

DAFTAR PUSTAKA

- Anggorodiputro, Raden Roro Ratuningrum. 2022. "Penyuluhan Diet DASH Bagi Penderita Hypertensi Di Kelurahan Sukamentri Kabupaten Garut." *Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat Indonesia* 1(2): 89–94.
- Anita, Fitria, Dessy Hermawan, and Andoko. 2015. "Hubungan Kadar Kolesterol Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Gedung Air Kota Bandar Lampung." *Jurnal Kesehatan Holistik* 9(3): 126–31. file:///C:/Users/HP/Downloads/BAB 1, Fitria Anita, 2015.pdf.
- Aprillia, Yessi. 2020. "Lifestyle and Diet Patterns to the Occurance of Hypertension." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 9(2): 1044–50. <https://akper-sandikarsa.e-journal.id/JIKSH>.
- Astuti, Agustina Pungki, Didit Damayanti, and Iskari Ngadiarti. 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): 109–20.
- Chiu, Sally et al. 2016. "Perbandingan DASH (Pendekatan Diet Untuk Menghentikan Hipertensi) Diet Dan Diet DASH Tinggi Lemak Pada Tekanan Darah Dan Lipid Dan Lipoprotein : Uji Coba Terkontrol Secara Acak1 – 3." (September 2015).
- Connor, B.Weir, and Arif Jan. 2023. "Persentil Klasifikasi BMI Dan Titik Potong." *WHO (World Health Organization)*.
- Cristanto, Muhammad, Monica Saptiningsih, and Maria Yunita Indriarini. 2021. "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Pencegahan Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda: Literature Review." *Jurnal Sahabat Keperawatan* 3(01): 53–65.
- Departement, U.S. 2006. "Departement of Health and Human Services."
- Depkes. 2018. "Hubungan Pengetahuan Penderita Hipertensi Tentang Hipertensi Dengan Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kampa Tahun 2019." *Jurnal Ners* 3(2): 97–102.

<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>.

- Dewi, Utami Fretika, Sugiyanto, and Yetti C. Wira. 2019. "Pengaruh Pemberian Diet DASH Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Pahandut Palangkaraya." *jurnal Forum Kesehatan* 7(4): 1–8.
- Esh, Hypertension et al. 2018. *2018 ESC / ESH Guidelines for the Management of Arterial Hypertension The Task Force for the Management of Arterial Hypertension of the European Society of Cardiology (ESC) and the European Society Of*.
- Fadilah, Bintang Siti et al. 2019. "Konseling Diet Rendah Kolesterol Dan Tinggi Serat Terhadap Pengetahuan Dan Kadar Kolesterol Pada Penderita Hiperkolesterolemia." *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung* 11(1): 65–75.
- Fitriyana, Mauluda, and Maulidta Karunianingtyas Wirawati. 2022. "Penerapan Pola Diet Dash Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kalikangkung Semarang." *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan* 6(1): 17–24.
- Gizi, Persatuan Ahli, and Asosiasi Dietisien. 2019. *Penuntun Diet Dan Terapi Gizi*. 4th ed. eds. Suharryati et al. Jakarta.
- Health, National Institute of. 2006. "DASH DIET."
- Heidari, Hajar et al. 2024. "Association of Priori-Defined DASH Dietary Pattern with Metabolic Health Status among Iranian Adolescents with Overweight and Obesity." *Scientific Reports* 14(1): 1–12. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-55749-4>.
- Kadir, Akmarawita et al. 2016. "THE PATHOPHYSIOLOGY RELATIONSHIP OF HYPERTENSION AND." 5: 15–25.
- Kandarini, Yenny. "Pendahuluan." : 13–14.
- Khansa, Fadhila, Wasisto Utomo, and Sofiana Nurchayati. 2023. "Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi." *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa* 2(2): 137–51.
- Kresnawan, Triyani. 2014. "Asuhan Gizi Pada Hipertensi." *Gizi Indonesia*

34(2): 143–47.

Kunci, Kata. 2020. "JURNAL NERS Research & Learning in Nursing Science HUBUNGAN INDEX MASA TUBUH (IMT) DENGAN SKALA NYERI DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 2 KAMPAR." 4(23): 122–29.

Lailatul Mufidah, Kukuh Tejomurti. 2021.

Laili, Nurul, Enur Nurhayati Muchsin, and Jundah Erlina. 2022. "Optimalisasi Penerapan Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) Pada Penderita Hipertensi." *Kolaborasi Jurnal Pengabdian Masyarakat* 2(4): 318–26.

