



LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian

	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	
---	---	---

Nomor : DP.02.01/5.0/ 0437 /2023 Malang, 16 Februari 2023
Lampiran : -
Perihal : Surat Permohonan Ijin Penelitian
Dalam Memenuhi Penyusunan Tugas Akhir KTI

Kepada Yth.
1. Kepala Puskesmas Cisadea Kota Malang
2. Kepala Dinas Kesehatan Kota Malang
Di
Tempat


Dalam rangka pemenuhan Tugas Akhir Karya Tulis Ilmiah, bersama ini kami hadapkan Revi Fiadya Avinka. (NIM.P17111225015) mahasiswa Program Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Alih Jenjang Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Mahasiswa yang bersangkutan dapat diijinkan untuk melakukan Penelitian, pada:

Tanggal : 20 Februari s/d 08 April 2023
Waktu : 08.00 – selesai
Tempat : Puskesmas Cisadea Kota Malang


Dengan judul :
Pemberian edukasi Diet Dash (Dietary Approaches to Stop Hypertension) dengan metode Peer Group terhadap pengetahuan, asupan zat gizi mikro dan tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Cisadea Kota Malang.

Data yang diambil :
1. Jumlah populasi penderita hipertensi
2. Gambaran pola makan
3. Data pengetahuan
4. Data asupan zat gizi mikro
5. Data tekanan darah

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


Sekretaris Jurusan Gizi,
Hasan Adoni, SKM. MPH
NIP. 1989010091994031002

- 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 2 Etik Penelitian



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.DP.04.03/F.XXI.31/964/2023

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

Peneliti utama : Revi Fladya Avinka
Principal In Investigator

Nama Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Kajian Pemberian Edukasi Diet DASH dengan Metode Peer Group pada Penderita Hipertensi (Studi Kasus di Puskesmas Cisadea Kota Malang)"

"The Study of Administration DASH Diet Education with the Peer Group Method for Hypertension Sufferers (Case Study at the Cisadea Health Center, Malang 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 September 2023 sampai dengan tanggal 04 September 2024.

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



September 04, 2023
Professor and Chairperson,



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

Lampiran 3 Rangkaian Kegiatan Penelitian

Rangkaian Kegiatan Penelitian

No	Kegiatan	Tanggal
1	Mencari responden penelitian, <i>pre-test</i> pengetahuan	20 Mei 2023
2	Pelatihan tutor	27 Mei 2023
3.	Pertemuan pertama kegiatan edukasi diet DASH dengan metode <i>peer group</i> , <i>pre-test</i> tekanan darah dan asupan zat gizi mikro	3 Juni 2023
4	Pertemuan kedua kegiatan edukasi diet DASH dengan metode <i>peer group</i>	10 Juni 2023
5	Pertemuan ketiga kegiatan edukasi diet DASH dengan metode <i>peer group</i> , <i>post-test</i> pengetahuan, tekanan darah dan asupan zat gizi mikro	17 Juni 2023

Lampiran 4 Formulir Data Karakteristik Responden

Data Karakteristik Responden

Identitas Responden

Nama : Kode B

Umur : 46

Jenis Kelamin : perempuan

Alamat : Jl. A. Yani Satralam

No. telepon/WA :

Pekerjaan *) : 1. Ibu rumah tangga
2. PNS/pensiunan PNS
3. Buruh/petani
4. Wiraswasta/pedagang
5. Lainnya

Pendidikan *) : 1. SD sederajat
2. SMP sederajat
3. SMA sederajat
4. Sekolah tinggi
5. Lainnya

Tekanan darah : ... 149/90 ... mmHg

Keterangan:
*) Lingkari jawaban yang dipilih

Lampiran 5 Formulir *Food Recall* 24 Jam

pr2

FORMULIR FOOD RECALL 24 JAM

Nama Responden : [Redacted]

Kode : B

Waktu Makan	Nama Masakan	Bahan Makanan		
		Jenis	Jumlah	
			URT	Gram
Pagi	Nasi Putih Oseng Selada	Beras giling putih selada minyak garam	1/2 ctg 5 sdm 1/2 sdt	75 90 2,5 1
Snack	Belimbing	Belimbing	2 Buah	Besar 150
Siang	Nasi Pecel Rempyek Nasi	Kembang turi, kacang panjang, Beras giling putih	2 sdm/ bahan 2 bh 1 ctg	50 5 75
Snack	Semangka	semangka	2 ptg br	250
Malam	Nasi Putih Ayam kecap	Beras giling putih Sayur kecap	1 ctg 1 ptg 1 ptg	75 60 15
Snack	Belimbing	Belimbing	1 Buah br	150

Sumber: Buku Penilaian Status Gizi (Supriasa dkk., 2018)

Lampiran 6 Perkiraan Jumlah Garam

A. Perkiraan Berat Garam untuk Hidangan Berkuah per 100 g ($\frac{1}{2}$ mangkuk*)

No	Nama Hidangan	Berat
1	Sayur Sop	0,8
2	Sayur asem	2,0
3	Sayur lodeh	1,3
4	Gulai daun singkong	0,9

*) Mangkuk ukuran dengan (cap ayam)

B. Perkiraan Berat Garam untuk Hidangan Tumis dan Goreng per 100 g ($\frac{1}{2}$ mangkuk*)

No	Nama Hidangan	Berat
1	Tauge tumis	0,4
2	Sawi tumis	0,6
3	Terong ungu balado	0,4
4	Sayuran daun tumis (kangkung, bayam, dll)	0,74
5	Sayuran batang tumis (rebung, asparagus, dll)	0,4
6	Sayuran buah tumis (tomat, cabe, labu siam, dll)	0,57
7	Sayuran umbi tumis (kentang, wortel, dll)	0,92
8	Sayuran bunga tumis (brokoli, kembang kol, dll)	0,4
9	Sayuran buah goreng	1,25
10	Sayuran campur tumis	0,71
11	Balado sayuran	0,40

*) Mangkuk ukuran dengan (cap ayam)

C. Perkiraan Berat Garam untuk Hidangan Kelompok Hewani per 100 g

No	Nama Hidangan	Berat
1	Daging unggas utuh goreng	1,69
2	Daging unggas utuh panggang	1,77
3	Daging unggas utuh bakar	1,91
4	Daging unggas bagian dada goreng	2,37
5	Daging unggas bagian dada panggang	1,39
6	Daging unggas bagian dada bakar	1,78
7	Daging unggas bagian paha goreng	2,30
8	Daging unggas bagian paha panggang	1,86
9	Daging unggas bagian paha bakar	1,40
10	Daging unggas bagian sayap goreng	1,82
11	Daging unggas bagian sayap panggang	1,52
12	Daging unggas bagian sayap bakar	1,44
14	Ceker/kaki unggas goreng	2,66
15	Hati unggas goreng	1,21
16	Telur unggas ras dadar	0,88

