

DAFTAR PUSTAKA

- Alifiah, A. P. N., Soelistyowati, E., Padoli, & Indriatie. (2024). *HUBUNGAN KEPATUHAN MINUM OBAT DENGAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RW 03 DESA BERBEK WARU SIDOARJO* (pp. 30–37).
- Anggorodiputro, R. R. R. (2022). Penyuluhan Diet DASH Bagi Penderita Hypertensi Di Kelurahan Sukamentri Kabupaten Garut. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 1(2), 89–94. <https://doi.org/10.56303/jppmi.v1i2.48>
- Ayuning siwi, M. A. (2024). Hubungan antara Kepatuhan Minum Obat dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(2), 14. <https://doi.org/10.26714/jkmi.19.2.2024.14-19>
- Balitbangkes. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. *Lembaga Penerbit Balitbangkes*, hal 156.
- Cholifah, N., & Sokhiatun. (2022). Pengaruh Diet Tinggi Serat Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(2), 412–420.
- Dewifianita, R., Hidayat, N., & Setiyobroto, I. (2017). *Pengaruh Pemberian Konseling Diet Dash (Dietary Approach To Stop Hypertension) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Peserta Prolanis Di Puskesmas Sentolo I*. 9.
- Eva Rayanti, R., Prasetyo Agung Nugroho, K., Marwa, S., Studi Keperawatan, P., Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, F., Kristen Satya Wacana, U., Studi Gizi, P., & Kristen SatyaWacana, U. (2021). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(1), 2021.
- Gizi, P. A., & Dietisien, A. (2019). *Penuntun Diet dan Terapi Gizi* (Suharryati, S. A. B. Hartati, T. Kresnawan, Sunarti, F. Hudayani, & F. Darmarini (eds.); 4th ed.).
- Haile G, A. M. and E. A. (2023). Hipertensi ; Article Review. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 4(1), 88–100.
- Hasbi, H. (2015). *Hipertensi Keturunan*. 2504, 1–9.
- Health, N. I. of. (2006). *DASH DIET*.
- Hidayat, R., & Agnesia, Y. (2021). Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat di Desa Pulau Jambu UPTD Blud Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar. *Jurnal Ners Volume 5 Nomor 1 Tahun 2021 Halaman 8 - 19 Research & Learning in Nursing Science* [Http://Journal.Universitaspahlawan.Ac.Id/Index.Php/Ners](http://Journal.Universitaspahlawan.Ac.Id/Index.Php/Ners), 5(1), 13–15.

- Ikrimah, Handayani, E., & Suryanto, D. (2021). Pengaruh Pola Makan Dan Riwayat Keluarga Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Cempaka Putih Kota Banjarmasin. *Jurnal UNISKA*, 1–11.
- Kemenkes, B. P. P. S. D. M. K. (2024). *Konseling Gizi dalam Proses Asuhan Gizi Terstandar* (L. Banudi & F. L. Widiyany (eds.)). Eureka Media Aksara.
- Kemenkes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*.
- Keswara, U. R., Rahmawati, R. P., & Febrian, A. A. (2022). Penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dengan rebusan daun belimbing wuluh. *JOURNAL OF Public Health Concerns*, 2(2), 54–58. <https://doi.org/10.56922/phc.v2i2.178>
- Koirala, B., Rauniar, G. P., Ghimire, A., & Sharma, S. K. (2018). Counseling on life style modification and knowledge and belief of hypertension and its management among hypertensive patients visiting community based screening and management program in Eastern Nepal. *Journal of Chitwan Medical College*, 8(1), 19–23. <https://doi.org/10.3126/jcmc.v8i1.23713>
- Luthfiana, S. N., Arwani, A., & Widiyanto, B. (2019). The Effect Of Dietary Approach To Stop Hypertension (Dash) Counseling On Reducing Blood Pressure. *Jendela Nursing Journal*, 3(2), 98–103. <https://doi.org/10.31983/jnj.v3i2.4611>
- Muhlshoh, A., & Nurzihan, N. C. (2020). Upaya Perubahan Perilaku Makan Pada Penderita Hipertensi Melalui Konseling Gizidi Wilayah Puskesmas Gambirsari, Surakarta. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu*, 2(2), 77–81.
- Nur Fadila Putri, Ratnawati, R. M. S. G. (2023). Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media E-Booklet terhadap Pengetahuan dan Pola Makan Remaja di SMKN 4 Samarinda. *Jurnal Global Ilmiah*, 1(1), 25–32. <https://doi.org/10.55324/jgi.v1i1.4>
- Nurmayanti, H., & Kaswari, S. R. T. (2022). Efektivitas Pemberian Konseling Tentang Diet Dash terhadap Asupan Natrium, Kalium, Kalsium, Magnesium, Aktivitas Fisik, dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Nutriture Journal*, 1(1), 49–61.
- Setianingsih, A., Dulakhir, D., & Yusup, N. S. (2021). Hubungan Sikap, Motivasi dan Dukungan Tokoh Masyarakat Terhadap Perilaku Kepatuhan Ibu Dalam Membawa Balita Ke Posyandu. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), 165–173. <https://doi.org/10.37012/jik.v13i2.435>
- Shaleha, R. R., Sumiwi, S. A., & Levita, J. (2019). Pengaruh Konseling Terhadap Kepatuhan Minum Obat Dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Terapi Kombinasi Di Poliklinik Tasikmalaya. *Jurnal Sains Dan Teknologi Farmasi Indonesia*, 8(2), 39–47. <https://doi.org/10.58327/jstfi.v8i2.126>

- The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation and Treatment, of H. B. P. (2004). *Klasifikasi Hipertensi*.
- Umbas, I. M., Tuda, J., & Nurmansyah, M. (2019). Di Puskesmas Kawangkoan. *E-Journal Keperawatan (e-Kp)*, 7(1), 1–8.
- Yuli Hilda Sari, Usman, & Makhrajani Majid. (2019). Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Maiwa Kab.Enrekang. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 2(1), 68–79. <https://doi.org/10.31850/makes.v2i1.125>
- Yulianti, I., Prameswari, V. E., & Wahyuningrum, T. (2019). Pengaruh pemberian Pisang Ambon terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(1), 070–076. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i1.art.p070-076>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Informed Consent

PERNYATAAN KETERSEDIAAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Suningsih
Tempat Tgl Lahir : 04/12/1986
Alamat : Dusun III Desa Sugimaju no.100 (lewat tifi warna kuning, Rumah Hijau)

Bersedia dan mau berpartisipasi menjadi sampel penelitian ini sampai selesai dengan judul penelitian "Pengaruh Pemberian Konseling *Dash Diet* dengan Media *Leaflet* Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap, dan Kepatuhan pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Batang Kuis" yang akan dilakukan oleh :

Nama : Anggi Sabina Gultom
Alamat : JL. STM No. 52 Medan
Instansi : Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi Prodi-DIV
No. HP : 0831644702024

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun.

Batang Kuis, 4 Desember2024

Peneliti

Sampel

(Anggi Sabina Gultom)

(.....Suningsih.....)

