

Lampiran 1. Lembar Permohonan Menjadi Responden

2

**LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

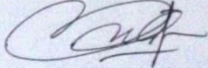
Kepada  
Yth. Sdr/Sdri Calon Responden  
Di Puskesmas Mojolangu  
Malang

Dengan hormat,

Dengan ini saya Yulia Fajar Ningsih mahasiswa DIV Gizi Alih Jenjang Malang bermaksud mengadakan penelitian dengan judul "*Konseling Gizi terhadap Tingkat Pengetahuan, Sikap, dan Terkontrolnya Tekanan Darah Pasien Hipertensi Rawat Jalan di Puskesmas Mojolangu*".

Berkaitan dengan hal tersebut di atas, mohon Saudara/Saudari bersedia untuk menjadi responden penelitian. Penelitian ini sangat besar manfaatnya bagi peningkatan pengetahuan di bidang kesehatan. Dengan demikian, atas bantuan dan partisipasi Saudara/Saudari, saya sampaikan terima kasih.

Malang, 6 Maret 2017



Yulia Fajar Ningsih  
NIM. 1603400015

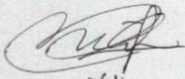
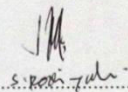
## Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden

**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

Yang bertandatangan di bawah ini :


Nama : Bu Siti Rodyah  
Umur : 40 th

Setelah mendapatkan informasi, saya (bersedia/tidak bersedia\*) untuk berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang berjudul "*Konseling Gizi terhadap Tingkat Pengetahuan, Sikap, dan Terkontrolnya Tekanan Darah Pasien Hipertensi Rawat Jalan di Puskesmas Mojolangu*". Dengan catatan bila suatu waktu merasa dirugikan dalam bentuk apapun berhak untuk membatalkan persetujuan ini. Saya percaya apa yang saya informasikan ini dijamin kerahasiaannya.

|  |   |
|--|---|
| Peneliti   | Malang, 6 Maret 2017<br>Responden   |
| <br>.....<br>Yulia | <br>.....<br>S. Rodyah |

Keterangan : \*) coret yang tidak perlu

### Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian

 **KEMENTERIAN KESEHATAN RI**  
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG**  
- Kampus Utama : Jalan Besar Ijen No. 77 C Malang 65112, Telepon (0341) 566075, 571388 Fax (0341) 556746  
- Kampus I : Jalan Srikoyo No. 106 Jember, Telepon (0331) 486613  
- Kampus II : Jalan Ahmad Yani Sumberporong Lawang, Telepon (0341) 427847  
- Kampus III : Jalan Dr. Sostomo No. 46 Blitar, Telepon (0342) 801043  
- Kampus IV : Jalan KH. Wakhid Hasyim No. 64 B Kediri, Telepon (0354) 773095  
Website: <http://www.poltekkes-malang.ac.id> E-mail: [direktorat@poltekkes-malang.ac.id](mailto:direktorat@poltekkes-malang.ac.id)

Nomor : DP.02.01/6.0/0945/2017  
Lampiran : 1 berkas  
Perihal : Surat Permohonan Ijin Penelitian

Malang, 9 Maret 2017

Kepada Yth.  
Kepala Bakesbangpol Kota Malang  
Di Tempat


Dalam rangka pemenuhan tugas akhir Skripsi, maka bersama ini kami hadapkan mahasiswa Program Studi D-IV Alih Jenjang Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang yang bernama:

| No. | Nama/NIM                         | Data yang Diambil   |
|-----|----------------------------------|---|
| 1.  | Yulia Fajar N.<br>NIM.1603400015 | - Tingkat pengetahuan pasien hipertensi rawat jalan<br>- Sikap pasien hipertensi rawat jalan<br>- Tekanan darah pasien hipertensi rawat jalan |

Mohon kiranya mahasiswa tersebut diizinkan untuk melakukan penelitian pada:

Hari/Tanggal : 13 Maret – 30 April 2017  
Waktu : 08.00 – selesai  
Tempat : Puskesmas Mojolangu Kota Malang


Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

  
Ketua Jurusan Gizi  
Nengah Tanti Komalya, DCN, SE, M.Kes  
NIP.196503011988031005

**Tembusan disampaikan kepada Yth :**

1. Kepala Dinas Kesehatan Kota Malang
2. Kepala Puskesmas Mojolangu Kota Malang

Lampiran 5. Surat Rekomendasi Pengajuan Etik



**KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG**

**REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK  
ETHICAL APPROVAL RECOMMENDATION**  
*Reg.No.: 463 / KEPK-POLKESMA/2017*

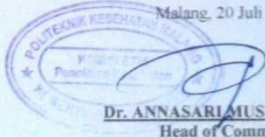
Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kemenkes Malang telah menyelenggarakan Pertemuan pada tanggal 17 Juli 2017 untuk membahas protokol penelitian

*The Ethic Committee of Polytechnic of Health The Ministry of Health in Malang has convened a meeting on July 17<sup>th</sup> 2017 to discuss the research protocol*

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| Judul<br><i>Entitled</i>      | <b>BOOKLET SEBAGAI MEDIA KONSELING GIZI DIKAITKAN DENGAN TINGKAT PENGETAHUAN, SIKAP, DAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MOJOLANGU</b><br><br><i>Booklets As A Nutritional Counseling Media Towards The Level Of Knowledge, Attitudes, And Blood Pressure On Hypertension In The Region Of Clinics Mojolangu Malang</i> |
| Peneliti<br><i>Researcher</i> | Yulia Fajar Ningsih  |

Dan menyimpulkan bahwa protokol tersebut telah memenuhi semua persyaratan etik  
*And concluded that the protocol has fulfilled all ethical requirements*