No	Nama Hidangan	Berat
17	Telur unggas ras ceplok	0,98
18	Ikan kuah	0,60
19	Ikan laut rebus	0,60
20	Ikan tenggiri goreng	0,50
21	Ikan pari goreng	0,70
22	Udang goreng	0,40
23	Ikan belut goreng	0,90
24	Ikan gurame goreng	2,00
25	Ikan air laut goreng	0,99
26	Ikan air laut bakar	1,80
27	Ikan air laut panggang	1,06
28	Ikan air tawar goreng	1,49
29	Ikan air tawar bakar	1,55
30	Ikan air tawar kukus (pepes)	0,80
31	Empek-empek/pempek ikan	1,36

D. Perkiraan Berat Garam untuk Hidangan Kelompok Nabati per 100 g

No	Nama Hidangan	Berat
1	Mie kering (mie goreng) tumis	0,10
2	Bihun (bihun goreng) tumis	1,23
3	Umbi-umbian goreng	1,38
4	Umbi-umbian panggang	1,11
5	Umbi-umbian bakar	1,83
6	Pisang goreng	1,07
7	Oncom tumis	1,50

- E. Apabila hidangan tidak ada dalam daftar, maka penggunaan garam memakai perhitungan penggunaan garam yang mendekati jenis contoh bahan makanan dan jenis pengolahan yang sama.
- F. Penggunaan garam yang ditaburkan pada hidangan digoreng seperti keripik, emping, kacang tanah maka penggunaan garam adalah sebanyak 2 g/100 g hidangan.
- G. Ukuran rumah tangga apabila tidak tersedia garam untuk ditimbang yaitu 1 sdm (10 g), 1 sdm muncung (15 g), 1 sdt (5 g), seujung sendok the (2 g), sejumput (2 g).

Lampiran 7 Kuesioner Pengetahuan Fasilitator tentang Diet DASH

Kuesioner Pengetahuan

Petunjuk pengisian:

1. Bacalah-baik pertanyaan
2. Berilah tanda (√) pada jawaban yang sesuai menurut anda!
3. Satu pertanyaan hanya bisa dijawab dengan satu jawaban, benar (B) atau salah (S)

No	Pertanyaan	B	S
1.	Makanan yang dianjurkan untuk penderita hipertensi adalah yang bisa menurunkan tekanan darah. (Misal; kentang, tomat, bayam, wortel, tempe, tahu, jeruk, susu dan lalapan hijau)	✓	
2.	Salah satu cara untuk mengontrol tekanan darah adalah dengan mengurangi konsumsi garam	✓	
3.	Selain mengonsumsi buah-buahan segar, cara lain untuk mencegah hipertensi adalah dengan olahraga secara teratur	✓	
4.	Penderita hipertensi harus memperbanyak makan sayur dan buah serta menghindari makanan cepat saji (misal; mie instan, sarden, dll)	✓	
5.	Makan bawang putih 1 siung perhari bisa mengontrol tekanan darah	✓	
6.	Beras, kentang, singkong terigu yang dimasak menggunakan garam boleh dimakan oleh penderita tekanan darah tinggi		✓
7.	Daging dan ikan segar boleh dimakan penderita hipertensi	✓	
8.	Lansia yang menderita tekanan darah tinggi diperbolehkan makan telur sebanyak 5 butir/hari		✓
9.	Buah-buahan yang segar bisa dikonsumsi oleh penderita hipertensi 1 buah/hari. (Misal; pir, apel, jeruk, pisang dan papaya)	✓	
10.	Teh manis dengan gula 1 sendok makan boleh diminum bagi penderita hipertensi 1 gelas/hari	✓	
11.	Makan makanan yang diawetkan dianjurkan bagi penderita hipertensi. (Misal; petis, ikan asin, manisan dan dendeng)		✓
12.	Mengonsumsi sayuran segar seperti brokoli yang segar baik untuk penderita hipertensi karena bermanfaat untuk menormalkan tekanan darah	✓	

No	Pertanyaan	B	S
13.	Penderita hipertensi harus membatasi pemberian garam sekitar 1 sendok teh/hari	✓	
14.	Bayam, kacang tanah yang segar dapat meningkatkan tekanan darah	✓	
15.	Penderita hipertensi tidak dianjurkan makan ikan asin dan jeroan (missal; otak, ginjal, limpa, hati dan lidah)	✓	
16.	Daging kambing/sapi boleh dimakan penderita hipertensi		✓
17.	Minum kopi dan merokok adalah kebiasaan buruk yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah	✓	
18.	Makanan seperti gorengan baik untuk penderita hipertensi		✓
19.	Makan makanan laut seperti kepiting, kerang, cumi-cumi dapat meningkatkan tekanan darah	✓	
20.	Telur asin, sarden, udang kering, ikan teri boleh dimakan penderita hipertensi karena tidak meningkatkan tekanan darah		✓
21.	Minum kopi atau soda 1 botol per hari tidak meningkatkan tekanan darah	✓	
22.	Mentega atau makanan berminyak tidak dianjurkan bagi penderita hipertensi karena bisa meningkatkan tekanan darah (misal; gorengan)	✓	
23.	Sayuran dan buah-buahan yang diawetkan tidak dianjurkan untuk penderita hipertensi	✓	
Total		21	

Skor

9/10
Baik

Lampiran 8 Satuan Acara Pembelajaran (SAP)

Satuan Acara Pembelajaran (SAP)

Kegiatan edukasi diet DASH dengan metode *peer group* dibagi menjadi dua bagian yaitu pelatihan fasilitator dan pelaksanaan *peer group education*.

SAP untuk pelatihan tutor yaitu sebagai berikut.

Pokok Pembahasan	: Diet DASH sebagai panduan untuk mengatasi Hipertensi
Sasaran	: Tutor
Tempat	: RW 06 Blimbing
Waktu	: 90 menit
Edukator	: Alif Nuril Azizah, A.Md.Gz

I. Tujuan Umum

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran, diharapkan tutor dapat memahami dan melakukan penyampaian informasi tentang diet DASH kepada anggota kelompoknya.