Lampiran 2. Kuesioner Sampel

KUESIONER IDENTITAS DAN HASIL PENGUKURAN TEKANAN DARAH SAMPEL

21

No. Sampel

L. Identitas Sampel

A. Data Umum Responden

1. Nama : Suningsih
2. Umur : 38 tahun
3. Tanggal Lahir : 04/12/1986
4. Lama Mengonsumsi Obat Hipertensi : Tidak minum obat
5. Suku : Jawa
6. Alat Kontrasepsi (KB) : Ya/~~Tidak~~
7. Rokok : ~~Ya~~/Tidak
8. Riwayat Keluarga : ~~Ya~~/Tidak
9. Lamanya Menderita Hipertensi : Tidak Mengetahui

B. Pendidikan Responden

1. Tidak Tamat SD
2. Tamat SD
3. Tamat SLTP
4. Tamat SLTA / MA
5. Tamat Diploma / PT

C. Pekerjaan Responden

1. IRT
2. PNS
3. TNI/POLRI
4. Wiraswasta

- 5. Nelayan
- 6. Petani
- 7. Tukang becak
- 8. Supir
- 9. Tukang jahit
- 10. Lainnya :

D. Hasil Pengukuran Tekanan Darah

- 1. mm/Hg : 146 / 98
- 2. mm/Hg : 148 / 90
- 3. mm/Hg : 147 / 89

E. Status Gizi

- BB : 62,6 kg
- TB : 158 cm

- F. Hasil Pengukuran Kolesterol : 107 mg/dl

Lampiran 3. Kuesioner Penelitian

a. Kuesioner Pengetahuan

PRE AND POST TEST PENGETAHUAN DASH DIET

Kisi = Kisi Kuesioner :

No	Aspek	No. Pertanyaan	Jumlah
1.	Pengertian <i>Dash Diet</i>	1,2,3	3
2.	Manfaat <i>Dash Diet</i>	4,5,6	3
3.	Pola Makan <i>Dash Diet</i>	7,8,9,10,11,12,13	7
4.	Bahan Makanan yang Tidak Dianjurkan	14,15	2
jumlah pertanyaan			15

A. Identitas Responden

Nama : Fitriana

Umur : 45

Pendidikan Terakhir : SMP

Pekerjaan : RT

Nomor Handphone : -

B. Soal

Petunjuk: Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang anda anggap benar!

- DASH Diet* adalah :
 - Pola makan yang mengatur pembatasan asupan purin yang berlebihan.
 - Pola makan dengan konsumsi tinggi protein, serat, kalium, dan magnesium.
 - Diet yang berfokus pada pembatasan jumlah kalori yang dikonsumsi setiap harinya.
- Beberapa nutrisi penting dalam *DASH Diet* yaitu :
 - Fosfor, natrium, kalsium
 - Zat besi, yodium, kalium
 - Kalium, serat, magnesium
- Pisang dan bayam merupakan buah dan sayur yang mengandung tinggi :
 - Serat
 - Kalium
 - Magnesium
- Manfaat utama *DASH Diet* :
 - Mencegah dan mengontrol tekanan darah
 - Mengurangi gejala asam urat
 - Mengontrol kadar gula darah
- Yang bukan manfaat dari *DASH Diet* yaitu :
 - Mengurangi risiko penyakit jantung
 - Menurunkan tekanan darah
 - Mengurangi kandungan purin dalam tubuh
- Bagaimana *DASH Diet* dapat mengontrol tekanan darah :

- a. Dengan sayur dan buah tinggi kalium, magnesium, serat
 - b. Dengan makanan ber kalori tinggi
 - c. Dengan makanan tinggi kandungan gula
7. Bagaimana *DASH Diet* mengatur pola makan buah dan sayur :
- a. 4-5 porsi per hari
 - b. 1-2 porsi per hari
 - c. 2-3 porsi per hari
8. Bagaimana ukuran per porsi sayuran dalam *DASH Diet* :
- a. 1 gls sayuran hijau (belum masak)
 - b. ½ gls sayuran hijau (belum masak)
 - c. ¼ gls sayuran hijau (belum masak)
9. Dalam *DASH Diet* dianjurkan untuk membatasi garam sebanyak :
- a. <3.000 mg/hari
 - b. <5.300 mg/hari
 - c. <2.300 mg/hari
10. Bagaimana *DASH Diet* mengatur konsumsi biji – bijian per harinya :
- a. 1-2 porsi per hari
 - b. 3-4 porsi per hari
 - c. 6-8 porsi per hari
11. Dibawah ini yang bukan termasuk biji – bijian :
- a. Beras
 - b. Ikan
 - c. Roti
12. Bagaimana *DASH Diet* mengatur konsumsi lemak dan minyak dalam sehari :
- a. 2-3 porsi
 - b. 3-4 porsi
 - c. 4-5 porsi
13. Berapa takaran 1 porsi minyak :
- a. 1 sdm
 - b. 1 sdt
 - c. 2 sdm
14. Berikut makanan yang tidak dianjurkan dalam *DASH Diet* :
- a. Buah dan sayur
 - b. Sosis
 - c. Produk kedelai
15. Jenis makanan yang tidak dianjurkan dalam *DASH Diet* :
- a. Makanan tinggi serat
 - b. Biji - bijian
 - c. Makanan dalam kaleng

B. Kuesioner Sikap

PRE AND POST TEST SIKAP

Petunjuk: Berilah tanda checklist (√) pada kolom jawaban yang menggambarkan keadaan diri anda sesuai pernyataan yang tersedia.

Keterangan S : Setuju, TS : Tidak Setuju

No	Aspek Penilaian	S	TS
1	Saya lebih memilih daging merah dan makanan olahan daripada sumber protein yang dianjurkan dalam <i>DASH Diet</i> .		✓
2	<i>DASH Diet</i> adalah cara yang efektif untuk menurunkan tekanan darah tinggi.	✓	
3	Mengganti produk susu tinggi lemak dengan produk susu rendah lemak atau bebas lemak tidak diperlukan dalam <i>DASH Diet</i> .	✓	
4	Saya mengonsumsi sayur dan buah 4-5 porsi per hari.		✓
5	Saya tidak mengonsumsi makanan dalam kemasan kaleng sebagai upaya menurunkan tekanan darah.	✓	
6	<i>DASH Diet</i> lebih efektif dibandingkan diet lain dalam mengendalikan hipertensi.		✓
7	Mengurangi asupan garam adalah langkah yang efektif dalam menurunkan tekanan darah.	✓	
8	Mengonsumsi lebih banyak buah dan sayuran merupakan bagian penting dari <i>DASH Diet</i> .	✓	
9	Mengikuti <i>DASH Diet</i> membantu saya merasa lebih berenergi dan sehat.	✓	
10	Saya merasa mudah untuk mengikuti pedoman <i>DASH Diet</i> dalam kehidupan sehari-hari.		✓

C. Lembar Observasi Kepatuhan


LEMBAR OBSERVASI KEPATUHAN

No	Pola Makan Dash Diet	Minggu ke-1	Minggu ke-2	Minggu ke-3
1.	Buah 4-5 porsi /hari	-	-	-
2.	Sayur 4-5 porsi /hari	-	✓	✓
3.	Biji - bijian 6-8 porsi /hari	-	-	-
4.	Daging tanpa lemak/ unggas/ ikan <6 porsi /hari	-	-	✓
5.	Lemak & minyak 2-3 porsi /hari	✓	✓	✓
6.	Makanan manis & gula <5 porsi /minggu	✓	✓	✓
7.	Susu bebas lemak/ rendah lemak 2-3 porsi /hari	-	-	-
8.	Konsumsi Garam 1,5-2,3 gr /hari	-	✓	✓
JUMLAH		2	4	5

