Lampiran 1

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) 496613
- 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. Telepon (0355) 791293
- Kampus VI : Jalan Dr. Cipto Mangunkusumo No. 82 A Ponorogo. Telepon (0352) 461792
Website:Http://www.poltekkes-malang.ac.id Email:direktorat@poltekkes-malang.ac.id

Nomor : LB.02.03/3/0122/2021
Lampiran : 1 (Satu) Exp.
Perihal : Ijin Pengambilan Data untuk Penyusunan Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:
Kepala Kantor Kelurahan Sumbersari
Jl. Sigura-gura No. 31, Sumbersari, Kec. Lowokwaru
di –
Malang

Bersama ini kami mohon ijin bagi mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang untuk mengambil data guna keperluan penyusunan Karya Tulis Ilmiah di Wilayah Kerja Kelurahan Sumbersari Kota Malang (Proposal terlampir). Pengambilan data yang dimaksud dilaksanakan mulai tanggal 01 Februari – 01 Maret 2021.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan pengambilan data untuk Karya Tulis Ilmiah adalah:

Nama	:	Zumrotul Alfiyah Wardani
NIM/Semester	:	P17210181030 / VI
Asal Program Studi	:	D-III Keperawatan Malang
Judul Karya Tulis Ilmiah	:	Edukasi Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia di Posyandu Lansia Srikandi Kelurahan Sumbersari Kota Malang

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Malang, 26 Januari 2021
a.n. Direktur
Ketua Jurusan Keperawatan

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN

Imam Subekti, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom.
NIP. 196512051989121001

Tembusan disampaikan kepada Yth:
1. Ketua Program Studi D-III Keperawatan Malang

Scanned by TapScanner

Lampiran 2

PEMERINTAH KOTA MALANG
KECAMATAN LOWOKWARU
KELURAHAN SUMBERSARI
JL. BENDUNGAN SIGURA-GURA NO.31 TELP. (0341) 577940 MALANG
KODE POS : 65145

Malang, 28 Januari 2021

Nomor : 072/58 /35.73.05.1005/2021
Sifat : Segera
Lampiran : -
Perihal : **Rekomendasi Penelitian**

Kepada
Yth. **Koordinator Posyandu Srikandi**
Kelurahan Sumbersari
di
MALANG

Menunjuk Surat dari Politeknik Kesehatan Kemenkes Kota Malang Nomor : LB.02.03/3/0122/2021 tanggal 26-01-2021, tentang Rekomendasi Pelaksanaan Kegiatan Penelitian/Ijin Pengambilan Data, bersama ini diberitahukan bahwa:

NO	NAMA SURVEYOR	NIM	PROGRAM STUDI
1	ZUMROTUL ALFIYAH WARDANI	P17210183060/V	D-III Keperawatan Malang

Bertugas untuk melaksanakan:

Pekerjaan : Penelitian/Studi Pendahuluan untuk Karya Tulis Ilmiah dengan Judul: ***"Edukasi Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia di Posyandu Lansia Srikandi Kelurahan Sumbersari Kota Malang".***

Waktu : Bulan Pebruari s.d Maret 2021

Lokasi : Posyandu Lansia Srikandi Kelurahan Sumbersari Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.

Petugas wajib mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di Wilayah Kelurahan Sumbersari, dan mohon bantuan Bapak Ketua RW pada pelaksanaan kegiatan dimaksud.

Demikian untuk dapat ditindak lanjuti.

An. **LURAH SUMBERSARI**
Sekretaris

HANDONO, S.AP
Penata Tingkat I
NIP. 19701112 199803 1 009

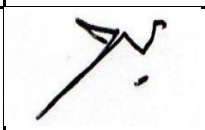
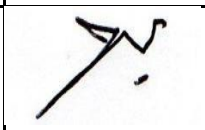
Scanned by TapScanner

Lampiran 3

LEMBAR BIMBINGAN KTI

Nama mahasiswa : Zumrotul Alfiyah W.
NIM : P17210181030
Nama pembimbing : Tavip Dwi Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kes

NO.	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1.	27 September 2020	Pengumpulan Judul	
2.	06 Oktober 2020	Konsul BAB I - Perbaiki judul dan merubah sedikit pada Bab I	
3.	06 Desember 2020	Konsul BAB II - Gunakan klasifikasi hipertensi menurut JNC 8 - Tambahkan tentang faktor yang dapat menyebabkan hipertensi - Buat kerangka konsep - Buat kata pengantar seperti contoh, masih proposal.	
4.	22 Desember 2020	Konsul BAB III - Pada kriteria inklusi, lihat di JNC 8 untuk stadium hipertensi. - Pada waktu penelitian, “akan dilakukan” - Perbaiki Teknik Pengumpulan Data - Perbaiki Daftar Pustaka	

5.	03 Januari 2021	Konsul BAB III - Perbaiki Definisi Operasional	
6.	04 Januari 2021	Acc Seminar Proposal	
7.	17 Mei 2021	Perbaiki : 1. Margin 2. Tidak boleh ada singkatan... dl 3. Daftar pustaka 4. Karakteristik responden dijadikan 1 tabel 4.1 s/d 4.5	
8.	03 Juni 2021	Perbaiki : 1. Daftar isi masih proposal 2. Tidak perlu lembar pengesahan uji proposal 3. Pada kesimpulan tidak perlu ada sikap positif 4. Kesimpulan lihat tujuan khusus	
9.	04 Juni 2021	Perbaiki kesimpulan Acc silahkan ujian sidang	

Lampiran 4

SURAT PERMOHONAN MENJADI SUBJEK

Kepada Yth:
Bapak/Ibu/Sdr Calon Subjek
Di tempat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa D-III Keperawatan Malang Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

Nama : Zumrotul Alfiyah Wardani
NIM : P17210181030

Akan mengadakan penelitian dengan judul "Edukasi Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Srikandi Kelurahan Sumbersari Kota Malang". Sehubungan dengan hal tersebut, saya mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi subjek dalam penelitian ini. Penelitian yang dilakukan tidak akan menimbulkan dampak yang berbahaya bagi subjek dan saya berjanji akan menjaga kerahasiannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Apabila Bapak/Ibu menyetujui maka dengan ini saya mohon kesediaan subjek untuk menandatangani lembaran persetujuan dan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang saya ajukan dalam lembar kuesioner.