Malang, 20 Juli 2017



**Dr. ANNASARI MUSTAFA.,MSc.**  
Head of Committee

Lampiran 6. Form Karakteristik Pasien

**KARAKTERISTIK RESPONDEN**

Tanggal: 6 Maret 2019

1. Umur: 45 th

2. Jenis Kelamin:  Laki-laki  Perempuan

3. IMT:  Underweight berat BB 56  
 Underweight ringan TB 153,7  
 Normal  
 Overweight ringan  
 Overweight berat

4. Riwayat Penyakit:  Orang tua  Kakek nenek  Tidak ada (diri sendiri)

5. Tekanan Darah: Sebelum konseling ...150/90 Riwayat DM, masih suntik insulin  
Setelah konseling ...140/100

Kontak 082131310796

Lampiran 7. Form Kuesioner Pengetahuan dan Sikap

**KUESIONER PENGETAHUAN**

| No. | Pernyataan  | Benar | Salah |
|-----|---|-------|-------|
| 1   | Tujuan diet hipertensi memperbanyak penimbunan cairan dalam tubuh   | ✓     |       |
| 2   | Mencegah komplikasi hipertensi termasuk dalam tujuan diet hipertensi  | ✓     |       |
| 3   | Konsumsi garam dapur beryodium untuk pasien hipertensi lebih dari 10 g/hari (1 sdm peres) dan batasi sumber natrium lainnya | ✓     |       |
| 4   | Konsumsi lemak jenuh maksimal 10% energi total/hari   | ✓     |       |
| 5   | Konsumsi makanan sumber kalium, kalsium, dan magnesium dikurangi  | ✓     |       |
| 6   | Santan encer dianjurkan untuk pasien hipertensi sedangkan santan kental dan harus dibatasi                                  | ✓     |       |
| 7   | Pisang, jambu, atau buah yang tinggi kalium lainnya dibatasi  | ✓     |       |
| 8   | Kecap, bumbu instan, saos, dan minuman bersoda dihindari  | ✓     |       |
| 9   | Sumber karbohidrat yang dianjurkan untuk pasien yaitu beras merah, singkong, ubi, dan kentang                               | ✓     |       |
| 10  | Cita rasa makanan dapat ditingkatkan dengan penambahan gula merah, gula pasir, bawang merah, bawang putih, jahe, dan kencur | ✓     |       |

**KUESIONER SIKAP**

| No. | Pernyataan  | SS             | S | R              | TS             | STS |
|-----|---|----------------|---|----------------|----------------|-----|
| 1   | Penderita hipertensi sebaiknya memperhatikan makanan yang dianjurkan dan dibatasi               | ✓ <sub>c</sub> |   |                |                |     |
| 2   | Penderita hipertensi sebaiknya mengikuti pola gizi seimbang                                     | ✓ <sub>c</sub> |   |                |                |     |
| 3   | Penderita hipertensi sebaiknya kontrol tekanan darah secara rutin minimal satu bulan sekali     | ✓ <sub>c</sub> |   |                |                |     |
| 4   | Penderita hipertensi sebaiknya tidak perlu menakar garam yang akan ditambah dalam bumbu masakan |                |   |                | ✓ <sub>4</sub> |     |
| 5   | Penderita hipertensi sebaiknya mengonsumsi makanan yang beli di luar                            |                |   | ✓ <sub>3</sub> |                |     |

Keterangan :

SS : Sangat setuju

TS : Tidak setuju

S : Setuju

STS : Sangat tidak setuju

R : Ragu-ragu

Lampiran 8. Rekap Data Pengetahuan, Sikap, dan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Konseling Gizi

Tabel 11. Rekap Data

| No. | Nama    | Jenis Kelamin | Umur (tahun) | IMT (kg/m <sup>2</sup> ) | Riwayat Penyakit | Tingkat Pengetahuan (%) |                   | Tingkat Sikap (%) |                   | Tekanan Darah     |                   |
|-----|---------|---------------|--------------|--------------------------|------------------|-------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|     |         |               |              |                          |                  | Sebelum Konseling       | Sesudah Konseling | Sebelum Konseling | Sesudah Konseling | Sebelum Konseling | Sesudah Konseling |
| 1   | Tn. Ek  | Laki-laki     | 47           | 28,9                     | Tidak ada        | 50                      | 90                | 72                | 96                | 140/100           | 130/80            |
| 2   | Ny. Ri  | Perempuan     | 57           | 22,3                     | Tidak ada        | 70                      | 100               | 84                | 92                | 150/90            | 160/100           |
| 3   | Ny. Sul | Perempuan     | 66           | 17,8                     | Tidak ada        | 80                      | 90                | 88                | 92                | 140/90            | 130/90            |
| 4   | Ny. Si  | Perempuan     | 60           | 22,8                     | Tidak ada        | 80                      | 100               | 72                | 100               | 140/90            | 140/100           |
| 5   | Ny. Sr  | Perempuan     | 63           | 27,3                     | Tidak ada        | 60                      | 80                | 72                | 96                | 150/90            | 150/80            |
| 6   | Ny. Ya  | Perempuan     | 55           | 26,2                     | Tidak ada        | 40                      | 80                | 72                | 96                | 160/100           | 140/100           |
| 7   | Ny. Ti  | Perempuan     | 56           | 26,6                     | Orang tua        | 70                      | 90                | 84                | 100               | 180/100           | 160/90            |
| 8   | Ny. Ka  | Perempuan     | 52           | 30,7                     | Tidak ada        | 60                      | 70                | 76                | 100               | 150/100           | 140/90            |
| 9   | Ny. Yu  | Perempuan     | 36           | 39,0                     | Tidak ada        | 50                      | 80                | 72                | 96                | 160/90            | 160/90            |
| 10  | Ny. Sh  | Perempuan     | 60           | 24,2                     | Tidak ada        | 80                      | 100               | 72                | 100               | 160/100           | 140/100           |
| 11  | Tn. Ab  | Laki-laki     | 60           | 24,1                     | Tidak ada        | 70                      | 100               | 84                | 100               | 150/90            | 160/90            |
| 12  | Ny. St  | Perempuan     | 45           | 23,7                     | DM               | 80                      | 90                | 88                | 96                | 150/90            | 140/100           |
| 13  | Ny. Wa  | Perempuan     | 55           | 22,2                     | Orang tua        | 60                      | 70                | 72                | 100               | 160/90            | 140/90            |
| 14  | Ny. Li  | Perempuan     | 60           | 27,1                     | Tidak ada        | 60                      | 70                | 72                | 100               | 140/100           | 160/100           |
| 15  | Ny. Sti | Perempuan     | 57           | 21,4                     | Tidak ada        | 60                      | 70                | 72                | 100               | 160/100           | 140/90            |
| 16  | Ny. Y   | Perempuan     | 56           | 18,0                     | Tidak ada        | 70                      | 80                | 80                | 100               | 160/90            | 140/90            |
| 17  | Ny. Rw  | Perempuan     | 58           | 30,0                     | Tidak ada        | 70                      | 90                | 100               | 100               | 150/100           | 140/90            |
| 18  | Ny. N   | Perempuan     | 51           | 27,8                     | Tidak ada        | 70                      | 90                | 76                | 96                | 140/90            | 140/90            |
| 19  | Ny. S   | Perempuan     | 63           | 31,9                     | Asam Urat        | 60                      | 80                | 76                | 100               | 140/90            | 140/90            |
| 20  | Ny. B   | Perempuan     | 60           | 25,8                     | Tidak ada        | 40                      | 60                | 76                | 84                | 160/90            | 160/90            |
| 21  | Ny. R   | Perempuan     | 45           | 29,4                     | Tidak ada        | 40                      | 60                | 72                | 88                | 160/100           | 150/100           |
| 22  | Tn. Sy  | Laki-laki     | 45           | 31,1                     | Tidak ada        | 50                      | 70                | 72                | 96                | 170/100           | 160/90            |
| 23  | Tn. Al  | Laki-laki     | 60           | 22,8                     | Tidak ada        | 70                      | 80                | 80                | 92                | 140/90            | 130/80            |
| 24  | Ny. Ru  | Perempuan     | 60           | 26,7                     | DM               | 50                      | 60                | 84                | 92                | 160/100           | 140/90            |
| 25  | Ny. Yu  | Perempuan     | 53           | 27,0                     | Tidak ada        | 70                      | 90                | 100               | 100               | 150/100           | 160/90            |

