidak bekerja	Ringan	<1 tahun	Tidak	Tidak	Normal
6	P	52	SMA	Tidak bekerja	Sedang	<1 tahun	Tidak	Tidak	Normal
7	L	55	SMA	Wiraswasta	Berat	<1 tahun	Tidak	Tidak	Kelebihan
8	P	56	SMP	Tidak bekerja	Ringan	<1 tahun	Tidak	Tidak	Normal
9	P	38	SMA	Buruh	Berat	<1 tahun	Tidak	Tidak	Normal
10	P	51	SMA	Tidak bekerja	Sedang	<1 tahun	Tidak	Tidak	Normal
11	P	50	SMP	Tidak bekerja	Sedang	<1 tahun	Tidak	Tidak	Normal
12	P	52	SMA	Tidak bekerja	Sedang	<1 tahun	Tidak	Tidak	Kelebihan
13	P	52	SMP	Tidak bekerja	Sedang	<1 tahun	Tidak	Tidak	Normal
14	P	50	SMA	Tidak bekerja	Sedang	<1 tahun	Tidak	Tidak	Normal
15	P	53	SMA	Tidak bekerja	Ringan	<1 tahun	Tidak	Tidak	Normal
16	P	49	S1	Tidak bekerja	Sedang	<1 tahun	Tidak	Tidak	Normal
17	L	53	SMA	TNI	Berat	<1 tahun	Tidak	Tidak	Normal
18	L	51	SMA	TNI	Berat	<1 tahun	Tidak	Tidak	Normal
19	P	59	SMA	Tidak bekerja	Ringan	<1 tahun	Tidak	Tidak	Kelebihan
20	P	52	SMA	Tidak bekerja	Berat	<1 tahun	Tidak	Tidak	Normal

II

Pemilihan makanan yang tepat, dapat menjaga tekanan darah dalam batas normal dan menikmati hidup yang lebih sehat.

KOMPOSISI

Buah

- Buah naga 60 gram
- Melon 60 gram
- Pepaya 60 gram

Saus

- Yogurt 40 gram
- Madu 25 gram
- Perasan lemon 5 gram

Salad Buah

HEALTHY FOOD



BAIK DIKONSUMSI SEBELUM 2 JAM

Salad buah yang sehat untuk penderita hipertensi adalah campuran berbagai buah yang kaya akan nutrisi dan rendah sodium, yang bermanfaat untuk menjaga tekanan darah.

Untuk menambah rasa tanpa meningkatkan sodium, salad buah dapat ditambahkan dengan sedikit perasan jeruk lemon atau lime dan sedikit madu. Hindari penggunaan bahan-bahan yang tinggi gula atau sodium, seperti sirup atau krim kental

Nilai Gizi

Takaran per sajian : 250 ml

JUMLAH PER SAJIAN	210 kkal
Energi Total :	
Lemak Total	3,1 g
Protein	3,2 g
Karbohidrat	39 g
Natrium	68 g
Kalium	465 mg
Kalsium	90 mg
Serat	3,1 g
Magnesium	39 mg

Keunggulan Salad Buah

Kalium

Konsumsi kalium yang tinggi dapat menurunkan tekanan darah dengan cara membantu tubuh menghilangkan natrium berlebih dan merelaksasi dinding pembuluh darah

Serat

Konsumsi serat yang tinggi dapat menurunkan tekanan darah dengan membantu mengendalikan kadar kolesterol dan memperbaiki fungsi pembuluh darah

Magnesium

Konsumsi magnesium yang cukup dapat membantu menurunkan tekanan darah dengan melemaskan pembuluh darah dan mengatur keseimbangan elektrolit dalam tubuh

Contoh Menu Sehari

Pagi (07.00)

Nasi putih 1p (50 gram)
Telur dadar 1p (50 gram)
Oseng tempe 1p (50 gram)
Bening bayam + Labu siam 1p (100 gram)

Snack (09.00)

Salad Buah 1p (250 ml)

Siang (12.00)

Nasi putih 1 1/2 p (150 gram)
Ikan bakar 1p (50 gram)
Botok tempe 1p (50 gram)
Tumis buncis 1p (100 gram)

Snack (15.00)

Bubur kacang hijau tanpa santan 1p (120gram)

Malam (19.00)

Nasi putih 1 1/2 p (150 gram)
Ayam goreng 1p (50 gram)
Tahu goreng 1p (50 gram)
Capiay wortel + sawi putih + jamur 1p (100 gram)

Lampiran 13. Surat Izin Penelitian



PEMERINTAH KOTA PASURUAN
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jalan Pahlawan No. 28c, Purworejo, Kota Pasuruan, Jawa Timur,
Kode Pos 67126, Telepon (0343) 424013
Pos- el bakesbangpolkotapas@pasuruankota.go.id

**SURAT KETERANGAN
UNTUK MELAKUKAN PENELITIAN
NOMOR : 000.9.2/197/423.206/IPEL/2024**

Membaca : Surat dari **POLTEKKES MALANG**
Nomor : DP.02.01/F.XXI.17/1281/2024
Sifat : Biasa
Hal : Surat Izin Penelitian
Mengingat : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 7 Tahun 2014

