

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyana, I.M.D.M. (2021) 'Populasi Dan Sampel', *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif*, 14(1), Pp. 103–116.
- Akbar, H. And Tumiwa, F.F. (2020) 'Edukasi Upaya Pencegahan Hipertensi Pada Masyarakat Di Kecamatan Passi Barat Kabupaten Bolaang Mongondow', *JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)*, 1(3), Pp. 154–160.
- Azizah, S.N., Ratih Kurniasari And Rini Harianti (2023) 'Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media KIE Gizi Terhadap Pengetahuan Hipertensi Pada Penderita Hipertensi : Literature Review', *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(5), Pp. 807–813. Available At: <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i5.3158>.
- Cahyanti, L. *Et Al.* (2024) 'Konseling Pencegahan Penyakit Hipertensi Di Desa Jepang Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus', *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 7(1), Pp. 346–358. Available At: <http://jpk.jurnal.stikeskendekiautamakudus.ac.id>.
- Casmuti And Fibriana, A.I. (2023) 'Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang Casmuti', *Higeia Journal Of Public Health Research And Development*, 7(1), Pp. 123–134. Available At: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia>.
- Dewi, S.S.C., Purwono, J. And Prakarti, A.T. (2022) 'Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Rawat Inap Banjarsari Kec. Metro Utara', *Jurnal Cendikia Muda*, 2(1), Pp. 535–544.
- Dr. Drs. H. Rifa'i Abubakar, M.. (2021) *Pengantar Metodologi Penelitian*.
- Elsi Setiandari L.O (2022) 'Hubungan Pengetahuan, Pekerjaan Dan Genetik (Riwayat Hipertensi Dalam Keluarga) Terhadap Perilaku Pencegahan Penyakit Hipertensi', *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(4), Pp. 457–462. Available At: <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i4.2386>.
- Evlyn, M. *Et Al.* (2022) 'Kemenangan Tani Kecamatan Medan', *Jurnal Pengabdian Kesehatan (Jupkes) ISSN*, 2(1), Pp. 39–46.

- Fadillah, N.A. *Et Al.* (2023) 'Pengaruh Perilaku Merokok, Konsumsi Buah Dan Sayur Terhadap Kejadian Hipertensi (Studi Cross Sectional Pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Aluh-Aluh Kabupaten Banjar)', *An-Nadaa Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), P. 139. Available At: <https://doi.org/10.31602/Ann.V10i2.10373>.
- Fitria Dhirisma And Idhen Aura Moerdhanti (2022) 'Hubungan Antara Tingkat Pendidikan Terhadap Pengetahuan Masyarakat Tentang Hipertensi Di Posbindu Desa Srigading, Sanden, Bantul, Yogyakarta', *Jurnal Kefarmasian Akfarindo*, 7(1), Pp. 40–44. Available At: <https://doi.org/10.37089/Jofar.Vi0.116>.
- Fitriyaningsih, E. *Et Al.* (2021) 'Peningkatan Pengetahuan Lansia Dengan Edukasi Gizi Penyakit Hipertensi', *Jurnal PADE: Pengabdian & Edukasi*, 3(2), P.47. Available At: <https://doi.org/10.30867/Pade.V1i2.705>.
- Gusti, U.A. And Syamsurizal, S. (2021) 'Uji Validitas Booklet Struktur Dan Fungsi Jaringan Tumbuhan Untuk Peserta Didik Kelas XI SMA/MA', *Bioedusiana: Jurnal Pendidikan Biologi*, 6(1), Pp. 70–78. Available At: <https://doi.org/10.37058/Bioed.V6i1.2927>.
- Hafiah, I.N. *Et Al.* (2022) 'The Effect Of Slow Deep Breathing And Classical Music Relaxation Combination Exercise To Lowering Blood Pressure In Patients With Hypertension', *Journal*, 2, Pp. 1–6. Available At: www.ejournal.stikes-pertamedika.ac.id/index.php/jnhs.
- Herawati, C. *Et Al.* (2019) 'Peran Promosi Kesehatan Terhadap Perbaikan Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Membuang Sampah Pada Siswa Sekolah Menengah Atas', *Dimasejati: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), Pp.40–51. Available At: <https://doi.org/10.24235/Dimasejati.V1i1.5397>.
- Herman, A. *Et Al.* (2021) 'Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dengan Pemberian ASI Eksklusif', *Professional Health Journal*, 2(2), Pp. 84–89. Available At: <https://doi.org/10.54832/Phj.V2i2.103>.
- Herwanti, E., Sambriong, M. And Kleden, S.S. (2021) 'Efektifitas Edukasi Hipertensi Dengan Media Booklet Terhadap Perilaku Self

