

## Lampiran 1. Ethical Clearance



### POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN

Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang, 65112 Telp (0341) 566075, 571388 Fax (0341) 556746  
surat elektronik : komisietik@poltekkes-malang.ac.id



#### KETERANGAN LAYAK ETIK DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL "ETHICAL APPROVAL"

No.281/V/KEPK POLKESMA/2023

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

**Peneliti utama** : Siti A'imatul Mursidayani  
*Principal In Investigator*

**Nama Institusi** : Poltekkes Kemenkes Malang  
*Name of the Institution*

Dengan judul:  
*Title*

**"Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Leaflet terhadap Asupan Natrium dan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Posyandu Desa Tumpang Kabupaten Malang"**

*"Effect of Nutrition Education with Leaflet Media on Sodium Intake and Blood Pressure in Elderly Hypertension at Posyandu Tumpang Village Malang Regency"*

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 Mei 2023 sampai dengan tanggal 04 Mei 2024.

*This declaration of ethics applies during the period May 04, 2023 until May 04, 2024.*



May 04, 2023  
Professor and Chairperson,



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

## Lampiran 2. Surat izin penelitian dari kampus



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG**

Jl. Besar Ijen No.77C Malang 65112, Telp. (0341) 566075, 571388, Fax. (0341) 556746  
Website: <http://www.poltekkes-malang.ac.id> E-mail: [direktorat@poltekkes-malang.ac.id](mailto:direktorat@poltekkes-malang.ac.id)



Nomor : DP.02.01/5.0/ 1853 /2022  
Lampiran : -  
Perihal : Surat Permohonan Ijin Penelitian

Malang, 26 Oktober 2022

Kepada Yth.

1. Kepala Bakesbangpol Kabupaten Malang
2. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Malang

Di

Tempat

Dalam rangka pemenuhan Tugas Akhir Penyusunan Skripsi, maka bersama ini kami hadapkan Siti Aimatul Mursidayani, (NIM.P17111193047) mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang untuk melaksanakan Penelitian, pada:

Tanggal : 01 November 2022 s/d 31 Januari 2023  
Waktu : 08.00 – selesai  
Tempat : Puskesmas Tumpang

Dengan judul :

Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Leaflet terhadap Asupan Natrium dan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Posyandu Desa Tumpang Kabupaten Malang.

Data yang diambil :

1. Identitas Lansia Hipertensi
2. Asupan Natrium Lansia Hipertensi
3. Data Tekanan Darah Lansia Hipertensi

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya yang baik kami sampaikan terima kasih.



Tembusan disampaikan kepada Yth :

- Kepala Puskesmas Tumpang

- Kampus Utama : Jalan Besar Ijen No. 77 c Malang, 65112. Telepon (0341) 566075, 571388  
- Kampus I : Jalan Srikoyo No. 106 Jember. Telepon (0331) 486613  
- Kampus II : Jalan Ahmad Yani Sumberporong Lawang, Telepon (0341) 427847  
- Kampus III : Jalan Dr. Soetomo No. 46 Blitar. Telepon (0342) 801043  
- Kampus IV : Jalan KH. Wakhid Hasyim No. 64 B Kediri. Telepon (0354) 773095  
- Kampus V : Jalan Dr. Soetomo No. 5 Trenggalek Telp (0355) 791293  
- Kampus VI : Jalan Dr. Cipto Mangunkusumo No. 82A Ponorogo Telp (0352) 461792



Lampiran 3. Surat izin penelitian dari Bakesbangpol



**PEMERINTAH KABUPATEN MALANG**  
**BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**

Jl. Panji No. 158 Telp. (0341) 392031 Fax. (0341) 392031  
Email: [bakesbangpol@malangkab.go.id](mailto:bakesbangpol@malangkab.go.id) - Website: <http://www.malangkab.go.id>  
**KEPANJEN-65163**

**SURAT KETERANGAN**

NOMOR : 072/1789/35.07.207/2022

Untuk melakukan Survey/Reserch/Penelitian/PKL/Magang

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Kabupaten Malang dengan ini menerangkan bahwa:

Berdasarkan surat dari : Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang  
Nomor : DP.02.01/5.0/1853/2022  
Tanggal : 28 Oktober 2022  
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Dapat Diberikan Surat Keterangan Penelitian Kepada:

NO	NAMA	NIM	PRODI
1	Siti Alimatul Mursidayani	P17111193047	Sarjana Terapan Gizi & Dietetika

Judul : Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Leaflet Terhadap Asupan Natrium dan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Posyandu Desa Tumpang Kabupaten Malang  
Lokasi : Posyandu Desa Tumpang Kabupaten Malang

Dengan ketentuan :

1. Mentaati ketentuan – ketentuan / Peraturan yang berlaku;
2. Sesampainya ditempat supaya melapor kepada pejabat setempat
3. Berlaku mulai tanggal 01 November 2022 s/d 31 Januari 2023
4. Demikian surat ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepanjen, 18 November 2022

a.n. KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK



NIP. 196902091995031002

Tembusan disampaikan Yth. :

1. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Malang;
2. Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang;
3. Kepala Puskesmas Tumpang Kabupaten Malang;
4. Mahasiswa/yang bersangkutan.

