

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, T. (2021). Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga Mengenai Perawatan Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sambongpari Kota Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan Dan Farmasi*, 13(1), 228–239. <https://doi.org/10.36465/jkbth.v13i1.38>
- Astuti, A. P., Damayanti, D., & Ngadiarti, I. (2021). Penerapan Anjuran Diet Dash Dibandingkan Diet Rendah Garam Berdasarkan Konseling Gizi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Larangan Utara. *Gizi Indonesia*, 44(1), 109–120. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v44i1.559>
- Aurora. (2025). *Media Lembar Balik Adalah Alat Edukasi Visual*. N Halo Niaga. <https://www.haloniaga.com/media-lembar-balik-adalah/>
- Baiq Ruli Fatmawati, Suprayitna, M., & Prihatin, K. (2023). *Efektivitas Edukasi Diet Dash Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Diet Dash Pada Penderita Hipertensi*. 10(1), 11–17.
- Being, J. W., Sakdiah, H. H., Wahdi, A., Wijaya, A., & Kediri, U. K. (2024). *Pengaruh Health Education Dietary Approaches To Stop*. 9(2), 154–160.
- Delta, N., Ayu, F., Erwin, T., Pemila, U., Keperawatan, P. S., Kesehatan, F., Indonesia, U. M., Bandar, K., & Lampung, P. (2024). *Pengaruh Edukasi Diet Dash ( Dietary Approaches to Stop Hypertension ) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbia Kecamatan Rumbia Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2024*. 3(2), 1142–1155.
- Fitriani, Titi Iswanti Afelya, Syahrani Hikmatullah Syam, & Dg Mangemba. (2023). Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Diet Hipertensi. *Lentora Nursing Journal*, 4(1), 1–7. <https://doi.org/10.33860/lmj.v4i1.3079>
- Fitriyana, M., & Wirawati, M. K. (2022). Penerapan Pola Diet Dash Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kalikangkung Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(1), 17–24. <https://doi.org/10.33655/mak.v6i1.126>
- Halawa, A., Usman, A. M., & Nursasmita, R. (2024). Pengaruh Health Education

- Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Diet Rendah Garam Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan Nasional*, 1(2), 1–11. <https://doi.org/10.47313/jkkn.v1i2.3156>
- Islamy, I. El, Simamora, L., Syahri, A., Zaini, N., Sagala, N. A., & Dwi, A. (2023). Faktor Determinan Kejadian Hipertensi di Desa Sikeben Kecamatan Sibolangit Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(1), 601. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i1.2808>
- Istichomah, I. (2020). Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi Pada Lansia di Dukuh Turi, Bambanglipuro, Bantul. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*, 2(1), 24. <https://doi.org/10.30644/jphi.v2i1.369>
- Kafi, I. A., Prihatin, S., & Jaelani, M. (2023). Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Diet DASH dengan Media Audiovisual Terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Gizi pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Riset Gizi*, 11(1), 5–12. <https://doi.org/10.31983/jrg.v11i1.10772>
- Laoli, J., Lase, D., & Waruwu, S. (2022). Analisis Hubungan Sikap Pribadi Dan Harmonisasi Kerja Pada Kantor Kecamatan Gunungsitoli Alo'Oa Kota Gunungsitoli. *Jurnal Ilmiah Simantek*, 6(4), 145–151.
- Leviana, S., & Agustina, Y. (2024). Analisis Pola Makan dengan Status Gizi Pada Siswa-Siswi Kelas V di SDN Jatiwaringin XII Kota Bekasi. *Malahayati Nursing Journal*, 6(4), 1635–1656. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i4.10864>
- Nababan, T. P., & Nurdin, N. M. (2023). Profil Asupan dan Status Gizi pada Responden yang Memiliki Kebiasaan Menonton Video Mukbang. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 2(2), 133–140. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.2.133-140>
- Nur, H., & Aritonang, E. Y. (2022). Gambaran Pola Makan Dan Kelelahan Kerja Pada Buruh Angkat Di PT. Karya Mandiri Prima Kabupaten Langkat. *Journal of Health and Medical Science*, 1, 242–254.
- Nurfadhillah, S., Pertiwi, D., Pratiwi, D. I., Dewi, E. P., Saidah, M., & Nurhaliza, S. (2021). Pengembangan Media Poster Dalam Pembelajaran Ipa Kelas Ivb Sd Negeri Cikokol 3. *BINTANG : Jurnal Pendidikan Dan Sains*, 3(2), 313–322. <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/bintang>
- Nurwahidah, A., Rifani, R., & Anwar, H. (2022). Hubungan Coping Stress dengan

- Perilaku Makan pada Usia Dewasa Awal yang Mengalami Stres. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 2(1), 69–78.
- Octaviana, dila rukmi, & Ramadhani, reza aditya. (2021). Hakikat Manusia: Pengetahuan (Knowladge), Ilmu Pengetahuan (Sains), Filsafat Dan Agama Dila. *Jurnal Tawadhu*, 2(2), 143–159. file:///C:/Users/ironm/Downloads/227-Article Text-665-1-10-20211205.pdf
- Oktavia, F., & Zulyusuri. (2024). Analisis Kepraktisan Booklet Menurut Pendidik dan Peserta Didik dalam Proses Pembelajaran (Analysis of the Practicality of Booklet According to Educators and Students in Learning Process). *Jurnal Biology Science and Education*, 13(2), 121–128.
- Oktaviana, E., & Rispawati, B. H. (2023). Pengaruh Edukasi Terhadap Pengetahuan Pasien Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 263–268. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP%0APENGARU> H
- Orabi, E. E. (2020). *Effect of an Educational Intervention About Dietary Approach to Stop Hypertension ( DASH ) on Changing Knowledge , Attitude and Blood Pressure of Hypertensive Patients Attending Zagazig University Hospitals*. 4(6), 506–516. <https://doi.org/10.11648/j.sjph.20160406.25>
- Pariati, P., & Jumriani, J. (2021). Gambaran Pengetahuan Kesehatan Gigi Dengan Penyuluhan Metode Storytelling Pada Siswa Kelas Iii Dan Iv Sd Inpres Mangasa Gowa. *Media Kesehatan Gigi : Politeknik Kesehatan Makassar*, 19(2), 7–13. <https://doi.org/10.32382/mkg.v19i2.1933>
- Persatuan Ahli Gizi Indonesia & Asosiasi Dietisien Indonesia. (2019). *Penuntun Diet dan Terapi Gizi* (R. Suharyati, SKM., MKM., M. E. S.A. Budi Hartati, SKM., R. Triyani Kresnawan, DCN., M.Kes., R. Sunarti, S.Gz., MKM., R. Fitri Hudayani, S.Gz., MKM., & R. Ferina Darmarini, DCN. (eds.); 4th ed.). Buku Kedokteran EGC.
- Rohima, D. (2020). Promosi Kesehatan Menggunakan Media Lembar Balik terhadap Pengetahuan dan Sikap dalam Pemilihan Jajanan Sehat pada Anak SDN 74 Kota Bengkulu. *Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu*.
- Ronal Watrianthos (Ed.). (2021). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.

- Sakitri, G., & Astuti, R. K. (2022). Pendidikan Kesehatan tentang Metode Dietary Approaches To Stop Hypertension (Dash) untuk Penderita Hipertensi di Desa Padokan Wetan Dusun Sawahan Ngemplak Boyolali. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(9), 2865–2872. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i9.6818>
- Sigit, S. A., Tahlil, T., & Asniar. (2024). Peningkatan Perilaku Diet DASH Pada Anggota Komunitas Usia Produktif Dengan Hipertensi. *Beujroh : Jurnal Pemberdayaan Dan Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(2), 225–237. <https://doi.org/10.61579/beujroh.v2i2.85>
- Sinurat, S., Simanullang, M. S. D., & Panjaitan, N. P. (2024). *Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Tinggi Tahun 2023*. 6(2), 155–162.
- Sirajudin, Surmita, & Astuti, T. (2018). *Survey Konsumsi Pangan*.
- Sutrisno, S., & Sinanto, R. A. (2022). Efektivitas Penggunaan Lembar Balik sebagai Media Promosi Kesehatan : Tinjauan Sistematis. *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*, 13(1), 1–11. <https://doi.org/10.32695/jkt.v13i1.129>
- Talakua, C., & Aloatuan, F. (2021). Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Flipchart terhadap Hasil Belajar Kognitif Siswa Kelas X SMA Negeri 24 Maluku Tengah. *Biodik*, 7(01), 95–101. <https://doi.org/10.22437/bio.v7i01.12228>
- Tedju, Y. (2022). Pengelompokan Penyakit Hipertensi Di Kota Kupang Menggunakan Metode K-Means. *HOAQ (High Education of Organization Archive Quality): Jurnal Teknologi Informasi*, 13(2), 98–108. <https://doi.org/10.52972/hoaq.vol13no2.p98-108>
- Telaumbanua, J. K., Waruwu, D., Rahma, R., Maharani, & Nababan, T. (2025). *Pengetahuan Dan Sikap Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia*. 7(April), 245–252.
- Wijayanti, D., Purwati, A., & Retnaningsih, R. (2024). Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Hamil Tentang Pemanfaatan Buku KIA. *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak*, 9(2), 67–74. <https://doi.org/10.33867/c2byzp04>
- Yovita, A. T. (2019). *Konseling Gizi Terhadap Pengetahuan Sikap dan*

*Keterampilan Pasien Hipertensi di Puskesmas Mulyorejo.*

Yuanta, Y., Widiyawati, A., Ayu, D. P., & Janna, T. A. (2023). Pengaruh Media Flipchart terhadap Tingkat Pengetahuan dan Pola Makan Pada Pasien Hipertensi Puskesmas Kaliwates Kabupaten Jember. *Jurnal Ners*, 7(2), 1100–1106. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i2.16925>

