




LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Etik Penelitian

 Kemenkes	Kementerian Kesehatan Poltekkes Malang KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN 📍 Jalan Besar Ijen Nomor 77 C Malang ☎ (0341) 566075 ✉ komisietik@poltekkes-malang.ac.id
KETERANGAN LAYAK ETIK <i>DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL</i> "ETHICAL APPROVAL"	
No.DP.04.03/F.XXI.31/0720/2024	
Protokol penelitian versi 2 yang diusulkan oleh : <i>The research protocol proposed by</i>	
Peneliti utama <i>Principal In Investigator</i>	: KHAIRUNNISA ZAHIRA PUTRI
Nama Institusi <i>Name of the Institution</i>	: Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
Dengan judul: <i>Title</i>	
"PENGARUH PENYULUHAN GIZI DAN SENAM LANSIA TERHADAP POLA KONSUMSI DAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS KEDUNGKANDANG KOTA MALANG"	
<i>"THE INFLUENCE OF NUTRITIONAL COUNSELING AND EXERCISE FOR THE ELDERLY ON CONSUMPTION PATTERNS AND BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS AT KEDUNGKANDANG HEALTH CENTER, MALANG CITY"</i>	
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.	
<i>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.</i>	
Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 28 Juni 2024 sampai dengan tanggal 28 Juni 2025.	
<i>This declaration of ethics applies during the period June 28, 2024 until June 28, 2025.</i>	
	June 28, 2024 Professor and Chairperson,
	
	Dr. Susi Milwati, S.Kp., M.Pd.

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian



**PEMERINTAH KOTA MALANG
DINAS KESEHATAN**

Jl. Simpang LA. Sucipto No. 45 ☎ (0341) 406878 Fax. (0341) 406879
www.dinkes.malangkota.go.id-email :dinkes@malangkota.go.id

MALANG

Kode Pos : 65124

Malang, **07 MAY 2024**

Nomor : 072/284 /35.73.402/2024
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Ijin penelitian

Kepada
Yth. Kepala Puskesmas Kedungkandang
Di
MALANG

Dengan ini diberitahukan bahwa Mahasiswa politeknik kesehatan kementerian kesehatan Malang tersebut di bawah ini :

NO	NAMA	NIM
1.	Khairunnisa Zahira Putri	P17111235018

Akan melaksanakan penelitian mulai tanggal 28 April s/d 30 Juni 2024 dengan Judul : pengaruh penyuluhan gizi dan senam lansia terhadap pola konsumsi dan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kedungkandang Kota Malang

Sehubungan dengan hal tersebut, dimohon Saudara untuk membantu memberikan data atau informasi yang diperlukan. Mahasiswa yang telah selesai melaksanakan penelitian, wajib melaporkan kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Malang.

Demikian untuk mendapatkan perhatian.

a.n. KEPALA DINAS KESEHATAN
KOTA MALANG
Sekretaris,

Ar. UMAR USMAN
Pembina
NIP. 19691111 199903 1 007

Lampiran 3. Informed Consent

INFORMED CONCENT

(KESEDIAAN KERJASAMA RESPONDEN DALAM PENELITIAN)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : *Sufemi*
Usia : *77 tahun*
Jenis Kelamin : *Perempuan*
Alamat : *Kedungkandang*
No. HP : *081220443213*

Menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Khairunnisa Zahira Putri dengan Judul "Pengaruh Penyuluhan Gizi Dan Senam Lansia Terhadap Pola Konsumsi Dan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kedungkandang Kota 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, 8 Mei 2024

Peneliti



(Khairunnisa Zahira Putri)

Responden


(*SUFEMI*)

Lampiran 4. Karakteristik Responden

KARAKTERISTIK RESPONDEN

1	Nama	Sufemi
2	Usia	77
3	Jenis Kelamin	Perempuan
4	Tinggi badan	143
5	Berat badan	67 kg
6	Komplikasi penyakit	-
7	Lama menderita hipertensi	3 tahun
8	No Hp	081220443213
9	Obat yang dikonsumsi	1. Amlodipine 2. 3.
10	Tingkat Pendidikan	1. Tidak Tamat SD ② Tamat SD 3. SMP 4. SMA 5. Diploma 6. Sarjana 7. Lainnya
11	Pekerjaan	① Ibu rumah tangga 2. PNS 3. TNI/Polri 4. Buruh 5. Wiraswasta 6. Lainnya
12	Jumlah anggota keluarga	① ≤ 4 orang 2. > 4 orang
13	Tekanan Darah	a. Sebelum Penyuluhan 1. Sistolik : 151 2. Diastolik : 80 b. Setelah Penyuluhan 1. Sistolik : 148 2. Diastolik : 52 b. Sebelum Senam 1. Sistolik : 151 2. Diastolik : 80 c. Setelah Senam 1. Sistolik : 136 2. Diastolik : 85