Atas bantuan dan kerjasama Bapak/Ibu sebagai subjek, saya ucapkan terima kasih.

Malang, Januari 2021
Peneliti,

Zumrotul Alfiyah W.
NIM. P17210181030

Lampiran 5

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI SUBJEK

(Informed Consent)

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama :

Umur :

Alamat :

Menyatakan bahwa saya bersedia untuk berpartisipasi atau berperan sebagai responden dalam keperluan penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa yang bernama :

Nama : Zumrotul Alfiyah Wardani

NIM : P17210181030

Mahasiswa Program Studi D-III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang dengan Judul "Edukasi Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Srikandi Kelurahan Sumbersari Kota Malang".

Saya percaya apa yang saya sampaikan akan dijamin kerahasiannya, surat persetujuan ini saya buat dengan sukarela tanpa ada unsur pemaksaan.

Dengan pernyataan persetujuan ini saya buat semoga dapat dipergunakan seperlunya.

Malang, Januari 2021

Responden

(.....)

PLAN OF ACTION

(September 2020 – Juni 2021)

Nama : Zumrotul Alfiyah Wardani

NIM : P17210181030

No.	Kegiatan Penelitian	September				Oktober				November				Desember				Januari				Februari				Maret				April				Mei				Juni			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
I	**Tahap Persiapan**																																								
	a. Perencanaan Judul	■	■	■	■	■	■	■	■																																
	b. Mencari Literatur		■	■	■	■	■	■	■	■																															
	c. Penyusunan Proposal				■	■	■	■	■	■	■																															
	d. Konsultasi Proposal					■	■	■	■	■	■	■	■	■																												
	e. Perbaikan Proposal					■	■	■	■	■	■	■	■	■																												
	f. Penyusunan Instrumen															■	■	■																								
	g. Ujian Sidang dan Revisi																		■	■																						
	h. Pengurusan Izin																				■																					

II	**Tahap Pelaksanaan**																																								
	a. Pengambilan Data																																								
	b. Pengolahan Data																																								
	c. Analisis dan Pengolahan Data																																								
	d. Konsultasi Hasil																																								
III	**Tahap Evaluasi**																																								
	a. Perbaikan Hasil																																								
	b. Pencatatan dan Pelaporan Hasil																																								
	c. Ujian Sidang KTI																																								
	d. Perbaikan Hasil																																								

Pembimbing **Yang Membuat** **Penguji**

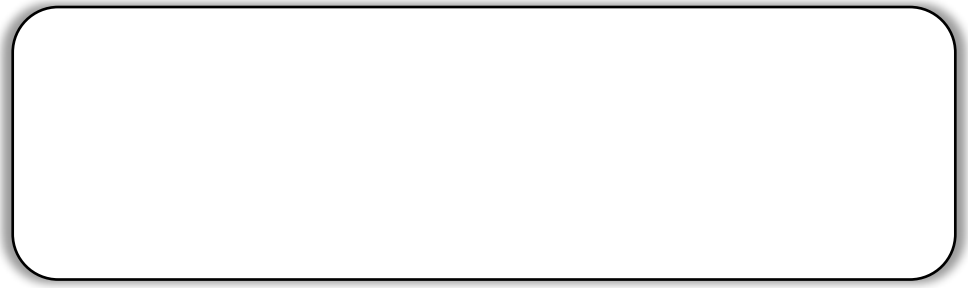
Malang, 30 September 2020

Tavip Dwi Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP.196502201987032001

Zumrotul Alfiyah W.
NIM.P17210181030

Dr. Ekowati Retnaningtyas, S.Kp., M.Kes
NIP.19640106198803200

Lampiran 7



Petunjuk Pengisian

1. Sebelum Bapak/Ibu menjawab pertanyaan isilah identitas Bapak/Ibu dengan benar pada lembar yang sudah disediakan.
2. Bacalah pertanyaan dengan baik dan teliti sebelum Bapak/Ibu menjawab.
3. Demi kelancaran penelitian, jawablah pertanyaan dengan jujur.
4. Semua data yang Bapak/Ibu cantumkan, Insyaallah kami jamin kerahasiannya.

A. Data Umum Identitas Responden

1. Nama (Inisial) :
2. Umur :
3. Jenis kelamin : Laki-Laki ☐ Perempuan ☐
4. Alamat :
5. Tekanan darah :
6. Pendidikan terakhir : SD ☐ SMP ☐
   SMA ☐ Diploma/Sarjana ☐
7. Pekerjaan :
8. Pernah mendapatkan informasi tentang diet hipertensi :
   Pernah ☐ Tidak Pernah ☐

B. Kuesioner

Berilah tanda "√" pada kotak sesuai jawaban Bapak/Ibu

No.	Pernyataan	Sering	Kadang-Kadang	Jarang	Tidak Pernah
1.	Saya membatasi seperti daging, sate, jeroan, sea food (udang, kepiting), minyak kelapa dan kelapa (santan).				
2.	Saya membatasi konsumsi bahan makanan awetan yang diolah menggunakan garam dapur misalnya kecap, margarine, mentega, keju, trasi, petis.				
3.	Saya masih menggunakan bahan makanan yang diolah dengan menggunakan bahan tambahan atau penyedap rasa seperti saos dan tauco.				
4.	Saya mengkonsumsi golongan protein nabati seperti kacang tanah, kacang hijau, kacang kedelai, dan kacang merah setiap hari.				
5.	Saya membatasi konsumsi garam dapur setiap hari.				
6.	Saya mengkonsumsi garam dapur setiap hari tanpa ada batasan.				
7.	Saya mengkonsumsi mentimun karena dapat menurunkan tekanan darah tinggi.				
8.	Saya mengkonsumsi wortel setiap hari.				
9.	Saya mengkonsumsi kentang.				
10.	Saya mengkonsumsi tempe dan tahu.				
11.	Saya mengkonsumsi mie dan bihun.				
12.	Saya makan 1 telur ayam seminggu sekali.				
13.	Saya sering mengkonsumsi makanan yang diawetkan (ikan asin, ikan pindang, telur asin, sarden, dendeng dan abon).				