**Lampiran 1 Master Tabel**

**MASTER TABLE PENGARUH EDUKASI DIET DASH DENGAN MEDIA LEMBAR BALIM TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP, DAN POLA MAKAN PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS LUBUK PAKAM**

| <b>Id</b> | <b>Umur</b> | <b>Jk</b> | <b>Pekerjaan</b> | <b>Pendidikan</b> | <b>TD Sebelum</b> | <b>Kategori TD sebelum</b> | <b>TD sesudah</b> | <b>Kategori TD sesudah</b> | <b>Pretest Pengetahuan</b> | <b>Kategori Pretest Pengetahuan</b> | <b>Posttest Pengetahuan</b> | <b>Kategori Posttest Pengetahuan</b> | <b>Pretest Sikap</b> | <b>Kategori Pretest Sikap</b> | <b>Posttest Sikap</b> | <b>Kategori Posttest Sikap</b> | <b>Pretest Pola Makan</b> | <b>Kategori Pretest Pola Makan</b> | <b>Posttest Pola Makan</b> | <b>Kategori Posttest Pola Makan</b> |
|-----------|-------------|-----------|------------------|-------------------|-------------------|----------------------------|-------------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|----------------------|-------------------------------|-----------------------|--------------------------------|---------------------------|------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------|
| 001       | 56          | Pr        | Ibu Rumah Tangga | SMA Sederajat     | 141/110           | Tinggi                     | 138/76            | Rendah                     | 53,30                      | Kurang                              | 80,00                       | Sedang                               | 60                   | Kurang                        | 80                    | Sedang                         | 366                       | Tidak baik                         | 435                        | Tidak Baik                          |
| 002       | 49          | Pr        | Ibu Rumah Tangga | Sekolah Tinggi    | 150/90            | Tinggi                     | 156/73            | Tinggi                     | 66,70                      | Sedang                              | 93,30                       | Baik                                 | 70                   | Sedang                        | 80                    | Sedang                         | 360                       | Tidak baik                         | 315                        | Baik                                |
| 003       | 51          | Pr        | Ibu Rumah Tangga | SMA Sederajat     | 130/90            | Rendah                     | 128/85            | Rendah                     | 80,00                      | Sedang                              | 86,70                       | Baik                                 | 90                   | Baik                          | 100                   | Baik                           | 270                       | baik                               | 315                        | Baik                                |
| 004       | 55          | Pr        | Ibu Rumah Tangga | SMA Sederajat     | 185/95            | Tinggi                     | 162/112           | Tinggi                     | 80,00                      | Sedang                              | 93,30                       | Baik                                 | 70                   | Sedang                        | 90                    | Baik                           | 310                       | Tidak baik                         | 485                        | Tidak Baik                          |
| 005       | 60          | Pr        | Ibu Rumah Tangga | Sekolah Tinggi    | 140/90            | Rendah                     | 147/96            | Tinggi                     | 80,00                      | Sedang                              | 93,30                       | Baik                                 | 90                   | Baik                          | 80                    | Sedang                         | 210                       | baik                               | 355                        | Tidak Baik                          |

|     |    |    |                     |                |        |        |        |        |       |        |        |        |    |        |     |        |     |            |     |            |
|-----|----|----|---------------------|----------------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|----|--------|-----|--------|-----|------------|-----|------------|
| 006 | 63 | Pr | Ibu Rumah Tangga    | SD Sederajat   | 130/90 | Rendah | 117/88 | Rendah | 66,70 | Sedang | 80,00  | Sedang | 80 | Sedang | 80  | Sedang | 315 | Tidak baik | 425 | Tidak Baik |
| 007 | 61 | Pr | Ibu Rumah Tangga    | SMA Sederajat  | 135/85 | Rendah | 109/75 | Rendah | 53,30 | Kurang | 80,00  | Sedang | 50 | Kurang | 90  | Baik   | 230 | baik       | 390 | Tidak Baik |
| 008 | 64 | Pr | Ibu Rumah Tangga    | SMP Sederajat  | 130/80 | Rendah | 127/86 | Rendah | 53,30 | Kurang | 66,70  | Sedang | 50 | Kurang | 90  | Baik   | 215 | baik       | 250 | Baik       |
| 009 | 43 | Pr | Ibu Rumah Tangga    | SMP Sederajat  | 130/79 | Rendah | 127/66 | Rendah | 60,00 | Kurang | 80,00  | Sedang | 80 | Sedang | 100 | Baik   | 315 | Tidak baik | 420 | Tidak Baik |
| 010 | 59 | Pr | Ibu Rumah Tangga    | SMA Sederajat  | 152/97 | Tinggi | 164/99 | Tinggi | 86,70 | Baik   | 100,00 | Baik   | 60 | Kurang | 70  | Sedang | 330 | Tidak baik | 420 | Tidak Baik |
| 011 | 60 | Pr | Ibu Rumah Tangga    | SMA Sederajat  | 130/90 | Rendah | 134/78 | Rendah | 53,30 | Kurang | 80,00  | Sedang | 90 | Baik   | 100 | Baik   | 390 | Tidak baik | 360 | Tidak Baik |
| 012 | 58 | Pr | Ibu Rumah Tangga    | SMA Sederajat  | 149/95 | Tinggi | 181/84 | Tinggi | 66,70 | Sedang | 93,30  | Baik   | 60 | Kurang | 80  | Sedang | 295 | baik       | 300 | Baik       |
| 013 | 62 | Pr | PNS / Pensiunan PNS | Sekolah Tinggi | 130/75 | Rendah | 151/84 | Tinggi | 53,30 | Kurang | 73,30  | Sedang | 50 | Kurang | 80  | Sedang | 260 | baik       | 275 | Baik       |
| 014 | 68 | Pr | Ibu Rumah Tangga    | SD Sederajat   | 140/78 | Tinggi | 144/72 | Tinggi | 73,30 | Sedang | 93,30  | Baik   | 80 | Sedang | 90  | Baik   | 295 | baik       | 330 | Baik       |

|     |    |    |                     |                |        |        |          |        |       |        |       |        |    |        |     |        |     |            |     |            |
|-----|----|----|---------------------|----------------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|-------|--------|----|--------|-----|--------|-----|------------|-----|------------|
| 015 | 61 | Lk | Wiraswasta          | SMA Sederajat  | 150/90 | Tinggi | 137/82   | Rendah | 73,30 | Sedang | 86,70 | Baik   | 80 | Sedang | 100 | Baik   | 375 | Tidak baik | 380 | Tidak Baik |
| 016 | 70 | Pr | Ibu Rumah Tangga    | SMP Sederajat  | 140/90 | Rendah | 174/106  | Tinggi | 66,70 | Sedang | 80,00 | Sedang | 60 | Kurang | 100 | Baik   | 375 | Tidak baik | 380 | Tidak Baik |
| 017 | 66 | Pr | Ibu Rumah Tangga    | SMP Sederajat  | 125/80 | Rendah | 150 / 90 | Tinggi | 60,00 | Kurang | 80,00 | Sedang | 70 | Sedang | 80  | Sedang | 430 | Tidak baik | 445 | Tidak Baik |
| 018 | 69 | Lk | Guru                | Sekolah Tinggi | 130/80 | Rendah | 142/95   | Tinggi | 66,70 | Sedang | 80,00 | Sedang | 90 | Baik   | 100 | Baik   | 415 | Tidak baik | 465 | Tidak Baik |
| 019 | 53 | Pr | Ibu Rumah Tangga    | SMA Sederajat  | 140/90 | Rendah | 147/86   | Tinggi | 80,00 | Sedang | 86,70 | Baik   | 70 | Sedang | 90  | Baik   | 285 | baik       | 370 | Tidak Baik |
| 020 | 55 | Pr | Ibu Rumah Tangga    | SMA Sederajat  | 138/89 | Rendah | 150/90   | Tinggi | 80,00 | Sedang | 93,30 | Baik   | 80 | Sedang | 90  | Baik   | 355 | Tidak baik | 355 | Tidak Baik |
| 021 | 60 | Pr | Ibu Rumah Tangga    | SMA Sederajat  | 148/78 | Tinggi | 162/84   | Tinggi | 60,00 | Kurang | 86,70 | Baik   | 70 | Sedang | 80  | Sedang | 250 | baik       | 215 | Baik       |
| 022 | 73 | Pr | Ibu Rumah Tangga    | SD Sederajat   | 140/93 | Rendah | 149/78   | Tinggi | 53,30 | Kurang | 60,00 | Kurang | 70 | Sedang | 60  | Kurang | 280 | baik       | 350 | Tidak Baik |
| 023 | 59 | Pr | PNS / Pensiunan PNS | Sekolah Tinggi | 120/90 | Rendah | 114/84   | Rendah | 60,00 | Kurang | 86,70 | Baik   | 70 | Sedang | 90  | Baik   | 230 | baik       | 330 | Baik       |

|     |    |    |                  |                |        |        |        |        |       |        |        |        |     |        |     |        |     |            |     |            |
|-----|----|----|------------------|----------------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|-----|--------|-----|--------|-----|------------|-----|------------|
| 024 | 55 | Pr | Ibu Rumah Tangga | SMP Sederajat  | 140/80 | Rendah | 147/89 | Tinggi | 53,30 | Kurang | 80,00  | Sedang | 60  | Kurang | 80  | Sedang | 215 | baik       | 260 | Baik       |
| 025 | 62 | Pr | Ibu Rumah Tangga | SMA Sederajat  | 140/90 | Rendah | 155/94 | Tinggi | 93,30 | Baik   | 100,00 | Baik   | 80  | Sedang | 90  | Baik   | 255 | baik       | 440 | Tidak Baik |
| 026 | 62 | Pr | Ibu Rumah Tangga | SMP Sederajat  | 130/88 | Rendah | 153/90 | Tinggi | 53,30 | Kurang | 73,30  | Sedang | 60  | Kurang | 80  | Sedang | 205 | baik       | 275 | Baik       |
| 027 | 67 | Pr | Ibu Rumah Tangga | Sekolah Tinggi | 130/87 | Rendah | 130/84 | Rendah | 80,00 | Sedang | 86,70  | Baik   | 100 | Baik   | 60  | Kurang | 230 | baik       | 215 | Baik       |
| 028 | 59 | Pr | Ibu Rumah Tangga | SMA Sederajat  | 140/90 | Rendah | 147/91 | Tinggi | 53,30 | Kurang | 80,00  | Sedang | 60  | Kurang | 80  | Sedang | 200 | baik       | 245 | Baik       |
| 029 | 60 | Pr | Ibu Rumah Tangga | SMA Sederajat  | 140/90 | Rendah | 136/87 | Rendah | 60,00 | Kurang | 80,00  | Sedang | 90  | Baik   | 90  | Baik   | 365 | Tidak baik | 295 | Baik       |
| 030 | 58 | Pr | Ibu Rumah Tangga | SMP Sederajat  | 130/90 | Rendah | 149/84 | Tinggi | 60,00 | Kurang | 86,70  | Baik   | 70  | Sedang | 80  | Sedang | 320 | Tidak baik | 385 | Tidak Baik |
| 031 | 56 | Pr | Ibu Rumah Tangga | SMA Sederajat  | 125/90 | Rendah | 127/86 | Rendah | 46,70 | Kurang | 80,00  | Sedang | 80  | Sedang | 90  | Baik   | 260 | baik       | 285 | Baik       |
| 032 | 46 | Pr | Ibu Rumah Tangga | SMP Sederajat  | 130/80 | Rendah | 135/95 | Rendah | 80,00 | Sedang | 93,30  | Baik   | 90  | Baik   | 100 | Baik   | 260 | baik       | 300 | Baik       |