Lampiran 4. Food Recall

Hari/Tanggal: Selasa, 24 Desember 2024								
Waktu Makan	Hidangan/Makanan			Bahan Makanan				Keterangan
	Nama	URT	Estimasi Gram	Nama	URT	Estimasi Gram	Berat Bersih (gram)	
08.00	Nasi Goreng	1 porsi sedang	200 gr	Beras	3/4 gls	100 gr	105 gr	
				Minyak	1 sdt	5 gr		
				Garam	1/4 sdt	2 gr		
	Teh Manis Panas	1 gls	100 gr	Teh celup	1 kantong kecil	2 gr		
	Gula Pasir	1 sdt	5 gr					
10.00	Salad Buah	1 porsi	120 gr	Alpukat	1 ptg kecil	35 gr	120 gr	
				Melon	1 ptg kecil	35 gr		
				Apel	1 ptg sdg	30 gr		
				Yogurt	2 sdm	20 gr		
				Chia seed	1 sdt	3 gr		
				Madu	1 sdt	3 gr		
13.00	Nasi	1 Porsi Sedang	200 gr	Beras	3/4 gls	100 gr	227 gr	
	Ayam Gulai	1 ptg dada bawah	50 gr	Daging Ayam	1 ptg dada bawah	75 gr		
				Santan	2 sdm	20 gr		
				Garam	1/4 sdt	2 gr		
	Lalapan	2 ptg	30 gr	Timun	2 ptg	30 gr		
16.00	Salad Sayur	1 porsi	155 gr	Kembang kool	1 1/2 sdm	15 gr	155 gr	
				Selada	3 sdm	30 gr		
				Jagung	2 1/2 sdm	25 gr		
				Timun	2 1/2 sdm	25 gr		
				Dada ayam	1 1/2 sdm	15 gr		
				Wijen	1 sdm	10 gr		
				Telur Ayam	1 sdt	3 gr		
				Margarin	1/4 sdt	2 gr		
18.00	Nasi	1 Porsi Sedang	200 gr	Beras	3/4 gls	100 gr	227 gr	
	Ayam Gulai	1 ptg dada bawah	50 gr	Daging Ayam	1 ptg dada bawah	75 gr		
				Santan	2 sdm	20 gr		
				Garam	1/4 sdt	2 gr		
	Lalapan	2 ptg	30 gr	Timun	2 ptg	30 gr		

Lampiran 5. Leaflet



DASH DIET

(DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION)

Nama : _____

Umur : _____

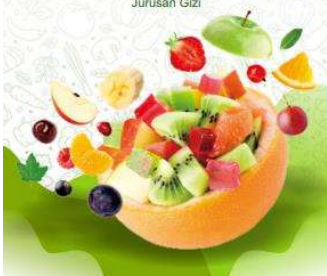
Tinggi Badan : _____ cm

Berat Badan : _____ kg

IMT : _____ (Kurus/Normal/Gemuk)

Alamat : _____

Diproduksi Oleh :
Anggi Sabina Gultom
Poltekkes Kemenkes Medan
Jurusan Gizi




PENGERTIAN

DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) Diet Adalah pola makan yang dirancang untuk membantu menurunkan tekanan darah tinggi dan meningkatkan kesehatan jantung. Diet ini kaya akan buah-buahan, sayuran biji-bijian, dan produk susu rendah lemak.


MANFAAT

- Menurunkan Tekanan Darah
- Meningkatkan Kesehatan Jantung
- Mengontrol Berat Badan
- Mengurangi Resiko Diabetes



KANDUNGAN NUTRISI PENTING DALAM DASH DIET

- **Kalium** : Mengurangi efek natrium dalam tubuh dengan meningkatkan ekskresi natrium melalui urine, serta membantu merelaksasi dinding pembuluh darah, yang mengurangi tekanan darah.
Sumber : Pisang, Jeruk, Kentang, dan Bayam
- **Magnesium** : Membantu Merelaksasi otot-otot dinding pembuluh darah, sehingga pembuluh darah melebar dan tekanan darah menurun.
Sumber : Sayuran hijau, Kacang-kacangan, dan Biji-bijian
- **Serat** : Membantu menurunkan tekanan darah dengan cara mengurangi kolesterol, mengontrol berat badan, menjaga stabilnya gula darah, dan meningkatkan fungsi pembuluh darah
Sumber : Buah-buahan, Sayuran, dan Biji-Bijian



PORSI DASH DIET

- Buah (4-5 porsi perhari)
- Sayuran (4-5 porsi perhari)
- Biji - Bijian (6-8 porsi perhari)
- Daging tanpa lemak, unggas, dan ikan (<6 porsi perhari)
- Lemak & minyak (2-3 porsi perhari)
- Makanan manis dan gula tambahan (<5 porsi perminggu)
- Produk susu bebas lemak atau rendah lemak (2-3 porsi perhari)
- Kurangi Garam:
Batasi konsumsi garam hingga **1,500–2,300 mg** per hari. Hindari makanan olahan yang tinggi garam.



Bahan Makanan yang Perlu Dihindari :

- Makanan yang diolah menggunakan garam natrium seperti krupuk kripih dan lain-lain.
- Makanan dalam kaleng: sarden, sosis, kornet, sayur dan buah-buahan dalam kaleng.
- Makanan yang diawetkan: dendeng, abon, ikan asin, udangkering, telur asin
- Bumbu-bumbu: kecap asin, garam, saus, tomat, terasi, saus sambel, taucu dan lain-lain.



MAKAN 1 HARI DASH DIET

- **SARAPAN**
Karbohidrat :
 -Nasi 100 gr (1/2 gls) / Kentang (2 bj sdg)
Lauk Hewani :
 -Ikan/Daging 50 gr / Telur (1 btr)
Lauk Nabati
 -Tempe (2 ptg sdg) / Tahu (1 bh bsr)
Sayur-Sayuran
 -Sayuran hijau (1/2 gls masak)
Buah-Buahan
 -Buah (1 bh sdg) / Jus buah (1/2 gls)
- **SELINGAN**
 -Salad sayur 125 gr
- **MAKAN SIANG**
Karbohidrat :
 -Nasi 100 gr (1/2 gls) / Kentang (2 bj sdg)
Lauk Hewani :
 -Ikan/Daging 50 gr / Telur (1 btr)
Lauk Nabati
 -Tempe (2 ptg sdg) / Tahu (1 bh bsr)
Sayur-Sayuran
 -Sayuran hijau (1/2 gls masak)
Buah-Buahan
 -Buah (1 bh sdg) / Jus buah (1/2 gls)
- **SELINGAN**
 -Salad buah 125 gr
- **MAKAN MALAM**
Karbohidrat :
 -Nasi 100 gr (1/2 gls) / Kentang (2 bj sdg)
Lauk Hewani :
 -Ikan/Daging 50 gr / Telur (1 btr)
Lauk Nabati
 -Tempe (2 ptg sdg) / Tahu (1 bh bsr)
Sayur-Sayuran
 -Sayuran hijau (1/2 gls masak)
Buah-Buahan
 -Buah (1 bh sdg) / Jus buah (1/2 gls)



MATERI KONSELING DASH DIET

1. Pengertian Dash Diet

DASH diet merupakan salah satu pola makan dengan konsumsi tinggi protein, serat, kalium, magnesium dan kalsium yang didapatkan dari bahan makanan seperti sayur dan buah, kacang-kacangan, daging tanpa lemak dan *dairy product* rendah lemak. *Dietary Approaches to Stop Hypertension* atau lebih sering disebut *DASH Diet* merupakan salah satu diet yang bertujuan untuk membantu menurunkan dan mengontrol tekanan darah (hipertensi).