- Management Hipertensi Di Puskesmas Penfui Kota Kupang', *Flobamora Nursing Journal*, 1(1), Pp. 5–11.
- Iswahyuni, S., Budhi, C.S. And ... (2023) 'Penyuluhan Dan Edukasi Tentang Penyakit Hipertensi Pada Masyarakat Di Dusun Mendalan, Koripan, Matesih, Karanganyar', *Prosiding ...*, 3, Pp. 83–88. Available At: [Http://Jurnal.Globalhealthsciencegroup.Com/Index.Php/PSNPKM/Article/View/2448](http://Jurnal.Globalhealthsciencegroup.Com/Index.Php/PSNPKM/Article/View/2448).
- Kaluku, K. (2021) 'Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pasien Diabetes Mellitus Tipe II', *Global Health Science (Ghs)*, 5(3), P. 121. Available At: [Https://Doi.Org/10.33846/Ghs5305](https://Doi.Org/10.33846/Ghs5305).
- Kemenkes RI (2020) *Kenali Penyebab Hipertensi Sekunder, Gejala Dan Cara Mengobatinya, 2020*. Available At: [Https://Hellosehat.Com/Jantung/Hipertensi/Hipertensi-Sekunder/](https://Hellosehat.Com/Jantung/Hipertensi/Hipertensi-Sekunder/).
- Leatemia, P., Fajriansi, A. And Darmawan, S. (2024) 'Perbandingan Pemberian Jus Mentimun Dan Air Puskesmas Tamalanrea Jaya Makassar', 4, Pp. 37–43.
- Makapedua, C. S., Wonggo, D., & Komansilan, T. (2016) 'Pengembangan Media Pembelajaran Pengenalan Hewan Berbasis Augmented Reality Untuk Anak Usia Dini. Edutik: Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi Dan Komunikasi', 1, Pp. 364–377.
- Muthalib, A., Sukari, E. And Aulia, R. (2020) 'Ragam Alternatif Media Pembelajaran Pai Berbasis Psikomotorik Selama Masa Pandemi Di Ma Persiapan Negeri 4 Medan Covid-19 Sangat Memberikan Dampak Yang Kegiatan Pembelajaran Akan Melibatkan Jaringan Internet Atau Biasa Disebut Daring Dengan Membangun Atur', *Bilqolam Pendidikan Islam*, Pp. 19–35. Available At: [Http://Jurnal.Staiserdanglubukpakam.Ac.Id/Index.Php/Bilqolam/Article/View/6](http://Jurnal.Staiserdanglubukpakam.Ac.Id/Index.Php/Bilqolam/Article/View/6).
- Ndapaole, A.H., Tahu, S.K. And Gerontini, R. (2020) 'Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Booklet Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Oepoi-Wilayah Kerja Kota Kupang', *CHMK Nursing Scientific Journal*, 4(1), Pp. 162–170.

- Norkhalifah, Y. And Mubin, M.F. (2022) 'Pengaruh Hipnotis Lima Jari Terhadap Kecemasan Pada Penderita Hipertensi', *Ners Muda*, 3(3). Available At: <https://doi.org/10.26714/nm.v3i3.10390>.
- Notoatmodjo, S. (Ed.) (2010) *Metode Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta Jakarta.
- Notoatmodjo, S. (2013) *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursakinah, Y. And Handayani, A. (2021) 'Faktor-Faktor Risiko Hipertensi Diastolik Pada Usia Dewasa Muda', *Jurnal Pandu Husada*, 2(1), P. 21. Available At: <https://doi.org/10.30596/jph.v2i1.5426>.
- Panjaitan*, R.G.P., Titin, T. And Wahyuni, E.S. (2021) 'Kelayakan Booklet Inventarisasi Tumbuhan Berkhasiat Obat Sebagai Media Pembelajaran', *Jurnal Pendidikan Sains Indonesia*, 9(1), Pp. 11–21. Available At: <https://doi.org/10.24815/jpsi.v9i1.17966>.
- Rachman, B.N. (2019) 'Tren Pengembangan Media Dalam Bimbingan Karier Smp: Ulasan Penelitian Di Indonesia Pada Tahun 2012 – 2018', *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 4(1), P. 19. Available At: <https://doi.org/10.26737/jbki.v4i1.872>.
- Ruth Crishmayanty And Erlinawatysimanjuntak (2021) 'PENGARUH MEDIA VIDEO ANIMASI TERHADAP KEMAMPUAN KOMUNIKASI MATEMATIS SISWA', *Guru Kita*, 5, P. 6.
- Setiawan, L. (2021) 'Pengalaman Lansia Menjalani Hidup Dengan Hipertensi', *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 7(1). Available At: <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v7i1.234>.
- Taiso, S.N., Sudayasa, I.P. And Paddo, J. (2021) 'Analisis Hubungan Sosiodemografis Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Lasalepa, Kabupaten Muna', *Nursing Care And Health Technology Journal (NCHAT)*, 1(2), Pp. 102–109. Available At: <https://doi.org/10.56742/nchat.v1i2.10>.
- Tim Riskesdas 2018 (2019) *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan. Available At: [file:///D:/Laporan Riskesdas 2018 Nasional.Pdf](file:///D:/Laporan%20Riskesdas%202018%20Nasional.Pdf).