|     |    |    |                     |               |         |        |        |        |       |        |        |        |    |        |     |        |     |            |     |            |
|-----|----|----|---------------------|---------------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|----|--------|-----|--------|-----|------------|-----|------------|
| 033 | 63 | Pr | Ibu Rumah Tangga    | SMA Sederajat | 130/86  | Rendah | 127/80 | Rendah | 73,30 | Sedang | 86,70  | Baik   | 70 | Sedang | 90  | Baik   | 380 | Tidak baik | 485 | Tidak Baik |
| 034 | 70 | Pr | PNS / Pensiunan PNS | SMA Sederajat | 140/90  | Rendah | 140/82 | Rendah | 80,00 | Sedang | 93,30  | Baik   | 70 | Sedang | 70  | Sedang | 475 | Tidak baik | 495 | Tidak Baik |
| 035 | 66 | LK | Wiraswasta          | SMA Sederajat | 150/80  | Tinggi | 159/91 | Tinggi | 86,70 | Baik   | 86,70  | Baik   | 90 | Baik   | 90  | Baik   | 260 | baik       | 280 | Baik       |
| 036 | 68 | Pr | Ibu Rumah Tangga    | SMA Sederajat | 130/90  | Rendah | 138/83 | Rendah | 93,30 | Baik   | 100,00 | Baik   | 80 | Sedang | 100 | Baik   | 270 | baik       | 300 | Baik       |
| 037 | 63 | Pr | Ibu Rumah Tangga    | SMP Sederajat | 130/80  | Rendah | 157/70 | Tinggi | 53,30 | Kurang | 60,00  | Kurang | 60 | Kurang | 70  | Sedang | 235 | baik       | 245 | Baik       |
| 038 | 67 | Pr | Ibu Rumah Tangga    | SMA Sederajat | 158/89  | Tinggi | 177/84 | Tinggi | 86,70 | Baik   | 93,30  | Baik   | 90 | Baik   | 100 | Baik   | 265 | baik       | 445 | Tidak Baik |
| 039 | 58 | Pr | Ibu Rumah Tangga    | SMA Sederajat | 150/100 | Tinggi | 115/82 | Rendah | 66,70 | Sedang | 80,00  | Sedang | 90 | Baik   | 100 | Baik   | 320 | Tidak baik | 555 | Tidak Baik |
| 040 | 54 | Pr | Ibu Rumah Tangga    | SMA Sederajat | 130/90  | Rendah | 140/81 | Rendah | 86,70 | Baik   | 93,30  | Baik   | 80 | Sedang | 80  | Sedang | 255 | baik       | 340 | Baik       |
| 041 | 60 | Pr | Ibu Rumah Tangga    | SMA Sederajat | 140/101 | Rendah | 108/80 | Rendah | 80,00 | Sedang | 86,70  | Baik   | 70 | Sedang | 90  | Baik   | 260 | baik       | 310 | Baik       |

|         |    |    |                         |                           |             |            |             |            |       |        |            |            |    |            |     |            |     |               |     |               |
|---------|----|----|-------------------------|---------------------------|-------------|------------|-------------|------------|-------|--------|------------|------------|----|------------|-----|------------|-----|---------------|-----|---------------|
| 04<br>2 | 58 | Pr | Pensiun<br>an<br>swasta | Sekol<br>ah<br>Tingg<br>i | 145/1<br>03 | Tingg<br>i | 189/9<br>6  | Tinggi     | 93,30 | Baik   | 100,0<br>0 | Baik       | 70 | Sedan<br>g | 90  | Baik       | 320 | Tidak<br>baik | 435 | Tidak<br>Baik |
| 04<br>3 | 65 | Pr | Ibu<br>Rumah<br>Tangga  | SMP<br>Seder<br>ajat      | 137/8<br>1  | Rend<br>ah | 141/7<br>2  | Tinggi     | 86,70 | Baik   | 93,30      | Baik       | 90 | Baik       | 90  | Baik       | 325 | Tidak<br>baik | 290 | Baik          |
| 04<br>4 | 71 | Pr | Ibu<br>Rumah<br>Tangga  | SMP<br>Seder<br>ajat      | 130/9<br>0  | Rend<br>ah | 134/6<br>6  | Renda<br>h | 80,00 | Sedang | 86,70      | Baik       | 60 | Kura<br>ng | 80  | Sedan<br>g | 270 | baik          | 300 | Baik          |
| 04<br>5 | 64 | Pr | Ibu<br>Rumah<br>Tangga  | Sekol<br>ah<br>Tingg<br>i | 143<br>/66  | Tingg<br>i | 152/9<br>0  | Tinggi     | 60,00 | Kurang | 86,70      | Baik       | 60 | Kura<br>ng | 100 | Baik       | 245 | baik          | 355 | Tidak<br>Baik |
| 04<br>6 | 67 | Pr | Ibu<br>Rumah<br>Tangga  | SD<br>Seder<br>ajat       | 130/9<br>0  | Rend<br>ah | 159/9<br>8  | Tinggi     | 60,00 | Kurang | 80,00      | Seda<br>ng | 60 | Kura<br>ng | 70  | Sedan<br>g | 295 | baik          | 295 | Baik          |
| 04<br>7 | 60 | Pr | Ibu<br>Rumah<br>Tangga  | SMP<br>Seder<br>ajat      | 140/9<br>0  | Rend<br>ah | 127/8<br>6  | Renda<br>h | 73,30 | Sedang | 86,70      | Baik       | 80 | Sedan<br>g | 90  | Baik       | 225 | baik          | 265 | Baik          |
| 04<br>8 | 63 | Pr | Ibu<br>Rumah<br>Tangga  | SMA<br>Seder<br>ajat      | 151/9<br>8  | Tingg<br>i | 170/9<br>4  | Tinggi     | 53,30 | Kurang | 86,70      | Baik       | 60 | Kura<br>ng | 90  | Baik       | 290 | baik          | 310 | Baik          |
| 04<br>9 | 56 | Pr | Ibu<br>Rumah<br>Tangga  | SMP<br>Seder<br>ajat      | 140/9<br>0  | Rend<br>ah | 174/1<br>06 | Tinggi     | 73,30 | Sedang | 86,70      | Baik       | 70 | Sedan<br>g | 90  | Baik       | 250 | baik          | 300 | Baik          |
| 05<br>0 | 60 | Pr | Ibu<br>Rumah<br>Tangga  | SMA<br>Seder<br>ajat      | 135/1<br>00 | Rend<br>ah | 114/7<br>7  | Renda<br>h | 53,30 | Kurang | 86,70      | Baik       | 60 | Kura<br>ng | 80  | Sedan<br>g | 255 | baik          | 300 | Baik          |

|         |    |    |                        |                           |            |            |             |            |       |        |            |            |    |            |     |            |     |               |     |               |
|---------|----|----|------------------------|---------------------------|------------|------------|-------------|------------|-------|--------|------------|------------|----|------------|-----|------------|-----|---------------|-----|---------------|
| 05<br>1 | 56 | Pr | Wirasw<br>asta         | SMA<br>Seder<br>ajat      | 133/8<br>3 | Rend<br>ah | 174/9<br>7  | Tinggi     | 93,30 | Baik   | 100,0<br>0 | Baik       | 70 | Sedan<br>g | 90  | Baik       | 415 | Tidak<br>baik | 370 | Tidak<br>Baik |
| 05<br>2 | 69 | Pr | Ibu<br>Rumah<br>Tangga | SD<br>Seder<br>ajat       | 140/7<br>0 | Rend<br>ah | 170/8<br>2  | Tinggi     | 80,00 | Sedang | 60,00      | Kura<br>ng | 40 | Kura<br>ng | 70  | Sedan<br>g | 470 | Tidak<br>baik | 365 | Tidak<br>Baik |
| 05<br>3 | 44 | Pr | Ibu<br>Rumah<br>Tangga | Sekol<br>ah<br>Tingg<br>i | 140/9<br>0 | Rend<br>ah | 109/7<br>4  | Renda<br>h | 73,30 | Sedang | 86,70      | Baik       | 90 | Baik       | 100 | Baik       | 300 | Tidak<br>baik | 355 | Tidak<br>Baik |
| 05<br>4 | 59 | Pr | Ibu<br>Rumah<br>Tangga | SMA<br>Seder<br>ajat      | 130/9<br>0 | Rend<br>ah | 165/8<br>7  | Tinggi     | 53,30 | Kurang | 80,00      | Seda<br>ng | 80 | Sedan<br>g | 90  | Baik       | 310 | Tidak<br>baik | 365 | Tidak<br>Baik |
| 05<br>5 | 64 | Pr | Ibu<br>Rumah<br>Tangga | SMP<br>Seder<br>ajat      | 135/9<br>5 | Rend<br>ah | 188/9<br>2  | Tinggi     | 53,30 | Kurang | 93,30      | Baik       | 60 | Kura<br>ng | 70  | Sedan<br>g | 290 | baik          | 435 | Tidak<br>Baik |
| 05<br>6 | 40 | Pr | Wirasw<br>asta         | Sekol<br>ah<br>Tingg<br>i | 147/9<br>6 | Tingg<br>i | 155/1<br>05 | Tinggi     | 53,30 | Kurang | 80,00      | Seda<br>ng | 60 | Kura<br>ng | 80  | Sedan<br>g | 305 | Tidak<br>baik | 350 | Tidak<br>Baik |

**Lampiran 2 Nilai Pengetahuan Penderita Hipertensi Sebelum dan Sesudah**

| Nilai         | Pengetahuan sebelum |            | Pengetahuan sesudah |            |
|---------------|---------------------|------------|---------------------|------------|
|               | n                   | %          | n                   | %          |
| 46.7          | 1                   | 2          | -                   | -          |
| 53.3          | 15                  | 27         | -                   | -          |
| 60.0          | 8                   | 14         | 3                   | 5          |
| 66.7          | 6                   | 11         | 1                   | 2          |
| 73.3          | 6                   | 11         | 2                   | 4          |
| 80.0          | 11                  | 20         | 16                  | 29         |
| 86.7          | 5                   | 9          | 17                  | 30         |
| 93.3          | 4                   | 7          | 12                  | 21         |
| 100.0         | -                   | -          | 5                   | 9          |
| <b>Jumlah</b> | <b>56</b>           | <b>100</b> | <b>56</b>           | <b>100</b> |

### Lampiran 3 Nilai Sikap Penderita Hipertensi Sebelum dan Sesudah

| Nilai         | Sikap sebelum |            | Sikap sesudah |            |
|---------------|---------------|------------|---------------|------------|
|               | n             | %          | n             | %          |
| 40.0          | 1             | 2          | -             | -          |
| 50.0          | 3             | 5          | -             | -          |
| 60.0          | 15            | 27         | 2             | 4          |
| 70.0          | 14            | 25         | 6             | 11         |
| 80.0          | 11            | 20         | 16            | 29         |
| 90.0          | 11            | 20         | 20            | 36         |
| 100.0         | 1             | 2          | 12            | 21         |
| <b>Jumlah</b> | <b>56</b>     | <b>100</b> | <b>56</b>     | <b>100</b> |