Penelitian *Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH)* diet menunjukkan bahwa diet tinggi sayur, buah, dan hasil olahan susu rendah lemak yang kadar lemak jenuh dan lemak totalnya rendah serta tinggi kandungan kalium, kalsium, dan magnesium dapat menurunkan tekanan darah sistolik 6-11 mmHg dan tekanan darah diastolik 3-6 mmHg . Ketika mengikuti diet DASH, ia akan makan banyak buah- buahan dan sayuran, dikombinasikan dengan makanan rendah lemak susu, daging tanpa lemak, unggas, ikan, kacang-kacangan, dan biji-bijian.

Berikut adalah beberapa nutrisi penting dalam diet DASH:

- a. Kalium: Membantu menurunkan tekanan darah dengan menyeimbangkan efek natrium dalam tubuh. Sumber kalium termasuk pisang, kentang, bayam, dan jeruk.
Sumber : Pisang, jeruk, kentang, bayam.
- b. Magnesium: Berperan dalam mengatur tekanan darah dan fungsi otot serta saraf. Dapat ditemukan dalam kacang-kacangan, biji-bijian, sayuran hijau, dan ikan.
Sumber : Sayuran hijau, dan kacang kacang.
- c. Serat: Membantu mengontrol kadar gula darah dan menurunkan kolesterol. Sumber serat termasuk buah-buahan, sayuran, biji-bijian utuh, dan kacang-kacangan.
Sumber : Buah, sayur, dan biji bijian utuh.

2. Manfaat Dash Diet

- a. Menurunkan Tekanan Darah: Diet ini dirancang khusus untuk mengurangi tekanan darah tinggi (hipertensi) dengan menekankan makanan yang kaya akan kalium, serat, dan magnesium.
- b. Mengurangi Risiko Penyakit Jantung: Dengan mengontrol tekanan darah dan mengurangi asupan lemak jenuh serta kolesterol, diet DASH membantu mengurangi risiko penyakit jantung dan stroke.
- c. Membantu Menurunkan Berat Badan: Pola makan yang seimbang dan kaya serat dapat membantu dalam program penurunan berat badan.
- d. Mengontrol Diabetes: Diet DASH dapat membantu mengontrol kadar gula darah pada penderita diabetes tipe 2 karena menekankan makanan rendah gula dan tinggi serat.

3. Pola Makan Dash Diet

- a. Buah-buahan: 4-5 porsi per hari

Ukuran per porsi : 1 bh ukuran sedang (contoh: 1 biji apel), $\frac{1}{4}$ gls buah kering, $\frac{1}{2}$ gls jus buah-buahan, 1 porsi salad buah.

Manfaat : Sumber potasium, magnesium, serat

- b. Sayuran: 4-5 porsi per hari

Ukuran per porsi : 1 gls sayur hijau (belum masak), $\frac{1}{2}$ gelas sayur hijau (masak), $\frac{1}{2}$ gelas jus sayuran, 1 porsi salad sayur.

Manfaat : Sumber kalium, magnesium, serat.

- c. Produk Susu Rendah Lemak: 2-3 porsi per hari

Ukuran per porsi : 1 gls susu skim, 1 $\frac{1}{2}$ gls yogurt, 1 ons keju rendah lemak.

Manfaat : Sumber kalsium dan protein.

- d. Biji-bijian Utuh: 6-8 porsi per hari

Ukuran per porsi : 1 keping roti gandum , 1 ons bijian kering, $\frac{1}{2}$ gelas beras, pasta atau sereal.

Manfaat : Sumber tenaga major, dan serat.

- e. Protein Tanpa Lemak: 2 atau kurang porsi per hari

Ukuran per porsi : 1 ons daging tanpa lemak, ayam tanpa kulit, ikan (masak), 1 butir telur (kuning telur <4 per minggu).

Manfaat : Sumber protein dan magnesium

- f. Kacang-kacangan, Biji-bijian, dan Kacang Polong: 4-5 porsi per minggu

Ukuran per porsi : 1/3 gls atau 1 ½ ons kacang, 2 sdm selai kacang, 2 sdm atau ½ ons biji-bijian, ½ gls kacang polong (masak).

Contoh: Kacang almond, biji bunga matahari, kacang hitam, kacang polong.

Manfaat : Sumber tenaga, magnesium, protein, dan serat yang tinggi.

- g. Lemak dan Minyak: 2-3 porsi per hari

Ukuran per porsi : 1 sdt margarin lembut, 1 sdt minyak sayur, 1 sdm mayones, 2 sdm saus salad.

Contoh: Minyak zaitun, minyak canola, margarin rendah lemak.

- h. Asupan Garam: Dibatasi hingga 2.300 mg per hari atau 1.500 mg per hari untuk beberapa individu.

4. Makanan yang tidak dianjurkan

- Makanan yang diolah menggunakan garam natrium seperti krupuk kripik dan lain-lain.
- Makanan dalam kaleng: sarden, sosis, kornet, sayur dan buah-buahan dalam kaleng.
- Makanan yang diawetkan: dendeng, abon, ikan asin, udang kering, telur asin
- Bumbu-bumbu: kecap asin, garam, saus, tomat, terasi, saus sambal, tauco dan lain-lain.

Lampiran 7. Master Tabel

Hasil Penilaian Kuesioner Pengetahuan, Sikap, Kepatuhan Sebelum dan Sesudah Konseling Dash Diet

No	Kode Sampel	Umur	Pengetahuan			Sikap			Kepatuhan				
			Pretest	Keterangan	Posttest	Pretest	Keterangan	Posttest	Pretest	Keterangan	Posttest		
1	A1	55	3	Kurang	8	5	Cukup	9	Baik	3	Tidak Patuh	5	Patuh
2	A2	45	5	Cukup	14	8	Baik	10	Baik	1	Tidak Patuh	4	Patuh
3	A3	43	7	Cukup	13	7	Baik	9	Baik	1	Tidak Patuh	6	Patuh
4	A4	49	7	Cukup	13	5	Baik	9	Baik	3	Tidak Patuh	6	Patuh
5	A5	51	5	Cukup	11	5	Baik	8	Baik	0	Tidak Patuh	3	Tidak Patuh
6	A6	54	5	Cukup	11	7	Baik	10	Baik	1	Tidak Patuh	5	Patuh
7	A7	52	6	Cukup	12	6	Baik	9	Baik	2	Tidak Patuh	5	Patuh
8	A8	45	5	Cukup	13	3	Baik	7	Cukup	0	Tidak Patuh	2	Tidak Patuh
9	A9	45	7	Cukup	13	3	Baik	9	Baik	1	Tidak Patuh	3	Tidak Patuh
10	A10	37	9	Cukup	15	5	Baik	5	Cukup	2	Tidak Patuh	4	Patuh
11	A11	27	4	Kurang	9	7	Cukup	7	Cukup	2	Tidak Patuh	3	Tidak Patuh
12	A12	53	4	Kurang	10	5	Baik	8	Baik	2	Tidak Patuh	4	Patuh
13	A13	54	6	Cukup	14	7	Baik	9	Baik	1	Tidak Patuh	3	Tidak Patuh
14	A14	52	6	Cukup	15	6	Baik	8	Baik	1	Tidak Patuh	3	Tidak Patuh
15	A15	37	8	Cukup	15	5	Baik	7	Cukup	2	Tidak Patuh	3	Tidak Patuh
16	A16	38	4	Kurang	7	5	Cukup	7	Cukup	2	Tidak Patuh	6	Patuh
17	A17	50	7	Cukup	9	3	Cukup	6	Cukup	1	Tidak Patuh	3	Tidak Patuh
18	A18	43	9	Cukup	14	4	Baik	8	Baik	1	Tidak Patuh	3	Tidak Patuh
19	A19	45	4	Kurang	7	4	Cukup	7	Cukup	2	Tidak Patuh	3	Tidak Patuh
20	A20	53	6	Cukup	10	8	Baik	10	Baik	3	Tidak Patuh	4	Patuh
21	A21	38	5	Cukup	10	5	Baik	8	Baik	1	Tidak Patuh	2	Tidak Patuh