Lampiran 4. Surat izin penelitian dari Dinkes



PEMERINTAH KABUPATEN MALANG  
DINAS KESEHATAN



Jln. Panji No.120 Kepanjen Telp (0341) 393730-391621, Fax. (0341) 393731  
Email : dinkes@malangkab.go.id website : <http://dinkes.malangkab.go.id>  
KEPANJEN - 65163

Kepanjen, 27 Desember 2022

Nomor : 070/934 /35.07.103/2022  
Sifat : Biasa  
Lampiran : -  
Perihal : Penelitian

Kepada :  
Yth. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes  
Kemenkes Malang  
Di -

TEMPAT

Menindaklanjuti Surat dari Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang Nomor DP.02.01/5.0/1853/2022 tanggal 18 Desember 2022 tentang Penelitian , dengan ini kami TIDAK KEBERATAN dilaksanakan kegiatan tersebut oleh :

Nama : Siti Alimatul Mursidayani  
N I M : P17111193047  
Judul : *Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Leaflet Terhadap Asupan Natrium Dan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Posyandu Desa Tumpang Kabupaten Malang*  
Tempat Kegiatan : Puskesmas Tumpang Kab. Malang  
Waktu Kegiatan : 01 November 2022 - 31 Januari 2023

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Mentaati peraturan / ketentuan yang berlaku
2. Sesampainya ditempat kegiatan untuk melaporkan dan berkoordinasi kepada Pejabat yang terkait.
3. Memberikan informasi sebelum yang bersangkutan melakukan kegiatan
4. Harus memegang azas rahasia (tanpa nama / identitas responden)
5. Mempresentasikan dan menyampaikan hasil penelitian di tempat penelitian
6. Setelah selesai melaksanakan kegiatan untuk melaporkan kembali kepada Dinas Kesehatan Kabupaten Malang.
7. Surat ini tidak berlaku apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut diatas.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

an KERALA DINAS KESEHATAN  
Sekretaris

Dja. KRISNA MINTOROWATI, MM  
Pembina Tingkat I  
NIP. 19711102 199602 2 001

Tembusan:

- Yth. Sdr. 1. Kepala UPT Puskesmas Tumpang Kab. Malang  
2. Siti Alimatul Mursidayani

Lampiran 5. *Informed Consent*

**INFORMED CONCENT**

(KESEDIAAN KERJASAMA RESPONDEN DALAM PENELITIAN)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama :  
No. Responden : 01  
Usia : 77 TAHUN  
Jenis Kelamin : PRIA  
Alamat : JL. PUNTADEWA RT 7 / RW 11  
No. Hp :

Menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Siti A'imatul Mursidayani dengan Judul "Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Leaflet terhadap Asupan Natrium dan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Posyandu Desa Tumpang Kabupaten Malang".

Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Apabila selama penelitian ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.


Malang, \_\_\_\_\_ 2022

Peneliti

Responden



(Siti A'imatul Mursidayani)

  
(.....)

Lampiran 6. Karakteristik responden

No	Karakteristik Lansia	
1	Nama	\$
2	Jenis kelamin	1. Pria 2. Wanita
3	Usia	77..... tahun
4	Tinggi badan	153 ..... cm    49,5 cm (tinggi lutut)
5	Berat badan	51 ..... kg
6	Lingkar pinggang	84 ..... cm
7	Komplikasi penyakit	tidak ada
8	Lama menderita hipertensi	>5 ..... tahun
9	Tingkat pendidikan	1. Tidak tamat SD 2. Tamat SD 3. SMP 4. SMA 5. Diploma 6. Sarjana
10	Pekerjaan	—
11	Pendapatan	1. ≤Rp. 3.068.275,36 2. >Rp. 3.068.275,36
12	Jumlah anggota keluarga	1. ≤4 orang — dewasa / remaja 1 2. >4 orang
13	Asupan natrium	Sebelum edukasi : 1984,09 ..... mg Sesudah edukasi : 965,118 ..... mg
14	Tekanan darah	Sebelum edukasi 1. Sistolik : 156 ..... mmHg 2. Diastolik : 89 ..... mmHg  Setelah edukasi 1. Sistolik : 120 ..... mmHg 2. Diastolik : 81 ..... mmHg

Lampiran 7. Formulir food recall 1x24 jam

PRE-1

Waktu Makan	Hidangan/Masakan				Bahan Makanan				Keterangan
	Nama (2)	URT (3)	Estimasi Gram (4)	Nama (5)	URT (6)	Estimasi gram (7)	Berat bersih (gram) (8)		
Pagi	Nasi	1 1/2 ctg	75	Beras		37,5		(9)	
	Mendai goreng	1 ptg	12	tempe minyak	1 ptg bot	12,2			
	Tahu goreng	1 ptg	20	Tahu minyak	1 ptg ket	20			
	Tumis wortel buncis	1 sds	30	Wortel buncis	1 ptg tse	15			
				kecap	1 sdm	5			
				minyak	1 sdt	2,5			
	Kopi	1 gts		Kopi bubuk gula putih	1 sdm	5			
					1 sdm	10			
Malam	Martie susu roma	8 kpg	40	Martie susu roma	8 kpg	40			
Siang	Nasi	1 1/2 ctg		Beras		37,5			
	Bering kacang panjang x	1 sds	30	kacang panjang	1 sdm	15			
	lamb odr			lamb odr	1 sdm	15			
	Mujahir goreng	1 ptg	40	lamb mujahir minyak	1 ptg	37,5			
					1 sdm	5			