|    |         |           |    |      |           |    |     |     |     |         |         |
|----|---------|-----------|----|------|-----------|----|-----|-----|-----|---------|---------|
| 26 | Ny. Na  | Perempuan | 56 | 17,8 | Orang tua | 50 | 80  | 88  | 100 | 140/90  | 140/80  |
| 27 | Ny. Sh  | Perempuan | 63 | 25,3 | Tidak ada | 60 | 70  | 96  | 100 | 140/90  | 150/80  |
| 28 | Ny. Yi  | Perempuan | 64 | 26,7 | Asam urat | 70 | 90  | 88  | 96  | 150/100 | 160/90  |
| 29 | Ny. W   | Perempuan | 45 | 27,0 | Tidak ada | 80 | 100 | 76  | 84  | 160/90  | 140/90  |
| 30 | Ny. Nh  | Perempuan | 56 | 20,7 | Tidak ada | 70 | 90  | 88  | 96  | 160/90  | 160/100 |
| 31 | Ny. Sa  | Perempuan | 63 | 30,7 | Tidak ada | 70 | 80  | 96  | 100 | 150/100 | 150/90  |
| 32 | Ny. En  | Perempuan | 45 | 32,1 | Tidak ada | 70 | 80  | 96  | 100 | 140/100 | 130/90  |
| 33 | Tn. Al  | Laki-laki | 60 | 22,5 | Tidak ada | 70 | 80  | 80  | 88  | 170/100 | 170/100 |
| 34 | Ny. Ha  | Perempuan | 48 | 23,5 | Tidak ada | 60 | 70  | 80  | 92  | 160/90  | 140/90  |
| 35 | Ny. Sat | Perempuan | 63 | 33,7 | Tidak ada | 60 | 70  | 84  | 100 | 170/100 | 150/100 |
| 36 | Tn. Ach | Laki-laki | 65 | 28,4 | Tidak ada | 60 | 80  | 92  | 100 | 140/90  | 130/90  |
| 37 | Ny. Um  | Perempuan | 48 | 26,3 | Tidak ada | 50 | 60  | 96  | 100 | 140/90  | 140/90  |
| 38 | Ny. Ma  | Perempuan | 65 | 23,0 | Tidak ada | 50 | 60  | 92  | 96  | 150/100 | 140/100 |
| 39 | Ny. Sak | Perempuan | 51 | 20,2 | Tidak ada | 50 | 70  | 100 | 100 | 160/90  | 160/90  |
| 40 | Ny. Mu  | Perempuan | 60 | 23,1 | Tidak ada | 70 | 80  | 88  | 92  | 160/90  | 160/90  |
| 41 | Ny. Ro  | Perempuan | 60 | 20,2 | Tidak ada | 60 | 70  | 84  | 100 | 160/90  | 150/90  |
| 42 | Ny. Vi  | Perempuan | 59 | 34,1 | Tidak ada | 50 | 60  | 80  | 100 | 170/100 | 180/110 |



Lampiran 9. Output SPSS

**1. Uji Normalitas Tingkat Pengetahuan**

**NPar Tests**

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

|                                |                | pengetahuansebelum | pengetahuansesudah |
|--------------------------------|----------------|--------------------|--------------------|
| N                              |                | 42                 | 42                 |
| Normal Parameters <sup>a</sup> | Mean           | 62.14              | 79.29              |
|                                | Std. Deviation | 11.377             | 12.375             |
| Most Extreme Differences       | Absolute       | .207               | .154               |
|                                | Positive       | .143               | .154               |
|                                | Negative       | -.207              | -.142              |
| Kolmogorov-Smirnov Z           |                | 1.345              | 1.001              |
| Asymp. Sig. (2-tailed)         |                | .054               | .269               |

a. Test distribution is Normal.