22	A22	49	7	Cukup	14	Baik	5	Cukup	7	Cukup	3	Tidak Patuh	5	Patuh
23	A23	48	7	Cukup	9	Cukup	4	Cukup	7	Cukup	2	Tidak Patuh	3	Tidak Patuh
24	A24	49	4	Kurang	12	Baik	5	Cukup	5	Cukup	2	Tidak Patuh	4	Patuh
25	A25	53	6	Cukup	11	Baik	6	Cukup	8	Cukup	0	Tidak Patuh	3	Tidak Patuh
26	A26	54	5	Cukup	9	Cukup	6	Cukup	7	Cukup	1	Tidak Patuh	3	Tidak Patuh
27	A27	45	7	Cukup	9	Cukup	4	Cukup	7	Cukup	2	Tidak Patuh	3	Tidak Patuh
28	A28	41	8	Cukup	12	Baik	6	Cukup	8	Cukup	3	Tidak Patuh	5	Patuh
29	A29	46	8	Cukup	11	Baik	6	Cukup	9	Cukup	2	Tidak Patuh	3	Tidak Patuh
30	A30	30	3	Kurang	7	Cukup	4	Cukup	6	Cukup	1	Tidak Patuh	2	Tidak Patuh
31	A31	45	6	Cukup	10	Baik	4	Cukup	8	Cukup	1	Tidak Patuh	5	Patuh
32	A32	39	4	Kurang	8	Cukup	7	Cukup	9	Cukup	3	Tidak Patuh	5	Patuh
33	A33	35	7	Cukup	10	Baik	7	Cukup	8	Cukup	1	Tidak Patuh	2	Tidak Patuh
34	A34	37	4	Kurang	7	Cukup	4	Cukup	7	Cukup	0	Tidak Patuh	3	Tidak Patuh
35	A35	39	5	Cukup	8	Cukup	6	Cukup	8	Cukup	3	Tidak Patuh	4	Patuh

Data karakteristik dan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Pemberian DASH Diet Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Wilayah Kerja Batang Kuis

No	Kode Sampel	Umur	Pendidikan	Pekerjaan	Tekanan Darah Awal	Tekanan Darah Akhir	Selisih Tekanan Darah
1	A1	55	SLTA	IRT	162/76	162/84	0/-9
2	A2	45	SLTP	IRT	229/110	174/92	55/18
3	A3	43	S1	PNS	148/92	127/80	22/12
4	A4	49	SLTP	IRT	182/110	172/92	10/18
5	A5	51	SD	IRT	149/89	158/96	-9/-7
6	A6	54	SD	IRT	189/104	183/103	22/10
7	A7	52	SLTP	IRT	161/100	143/86	18/14
8	A8	45	SLTA	IRT	194/99	176/103	38/-4
9	A9	45	SD	IRT	163/112	127/86	36/26
10	A10	37	SD	IRT	154/91	130/86	24/5
11	A11	27	SLTA	IRT	143/88	111/73	32/15
12	A12	53	SLTA	IRT	150/100	130/86	20/14
13	A13	54	SD	IRT	177/95	152/85	25/10
14	A14	52	SD	IRT	155/94	128/76	27/18
15	A15	37	SLTP	IRT	143/80	122/73	21/7
16	A16	38	SLTA	IRT	149/90	143/86	6/4
17	A17	50	SLTP	IRT	162/95	140/79	22/16
18	A18	43	SLTP	IRT	172/104	147/84	25/20
19	A19	45	SLTA	IRT	142/86	122/74	20/11
20	A20	53	SLTA	IRT	181/101	152/90	29/11

21	A21	38	SD	IRT	147/89	118/78	29/11
22	A22	49	SD	Petani	164/88	167/94	-3/-9
23	A23	48	SLTP	IRT	186/104	170/97	16/7
24	A24	49	SD	IRT	150/90	117/78	33/13
25	A25	53	SD	IRT	198/104	151/94	47/10
26	A26	54	SLTP	IRT	158/89	127/79	30/10
27	A27	45	SD	IRT	176/89	148/88	28/1
28	A28	41	SLTP	IRT	153/96	152/103	1/-7
29	A29	46	SLTA	IRT	213/114	184/91	29/23
30	A30	30	SLTP	IRT	161/88	130/84	31/4
31	A31	45	S1	Bidan	148/87	105/69	33/28
32	A32	39	SLTP	IRT	177/100	140/90	36/10
33	A33	35	SLTP	IRT	156/93	137/88	-13/5
34	A34	37	SD	IRT	155/97	135/83	-/14
35	A35	39	SLTA	IRT	197/116	154/96	4/15

Data Asupan Zat Gizi (Energi, Protein, Natrium) Sebelum dan Sesudah Pemberian DASH diet pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Wilayah Kerja Batang Kuis