14.	Saya makan sayuran segar karena dapat menurunkan tekanan darah tinggi.				
15.	Saya makan buah segar karena dapat menurunkan tekanan darah tinggi.				
16.	Saya mengurangi minum minuman yang mengandung soda.				
17.	Saya minum 1 gelas kopi setiap hari.				
18.	Saya mengkonsumsi makanan gorengan.				
19.	Saya sering ngemil jika sedang laper.				
20.	Saya rutin olahraga ringan setiap hari, minimal 5 menit.				
	Skor				

Skor

Sangat buruk	1-20
Buruk	21-40
Cukup	41-60
Baik	61-80

Lampiran 8

PANDUAN WAWANCARA MENDALAM

Judul Penelitian :
Waktu Wawancara :
Tanggal :
Tempat :

I. IDENTITAS SUBJEK PENELITIAN

Nama :
Jenis kelamin :
Usia :
Pendidikan :
Pekerjaan :
Alamat :

II. PERTANYAAN UNTUK MENGETAHUI RIWAYAT PENYAKIT

1. Apakah Bapak/Ibu sebelumnya mengetahui bahwa Bapak/Ibu menderita hipertensi? Kalau boleh Bapak/Ibu bisa ceritakan awal mulanya.
2. Apakah Bapak/Ibu melakukan pemeriksaan di dokter?
3. Sudah berapa lama Bapak/Ibu menderita hipertensi?
4. Apakah ada keluarga Bapak/Ibu yang mempunyai riwayat penyakit hipertensi?
5. Apakah Bapak/Ibu sering melakukan pengecekan tekanan darah secara teratur di Puskesmas atau tenaga kesehatan?
6. Seberapa jauh pemahaman Bapak/Ibu tentang penyakit yang diderita?
7. Apa yang disarankan oleh dokter terkait pengobatan?
8. Apa Bapak/Ibu melakukannya?
9. Apakah Bapak/Ibu selama ini menjalankan program diet?
10. Seberapa besar pengaruh diet terhadap penyakit Bapak/Ibu?
11. Apakah Bapak/Ibu merencanakan sendiri?
12. Apakah bapak/Ibu pernah merasa bosan?
13. Apa yang membuat Bapak/Ibu timbul perasaan tersebut?
14. Apa usaha atau strategi Bapak/Ibu untuk mengatasi hal tersebut?

Lampiran 9

SATUAN ACARA PENYULUHAN

(SAP)

Disusun untuk Memenuhi Tugas Karya Ilmiah

Oleh:

ZUMROTUL ALFIYAH WARDANI

NIM. P17210181030

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN MALANG
2021

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok bahasan : Pengetahuan Diet Hipertensi
Sasaran : Lansia Hipertensi
Hari/tanggal : -
Waktu pertemuan : 30 menit
Tempat : Posyandu Lansia Srikandi Kelurahan Sumbersari Kota Malang
Pemberi materi : Zumrotul Alfiyah Wardani

A. Tujuan Intruksional
   1. Tujuan Instruksional Umum (TIU)
      Setelah dilakukan pendidikan kesehatan diharapkan responden dapat mengerti dan memahami tentang diet yang baik untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi.
   2. Tujuan Instruksional Khusus (TUK)
      Setelah dilakukan pendidikan kesehatan diharapkan, responden dapat:
      a. Responden dapat memahami cara pencegahan hipertensi pada lansia dengan diet hipertensi.
      b. Responden dapat menjelaskan pengertian, tujuan, dan syarat diet.
      c. Responden dapat menjelaskan makanan yang boleh di makan dan dihindari atau dibatasi.
      d. Responden dapat menjelaskan cara mengatur diet.

B. Materi Penyuluhan
   1. Cara pencegahan hipertensi dengan diet hipertensi.
   2. Pengertian, tujuan, dan syarat diet hipertensi.
   3. Diet hipertensi yang dianjurkan, dibatasi, dan dilarang dengan pengaturan makanan.
   4. Cara mengatur diet.

C. Metode
   1. Ceramah.
   2. Diskusi/Tanya jawab.

D. Media

1. Power point
2. Leaflet

E. Kegiatan Penyuluhan

No.	Langkah-Langkah	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Sasaran
1.	Pembukaan	5 Menit	1. Salam pembukaan 2. Memperkenalkan diri 3. Menjelaskan maksud dan tujuan 4. Kontrak waktu	Menjawab salam Mendengarkan penyaji
2.	Penyampaian materi	20 Menit	1. Menjelaskan cara pencegahan hipertensi 2. Menjelaskan pengertian, tujuan, dan syarat diet 3. Menjelaskan pengaturan makanan 4. Menjelaskan makanan yang boleh dimakan dan dihindari atau dibatasi oleh penderita hipertensi	Mendengarkan dengan seksama dan audiens aktif berpartisipasi dengan menjawab dan bertanya pada penyaji
3.	Penutup	5 Menit	1. Diskusi dan Tanya jawab 2. Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan 3. Menutup pertemuan 4. Memberikan pelayanan kesehatan: cek tekanan darah	Mengajukan pertanyaan, pendapat dan menjawab pertanyaan Menjawab salam Mengikuti pemeriksaan kesehatan

F. Kriteria Evaluasi

1. Evaluasi struktur
   a. Persiapan penyuluhan dilakukan oleh mahasiswa.
   b. Kegiatan berlangsung sesuai waktu yang ditentukan.
   c. Penyuluh dapat menyediakan media atau alat-alat sesuai yang diperlukan.
2. Evaluasi proses
   a. Peserta diikuti oleh responden.
   b. Media yang digunakan adalah power point dan leaflet.
   c. Waktu penyuluhan adalah ± 30 menit.
   d. Peserta penyuluhan antusias terhadap materi dan memperhatikan saat pemberian materi.
   e. Peserta penyuluhan mengajukan pertanyaan sesuai dengan materi yang disampaikan penyuluh.
   f. Penyuluh menjelaskan atau menyampaikan materi dengan jelas.
   g. Selama kegiatan berlangsung tidak ada peyimpangan dari tujuan yang telah ditetapkan.
3. Evaluasi hasil

   Peserta penyuluhan dapat mengetahui dan memahami kembali pengetahuan tentang diet hipertensi.

G. Sumber

Andik, S., & Widaryati, W. (2014). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Hipertensi Pada Keluarga Terhadap Kepatuhan Diet Rendah Garam Lansia Hipertensi di Kecamatan Sukolilo Kabupaten Pati (Doctoral dissertation, STIKES'Aisyiyah Yogyakarta).