II. Tujuan Khusus

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran, tutor diharapkan dapat:

1. Menjelaskan pengertian penyakit hipertensi
2. Menjelaskan cara melakukan diet DASH
3. Memimpin anggota kelompok saat melakukan *sharing*, diskusi dan tanya jawab saat kegiatan *peer group*.

III. Materi

1. Pengertian hipertensi

Hipertensi lebih dikenal dengan penyakit tekanan darah tinggi. Hipertensi merupakan keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah di arteri secara terus-menerus. Tekanan darah diartikan tinggi apabila hasil pengukuran tekanan sistolik dan diastolik menunjukkan angka lebih dari atau sama dengan nilai ambang batas. Menurut JNC VII individu menderita hipertensi apabila tekanan darah sistolik lebih dari sama dengan 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari sama dengan 90 mmHg. Penderita cenderung tidak mengetahui bahwa dirinya

mengalami hipertensi karena tidak terdapat tanda-tanda yang jelas dari luar sehingga penyakit ini disebut sebagai *-the silent diseases*.

2. Etiologi hipertensi

Berdasarkan penyebab terjadinya, hipertensi dibagi menjadi dua yaitu sebagai berikut.

a. Hipertensi Primer

Hipertensi primer disebut juga dengan hipertensi esensial. Jenis hipertensi primer merupakan hipertensi yang tidak diketahui secara pasti penyebab terjadinya. Mayoritas penderita mengalami hipertensi primer dengan prevalensi sebesar 85-90%. Namun, hipertensi primer dapat terjadi akibat dari gaya hidup dan faktor lingkungan. Gaya hidup seperti pola makan tidak sesuai anjuran mampu memicu obesitas yang merupakan faktor risiko hipertensi. Faktor lingkungan seperti tinggal di daerah yang memiliki potensi meningkatkan stress mental juga dapat memicu hipertensi (Pudiasuti, 2015).

b. Hipertensi Sekunder

Hipertensi sekunder adalah kejadian hipertensi yang diketahui penyebab terjadinya. Hipertensi sekunder merupakan kelompok yang jarang terjadi dengan prevalensi sebesar 10% penderita. Hipertensi yang terjadi pada kondisi ini merupakan imbas dari suatu penyakit atau kelainan mendasar seperti stenosis arteri renalis, penyakit parenkim ginjal, feokromositoma, hiperaldosteronisme, dan sebagainya (Tanto & Hustrini, 2014).

3. Manifestasi Klinis Hipertensi

Pemeriksaan fisik klinis yang utama untuk mendeteksi hipertensi adalah hasil pengukuran tekanan darah. Manifestasi klinis hipertensi yang sering ditemukan meliputi sakit kepala, pusing, migren, dan mimisan. Pada kondisi hipertensi esensial yang tidak diketahui penyebabnya, manifestasi klinis akan muncul setelah terjadi komplikasi pada organ otak, mata, jantung, dan ginjal (Dalimartha et al., 2008). Komplikasi-komplikasi akibat peningkatan tekanan darah secara kronis

sering dikatakan sebagai kerusakan akhir organ. Gangguan seperti pengelihatn kabur akibat kerusakan retina, nyeri pada kepala, mual dan muntah akibat meningkatnya tekanan intra kranial merupakan gejala klinis akibat komplikasi hipertensi (Pudiasuti, 2015).

4. Definisi Diet DASH

Diet DASH dapat memberikan efek peningkatan asupan kalsium, kalium, magnesium, protein, dan serat lebih tinggi jika dibandingkan dengan diet lain. Kalsium memiliki peran untuk mengatur kontraksi otot salah satunya denyut jantung. Kalsium banyak ditemukan pada produk pangan hewani seperti keju dan susu. Kalium bersama magnesium berfungsi melemaskan atau mengendurkan otot. Kekurangan asupan magnesium dapat menyebabkan gerakan otot tidak terkendali atau menimbulkan kejang dan gemetar. Kalium mudah ditemukan pada berbagai jenis makanan seperti sayuran (kacang panjang, mentimun), buah (belimbing, pisang), kacang-kacangan, daging sapi, ayam, ikan, susu. Magnesium ditemukan dalam sumber makanan seperti biji-bijian, kacang-kacangan, dan sayuran hijau. Peningkatan asupan kalsium, kalium magnesium mampu mengatasi peningkatan tekanan darah akibat penyempitan pembuluh darah (Darawati, 2017).

Melalui diet DASH penderita hipertensi dapat menerapkan konsumsi pangan rendah kolesterol, lemak jenuh, lemak total, dan meningkatkan asupan sayur dan buah sebanyak 4-5 porsi/hari, gandum utuh, kacang-kacangan, produk susu tanpa lemak dan rendah lemak. Berdasarkan jenis pangan yang direkomendasikan, diet DASH diyakini mampu mengendalikan tekanan darah. Berdasarkan uraian dapat disimpulkan bahwa diet DASH merupakan pola makan dengan pembatasan natrium namun tetap mengandung zat gizi tertentu seperti kalium, kalsium dan magnesium yang efektif menurunkan tekanan darah. Berikut ini adalah preskripsi diet DASH menurut (Suharyati dkk., 2020).

5. Tujuan

Tujuan diet DASH adalah dirancang sebagai langkah preventif untuk mengendalikan tekanan darah pada penderita hipertensi. Diet

DASH juga bertujuan untuk menurunkan berat badan dan kadar kolesterol.

6. Prinsip dan Syarat

- a. Energi diberikan cukup, bagi penderita hipertensi dengan berat 115% dari berat badan ideal maka dianjurkan untuk menjalankan diet rendah kalori dan melakukan aktivitas fisik seperti olah raga.
- b. Protein diberikan cukup, disesuaikan dengan kebutuhan pasien.
- c. Karbohidrat diberikan cukup, disesuaikan dengan kebutuhan pasien.
- d. Asupan lemak jenuh dan kolesterol dibatasi.
- e. Asupan Natrium dibatasi <2300 mg/hari, jika terjadi penurunan tekanan darah tetapi belum memenuhi target maka asupan natrium dibatasi hingga <1500 mg/hari.
- f. Asupan kalium diberikan hingga 4700 mg/hari.
- g. Memenuhi kebutuhan asupan kalsium harian disesuaikan dengan usia, konsumsi >800 mg/hari mampu menurunkan tekanan darah sistolik hingga 4 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 2 mmHg.
- h. Asupan magnesium memenuhi kebutuhan harian (DRI) ditambah dengan suplementasi magnesium 240-1000 mg/hari dapat menurunkan tekanan darah sistolik 1.0-5.6 mmHg.
- i. Pasien hipertensi yang memiliki penyakit penyerta seperti gagal ginjal kronik dengan hemodialisis atau sirosis hati maka untuk pemberian syarat dan prinsip diet harus disesuaikan dengan kondisi penyakit.