No	Kode Sampel	Rata-rata Asupan Serat selama 3 hari										Rata-rata Asupan Kalium selama 3 hari										Rata-rata Asupan Natrium selama 3 hari									
		Awal	%	Akhir	%	Kat	Sel	Awal	%	Akhir	%	Kat	Sel	Awal	%	Akhir	%	Kat	Sel	Awal	%	Akhir	%	Kat	Sel						
1	A1	13.0	43%	19.5	65%	P	6,4	1819,8	39%	2626	56%	P	653,6	2042,0	136	1753,6	117	P	288,4												
2	A2	12.6	42%	16.0	53%	P	7,9	2029,2	43%	2534,5	54%	P	94,2	2139	143	1962	131	P	177,4												
3	A3	13.5	45%	24.2	81%	P	6,5	1793,3	38%	3076,9	65%	P	184,5	1814,7	121	1803,4	120	P	11,4												
4	A4	8.8	29%	13.1	44%	P	2,0	1794,9	38%	2630,2	56%	P	747,6	2040,1	136	1824,9	122	P	18,1												
5	A5	10.0	33%	16.4	55%	P	6,1	1989,4	42%	2443,7	52%	P	545,7	1900,0	127	1486,1	99	P	413,9												
6	A6	10.2	34%	25.1	84%	P	4,6	2153,7	46%	3070,6	65%	P	652,3	2077,4	138	1411,1	94	P	666,3												
7	A7	9.7	32%	20.2	67%	P	9,1	1565,5	33%	2798,3	60%	P	522,0	1986	132	1341	89	P	645,2												
8	A8	11.2	37%	24.7	82%	P	6,2	1493,8	32%	3045,3	65%	P	137,4	1782,9	119	1362,5	91	P	420,5												
9	A9	9.3	31%	24.6	82%	P	7,7	1766,6	38%	3238,5	69%	P	161,4	1352,6	90	1577,9	105	P	225,3												
10	A10	7.8	26%	17.5	58%	P	8,4	1548,0	33%	2096,9	45%	P	351,0	1939,8	129	1318,9	88	P	621,0												
11	A11	7.2	24%	24.6	82%	P	10,7	1539,4	33%	3065,9	65%	P	173,5	1383,3	92	1312,2	87	P	71,1												
12	A12	18.5	62%	24.2	81%	P	0,9	1940,3	41%	3366,7	72%	P	73,7	1995,3	133	1747,6	117	P	247,7												
13	A13	10.4	35%	22.7	76%	P	7,0	1636,0	35%	2334,8	50%	P	756,5	1813,5	121	1563,9	104	P	249,5												
14	A14	9.3	31%	17.3	58%	P	9,3	1510,3	32%	1915,2	41%	P	2219,7	1758,5	117	1647,4	110	P	111,1												
15	A15	10.7	36%	24.4	81%	P	10,0	1753,4	37%	3169,6	67%	P	2173,5	1758,7	117	1664,2	111	P	94,5												
16	A16	9.7	32%	15.3	51%	P	11,5	1502,9	32%	2194,0	47%	P	1537,8	1849,4	123	1665,3	111	P	184,1												
17	A17	7.1	24%	21.2	71%	P	14,1	1839,6	39%	3003,4	64%	P	1297,1	1817	121	1602	107	P	215,3												
18	A18	9.6	32%	18.9	63%	P	9,3	1815,3	39%	2862,4	61%	P	980,4	1857,9	124	1640,6	109	P	217,3												
19	A19	11.8	39%	15.9	53%	P	10,8	1724,4	37%	2044,8	44%	P	1139,2	1843,0	123	1601,2	107	P	91,6												
20	A20	10.2	34%	21.9	73%	P	11,7	2079,2	44%	3080,9	66%	P	1001,6	1904,4	127	1619,0	108	P	285,4												
21	A21	9.5	32%	15.8	53%	P	9,3	1979,4	42%	2327,1	59%	P	743,0	2031,0	135	2004,2	134	P	26,9												
22	A22	12.0	40%	20.3	68%	P	8,2	2012,5	43%	2977,6	63%	P	865,0	1720	115	1690	113	P	29,7												
23	A23	12.7	42%	24.9	83%	P	8,6	2196,1	47%	3297,7	70%	P	1068,2	1896,4	126	1589,0	106	P	307,3												
24	A24	11.2	37%	20.1	67%	P	7,9	1832,9	39%	2903,6	62%	P	737,4	1805	120	1172	78	P	632,9												
25	A25	18.4	61%	25.1	84%	P	2,9	1412,6	30%	3102,6	66%	P	1790,0	1924,8	128	1470,8	98	P	454,0												
26	A26	11.6	39%	25.5	85%	P	14,5	1879,1	40%	3342,7	71%	P	1330,3	1730,1	115	1230,5	82	P	499,6												
27	A27	13.4	45%	25.0	83%	P	11,8	2247,8	48%	3347,8	71%	P	2100,0	1918,4	128	1292,1	86	P	626,3												
28	A28	8.9	30%	22.5	75%	P	17,4	1584,5	34%	3225,6	69%	P	1641,1	1708,9	114	1237,9	83	P	471,0												
29	A29	12.0	40%	24.3	81%	P	13,3	1855,8	39%	3177,9	68%	P	2355,4	1884,9	126	1212,3	81	P	672,7												
30	A30	14.7	49%	22.8	76%	P	14,1	2089,5	44%	3064,7	65%	P	2141,9	1856,8	124	1355,2	90	P	501,5												

31	A31	19.8	66%	25.4	85%	P	15.4	2655.8	57%	3745.5	80%	P	1389.7	1984.9	132	1845.6	123	P	139.3
32	A32	20.9	70%	26.6	89%	P	14.5	2656.2	57%	3778.7	80%	P	1131.9	1578.3	105	1458.3	97	P	120.0
33	A33	11.6	39%	21.4	71%	P	13.8	1745.7	37%	2957.7	54%	P	1578.6	1370.1	91	1465.8	98	P	95.7
34	A34	8.9	30%	20.0	67%	P	19.6	1684.5	36%	2662.3	57%	P	1877.8	1642.2	109	1271.2	85	P	371.0
35	A35	13.4	45%	21.7	72%	P	13.7	2047.8	44%	2553.5	54%	P	1965.1	1918.4	128	1558.7	104	P	359.7
	Min	7.1		13.1				1412.6			1915.2				1352.6		1415.2		
	Max	20.9		26.6				2656.2			3778.7				2139		1833.8		
	Mean	11,7			21,5				1862,5			1915,2			80,1				

Skor Kuesioner Pengetahuan, Sikap, dan Kepatuhan Sebelum dan Sesudah Konseling Dash Diet

No.	Pengetahuan																																											
	Pretest															Posttest																												
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15														
1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0										
2	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0										
3	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0										
4	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0									
5	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0									
6	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0								
7	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1								
8	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0								
9	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0								
10	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0								
11	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0							
12	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0							
13	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0							
14	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0						
15	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0							
16	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0					
17	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0					
18	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1				
19	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0				
20	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0					
21	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0					
22	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0					
23	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0				
24	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0				
25	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1			
26	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1			
27	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1			
28	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1			
29	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1		
30	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1		
31	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	
32	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	
33	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1		
34	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1
35	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1

Skap										Kepuluhan																							
					Pocfest					Prelect					Pocfest																		
P7	P6	P5	P10	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8		
1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1			
1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0		
1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1		
1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1		
1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1		
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1		
0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1		
0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0		
0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1		
1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1		
1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0		
1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	
1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	
0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	
1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	
1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	
0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	
0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1
0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1
1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	
1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	
1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	
1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	
0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	
1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	

Lampiran 8. Pengolahan Data

A. Uji Univariat

1. Frekuensi Umur Sampel

		Umur			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	25-35 tahun	3	8,6	8,6	8,6
	36-45 tahun	16	45,7	45,7	54,3
	46-55 tahun	16	45,7	45,7	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

2. Frekuensi Pendidikan Sampel

		Pendidikan			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tamat SD	12	34,3	34,3	34,3
	Tamat SLTP	12	34,3	34,3	68,6
	Tamat SLTA/MA	9	25,7	25,7	94,3
	Tamat Diploma/PT	2	5,7	5,7	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

3. Frekuensi Pekerjaan Sampel

		Pekerjaan			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	IRT	32	91,4	91,4	91,4
	PNS	2	5,7	5,7	97,1
	Petani	1	2,9	2,9	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