## Lampiran 8. Hasil nutriceck

4/10/23, 3:29 PM

Nutriceck

Hari Ke : 2

Bentuk Makanan : Biasa

Nama : ID\_PRE\_02

Kebutuhan Kalori : 1417.853

Status Gizi : Gemuk

Jenis Diet : Rendah Garam

Diagnosis Medis : Hipertensi

### Analysis of the food record

Food	Amount	Nutrient Content
Beras giling, mentah	50 g	energi : 1060.235 Kkal
Telur ayam ras, segar	50 g	protein : 38.5 g
Minyak kelapa sawit	2.5 g	lemak : 42.8 g
Beras giling, mentah	50 g	karbohidrat : 130.685 g
Tahu, mentah	20 g	serat : 5.44 g
Tempe pasar	20 g	vit a : 30.5 IU
Minyak kelapa sawit	50 g	B karoten : 5487.85 mcg
Kangkung, segar	10 g	kar total : 1724.6 mcg
Minyak kelapa sawit	30 g	vit b1 : 0.565 mg
ABC, kecap manis	2.5 g	vit b2 : 0.89 mg
Beras giling, mentah	5 g	vit b3 niasin : 8.54 mg
Tahu, mentah	5 g	vit b6 : 0.84 mg
Tempe pasar	50 g	vit b12 : 0.445 mcg
Minyak kelapa sawit	20 g	vit c : 14.1 mg
Labu siam, segar	50 g	vit d : 1 mcg
		vit e : 1.485 mg
		vit k : 3.1 mcg
		natrium : 156.25 mg
		kaliium : 510.47 mg
		kalsium : 896.8 g
		besi : 8 mg
		zinc : 3.39 mg
		fosfor : 554.4 mg
		tembaga : 0.825 mg
		abu : 3.51 g
		mufa : 3.415 g
		pufa : 2.49 g
		lemak jenuh : 2.47 g
		kolesterol : 186 mg
		lemak trans : 0.022 g
		omega 3 : 0.1 g
		ala : 0.065 g
		dha : 0.03 g
		dpa : 0.005 g
		epa : 0 g
		omega 6 : 2.245 g
		histidin : 0.466 g
		isoleusin : 0.862 g
		leusin : 1.569 g
		lisin : 0.932 g
		metionin : 0.461 g
		fenilalanin : 0.979 g
		treonin : 0.736 g
		triptofan : 0.242 g
		valin : 1.16 g
		gula : 2.61 g
		fruktosa : 0 g
		galaktosa : 0 g
		glukosa : 0.185 g
		laktosa : 0 g
		maltosa : 0 g
		sukrosa : 0.99 g
		starch : 108.765 g
		air : 42.59 g
		indeks glikemik : 123
		iodine : 2.75 mcg
		purin : 0 mg



Lampiran 9. Daftar kadar natrium bahan makanan (mg/100 g bahan makanan)

**SEREALIA DAN HASIL OLAHANNYA**

Bahan Makanan	Na	Bahan Makanan	Na
Misoa	3064	Mie ayam	279
Bihun goreng instan	928	Nasi rames	265
Mie kering	760	Biskuit	241
Mie bakso	760	Roti boong	161
Mie pangsit basah	530	Beras menir. Mentah	90
Roti putih	530	Nasi minyak	74
Roti warna sawo matang	500	Kue pundut sari	74
Nasi gemuk	355	Mie basah	63
Nasi gurih	296		

**UMBI BERPATI DAN HASIL OLAHANNYA**

Bahan Makanan	Na	Bahan Makanan	Na
Kerupuk kemplang (ikan) mentah	1123	Ubi jalar merah, segar	92
Kerupuk cumi goreng	837	Bagea kelapa manis	75
Keripik kentang	712	Bagea kelapa asin	74
Kerupuk udang goreng	449	Bagea kenari asin	74
Tiwul instan	377	Bagea kenari manis	74
Kue sagon	182	Tepung kentang, kering	51
Beras siger (tiwul)	106	Ubi jalar manis, segar	52

**KACANG, BIJI, BEAN DAN HASIL OLAHANNYA**

Bahan Makanan	Na	Bahan Makanan	Na
Kacang kedelai, goreng	3492	Lamtoro var lokal dengan kulit	134
Tauco cap meong	1766	Susu kedelai	128
Kacang negara/kacang putih	1010	Kwaci	124
Tahu telur	755	Nangka, biji, segar	69
Kacang hijau, rebus	447	Lamtoro var gung tanpa kulit	65
Keju kacang tanah ( <i>peanut butter</i> )	355	Sari kedelai, bubuk	56
Kacang kedelai, kering	210	Kembang tahu	55
Kacang kedelai, rebus	181	Tepung kacang kedelai	52