**2. Uji T-Test Tingkat Pengetahuan**

**T-Test**

**Paired Samples Statistics**

|        |                    | Mean  | N  | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|--------|--------------------|-------|----|----------------|-----------------|
| Pair 1 | pengetahuansebelum | 62.14 | 42 | 11.377         | 1.756           |
|        | pengetahuansesudah | 79.29 | 42 | 12.375         | 1.909           |

**Paired Samples Correlations**

|        |  | N  | Correlation | Sig. |
|--------|--|----|-------------|------|
| Pair 1 | pengetahuansebelum & pengetahuan sesudah | 42 | .756        | .000 |

**Paired Samples Test**

|  | Paired Differences | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference |  | t | df | Sig. (2-tailed) |
|--|--------------------|------|----------------|-----------------|---|--|---|----|-----------------|
|  |                    |      |                |                 | Lower                                     | Upper                                    |   |    |                 |
|  |                    |      |                |                 | Pair 1                                    | pengetahuansebelum - pengetahuan sesudah |   |    |                 |

### 3. Uji Normalitas Tingkat Sikap

#### NPar Tests

##### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

|                                |                | sikapsebelum | sikapsesudah |
|--------------------------------|----------------|--------------|--------------|
| N                              |                | 42           | 41           |
| Normal Parameters <sup>a</sup> | Mean           | 82.67        | 96.49        |
|                                | Std. Deviation | 9.209        | 4.578        |
| Most Extreme Differences       | Absolute       | .146         | .291         |
|                                | Positive       | .146         | .221         |
|                                | Negative       | -.123        | -.291        |
| Kolmogorov-Smirnov Z           |                | .949         | 1.862        |
| Asymp. Sig. (2-tailed)         |                | .329         | .002         |

a. Test distribution is Normal.

### 4. Uji T-Test Tingkat Sikap

#### T-Test

##### Paired Samples Statistics

|        |              | Mean  | N  | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|--------|--------------|-------|----|----------------|-----------------|
| Pair 1 | sikapsebelum | 82.67 | 42 | 9.209          | 1.421           |
|        | sikapsesudah | 96.57 | 42 | 4.554          | .703            |

##### Paired Samples Correlations

|        |                             | N  | Correlation | Sig. |
|--------|-----------------------------|----|-------------|------|
| Pair 1 | sikapsebelum & sikapsesudah | 42 | .261        | .096 |

##### Paired Samples Test

|  | Paired Differences | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference |                             | t | df | Sig. (2-tailed) |
|--|--------------------|------|----------------|-----------------|---|-----------------------------|---|----|-----------------|
|  |                    |      |                |                 | Lower                                     | Upper                       |   |    |                 |
|  |                    |      |                |                 | Pair 1                                    | sikapsebelum - sikapsesudah |   |    |                 |

## 5. Uji Normalitas Tekanan Darah

### NPar Tests

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

|                                 |                | tekanandarhse<br>belum | tekanandarhse<br>sudah |
|---------------------------------|----------------|------------------------|------------------------|
| N                               |                | 42                     | 42                     |
| Normal Parameters <sup>a</sup>  | Mean           | 1.50                   | 1.36                   |
|                                 | Std. Deviation | .552                   | .533                   |
| Most Extreme Differences        | Absolute       | .341                   | .415                   |
|                                 | Positive       | .341                   | .415                   |
|                                 | Negative       | -.294                  | -.251                  |
| Kolmogorov-Smirnov Z            |                | 2.211                  | 2.691                  |
| Asymp. Sig. (2-tailed)          |                | .000                   | .000                   |
| a. Test distribution is Normal. |                |                        |                        |

## 6. Uji T-Test Tekanan Darah

### T-Test

#### Paired Samples Statistics

|        |                    | Mean | N  | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|--------|--------------------|------|----|----------------|-----------------|
| Pair 1 | tekanandarhsebelum | 1.50 | 42 | .552           | .085            |
|        | tekanandarhsesudah | 1.36 | 42 | .533           | .082            |

#### Paired Samples Correlations

|        |  | N  | Correlation | Sig. |
|--------|--|----|-------------|------|
| Pair 1 | tekanandarhsebelum &<br>tekanandarhsesudah | 42 | .290        | .062 |

#### Paired Samples Test

|   | Paired Differences |                |                 |   |       | t     | df | Sig. (2-tailed) |
|---|--------------------|----------------|-----------------|---|-------|-------|----|-----------------|
|   | Mean               | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference |       |       |    |                 |
|   |                    |                |                 | Lower                                     | Upper |       |    |                 |
| Pair 1<br>tekanandarhsebelum<br>-<br>tekanandarhsesudah | .143               | .647           | .100            | -.059                                     | .344  | 1.432 | 41 | .160            |

Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian



Pelaksanaan Konseling Gizi



Penyuluhan Hipertensi oleh Perawat



Pengukuran Tekanan Darah



Pengisian Kuesioner



Pengisian Kuesioner



Pengisian Kuesioner

# Diet Hipertensi



**Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang**  
**Jurusan DIV Alih Jenjang Gizi**

**2017**

## **Apa itu Diet Hipertensi ?**

Diet Hipertensi adalah membatasi garam natrium seperti yang terdapat di dalam garam dapur, soda kue, baking powder, natrium benzoate, dan vetsin (MSG). Natrium adalah kation utama dalam cairan ekstraseluler tubuh yang mempunyai fungsi menjaga keseimbangan cairan dan asam basa tubuh, serta berperan dalam transmisi saraf dan kontraksi otot.



## Tujuan Diet :

Tujuan diet hipertensi adalah membantu menghilangkan retensi garam atau air dalam jaringan tubuh dan menurunkan tekanan darah pasien hipertensi.