4. Frekuensi Lama Mengonsumsi obat Hipertensi

Lama mengonsumsi obat hipertensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak mengonsumsi obat	23	65,7	65,7	65,7
	< 5 Tahun	10	28,6	28,6	94,3
	> 5 Tahun	1	2,9	2,9	97,1
	22,00	1	2,9	2,9	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

5. Frekuensi Riwayat Keluarga

Riwayat Keluarga

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ya	26	74,3	74,3	74,3
	Tidak	9	25,7	25,7	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

6. Frekuensi Lama Menderita Hipertensi

Lama Menderita Hipertensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak mengetahui	10	28,6	28,6	28,6
	< 5 Tahun	24	68,6	68,6	97,1
	> 5 Tahun	1	2,9	2,9	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

9. Kategori Pengetahuan Pretest

Kategori Pretest Pengetahuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Cukup	26	74,3	74,3	74,3
	Kurang	9	25,7	25,7	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

10. Kategori Pengetahuan Posttest

Kategori Posttest Pengetahuan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	23	65,7	65,7	65,7
	Cukup	12	34,3	34,3	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

11. Kategori Sikap Pretest

Kategori Pretest Sikap					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	2	5,7	5,7	5,7
	Cukup	23	65,7	65,7	71,4
	Kurang	10	28,6	28,6	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

12. Kategori Sikap Posttest

Kategori Posttest Sikap					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	20	57,1	57,1	57,1
	Cukup	15	42,9	42,9	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

13. Kategori Kepatuhan Pretest

Kategori Pretest Kepatuhan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tdk Patuh	35	100,0	100,0	100,0

14. Kategori Kepatuhan Posttest

Kategori Posttest Kepatuhan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Patuh	14	40,0	40,0	40,0
	Tdk Patuh	21	60,0	60,0	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

B. Uji Normalitas

1. Uji Normalitas Pengetahuan

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretestp	,146	35	,057	,946	35	,088
posttestp	,118	35	,200 [*]	,940	35	,056

2. Uji Normalitas Sikap

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretests	,170	35	,012	,940	35	,055
posttests	,150	35	,044	,939	35	,051

a. Lilliefors Significance Correction

C. Uji Bivariat dengan Uji T Dependen

1. Pengetahuan

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretestp	5,80	35	1,623	,274
	posttestp	10,86	35	2,534	,428

Paired Samples Correlations			
	N	Correlation	Sig.
Pair 1 pretestp & posttestp	35	,629	,000

Paired Samples Test							
Pair 1	pretestp - posttestp	Paired Differences			t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean			
		95% Confidence Interval of the Difference					
		-5,057	1,970	,333	-15,191	34	,000
					Lower	-5,734	
					Upper	-4,381	

2. Sikap

Paired Samples Statistics					
	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	
Pair 1 pretests	5,34	35	1,371	,232	
posttests	7,74	35	1,291	,218	

Paired Samples Correlations			
	N	Correlation	Sig.
Pair 1 pretests & posttests	35	,566	,000

Paired Samples Test							
Pair 1	pretests - posttests	Paired Differences			t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean			
		95% Confidence Interval of the Difference					
		Lower	Upper				
Pair 1	pretests - posttests	-2,400	1,241	,210	-11,437	34	,000

3. Kepatuhan

Paired Samples Statistics				
	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 pretestk	1,60	35	,946	,160
posttestk	3,57	35	1,092	,185




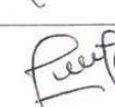

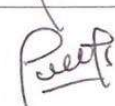

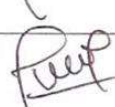

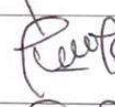

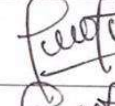

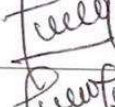

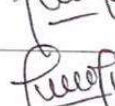

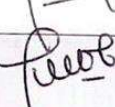

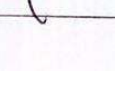
Paired Samples Correlations			
	N	Correlation	Sig.
Pair 1 pretestk & posttestk	35	,655	,000

Paired Samples Test								
Pair 1	pretestk - posttestk	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
					Lower			
		-1,971	,857	,145	-2,266	-1,677	-13,609	,000

Lampiran 9. Bukti Bimbingan

Bukti Bimbingan Skripsi

Nama : Anggi Sabina Gultom
 NIM : P01031221060
 Judul : Pengaruh Konseling Gizi Dash Diet Dengan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan, Sikap, Kepatuhan Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Batang Kuis
 Pembimbing : Dr Mahdiah, DCN, M.Kes

No.	Tanggal	Judul/Topik Bimbingan	T. Tangan Mahasiswa	T. Tangan Pembimbing
1.	Senin, 25 Maret 2024	Mengantar surat kepada dosen pembimbing dan diskusi mengenai topik		
2.	Senin, 1 April 2024	Diskusi mengenai judul/topik yang akan diteliti		
3.	Kamis, 4 April 2024	Diskusi mengenai judul dan membawa jurnal pendukung judul/topik		
4.	Rabu, 1 Mei 2024	Penetapan judul dan ACC judul yang diambil		
5.	Kamis, 2 Mei 2024	Diskusi BAB I secara luring		
6.	Senin, 6 Mei 2024	Diskusi BAB II secara luring		
7.	Sabtu, 11 Mei 2024	Diskusi BAB III secara luring		
8.	Senin, 13 Mei 2024	Diskusi BAB I - III secara luring		
9.	Jumat, 17 Mei 2024	Diskusi BAB I - III secara luring		
10	Minggu, 19 Mei 2024	Diskusi BAB I - III secara luring		

11.	Sabtu, 25 Mei 2024	Diskusi BAB I - III secara luring	Amy	Prof
12.	Senin, 27 Mei 2024	Diskusi BAB I - III secara luring dan PPT secara luring	Amy	Prof
12.	Rabu, 3 Juli 2024	Tanda tangan proposal	Amy	Prof
13.	Jumat, 5 Juli 2024	Revisi Proposal dengan dosen pembimbing	Amy	Prof
14.	Senin, 15 Juli 2024	Revisi Proposal dengan dosen pembimbing	Amy	Prof
15.	Rabu, 24 Juli 2024	Revisi Proposal dengan dosen pembimbing	Amy	Prof
16.	Selasa, 6 Agustus 2024	ACC dari dosen pembimbing dan revisi perbaikan proposal dengan penguji 1 dan penguji 2	Amy	Prof
17.	Kamis, 28 November 2024	ACC dari dosen penguji 1 dan penguji 2	Amy	Prof
18.	Senin, 24 Maret 2025	Diskusi pengolahan data dan pembuatan master table	Amy	Prof
19.	Senin, 14 April 2025	Penulisan hasil dan pembahasan	Amy	Prof
20.	Selasa, 15 April 2025	Perbaikan hasil dan pembahasan serta penulisan kesimpulan saran	Amy	Prof
21.	Rabu, 16 April 2025	Revisi keseluruhan skripsi	Amy	Prof
22.	Kamis, 17 April 2025	Diskusi keseluruhan skripsi dan PPT	Amy	Prof
23.	Rabu, 23 April 2025	Seminar hasil	Amy	Prof
24.	Jumat, 9 Mei 2025	Revisi skripsi dengan dosen pembimbing	Amy	Prof