Anita, N., Ariyanti, M., & Sarifah, S. (2014). Gambaran Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Diit Hipertensi Di Posyandu Lansia Sehat Mandiri Purwogondo Kartasura Sukoharjo. Jurnal Promosi Kesehatan, 2(1).

Larasati, I. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Model BASNEF Terhadap Pengetahuan dan Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia dengan Hipertensi (Doctoral dissertation, Universitas Brawijaya).

MATERI

A. Pengertian Hipertensi

Hipertensi adalah suatu kondisi dimana pembuluh darah memiliki tekanan darah tinggi (tekanan darah sistolik ≥140 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg) (Sunarwinadi, 2017).

B. Penyebab Hipertensi

Penyebab tekanan darah yang paling sering adalah aterosklerosis atau penebalan dinding arteri yang membuat hilangnya elastisitas pembuluh darah. Penyebab terjadinya hipertensi dapat dibedakan menjadi 2 yaitu:

1) Hipertensi Primer (Esensial)

Hipertensi primer, tidak memiliki penyebab klinis yang dapat diidentifikasi, dan juga kemungkinan kondisi ini bersifat multifaktor (Smeltzer, 2013; Lewis, Dirksen, Heitkemper, & Bucher, 2014). Hipertensi primer tidak bisa disembuhkan, akan tetapi bisa dikontrol dengan terapi yang tepat. Dalam hal ini, faktor genetik mungkin berperan penting untuk pengembangan hipertensi primer dan bentuk tekanan darah tinggi yang cenderung berkembang secara bertahap selama bertahun-tahun (Bell, Twiggs, & Olin, 2015). Beberapa hal yang dimungkinkan yang menjadi faktor penyebab adalah faktor keturunan (genetik), gaya hidup (kebiasaan makan, alkohol, dan rokok).

2) Hipertensi Sekunder (Renal)

Hipertensi sekunder memiliki ciri dengan peningkatan tekanan darah dan disertai penyebab yang spesifik, seperti penyempitan arteri renalis, kehamilan, medikasi tertentu, dan penyebab lainnya. Hipertensi sekunder juga bisa bersifat menjadi akut, yang menandakan bahwa adanya perubahan pada curah jantung (Ignatavicius, Workman, & Rebar, 2017).

C. Tanda dan Gejala

Gejala hipertensi bervariasi pada masing-masing individu dan hampir sama dengan gejala penyakit lainnya antara lain sakit kepala, kelelahan, sesak nafas, gelisah, pandangan menjadi kabur karena adanya kerusakan pada otak (Wahdah, 2011).

D. Pencegahan Hipertensi

Sebagaimana dijelaskan bahwa faktor penyebab utama terjadinya hipertensi adalah aterosklerosis yang didasari dengan konsumsi lemak berlebihan. Oleh karena itu untuk mencegah timbulnya hipertensi adalah dengan mengurangi konsumsi lemak yang berlebihan dan pemberian obat-obatan apabila diperlukan. Pembatasan konsumsi lemak sebaiknya dimulai sejak dini sebelum hipertensi muncul, terutama pada orang-orang yang menjelang usia lanjut. Sebaiknya mulai umur 40 tahun pada wanita agar lebih berhati-hati dalam mengkonsumsi lemak pada usia mendekati menopause.

Prinsip utama dalam melakukan pola makan sehat adalah "Diet Hipertensi", dimana mengkonsumsi beragam makanan yang seimbang dari kuantitas dan kualitas. Selain itu, tindakan memeriksakan tekanan darah secara teratur sangat dianjurkan. Selain dapat mencegah, tindakan tersebut juga dapat menghindari kenaikan tekanan darah yang selalu drastis.

E. Pengertian Diet Hipertensi

Diet atau pengaturan makanan atau membatasi makanan merupakan penyesuaian jumlah dan jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi seseorang dari hari ke hari. Diet juga bisa diartikan sebagai perpaduan berbagai jenis makanan yang memiliki nilai gizi yang baik sebagai proses penyembuhan berbagai macam penyakit (Nugraha, Sugianto, & Prasetyo, 2015).

Diet hipertensi merupakan salah satu metode pengendalian hipertensi secara alami, jika dibandingkan sengan obat penurun tekanan darah yang dapat menimbulkan berbagai macam efek samping yang terjadi. Seseorang yang mengidap penyakit hipertensi sebaiknya mengontrol diri dalam mengkonsumsi garam.

F. Tujuan Diet Hipertensi

Tujuan dilakukan diet hipertensi adalah untuk membantu menurunkan tekanan darah, menghilangkan penimbunan cairan dalam tubuh atau edema. Syarat diet yang harus dilakukan yaitu makanan beraneka ragam mengikuti pola gizi seimbang, jumlah garam harus disesuaikan dengan berat ringannya penyakit, komposisi dan jelas makanan disesuaikan dengan kondisi penderita (Kemenkes, 2011).

G. Syarat Diet Hipertensi

1. Cukup kalori, protein, mineral dan vitamin.
2. Makanan beraneka ragam mengikuti pola gizi seimbang.
3. Jenis dan komposisi makanan disesuaikan dengan kondisi penderita.
4. Jumlah garam disesuaikan dengan berat ringannya penyakit dan obat yang diberikan.
5. Jumlah natrium disesuaikan dengan berat tidaknya retensi garam atau air dan/atau hipertensi.