## **Syarat Diet :**

Syarat-syarat diet hipertensi adalah :

1. Cukup energi, protein, mineral, dan vitamin
2. Bentuk makanan sesuai dengan keadaan penyakit
3. Jumlah natrium disesuaikan dengan berat tidaknya retensi garam atau air dan atau hipertensi





## Macam Diet dan Indikasi Pemberian :

### 1. Diet Garam Rendah I (200-400 mg Na)

Diet garam rendah I diberikan kepada pasien dengan edema, asites, dan atau hipertensi berat. Pada pengolahan makanannya tidak ditambahkan garam dapur. Dihindari makanan yang tinggi kadar natriumnya.

### 2. Diet Garam Rendah II (600-800 mg Na)

Diet garam rendah II diberikan kepada pasien dengan edema, asites, dan atau hipertensi tidak terlalu berat. Pemberian makanan sehari sama dengan diet garam rendah I. Pada pengolahan makanannya boleh menggunakan  $\frac{1}{2}$  sdt garam dapur (2 g). Dihindari bahan makanan yang tinggi kadar natriumnya.

### 3. Diet Garam Rendah III (1000-1200 mg Na)

Diet garam rendah III diberikan kepada pasien dengan edema dan atau hipertensi ringan. Pemberian makanan sehari sama dengan diet garam rendah I. Pada pengolahan makanannya boleh menggunakan 1 sdt (4 g) garam dapur.



## Bahan Makanan Sehari

| Bahan Makanan | Berat (g) | URT              |
|---------------|-----------|------------------|
| Beras         | 300       | 5 gls nasi       |
| Daging        | 100       | 2 ptg sdg        |
| Telur ayam    | 50        | 1 btr            |
| Tempe         | 100       | 4 ptg sdg        |
| Kacang hijau  | 25        | 2 ½ sdm          |
| Sayuran       | 200       | 2 gls            |
| Buah          | 200       | 2 ptg sdg pepaya |
| Minyak        | 25        | 2 ½ sdm          |
| Gula pasir    | 25        | 2 ½ sdm          |

## Nilai Gizi

| Energi dan Zat Gizi | Nilai Gizi |
|---------------------|------------|
| Energi              | 2230 Kal   |
| Protein             | 75 g       |
| Lemak               | 53 g       |
| Karbohidrat         | 365 g      |
| Kalsium             | 500 mg     |
| Besi                | 24 mg      |
| Tiamin              | 1,2 mg     |
| Vitamin C           | 87 mg      |
| Natrium             | 305 mg     |

## Klasifikasi Tekanan Darah

| Kategori           | Tekanan<br>Sistolik (mmHg) | Tekanan<br>Diastolik<br>(mmHg) |
|--------------------|----------------------------|--------------------------------|
| Normal             | <130                       | <85                            |
| Tingkat 1 (Ringan) | 140-159                    | 90-99                          |
| Tingkat 2 (Sedang) | 160-179                    | 100-109                        |
| Tingkat 3 (Berat)  | ≥180                       | ≥110                           |



## **Pembagian Bahan Makanan Sehari**

### **Pagi**

|                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| <b>Beras</b>      | 1 gls nasi        |
| <b>Telur</b>      | 1 btr             |
| <b>Sayuran</b>    | $\frac{1}{2}$ gls |
| <b>Minyak</b>     | $\frac{1}{2}$ sdm |
| <b>Gula pasir</b> | 1 sdm             |

### **Pukul 10.00**

|                     |      |
|---------------------|------|
| <b>Kacang hijau</b> | 25 g |
| <b>Gula pasir</b>   | 15 g |

### **Siang dan Sore**

|                |                   |
|----------------|-------------------|
| <b>Beras</b>   | 2 gls nasi        |
| <b>Daging</b>  | 1 ptg sdg         |
| <b>Tempe</b>   | 2 ptg sdg         |
| <b>Sayuran</b> | $\frac{3}{4}$ gls |
| <b>Buah</b>    | 1 ptg sdg         |
| <b>Minyak</b>  | 1 sdm             |

## Bahan Makanan yang Dianjurkan dan Tidak Dianjurkan

| Bahan Makanan                | Dianjurkan  | Tidak Dianjurkan  |
|------------------------------|---|---|
| <b>Sumber karbohidrat</b>    | Beras, kentang, singkong, terigu, tapioka, hunkwe, gula, makanan yang diolah dari bahan makanan tersebut di atas tanpa garam dapur dan soda seperti : makaroni, mie, bihun, roti, biskuit, kue kering | Roti, biskuit, dan kue-kue yang dimasak dengan garam dapur dan atau baking powder dan soda  |
| <b>Sumber protein hewani</b> | Daging dan ikan maksimal 100 g sehari, telur maksimal 1 btr sehari  | Otak, ginjal, lidah, sardin, daging, ikan, susu, dan, telur yang diawet dengan garam dapur seperti daging asap, ham, bacon, dendeng, abon, keju, ikanmasin, ikan kaleng, kornet, ebi, udang kering, telur asin, dan telur pindang |
| <b>Sumber protein nabati</b> | Semua kacang-kacangan dan hasilnya yang diolah dan dimasak tanpa garam dapur  | Keju, kacang tanah, dan semua kacang-kacangan dan hasilnya yang dimasak dengan garam dapur dan lain ikatan natrium  |
| <b>Sayuran</b>               | Semua sayuran segar, sayuran yang diawet tanpa garam dapur dan natrium benzoat  | sayuran yang dimasak dan diawet dengan garam dapur dan lain ikatan natrium, seperti sayuran dalam kaleng, sawi asin, asinan, dan acar   |
| <b>Buah</b>                  | Semua buah-buahan segar, buah yang diawet tanpa garam dapur dan natrium benzoat   | Buah-buahan yang diawet dengan garam dapur dan lain ikatan natrium, seperti buah dalam kaleng   |