25.	Senin, 19 Mei 2025	Acc Dosen Pembimbing	<i>Aug</i>	<i>Purfi</i>
26.	Jumat, 23 Mei 2025	Revisi dengan penguji 1 dan 2	<i>Aug</i>	<i>Purfi</i>
27.	Senin, 2 Juni 2025	Acc dari penguji 1 dan 2	<i>Aug</i>	<i>Purfi</i>

Lampiran 10. Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan

Jalan Jamin Ginting KM. 13.5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

Lubuk Pakam, 15 Juli 2024

Nomor : KH.03.03/F.XXII.13/2024
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth:
Kepala Puskesmas Batang Kuis

di _
Tempat

Sesuai dengan kurikulum Diploma Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi dimana mahasiswa semester VIII diwajibkan menyusun Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Ibu Dr. Mahdiah, DCN, M. Kes untuk melakukan Penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Batang Kuis. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama	NIM	Judul
1	Anggi Sabina Gultom	P01031221060	Pengaruh Konseling Gizi DASH Diet Menggunakan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Kepatuhan Penderita Hipertensi Di Puskesmas Wilayah Kerja Batang Kuis
2	Labora Octavia Simanullang	P01031221085	Pengaruh pemberian DASH Diet Terhadap Berat Badan, Asupan Lemak, Dan Kadar Kolesterol Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Wilayah Kerja Batang Kuis
3	Nissa Fitriany	P01031221036	Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dan Lingkar Pinggang Panggul Dengan Tekanan Darah Ibu Di Puskesmas Wilayah Kerja Batang Kuis
4	Saskia Chaerini	P01031221102	Pengaruh Pemberian DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) Diet Berupa Salad Sayur Dan Salad Buah Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Wilayah Kerja Batang Kuis
5	Tabita Septianti Hutahean	P01031221047	Pengaruh Pemberian DASH Diet Terhadap Asupan Zat Gizi Dan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Wilayah Kerja Batang Kuis

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Gizi
Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes
NIP. 0806231990032001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://ite.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 11. Surat Balasan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG
DINAS KESEHATAN
UPT. PUSKESMAS BATANG KUIS

Jln. Pancasila No.26 Batang Kuis, kode pos : 20372
Telpon : (061-7383720) Pos-el: puskesmas.batangkuis@gmail.com



Batang Kuis, 16 April 2025

Nomor : 400.7.22.1/665/ PKM BK/IV/ 2025
Lampiran :-
Perihal : Surat Balasan

Kepada Yth :
Ketua Jurusan Gizi Kementerian
Kesehatan Poltekkes Medan
di Tempat

Sehubungan dengan surat dari Kementerian Kesehatan Poltekkes Medan dengan nomor KH.03.03/F.XXII.13/2028/2024 tentang Izin Penelitian pada tanggal 15 juli 2024 sejalan dengan Perihal surat diatas, kami memberitahukan nama mahasiswa/mahasiswi yang telah selesai melaksanakan Penelitian di UPT Puskesmas Batang Kuis.

No	Nama	NIM	Judul
1	Anggi Sabina Gultom	P01031221060	Pengaruh Konseling Gizi DASH Diet menggunakan Media Leaflet terhadap pengetahuan, sikap dan kepatuhan penderita hipertensi di Puskesmas wilayah kerja Batang Kuis
2	Labora Octavia Simanullang	P01031221085	Pengaruh pemberian DASH diet terhadap berat badan, asupan lemak, dan kadar kolesterol pada penderita hipertensi di puskesmas wilayah kerja Batang Kuis
3	Nissa Fitriany	P01031221036	Hubungan indeks massa tubuh (IMT) dan lingkaran pinggang panggul dengan tekanan darah ibu di puskesmas wilayah kerja Batang Kuis
4	Saskia Chaerini	P01031221102	Pengaruh pemberian DASH (Dietary Approaches to stop Hypertension) diet berupa salad sayur dan salad buah terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas wilayah kerja Batang Kuis
5	Tabita Septianti Hutahaean	P01031221047	Pengaruh pemberian DASH diet terhadap asupan zat gizi dan tekanan darah pada penderita hipertensi di puskesmas wilayah kerja Batang Kuis

Demikian surat ini kami sampaikan, agar dapat dipergunakan seperlunya.
Terimakasih.

Batang Kuis, 16 April 2024

Ka. UPT Puskesmas Batang Kuis



1. Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan Sertifikat Elektronik yang diterbitkan BSE (Balai Sertifikasi Elektronik)
2. UU ITE Nomor 19 Tahun 2016 tentang Informasi dan Transaksi Elektronik



Lampiran 12. Dokumentasi

1. Pemeriksaan Awal dan Pengisian Kuesioner Pretest di Puskesmas Pembantu Sigiharjo



Pendaftaran



Pengukuran TB



Pengukuran BB



Food Recall 24 Jam



Pengukuran Tekanan Darah



Pengisian kuesioner pretest

2. Melakukan Konseling Minggu ke-1, Food recall dan Pemberian Leaflet



3. Konseling Minggu ke-2, Food recall dan Pemberian Leaflet



4. **Konseling Minggu ke-3, Food recall dan Pemberian Leaflet**



5. **Pemeriksaan Akhir Kadar Tekanan Darah dan Pengisian Kuesioner Posttest di Puskesmas Pembantu Sigiharjo**



Pengukuran BB



Pengukuran TB



Pengukuran Tekanan Darah



Pengisian Kuesioner Post test dan Food recall



Dokumentasi dengan ibu Kapustu Puskesmas Sugiharjo dan Kader

Lampiran 13. Ethical Clearance

 **Kemenkes**

**Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan**
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK / DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"
No: 01.26 881 /KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2024

Protokol Penelitian yang diusulkan oleh :
The Research Protocol Proposed By

Peneliti Utama : ANGGI SABINA GULTOM
Principil In Investigator

Nama Institusi : Prodi D-IV Gizi Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan Judul :
Title
**" PENGARUH KONSELING GIZI DASH DIET DAN PEMBERIAN LEAFLET
TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP, KEPATUHAN PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS BATANG KUIS"**

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.

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 Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu 9 Januari 2025 sampai 9 Januari 2026
This declaration of ethics applies during the period 9 Januari 2025 until 9 Januari 2026

Medan, 9 Januari 2025
Ketua/chairperson


dr. Lestari Rahmah, MKT.
NIP.197106222002122003



Lampiran 14. Surat Pernyataan

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Anggi Sabina Gultom

Nim : P01031221060

Menyatakan bahwa data penelitian yang terdapat di Skripsi saya adalah benar saya ambil dan bila tidak saya bersedia mengikuti ujian ulang (ujian utama saya dibatalkan).

Yang membuat pernyataan,



(Anggi Sabina Gultom)

Lampiran 15. Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Anggi Sabina Gultom
Tempat/Tanggal Lahir : Medan, 3 November 2003
Jumlah Anggota : 5 orang
Keluarga
Alamat Rumah : JL. STM No.52 LK VIII Kelurahan Suka
Maju Kecamatan Medan Johor Kota
Medan Sumatera Utara
No. Hp/Telp : 083164470204
Riwayat Pendidikan : SDIT Nurul Azizi
MTsN 1 Model Medan
MAN 2 Model Medan
Hobby : Membaca
Motto : Boleh jadi kamu membenci sesuatu
padahal ia sangat baik bagimu boleh jadi
pula kamu menyukai sesuatu padahal ia
amat buruk untukmu. Allah mengetahui
yang tidak kamu ketahui (Al-Baqarah: 216)