Yunus, N., Nurlinda, A. And Alwi, M.K. (2021) 'Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Kejadian Preeklampsia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Tangeban Kecamatan Masama Kabupaten Banggai', *Journal Of Muslim Community Health (JMCH)*, Vol. 2(2), P. Hal. 1-14.

Zalita Azwalika Octaviani And Indah Safitriani (2022) 'Faktor–Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Fast Food Pada Siswa SMA', *Buletin Kesehatan: Publikasi Ilmiah Bidang Kesehatan*, 6(1), Pp.121–137.AvailableAt:




<https://doi.org/10.36971/Keperawatan.V6i1.110>.

Lampiran 1 Bukti Bimbingan Skripsi

Bukti Bimbingan Skripsi

Nama : Nita Penina Purba
Nim : P01031221147
Judul : Pengaruh Edukasi Gizi dengan Penggunaan Media Booklet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Simalingkar Kota Medan.
Nama pembimbing utama : Rumida, SP, M. Kes

No.	Tanggal	Topik pembimbing	Tanda tangan mahasiswa	Tanda tangan pembimbing
1.	17 Desember 2024	Bimbingan untuk penelitian		
2.	08 Januari 2025	Mengurus surat ijin penelitian		
3.	10 Januari 2025	Mengantar surat ijin penelitian Badan Riset dan Inovasi Daerah Kota Medan		
4.	13 Januari 2025	Mengantar surat dari Badan Riset dan Inovasi Daerah Kota Medan ke Dinas Kesehatan		
5.	13 Januari 2025	Mengantar surat ijin dari dinas Kesehatan ke UPT Puskesmas		

		Simalingkar Kota Medan		
6.	17 Februari 2025	Mempersiapkan alat dan bahan untuk penelitian		
7.	10 Maret 2025	Melaksanakan penelitian		
8.	14 Maret 2025	Mengajukan bab IV dan V		
9.	15 Maret 2025	Revisi bab IV dan V		
10.	28 April 2025	Seminar hasil		
11.	5 Mei 2025	Revisi seminar hasil		
12.	12 Mei 2025	Acc dari penguji I		
13.	20 Mei 2025	Acc dari penguji II		
14.	28 Mei 2025	Acc abstrak dari pembimbing		
15.	15 Agustus 2025	Pengecekan ulang sebelum jilid lux		

Lampiran 2 Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan

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

Lubuk Pakam, 08 Januari 2025

Nomor : KH.03.03/F.XXII.13/0067/2025
Lampiran : -
Perihal : Ijin Penelitian

Kepada Yth:
Kepala Badan Riset Dan Inovasi Daerah Kota Medan

di _
Tempat

Sesuai dengan kurikulum Diploma Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi dimana mahasiswa semester VIII diwajibkan menyusun Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Ibu Rumida, SP, M.Kes untuk melakukan Penelitian di Badan Riset Dan Inovasi Daerah Kota Medan. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama	NIM	Judul
1	Nita Penina Purba	P01031221147	Pengaruh Edukasi Gizi Tentang Hipertensi Dengan Penggunaan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Simalingkar Kota Medan

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



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>.



Dipindai dengan
CamScanner

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 3 Surat Balasan Izin Penelitian



PEMERINTAH KOTA MEDAN
DINAS KESEHATAN
UPT PUSKESMAS SIMALINGKAR
Jl. Bawang Raya no 37 Medan,
Telp. 061-8367252, e-mail : puskesmas.simalingkar@gmail.com

Medan, 24 Januari 2025

Nomor :445/ 20 /Pusk.Sim/ I/2025
Lampiran : -
Perihal : Selesai Melakukan Penelitian

Kepada Yth :
Poltekes Kemenkes Medan
di -

Medan

Sehubungan dengan Surat Kepala Dinas Kesehatan Kota Medan Nomor : 000/0505
Tanggal 13 Januari 2025 Perihal tentang; Izin Penelitian di UPT Puskesmas
Simalingkar dengan ini kami sampaikan bahwa :

Nama : Nita Penina Purba
Nim : P01031221147
Judul : Pengaruh Edukasi Gizi tentang Hipertensi dengan penggunaan
Media Booklet terhadap Pengetahuan dan sikap pada penderita
Hipertensi di Puskesmas Simalingkar Kota Medan.