H. Pengaturan Makanan

1. Bahan makanan yang dianjurkan
   a. Makanan yang segar : karbohidrat, protein nabati dan hewani, sayuran dan buah-buahan yang banyak mengandung serat.
   b. Makanan yang telah diolah tanpa atau sedikit menggunakan garam, vetsin, kaldu bubuk.
   c. Sumber protein hewani : penggunaan daging/ayam/ikan paling banyak 100 gram/hari. Telur ayam/bebek 1 butir/hari.
2. Bahan makanan yang dibatasi
   a. Pemakaian garam dapur.
   b. Penggunaan bahan makanan yang mengandung natrium seperti soda kue.
3. Bahan makanan yang dihindari
   a. Makanan yang berkadar lemak jenuh tinggi (otak, ginjal, paru, minyak kelapa, gajih).
   b. Makanan yang diolah dengan menggunakan garam natrium (biskuit, crakers, keripik dan makanan kering yang asin).
   c. Makanan dan minuman dalam kaleng (sarden, sosis, korned, sayuran serta buah-buahan dalam kaleng, soft drink).

d. Makanan yang diawetkan (dendeng, asinan sayur atau buah, abon, ikan asin, pindang, udang kering, telur asin, selai kacang).
e. Susu full cream, mentega, margarin, keju, mayonnaise, serta sumber protein hewani yang tinggi kolesterol seperti daging merah (sapi/kambing), kuning telur, kulit ayam).
f. Bumbu-bumbu seperti kecap, terasi, saus tomat, saus sambal, tauco serta bumbu penyedap lain yang pada umumnya mengandung garam natrium.
g. Alkohol dan makanan yang mengandung alkohol seperti durian, tape.

I. Cara Mengatur Diet Hipertensi
   a. Rasa tawar dapat diperbaiki dengan menambah gula merah, gula pasir, bawang merah, bawang putih, jahe, kencur, salam, dan bumbu lain yang tidak mengandung atau sedikit garam natrium.
   b. Makanan lebih enak ditumis, digoreng, dipanggang, walaupun tanpa garam.
   c. Membubuhkan garam saat diatas meja makan dapat dilakukan untuk menghindari penggunaan garam yang berlebihan.
   d. Dianjurkan untuk selalu menggunakan garam beryodium (30-80 ppm), tidak lebih dari ½ sendok teh/hari.

Lampiran 10

Lampiran 2

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth:
Bapak/Ibu/Sdr Calon Responden
Di tempat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa D-III Keperawatan Malang Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

Nama : Zumrotul Alfiyah Wardani
NIM : P17210181030

Akan mengadakan penelitian dengan judul "Edukasi Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Srikandi Kelurahan Sumbersari Kota Malang". Sehubungan dengan hal tersebut, saya mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Penelitian yang dilakukan tidak akan menimbulkan dampak yang berbahaya bagi responden dan saya berjanji akan menjaga kerahasiannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Apabila Bapak/Ibu menyetujui maka dengan ini saya mohon kesediaan responden untuk menandatangani lembaran persetujuan dan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang saya ajukan dalam lembar kuesioner.

Atas bantuan dan kerjasama Bapak/Ibu sebagai responden, saya ucapkan terima kasih.

Malang, Januari 2021
Peneliti,

Zumrotul Alfiyah W.
NIM. P17210181030

Scanned by TapScanner

Lampiran 11

Lampiran 3

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

(Informed Consent)

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Ny. K

Umur : 60 Tahun

Alamat : Jl. Sumbersari 7/30

Menyatakan bahwa saya bersedia untuk berpartisipasi atau berperan sebagai responden dalam keperluan penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa yang bernama :

Nama : Zumrotul Alfiyah Wardani

NIM : P17210181030

Mahasiswa Program Studi D-III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang dengan Judul "Edukasi Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Srikandi Kelurahan Sumbersari Kota Malang".

Saya percaya apa yang saya sampaikan akan dijamin kerahasiannya, surat persetujuan ini saya buat dengan sukarela tanpa ada unsur pemaksaan.

Dengan pernyataan persetujuan ini saya buat semoga dapat dipergunakan seperlunya.

Malang, Januari 2021

Responden

(.....)

Scanned by TapScanner

Lampiran 12

Lampiran 3

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

(Informed Consent)

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Ny. S

Umur : 62 Tahun

Alamat : Jl. Sumbersari VII / 4

Menyatakan bahwa saya bersedia untuk berpartisipasi atau berperan sebagai responden dalam keperluan penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa yang bernama :

Nama : Zumrotul Alfiyah Wardani

NIM : P17210181030

Mahasiswa Program Studi D-III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang dengan Judul "Edukasi Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Srikandi Kelurahan Sumbersari Kota Malang".

Saya percaya apa yang saya sampaikan akan dijamin kerahasiannya, surat persetujuan ini saya buat dengan sukarela tanpa ada unsur pemaksaan.

Dengan pernyataan persetujuan ini saya buat semoga dapat dipergunakan seperlunya.

Malang, Januari 2021

Responden

(.....)

Scanned by TapScanner

Lampiran 13

Nama : B. Kartini Pre test

No.	Pernyataan	Sering	Kadang-Kadang	Jarang	Tidak Pernah
1.	Saya membatasi seperti daging, sate, jeroan, sea food (udang, kepiting), minyak kelapa dan kelapa (santan).			✓	
2.	Saya membatasi konsumsi bahan makanan awetan yang diolah menggunakan garam dapur misalnya kecap, margarine, mentega, keju, trasi, petis, biskuit, ikan asin, sarden, sosis.		✓		
3.	Saya masih menggunakan bahan makanan yang diolah dengan menggunakan bahan tambahan atau penyedap rasa seperti saos dan tauco.				✓
4.	Saya mengkonsumsi golongan protein nabati seperti kacang tanah, kacang hijau, kacang kedelai, dan kacang merah setiap hari.			✓	
5.	Saya membatasi konsumsi garam dapur setiap hari.				✓
6.	Saya mengkonsumsi garam dapur setiap hari tanpa ada batasan.	✓			
7.	Saya mengkonsumsi mentimun karena dapat menurunkan tekanan darah tinggi.	✓			
8.	Saya mengkonsumsi wortel setiap hari.		✓		
9.	Saya mengkonsumsi kentang.		✓		
10.	Saya mengkonsumsi tempe dan tahu.	✓			
11.	Saya mengkonsumsi mie dan bihun.			✓	
12.	Saya makan 1 telur ayam seminggu sekali.			✓	
13.	Saya sering mengkonsumsi makanan yang diawetkan (ikan asin, ikan pindang, telur asin, sarden, dendeng dan abon).		✓		
14.	Saya makan sayuran segar karena dapat menurunkan tekanan darah tinggi.		✓		
15.	Saya makan buah segar karena dapat menurunkan tekanan darah tinggi.		✓		
16.	Saya mengurangi minum minuman yang mengandung soda.				✓
17.	Saya minum 1 gelas kopi setiap hari.				✓
18.	Saya mengkonsumsi makanan gorengan.	✓			
19.	Saya sering ngemil jika sedang laper.			✓	
20.	Saya rutin olahraga ringan setiap hari, minimal 5 menit.	✓			
	Skor	52	Kategori:	Cukup	