Lampung, Al-kautsar Bandar. 2018. "OBESITAS PADA ANAK SEKOLAH DASAR AL-KAUTSAR BANDAR LAMPUNG."

Lenzu, Hendrek Miko, Jon Hendri, Nurdan Berlian, and Kando Sianipar. 2022. "Hubungan Kadar Kolesterol Dan Indeks Masa Tubuh Terhadap Kejadian Hipertensi Di Laboratorium Klinik Prodia Bengkulu Tahun 2022." *Jurnal hygea public health* 1(1): 37–44. <https://jurnal.unived.ac.id/index.php/jhph/article/view/3518/2796>.

Loekman, Jodi S. 2016. "Patogenesis Dan Managemen Hipertensi Emergensi." *PKB Ilmu Penyakit Dalam* 1(1): 241–49.

Marhabatsar, Nahda Syaidah, and S T Aisyah Sijid. 2021. "Review : Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular." (November): 72–78.

Nazaruddin, Ilham et al. 2021. "Pelatihan Pembuatan Salad Buah Keju Sebagai Program Usaha.Pdf."

Nugraha, Fauzi Chandra, Indri Budiarti, and Rizky Suganda Prawiradilaga. 2023. "Indeks Massa Tubuh Dan Persentase Lemak Tubuh Berhubungan Dengan Tingkat Aktivitas Fisik Namun Tidak Dengan Kesiapan Melakukan Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa." *Bandung Conference Series: Medical Science* 3(1): 769–75.

Pangestu, Riana. 2021. "Efektivitas Diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) Pada Pasien Hipertensi: Literatur Review." *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas* 2(2): 8.

Perhi. 2019. "Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019." *Indonesian*

Society Hipertensi Indonesia: 1–90.

- Permatasari, Rita, Endang Suriani, and Kurniawan. 2022. "Hubungan Kadar Kolesterol Total Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Pada Usia \geq 40 Tahun." *Jurnal Labora Medika* 6(2022): 16–21.
- Rachmawati, Diah, Retno Sintowati, Nining Lestari, and Tri Agustina. 2021. "Pengaruh Diet Dash (Dietary Approach To Stop Hypertension) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: Studi Literatur." *Proceeding of The URECOL*: 150–57. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1316>.
- Rafiq, Aziz Ar, Sutono Sutono, and Anggi Lukman Wicaksana. 2022. "Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Penurunan Berat Badan Dan Tingkat Kolesterol Pada Orang Dengan Obesitas: Literature Review." *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas* 5(3): 167.
- Rahma, Amalia, and Peggy Setyaning Baskari. 2019. "Pengukuran Indeks Massa Tubuh, Asupan Lemak, Dan Asupan Natrium Kaitannya Dengan Kejadian Hipertensi Pada Kelompok Dewasa Di Kabupaten Jombang." *Ghidza Media Jurnal* 1(1): 53.
- Rohkuswara, Teguh Dhika, and Syahrizal Syarif. 2017. "Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi Derajat 1 Di Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Posbindu PTM) Kantor Kesehatan Pelabuhan Bandung Tahun 2016." *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia* 1(2): 13–18.
- Sartik, Sartik, RM. Suryadi Tjekyan, and M. Zulkarnain. 2017. "Risk Factors and the Incidence of Hypertension in Palembang." *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 8(3): 180–91.
- Sinaga, Saur Mian. 2022. "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Ibu Rumah Tangga Penderita Hipertensi Di RW 05 Desa Bongas Kecamatan Cililin Kabupaten Bandung Barat." *Jurnal Kesehatan Kartika* 17(2): 49–57.
- Solikin, Solikin, and Muradi Muradi. 2020. "Hubungan Kadar Kolesterol Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Sungai Jingah." *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)* 5(1): 143–52.