## Daftar Penukar Bahan Makanan

### A. Sumber Karbohidrat

Daftar pangan sumber karbohidrat sebagai penukar 1 (satu) porsi nasi:

| <b>Nama Pangan</b>             | <b>Ukuran Rumah Tangga (URT)</b> | <b>Berat dalam Gram</b> |
|--------------------------------|----------------------------------|-------------------------|
| <b>Bihun</b>                   | ½ Gelas                          | 50                      |
| <b>Biskuit</b>                 | 4 Buah Besar                     | 40                      |
| <b>Havermut</b>                | 5 ½ Sendok Besar                 | 45                      |
| <b>Jagung Segar</b>            | 3 Buah Sedang                    | 125                     |
| <b>Kentang</b>                 | 2 Buah Sedang                    | 210                     |
| <b>Kentang Hitam</b>           | 12 Biji                          | 125                     |
| <b>Maizena</b>                 | 10 Sendok Makan                  | 50                      |
| <b>Makaroni</b>                | ½ Gelas                          | 50                      |
| <b>Mie Basah</b>               | 2 Gelas                          | 200                     |
| <b>Mie Kering</b>              | 1 Gelas                          | 50                      |
| <b>Nasi Beras Giling putih</b> | ¾ Gelas                          | 100                     |
| <b>Nasi Beras Giling Merah</b> | ¾ Gelas                          | 100                     |
| <b>Nasi Beras Giling Hitam</b> | ¾ Gelas                          | 100                     |
| <b>Nasi Beras ½ Giling</b>     | ¾ Gelas                          | 100                     |
| <b>Nasi Ketan Putih</b>        | ¾ Gelas                          | 100                     |
| <b>Roti Putih</b>              | 3 Iris                           | 70                      |
| <b>Roti Warna Coklat</b>       | 3 Iris                           | 70                      |
| <b>Singkong</b>                | 1 ½ Potong                       | 120                     |
| <b>Sukun</b>                   | 3 Potong Sedang                  | 150                     |
| <b>Talas</b>                   | ½ Biji Sedang                    | 125                     |
| <b>Tape Beras Ketan</b>        | 5 Sendok Makan                   | 100                     |
| <b>Tape Singkong</b>           | 1 Potong Sedang                  | 100                     |
| <b>Tepung Tapioca</b>          | 8 Sendok Makan                   | 50                      |
| <b>Tepung Beras</b>            | 8 Sendok Makan                   | 50                      |
| <b>Tepung Hunkwe</b>           | 10 sendok makan                  | 50                      |
| <b>Tepung Sagu</b>             | 8 Sendok Makan                   | 50                      |
| <b>Tepung Singkong</b>         | 5 Sendok Makan                   | 50                      |
| <b>Tepung Terigu</b>           | 5 Sendok Makan                   | 50                      |
| <b>Ubi Jalar Kuning</b>        | 1 Biji Sedang                    | 135                     |
| <b>Kerupuk Udang/Ikan</b>      | 3 Biji Sedang                    | 30                      |

## B. Sumber Protein

Daftar pangan sumber protein nabati sebagai penukar 1 porsi tempe adalah:

| Bahan Makanan      | Ukuran Rumah Tangga (URT) | Berat dalam Gram |
|--------------------|---------------------------|------------------|
| Kacang Hijau       | 2 ½ Sendok Makan          | 25               |
| Kacang Kedelai     | 2 ½ Sendok Makan          | 25               |
| Kacang Merah       | 2 ½ Sendok Makan          | 25               |
| Kacang Mete        | 1 ½ Sendok Makan          | 15               |
| Kacang Tanah Kupas | 2 Sendok Makan            | 20               |
| Kacang Toto        |                           |                  |
| Keju Kacang Tanah  | 2 Sendok Makan            | 20               |
| Kembang Tahu       | 1 Sendok Makan            | 15               |
| Oncom              | 1 Lembar                  | 20               |
| Petai Segar        | 2 Potong Besar            | 50               |
| Tahu               | 1 Papan/Biji Besar        | 20               |
| Sari Kedelai       | 2 Potong Sedang           | 100              |
|                    | 2 ½ Gelas                 | 185              |

Daftar lauk pauk sumber Protein hewani sebagai penukar 1 porsi Ikan segar adalah:

| Bahan makanan    | Ukuran RumahTangga (URT) | Berat dalam gram |
|------------------|--------------------------|------------------|
| Daging sapi      | 1 potong sedang          | 35               |
| Daging ayam      | 1 potong sedang          | 40               |
| Hati Sapi        | 1 potong sedang          | 50               |
| Ikan Asin        | 1 potong kecil           | 15               |
| Ikan Teri Kering | 1 sendok makan           | 20               |
| Telur Ayam       | 1 butir                  | 55               |
| Udang Basah      | 5 ekor sedang            | 35               |

Daftar pangan lain sumber Protein hewani sebagai penukar 1 porsi Ikan segar:

| Bahan makanan            | Ukuran Rumah Tangga (URT) | Berat dalam gram |
|--------------------------|---------------------------|------------------|
| Susu sapi                | 1 gelas                   | 200              |
| Susu kerbau              | ½ gelas                   | 100              |
| Susu kambing             | ¾ gelas                   | 185              |
| Tepung sari kedele       | 3 sendok makan            | 20               |
| Tepung susu <i>whole</i> | 4 sendok makan            | 20               |
| Tepung susu krim         | 4 sendok makan            | 20               |