Benar nama diatas telah Selesai Melakukan Izin Penelitian di UPT Puskesmas
Simalingkar.

Demikian disampaikan, atas kerja samanya saya ucapkan terimakasih.

Diketahui,

Kepala UPT Puskesmas Simalingkar



Rohana Sitepu, M.Kes
81212 201001 1 017

CS Dipindai dengan CamScanner

CS Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 4 Ethical Clearance



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

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.01.26.1714/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : NITA PENINA PURBA
Principal In Investigator

Nama Institusi : POLTEKKES KEMENKES MEDAN
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"PENGARUH EDUKASI GIZI TENTANG HIPERTENSI DENGAN PENGGUNAAN MEDIA BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS SIMALINGKAR KOTA MEDAN"

"THE EFFECT OF NUTRITION EDUCATION ABOUT HYPERTENSION WITH THE USE OF BOOKLET MEDIA ON KNOWLEDGE AND ATTITUDE OF HYPERTENSION PATIENTS AT PUSKESMAS SIMALINGKAR, MEDAN CITY"

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

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

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 31 Juli 2025 sampai dengan tanggal 31 Juli 2026.

This declaration of ethics applies during the period July 31, 2025 until July 31, 2026.

July 31, 2025
Chairperson,



Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 5 Informed Consent

**SURAT PERNYATAAN BERSEDIA MENJADI SUBJEK
PENELITIAN (INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Marioni Manalu
Umur : 45 tahun
Alamat : Jln Tembakau 15 no 8
No.HP : -

Bersedia dan mau menjadi responden penelitian dengan judul
" Pengaruh Edukasi Gizi dengan Penggunaan Media Booklet Terhadap
Pengetahuan dan Sikap Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas
Simalingkar Kota Medan yang akan dilakukan oleh :

Nama : Nita Penina Purba
NIM : P01031221147

Judul Penelitian : Pengaruh Edukasi Gizi dengan Penggunaan Media
Booklet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Pada Penderita Hipertensi di
Puskesmas Simalingkar Kota Medan

.....!!..... Juni 2024

Responden



(Marioni Manalu)

Lampiran 6 Satuan Acara Penyuluhan

SATUAN ACARA PENYULUHAN PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS SIMALINGKAR KOTA MEDAN

Topik : Upaya Mengatasi Hipertensi di Puskesmas Simalingkar

Waktu : 45 menit

Tempat : Puskesmas Simalingkar Kota Medan

Sasaran : Penderita Hipertensi yang berumur 35-45 tahun

Tujuan :

1. Tujuan Umum

Setelah dilakukan penyuluhan ini, diharapkan pada penderita hipertensi dapat mengerti dan memahami pola makan yang benar

2. Tujuan Khusus

Setelah dilakukan penyuluhan ini diharapkan :

- d. Penderita dapat mengerti dan mengetahui gejala terkena hipertensi.
- e. Penderita dapat mengerti dan memahami Upaya pencegahan hipertensi.
- f. Penderita dapat menguraikan makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan pada penyakit hipertensi.

Metode : Ceramah dan tanya jawab

Media : Booklet dan Laptop

Proses pemberian penyuluhan

No	Waktu	Kegiatan Penyuluhan
1	Pembukaan (5 menit)	<ol style="list-style-type: none">1. Memberi salam2. Memperkenalkan diri3. Menjelaskan tujuan penyuluhan
2	Pelaksanaan (30 menit)	<ol style="list-style-type: none">1. memberikan penjelasan tentang pengertian dan gejala hipertensi2. memberikan penjelasan tentang cara mencegah hipertensi

		<ul style="list-style-type: none"> 3. memberikan penjelasan tentang cara pemakaian garam pada penderita hipertensi 4. memberikan penjelasan tentang makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan pada penderita hipertensi
3	Penutup (10 menit)	<ul style="list-style-type: none"> 1. memberikan kesempatan kepada responden untuk bertanya 2. memberikan jawaban atas pertanyaan yang diajukan 3. menyimpulkan hasil penyuluhan dan evaluasi

4. Materi Penyuluhan

i. Pengertian dan Gejala Hipertensi

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi kronis di mana tekanan darah dalam arteri meningkat di atas normal. Seseorang dikatakan mengalami hipertensi apabila tekanan darahnya mencapai atau melebihi 140/90 mmHg. Kondisi ini sering tidak menunjukkan gejala yang jelas, sehingga dijuluki sebagai "silent killer". Namun, beberapa gejala yang mungkin muncul antara lain sakit kepala, pusing, penglihatan kabur, telinga berdenging, kelelahan, nyeri dada, dan sesak napas. Pemeriksaan tekanan darah secara rutin sangat penting untuk deteksi dini dan pencegahan komplikasi.

ii. Cara Mencegah Hipertensi

Hipertensi dapat dicegah dengan menerapkan pola hidup sehat. Langkah-langkah yang bisa dilakukan meliputi:

- a. Mengurangi asupan garam dan makanan tinggi lemak.
- b. Mengonsumsi lebih banyak buah dan sayuran segar.