## SAYUR DAN HASIL OLAHANNYA

Bahan Makanan	Na	Bahan Makanan	Na
Pelecing kangkung	408	Daun kasbi/singkong karet, segar	70
Cap cai, sayur	405	Kangkung, segar	65
Jagung muda/semi, segar	353	Selada air, segar	65
Labu kuning, segar	280	Seledri, segar	64
Rumput laut	250	Daun semanggi, segar	64
Jamur kuping, kering	174	Genjer, segar	64
Pepare ular	130	Daun kelor, segar	61
Sayur bunga pepaya	90	Petai, segar	55
Wortel	70	Daun kubis, segar	50

## BUAH DAN HASIL OLAHANNYA

Bahan Makanan	Na
Mangga manalagi, segar	70

## DAGING, UNGGAS DAN HASIL OLAHANNYA

Bahan Makanan	Na	Bahan Makanan	Na
Sapi, daging, asap	1650	Ayam goreng kalasan, paha	176
Ayam, hati, segar	1068	Sapi, dideh/darah	150
Ayam, ampela, goreng	980	Sapi, babat, segar	147
Chicken teriyaki	959	Anak sapi, daging, gemuk, segar	118
Empal (daging) goreng	848	Babi, daging, gemuk, segar	112
Ayam goreng kentucky, sayap	807	Ham	112
Sapi, daging, kornet	794	Sapi, hati, segar	110
Sapi, daging, sosis (worst)	765	Babi, hati, segar	110
Ayam goreng kentucky, paha	746	Ayam, daging, segar	109
Ayam goreng kentucky, dada	741	Anak sapi, daging, sedang, segar	99
Beef burger	571	Babi, daging, kurus, segar	97
Ayam taliwang	507	Anak sapi, daging, kurus, segar	96
Bulgogi	509	Kambing, daging, segar	96
Sop buntut	490	Sapi, daging, gemuk, segar	93
Sop daging sapi	391	Kerbau, daging, segar	92
Beef teriyaki	377	Sapi, daging, kurus, segar	83
Sop kambing	348	Angsa, daging, segar	71
Ayam, dideh/darah, segar	337	Bebek (itik), daging, segar	54
Gulai kambing	302		

## IKAN, KERANG, UDANG DAN HASIL OLAHANNYA

Bahan Makanan	Na	Bahan Makanan	Na
Ikan cakalang asin, mentah	4304	Ikan cakalang asap, mentah	176
Gulai ikan	743	Rebon, udang kecil, segar	169
Pempek kapal selam, matang	628	Kerang, asap, mentah	160
Pempek kulit	555	Ikan bambangan, segar	148
Ikan teri, segar	554	Ikan bawal, segar	129
Sate bandeng	543	Ikan bader, segar	118
Udang kering, mentah	540	Ikan banjar	99
Pempek adaan, matang	488	Udang galah, segar	95
Pempek telur, matang	448	Ikan kakap merah	90
Fillet o-fish (McD)	439	Cakalang asap	90
Ikan patin, bakar	379	Cumi-cumi goreng	86
Pindang kenari	370	Ikan patin	77
Ikan gabus asap, mentah	320	Ikan bandeng, segar	67
Tumis bandeng, matang	314	Ikan cakalang, segar	65
Ikan teri nasi, kering, mentah	312	Ikan mas, segar	65
Gulai tiram	285	Ikan mas, segar	66
Ikan sarden, segar	266	Abon hariwan (ikan gabus)	61
Keong, segar	231	Ikan mujahir pepes	58
Ikan sepat, segar	211	Ikan mujahir goreng	54
Ikan tongkol, segar	202	Ikan mujahir, segar	51
Udang, besar, segar	190	Ikan ekor kuning, segar	50
Udang, segar	178		

## TELUR DAN HASIL OLAHANNYA

Bahan Makanan	Na	Bahan Makanan	Na
Ikan, telur, asin, mentah	2684	Susu kental manis	150
Keju	1410	Telur ayam ras, segar	142
Telur bebek, asin, mentah	483	Susu kental tak manis	140
Susu skim, bubuk	470	Telur ayam ras, bagian kuning, segar	111
Susu bubuk	380	Telur burung puyuh, segar	111
Telur ayam kampung, segar	190	Telur bebek, bagian kuning, segar	106
Telur bebek, bagian putih, segar	184	Es krim	78
Telur ayam ras, bagian putih, segar	164		

## LEMAK & MINYAK

Bahan Makanan	Na
Margarin	760
Mentega	653

## GULA, SIRUP DAN KONFEKSIONERI

Bahan Makanan	Na
Coklat susu, batang	100
Kopi bubuk instan	72
Teh melati daun kering	70
Teh hijau daun kering	60
Teh hitam daun kering	50