7. Bahan makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan

Sumber	Bahan Makanan yang Dianjurkan	Bahan Makanan yang tidak Dianjurkan
Karbohidrat	Beras, kentang, singkong, oatmeal, gandum utuh	Biskuit yang diawetkan dengan natrium, nasi uduk
Protein Hewani	Ikan, daging unggas tanpa kulit, daging merah, telur maksimal 1 butir/hari, susu rendah lemak atau tanpa lemak	Daging merah bagian lemak, ikan kaleng, kornet, sosis, ikan asap, ati, ampela, olahan daging dengan natrium

Sumber	Bahan Makanan yang Dianjurkan	Bahan Makanan yang tidak Dianjurkan
Protein Nabati	Kacang hijau, kacang kedelai (tahu, tempe), kacang merah, kacang almond	Olahan kacang yang diawetkan dan mendapat campuran natrium
Sayuran	Bayam, wortel, selada, sawi putih, kubis, brokoli	Sayur kaleng yang diawetkan dan mendapat campuran natrium, asinan sayur
Buah	Pisang, jeruk, pir, apel, bit, semangka, melon, manga, kiwi, anggur, alpukat, papaya	Buah-buahan kaleng, asinan dan manisan buah
Lemak	Minyaka kelapa sawit, margarin dan mentega tanpa natrium (67g/hari atau 5 sendok makan)	Margarin, mentega, mayonnaise
Minuman	Teh dan jus buah dengan pembatasan gula (50 g/hari atau 4 sendok makan), air putih	Minuman kemasan dengan pemanis tambahan dan pengawet
Bumbu	Rempah-rempah, bumbu segar, garam dapur dengan penggunaan terbatas (5g/hari atau 1 sendok teh)	Vetsin, kecap, saus, bumbu instan

8. Pembagian makanan sehari 2000 kkal

Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Beras	225	4,5 ctg
Daging sapi tanpa lemak	50	1 ptg sdg
Ikan	150	1 ekor
Telur	60	1 btr
Tahu/tempe	100	2 ptg sdg
Sayuran	400	4 gls
Buah	400	2 bh
Minyak	20	2 sdm
Gula pasir	20	1,5 sdm
Kacang hijau	25	2 sdm
Susu rendah lemak	400	2 gls

9. Cara melakukan diet DASH untuk pemula

Cara melakukan diet DASH untuk pemula yaitu sebagai berikut.

- a. Jika makan 1 atau 2 sayuran per hari, tambahkan porsi untuk siang dan malam
- b. Jika tidak makan buah sama sekali atau hanya mengonsumsi jus saat sarapan, tambahkan porsi buah untuk selingan
- c. Tingkatkan konsumsi susu bebas atau rendah lemak dan produk olahannya sampai 2 atau 3 kali sehari secara bertahap.
- d. Konsumsi buah dan makanan rendah lemak lainnya sebagai selingan
- e. Konsumsi lemak (margarin, mayonaise, minyak) setengah porsi dari biasanya
- f. Jadikan daging dan ikan sebagai bagian menu utama. Bagi vegetarian, konsumsi 2 atau lebih daging versi vegetarian setiap minggu
- g. Gunakan cuka untuk mengawetkan makanan
- h. Kurangi natrium. Ada pada makanan instan /kaleng, MSG, garam dapur
- i. Kurangi garam dapur dengan menggunakan rempah untuk menambah rasa. Variasikan cara mengolah makanan (goreng, rebus, kukus)

IV. Metode

Ceramah dan demonstrasi

V. Media

Leaflet diet DASH

VI. Kegiatan

Kegiatan pelatihan fasilitator yaitu sebagai berikut.

No	Waktu	Kegiatan Edukator	Kegiatan Fasilitator
1.	Pembukaan (5 menit)	<ol style="list-style-type: none">1. Memberikan salam pembuka2. Perkenalan3. Menjelaskan tujuan kepada fasilitator	<ol style="list-style-type: none">1. Menjawab salam2. Mendengarkan dan memperhatikan
2.	Inti (40 menit)	<ol style="list-style-type: none">1. Menjelaskan materi tentang hipertensi dan diet DASH menggunakan leaflet.2. Melakukan <i>role play</i> cara menyampaikan materi tentang hipertensi dan diet DASH kepada anggota <i>peer group</i>3. Membuka sesi tanya jawab4. Memberi pertanyaan kepada fasilitator terkait materi diet DASH	<ol style="list-style-type: none">1. Mendengarkan dan memperhatikan2. Mengajukan pertanyaan apabila apabila belum memahami apa yang disampaikan edukator3. Menyebutkan dan menjelaskan jawaban
3	Evaluasi (40 menit)	<ol style="list-style-type: none">1. Memberi pertanyaan kepada fasilitator terkait materi diet DASH2. Mengevaluasi fasilitator terkait cara menyampaikan informasi diet DASH3. Memberi reward apabila dapat melakukan dan memberi koreksi apabila belum tepat	<ol style="list-style-type: none">1. Menjawab pertanyaan2. Praktek cara menyampaikan informasi diet DASH
4	Penutup (5 menit)	<ol style="list-style-type: none">1. Memberikan motivasi kepada fasilitator2. Memberikan salam penutup	<ol style="list-style-type: none">1. Mendengarkan dan memperhatikan2. Menjawab salam

SAP untuk kegiatan *peer group education* yaitu sebagai berikut.

- Pokok Pembahasan : Diet DASH untuk mengatasi hipertensi
Sasaran : Anggota *peer group*
Tempat : RW 06 Blimbing
Waktu : 60 menit (3 minggu 3 kali pertemuan)

I. Tujuan Umum

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran, diharapkan dapat menambah pengetahuan penderita hipertensi tentang diet DASH

II. Tujuan Khusus

1. Mampu menjelaskan tentang penyakit hipertensi
2. Mampu menjelaskan pengertian, tujuan, prinsip, syarat, bahan makanan yang dianjurkan dan tidak dari diet DASH
3. Mampu mengimplementasikan diet DASH dalam kehidupan sehari-hari

III. Materi

Materi *peer group education* terlampir pada lampiran 5 materi pelatihan tutor.