- c. Berolahraga secara teratur, minimal 30 menit per hari.
 - d. Menjaga berat badan ideal.
 - e. Menghindari rokok dan alkohol.
 - f. Mengelola stres dengan baik.
 - g. Rutin memeriksakan tekanan darah, terutama bagi orang dewasa.
- iii. Cara Pemakaian Garam Pada Penderita Hipertensi
- Garam merupakan sumber utama natrium, yang jika dikonsumsi berlebihan dapat meningkatkan tekanan darah. Penderita hipertensi disarankan:
- a. Mengonsumsi garam tidak lebih dari 1 sendok teh (sekitar 5 gram) per hari.
 - b. Menghindari makanan olahan seperti makanan kaleng, mie instan, dan makanan cepat saji.
 - c. Menggunakan bumbu alami seperti bawang putih, kunyit, dan jahe sebagai pengganti garam.
 - d. Membiasakan membaca label kandungan natrium pada kemasan makanan sebelum membeli.
- iv. Makanan Yang Dianjurkan dan Yang Tidak Dianjurkan Pada Penderita Hipertensi
- Pola makan sangat berpengaruh terhadap pengelolaan hipertensi.
- Makanan yang dianjurkan :
- a. Sayuran hijau seperti bayam, brokoli, dan sawi.
 - b. Buah-buahan yang kaya kalium seperti pisang, jeruk, dan alpukat.
 - c. Susu rendah lemak dan produk olahannya seperti yoghurt.
 - d. Ikan berlemak seperti salmon dan sarden.
 - e. Kacang-kacangan, biji-bijian, dan umbi-umbian.
- Makanan yang tidak dianjurkan :
- a. Makanan tinggi garam seperti kerupuk, asinan, dan makanan kemasan.
 - b. Makanan berlemak seperti gorengan, jeroan, dan makanan bersantan pekat.
 - c. Daging olahan seperti sosis, nugget, dan kornet.
 - d. Minuman bersoda, manis, dan beralkohol.

Lampiran 7 Kuesioner Penelitian

Kuesioner Penelitian

PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN PENGGUNAAN MEDIA BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS SIMALINGKAR KOTA MEDAN

A. Identitas Responden

Nama : Mariani Maralu
Umur : 45 tahun
Pendidikan Terakhir : SMA
Pekerjaan : Wiraswasta
Nomor Handphone : -

B. Pengetahuan

- a. Pertemuan ke-1 kuesioner 1-3
1. Apa yang dimaksud dengan hipertensi
 - A. Tekanan darah yang rendah
 - B. Tekanan darah yang tinggi
 - C. Denyut jantung yang tidak teratur
 2. Bagaimana keadaan seseorang dikatakan Hipertensi ?
 - A. Kondisi medis dimana tekanan darah dalam arteri meningkat secara kronis
 - B. Kondisi medis dimana tekanan darah dalam arteri menurun secara kronis
 - C. Kondisi medis dimana tekanan darah dalam arteri tetap stabil
 3. Apa yang mungkin terjadi jika hipertensi tidak terkontrol
 - A. Penyakit kulit
 - B. Stroke, serangan jantung, atau gagal ginjal
 - C. Asma atau gangguan pernapasan lainnya

b. Pertemuan ke-2 kuesioner 4-6

4. Dibawah ini yang termasuk tanda dan gejala hipertensi pada lansia....

A. Pandangan kabur

B. Demam

C. Batuk

5. Dibawah ini yang bisa membantu mencegah hipertensi pada lansia....

A. Kebiasaan merokok

B. Konsumsi alkohol berlebih

C. Mengurangi konsumsi garam

6. Berapa jumlah maksimal asupan natrium yang direkomendasikan per hari untuk penderita hipertensi....

A. 1,5 gram/hari atau setara dengan 3,5-4 gram

B. 6 gram/hari

C. 10 gram/hari

c. Pertemuan ke-3 kuesioner 7-10

7. Berikut yang merupakan sumber nabati (kacang-kacangan) yang cocok untuk penderita hipertensi...

A. Kacang merah

B. Ikan salmon

C. Ayam

8. Berikut buah yang dianjurkan untuk penderita hipertensi?

A. Kacang merah

B. Apel

C. Durian

9. Berikut ini yang termasuk dalam bahan makanan yang tidak dianjurkan untuk penderita hipertensi dari sumber karbohidrat...