- Specialists, Kidney. 2008. "Hypertension Guidelines : Revisiting the JNC 7 Recommendations." 3(3): 91–97.
- Suprayitno, Emdat, and Naili Huzaimah. 2020. "Pendampingan Lansia Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi." *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan* 4(1): 518.
- Unger, Thomas et al. 2020. "2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines." *Hypertension* 75(6): 1334–57.
- Wahyuningsih, Retno, Joyeti Darni, and Khairul Abdi. 2022. "0 G6DASH (Pendekatan Diet Untuk Menghentikan Hipertensi) Diet Jajanan Berbasis Prinsip Dalam Mempengaruhi Tekanan Darah Pada Lansia Retno." 7(September 2022): 59–62.
- Wibawa, I Gede Putu Satria, Desak Putu Sukraniti, and I Made Suarjana. 2022. "Tingkat Pengetahuan Sayur Buah Dan Tingkat Konsumsi Sayur Buah Pada Remaja Di SMP Negeri 2 Denpasar." *Journal of Chemical Information and Modeling* 10(4): 1689–99.
- Yoga Adhi Dana, and Hanifah Maharani. 2022. "Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Kadar Kolesterol Pada Karyawan Dan Mahasiswi Politeknik Kudus." *FLORONA : Jurnal Ilmiah Kesehatan* 1(1): 1–9.
- Zikra, Muliani, Aida Yulia, and Leni Tri Wahyuni. 2020. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi." *Jurnal Amanah Kesehatan* 2(1): 1–11.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Master Tabel

No	Kode Nama	Usia	TB	BB Awal	BB Akhir	Selisih BB Awal Akhir	Asupan Lemak Awal	% Kategori Kecukupan Asupan Lemak Awal	Asupan Lemak Akhir	% Kategori Kecukupan Asupan Lemak Akhir	Selisih Asupan Lemak	Kadar Kolesterol Awal	Kategori	Kadar kolesterol Akhir	Kategori	Selisih
1	A1	55	148,6	62,2	62	0,2	60,0	asupan lebih	49	asupan baik	11,0	243	tinggi	242	tinggi	1
2	A2	45	146,9	72	71,5	0,5	64,8	asupan lebih	48,5	asupan baik	16,3	259	tinggi	248	tinggi	11
3	A3	43	145	65,6	64,9	0,7	63,5	asupan lebih	49,5	asupan baik	14,0	202	tinggi	195	normal	7
4	A4	49	148,4	65,8	65,1	0,7	68,0	asupan lebih	45,5	asupan baik	22,4	196	normal	126	normal	70
5	A5	51	149	71,4	69,9	1,5	59,3	asupan lebih	50,4	asupan baik	8,9	274	tinggi	259	tinggi	15
6	A6	54	156	78,2	79,2	-1	66,4	asupan lebih	47,3	asupan baik	19,1	242	tinggi	265	tinggi	-23
7	A7	52	143	61,4	62,9	-1,5	49,9	asupan baik	53,1	asupan baik	-3,2	218	tinggi	189	normal	29
8	A8	45	155,9	72,4	73,4	-1	53,4	asupan baik	42,1	asupan baik	11,3	206	tinggi	179	normal	27
9	A9	45	154,9	73	72,7	0,3	54,6	asupan baik	51,2	asupan baik	3,3	223	tinggi	166	normal	57
10	A10	37	148,2	77	73,3	3,7	69,7	asupan lebih	49,2	asupan baik	20,5	193	normal	204	tinggi	-11
11	A11	27	156,1	72,5	73,8	-1,3	65,2	asupan baik	54,5	asupan baik	10,7	289	tinggi	219	tinggi	70
12	A12	53	166	64,8	65,6	-0,8	55,8	asupan baik	49,9	asupan baik	5,93	259	tinggi	247	tinggi	12
13	A13	54	148,5	70	70	0	74,7	asupan lebih	44,5	asupan baik	30,1	179	normal	200	normal	-21
14	A14	52	151,9	60	59,6	0,4	70,3	asupan lebih	49,3	asupan baik	21,0	153	normal	155	normal	-2
15	A15	37	156,2	52,5	52,1	0,4	92,9	asupan lebih	50,4	asupan baik	42,5	227	tinggi	200	normal	27
16	A16	38	163,1	48,5	48,6	-0,1	69,1	asupan lebih	53,1	asupan baik	15,9	205	tinggi	180	normal	25
17	A17	50	150,2	64,8	64,1	0,7	93,2	asupan lebih	50	asupan baik	43,2	249	tinggi	208	tinggi	41
18	A18	43	149,5	61,8	62,4	-0,6	82,9	asupan lebih	44,4	asupan baik	38,4	240	tinggi	205	tinggi	35
19	A19	45	161	70,2	72,5	-2,3	74,7	asupan lebih	52,7	asupan baik	22,0	182	normal	218	tinggi	-36
20	A20	53	157,1	71,8	70,2	1,6	73,6	asupan lebih	57,7	asupan baik	15,9	196	normal	220	tinggi	-24
21	A21	38	158	62,6	62,0	0,6	62,1	asupan baik	55,9	asupan baik	6,2	197	normal	195	normal	2
22	A22	49	148,8	69,6	69,4	0,2	75,0	asupan lebih	49,1	asupan baik	25,9	163	normal	252	tinggi	-89
23	A23	48	152,8	66,5	66,1	0,4	51,7	asupan baik	58,3	asupan baik	-6,6	222	tinggi	185	normal	37
24	A24	49	152	60,7	59,8	0,9	72,9	asupan lebih	57,9	asupan baik	15,0	331	tinggi	254	tinggi	77
25	A25	53	155,7	68,9	68,5	0,4	70,2	asupan lebih	54,2	asupan baik	16,0	260	tinggi	235	tinggi	25
26	A26	54	151,1	67,8	67,4	0,4	71,7	asupan lebih	53,1	asupan baik	18,6	269	tinggi	217	tinggi	52
27	A27	45	156,4	79,9	77	2,9	69,7	asupan lebih	49,3	asupan baik	20,4	259	tinggi	176	normal	83
28	A28	41	154,6	89,3	89,5	-0,2	70,0	asupan lebih	42,8	asupan baik	27,2	277	tinggi	219	tinggi	58
29	A29	46	149,3	79,3	80,1	-0,8	70,3	asupan lebih	46,3	asupan baik	24,0	215	tinggi	230	tinggi	-15
30	A30	30	156,2	84,4	86,9	-2,5	78,2	asupan lebih	55,9	asupan baik	22,3	239	tinggi	156	tinggi	83
31	A31	45	153	62	61,1	0,9	70,3	asupan lebih	42,9	asupan baik	27,4	220	tinggi	205	tinggi	15
32	A32	39	143	76,5	76,1	0,4	71,5	asupan lebih	41,8	asupan baik	29,8	204	tinggi	186	normal	18