IV. Metode

Ceramah, diskusi

V. Media

Leaflet diet DASH

VI. Kegiatan

Kegiatan *peer group education* dilaksanakan sebanyak tiga kali pertemuan yaitu satu minggu sekali selama tiga minggu.

Pertemuan ke-1

No.	Waktu	Kegiatan Edukasi dengan Metode <i>Peer Group</i>	Kegiatan Anggota <i>Peer Group</i>
1.	Pembukaan (5 menit)*	<ol style="list-style-type: none">1. Memberikan salam2. Perkenalan3. Menjelaskan tujuan kegiatan	<ol style="list-style-type: none">1. Menjawab salam2. Mendengarkan dan memperhatikan
2.	Inti (30 menit)*	Kegiatan <i>post-test</i> <ol style="list-style-type: none">1. Pengukuran tekanan darah oleh mahasiswa keperawatan2. Melakukan wawancara	<ol style="list-style-type: none">1. Menyetujui untuk dilakukan pengukuran tekanan darah2. Menjawab pertanyaan <i>recall</i> 24 jam

No.	Waktu	Kegiatan Edukasi dengan Metode <i>Peer Group</i>	Kegiatan Anggota <i>Peer Group</i>
		asupan zat gizi mikro dengan kuesioner <i>food recall</i> 24 jam	
3.	Inti (20 menit)**	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membagikan leaflet diet DASH 2. Menyampaikan informasi tentang hipertensi 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mendengarkan dan memperhatikan 2. Mengajukan pertanyaan
4.	Penutup (5 menit)*	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengucapkan terima kasih dan salam 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mejawab salam

Pertemuan ke-2

No.	Waktu	Kegiatan Edukasi dengan Metode <i>Peer Group</i>	Kegiatan Anggota <i>Peer Group</i>
1.	Pembukaan (5 menit)*	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan salam 2. Menjelaskan gambaran kegiatan kepada tutor dan anggota 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjawab salam 2. Mendengarkan dan memperhatikan
2.	Inti (40 menit)**	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyampaikan informasi tentang diet DASH 2. Memimpin <i>sharing</i>, diskusi dan tanya jawab antar anggota 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mendengarkan dan memperhatikan 2. Mengajukan pertanyaan 3. Membagikan pengalaman terkait mengimplementasikan diet DASH
3.	Evaluasi (10 menit)*	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberi pertanyaan kepada tutor dan anggota terkait materi diet DASH 2. Memberi <i>reward</i> jika menjawab benar dan membetulkan jika masih ada kekurangan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyebutkan dan menjelaskan jawaban
4.	Penutup (5 menit)*	<ol style="list-style-type: none"> 2. Mengucapkan terima kasih dan salam 	<ol style="list-style-type: none"> 2. Mejawab salam

Pertemuan ke-3

No.	Waktu	Kegiatan Edukasi dengan Metode <i>Peer Group</i>	Kegiatan Anggota <i>Peer Group</i>
1.	Pembukaan (5 menit)*	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan salam 2. Menjelaskan gambaran kegiatan kepada tutor dan anggota 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjawab salam 2. Mendengarkan dan memperhatikan
2.	Inti (20 menit)**	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memimpin <i>sharing</i> pengalaman anggota selama mengimplementasikan diet DASH 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mendengarkan dan memperhatikan 2. Membagikan pengalaman selama mengimplementasikan diet DASH
3.	Inti (30 menit)*	<p>Kegiatan <i>pre-test</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengisi kuesioner <i>post-test</i> pengetahuan diet DASH 2. Melakukan wawancara asupan zat gizi mikro dengan kuesioner <i>food recall</i> 24 jam 3. Melakukan pengukuran tekanan darah dibantu oleh mahasiswa jurusan keperawatan, pengukuran dilakukan sebanyak tiga kali 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengisi kuesioner <i>post-test</i> 2. Menjawab pertanyaan 3. Menyetujui untuk dilakukan pengukuran tekanan darah
4.	Penutup (5 menit)*	<ol style="list-style-type: none"> 3. Mengucapkan terima kasih dan salam 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Mejawab salam

Keterangan:

*) Peneliti **) Tutor

Lampiran 9 Master Tabel

No	Nama	Umur	Pendidikan	Hasil <i>Pre-test</i>							Hasil <i>Post-test</i>								
				Pengetahuan	Asupan Zat Gizi Mikro				TD Sistolik	TD Diastolik	Pengetahuan	Aasupan Zat Gizi Mikro				TD Sistolik	TD Diastolik		
					Nilai	Na	K	Ca				Mg	Nilai	Na	K			Ca	Mg
						(mg)	(mg)	(mg)				(mg)		(mmHg)	(mmHg)			(mg)	(mg)
1	A	62	SD sederajat	83	839	755	146	148	144	97	96	715	1196	293	330	127	90		
2	B	46	SMP sederajat	78	2328	1083	156	133	144	90	91	2049	1138	101	186	140	90		
3	C	65	Sekolah tinggi	83	1478	876	48	114	140	90	96	1841	1095	185	177	137	90		
4	D	53	SMP sederajat	83	2368	727	296	176	140	90	91	1318	1199	324	272	140	90		
5	E	69	SD sederajat	52	2471	741	205	243	147	83	57	2480	1329	322	272	140	83		
6	F	58	SD sederajat	78	308	362	82	100	140	80	87	375	561	96	112	137	80		
7	G	54	SMA sederajat	74	1147	511	73	87	140	87	87	520	2158	276	373	140	87		
8	H	60	SD sederajat	43	2288	1029	175	221	169	81	52	2690	1335	308	271	180	93		
9	I	62	SMP sederajat	78	4704	1091	203	243	150	90	91	112	1340	175	151	147	83		
10	J	65	SMP sederajat	65	2353	773	262	312	155	91	74	3532	1507	261	204	153	90		
11	K	60	SMP sederajat	60	755	952	136	177	180	100	70	2124	2009	249	360	180	90		
12	L	67	SD sederajat	56	2682	421	126	132	154	87	65	1487	1448	280	291	153	87		