**Lampiran 4 Nilai Pola Makan Penderita Hipertensi Sebelum dan Sesudah**

| Nilai | Pola Makan Sebelum |   | Pola Makan Sesudah |    |
|-------|--------------------|---|--------------------|----|
|       | n                  | % | n                  | %  |
| 200   | 1                  | 2 | -                  | -  |
| 205   | 1                  | 2 | -                  | -  |
| 210   | 1                  | 2 | -                  | -  |
| 215   | 2                  | 4 | 2                  | 4  |
| 225   | 1                  | 2 | -                  | -  |
| 230   | 3                  | 5 | -                  | -  |
| 235   | 1                  | 2 | -                  | -  |
| 245   | 1                  | 2 | 2                  | 4  |
| 250   | 2                  | 4 | 1                  | 2  |
| 255   | 3                  | 5 | -                  | -  |
| 260   | 5                  | 9 | 1                  | 2  |
| 265   | 1                  | 2 | 1                  | 2  |
| 270   | 3                  | 5 | -                  | -  |
| 275   | -                  | - | 2                  | 4  |
| 280   | 1                  | 2 | 1                  | 2  |
| 285   | 1                  | 2 | 1                  | 2  |
| 290   | 2                  | 4 | 1                  | 2  |
| 295   | 3                  | 5 | 2                  | 4  |
| 300   | 1                  | 2 | 6                  | 11 |
| 305   | 1                  | 2 | -                  | -  |
| 310   | 2                  | 4 | 2                  | 4  |
| 315   | 2                  | 4 | 2                  | 4  |
| 320   | 3                  | 5 | -                  | -  |
| 325   | 1                  | 2 | -                  | -  |
| 330   | 1                  | 2 | 2                  | 4  |

|               |           |            |           |            |
|---------------|-----------|------------|-----------|------------|
| 355           | 1         | 2          | 4         | 7          |
| 360           | 1         | 2          | 1         | 2          |
| 365           | 1         | 2          | 2         | 4          |
| 366           | 1         | 2          | -         | -          |
| 370           | -         | -          | 2         | 4          |
| 375           | 2         | 4          | -         | -          |
| 380           | 1         | 2          | 2         | 4          |
| 385           | -         | -          | 1         | 2          |
| 390           | 1         | 2          | 1         | 2          |
| 415           | 2         | 4          | -         | -          |
| 420           | -         | -          | 2         | 4          |
| 425           | -         | -          | 1         | 2          |
| 430           | 1         | 2          | -         | -          |
| 435           | -         | -          | 3         | 5          |
| 440           | -         | -          | 1         | 2          |
| 445           | -         | -          | 2         | 4          |
| 465           | -         | -          | 1         | 2          |
| 470           | 1         | 2          | -         | -          |
| 475           | 1         | 2          | -         | -          |
| 485           | -         | -          | 2         | 4          |
| 495           | -         | -          | 1         | 2          |
| 555           | -         | -          | 1         | 2          |
| <b>Jumlah</b> | <b>56</b> | <b>100</b> | <b>56</b> | <b>100</b> |

## Lampiran 5 Distribusi Frekuensi Sampel

### DISTRIBUSI FREKUENSI

#### 1. Umur

##### Kelompok Usia Penderita Hipertensi

|       |               | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 40 - 44 Tahun | 3         | 5       | 5             | 5                  |
|       | 45 - 49 Tahun | 2         | 4       | 4             | 9                  |
|       | 50 - 54 Tahun | 3         | 5       | 5             | 14                 |
|       | 55 - 59 Tahun | 15        | 27      | 27            | 41                 |
|       | 60 - 64 Tahun | 19        | 34      | 34            | 75                 |
|       | 65 - 69 Tahun | 10        | 18      | 18            | 93                 |
|       | 70 - 74 Tahun | 4         | 7       | 7             | 100                |
|       | Total         | 56        | 100     | 100           |                    |

#### 2. Jenis Kelamin

##### Jenis Kelamin

|       |           | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Laki-Laki | 3         | 5       | 5             | 5                  |
|       | Perempuan | 53        | 95      | 95            | 100                |
|       | Total     | 56        | 100     | 100           |                    |

#### 3. Pendidikan

##### Pendidikan

|       |                | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|----------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | SD Sederajat   | 5         | 9       | 9             | 9                  |
|       | SMP Sederajat  | 14        | 25      | 25            | 34                 |
|       | SMA Sederajat  | 27        | 48      | 48            | 82                 |
|       | Sekolah Tinggi | 10        | 18      | 18            | 100                |

|       |    |     |     |
|-------|----|-----|-----|
| Total | 56 | 100 | 100 |
|-------|----|-----|-----|

#### 4. Pekerjaan

|       |                     | Pekerjaan |         |               | Cumulative<br>Percent |
|-------|---------------------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
|       |                     | Frequency | Percent | Valid Percent |                       |
| Valid | Ibu Rumah Tangga    | 47        | 84      | 84            | 84                    |
|       | PNS / Pensiunan PNS | 3         | 5       | 5             | 89                    |
|       | Pensiunan swasta    | 1         | 2       | 2             | 91                    |
|       | Wiraswasta          | 4         | 7       | 7             | 98                    |
|       | Guru                | 1         | 2       | 2             | 100                   |
|       | Total               | 56        | 100     | 100           |                       |

#### 5. Tekanan Darah

##### Kategori Tekanan Darah Sebelum

|       |         | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative<br>Percent |
|-------|---------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| Valid | <140/90 | 29        | 51.8    | 51.8          | 51.8                  |
|       | ≥140/90 | 27        | 48.2    | 48.2          | 100.0                 |
|       | Total   | 56        | 100.0   | 100.0         |                       |

##### Kategori Tekanan Darah Sesudah

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative<br>Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| Valid | <140  | 21        | 37.5    | 37.5          | 37.5                  |
|       | ≥140  | 35        | 62.5    | 62.5          | 100.0                 |
|       | Total | 56        | 100.0   | 100.0         |                       |

## Lampiran 6 Hasil Uji Statistik

### A. Uji Normalitas

|                      | Tests of Normality              |    |       |              |    |      |
|----------------------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
|                      | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |       | Shapiro-Wilk |    |      |
|                      | Statistic                       | df | Sig.  | Statistic    | df | Sig. |
| TD Sebelum           | .176                            | 56 | .000  | .841         | 56 | .000 |
| TD Sesudah           | .057                            | 56 | .200* | .982         | 56 | .583 |
| Pretest Pengetahuan  | .169                            | 56 | .000  | .905         | 56 | .000 |
| Posttest Pengetahuan | .186                            | 56 | .000  | .897         | 56 | .000 |
| Pretest Sikap        | .158                            | 56 | .001  | .932         | 56 | .004 |
| Posttest Sikap       | .216                            | 56 | .000  | .894         | 56 | .000 |
| Pretest Polamakan    | .117                            | 56 | .055  | .941         | 56 | .008 |
| Posttest Polamakan   | .107                            | 56 | .168  | .971         | 56 | .190 |

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

a. Lilliefors Significance Correction

### B. Deskriptif Statistik

#### Descriptive Statistics

|                      | N  | Minimum | Maximum | Mean     | Std. Deviation |
|----------------------|----|---------|---------|----------|----------------|
| Pretest Pengetahuan  | 56 | 46.70   | 93.30   | 68.8018  | 13.64653       |
| Posttest Pengetahuan | 56 | 60.00   | 100.00  | 85.1214  | 9.42304        |
| Pretest Sikap        | 56 | 40      | 100     | 72.14    | 13.310         |
| Posttest Sikap       | 56 | 60      | 100     | 86.07    | 10.562         |
| Pretest Polamakan    | 56 | 200     | 475     | 299.13   | 66.091         |
| Posttest Polamakan   | 56 | 215     | 555     | 350.18   | 75.972         |
| TD Sistolik          | 56 | 120.00  | 185.00  | 138.0714 | 10.37630       |
| TD Sistolik Sesudah  | 56 | 108.00  | 189.00  | 145.9107 | 20.28728       |
| Valid N (listwise)   | 56 |         |         |          |                |

### c. Uji Wilcoxon

|                                               |                | Ranks           |           |              |
|-----------------------------------------------|----------------|-----------------|-----------|--------------|
|                                               |                | N               | Mean Rank | Sum of Ranks |
| Posttest Pengetahuan –<br>Pretest Pengetahuan | Negative Ranks | 1 <sup>a</sup>  | 34.50     | 34.50        |
|                                               | Positive Ranks | 54 <sup>b</sup> | 27.88     | 1505.50      |
|                                               | Ties           | 1 <sup>c</sup>  |           |              |
|                                               | Total          | 56              |           |              |
| Posttest Sikap – Pretest Sikap                | Negative Ranks | 3 <sup>d</sup>  | 24.00     | 72.00        |
|                                               | Positive Ranks | 47 <sup>e</sup> | 25.60     | 1203.00      |
|                                               | Ties           | 6 <sup>f</sup>  |           |              |
|                                               | Total          | 56              |           |              |
| Posttest Polamakan –<br>Pretest Polamakan     | Negative Ranks | 8 <sup>g</sup>  | 22.38     | 179.00       |
|                                               | Positive Ranks | 46 <sup>h</sup> | 28.39     | 1306.00      |
|                                               | Ties           | 2 <sup>i</sup>  |           |              |
|                                               | Total          | 56              |           |              |
| TD Sistolik_Sesudah –<br>TD Sistolik          | Negative Ranks | 16 <sup>j</sup> | 24.00     | 384.00       |
|                                               | Positive Ranks | 38 <sup>k</sup> | 28.97     | 1101.00      |
|                                               | Ties           | 2 <sup>l</sup>  |           |              |
|                                               | Total          | 56              |           |              |

a. Posttest\_Pengetahuan < Pretest\_Pengetahuan

b. Posttest\_Pengetahuan > Pretest\_Pengetahuan

c. Posttest\_Pengetahuan = Pretest\_Pengetahuan

d. Posttest\_Sikap < Pretest\_Sikap

e. Posttest\_Sikap > Pretest\_Sikap

f. Posttest\_Sikap = Pretest\_Sikap

g. Posttest\_Polamakan < Pretest\_Polamakan

h. Posttest\_Polamakan > Pretest\_Polamakan

i. Posttest\_Polamakan = Pretest\_Polamakan

j. TD\_Sistolik\_Sesudah < TD\_Sistolik

k. TD\_Sistolik\_Sesudah > TD\_Sistolik

l. TD\_Sistolik\_Sesudah = TD\_Sistolik

**D. Frekuensi Nilai****Pre-test Pengetahuan**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 46.7  | 1         | 2       | 2             | 2                  |
|       | 53.3  | 15        | 27      | 27            | 29                 |
|       | 60.0  | 8         | 14      | 14            | 43                 |
|       | 66.7  | 6         | 11      | 11            | 54                 |
|       | 73.3  | 6         | 11      | 11            | 64                 |
|       | 80.0  | 11        | 20      | 20            | 84                 |
|       | 86.7  | 5         | 9       | 9             | 93                 |
|       | 93.3  | 4         | 7       | 7             | 100                |
|       | Total | 56        | 100     | 100           |                    |

**Post-test Pengetahuan**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 60.0  | 3         | 5       | 5             | 5                  |
|       | 66.7  | 1         | 2       | 2             | 7                  |
|       | 73.3  | 2         | 4       | 4             | 11                 |
|       | 80.0  | 16        | 29      | 29            | 39                 |
|       | 86.7  | 17        | 30      | 30            | 70                 |
|       | 93.3  | 12        | 21      | 21            | 91                 |
|       | 100.0 | 5         | 9       | 9             | 100                |
|       | Total | 56        | 100     | 100           |                    |

**Pre-test Sikap**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 40.0  | 1         | 2       | 2             | 2                  |
|       | 50.0  | 3         | 5       | 5             | 7                  |
|       | 60.0  | 15        | 27      | 27            | 34                 |
|       | 70.0  | 14        | 25      | 25            | 59                 |
|       | 80.0  | 11        | 20      | 20            | 79                 |
|       | 90.0  | 11        | 20      | 20            | 98                 |
|       | 100.0 | 1         | 2       | 2             | 100                |
|       | Total | 56        | 100     | 100           |                    |

**Post-test\_Sikap**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 60.0  | 2         | 4       | 4             | 4                  |
|       | 70.0  | 6         | 11      | 11            | 14                 |
|       | 80.0  | 16        | 29      | 29            | 43                 |
|       | 90.0  | 20        | 36      | 36            | 79                 |
|       | 100.0 | 12        | 21      | 21            | 100                |
|       | Total | 56        | 100     | 100           |                    |