33	A33	35	147,2	88,4	88,6	-0,2	71,7	asupan lebih	59,1	asupan baik	12,6	235	tinggi	215	tinggi	20
34	A34	37	159,9	90,2	91,2	-1	66,4	asupan baik	45,4	asupan baik	21,0	203	tinggi	182	normal	21
35	A35	39	155,1	70,4	69,5	0,9	69,7	asupan lebih	47,8	asupan baik	21,9	297	tinggi	296	tinggi	1

No	Nama	Usia	TB	BB	Status Gizi	Pendidikan	Pekerjaan	Tekanan Darah Awal	Tekanan Darah Akhir	Selisih Tekanan Darah
1	A1	55	148,6	62,2	Obesitas I	SLTA	IRT	162/76	162/84	0/-9
2	A2	45	146,9	72	Obesitas II	SLTP	IRT	229/110	174/92	55/18
3	A3	43	145	65,6	Obesitas II	S1	PNS	148/92	127/80	22/12
4	A4	49	148,4	65,8	Obesitas II	SLTP	IRT	182/110	172/92	10/18
5	A5	51	149	71,4	Obesitas II	SD	IRT	149/89	158/96	-9/-7
6	A6	54	156	78,2	Obesitas II	SD	IRT	189/104	183/103	22/10
7	A7	52	143	61,4	Obesitas II	SLTP	IRT	161/100	143/86	18/14
8	A8	45	155,9	72,4	Obesitas I	SLTA	IRT	194/99	176/103	38/-4
9	A9	45	154,9	73	Obesitas II	SD	IRT	163/112	127/86	36/26
10	A10	37	148,2	77	Obesitas II	SD	IRT	154/91	130/86	24/5
11	A11	27	156,1	72,5	Obesitas I	SLTA	IRT	143/88	111/73	32/15
12	A12	53	166	64,8	Overweight	SLTA	IRT	150/100	130/86	20/14
13	A13	54	148,5	70	Obesitas II	SD	IRT	177/95	152/85	25/10
14	A14	52	151,9	60	Obesitas I	SD	IRT	155/94	128/76	27/18
15	A15	37	156,2	52,5	Normal	SLTP	IRT	143/80	122/73	21/7
16	A16	38	163,1	48,5	Underweight	SLTA	IRT	149/90	143/86	6/4
17	A17	50	150,2	64,8	Obesitas I	SLTP	IRT	162/95	140/79	22/16
18	A18	43	149,5	61,8	Obesitas I	SLTP	IRT	172/104	147/84	25/20
19	A19	45	161	70,2	Obesitas I	SLTA	IRT	142/86	122/74	20/11
20	A20	53	157,1	71,8	Obesitas I	SLTA	IRT	181/101	152/90	29/11
21	A21	38	158	62,6	Obesitas I	SD	IRT	147/89	118/78	29/11
22	A22	49	148,8	69,6	Obesitas II	SD	Petani	164/88	167/94	-3/-9
23	A23	48	152,8	66,5	Obesitas I	SLTP	IRT	186/104	170/97	16/7
24	A24	49	152	60,7	Obesitas I	SD	IRT	150/90	117/78	33/13
25	A25	53	155,7	68,9	Obesitas I	SD	IRT	198/104	151/94	47/10
26	A26	54	151,1	67,8	Obesitas I	SLTP	IRT	158/89	127/79	30/10
27	A27	45	156,4	79,9	Obesitas II	SD	IRT	176/89	148/88	28/1
28	A28	41	154,6	89,3	Obesitas II	SLTP	IRT	153/96	152/103	1/-7
29	A29	46	149,3	79,3	Obesitas II	SLTA	IRT	213/114	184/91	29/23
30	A30	30	156,2	84,4	Obesitas II	SLTP	IRT	161/88	130/84	31/4
31	A31	45	153	62	Obesitas I	S1	Bidan	148/87	105/69	33/28
32	A32	39	143	76,5	Obesitas II	SLTP	IRT	177/100	140/90	36/10
33	A33	35	147,2	88,4	Obesitas II	SLTP	IRT	156/93	137/88	-13/5