## BUMBU

Bahan Makanan	Na	Bahan Makanan	Na
Garam dapur	35758	Saos tomat	890
Petis udang kering	11998	Terasi dobo	650
Petis udang pasta	7981	Cengkeh, kering	282
Terasi merah	7850	Daun salam, bubuk	180
Terasi	1664	Asam kendis, segar	93
Kecap	1114	Ketumbar, kering	91

## Lampiran 10. Satuan Acara Penyuluhan

### A. Pokok bahasan

Diet rendah garam pada lansia hipertensi

### B. Sasaran

Lansia Posyandu Tumpang 1 dan Tumpang 3 Kabupaten Malang

### C. Waktu pelaksanaan

Waktu pelaksanaan acara edukasi gizi untuk lansia ±40 menit

### D. Tempat

Rumah lansia hipertensi

### E. Tujuan

#### 1. Umum

Setelah mengikuti kegiatan edukasi gizi, lansia mampu memahami dan mengaplikasikan informasi yang telah didapatkan tentang diet rendah garam.

#### 2. Khusus

Pada akhir edukasi gizi, peserta diharapkan dapat memahami dan mengaplikasikan:

- a. diet rendah garam sesuai dengan kebutuhannya
- b. makanan-makanan yang tidak dianjurkan dan yang dianjurkan
- c. cara membaca label informasi gizi pada makanan kemasan
- d. contoh menu sehari

### F. Metode

Konseling gizi

### G. Media dan Alat

Leaflet dan buku foto makanan

### H. Langkah kegiatan dan estimasi waktu

Menurut Adelina (2020).

No.	Waktu	Kegiatan
1.	5 menit	Perkenalan a. Membangun hubungan dengan memberi senyuman b. Menyapa lansia c. Mengatur posisi duduk yang nyaman d. Saling memperkenalkan diri dan menyampaikan kesiapan dalam membantu masalah kesehatan lansia

No.	Waktu	Kegiatan
2	10 menit	Konfirmasi <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Menyatakan pada lansia bahwa kerahasiaan akan dijaga</li> <li>b. Melakukan asesmen data</li> <li>c. Penggalan informasi detail lansia terkait asesmen gizi</li> <li>d. Menyampaikan analisis data asesmen dengan membandingkan standar</li> </ol>
3	20 menit	Penyampaian <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Menentukan dan menyampaikan diagnosis gizi secara cepat dan akurat</li> <li>b. Memberikan intervensi gizi</li> <li>c. Menjelaskan apa yang harus dilakukan oleh lansia</li> <li>d. Menanyakan kepada lansia mengenai hal yang kurang dipahami</li> </ol>
4	5 menit	Penutupan <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Membantu lansia berkomitmen dalam melaksanakan intervensi</li> <li>b. Menetapkan waktu berkunjung kembali untuk melakukan <i>food recall</i></li> </ol>

Lampiran 11. Data responden

Resp.	Usia (th)	JK	Status Gizi		Lama Menderita (thn)	Rata-Rata Asupan Natrium (mg/hari)		DRG	Tekanan darah (mmHg)		
			IMT	Ket.		Pre	Post		Pre	Post	
1	SOE	77	P	21,8	N	5-10	1984,0	965,7	3	156/69	120/81
2	DS	66	W	21,7	N	5-10	2378,1	1160,7	3	156/74	130/81
3	NH	48	W	27,8	GB	5-10	2128,5	1073,9	2	168/100	158/108
4	RH	46	W	25,2	GR	1-5	371,4	620,9	1	200/114	168/107
5	SU	52	P	31,0	GB	1-5	519,5	773,3	2	178/110	160/107
6	WR	74	W	33,0	GB	1-5	1523,1	579,2	2	161/79	134/82
7	AM	84	W	19,7	N	5-10	2027,2	757,1	1	212/77	209/83
8	SD	47	W	28,3	GB	1-5	2465,5	1179,7	2	167/87	154/87
9	MW	65	W	24,7	N	5-10	1862,8	602,0	2	163/98	120/73
10	JM	68	W	21,6	N	1-5	1862,8	602,0	3	145/78	117/67
11	PR	62	P	17,9	KR	1-5	1862,8	602,0	3	154/101	144/76
12	ID	62	W	31,9	GB	1-5	1853,6	1277,7	2	160/79	158/108
13	SP	75	W	26,7	GR	1-5	1726,6	731,2	3	157/71	137/68
14	SL	76	P	18,7	KR	1-5	1013,4	831,4	2	172/97	165/95
15	KH	66	W	23,1	N	5-10	1393,3	645,0	3	146/88	142/93
16	WW	68	W	33,4	GB	1-5	1993,4	909,9	3	145/96	137/87
17	NHY	50	W	37,1	GB	1-5	1314,5	446,3	3	143/94	134/88
18	HR	48	W	36,1	GB	1-5	2256,6	714,6	1	203/113	175/98
19	SN	49	W	28,0	GB	>10	1450,4	643,8	2	175/131	130/94
20	CA	70	P	32,3	GB	>10	2345,9	954,4	2	175/100	158/94
21	LY	60	W	26,9	GR	1-5	1155,6	1472,8	2	172/108	181/112
22	KMY	61	W	32,1	GB	5-10	1986,1	708,7	3	159/95	131/87
23	SM	66	W	24,6	N	1-5	1558,4	1092,6	2	178/100	157/89
24	SMT	72	W	18,7	N	>10	633,9	501,3	1	194/102	165/81
25	SIA	80	W	24,8	N	1-5	1659,8	475,4	2	176/82	163/73
26	TH	82	P	22,9	N	1-5	1726,8	474,8	3	148/91	119/81
27	KMD	76	P	19,0	N	1-5	1488,2	1582,9	3	146/96	145/81
28	RW	62	W	23,4	N	1-5	2338,3	907,7	1	213/116	172/101
29	ML	64	P	23,8	N	1-5	2338,3	907,7	1	193/92	179/86
30	NR	46	P	28,9	GB	1-5	1463,8	527,8	3	154/95	115/76