A. Roti dengan garam dapur

B. Bayam

C. Kacang tanah

10. Berikut ini yang sebaiknya dihindari oleh penderita hipertensi dari sumber bumbu...

A. Apel

B. Kecap

C. Keju

D. Sikap

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

S: Setuju

TS: Tidak Setuju

No	Aspek Penelitian	S	TS
11.	Orang yang menderita hipertensi harus memperhatikan pola makan sehat dengan mengonsumsi buah, sayuran, dan kacang-kacangan	✓	
12.	Seharusnya saya merasa khawatir jika tekanan darah saya tinggi	✓	
13.	Orang yang menderita hipertensi harus menghindari stress yang berlebihan dalam kehidupan sehari-hari mereka	✓	
14.	Penderita hipertensi harus mengonsumsi makanan sehat dan bergizi seimbang	✓	
15.	Apakah Anda merasa bahwa pencegahan hipertensi penting bagi kesehatan Anda	✓	
16.	Menurut saya untuk mencegah tekanan darah tinggi tidak ada pantangan makanan tertentu		✓
17.	Orang yang menderita hipertensi tidak perlu harus membatasi konsumsi garam dalam pola makan mereka		✓
18.	Orang yang menderita hipertensi tidak perlu harus menghindari kebiasaan merokok		✓
19.	Jika sudah merasakan gejala hipertensi maka diamkan saja		✓
20.	Hipertensi bukan masalah kesehatan yang berbahaya		✓

Lampiran 8 Hasil Olahan Data

1. DATA UNIVARIAT

a. Kategori usia Responden

		Umur			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	30-40 tahun	4	13,3	13,3	13,3
	41-50 tahun	7	23,3	23,3	36,7
	51-60 tahun	19	63,3	63,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

b. Kategori Pendidikan Terakhir

		Pendidikan			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SMP	7	23,3	23,3	23,3
	SMA/SMK	19	63,3	63,3	86,7
	S1	4	13,3	13,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

c. Pekerjaan Responden

		Pekerjaan			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	WIRASWASTA	13	43,3	43,3	43,3
	IRT	17	56,7	56,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

2. Uji Kenormalan Data

a. Pengetahuan

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		30
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	6,54612451
Most Extreme Differences	Absolute	,147
	Positive	,106
	Negative	-,147
Test Statistic		,147
Asymp. Sig. (2-tailed)		,098 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

b. Sikap

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		30
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	6,73344586
Most Extreme Differences	Absolute	,146
	Positive	,146
	Negative	-,139
Test Statistic		,146
Asymp. Sig. (2-tailed)		,101 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

3. Data Bivariat

a. Uji T-Test Pengetahuan

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pengetahuanpretest	37,85	30	9,296	1,697
	pengetahuanposttest	90,67	30	6,915	1,262

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pengetahuanpretest & pengetahuanposttest	30	-,322	,082

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pengetahuanpretest - pengetahuanposttest	-52,819	13,254	2,420	-57,768	-47,869	-21,828	29	,000

b. Uji T-Test Sikap

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	sikappretest	40,30	30	8,049	1,470
	sikapposttest	90,00	30	6,948	1,269

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	sikappretest & sikapposttest	30	-,247	,189

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	sikappretest - sikapposttest	-49,698	11,860	2,165	-54,126	-45,269	-22,953	29	,000

4. Kategori Pengetahuan dan Sikap

a. Pengetahuan

persenpretespengetahuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	cukup	1	3,3	3,3	3,3
	kurang	29	96,7	96,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

persenposttespengetahuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	baik	30	100,0	100,0	100,0

b. Sikap

persenpretesikap

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang	30	100,0	100,0	100,0

persenposttesikap

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	baik	30	100,0	100,0	100,0

Master Data Penelitian : Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Penggunaan Media Booklet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Simalingkar Kota Medan.