34	A34	37	159,9	90,2	Obesitas II	SD	IRT	155/97	135/83	-/14
35	A35	39	155,1	70,4	Obesitas I	SLTA	IRT	197/116	154/96	4/15

Lampiran 2. Pengolahan Data

1. Uji Univariat

1. Frekuensi Umur Sampel

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

2. Frekuensi Pendidikan Sampel

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

3. Frekuensi Pekerjaan Sampel

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

4. Frekuensi Suku Sampel

Suku

	Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Jawa	27	77,1	77,1	77,1
Karo	2	5,7	5,7	82,9
Batak	2	5,7	5,7	88,6
Toba	4	11,4	11,4	100,0
Melayu				
Total	35	100,0	100,0	

5. Frekuensi Alat Kontrasepsi (KB)

Alat Kontrasepsi (KB)

	Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ya	11	31,4	31,4	31,4
Tidak	24	68,6	68,6	100,0
Total	35	100,0	100,0	

6. Frekuensi Lama Mengonsumsi obat Hipertensi

Lama mengonsumsi obat hipertensi

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

7. Frekuensi Riwayat Keluarga

Riwayat Keluarga

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

8. Frekuensi Lama Menderita Hipertensi

Lama menderita Hipertensi

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

Lampiran 3. Hasil Uji Statistik

1. Uji Normalitas Data

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test							
		Lemak awal	Lemak akhir	BB awal	BB akhir	Kolesterol awal	Kolesterol akhir
N		35	35	35	35	35	35
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	68,651	50,077	70,114	69,954	229,31	209,37
	Std. Deviation	9,7051	4,8037	9,3676	9,7502	39,182	35,516
Most Extreme Differences	Absolute	,142	,102	,122	,120	,096	,097
	Positive	,142	,102	,122	,120	,096	,097
	Negative	-,118	-,068	-,083	-,087	-,063	-,059
Test Statistic		,142	,102	,122	,120	,096	,097
Asymp. Sig. (2-tailed)		,071 ^c	,200 ^{c,d}	,200 ^{c,d}	,200 ^{c,d}	,200 ^{c,d}	,200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

2. Analisis Pengaruh Pemberian Dash Diet terhadap Asupan Lemak

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Lemak awal	68,651	35	9,7051	1,6405
	Lemak akhir	50,077	35	4,8037	,8120

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Lemak_awal & Lemak_akhir	35	-,058	,739

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Lemak awal Lemak akhir	18,5743	11,0777	1,8725	14,7690	22,3796	9,920	34	,000

3. Analisis Pengaruh Pemberian Dash Diet terhadap Berat Badan

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	BB_awal	70,114	35	9,3676	1,5834
	BB_akhir	69,954	35	9,7502	1,6481