### C. Sumber Lemak

Golongan A : Rendah Lemak

Daftar pangan sumber protein hewani dengan 1 (satu) satuan penukar yang mengandung: 7 gram Protein, 2 gram Lemak dan 50 Kalori:

| Bahan Makanan      | Ukuran Rumah Tangga (URT) | Berat dalam gram |
|--------------------|---------------------------|------------------|
| Babat              | 1 potong sedang           | 40               |
| Cumi-cumi          | 1 ekor kecil              | 45               |
| Daging asap        | 1 lembar                  | 20               |
| Daging ayam        | 1 potong sedang           | 40               |
| Daging kerbau      | 1 potong sedang           | 35               |
| Dendeng sapi       | 1 potong sedang           | 15               |
| Gabus kering       | 1 ekor kecil              | 10               |
| Hati sapi          | 1 potong sedang           | 50               |
| Ikan asin kering   | 1 potong sedang           | 15               |
| Ikan kakap         | 1/3 ekor besar            | 35               |
| Ikan kembung       | 1/3 ekor sedang           | 30               |
| Ikan lele          | 1/3 ekor sedang           | 40               |
| Ikan mas           | 1/3 ekor sedang           | 45               |
| Ikan mujair        | 1/3 ekor sedang           | 30               |
| Ikan peda          | 1 ekor kecil              | 35               |
| Ikan pindang       | 1/2 ekor sedang           | 25               |
| Ikan segar         | 1 potong sedang           | 40               |
| Ikan teri kering   | 1 sendok makan            | 20               |
| Ikan cakalang asin | 1 potong sedang           | 20               |
| Kerang             | 1/2 gelas                 | 90               |
| Ikan lemuru        | 1 potong sedang           | 35               |
| Putih telur ayam   | 2 1/2 butir               | 65               |
| Rebon kering       | 2 sendok makan            | 10               |
| Rebon basah        | 2 sendok makan            | 45               |
| Selar kering       | 1 ekor                    | 20               |
| Sepat kering       | 1 potong sedang           | 20               |
| Teri nasi          | 1/3 gelas                 | 20               |
| Udang segar        | 5 ekor sedang             | 35               |

Golongan B: Lemak sedang



Daftar pangan sumber Protein hewani dengan 1 (satu) satuan penukar yang mengandung: 7 gram Protein, 5 gram lemak dan 75 Kalori:

| Bahan Makanan    | Ukuran Rumah Tangga (URT) | Berat dalam gram |
|------------------|---------------------------|------------------|
| Bakso            | 10 biji sedang            | 170              |
| Daging kambing   | 1 potong sedang           | 40               |
| Daging sapi      | 1 potong sedang           | 35               |
| Ginjal sapi      | 1 potong besar            | 45               |
| Hati ayam        | 1 buah sedang             | 30               |
| Hati sapi        | 1 potong sedang           | 50               |
| Otak             | 1 potong besar            | 65               |
| Telur ayam       | 1 butir                   | 55               |
| Telur bebek asin | 1 butir                   | 50               |
| Telur puyuh      | 5 butir                   | 55               |
| Usus sapi        | 1 potong besar            | 50               |

Golongan C: Tinggi Lemak

Daftar pangan sumber Protein hewani dengan 1 (satu) satuan penukar yang mengandung: 7 gram Protein, 13 gram Lemak dan 150 Kalori:

| Bahan Makanan      | Ukuran Rumah Tangga (URT) | Berat dalam gram |
|--------------------|---------------------------|------------------|
| Bebek              | 1 potong sedang           | 45               |
| Belut              | 3 ekor                    | 45               |
| Kornet daging sapi | 3 sendok makan            | 45               |
| Ayam dengan kulit  | 1 potong sedang           | 40               |
| Daging babi        | 1 potong sedang           | 50               |
| Ham                | 1 ½ potong kecil          | 40               |
| Sardencis          | ½ potong                  | 35               |
| Sosis              | ½ potong                  | 50               |
| Kuning telur ayam  | 4 butir                   | 45               |
| Telur bebek        | 1 butir                   | 55               |

#### D. Sumber Sayuran

Golongan A, kandungan kalorinya sangat rendah:

|         |              |             |       |
|---------|--------------|-------------|-------|
| Gambas  | Jamur kuping | Tomat sayur | Oyong |
| Ketimun | Labu air     | Selada air  |       |
| Selada  | Lobak        | Daun bawang |       |

Golongan B, kandungan zat gizi per porsi (100 gram) adalah: 25 Kal, 5 gram karbohidrat, dan 1 gram protein.

Satu (1) porsi sayuran adalah kurang lebih 1 (satu) gelas sayuran setelah dimasak *dan* ditiriskan.

Jenis sayuran termasuk golongan ini:

|             |                     |                |             |
|-------------|---------------------|----------------|-------------|
| Bayam       | Bit                 | Labu waluh     | Genjer      |
| Kapri muda  | Kol                 | Daun talas     | Jagung muda |
| Brokoli     | Daun kecipir        | Pepaya muda    | Sawi        |
| Kembang kol | Buncis              | Labu Siam      | Rebung      |
| Kemangi     | Daun kacang panjang | Pare           | Taoge       |
| Kangkung    | Terong              | Kacang panjang | Wortel      |

Golongan C, kandungan zat gizi per porsi (100 gram) adalah : 50 Kal, 10 gram karbohidrat, dan 3 gram protein.

Satu (1) porsi sayuran adalah kurang lebih 1 (satu) gelas sayuran setelah dimasak dan ditiriskan.

Jenis sayuran termasuk golongan ini:

|              |              |             |               |
|--------------|--------------|-------------|---------------|
| Bayam merah  | Mangkokan    | Nangka muda | Daun papaya   |
| Daun katuk   | Kacang kapri | Mlinjo      | Taoge kedelai |
| Daun melinjo | Daun talas   | Kluwih      | Daun singkong |