Keterangan

KR = Kurus Ringan, N = Normal, GR = Gemuk Ringan, GB = Gemuk Berat

DRG = Diet Rendah Garam

## Lampiran 12. Leaflet

### Makanan yang dianjurkan

**Karbohidrat**  
beras, kentang, singkong, terigu, tapioka, hunkwe, gula, makaroni, mi, bihun, roti, biskuit, dan kue kering.

**Protein Hewani**  
daging dan ikan maksimal 100 g per hari, dan telur maksimal 1 butir per hari.

**Protein Nabati**  
semua kacang-kacangan yang diolah tanpa garam dapur.

**Sayur**  
sayur segar, dan yang tidak diawetkan

**Buah**  
buah segar, dan yang tidak diawetkan

**Minuman** teh dan kopi

**Lemak**  
minyak goreng, margarin dan mentega tanpa garam.

**Bumbu**  
tidak mengandung garam, atau penggunaannya dibatasi.

**INFORMASI NILAI GIZI / NUTRITION INFORMATION**

Takaran Saji / Serving Size : 3 keping / 3 pieces (30 g)  
Jumlah Sajian per Kemasan / Serving per Container : 11.6

**JUMLAH PERSAJIAN / AMOUNT PER SERVING**

Energi Total / Total Energy : 140 kkal  
Energi dari Lemak / Energy from Fat : 35 kkal

		% AKG* / % DV*
Lemak Total / Total Fat	4 g	8 %
Protein / Protein	2 g	4 %
Karbohidrat Total / Total Carbohydrate	23 g	7 %
Serat Pangan	1 g	2 %
Gula / Sugar	6 g	
Natrium / Sodium	140 mg	9 %
Kalium	40 mg	1 %

\*Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2100 Kalori.  
Kebutuhan energi Anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.  
\*Percent Daily Values are based on a 2100 Calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Jumlah yang dikonsumsi dalam 1x makan

Jumlah natrium per takaran saji

### YUK, BACA LABEL MAKANAN!

Kandungan natrium dikatakan tinggi bila suatu produk mengandung >1,5 g natrium per 100 g takaran saji.

Contoh: gambar di atas takaran saji 30 g dengan natrium 140 mg atau 0,14 g. Maka 100 g takaran sajinya mengandung 0,46 g (natrium rendah).

Jumlah Na per 100 g = (Na (dalam label) x 100 : takaran saji) : 1000



NAMA :  
USIA :  
TB :  
BB :  
LP :

tahun  
cm  
kg  
cm



## DIET RENDAH GARAM

PADA LANSIA HIPERTENSI

### Apa itu Hipertensi?

Hipertensi adalah kondisi dengan tekanan darah yang melebihi batas normal.

Kategori	TDS (mmHg)	TDD (mmHg)
Hipertensi	≥140	≥90
Hipertensi tingkat 1	140–179	90–109
Hipertensi tingkat 2	≥180	≥110

Salah satu penatalaksananya adalah dengan Diet Rendah Garam (DRG), yaitu diet yang bertujuan untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan mengurangi asupan natrium atau garam.

### Macam-macam DRG

**DRG 1 (Hipertensi Berat)**  
Natrium 200–400 mg dan tidak menggunakan garam dapur.

**DRG 2 (Hipertensi Sedang)**  
Natrium 600–800 mg dan boleh menggunakan 1/2 sdt garam dapur.

**DRG 3 (Hipertensi Ringan)**  
Natrium 1000–1200 mg dan boleh menggunakan 1 sdt garam dapur.

### Anjuran konsumsi

Pembatasan garam dalam sehari sebanyak 6 gram atau 1 sdt (untuk orang sehat).

### Makanan yang TIDAK dianjurkan

**Karbohidrat**  
roti, biskuit, dan kue yang dimasak dengan garam dapur atau *baking powder* dan soda.

**Protein Hewani**  
jeroan, sardin, telur asin, daging asap, dendeng, abon, keju, ikan asin, ikan teri, ikan kaleng, kornet, udang kering, dan telur pindang.