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	BB_awal & BB_akhir	35	,990	,000

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	BB awal BB akhir	,1600	1,4246	,2408	-,3294	,6494	,664	34	,511

4. Analisis Pengaruh Pemberian Dash Diet terhadap Kadar Kolesterol

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	kolesterol_awal	229,31	35	39,182	35,516
	Kolesterol_akhir	209,37	35	35,516	35,516

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Kolesterol_awal & Kolesterol_akhir	35	,521	,001

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Kolesterol_awak Kolesterol_akhir	19,943	36,693	6,202	7,338	32,547	3,215	34	,003

Lampiran 4. Informed Consent

Informed Consent

**LEMBAR PERSETUJUAN
PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN (INFORMED
CONSENT)**


Dengan menandatangani lembar ini, saya:


Nama : Wagiyah
Jenis Kelamin : perempuan
Umur : 40 tahun
Tanggal lahir : 07/09/1976
Alamat : Desa Sugiharjo Dusun IV
Nomor Handphone : -

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bersedia untuk menjadi sampel penelitian yang berjudul "Pengaruh Pemberian Dash Diet terhadap Berat Badan, Asupan Lemak, dan Kadar Kolesterol pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Wilayah Kerja Batang Kuis". Yang akan dilakukan oleh Labora Octavia Simanullang mahasiswi Program Studi Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika, Politeknik Kesehatan Medan.

Peneliti telah menjelaskan isi dari penelitian ini beserta tujuan dan manfaatnya. Saya memahami dan menyadari bahwa penelitian ini tidak akan mempengaruhi atau mengakibatkan hal yang merugikan saya. Oleh karena itu saya bersedia menjadi responden dalam penelitian ini dengan menjawab semua pertanyaan dengan jujur sesuai kondisi yang sebenarnya dan secara sukarela tanpa ada paksaan dari siapapun.

Batang Kuis, November 2024

Sampel

(Wagiyah)

Peneliti

(Labora Octavia)

Lampiran 5. Kuesioner

KUESIONER IDENTITAS DAN HASIL PENGUKURAN TEKANAN DARAH
SAMPEL

No. Sampel

I. Identitas Sampel

A. Data Umum Responden

1. Nama : Wagiyah
2. Umur : 48 tahun
3. Tanggal Lahir : 07/09/1976
4. Lama Mengonsumsi Obat Hipertensi : tidak ada mengonsumsi obat
5. Suku : Jawa
6. Alat Kontrasepsi (KB) : Ya/Tidak
7. Rokok : ~~Ya/Tidak~~ Tidak.
8. Riwayat Keluarga : Ya/Tidak
9. Lamanya Menderita Hipertensi : (tahun)

B. Pendidikan Responden

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

C. Pekerjaan Responden

1. IRT
2. PNS
3. TNI/POLRI
4. Wiraswasta
5. Nelayan
6. Petani
7. Tukang becak
8. Supir

Lampiran 6. Food Recall

A30

HASIL PERHITUNGAN DIET/			
Nama Makanan	Jumlah	energy	carbohydr.
makan pagi			
nasi putih			
beras putih giling	50 g	180,4 kcal	39,8 g
ikan teri kacang			
ikan teri segar	55 g	61,7 kcal	0,0 g
kacang tanah kulit	55 g	227,7 kcal	6,5 g
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal	0,0 g
tumis kangkung			
kangkung mentah	100 g	15,1 kcal	2,1 g
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal	0,0 g
snack pagi			
cireng/bakwan	40 g	216,0 kcal	15,7 g
makan siang			
beras putih giling	70 g	252,6 kcal	55,7 g
ikan teri segar	55 g	61,7 kcal	0,0 g
kacang tanah kulit	55 g	227,7 kcal	6,5 g
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal	0,0 g
tumis kangkung			
kangkung mentah	100 g	15,1 kcal	2,1 g
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal	0,0 g
nanas	100 g	49,0 kcal	12,4 g
snack sore			
donat	50 g	200,0 kcal	23,1 g
makan malam			
beras putih giling	55 g	198,5 kcal	43,7 g
telur dadar sambal			
telur ayam	55 g	85,3 kcal	0,6 g
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal	0,0 g
tumis sawi			
sawi hijau	100 g	15,1 kcal	2,1 g
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal	0,0 g