Lampiran 5. Lembar Observasi Senam Lansia

LEMBAR OBSERVASI SENAM LANSIA

NO	NAMA	ALAMAT	FREKUENSI				Ket
			1	2	3	4	
1	WATI RN	RT05 RW03	✓	✓	✓	✓	
2	Tukrah	RT06 RW02	✓	✓	✓	✓	
3	DIWIK	Rt.01 No II	✓	✓	✓	✓	
4	Pu Lis	RT.03 RW06	✓	✓	✓	✓	
5	Amy S.	RT6 RW1	✓	X	X	✓	
6	Lusmini	RT 4 RW1	✓	✓	✓	✓	
7	MULYATI	RT 05 06	✓	✓	✓	✓	
8	SOPAMI	- 1 -	✓	X	X	✓	
9	P.B. Indez R	RT03/II	✓	X	X	✓	
10	B. Hekwati	RT 9 RW 6	✓	✓	✓	✓	

LEMBAR OBSERVASI SENAM LANSIA

NO	NAMA	ALAMAT	FREKUENSI				Ket
			1	2	3	4	
1	supriatin	jl. Kiang Gribig	✓	✓	✓	✓	
2	SARIFAH	Rt. 05. 06	✓	✓	✓	✓	
3	SURJATI	RT: 03/08	✓	✓	✓	✓	
4	Sunarsih	RT 03/01	✓	X	X	✓	
5	Supiati	RT 03	✓	✓	✓	✓	
6	Mestika	gl. Mekar	✓	X	X	✓	
7	ASTUNIN	RT 6 - Bw	✓	✓	✓	✓	
8	B. Susana	RT 3	✓	✓	✓	✓	
9	Sulis Kiyanti	RT. 3 RW 4	✓	✓	✓	✓	
10	Sumilah	RT 3 / RW 2	✓	X	X	✓	

Lampiran 6. Form FFQ

BAHAN MAKANAN	FREKUENSI						PENGOLAHAN YANG PALING SERING DILAKUKAN
	A (50)	B (25)	C (15)	D (10)	E (5)	F (0)	
Setiap Kali Makan							
1 kali sehari atau 4-6 kali/minggu							
3 kali/minggu							
Kurang dari 3 kali/minggu atau 1-2 x/minggu							
Kurang dari 1 kali/minggu							
Tidak pernah dikonsumsi							
Makanan Pokok							
Nasi	✓						
Mie				✓			
Roti				✓			
Lauk-Pauk							
Ikan							
Telur Ayam			✓				
Telur Bebek			✓				
Telur Bebek (Asin)				✓			
Telur Puyuh							
Daging Ayam dengan Kulit			✓				
Daging Ayam tanpa kulit							
Daging Sapi dengan lemak					✓		
Daging sapi tanpa lemak							
Jetelan							
Hati Ayam			✓				
Ampela ati			✓				
Usus Ayam							
Udang							
Cumi - Cumi							
Kerang							
Kepiting							
Ikan Asin		✓					
Kornet							
Sosis							
Sarden (kaleng)							

BAHAN MAKANAN	FREKUENSI						PENGOLAHAN YANG PALING SERING DILAKUKAN
	A (50)	B (25)	C (15)	D (10)	E (5)	F (0)	
Setiap Kali Makan							
1 kali sehari atau 4-6 kali/minggu							
3 kali/minggu							
Kurang dari 3 kali/minggu atau 1-2 x/minggu							
Kurang dari 1 kali/minggu							
Tidak pernah dikonsumsi							
Tahu		✓					
Tempe		✓					
Kacang merah							
Kacang tolo							
Kacang hijau							
Sayur-sayuran							
Daun singkong							
Bayam							
Kangkung			✓				
Wortel			✓				
Kol							
Brokoli							
Kacang Panjang							
Sawi putih							
Sawi hijau			✓				
Mentimun							
Buah-buahan							
Pisang			✓				
Jeruk							
Semangka			✓				
Pepaya			✓				
Alpukat							