**Pre-test Pola Makan**

|       |     | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-----|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 200 | 1         | 2       | 2             | 2                  |
|       | 205 | 1         | 2       | 2             | 4                  |

|     |   |   |   |    |
|-----|---|---|---|----|
| 210 | 1 | 2 | 2 | 5  |
| 215 | 2 | 4 | 4 | 9  |
| 225 | 1 | 2 | 2 | 11 |
| 230 | 3 | 5 | 5 | 16 |
| 235 | 1 | 2 | 2 | 18 |
| 245 | 1 | 2 | 2 | 20 |
| 250 | 2 | 4 | 4 | 23 |
| 255 | 3 | 5 | 5 | 29 |
| 260 | 5 | 9 | 9 | 38 |
| 265 | 1 | 2 | 2 | 39 |
| 270 | 3 | 5 | 5 | 45 |
| 280 | 1 | 2 | 2 | 46 |
| 285 | 1 | 2 | 2 | 48 |
| 290 | 2 | 4 | 4 | 52 |
| 295 | 3 | 5 | 5 | 57 |
| 300 | 1 | 2 | 2 | 59 |
| 305 | 1 | 2 | 2 | 61 |
| 310 | 2 | 4 | 4 | 64 |
| 315 | 2 | 4 | 4 | 68 |
| 320 | 3 | 5 | 5 | 73 |
| 325 | 1 | 2 | 2 | 75 |
| 330 | 1 | 2 | 2 | 77 |
| 355 | 1 | 2 | 2 | 79 |
| 360 | 1 | 2 | 2 | 80 |
| 365 | 1 | 2 | 2 | 82 |
| 366 | 1 | 2 | 2 | 84 |
| 375 | 2 | 4 | 4 | 88 |
| 380 | 1 | 2 | 2 | 89 |

|       |    |       |       |     |
|-------|----|-------|-------|-----|
| 390   | 1  | 2     | 2     | 91  |
| 415   | 2  | 4     | 4     | 95  |
| 430   | 1  | 2     | 2     | 96  |
| 470   | 1  | 2     | 2     | 98  |
| 475   | 1  | 2     | 2     | 100 |
| Total | 56 | 100.0 | 100.0 |     |

### Post-test Pola Makan

|       |     | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-----|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 215 | 2         | 4       | 4             | 4                  |
|       | 245 | 2         | 4       | 4             | 7                  |
|       | 250 | 1         | 2       | 2             | 9                  |
|       | 260 | 1         | 2       | 2             | 11                 |
|       | 265 | 1         | 2       | 2             | 13                 |
|       | 275 | 2         | 4       | 4             | 16                 |
|       | 280 | 1         | 2       | 2             | 18                 |
|       | 285 | 1         | 2       | 2             | 20                 |
|       | 290 | 1         | 2       | 2             | 21                 |
|       | 295 | 2         | 4       | 4             | 25                 |
|       | 300 | 6         | 11      | 11            | 36                 |
|       | 310 | 2         | 4       | 4             | 39                 |
|       | 315 | 2         | 4       | 4             | 43                 |
|       | 330 | 2         | 4       | 4             | 46                 |
|       | 340 | 1         | 2       | 2             | 48                 |
|       | 350 | 2         | 4       | 4             | 52                 |

|       |    |     |     |     |
|-------|----|-----|-----|-----|
| 355   | 4  | 7   | 7   | 59  |
| 360   | 1  | 2   | 2   | 61  |
| 365   | 2  | 4   | 4   | 64  |
| 370   | 2  | 4   | 4   | 68  |
| 380   | 2  | 4   | 4   | 71  |
| 385   | 1  | 2   | 2   | 73  |
| 390   | 1  | 2   | 2   | 75  |
| 420   | 2  | 4   | 4   | 79  |
| 425   | 1  | 2   | 2   | 80  |
| 435   | 3  | 5   | 5   | 86  |
| 440   | 1  | 2   | 2   | 88  |
| 445   | 2  | 4   | 4   | 91  |
| 465   | 1  | 2   | 2   | 93  |
| 485   | 2  | 4   | 4   | 96  |
| 495   | 1  | 2   | 2   | 98  |
| 555   | 1  | 2   | 2   | 100 |
| Total | 56 | 100 | 100 |     |

## Lampiran 7 Surat Izin Penelitian



### Kementerian Kesehatan

Direktorat Jenderal  
Sumber Daya Manusia Kesehatan  
Poltekkes Medan

Jalan Jamin Ginting KM. 13,5  
Medan, Sumatera Utara 20137  
(061) 8368633  
<https://poltekkes-medan.ac.id>

Lubuk Pakam, 28 Juli 2025

Nomor : KH.03.01/XIV.13/1357/2025  
Lampiran : 1 (Satu)  
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth:

Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Kab. Deli Serdang di\_  
Tempat

Sesuai dengan kurikulum Diploma Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi dimana mahasiswa diwajibkan menyusun Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Ibu Mincu Manalu, S.Gz, M.Kes untuk melakukan Penelitian di Puskesmas Lubuk Pakam. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

| No | Nama                 | NIM          | Judul                                                                                                                                           |
|----|----------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Afifah Thohiroh      | P01031222003 | Pengaruh Edukasi Diet DASH Dengan Media Lembar Balik Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Pola Makan Penderita Hipertensi Di Puskesmas Lubuk Pakam  |
| 2. | Ahmad Syafii Ritonga | P01031222004 | Pengaruh Edukasi Diet DM Dengan Media E-Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Pola Makan Penderita Diabetes Melitus Tipe II Di Puskesmas Lubuk Pakam |

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

Ketua Jurusan,



{ttd}

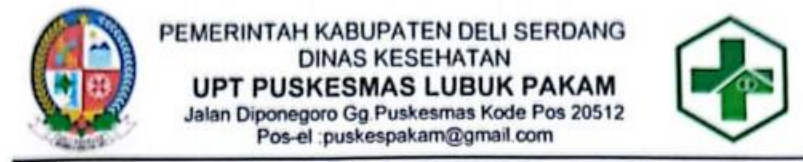
Riris Oppusunggu, S. Pd. M. Kes

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://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).  
Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).



## Lampiran 8 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



Lubuk Pakam, 27 Agustus 2025

Nomor : 000.9/899/PKM-LP/VIII/2025  
Lamp : -  
Hal : Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

Yth : Ibu Plt. Kepala Dinas Kesehatan  
Kabupaten Deli Serdang

di  
tempat

Dengan hormat,

Menindaklanjuti surat Plt. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Deli Serdang Nomor : 000.9/2822/DS/VIII/2025 Tanggal 04 Agustus 2025 dengan perihal Surat Ijin Penelitian Mahasiswa Fakultas Gizi Politeknik Kesehatan Medan di UPT Puskesmas Lubuk Pakam yang bernama :

Nama : Afifah Thohiroh  
NIM : P01031222003  
Judul Proposal : Pengaruh Edukasi Diet Dash dengan Media Lembar Balik Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Pola Makan Penderita Hipertensi di Puskesmas Lubuk Pakam

Berkenaan dengan hal diatas, maka dengan ini kami memberitahukan bahwa mahasiswa tersebut yang nama nya diatas telah selesai melakukan penelitian di UPT. Puskesmas Lubuk Pakam.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Kepala UPT. Puskesmas Lubuk Pakam  
Kec. Lubuk Pakam



Didandatangani Secara Elektronik :  
Kepala UPT Puskesmas Lubuk Pakam  
Dinas Kesehatan  
Kabupaten Deli Serdang  
dr. PUJA ARMADI  
Pembina Tk I (IV/b)  
NIP. 19650210 200212 1 003

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



Balai  
Sertifikasi  
Elektronik

## Lampiran 9. Ethical Clearance



**Kementerian Kesehatan**  
**Poltekkes Medan**

Komis Etik Penelitian Kesehatan

Jalan Jamin Ginting KM. 13,5

Medan, Sumatera Utara 20137

(061) 8369633

<https://poltekkes-medan.ac.id>

**KETERANGAN LAYAK ETIK**  
**DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION**  
**"ETHICAL EXEMPTION"**

No.01.26.2613/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2026

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :

*The research protocol proposed by*

Peneliti utama : Afifah Thohiroh

*Principal In Investigator*

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi

*Name of the Institution*

Dengan judul:

*Title*

**"PENGARUH EDUKASI DIET DASH DENGAN MEDIA LEMBAR BALIK TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP  
, DAN POLA MAKAN PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS LUBUK PAKAM"**

**"THE EFFECT OF DASH DIET EDUCATION USING FLIP SHEET MEDIA ON THE KNOWLEDGE, ATTITUDES, AND  
EATING PATTERNS OF HYPERTENSION PATIENTS AT LUBUK PAKAM PUBLIC HEALTH CENTER"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards. 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.*

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 06 April 2026 sampai dengan tanggal 06 April 2027.

*This declaration of ethics applies during the period April 06, 2026 until April 06, 2027.*



April 06, 2026  
Chairperson.

Dr. Lestari Rahmah, MKT

## Lampiran 10 Surat Persetujuan ( Informed Consent)

### SURAT PERSETUJUAN UNTUK BERPARTISIPASI DALAM PENELITIAN ( INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : .....

Umur : .....

Alamat : .....

Bersedia dan mau berpartisipasi menjadi responden penelitian dengan judul  
“Pengaruh Edukasi Diet Dash Dengan Media Lembar Balik Terhadap Pengetahuan,  
Sikap, dan Pola Makan Penderita Hipertensi Di Puskesmas Lubuk Pakam” yang  
akan dilakukan oleh:

Nama : Afifah Thohiroh

Alamat : Jati Sari

Instansi : Poltekkes Kemenkes Medan

Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

No. Hp : 0822-7747-9973

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

Deli Serdang, 2025

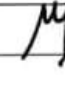
Mengetahui  
Peneliti,

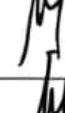
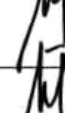
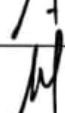
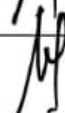
Yang Menyetujui  
Responden,

(Afifah Thohiroh)

( )