HASIL PERHITUNGAN

Zat Gizi	hasil analisis nilai	rekomendasi nilai/hari	persentase pemenuhan
energy	2064,4 kcal	1900,0 kcal	109 %
water	0,0 g	2700,0 g	0 %
protein	74,9 g(14%)	48,0 g(12 %)	156 %
fat	107,0 g(45%)	77,0 g(< 30 %)	139 %
carbohydr.	210,2 g(41%)	351,0 g(> 55 %)	60 %
dietary fiber	16,5 g	30,0 g	55 %
alcohol	0,0 g	-	-
PUFA	30,5 g	10,0 g	305 %
cholesterol	287,5 mg	-	-
Vit. A	2574,8 µg	800,0 µg	322 %
carotene	0,0 mg	-	-
Vit. E	0,0 mg	-	-
Vit. B1	0,7 mg	1,0 mg	67 %
Vit. B2	0,8 mg	1,2 mg	69 %
Vit. B6	1,3 mg	1,2 mg	110 %
folic acid eq.	0,0 µg	-	-
Vit. C	90,4 mg	100,0 mg	90 %
sodium	202,4 mg	2000,0 mg	10 %
potassium	2067,2 mg	3500,0 mg	59 %
calcium	416,8 mg	1000,0 mg	42 %
magnesium	367,2 mg	310,0 mg	118 %
phosphorus	1016,3 mg	700,0 mg	145 %
iron	10,7 mg	15,0 mg	71 %
zinc	6,7 mg	7,0 mg	95 %

Lampiran 7. Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan

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

Lubuk Pakam, 15 Juli 2024

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

Kepada Yth:
Kepala Puskesmas Batang Kuis

di _____
Tempat

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

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

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

Ketua Jurusan Gizi

Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes
NIP. 196906231990032001

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>.



Lampiran 8.Surat Balasan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG
DINAS KESEHATAN
UPT. PUSKESMAS BATANG KUIS

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



Batang Kuis, 16 April 2025

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

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

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

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

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

Batang Kuis, 16 April 2024

Ka. UPT Puskesmas Batang Kuis



Ditandatangani Secara Elektronik :
Kepala UPT Puskesmas Batang Kuis,
Dinas Kesehatan
Kabupaten Deli Serdang
dr. Hj. Leni Estiani
Pembaca T.t. (NIB)
NIP. 19791219 200502 2 005

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






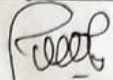

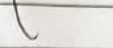
Lampiran 9. Bukti Bimbingan Skripsi

Bukti Bimbingan Skripsi

Nama : Labora Octavia Simanullang
NIM : P01031221082
Judul : Pengaruh Pemberian Dash Diet terhadap Berat Badan, Asupan Lemak, dan Kadar Kolesterol pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Wilayah Kerja Batang Kuis
Pembimbing : Dr Mahdiah, DCN, M.Kes

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

11.	Sabtu, 25 Mei 2024	Diskusi BAB I - III secara luring	<i>Admit</i>	<i>Reed</i>
12.	Senin, 27 Mei 2024	Diskusi BAB I - III secara luring dan PPT secara luring	<i>Admit</i>	<i>Reed</i>
12.	Senin, 10 Juni 2024	Tanda tangan proposal	<i>Admit</i>	<i>Reed</i>
13.	Rabu, 10 Juli 2024	Revisi Proposal dengan dosen pembimbing	<i>Admit</i>	<i>Reed</i>
14.	Senin, 15 Juli 2024	Revisi Proposal dengan dosen pembimbing	<i>Admit</i>	<i>Reed</i>
15.	Rabu, 24 Juli 2024	Revisi Proposal dengan dosen pembimbing	<i>Admit</i>	<i>Reed</i>
16.	Selasa, 6 Agustus 2024	ACC dari dosen pembimbingan dan revisi perbaikan proposal dengan penguji 1 dan penguji 2	<i>Admit</i>	<i>Reed</i>
17.	Kamis, 28 November 2024	ACC dari dosen penguji 1 dan penguji 2	<i>Admit</i>	<i>Reed</i>
18.	Kamis, 12 Desember 2024	Pengurusan ethical clearence	<i>Admit</i>	<i>Reed</i>
19.	Kamis, 26 Desember 2024	Data seleseai diteliti	<i>Admit</i>	<i>Reed</i>
20.	Senin, 24 Maret 2025	Diskusi pengolahan data dan pembuatan master table	<i>Admit</i>	<i>Reed</i>
21.	Senin, 14 April 2025	Penulisan hasil dan pembahasan	<i>Admit</i>	<i>Reed</i>
22.	Selasa, 15 April 2025	Perbaikan hasil dan pembahasan serta penulisan kesimpulan saran	<i>Admit</i>	<i>Reed</i>
23.	Rabu, 16 April 2025	Revisi keseluruhan skripsi	<i>Admit</i>	<i>Reed</i>
24.	Jumat, 9 Mei 2025	Revisi hasil dan pembahasan, kesimpulan saran	<i>Admit</i>	<i>Reed</i>