## E. Sumber Buah-buahan

Daftar buah-buahan sebagai penukar 1 (satu) porsi buah:

| Nama Buah    | Ukuran Rumah Tangga (URT) | Berat dalam gram*) |
|--------------|---------------------------|--------------------|
| Alpoket      | ½ buah besar              | 50                 |
| Anggur       | 20 buah sedang            | 165                |
| Apel merah   | 1 buah kecil              | 85                 |
| Apel malang  | 1 buah sedang             | 75                 |
| Belimbing    | 1 buah besar              | 125-140            |
| Blewah       | 1 potong sedang           | 70                 |
| Duku         | 10-16 buah sedang         | 80                 |
| Durian       | 2 biji besar              | 35                 |
| Jambu air    | 2 buah sedang             | 100                |
| Jambu biji   | 1 buah besar              | 100                |
| Jambu bol    | 1 buah kecil              | 90                 |
| Jeruk bali   | 1 potong                  | 105                |
| Jeruk garut  | 1 buah sedang             | 115                |
| Jeruk manis  | 2 buah sedang             | 100                |
| Jeruk nipis  | 1 ¼ gelas                 | 135                |
| Kedondong    | 2 buah sedang/besar       | 100/120            |
| Kesemek      | ½ buah                    | 65                 |
| Kurma        | 3 buah                    | 15                 |
| Leci         | 10 buah                   | 75                 |
| Mangga       | ¾ buah besar              | 90                 |
| Manggis      | 2 buah sedang             | 80                 |
| Markisa      | ¾ buah sedang             | 35                 |
| Melon        | 1 potong                  | 90                 |
| Nangka masak | 3 biji sedang             | 50                 |
| Nenas        | ¼ buah sedang             | 85                 |
| Pear         | ½ buah sedang             | 85                 |
| Pepaya       | 1 potong besar            | 100-190            |
| Pisang ambon | 1 buah sedang             | 50                 |
| Pisang kepok | 1 buah                    | 45                 |
| Pisang mas   | 2 buah                    | 40                 |
| Pisang raja  | 2 buah kecil              | 40                 |
| Rambutan     | 8 buah                    | 75                 |
| Sawo         | 1 buah sedang             | 50                 |
| Salak        | 2 buah sedang             | 65                 |
| Semangka     | 2 potong sedang           | 180                |
| Sirsak       | ½ gelas                   | 60                 |
| Srikaya      | 2 buah besar              | 50                 |
| Strawberry   | 4 buah besar              | 215                |

\*) Berat tanpa kulit dan biji (berat bersih)

## Pembagian Bahan Makanan Seharian

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| <b>Pagi</b>           |            |
| Beras                 | 1 gls nasi |
| Telur                 | 1 btr      |
| Sayuran               | ½ gls      |
| Minyak                | ½ sdm      |
| Gula pasir            | 1 sdm      |
| <b>Pukul 10.00</b>    |            |
| Kacang hijau          | 25 g       |
| Gula pasir            | 15 g       |
| <b>Siang dan Sore</b> |            |
| Beras                 | 2 gls nasi |
| Daging                | 1 ptg sdg  |
| Tempe                 | 2 ptg sdg  |
| Sayuran               | ¾ gls      |
| Buah                  | 1 ptg sdg  |
| Minyak                | 1 sdm      |

## Bahan Makanan yang Dianjurkan dan Tidak Dianjurkan

| Bahan Makanan                | Dianjurkan  | Tidak Dianjurkan   |
|------------------------------|---|--|
| <b>Sumber karbohidrat</b>    | Beras, kentang, singkong, terigu, tapioka, hunkwe, gula,                        | Roti, biskuit, dan kue-kue yang dimasak dengan garam dapur dan atau baking powder dan soda |
| <b>Sumber protein hewani</b> | Daging dan ikan maksimal 100 g sehari, telur maksimal 1 btr sehari              | Otak, ginjal, lidah, sardin, daging, ikan, susu, dan, telur                                |
| <b>Sumber protein nabati</b> | Semua kacang-kacangan dan hasilnya yang diolah dan dimasak tanpa garam dapur    | Keju, kacang tanah, dan kacang-kacangan yang dimasak dengan garam dapur                    |
| <b>Sayuran</b>               | Semua sayuran segar, sayuran yang diawet tanpa garam dapur dan natrium benzoat  | Sayuran yang dimasak dan diawet dengan garam dapur   |
| <b>Buah</b>                  | Semua buah-buahan segar, buah yang diawet tanpa garam dapur dan natrium benzoat | Buah-buahan yang diawet dengan garam dapur   |



## Diet Hipertensi

Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang  
Jurusan DIV Alih Jenjang Gizi



YULIA FAJAR NINGSIH  
1603400015

## Tujuan Diet

Tujuan diet hipertensi adalah membantu menghilangkan retensi garam atau air dalam jaringan tubuh dan menurunkan tekanan darah pasien hipertensi.

## Syarat Diet

Syarat-syarat diet hipertensi adalah :

- Cukup energi, protein, mineral, dan vitamin
- Bentuk makanan sesuai dengan keadaan penyakit
- Jumlah natrium disesuaikan dengan berat tidaknya retensi garam atau air atau hipertensi

## Macam Diet dan Indikasi Pemberian

- **Diet Garam Rendah I (200-400 mg Na)**

Diet garam rendah I diberikan kepada pasien dengan edema, asites, dan atau hipertensi berat.

- **Diet Garam Rendah II (600-800 mg Na)**

Diet garam rendah II diberikan kepada pasien dengan edema, asites, dan atau hipertensi tidak terlalu berat.

- **Diet Garam Rendah III (1000-1200 mg Na)**

Diet garam rendah III diberikan kepada pasien dengan edema dan atau hipertensi ringan.



## Bahan Makanan Sehari

| Bahan Makanan | Berat (g) | URT              |
|---------------|-----------|------------------|
| Beras         | 300       | 5 gls nasi       |
| Daging        | 100       | 2 ptg sdg        |
| Telur ayam    | 50        | 1 btr            |
| Tempe         | 100       | 4 ptg sdg        |
| Kacang hijau  | 25        | 2 ½ sdm          |
| Sayuran       | 200       | 2 gls            |
| Buah          | 200       | 2 ptg sdg pepaya |
| Minyak        | 25        | 2 ½ sdm          |
| Gula pasir    | 25        | 2 ½ sdm          |

## Nilai Gizi

Energi : 2230 Kal  
Protein : 75 g  
Lemak : 53 g  
Karbohidrat : 365 g  
Natrium : 305 mg