No	Id Responden	Umur (tahun)	Pendidikan	Pengetahuan				Sikap			
				Skor awal	Kategori	Skor Akhir	Kategori	Skor Awal	Kategori	Skor Akhir	Kategori
1	R1	58	SMA	30	kurang	100	baik	50	kurang	90	Baik
2	R2	60	SMK	40	kurang	80	baik	50	kurang	90	Baik
3	R3	50	SMP	30	kurang	90	baik	40	kurang	100	Baik
4	R4	60	SMP	40	kurang	90	baik	40	kurang	90	Baik
5	R5	46	SMA	30	kurang	100	baik	30	kurang	90	Baik
6	R6	45	SMK	40	kurang	80	baik	40	kurang	100	Baik
7	R7	49	SMK	40	kurang	90	baik	40	kurang	80	Baik
8	R8	53	SMA	40	kurang	90	baik	30	kurang	90	Baik
9	R9	54	SMK	40	kurang	80	baik	40	kurang	80	Baik
10	R10	35	S1	50	kurang	100	baik	40	kurang	80	Baik
11	R11	60	SMA	20	kurang	100	baik	50	kurang	90	Baik
12	R12	60	SMK	50	kurang	90	baik	30	kurang	80	Baik
13	R13	59	S1	30	kurang	100	baik	40	kurang	90	Baik
14	R14	60	SMP	30	kurang	80	Baik	40	kurang	100	Baik
15	R15	60	SMA	40	kurang	90	Baik	50	kurang	80	Baik

16	R16	56	SMK	50	kurang	90	Baik	50	kurang	80	Baik
17	R17	55	SMP	40	kurang	90	Baik	50	kurang	90	Baik
18	R18	60	SMP	50	kurang	80	Baik	20	kurang	100	Baik
19	R19	45	SMA	30	kurang	90	Baik	30	kurang	90	Baik
20	R20	46	SMK	30	kurang	90	Baik	50	kurang	90	Baik
21	R21	48	SMK	50	kurang	90	Baik	50	kurang	90	Baik
22	R22	50	SMA	30	kurang	90	Baik	30	kurang	90	Baik
23	R23	55	SMK	30	kurang	90	Baik	50	kurang	90	Baik
24	R24	35	S1	30	kurang	100	Baik	30	kurang	100	Baik
25	R25	39	SMA	30	kurang	100	Baik	40	kurang	90	Baik
26	R26	40	SMK	50	kurang	90	Baik	40	kurang	90	Baik
27	R27	45	S1	30	kurang	80	Baik	40	kurang	80	Baik
28	R28	46	SMP	60	Cukup	90	Baik	40	kurang	90	Baik
29	R29	55	SMP	40	Kurang	90	Baik	40	kurang	100	Baik
30	R30	56	SMA	30	Kurang	100	Baik	40	kurang	100	baik

Lampiran 9 Daftar Riwayat Hidup

Daftar Riwayat Hidup

Nama Lengkap : Nita Penina Purba
Tempat/Tanggal Lahir : Medan/ 02 Agustus 2003
Nama Orangtua
Ayah : Alm. Aslen Purba
Ibu : Lesterika Pane
Alamat : Jalan Kemenyan Raya No 53 Prumnas
Simalingkar
No.Hp :081370016343
Riwayat Pendidikan :1. SDS Katolik Budi Murni 2 Medan
2. SMP N 21 Medan
3. SMAS Katolik Budi Murni 2 Medan
Hobby : Bernyanyi
Motto : “Dia memberi kekuatan kepada yang Lelah
dan menambah semangat kepada yang
tiada berdaya” (Yesaya 40 : 29)

Lampiran 10 Pernyataan

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nita Penina Purba

NIM : P01031221147

Menyatakan bahwa data penelitian yang terdapat pada skripsi saya adalah benar saya ambil. Dan bila tidak, saya bersedia mengikuti ujian ulang (ujian utama saya dibatalkan).

Yang membuat pernyataan,



(Nita Penina Purba)

Lampiran 11 Dokumentasi Survey Penelitian Hari Pertama (1)



Hari Kedua(2)



Hari Ketiga (3)



Lampiran 12 Booklet

Kemendes Poltekkes Medan

EDUKASI GIZI PADA PENDERITA HIPERTENSI

MODUL EDUKASI GIZI UNTUK PENDERITA HIPERTENSI
Mita Penisa Puhis
PG02R23147

HIPERTENSI ?

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah systolik pada kubus seseorang lebih dari atau sama dengan 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik lebih dari atau sama dengan 90 mmHg.