**Protein Nabati**  
keju kacang tanah, dan semua kacang-kacangan yang dimasak dengan garam dapur.

**Sayur** sayur kaleng seperti sawi asin, asinan, dan acar.

**Buah** asinan buah, buah kaleng.

**Minuman** minuman ringan.

**Lemak** margarin dan mentega biasa.

**Bumbu** *baking powder*, soda kue, MSG, kecap, terasi, saos-tomat, petis, dan tauco.



## CONTOH MENU SEHARI

- Pagi : Nasi, telur dadar, tumis kangkung, teh
- Snack : Salad buah
- Siang : Nasi, ikan bumbu rujak, tempe goreng, sayur asem, pepaya
- Snack : Kue nagasari
- Malam : Nasi, semur daging, tahu tim pedas, cah wortel dan kol, pisang ambon



## TIPS & TRIK

- Mencuci dan merendam ikan asin terlebih dahulu sebelum diolah.
- Mencampurkan margarin dengan air, dimasak sampai mendidih, lalu margarin akan mencair dan natrium akan larut ke dalam air. Dinginkan cairan kembali dengan memasukkan panci ke dalam kulkas. Margarin akan keras kembali dan buang air yang mengandung natrium. Lakukan tahap sebanyak 2 kali pengulangan.



NAMA :  
 USIA : tahun  
 TB : cm  
 BB : kg  
 LP : cm



## CONTOH MENU SEHARI

DIET RENDAH GARAM PADA LANSIA

## CONTOH MENU SEHARI

- Pagi : Nasi, orak arik telur, tumis tempe jamur
  - Snack : Salad buah
  - Siang : Nasi, ayam goreng, sup tahu jamur, sari jeruk manis
  - Snack : Kolak pisang
  - Malam : Nasi, ayam bumbu lapis, gadon tahu, sayur asem, pisang ambon
- Pagi : Nasi, telur dadar, tumis kacang panjang
  - Snack : Bubur kacang hijau
  - Siang : Nasi, ikan bumbu kuning, tahu bacem, sayur lodeh
  - Snack : Pepaya
  - Malam : Nasi, daging pesmol, keripik tempe, cah sayur, pisang ambon
- Pagi : Nasi, beef paprika, sup oyong, teh
  - Snack : Bubur kacang hijau
  - Siang : Nasi, ikan pindang serani, oseng tempe, sayur lodeh, apel
  - Snack : Pepaya
  - Malam : Nasi, sup ayam jamur, peper tahum cah kailan, jeruk manis



Lampiran 13. Dokumentasi



Lampiran 14. Jadwal kegiatan penelitian

No	Kegiatan	2022								2023		
		Feb-Mei	Juni	Juli	Agt	Sept	Okt	Nov	Des	Apr	Mei	Juni
1.	Penyusunan proposal	■	■	■								
2.	Pengajuan surat izin studi pendahuluan		■	■								
3.	Seminar proposal			■								
4.	Perbaikan proposal				■	■						
3.	Pengajuan surat izin penelitian						■	■				
4.	Pengumpulan data								■			
5.	Pengolahan dan analisis data									■	■	
6.	Penyusunan hasil penelitian										■	
7.	Seminar hasil											■

Lampiran 15. Rincian kebutuhan anggaran

No.	Uraian	Kebutuhan	Satuan	Harga satuan	Harga total
<b>Skripsi</b>					
1.	Cetak skripsi	150	lembar	Rp. 500	Rp. 75.000
2.	Penggandaan skripsi	450	lembar	Rp. 500	Rp. 225.000
3.	Jilid + cover	4	jilid	Rp. 20.000	Rp. 80.000
<b>Perizinan</b>					
1.	Penelitian	1	kali	Rp. 100.000	Rp. 100.000
2.	FC surat izin + amplop	8	lembar	Rp. 2.000	Rp. 16.000
3.	Materai 10.000	2	buah	Rp. 13.000	Rp. 26.000
4.	Etik penelitian	1	kali	Rp. 250.000	Rp. 250.000
<b>Pelaksanaan</b>					
1.	Cetak <i>informed consent</i> , identitas lansia, dan daftar bahan makanan tinggi Na	12	lembar	Rp. 500	Rp. 6.000
2.	Penggandaan <i>informed consent</i> , identitas lansia, dan daftar bahan makanan tinggi Na	250	lembar	Rp. 500	Rp. 125.000
3.	Cetak leaflet	80	lembar	Rp. 2.200	Rp. 176.000
4.	Tali asih untuk lansia dan kader	32	orang	Rp. 20.000	Rp. 640.000
5.	Bensin	10	liter	Rp. 20.000	Rp. 200.000
<b>TOTAL</b>					<b>Rp. 1.919.000</b>

Lampiran 16. Uji statistik normalitas Shapiro-Wilk

**Case Processing Summary**

Kelas		Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
Hasil penelitian	Pre-test Asupan Natrium	30	100,0%	0	0,0%	30	100,0%
	Post-test Asupan Natrium	30	100,0%	0	0,0%	30	100,0%
	Pre-test TD Sistolik	30	100,0%	0	0,0%	30	100,0%
	Post-test TD Sistolik	30	100,0%	0	0,0%	30	100,0%
	Pre-test TD Diastolik	30	100,0%	0	0,0%	30	100,0%
	Post-test TD Diastolik	30	100,0%	0	0,0%	30	100,0%