Scanned by TapScanner

Nama : B. Kartini

Post test

No.	Pernyataan	Sering	Kadang-Kadang	Jarang	Tidak Pernah
1.	Saya membatasi seperti daging, sate, jeroan, sea food (udang, kepiting), minyak kelapa dan kelapa (santan).			✓	
2.	Saya membatasi konsumsi bahan makanan awetan yang diolah menggunakan garam dapur misalnya kecap, margarine, mentega, keju, trasi, petis, biskuit, ikan asin, sarden, sosis.			✓	
3.	Saya masih menggunakan bahan makanan yang diolah dengan menggunakan bahan tambahan atau penyedap rasa seperti saos dan tauco.				✓
4.	Saya mengkonsumsi golongan protein nabati seperti kacang tanah, kacang hijau, kacang kedelai, dan kacang merah setiap hari.		✓		
5.	Saya membatasi konsumsi garam dapur setiap hari.			✓	
6.	Saya mengkonsumsi garam dapur setiap hari tanpa ada batasan.		✓		
7.	Saya mengkonsumsi mentimun karena dapat menurunkan tekanan darah tinggi.	✓			
8.	Saya mengkonsumsi wortel setiap hari.	✓			
9.	Saya mengkonsumsi kentang.	✓			
10.	Saya mengkonsumsi tempe dan tahu.	✓			
11.	Saya mengkonsumsi mie dan bihun.			✓	
12.	Saya makan 1 telur ayam seminggu sekali.		✓		
13.	Saya sering mengkonsumsi makanan yang diawetkan (ikan asin, ikan pindang, telur asin, sarden, dendeng dan abon).				✓
14.	Saya makan sayuran segar karena dapat menurunkan tekanan darah tinggi.	✓			
15.	Saya makan buah segar karena dapat menurunkan tekanan darah tinggi.	✓			
16.	Saya mengurangi minum minuman yang mengandung soda.				✓
17.	Saya minum 1 gelas kopi setiap hari.				✓
18.	Saya mengkonsumsi makanan gorengan.	✓			
19.	Saya sering ngemil jika sedang laper.		✓		
20.	Saya rutin olahraga ringan setiap hari, minimal 5 menit.	✓			
	Skor	62	Kategori:	Baik	

Scanned by TapScanner

Nama : B. Sukemi

Pre test

No.	Pernyataan	Sering	Kadang-Kadang	Jarang	Tidak Pernah
1.	Saya membatasi seperti daging, sate, jeroan, sea food (udang, kepiting), minyak kelapa dan kelapa (santan).	✓			
2.	Saya membatasi konsumsi bahan makanan awetan yang diolah menggunakan garam dapur misalnya kecap, margarine, mentega, keju, trasi, petis, biskuit, ikan asin, sarden, sosis.		✓		
3.	Saya masih menggunakan bahan makanan yang diolah dengan menggunakan bahan tambahan atau penyedap rasa seperti saos dan tauco.			✓	
4.	Saya mengkonsumsi golongan protein nabati seperti kacang tanah, kacang hijau, kacang kedelai, dan kacang merah setiap hari.				✓
5.	Saya membatasi konsumsi garam dapur setiap hari.			✓	
6.	Saya mengkonsumsi garam dapur setiap hari tanpa ada batasan.			✓	
7.	Saya mengkonsumsi mentimun karena dapat menurunkan tekanan darah tinggi.				✓
8.	Saya mengkonsumsi wortel setiap hari.			✓	
9.	Saya mengkonsumsi kentang.			✓	
10.	Saya mengkonsumsi tempe dan tahu.		✓		
11.	Saya mengkonsumsi mie dan bihun.	✓			
12.	Saya makan 1 telur ayam seminggu sekali.			✓	
13.	Saya sering mengkonsumsi makanan yang diawetkan (ikan asin, ikan pindang, telur asin, sarden, dendeng dan abon).		✓		
14.	Saya makan sayuran segar karena dapat menurunkan tekanan darah tinggi.			✓	
15.	Saya makan buah segar karena dapat menurunkan tekanan darah tinggi.			✓	
16.	Saya mengurangi minum minuman yang mengandung soda.				✓
17.	Saya minum 1 gelas kopi setiap hari.	✓			
18.	Saya mengkonsumsi makanan gorengan	✓			
19.	Saya sering ngemil jika sedang laper.	✓			
20.	Saya rutin olahraga ringan setiap hari, minimal 5 menit				✓
	Skor	40	Kategori :	Kurang	