Lampiran 10 Hasil Uji Statistik Pengetahuan

Descriptives

			Statistic	Std. Error
Pre-test	Mean		69.43	3.973
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	60.69	
		Upper Bound	78.18	
	5% Trimmed Mean		70.15	
	Median		76.00	
	Variance		189.381	
	Std. Deviation		13.762	
	Minimum		43	
	Maximum		83	
	Range		40	
	Interquartile Range		25	
	Skewness		-.738	.637
	Kurtosis		-.784	1.232
	Mean		79.79	4.475
Post-test	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	69.94	
		Upper Bound	89.64	
	5% Trimmed Mean		80.42	
	Median		87.00	
	Variance		240.333	
	Std. Deviation		15.503	
	Minimum		52	
	Maximum		96	
	Range		44	
	Interquartile Range		25	
	Skewness		-.693	.637
	Kurtosis		-1.026	1.232

Lampiran 11 Hasil Uji Statistik Asupan Natrium

Descriptives

			Statistic	Std. Error
Pretest_Na	Mean		1976.75	339.380
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1229.78	
		Upper Bound	2723.72	
	5% Trimmed Mean		1917.94	
	Median		2308.00	
	Variance		1382141.659	
	Std. Deviation		1175.645	
	Minimum		308	
	Maximum		4704	
	Range		4396	
	Interquartile Range		1529	
	Skewness		.826	.637
	Kurtosis		1.567	1.232
	Mean		1603.58	301.334
Posttest_Na	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	940.35	
		Upper Bound	2266.82	
	5% Trimmed Mean		1579.31	
	Median		1664.00	
	Variance		1089628.629	
	Std. Deviation		1043.853	
	Minimum		112	
	Maximum		3532	
	Range		3420	
	Interquartile Range		1822	
	Skewness		.211	.637
	Kurtosis		-.693	1.232

Lampiran 12 Hasil Uji Statistik Asupan Kalium

Descriptives

			Statistic	Std. Error
Pretest_K	Mean		776.75	71.254
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	619.92	
		Upper Bound	933.58	
	5% Trimmed Mean		782.33	
	Median		764.00	
	Variance		60924.932	
	Std. Deviation		246.830	
	Minimum		362	
	Maximum		1091	
	Range		729	
	Interquartile Range		445	
	Skewness		-.386	.637
	Kurtosis		-.882	1.232
	Posttest_K	Mean		1359.58
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	1095.52	
		Upper Bound	1623.65	
5% Trimmed Mean			1359.59	
Median			1332.00	
Variance			172733.538	
Std. Deviation			415.612	
Minimum			561	
Maximum			2158	
Range			1597	
Interquartile Range			340	
Skewness			.364	.637
Kurtosis			1.249	1.232

Lampiran 13 Hasil Uji Statistik Asupan Kalsium

Descriptives

			Statistic	Std. Error
Pretest_Ca	Mean		159.00	21.520
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	111.64	
		Upper Bound	206.36	
	5% Trimmed Mean		157.56	
	Median		151.00	
	Variance		5557.091	
	Std. Deviation		74.546	
	Minimum		48	
	Maximum		296	
	Range		248	
	Interquartile Range		112	
	Skewness		.353	.637
	Kurtosis		-.378	1.232
	Posttest_Ca	Mean		239.17
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	187.79	
		Upper Bound	290.55	
5% Trimmed Mean			242.41	
Median			268.50	
Variance			6539.061	
Std. Deviation			80.864	
Minimum			96	
Maximum			324	
Range			228	
Interquartile Range			127	
Skewness			-.867	.637
Kurtosis			-.552	1.232

Lampiran 14 Hasil Uji Statistik Magnesium

Descriptives

			Statistic	Std. Error
Pretest_Mg	Mean		173.83	19.763
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	130.34	
		Upper Bound	217.33	
	5% Trimmed Mean		170.98	
	Median		162.00	
	Variance		4686.697	
	Std. Deviation		68.459	
	Minimum		87	
	Maximum		312	
	Range		225	
	Interquartile Range		119	
	Skewness		.671	.637
	Kurtosis		-.297	1.232
	Posttest_Mg	Mean		249.92
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	196.72	
		Upper Bound	303.11	
5% Trimmed Mean			250.74	
Median			271.50	
Variance			7009.538	
Std. Deviation			83.723	
Minimum			112	
Maximum			373	
Range			261	
Interquartile Range			141	
Skewness			-.097	.637
Kurtosis			-1.057	1.232

Lampiran 15 Hasil Uji Statistik Tekanan Darah Sistolik

Descriptives

			Statistic	Std. Error
Pre-test Sistolik	Mean		150.25	3.674
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	142.16	
		Upper Bound	158.34	
	5% Trimmed Mean		149.17	
	Median		145.50	
	Variance		162.023	
	Std. Deviation		12.729	
	Minimum		140	
	Maximum		180	
	Range		40	
	Interquartile Range		15	
	Skewness		1.494	.637
	Kurtosis		1.699	1.232
	Mean		147.75	4.820
Post-test Sistolik	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	137.14	
		Upper Bound	158.36	
	5% Trimmed Mean		147.13	
	Median		140.00	
	Variance		278.802	
	Std. Deviation		16.697	
	Minimum		127	
	Maximum		180	
	Range		53	
	Interquartile Range		16	
	Skewness		1.252	.637
	Kurtosis		.848	1.232

Lampiran 16 Hasil Uji Statistik Tekanan Darah Diastolik

Descriptives			Statistic	Std. Error
Pre-test Diastolik	Mean		88.83	1.700
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	85.09	
		Upper Bound	92.58	
	5% Trimmed Mean		88.70	
	Median		90.00	
	Variance		34.697	
	Std. Deviation		5.890	
	Minimum		80	
	Maximum		100	
	Range		20	
	Interquartile Range		7	
	Skewness		.306	.637
	Kurtosis		.032	1.232
	Post-test Diastolik	Mean		87.80
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	85.35	
		Upper Bound	90.26	
5% Trimmed Mean			87.93	
Median			90.00	
Variance			14.978	
Std. Deviation			3.870	
Minimum			80	
Maximum			93	
Range			13	
Interquartile Range			6	
Skewness			-.837	.637
Kurtosis			-.018	1.232

Lampiran 6 Leaflet diet DASH

Pembagian Makanan Sehari (2000 kkal)

Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Beras	225	3,5 gelas
Daging unggas tanpa kulit	50	1 ptg sdg
Ikan	150	1 ptg sdg
Telur ayam	60	1 btr
Tahu/tempe	100	2 ptg sdg
Sayuran	400	4 gls
Buah	400	2 bh apel
Minyak	20	2 sdm
Gula pasir	20	1,5 sdm
Kacang hijau	25	2 sdm
Susu rendah lemak	400	2 gls

Contoh Menu

Pagi (07.00)