### Lampiran 11 Bukti Bimbingan Skripsi

| No | Tanggal                  | Topik Bimbingan                                                     | Tanda Tangan Mahasiswa                                                                | Tanda Tangan Pembimbing                                                               |
|----|--------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Selasa, 18 Februari 2025 | Pengenalan dan Penyerahan Surat Permintaan Sebagai Dosen Pembimbing |    |    |
| 2  | Jum'at, 21 Februari 2025 | Diskusi topik yang akan diangkat menjadi judul penelitian           |    |    |
| 3  | Senin, 24 Februari 2025  | Diskusi lokasi, sasaran dan judul skripsi                           |    |    |
| 4  | Kamis, 27 Februari 2025  | Diskusi judul skripsi                                               |    |    |
| 5  | Selasa, 04 Maret 2025    | Mengajukan judul                                                    |    |   |
| 6  | Kamis, 06 Maret 2025     | ACC judul                                                           |  |  |
| 7  | Senin, 24 Maret 2025     | Survei pendahuluan                                                  |  |  |
| 8  | Selasa, 08 April 2025    | Diskusi survey pendahuluan                                          |  |  |
| 9  | Kamis, 10 April 2025     | Diskusi penulisan                                                   |  |  |
| 10 | Senin, 14 April 2025     | Revisi Bab I - III                                                  |  |  |
| 11 | Kamis, 24 April 2025     | Revisi Bab I - III                                                  |  |  |
| 12 | Juma'at, 25 April 2025   | ACC Usulan Skripsi                                                  |  |  |
| 13 | Rabu, 11 Juni 2025       | Revisi proposal dengan dosen pembimbing                             |  |  |
| 14 | Juma'at, 13 Juni         | ACC dari dosen pembimbing                                           |  |  |

|    |                          |                                         |                                                                                       |                                                                                       |
|----|--------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|    | 2025                     |                                         |                                                                                       |                                                                                       |
| 15 | Senin , 23 Juni 2025     | Revisi proposal dengan dosen penguji I  |    |    |
| 16 | Senin, 7 Juli 2025       | ACC dari dosen penguji I                |    |    |
| 17 | Selasa, 8 Juli 2025      | Revisi proposal dengan dosen penguji II |    |    |
| 18 | Rabu, 9 Juli 2025        | Acc dari dosen penguji II               |    |    |
| 19 | Senin, 4 Januari 2026    | Revisi Bab IV dan Bab V                 |    |    |
| 20 | Kamis, 14 Januari 2026   | Revisi Bab IV dan Bab V                 |    |   |
| 21 | Kamis, 29 Januari 2025   | Finalisasi Skripsi                      |  |  |
| 22 | Senin, 2 Februari 2026   | Seminar Hasil                           |  |  |
| 23 | Selasa, 24 Februari 2026 | Revisi Skripsi                          |  |  |
| 24 | Jumat, 29 April 2026     | ACC Penguji 2                           |  |  |
| 25 | Kamis, 21 Mei 2026       | ACC Penguji 1                           |  |  |
| 26 | Selasa, 9 Juni 2026      | ACC Abstrak                             |  |  |
| 27 | Rabu, 5 Agustus 2026     | Validasi Abstrak                        |  |  |
| 27 | Selasa, 11 Agustus 2025  | ACC Turnitin dengan dosen pembimbing    |  |  |

## Lampiran 12 Satuan Acara Penyuluhan (SAP) dan Materi Edukasi

### Satuan Acara Penyuluhan (SAP) dan Materi Edukasi

|                |   |                                                                                                    |
|----------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pertemuan      | : | 1                                                                                                  |
| Judul Edukasi  | : | Hipertensi                                                                                         |
| Hari / Tanggal | : | Kamis, 14 Agustus 2025                                                                             |
| Waktu          | : | 60 Menit                                                                                           |
| Sasaran        | : | Penderita Hipertensi                                                                               |
| Tempat         | : | Puskesmas Lubuk Pakam                                                                              |
| Tujuan Umum    | : | Setelah mengikuti kegiatan ini responden memahami hipertensi dengan metode diskusi dan tanya jawab |
| Tujuan Khusus  | : | Menjelaskan tentang Hipertensi                                                                     |
| Media          | : | Lembar Balik                                                                                       |

### Kegiatan Acara

| No | Materi                               | Waktu    | Kegiatan                                                                                                                                                                                                  |
|----|--------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | <i>Informed consent dan pre test</i> | 20 menit | Menjawab pertanyaan pada kuesioner                                                                                                                                                                        |
| 2  | Pembukaan                            | 5 menit  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salam dan memperkenalkan diri</li> <li>- Menjelaskan tujuan dan cakupan materi edukasi</li> </ul>                                                                |
| 3  | Penyajian Materi                     | 20 menit | Hipertensi <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pengertian</li> <li>- Jenis tekanan darah</li> <li>- Kriteria hipertensi</li> <li>- Jenis- jenis hipertensi</li> <li>- Penyebab hipertensi</li> </ul> |
| 4  | Diskusi                              | 10 menit | Tanya jawab seputar materi yang sudah diberikan                                                                                                                                                           |
| 5  | Penutup                              | 5 menit  | Menentukan waktu untuk pertemuan selanjutnya dan mengucapkan salam                                                                                                                                        |

## Materi Pertemuan ke 1

### Hipertensi

#### A. Pengertian Hipertensi

Hipertensi adalah kondisi tekanan darah yang tidak normal yang dapat mengganggu bagian tubuh lainnya yang berpotensi menyebabkan penyakit tambahan seperti stroke dan jantung coroner. Hipertensi adalah Ketika tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan diastoliknya di atas 90 mmHg.

#### B. Kriteria Hipertensi

| No | Kriteria Hipertensi   | Tekanan Darah  | Tekanan darah |
|----|-----------------------|----------------|---------------|
|    |                       | Sistolik       | Diastolik     |
| 1  | Normal                | 120 mmHg       | 80 mmHg       |
| 2  | Prehipertensi         | 120 & 139 mmHg | 80 & 89 mmHg  |
| 3  | Hipertensi Stadium I  | 140 – 159 mmHg | 90 & 99 mmHg  |
| 4  | Hipertensi Stadium II | >160 mmHg      | >100 mmHg     |

#### C. Jenis Hipertensi

1. Hipertensi Premier/ Esensial, Jenis hipertensi yang muncul secara bertahap selama bertahun-tahun, yang dapat disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat dan faktor genetik
2. Hipertensi Sekunder, kondisi medis / komplikasi yang dapat menyebabkan hipertensi sekunder
3. Prehipertensi, kondisi dimana tekanan darah lebih tinggi dari normal
4. Krisis Hipertensi, dimana tekanan darah mencapai 180/ 120 mmHg atau lebih yang dapat menyebabkan komplikasi penyakit
5. Hipertensi Urgensi, Merupakan bagian dari krisis hipertensi tetapi belum menyebabkan kerusakan pada organ- organ tubuh
6. Hipertensi Emergensi, Kondisi dimana tekanan darah tinggi yang menyebabkan kerusakan pada organ tubuh

**D. Penyebab Hipertensi**

- a. Faktor yang tidak dapat diubah
  - Umur
  - Jenis kelamin
  - Riwayat keluarga
- b. Faktor yang dapat diubah / dikendalikan
  - Merokok
  - Konsumsi garam berlebihan
  - Lemak jenuh
  - Minuman berakohol
  - Obesitas
  - Stress

|                |   |                                                                                                   |
|----------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pertemuan      | : | II                                                                                                |
| Judul Edukasi  | : | Diet DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension)                                                 |
| Hari / Tanggal | : | Kamis, 21 Agustus 2025                                                                            |
| Waktu          | : | 60 Menit                                                                                          |
| Sasaran        | : | Penderita Hipertensi                                                                              |
| Tempat         | : | Puskesmas Lubuk Pakam                                                                             |
| Tujuan Umum    | : | Setelah mengikuti kegiatan ini responden memahami diet DASH dengan metode diskusi dan tanya jawab |
| Tujuan Khusus  | : | Menjelaskan tentang diet DASH                                                                     |
| Media          | : | Lembar Balik                                                                                      |

### Kegiatan Acara

| No | Materi           | Waktu    | Kegiatan                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----|------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Pembukaan        | 10 menit | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salam dan memperkenalkan diri</li> <li>- Menjelaskan tujuan dan cakupan materi edukasi</li> </ul>                                                                                                                                        |
| 2  | Penyajian Materi | 20 menit | Diet DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pengertian</li> <li>- Aturan</li> <li>- Tujuan</li> <li>- Cara melakukan diet DASH</li> <li>- Porsi makan diet DASH</li> <li>- Makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan</li> </ul> |
| 3  | Diskusi          | 20 menit | Tanya jawab seputar materi yang sudah diberikan                                                                                                                                                                                                                                   |
| 4  | Penutup          | 10 menit | Menentukan waktu untuk pertemuan selanjutnya dan mengucapkan salam                                                                                                                                                                                                                |

## **Materi Pertemuan II**

### **Diet DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension)**

#### **A. Pengertian Diet DASH**

Diet DASH merupakan diet yang dirancang untuk mencegah lonjakan tekanan darah sehingga, sehingga dapat mengatasi dan mencegah hipertensi.

#### **B. Tujuan Diet DASH**

Menghindari tekanan darah tinggi dengan memastikan tekanan darah tubuh tetap stabil tanpa obat

#### **C. Aturan Diet DASH**

1. Membatasi konsumsi natrium, baik garam maupun makanan bersodium tinggi, seperti makanan cepat saji dan makanan dalam kemasan (kalengan).
2. Kurangi konsumsi daging dan makanan mengandung gula tinggi.
3. Kurangi konsumsi makanan berkolesterol tinggi dan mengandung lemak trans.
4. Perbanyak sayuran, buah-buahan, dan olahan susu rendah lemak.
5. Konsumsi ikan, unggas, kacang-kacangan, dan makanan gandum utuh.

#### **D. Cara Melakukan Diet DASH**

1. Whole grains/gandum utuh (6 sampai 8 sajian per hari)
2. Ganti nasi putih dengan nasi beras merah.
3. Bila ingin makan pasta, pilih pasta dari gandum utuh.
4. Ganti roti tawar dengan roti gandum tanpa menambahkan keju, coklat atau mentega.
5. Sayuran dan buah-buahan (4 sampai 5 sajian per hari)

#### **E. Porsi Makan Diet DASH**

1. Biji – bijian utuh

Contoh makanan ini meliputi roti gandum utuh, beras merah, quinoa, dan oatmeal. Biji-bijian utuh dapat dikonsumsi sebanyak 6-8 porsi per hari. Adapun porsi penyajian biji-bijian utuh dalam 1 kali makan sebanyak:

- a. 1 potong roti gandum utuh
  - b. 1 ons atau 28 gram sereal gandum utuh kering
  - c. Setengah cangkir atau 95 gram nasi matang, pasta, atau sereal
2. Sayuran

Mengonsumsi sayuran merupakan hal yang sangat disarankan. Untuk penderita hipertensi yang sedang menjalani diet DASH, disarankan untuk mengonsumsi sayur-sayuran minimal 45 porsi per hari. Sebagai contoh :

- a. 1 cangkir (30 gram) sayuran hijau mentah, seperti bayam atau kangkung.
- b. Setengah cangkir (45 gram) irisan sayur mentah atau matang, seperti labu atau tomat secara rutin.
- c. Sayuran perlu dikonsumsi sebanyak 4-5 porsi dalam sehari.

### 3. Buah

Untuk penderita hipertensi yang sedang menjalani diet DASH disarankan untuk mengonsumsi buah minimal 4 – 5 porsi setiap harinya. Salah satu buah yang baik untuk penderita hipertensi adalah pisang. Pisang kaya akan kandungan kalium yang bermanfaat dalam mengurangi efek natrium. Contoh penyajian buah-buahan sebagai menu diet DASH berkisar:

- a. Buah apel berukuran sedang
- b. Seperempat (50 gram) aprikot kering
- c. Setengah cangkir atau sekitar 30 gram buah persik segar, kalengan, atau beku

### 4. Produk Susu

Produk susu pada diet DASH harus rendah lemak. Contoh produk susu dapat berupa susu skim, keju rendah lemak, dan yoghurt. Penyajian produk susu dapat berkisar:

- a. 1 Cangkir (240 ml) susu rendah lemak
- b. 1 Cangkir (285 gram) yoghurt rendah lemak
- c. 1,5 ons (45 gram) keju rendah lemak

### 5. Protein Rendah Lemak

Penderita hipertensi tidak mengonsumsi daging melebihi 6 ons perhari atau maksimal 2 porsi per hari. Agar daging yang hendak dikonsumsi terbebas dari kolesterol, jangan olah daging dengan cara digoreng, namun olah daging dengan cara dipanggang atau direbus serta akan lebih baik bila mengonsumsi daging tanpa kulit. Tak hanya daging, penderita hipertensi yang menjalani diet DASH dapat mengonsumsi ikan salmon dan ikan tongkol yang baik untuk menurunkan kadar kolesterol karena mengandung banyak omega-3 dan lebih sehat. Konsumsi protein

rendah lemak, seperti daging, ayam, atau ikan yang dimasak sebanyak 1 ons (28 gram) per porsi. Selain daging, cobalah untuk konsumsi 1 butir telur per hari.