Scanned by TapScanner

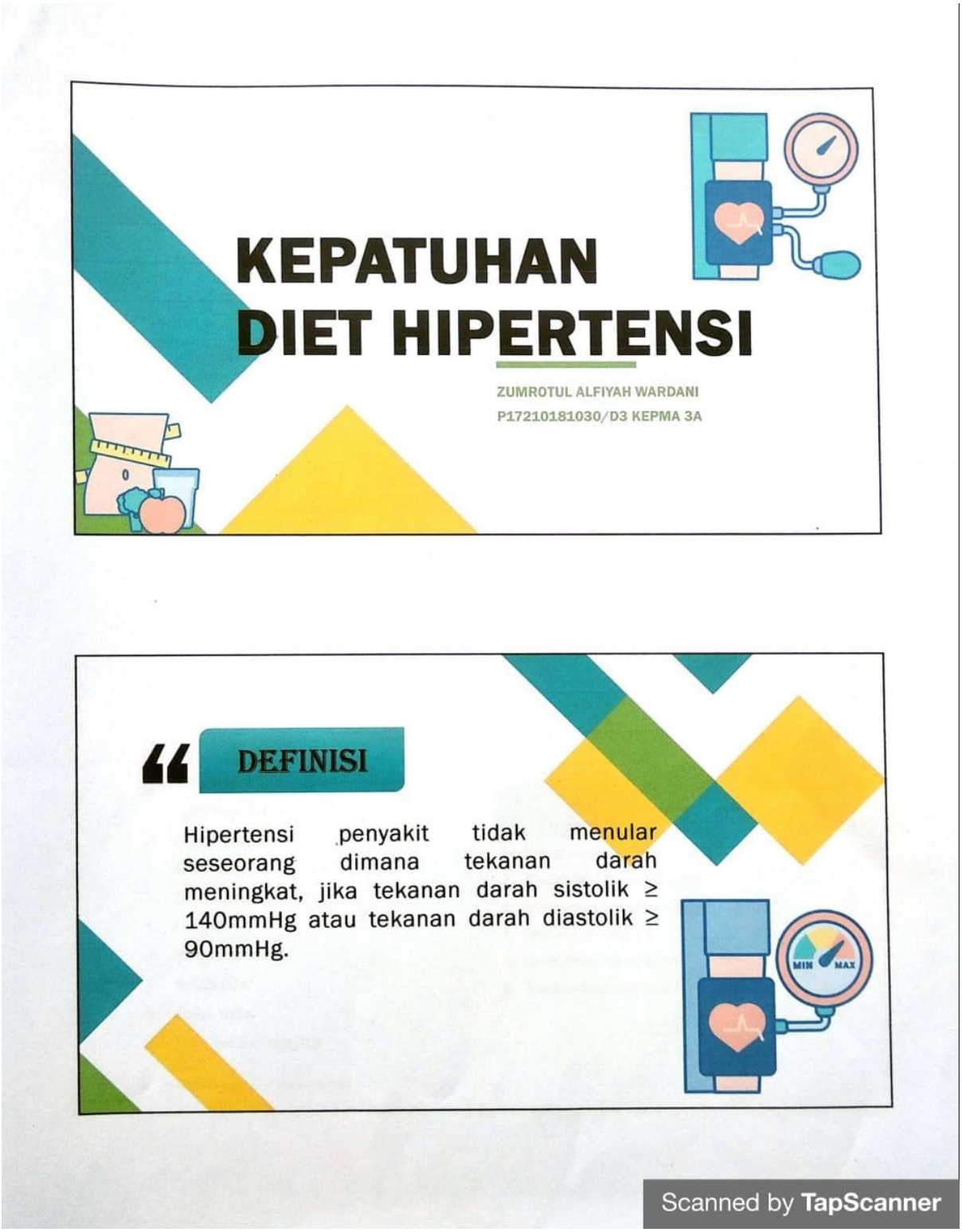
Nama : B. Sukemi

Post test

No.	Pernyataan	Sering	Kadang-Kadang	Jarang	Tidak Pernah
1.	Saya membatasi seperti daging, sate, jeroan, sea food (udang, kepiting), minyak kelapa dan kelapa (santan)		✓		
2.	Saya membatasi konsumsi bahan makanan awetan yang diolah menggunakan garam dapur misalnya kecap, margarine, mentega, keju, trasi, petis, biskuit, ikan asin, sarden, sosis.			✓	
3.	Saya masih menggunakan bahan makanan yang diolah dengan menggunakan bahan tambahan atau penyedap rasa seperti saos dan tauco.				✓
4.	Saya mengkonsumsi golongan protein nabati seperti kacang tanah, kacang hijau, kacang kedelai, dan kacang merah setiap hari.			✓	
5.	Saya membatasi konsumsi garam dapur setiap hari.			✓	
6.	Saya mengkonsumsi garam dapur setiap hari tanpa ada batasan.			✓	
7.	Saya mengkonsumsi mentimun karena dapat menurunkan tekanan darah tinggi.		✓		
8.	Saya mengkonsumsi wortel setiap hari.	✓			
9.	Saya mengkonsumsi kentang.	✓			
10.	Saya mengkonsumsi tempe dan tahu.	✓			
11.	Saya mengkonsumsi mie dan bihun.			✓	
12.	Saya makan 1 telur ayam seminggu sekali.		✓		
13.	Saya sering mengkonsumsi makanan yang diawetkan (ikan asin, ikan pindang, telur asin, sarden, dendeng dan abon).				✓
14.	Saya makan sayuran segar karena dapat menurunkan tekanan darah tinggi.	✓			
15.	Saya makan buah segar karena dapat menurunkan tekanan darah tinggi.	✓			
16.	Saya mengurangi minum minuman yang mengandung soda.				✓
17.	Saya minum 1 gelas kopi setiap hari.		✓		
18.	Saya mengkonsumsi makanan gorengan.	✓			
19.	Saya sering ngemil jika sedang laper.	✓			
20.	Saya rutin olahraga ringan setiap hari, minimal 5 menit.	✓			
	Skor	61	Kategori:	Baik	

Scanned by TapScanner

Lampiran 14


KEPATUHAN
DIET HIPERTENSI
ZUMROTUL ALFIYAH WARDANI
P17210181030/D3 KEPMA 3A
DEFINISI
Hipertensi penyakit tidak menular seseorang dimana tekanan darah meningkat, jika tekanan darah sistolik ≥ 140mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 90mmHg.
MIN
MAX
Scanned by TapScanner

KLASIFIKASI

No.	Klasifikasi	Tekanan Darah (mmHg)	
		Sistolik	Diastolik
1.	Normal	< 120	< 80
2.	Pre Hipertensi	120 – 139	80 – 89
3.	Stadium I	140 – 159	90 – 99
4.	Stadium II	≥ 160	≥ 100

Sumber : *National Heart, Lung, and Blood Institute* (NHLBI), 2013

PENYEBAB

1. Keturunan
2. Kegemukan/Obesitas
3. Stress
4. Merokok dan minum alkohol
5. Konsumsi garam berlebihan

TANDA DAN GEJALA

1. Sakit kepala (pusing)
2. Mudah marah
3. Kelelahan
4. Sesak nafas
5. Gelisah
6. Penglihatan kabur
7. Susah tidur
8. Sesak nafas
9. Rasa berat di tengkuk

PENCEGAHAN HIPERTENSI

1. Mengkonsumsi makanan sehat
2. Mengurangi konsumsi garam
3. Mengurangi konsumsi kafein
4. Berhenti merokok
5. Berolahraga secara teratur
6. Menurunkan berat badan

Scanned by TapScanner

DIET HIPERTENSI

Diet hipertensi adalah membatasi makanan atau minuman yang dikonsumsi dari hari ke hari. Diet hipertensi hanya diberikan pada pasien yang mengalami tekanan darah diatas normal, dibandingkan dengan obat antihipertensi yang mengandung zat kimia dan menimbulkan efek samping, diet hipertensi menjadi salah satu penanganan hipertensi yang efektif untuk dilakukan.