BAHAN MAKANAN	FREKUENSI						PENGOLAHAN YANG PALING SERING DILAKUKAN
	A (50)	B (25)	C (15)	D (10)	E (5)	F (0)	
Setiap Kali Makan							
1 kali sehari atau 4-6 kali/minggu							
3 kali/minggu							
Kurang dari 3 kali/minggu atau 1-2 x/minggu							
Kurang dari 1 kali/minggu							
Tidak pernah dikonsumsi							
Minyak							
Minyak kelapa sawit		✓					
Minyak kelapa							
Margarin							
Santan kelapa				✓			
Serba-serbi							
Kopi							
Susu							
Teh							
Gula		✓					
Garam	✓						
Madu							
Keju							
Kecap				✓			
Saos							
Bumbu Penyedap / MSG		✓					

• Penggunaan Garam Dalam Pengolahan Makanan Sehari hari :

Pengolahan Makanan	URT	Gram
Makanan Berkuah	1 sdt	5 gram
Menuis	1 sdt	5 gram
Membumbui Lauk Pauk	1 sdt	5 gram

• Jumlah Anggota Keluarga : 2 anggota keluarga

Lampiran 7. Pre Test Dan Post Test

PRE TEST DAN POST TEST

Nama : *SUFEMIT*
 Umur : *77*
 Alamat : *Kedung Kandang*

Petunjuk pengisian : Pilihlah jawaban sesuai dengan Bapak/Ibu ketahui dengan memberi tanda centang (✓) pada kolom yang telah disediakan :

No	Pernyataan	Benar	Salah
1.	Hipertensi merupakan suatu penyakit dimana tekanan darah mencapai $\geq 120/80$		✓
2.	Hasil pemeriksaan tekanan darah terdiri dari dua komponen yaitu sistolik (saat jantung berdenyut) dan diastolik (saat jantung istirahat)	✓	
3.	Obesitas bukan merupakan salah satu penyebab terjadinya hipertensi		✓
4.	Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyakit yang terjadi pada orang tua saja	✓	
5.	Gejala yang ditemui pada penderita hipertensi adalah sakit kepala, rasa berat dibagian belakang, dan mudah marah		✓
6.	Tekanan psikologis (stress) merupakan penyebab terjadinya hipertensi		✓
7.	Pola hidup tenang atau santai serta berfikir positif ialah bentuk dari pengendalian tekanan darah	✓	
8.	Penderita hipertensi boleh makan makanan asin tanpa mengontrol jumlah garam yang dikonsumsi		✓

Lampiran 8. Leaflet

BAHAN MAKANAN YANG DIBATASI

- Penggunaan garam yang perlu dibatasi adalah garam dapur, soda kue, baking powder, dan vetsin

BAHAN MAKANAN YANG TIDAK DIANJURKAN

- Biskuit yang diawetkan dengan natrium, nasi uduk
- Daging merah bagian lemak, ikan kaleng, kornet, sosis, ikan asap, ati, ampela, olahan daging dengan natrium
- Olahan kacang yang diawetkan dan mendapat campuran natrium
- Sayur kaleng yang diawetkan dan mendapat campuran natrium, asinan sayur
- Buah - buahan kaleng, asinan, dan manisan buah
- Margarin, mentega, mayonaise
- Minuman kemasan dengan pemanis tambahan dan pengawet
- Kecap, saus, bumbu instan



KEBUTUHAN ENERGI DAN ZAT GIZI

Energi : 1550 kkal
Protein : 58 g
Karbohidrat : 45 g
Lemak : 230 g

CONTOH MENU SEHARI

Pagi
•Nasi
•Telur rebus
•Semur tahu
•Setup buncis
•Pepaya

Selingan
•Bolu kukus

Siang
•Nasi
•Ikan bb kuning
•Kering tempe
•Cap Jay
•Apel

Selingan
•Kacang ijo

Malam
•Nasi
•Ayam goreng
•Perkedel kentang
•Sayur Sop
•Pisang

 KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

 KEMENKES

TEKANAN DARAH TINGGI (HIPERTENSI)

Nama : Sufemi
Umur : 77 tahun
Tinggi Badan : 143 cm
Berat Badan : 67 kg
Alamat : Kedungkandang



LAKUKAN DIET RENDAH GARAM !!

TUJUAN DIET RENDAH GARAM

- Membantu menurunkan tekanan darah
- Membantu mempertahankan tekanan darah
- Membantu menghilangkan penimbunan garam atau cairan dalam jaringan tubuh

BAHAN MAKANAN YANG DIANJURKAN

- Semua sayuran segar
- Semua buah - buahan segar
- Protein nabati seperti kacang - kacangan segar
- Ikan, daging ayam tanpa kulit, telur maksimal 1 btr/hr
- Minyak kelapa sawit, margarin, dan mentega tanpa garam
- Teh dan jus buah dengan pembatasan gula, susu rendah lemak
- Rempah - rempah, bumbu segar, **garam dapur dengan penggunaan yang terbatas <2300 mg/hari**



APA ITU HIPERTENSI ?