#### 6. Kacang-Kacangan

Contoh makanan ini meliputi kacang almond, kacang tanah, kacang kenari, biji bunga matahari, dan kacang polong. Contoh penyajian kacang-kacangan berkisar:

- a. Sepertiga (50 gram) kacang-kacangan
- b. 2 sendok makan (40 gram) selai kacang
- c. 2 sendok makan (16 gram) biji-bijian
- d. Setengah cangkir (40 gram) kacang yang dimasak

#### 7. Lemak dan Minyak

Lemak baik mencegah peradangan, menyediakan asam lemak esensial, dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Jenis lemak baik berupa: Minyak zaitun, alpukat, kacang-kacangan, dan ikan. Anda juga bisa mengonsumsi mayones rendah lemak dan saus salad yang ringan untuk mendapatkan manfaatnya secara maksimal. Sebagai contoh, penyajian lemak dan minyak dapat berupa:

- a. 45 gram atau 1 sendok teh margarin
- b. 5 mililiter atau 1 sendok teh minyak sayur
- c. 15 gram atau 1 sendok teh mayones
- d. 30 mililiter atau 2 sendok teh saus salad

#### 8. Gula Tambahan

Atasi asupan permen, soda, dan gula agar mengurangi risiko terkena masalah kesehatan tertentu. Batasi asupan gula hanya 1 sendok makan atau 12,5 gram dalam sehari. Selain itu, Konsumsi jeli atau selai sebanyak 1 sendok makan (20 gram) dan limun sebanyak 1 cangkir (240 mililiter).

**F. Bahan yang Dianjurkan dan Tidak Dianjurkan**

| <b>Sumber</b>  | <b>Bahan Makanan yang Dianjurkan</b>                            | <b>Bahan Makanan yang Tidak Dianjurkan</b>                                                                  |
|----------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Karbohidrat    | Gandum utuh, oat, beras, kentang, singkong                      | Biskuit yang diawetkan dengan natrium, nasi uduk                                                            |
| Protein Hewani | Ikan, daging, unggas tanpa kulit, telur maksimal 1 butir 1 hari | Daging merah bagian lemak, ikan kaleng, kornet, sosis, ikan asap, ati, ampela, olahan daging dengan natrium |
| Protein Nabati | Kacang- kacangan segar                                          | Olahan kacang yang diawetkan dan mendapat campuran natrium                                                  |
| Sayuran        | Semua sayuran segar                                             | Sayur kaleng yang diawetkan dan mendapat campuran natrium, asinan sayur                                     |
| Buah- Buahan   | Semua buah segar                                                | Buah - buahan kaleng, asinan, dan manisan buah                                                              |
| Lemak          | Minyak kelapa sawit, margarin, dan mentega tanpa garam          | Margarin, mentega, mayonaise                                                                                |
| Minuman        | Jus dan buah dengan penambahan air dan gula                     | Minuman kemasan dengan penambahan pemanis buatan, pengawet                                                  |
| Bumbu          | Garam dapur dengan penggunaan yang terbatas                     | Vetsi, saus, bumbu instan                                                                                   |

|                |   |                                                                                                   |
|----------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pertemuan      | : | III                                                                                               |
| Judul Edukasi  | : | Hipertensi dan Diet DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension)                                  |
| Hari / Tanggal | : | Kamis, 28 Agustus 2025                                                                            |
| Waktu          | : | 60 Menit                                                                                          |
| Sasaran        | : | Penderita Hipertensi                                                                              |
| Tempat         | : | Puskesmas Lubuk Pakam                                                                             |
| Tujuan Umum    | : | Setelah mengikuti kegiatan ini responden memahami diet DASH dengan metode diskusi dan tanya jawab |
| Tujuan Khusus  | : | Menjelaskan tentang diet DASH                                                                     |
| Media          | : | Lembar Balik                                                                                      |

### Kegiatan Acara

| No | Materi           | Waktu    | Kegiatan                                                                                                                                   |
|----|------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Pembukaan        | 5 menit  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salam dan memperkenalkan diri</li> <li>- Menjelaskan tujuan dan cakupan materi edukasi</li> </ul> |
| 2  | Penyajian Materi | 20 menit | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hipertensi</li> <li>- Diet DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension)</li> </ul>                |
| 3  | Diskusi          | 10 menit | Tanya jawab seputar materi yang sudah diberikan                                                                                            |
| 4  | Penutup          | 5 menit  | Menentukan waktu untuk pertemuan selanjutnya dan mengucapkan salam                                                                         |
| 5  | Post test        | 20 menit | Menjawab pertanyaan dari kuisioner                                                                                                         |

- Nama :  
Umur :  
 Jenis Kelamin :  
 No.Hp :  
 Pekerjaan :  
 1. Ibu rumah tangga  
 2. PNS / Pensiunan PNS  
 3. Buruh / Petani  
 4. Wiraswasta / Pedagang  
 5. Lainnya.....  
 Pendidikan :  
 1. SD Sederajat  
 2. SMP Sederajat  
 3. SMA Sederajat  
 4. Sekolah tinggi  
 5. Lainnya.....  
 Tekanan Darah :

**B. PENGETAHUAN PENDERITA HIPERTENSI**

1. Pengertian hipertensi adalah
  - a. Gangguan system peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah
  - b. Penyakit tekanan darah tinnggi yang menular
  - c. Penyakit tekanan darah dibawah nilai 140/90 mmHg
  - d. Gangguan sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah diatas nilai normal (140/ 190 mmHg)
2. Berapakah tekanan darah normal
  - a. 80/ 60 mmHg
  - b. 140/ 90 mmHg
  - c. 120/ 80 mmHg
  - d. 200/ 100 mmHg
3. Penyebab penyakit hipertensi adalah
  - a. Faktor keturunan
  - b. Faktor usia
  - c. Obesitas / kegemukan
  - d. Semuanya benar
4. Hal yang harus kita lakukan untuk mengontrol hipertensi adalah
  - a. Kurangi garam daan lemak
  - b. Olahraga teratur
  - c. Konsumsi makanan sehat
  - d. Semua benar
5. Manakah dibawah ini yang BUKAN merupan faktor resiko dari hipertensi
  - a. Merokok
  - b. Genetik
  - c. Kecelakaan
  - d. Obesitas
6. Jenis makanan yang sebaiknya dihindari untuk penderita hipertensi adalah
  - a. Makanan kaleng
  - b. Sayur
  - c. Buah

- d. Makanan mengandung vitamin
- 7. Dalam kehidupan sehari-hari natrium dapat ditemukan pada makanan seperti
  - a. Garam dapur
  - b. Wortel
  - c. Apel
  - d. Bayam
- 8. Dibawah ini yang dapat mencegah timbulnya hipertensi adalah
  - a. Pola hidup sehat
  - b. Makan makanan bergizi seimbang
  - c. Mengurangi asupan natrium
  - d. Benar semua
- 9. Pengertian diet DASH adalah
  - a. Diet makanan rendah garam
  - b. Diet makanan seimbang
  - c. Diet makanan kaya natrium
  - d. Salah semua
- 10. Makanan apa saja yang diperbolehkan dalam diet DASH ?
  - a. Sayur-sayuran dan buah-buahan
  - b. Ikan asin
  - c. Daging bersantan
  - d. Jeroan
- 11. Minuman apa yang tidak diperbolehkan dalam diet DASH?
  - a. Teh
  - b. Susu rendah lemak / tanpa lemak
  - c. Kopi
  - d. Susu kedelai
- 12. Berapa sendok maksimal penggunaan garam dalam sehari ?
  - a. 1sdt
  - b. 1,5 sdr
  - c. 1 sdm
  - d. Sesuka hati

13. Kebiasaan manakah yang menyebabkan hipertensi ?

- a. Minum kopi
- b. Minum es the manis
- c. Minum air putih
- d. Minum jus buah – buahan

14. Makanan apa saja yang sebaiknya dikonsumsi oleh penderita hipertensi

- a. Makanan berlemak dan makanan instan
- b. Nasi dan makanan yang manis
- c. Sayur, buah, gandum dan daging merah
- d. Keju, susu, mentega

15. Diberikan ini makanan apa saja yang dapat menyebabkan hipertensi

- a. Gula jawa dan makanan manis lainnya
- b. Makanan asin berbumbu dan makanan berlemak
- c. Sayuran hijau
- d. Jus buah

Sumber : (Yovita, 2019)

### C. SIKAP PENDERITA HIPERTENSI

Petunjuk pengisian : Beri tanda checklist ( ✓ ) pada pernyataan dibawah ini dengan menilai Setuju (S) Tidak Setuju (TS) sesuai dengan pendapat Anda.

Keterangan :

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

| No | Pernyataan                                                                                                              | Setuju | Tidak Setuju |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------|
| 1  | Membatasi garam dapur dan mengkonsumsi sayur dan buah merupakan salah satu cara mengatasi hipertensi tanpa efek samping |        |              |
| 2  | Tujuan diet DASH untuk menurunkan tekanan darah                                                                         |        |              |
| 3  | Penderita hipertensi hanya bisa mengkonsumsi telur maksimal 1 butir dalam sehari                                        |        |              |
| 4  | Menjaga berat badan normal menjauhkan diri dari hipertensi                                                              |        |              |
| 5  | Makanan berlemak dan bersantan tidak berpengaruh pada penderita hipertensi                                              |        |              |
| 6  | Merokok dan minum alkohol dapat meningkatkan resiko hipertensi                                                          |        |              |
| 7  | Beras merah, kentang, makanan yang mengandung magnesium dapat untuk menurunkan tekanan darah                            |        |              |
| 8  | Sering mengkonsumsi makanan manis dapat meningkatkan resiko hipertensi                                                  |        |              |
| 9  | Daging sapi / daging kambing merupakan sumber protein hewani yang tinggi kolesterol                                     |        |              |
| 10 | Mengkonsumsi makanan yang mengandung rendah lemak : ikan bandeng, daging ayam tanpa kulit                               |        |              |

Sumber : (Yovita, 2019)