Dengan ini diizinkan untuk melakukan Pengambilan Data kepada :

Nama : **NUR RIDHA SALSABILA**
NIM : P17111214090
Jurusan : Gizi Politeknik Kesehatan
Tema : Pengaruh Konsumsi Salad Buah dan Konseling Gizi terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Rawat Jalan di Puskesmas Gadingrejo Kota Pasuruan

Data yang diambil :- Jumlah Penderita Hipertensi yang tercatat berobat di Puskesmas Gadingrejo
- Penderita Hipertensi ringan tanpa Komplikasi berusia 36-59 Tahun

Sasaran : Puskesmas Gadingrejo
Lamanya : 01 Juli 2024 s.d 31 Agustus 2024

Nama Penanggungjawab : **Ibnu Faisal. SKM. M.Kes, RD**

Dengan ketentuan – ketentuan sebagai berikut :

1. Sebelum melakukan Penelitian, yang bersangkutan diwajibkan melapor/ konsultasi terlebih dahulu dengan Pimpinan Terkait.
2. Tidak diperkenankan menjalankan kegiatan diluar tujuan Penelitian.
3. Dilarang mengikutsertakan peserta lain diluar Daftar Peserta/Pengikut yang ada.
4. Mentaati ketentuan – ketentuan yang berlaku dan menjaga tata tertib dan kesopanan serta menghindari pertanyaan-pertanyaan baik lisan maupun tulisan yang dapat menyinggung perasaan, atau menghina Agama, Bangsa, dan Negara dari suatu golongan penduduk.
5. Selesai melakukan Penelitian hendaknya melaporkan hasil pelaksanaan kegiatannya kepada Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik sebagai data penunjang pengembangan daerah.
6. Surat keterangan ini berlaku mulai tanggal 01 Juli 2024 s.d 31 Agustus 2024.

Demikian surat keterangan ini dibuat dan pihak yang terkait dapat memberikan bantuan seperlunya guna kelancaran.

Pasuruan, 10 Juni 2024
KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA
DAN POLITIK KOTA PASURUAN



Drs.H. HARDI UTOYO,M.Si
Pembina Utama Muda
NIP 196409171990031013

Lampiran 14. Kegiatan Penelitian

1. Pembuatan salad buah



2. Pengambilan data responden



3. Pemberian salad buah dan pengukuran tekanan darah



Lampiran 15. Rincian Biaya Salad Buah Satu Produk

No	Bahan baku	Harga per kg	Berat (g)	Harga satuan (Rp)
1.	Buah naga	18.500	60	1.540
2.	Melon	35.000	60	2.916
3.	Pepaya	19.500	60	1.620
4.	Yogurt	64.000	40	8.000
5.	Madu	100.000	25	2.000
6.	Lemin	28.000	5	2.800
Jumlah				18.900

Lampiran 16. Uji Statistik

1. Uji Normalitas – Shapiro Wilk

		Kolmogorov- <i>Smirnov</i> ^a			Shapiro Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Tekanan Darah	Pre-Test Tekanan Darah Sistolik Intervensi	.148	20	.200	.949	20	.348
	Post-Test Tekanan Darah Sistolik Intervensi	.183	20	.079	.921	20	.106
	Pre-Test Tekanan Darah Diastolik Intervensi	.178	20	.097	.953	20	.416
	Post-Test Tekanan Darah Diastolik Intervensi	.163	20	.174	.922	20	.109

2. Uji Paired T-test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 PreTest Tekanan Darah Sistolik - PostTest Tekanan Darah Sistolik	6.400	6.427	1.437	3.392	9.408	4.453	19	.000
Pair 2 PreTest Tekanan Darah Diastolik - PostTest Tekanan Darah Diastolik Intervensi	6.750	6.560	1.467	3.680	9.820	4.601	19	.000

3. Uji Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre sistolik	20	140	157	148.50	5.247
Post sistolik	20	130	155	142.10	6.103
Pre diastolik	20	85	96	89.85	2.700
Post diastolik	20	70	92	83.10	6.349
Valid N (listwise)	20				

4. Distribusi Frekuensi

USIA

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 36-45	3	15	15	15
46-59	17	85	85	100
Total	20	100	100	

JENIS KELAMIN

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Laki-laki	3	15	15	15
Perempuan	17	85	85	100
Total	20	100	100	

PENDIDIKAN TERAKHIR

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tamat SD	2	10	10	10
Tamat SMP	5	25	25	35
Tamat SMA	12	60	60	95
Tamat DE/D4/S1	1	5	5	100
Total	20	100	100	

PEKERJAAN

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak bekerja	16	80	80	80
Wiraswasta	1	5	5	85
	2	10	10	95
PNS/TNI/POLRI	1	5	5	100
Buruh	20	100	100	
Total				

AKTIVITAS FISIK

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sedang	16	80	80	80
Berat	4	20	20	100
Total	20	100	100	