1 Sumber: Jurnalistika, 2023. Penanganan Hipertensi dengan Herbal. CEBOD dan PATRIK

PEMERIKSAAN KESEHATAN PADA PENDERITA HIPERTENSI

Kondisi kesehatan pada seseorang sangat penting untuk diperhatikan. Sebagai upaya pencegahan penyakit, seseorang dapat memeriksa kesehatan di:

- RUMAH SAKIT
- KLINIK
- PUSKESMAS
- JARINGAN KESEHATAN LAINNYA

2 Sumber: Jurnalistika, 2023. Penanganan Hipertensi dengan Herbal. CEBOD dan PATRIK

Penyakit Tekanan Darah Tinggi (HIPERTENSI)

TANDA & GEJALA:

- Sakit Kepala
- Kecelakaan
- Mual dan Muntah
- Sesak Nafas
- Gelisah
- Nafas Pendek
- Pandangan Kabur
- Mudah Marah
- Sulit Tidur
- Telinga Berdengung
- Rasa berat ditengok

KOMPLIKASI:

- Stroke
- Gagal Jantung
- Gagal Ginjal
- Gangguan Penglihatan

Penyebab Hipertensi

Hipertensi Primer
Bisa disebut juga hipertensi esensial yang tidak diketahui penyebabnya (90%)

Hipertensi Sekunder
Penyebabnya antara lain pembuluh darah ginjal, gangguan kelenjar tiroid, penyakit kelenjar adrenal, dll

Klasifikasi Hipertensi Menurut JNC - VII 2003		
Kategori	TD5 (mmHg)	TD2 (mmHg)
Normal	<120	dan <80
Pra-hipertensi	120-139	atau 80-89
Hipertensi Tingkat 1	140-159	atau 90-99
Hipertensi Tingkat 2	>160	atau >100
Hipertensi Sitotik Terlokasi	>40	dan >90

3 Sumber: Jurnalistika, 2023. Penanganan Hipertensi dengan Herbal. CEBOD dan PATRIK

Cara Mencegah / Pola pencegahan hipertensi yang dapat kita lakukan sendiri, contohnya seperti:

- 1 Olahraga teratur setidaknya minimal 30 menit setiap hari atau 150 menit per minggu. Olahraga yang dapat dilakukan seperti senam aerobik, jalan atau berlari bersepeda, serta berenang.
- 2 Mengonsumsi buah-buahan segar dengan memulainya gaya hidup sehat dan mengurangi berat badan pada kondisi kelebihan berat badan atau obesitas.

4 Sumber: Jurnalistika, 2023. Apa itu hipertensi?

- 3 Pola makan yang sehat dengan konsumsi makanan seimbang, menghindari makanan tinggi garam, lemak jenuh dan kolesterol. Membatasi konsumsi garam tidak melebihi 2 sendok teh per hari. Menghindarkan atau membatasi makanan cepat saji juga perlu dilakukan, karena makanan cepat saji umumnya memiliki kandungan garam yang cukup tinggi.
- 4 Konsumsi buah - sayuran segar, air putih, serta pengurangan minyak olive juga disarankan. Konsumsi kopi tanpa gula, teh hijau, atau teh hitam juga dapat dibuktikan.
- 5 Menghindari kebiasaan merokok serta paparan terhadap asap rokok (perokok pasif)
- 6 Menghindari konsumsi alkohol

5 Sumber: Jurnalistika, 2023. Apa itu hipertensi?

FAKTOR RISIKO YANG TIDAK DAPAT DUBAH.

- ♻️ Jenis Kelamin
- ♻️ Umur
- ♻️ Riwayat Keluarga

6 Sumber: Jurnalistika, 2023. Penanganan Hipertensi dengan Herbal. CEBOD dan PATRIK

FAKTOR RISIKO YANG DAPAT DUBAH.

- ♻️ Konsumsi garam yang berlebihan
- ♻️ Berat badan yang berlebihan
- ♻️ Merokok
- ♻️ Konsumsi alkohol berlebihan
- ♻️ Kurang makan buah dan sayur
- ♻️ Kurang aktivitas fisik

7 Sumber: Jurnalistika, 2023. Apa itu hipertensi?

PEMILIHAN BAHAN MAKANAN

DIANURKAN	DIBATASI
Makanan Pokok	
Lauk Hewani	
Lauk Nabati	
Sayuran	
Buah-buahan	
Lemak	

8 Sumber: Jurnalistika, 2023. Penanganan Hipertensi dengan Herbal. CEBOD dan PATRIK

Konsumsi garam yang aman untuk hipertensi

Hipertensi ringan > ½ sendok teh / hari.

Hipertensi sedang > ¼ sendok teh / hari.

Hipertensi berat > tanpa garam.

9 Sumber: Jurnalistika, 2023. Penanganan Hipertensi dengan Herbal. CEBOD dan PATRIK

HIPERTENSI

Penyebab Hipertensi → Penyempitan Pembuluh Darah → Jantung Memeras Dengan Keras → Tekanan Darah Meningkat → Pandangan Berkunang-kunang, Lemas, Kaku, Kuduk, Cepet Marah, Sakit Kepala

10 Sumber: Jurnalistika, 2023. Penanganan Hipertensi dengan Herbal. CEBOD dan PATRIK