Hipertensi adalah suatu keadaan tekanan darah yang tidak normal. Terdiri dari dua komponen yaitu sistolik (saat jantung berdenyut) dan diastolik (saat jantung istirahat). Tekanan darah dikatakan tinggi apabila sistolik ≥ 120 mmHg dan diastolik ≥ 80 mmHg.

PENYEBAB HIPERTENSI

- Obesitas
- Tekanan Psikologis (Stress)
- **Kurang olahraga / aktivitas fisik**
- **Konsumsi garam berlebihan**
- Merokok
- Minuman beralkohol



TANDA DAN GEJALA HIPERTENSI

- Sakit kepala bagian belakang
- Pusing dan migren
- Mual dan muntah
- Cemas
- Keringat berlebihan
- Gemetar
- Nyeri pada dada
- Peningkatan tekanan darah



PENGENDALIAN TEKANAN DARAH

- Perbanyak konsumsi sayur dan buah
- Mengurangi makanan yang mengandung banyak lemak dan garam
- Olahraga secara teratur sesuai dengan kemampuan
- Istirahat yang cukup
- Hindari merokok
- Pola hidup tenang atau santai dan berfikir positif
- Hindari stress serta sedih berkepanjangan

REMINDER !!

- **Konsumsi sayur dan buah**
- **Kurangi konsumsi garam dan lemak**
- **Olahraga secara teratur**
- **Hindari stress dan selalu berfikir positif**



Lampiran 9. Data Olah SPSS

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Kontrol Penyuluhan Terhadap Pola Konsumsi	.213	20	.018	.857	20	.007
Post Kontrol Penyuluhan Terhadap Pola Konsumsi	.264	20	.001	.844	20	.004

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre Kontrol Penyuluhan Terhadap Pola Konsumsi	20	492.00	6.959	485	510
Post Kontrol Penyuluhan Terhadap Pola Konsumsi	20	487.50	7.164	465	500

Test Statistics^a

	Post Kontrol Penyuluhan Terhadap Pola Konsumsi - Pre Kontrol Penyuluhan Terhadap Pola Konsumsi
Z	-1.703 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.088

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Perlakuan Penyuluhan Terhadap Pola Konsumsi	.238	20	.004	.820	20	.002
Post Perlakuan Penyuluhan Terhadap Pola Konsumsi	.184	20	.074	.894	20	.032

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre Perlakuan Penyuluhan Terhadap Pola Konsumsi	20	491.75	7.826	485	510
Post Perlakuan Penyuluhan Terhadap Pola Konsumsi	20	473.75	14.316	455	495

Test Statistics^a

Post Perlakuan Penyuluhan Terhadap Pola Konsumsi - Pre Perlakuan Penyuluhan Terhadap Pola Konsumsi	
Z	-3.934 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Kontrol Tekanan Darah Terhadap Pola Konsumsi	.085	20	.200*	.988	20	.995
Post Kontrol Tekanan Darah Terhadap Pola Konsumsi	.138	20	.200*	.952	20	.403

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre Kontrol Tekanan Darah Terhadap Pola Konsumsi	148.55	20	10.733	2.400
	Post Kontrol Tekanan Darah Terhadap Pola Konsumsi	145.55	20	15.077	3.371

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre Kontrol Tekanan Darah Terhadap Pola Konsumsi & Post Kontrol Tekanan Darah Terhadap Pola Konsumsi	20	.416	.068

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Perlakuan Tekanan Darah Terhadap Pola Konsumsi	.200	20	.036	.900	20	.042
Post Perlakuan Tekanan Darah Terhadap Pola Konsumsi	.292	20	.000	.826	20	.002

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre Perlakuan Tekanan Darah Terhadap Pola Konsumsi	20	137.45	9.703	125	155
Post Perlakuan Tekanan Darah Terhadap Pola Konsumsi	20	125.90	11.760	114	148

Test Statistics^a

Post Perlakuan Tekanan Darah Terhadap Pola Konsumsi - Pre Perlakuan Tekanan Darah Terhadap Pola Konsumsi	
Z	-3.922 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Lampiran 10. Dokumentasi



Gambar 1. Penyuluhan Gizi Pada Lansia Penderita Hipertensi



Gambar 2. Kegiatan Senam Lansia Penderita Hipertensi



Gambar 3. Kegiatan Wawancara Door To Door