**Descriptives**

Kelas		Statistic	Std. Error		
Hasil penelitian	Pre-test Asupan Natrium	Mean	1689,47271	100,286721	
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1484,36334	
			Upper Bound	1894,58209	
		5% Trimmed Mean	1718,45462		
		Median	1790,22317		
		Variance	301722,791		
		Std. Deviation	549,292992		
		Minimum	371,435		
		Maximum	2465,592		
		Range	2094,157		
		Interquartile Range	616,401		
		Skewness	-,806	,427	
		Kurtosis	,282	,833	
			Post-test Asupan Natrium	Mean	824,13673
95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound			713,01683	
	Upper Bound			935,25663	
5% Trimmed Mean	804,48057				
Median	744,22233				
Variance	88556,571				
Std. Deviation	297,584562				
Minimum	446,341				
Maximum	1582,946				
Range	1136,606				
Interquartile Range	390,725				
Skewness	,922			,427	
Kurtosis	,305			,833	
	Pre-test TD Sistolik			Mean	168,96667
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	161,38704	
			Upper Bound	176,54629	
		5% Trimmed Mean	167,94444		
		Median	165,00000		
		Variance	412,033		
		Std. Deviation	20,298604		
		Minimum	143,000		
		Maximum	213,000		
		Range	70,000		
		Interquartile Range	24,000		
		Skewness	,762	,427	
		Kurtosis	-,272	,833	

Post-test TD Sistolik	Mean		149,23333	4,136377
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	140,77349	
		Upper Bound	157,69317	
	5% Trimmed Mean		148,29630	
	Median		149,50000	
	Variance		513,289	
	Std. Deviation		22,655871	
	Minimum		115,000	
	Maximum		209,000	
	Range		94,000	
	Interquartile Range		34,250	
	Skewness		,441	,427
	Kurtosis		,025	,833
Pre-test TD Diastolik	Mean		94,43333	2,649521
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	89,01445	
		Upper Bound	99,85221	
	5% Trimmed Mean		94,05556	
	Median		95,50000	
	Variance		210,599	
	Std. Deviation		14,512024	
	Minimum		69,000	
	Maximum		131,000	
	Range		62,000	
	Interquartile Range		20,000	
	Skewness		,276	,427
	Kurtosis		,079	,833
Post-test TD Diastolik	Mean		88,13333	2,250279
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	83,53100	
		Upper Bound	92,73567	
	5% Trimmed Mean		88,03704	
	Median		87,00000	
	Variance		151,913	
	Std. Deviation		12,325285	
	Minimum		67,000	
	Maximum		112,000	
	Range		45,000	
	Interquartile Range		14,750	
	Skewness		,322	,427
	Kurtosis		-,656	,833

#### Tests of Normality

Kelas	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk			
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.	
Hasil penelitian	Pre-test Asupan Natrium	,117	30	,200*	,935	30	,066
	Post-test Asupan Natrium	,134	30	,176	,921	30	,029
	Pre-test TD Sistolik	,128	30	,200*	,918	30	,023
	Post-test TD Sistolik	,105	30	,200*	,959	30	,285
	Pre-test TD Diastolik	,101	30	,200*	,973	30	,629
	Post-test TD Diastolik	,105	30	,200*	,957	30	,257

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 17. Uji statistik asupan natrium dengan Uji Wilcoxon

**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post-test Asupan Natrium - Pre-test Asupan Natrium	Negative Ranks	26 <sup>a</sup>	17,27	449,00
	Positive Ranks	4 <sup>b</sup>	4,00	16,00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	30		

a. Post-test Asupan Natrium < Pre-test Asupan Natrium

b. Post-test Asupan Natrium > Pre-test Asupan Natrium

c. Post-test Asupan Natrium = Pre-test Asupan Natrium

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	Post-test Asupan Natrium - Pre- test Asupan Natrium
Z	-4,454 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Lampiran 18. Uji statistik tekanan darah sistolik dengan Uji Wilcoxon

**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post-test TD Sistolik - Pre-test TD Sistolik	Negative Ranks	29 <sup>a</sup>	15,78	457,50
	Positive Ranks	1 <sup>b</sup>	7,50	7,50
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	30		

a. Post-test TD Sistolik < Pre-test TD Sistolik

b. Post-test TD Sistolik > Pre-test TD Sistolik

c. Post-test TD Sistolik = Pre-test TD Sistolik

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	Post-test TD Sistolik - Pre-test TD Sistolik
Z	-4,629 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.



Lampiran 19. Uji statistik tekanan darah diastolik dengan Uji Paired T Test

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre-test TD Diastolik	94,43	30	14,512	2,650
	Post-test TD Diastolik	88,13	30	12,325	2,250

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre-test TD Diastolik & Post-test TD Diastolik	30	,547	,002

**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	Pre-test TD Diastolik - Post-test TD Diastolik	6,300	12,914	2,358	1,478	11,122	2,672	29	,012