#### D. Kuisiener FFQ Pola Makan

Diisi oleh responden/pendamping ( dengan tanda √ )

| Nama Bahan Makanan            | Frekuensi Konsumsi |                       |                        |              |
|-------------------------------|--------------------|-----------------------|------------------------|--------------|
|                               | >1x/hari           | Sering<br>4-6x/minggu | Jarang<br><1-3x/minggu | Tidak Pernah |
| <b>Sumber Karbohidrat</b>     |                    |                       |                        |              |
| Nasi                          |                    |                       |                        |              |
| Singkong                      |                    |                       |                        |              |
| Ubi Jalar                     |                    |                       |                        |              |
| Roti                          |                    |                       |                        |              |
| Jagung                        |                    |                       |                        |              |
| Mie                           |                    |                       |                        |              |
| <b>Sumber Protein</b>         |                    |                       |                        |              |
| Daging Sapi                   |                    |                       |                        |              |
| Daging Ayam                   |                    |                       |                        |              |
| Daging Kambing                |                    |                       |                        |              |
| Telur Ayam                    |                    |                       |                        |              |
| Ikan Segar                    |                    |                       |                        |              |
| Tempe/Tahu                    |                    |                       |                        |              |
| Kacang-Kacangan               |                    |                       |                        |              |
| <b>Sumber Lemak</b>           |                    |                       |                        |              |
| Susu Fullcream                |                    |                       |                        |              |
| Keju                          |                    |                       |                        |              |
| Santan                        |                    |                       |                        |              |
| Fastfood (makanan cepat saji) |                    |                       |                        |              |
| Softdrink                     |                    |                       |                        |              |
| Gorengan                      |                    |                       |                        |              |
| <b>Sumber Serat</b>           |                    |                       |                        |              |
| Sayuran                       |                    |                       |                        |              |
| Buah-Buahan                   |                    |                       |                        |              |

### Lampiran 14 Data Tekanan Darah Responden

| Nama                     | Tekanan Darah |
|--------------------------|---------------|
| Erliana                  | 138/76        |
| Oma Regar                | 156/73        |
| Popy Rostizar            | 128/85        |
| Delviana Marbun          | 162/112       |
| Ponijah                  | 147/96        |
| Hamidah                  | 117/88        |
| Delisna                  | 109/75        |
| Zaidar                   | 127/86        |
| Maimunah Lubis           | 127/66        |
| Sugiriana                | 164 / 99      |
| Elizar Lubis             | 134/78        |
| Rosmiati                 | 181/84        |
| Mardawut                 | 151/84        |
| Ajatub Zira              | 144/72        |
| Sada ukur                | 137/82        |
| Komaniah                 | 174/106       |
| Yusnani Caniago          | 150 / 90      |
| Erizal Efendi Lubis,S.Pd | 142/95        |
| Ila Samela               | 147/86        |
| Siti Affah               | 150/90        |
| Nur aini                 | 162/84        |
| Darmilah                 | 149/78        |
| Siti Kadizah             | 114/84        |
| Mardiah                  | 147/89        |
| Rahmijah                 | 155/94        |
| Fauziah                  | 153/90        |
| Roida Sirait             | 130/84        |
| Yunizarti                | 99/75         |
| Masriah                  | 136/87        |

|                        |         |
|------------------------|---------|
| Nuratifa               | 149/84  |
| Mutiara Silaban        | 127/86  |
| Rani                   | 135/95  |
| Juli                   | 127/80  |
| Mince Sitompul         | 140/82  |
| Wong Liang             | 159/91  |
| Netty Saragih          | 138/83  |
| Martina                | 157/70  |
| Rohana                 | 177/84  |
| Sriwahyuni             | 115/82  |
| Alia manihuruk         | 140/81  |
| Suri                   | 108/80  |
| Susan Atikah           | 189/96  |
| Yu Cen                 | 141/72  |
| Wartini                | 134/66  |
| Nurhaidah              | 152/90  |
| Siti Aisyah            | 159/98  |
| Dumasy Mutiara Silaban | 127/86  |
| Awidah                 | 170/94  |
| Kamiyah Lela Wali      | 174/106 |
| Muhibah                | 114/77  |
| Wan Juliawati          | 174/97  |
| Nuliana                | 170/82  |
| Eva Mariana            | 109/74  |
| Nurlina                | 165/87  |
| Nong Hayati            | 188/92  |
| Siti Camisah           | 155/105 |

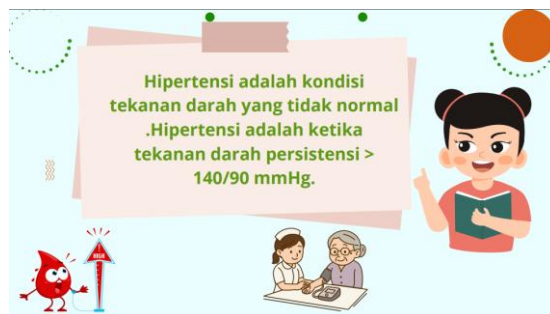
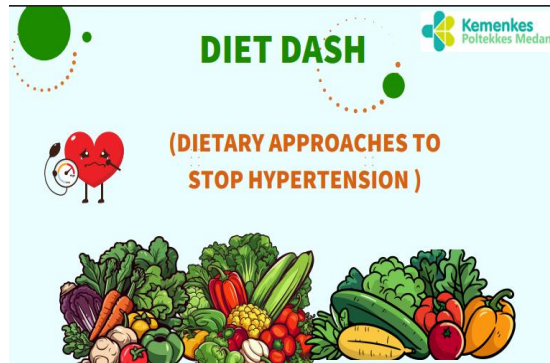
## Lampiran 15 Dokumentasi



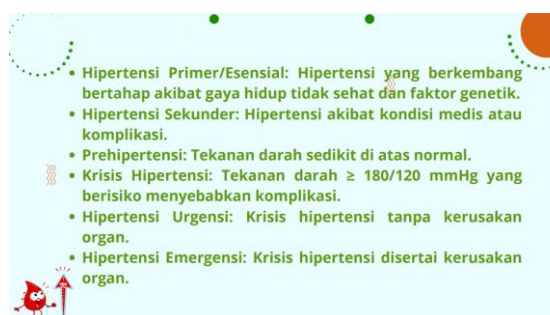




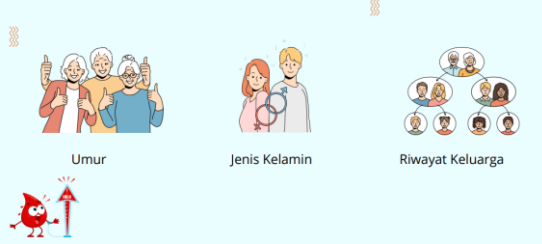
## Lampiran 16 Media Edukasi Lembar Balik



| No | Kriteria Hipertensi   | Tekanan Darah Sistolik | Tekanan Darah Diastolik |
|----|-----------------------|------------------------|-------------------------|
| 1  | Normal                | 120 mmHg               | 80 mmHg                 |
| 2  | Prehipertensi         | 120 & 139 mmHg         | 80 & 89 mmHg            |
| 3  | Hipertensi Stadium I  | 140 - 159 mmHg         | 90 & 99 mmHg            |
| 4  | Hipertensi Stadium II | > 160 mmHg             | > 100 mmHg              |



### Faktor yang Tidak Dapat Diubah



### Faktor yang Dapat Diubah



### APA ITU DIET DASH ?



### APA TUJUAN DIET DASH ?



### BAGAIMANA ATURAN DIET DASH ?



### BAGAIMANA PORSI MAKAN DIET DASH ?



### Biji- Biji Utuh



### Sayuran

Sayur-sayuran minimal 4-5 porsi per hari



1 cangkir (30 gram) sayuran hijau mentah, seperti bayam atau kangkung.



Setengah cangkir (45 gram) irisan sayur mentah atau matang, seperti labu atau tomat secara rutin

### Buah - Buahan

Konsumsi buah minimal 4-5 porsi perhari

Contoh penyajian buah-buahan sebagai menu diet DASH berkisar:



1 Buah pisang



Seperempat (50 gram) aprikot kering



1 buah Apel berukuran sedang

### Produk Susu

Produk susu pada diet DASH harus rendah lemak



1 Cangkir (240 ml) susu rendah lemak



1 Cangkir (285 gram) yoghurt rendah lemak



1,5 ons (45 gram) keju rendah lemak

### Protein Rendah Lemak



Batasi konsumsi daging maksimal 6 ons per hari ( $\pm 2$  porsi).



Konsumsi ikan sebanyak 1 ons (28 gr) per porsi pilih ikan berlemak sehat seperti salmon dan tongkol



Konsumsi ayam sebanyak 1 ons (28 gr) per porsi.



Boleh Konsumsi telur 1 butir per hari

### Kacang - Kacangan

Contoh makanan ini meliputi kacang almond, kacang tanah, kacang kenari, biji bunga matahari, dan kacang polong.



Sepertiga (50 gram) kacang-kacangan



2 sendok makan selai kacang



2 sendok makan biji-bijian

### Lemak dan Minyak

Lemak baik bermanfaat untuk mencegah peradangan dan mendukung kesehatan.

Contoh takaran penyajian



1 sdt Margarin ( $\pm 45$  gram)



2 sdt saus salad (30 ml)



1 sdt minyak sayur (5 ml)



1 sdt mayones (15 gram)

### Gula Tambahan

Batasi asupan gula hanya 1 sendok makan atau 12,5 gram dalam sehari.




### Makanan yang Dianjurkan



Gandum Utuh



Oats



Beras



Daging



Ikan Segar



Ayam tanpa kulit



Telur maksimal 1 butir per hari

### Makanan yang Dianjurkan



Semua sayur - sayuran segar



Buah - buahan segar



Kacang-kacangan



Margarin



Minyak sayur

### Makanan yang Tidak Dianjurkan



Biskuit yang diawetkan dengan natrium



Daging bagian lemak



Minuman kaleng



Makanan kaleng

### Contoh Makanan Sehari

|                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pagi ( 08.00 )</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oats</li> <li>• Susu Low Fat</li> <li>• Telur Rebus</li> <li>• Sayur</li> <li>• 1 Buah Pisang</li> </ul> | <b>Snack ( 10.00 )</b> <p>1 Buah Apel Ukuran Sedang</p>                                                                                                                                                                              | <b>Siang ( 12.00 )</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nasi</li> <li>• Ikan ( 1 potong sedang )</li> <li>• Sayur ( 150 gr )</li> <li>• Tempe ( 50 gr )</li> <li>• 1 Potong sedang Buah Melon</li> </ul> |
| <b>Snack ( 15.00 )</b> <p>Bubur Kacang Hijau</p>                                                                                                                        | <b>Malam ( 19.00 )</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nasi</li> <li>• Daging ( 50 gr )</li> <li>• Tahu ( 1 potong sedang )</li> <li>• Sayur ( 150 gr )</li> <li>• 1 Gelas Susu Low Fat</li> <li>• Pepaya Potong</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                  |

### TIPS

- Pilih sayuran dan buah-buahan yang kaya magnesium dan potasium seperti pisang. Makan sebagai snack pada jam 11 pagi dan 5 sore atau 1 jam sebelum makan besar.
- Sebaiknya jangan kupas kulit buah karena mengandung banyak zat gizi, dan pilih sayuran segar dibanding sayuran beku.
- Cara pengolahan dengan cara memanggang, mengukus, atau merebus lebih diutamakan daripada menggoreng.
- Lemak dan minyak (2 sampai 3 sajian per hari)
- Batasi asupan daging, mentega, keju, susu, krim, dan telur serta makanan olahan minyak kelapa.
- Cukup mengonsumsi  $\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{2}$  sendok teh/hari,