TUJUAN DIET HIPERTENSI

Tujuan dilakukan diet hipertensi adalah untuk membantu menurunkan tekanan darah, menghilangkan penimbunan cairan dalam tubuh atau edema.

SYARAT DIET HIPERTENSI

1. Cukup kalori, protein, mineral dan vitamin.
2. Makanan beraneka ragam mengikuti pola gizi seimbang.
3. Jenis dan komposisi makanan disesuaikan dengan kondisi penderita.
4. Jumlah garam disesuaikan dengan berat ringannya penyakit dan obat yang diberikan.
5. Jumlah natrium disesuaikan dengan berat tidaknya retensi garam atau air dan hipertensi.

Scanned by TapScanner

MENGENALI BAHAN MAKANAN DIET HIPERTENSI

1. Bahan makanan yang dianjurkan
   a. Makanan yang segar : karbohidrat, protein nabati dan hewani, sayuran dan buah-buahan yang banyak mengandung serat.
   b. Makanan yang telah diolah tanpa atau sedikit menggunakan garam, vetsin, kaldu bubuk.
   c. Sumber protein hewani : penggunaan daging/ayam/ikan paling banyak 100 gram/hari. Telur ayam/bebek 1 butir/hari.
2. Bahan makanan yang dibatasi
   a. Pemakaian garam dapur.
   b. Penggunaan bahan makanan yang mengandung natrium seperti soda kue.

MENGENALI BAHAN MAKANAN DIET HIPERTENSI

3. Bahan makanan yang dihindari
   a. Makanan yang berkadar lemak jenuh tinggi (otak, ginjal, paru, minyak kelapa, gajih).
   b. Makanan yang diolah dengan menggunakan garam natrium (biskuit, crakers, keripik dan makanan kering yang asin).
   c. Makanan dan minuman dalam kaleng (sarden, sosis, korned, sayuran serta buah-buahan dalam kaleng, soft drink).
   d. Makanan yang diawetkan (dendeng, asinan sayur atau buah, abon, ikan asin, pindang, udang kering, telur asin, selai kacang).
   e. Susu full cream, mentega, margarin, keju, mayonnaise, serta sumber protein hewani yang tinggi kolesterol seperti daging merah (sapi/kambing), kuning telur, kulit ayam).
   f. Bumbu-bumbu seperti kecap, terasi, saus tomat, saus sambal, tauco serta bumbu penyedap lain yang pada umumnya mengandung garam natrium.
   g. Alkohol dan makanan yang mengandung alkohol seperti durian, tape.

Scanned by TapScanner

CARA MENGATUR DIET HIPERTENSI

1. Rasa tawar dapat diperbaiki dengan menambah gula merah, gula pasir, bawang merah, bawang putih, jahe, kencur, salam, dan bumbu lain yang tidak mengandung atau sedikit garam natrium.
2. Makanan lebih enak ditumis, digoreng, dipanggang, walaupun tanpa garam.
3. Membubuhkan garam saat diatas meja makan dapat dilakukan untuk menghindari penggunaan garam yang berlebihan
4. Dianjurkan untuk selalu menggunakan garam beryodium (30-80ppm), tidak lebih dari ½ sendok teh/hari

Thank you

Scanned by TapScanner

DIET HIPERTENSI

PERHATIAN!

Periksalah tekanan darah Anda
Secara teratur
Tekanan darah orang dewasa dinyatakan
"NORMAL" adalah 120/80 mmHg

PENGATUIRAN MAKANAN

BAHAN MAKANAN DIANJURKAN	• Makanan yang segar : karbohidrat, protein, protein nabati dan hewani. Sayuran dan buah-buahan yang banyak mengandung serat. • Makanan yang diolah tanpa atau sedikit menggunakan garam, vetsin, kaldu bubuk. • Sumber protein hewani : penggunaan daging/ayam/ikan paling banyak 100 gram/hari. Telur ayam/bebek 1 butir/hari.
BAHAN MAKANAN YANG DIBATASI	• Pemakaian garam dapur • Penggunaan bahan makanan yang mengandung natrium seperti soda kue

BAHAN MAKANAN YANG DIHINDARI

- Makanan yang berkadar lemak jenuh tinggi (otak, ginjal, paru, dll).
- Makanan yang diolah dengan menggunakan garam natrium biskuit, keripik dan makanan kering yang asin).
- Makanan dan minuman dalam kaleng (sarden, sosis, sayuran serta buah-buahan dalam kaleng, soft drink)
- Makanan yang diawetkan (dendeng, ikan asin, pindang, telur asin)
- Mentega dan keju
- Bumbu-bumbu : kecap asin,garam, dan bumbu penyedap lainnya.
- Makanan yang mengndung alkohol seperti durian,tape.

CARA MENGATUR DIET :

- Rasa tawar dapat diperbaiki dengan menambah gula merah, gula pasir, bawang merah, bawang putih, jahe, kencur, salam dan bumbu lain yang tidak mengandung atau sedikit garam.
- Makanan lebih enak ditumis, digoreng, dipanggang, walaupun tanpa garam.
- Bubuhkan garam saat diatas meja makan, gunakan garam beryodium (30-80 ppm), tidak lebih dari ½ sendok teh/hari.
- Dapat menggunakan garam yang mengandung rendah natrium.

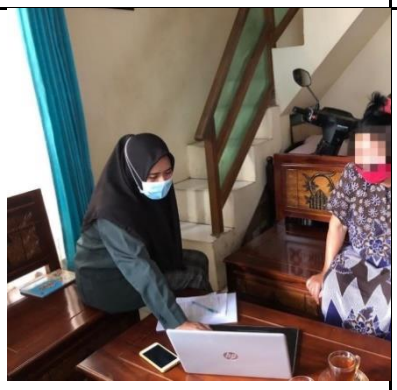
MAKANAN UNTUK MENURUNKAN HIPERTENSI

SAYURAN : Selada, Kubis, Sawi, Bayam, Seledri.

BUAH : Pisang, Delima, Kiwi Alpukat, Tomat, Semangka, Melon.

Lampiran 16

DOKUMENTASI

SUBJEK 1

SUBJEK 2