Nasi putih 1,5 ctg
Telur rebus 1 btr
Tumis sayur 1 gls
Semangka 1 bh

Selingan (09.00)

Susu *low fat* 1 gls

Siang (12.00)

Nasi putih 1,5 ctg
Pepes ikan 1 ptg sdg
Tempe orek 1 ptg sdg
Sayur sop 1,5 gls

Selingan (14.00)

Kacang hijau 25g
Jus apel 200g

Malam 18.00

Nasi putih 1,5 ctg
Ayam suwir 1 ptg
Tahu kukus 1 ptg sdg
Sayur bening 1,5 gls
Pisang 1 bh

Selingan (20.00)

Susu *low fat* 1 gls

Cara Melakukan Diet DASH untuk Pemula

- 1 Jika makan 1 atau 2 sayur per hari, tambah porsi untuk siang dan malam
- 2 Jika tidak makan buah sama sekali atau hanya minum jus saat sarapan, tambahkan porsi buah untuk selingan
- 3 Tingkatkan konsumsi susu bebas atau rendah lemak dan produk olahannya sampai 2 atau 3x/hari bertahap
- 4 Konsumsi buah dan makanan rendah lemak lainnya sebagai selingan
- 5 Konsumsi lemak (minyak, santan) setengah porsi dari biasanya
- 6 Jadikan daging, ikan sebagai menu utama. Bagi vegetarian, konsumsi 2 atau lebih daging versi vegetarian setiap minggu
- 7 Gunakan cuka untuk mengawetkan makanan
- 8 Kurangi natrium. Ada pada makanan instan/kaleng, MSG, garam dapur (dibatasi 5g/hari atau 1 sendok teh)
- 9 Kurangi garam dapur dengan menggunakan rempah untuk menambah rasa. Variasikan cara mengolah makanan (goreng, rebus, kukus)



DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION (DASH)

Panduan untuk Mengatasi Tekanan Darah Tinggi





Penyakit Hipertensi

Hipertensi adalah kondisi tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg. Apabila tidak segera diobati dapat timbul komplikasi pada organ seperti jantung, otak, ginjal, dan mata

Penyebab Diketahui (Primer)

Umur, riwayat keluarga, pola makan, faktor stres, merokok, aktivitas fisik

Penyebab Tidak Diketahui (Sekunder) Dampak dari penyakit penyerta

Gejala yang umum terjadi yaitu nyeri kepala disertai mual muntah, mudah lelah, pengelihatn kabur, tengkuk terasa berat, gelisah, mudah emosi



Mengatasi Hipertensi dengan Diet DASH

Definisi

Pola makan dengan pembatasan natrium namun tetap mengandung zat gizi tertentu seperti kalium, kalsium dan magnesium yang efektif menurunkan tekanan darah

Tujuan

Menurunkan tekanan darah, menurunkan berat badan jika obesitas, menurunkan kadar kolesterol.

Syarat dan Prinsip

- Energi cukup, sesuai berat badan
- Protein dan karbohidrat cukup
- Asupan lemak jenuh dan kolesterol dibatasi
- Natrium dibatasi <2300 mg/hari, jika target tekanan darah belum terpenuhi maka dibatasi 1500 mg/hari
- Kalium 4700 mg/hari
- Kalsium harian disesuaikan dengan usia, dianjurkan konsumsi >800 mg/hari
- Magnesium $240-1000$ mg/hari
- Jika memiliki penyakit penyerta seperti penyakit ginjal kronik dengan hemodialisa dan sirosis hati maka syarat dan prinsip disesuaikan dengan kondisi penyakit.



Makanan yang Dianjurkan



Karbohidrat

Beras, kentang, singkong, oatmeal, gandum utuh



Protein Hewani

Ikan, daging unggas tanpa kulit, daging merah, telur maksimal 1 butir /hari, susu rendah atau tanpa lemak



Protein Nabati

Kacang hijau, kacang kedelai (tahu, tempe), kacang merah, kacang almond



Sayuran

Bayam, wortel, selada, sawi putih, kubis, brokoli

Buah

Pisang, jeruk, pir, apel, bit, semangka, melon, mangga, kiwi, anggur, alpukat, pepaya



Lemak

Minyak kelapa sawit, margarin dan mentega tanpa natrium (dibatasi $67g$ /hari atau 5 sendok makan)



Fakta Menarik!!!

Konsumsi bawang putih satu siung/hari dapat melancarkan sirkulasi darah dan mengurangi kolesterol jahat dalam darah



Makanan Tidak Dianjurkan

- 1 Diawetkan dengan natrium; kornet, telur asin, ikan asin, daging asap, asinan buah dan sayur
- 2 Tinggi kolesterol; jjeroan, kepiting, udang, kerang, daging kambing
- 3 Tinggi Natrium; mayonaise, kecap, vetsin, saus tomat kemasn, petis
- 4 Minuman kemasn; teh, kopi, gula dibatasi 50 mg/hari atau 4 sendok makan



Tips Pengendalian Hipertensi

- Aktivitas fisik 30 menit/hari
- Hindari rokok dan asap rokok
- Hindari alkohol

Sumber: Buku Penuntun Diet dan Terapi Gizi (2019) dan dikembangkan oleh penulis

Lampiran 17 Leaflet Daftar Bahan Makanan Penukar

2. Lemak sedang

Bahan Makanan	URT		Berat (g)
Bakso	10	bj sgd	170
Daging sapi	1	ptg sgd	35
Hati ayam	1	bh sgd	30
Telur ayam	1	btr	55
Telur bebek asin	1	btr	50

3. Lemak tinggi

Bahan Makanan	URT		Berat (g)
Bebek	1	ptg sgd	45
Ayam dengan kulit	1	ptg sgd	40
Sosis	1/2	ptg	50
Kuning telur ayam	4	btr	45
Telur bebek	1	btr	40

GOLONGAN III (Protein Nabati)

Satu satuan penukar mengandung:
7 g Karbohidrat 5 g Protein 3 g Lemak 75 Kalori

Bahan Makanan	URT		Berat (g)
Tahu	1	bj bsr	110
Tempe	2	ptg sgd	50
Kacang hijau	2	sdm	20
Kacang tanah	2	sdm	15
Kacang merah	2	sdm	20
Kacang tolo	2	sdm	20
Saridele bubuk	1 1/2	sdm	25

GOLONGAN IV (Sayur)

Digunakan sekehendak karena sangat sedikit sekali kandungan kalornya

1. Sayuran A

Bahan Makanan			
Gambas	S+	Lettuce	S+
Jamur kuping	S++	Lobak	S++
Ketimun	S+K+	Selada	S+K+
Labu air		Selada air	S+
Tomat		Baligo	

GOLONGAN 1 (Karbohidrat)

Satu satuan penukar mengandung:
40 g Karbohidrat 4 g Protein 175 Kalori

Bahan Makanan	URT		Berat (g)
Nasi tim	1	gls	200
Bubur beras	2	gls	400
Roti putih	3	iris	70
Kentang	2	bj	210
Singkong	1 1/2	ptg	120
Talas	1/2	bj sgd	125
Ubi	1 bj	sgd	135
Biskuit	4	bh bsr	50
Creakers	5	bh bsr	50
Havermout	5 1/2	sdm	45
Makaroni	1/2	gls	50
Mie kering	1	gls	50
Mie basah	2	gls	200
Bihun	1/2	gls	50
Tepung sagu	8	sdm	50
Tepung singkong	5	sdm	50
Tepung hun kwe	10	sdm	50
Tepung terigu	5	sdm	50
Tepung maizena	10	sdm	50
Tepung beras	10	sdm	50

GOLONGAN II (Protein Hewani)

Satu satuan penukar mengandung:
47 g Protein 2 g Lemak 50 Kalori

1. Lemak rendah

Bahan Makanan	URT		Berat (g)
Ayam tanpa kulit	1	ptg sgd	40
Putih telur ayam	2 1/2	btr	65
Udang segar	5	ekor	35
Ikan asin	1	ptg sgd	15
Ikan lele	1/2	ekor	40
Ikan kembung	1/3	ekor	30
Ikan pindang	1/2	ekor	25



DBMP

DAFTAR BAHAN MAKANAN PENUKAR



2. Sayuran B

Satu satuan penukar dalam (100 g) mengandung:
5 g Karbohidrat 1 g Protein 25 Kalori

Bahan Makanan			
Caisim	S++	Terong	S++
Kol	S+K+	Kangkung	S+
Bayam	K+	Kacang panjang	S+
Pe-Cay	S+K+	Kembang kol	S++K+
Brokoli	S+	Pare	S++
Buncis	S++	Rebung	S+K+
Sawi	S+	Pepaya muda	S+
Seledri	S++	Wortel	S+
Taoge kc hijau	S+K+	Kucai	S+

Keterangan:

S+ Serat 3-6 g

S++ Serat >6 g

K+ Tinggi kalium

GOLONGAN V (Buah dan Gula)

Buah dalam daftar ditimbang tanpa kulit dan biji (berat bersih)
Satu satuan penukar mengandung:
12 g Karbohidrat 50 Kalori

Bahan Makanan	URT	Berat (g)
Gula	1 sdm	13
Madu	1 sdm	15
Anggur	20 bh sdg	185
Durian	24 bj bsr	35
Duku	16 bh sdg	80
Jeruk manis	2 bh sdg	110
Mangga	3/4 bh bsr	90
Nanas	1/4 bh sdg	95
Sawo	1 Bh sdg	95
Rambutan	8 bh	75
Sirsak	1/2 gls	60
Nangka masak	3 Bj sdg	45
Kurma	3 Bj sdg	15
Melon	1 Ptg bsr	190
Jambu air	2 Bh bsr	110
Jambu biji	1 Bh kcl	90

Bahan Makanan	URT	Berat (g)
Pepaya	1 ptg bst	190
Salak	2 bh sdg	65
Semangka	2 ptg sdg	180
Apel	1 bh	85
Blimbing	1 Bh bsr	140
Pisang ambon	1 Bh kcl	50
Kolang-kaling	1 Bh sdg	25
Kedondong	2 Bh sdg	120

GOLONGAN VI (Susu)

1. Susu tanpa lemak

Bahan Makanan	URT	Berat (g)
Susu skim cair	1 gls	200
Tepung susu skim	4 sdm	40
Yogurt non fat	3/4 gls	120

2. Susu rendah lemak

Bahan Makanan	URT	Berat (g)
Keju	1 ptg kcl	35
Susu sapi	1 gls	200
Susu kambing	3/4 gls	165
Susu kental manis	1/2 gls	100
Yogurt susu penuh	1 gls	200

3. Susu tinggi lemak

Bahan Makanan	URT	Berat (g)
Susu kerbau	1/2 gls	100
Tepung susu penuh	6 sdm	30

URT (Ukuran Rumah Tangga)

bh = buah

bsr = besar

kcl = kecil

ptg = potong

gls = gelas (200 ml)

sdm = sendok makan

sdt = sendok teh

sdg = sedang

bj = biji

btg = batang

GOLONGAN VII (Minyak/Lemak)

Satu satuan penukar mengandung:
5g Lemak 50 Kalori

1. Lemak tidak jenuh

Bahan Makanan	URT	Berat (g)
Alpukat	1/2 bh bsr	60
Biji labu merah	2 bj	10
Kacang almond	7 bj	25
Margarin jagung	1/4 sdt	5
Mayonnice	2 sdm	20
Minyak biji kapan	1 sdt	5
Minyak bunga matahari	1 sdt	5
Minyak jagung	1 sdt	5
Minyak kacang kedele	1 sdt	5
Minyak kacang tanah	1 sdt	5
Minyak sofllower	1 sdt	5
Minyak zaitun	1 sdt	5

2. Lemak jenuh

Bahan Makanan	URT	Berat (g)
Mentega	1 sdm	15
Santan dengan air	1/3 gls	40
Kelapa	1 Ptg kcl	15
Keju krim	1 Ptg kcl	15
Minyak kelapa	1 sdt	5
Inti kelapa sawit	1 sdt	5

GOLONGAN VIII (Tanpa Kalori)

Bahan Makanan	
Agar-agar	Aspartam
Air kaldu	Kecap
Air mineral	Kopi
Cuka	Teh

Lampiran 18 Dokumentasi Kegiatan

1. Pelatihan Tutor



Gambar 1 Pelatihan Tutor

2. Pertemuan Pertama Kegiatan *Peer Group*



Gambar 2 Pertemuan Pertama Kegiatan *Peer Group*

3. Pertemuan Kedua Kegiatan *Peer Group*



Gambar 3 Pertemuan Kedua Kegiatan *Peer Group*

4. Pertemuan Ketiga Kegiatan *Peer Group*



Gambar 4 Pertemuan Ketiga Kegiatan *Peer Group*