25.	Senin, 19 Mei 2025	Acc Dosen Pembimbing		
26.	Rabu, 21 Mei 2025	Revisi dan Acc dosen penguji 1		
27.	Kamis, 19 Juni	Revisi dan Acc dosen penguji 2		

Lampiran 10. Anggaran Penelitian

Harga Pembuatan Salad Sayur

NO	Nama Bahan	Berat (gr)	Harga
1.	Kol ungu	15	Rp. 700
2.	Selada	30	Rp. 1.505
3.	Jagung manis	25	Rp. 400
4.	Timun	25	Rp. 304
5.	Dada ayam	15	Rp. 450
6.	Wijen	10	Rp. 700
7.	Telur ayam	3	Rp. 90
8.	Margarin	2	Rp. 40
9.	Wadah mika	1	Rp. 318
10.	Plastik klip	1	Rp. 68
11.	Sendok garpu	1	Rp. 182
Total harga 1 porsi			Rp. 4.757

Harga Pembuatan Salad Buah

NO	Nama Bahan	Berat (gr)	Harga
1.	Alpukat	35	Rp. 805
2.	Melon	35	Rp. 525
3.	Apel	30	Rp. 945
4.	Yogurt	20	Rp. 1.800
5.	Chiaseed	2	Rp. 200
6.	Madu	3	Rp. 330
7.	Wadah mika	1	Rp. 318
8.	Plastik klip	1	Rp. 68
9.	Sendok garpu	1	Rp. 182
Total harga 1 porsi			Rp. 5.173

Keterangan

Sampel 44 orang

Biaya per porsi Salad sayur dan salad buah ialah

= Rp. 4.757 + Rp. 5.173 = Rp. 9.930 : 2 = Rp. 4.965/porsi

Dengan perlakuan 2 kali pemberian sehari

Perhitungan biaya salad sayur dan salad buah per 1 hari intervensi

= 44 orang x 2 kali (pemberian dalam sehari) x Rp.4.965 = Rp. 436.920

Perhitungan biaya salad sayur dan salad buah per 21 hari intervensi

= Rp. 436.920 x 21 hari = Rp. 9.175.320

Jadi, total biaya dalam pembuatan Salad sayur dan salad buah selama 21 hari ialah sebesar Rp. 9.175.320

Lampiran 11. *Dokumen Penelitian*

Pengukuran awal tekanan darah, berat badan dan kadar kolesterol



Bahan pembuatan DASH diet



21.

22.



23.



24.



25.

26.



28.



34.



27.

29.

30.

35.

31.

32.

33.

36.



38.

39.

40.

41.

43.



37.

42.



44.

45.

46.

47.

48.

Pemberian intervensi DASH diet dan food recall



49.



50.



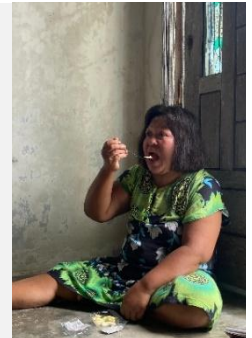
51.



52.



53.



54.



55.



56.



57.

Pengukuran akhir penelitian



58.



59.

60.



62.

61.

63.



64.



65.

66.



Lampiran 12. Keterangan Layak Etik



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.01.26.1836/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

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

Peneliti utama : LABORA OCTAVIA SIMANULLANG
Principal In Investigator

Nama Institusi : POLTEKKES KEMENKES MEDAN
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"PENGARUH PEMBERIAN DASH DIET TERHADAP BERAT BADAN, ASUPAN LEMAK, DAN KADAR KOLESTEROL PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS WILAYAH KERJA BATANG KUIS"

"THE EFFECT OF DASH DIET ON BODY WEIGHT, FAT INTAKE, AND CHOLESTEROL LEVELS IN HYPERTENSION PATIENTS IN THE BATANG KUIS WORKING AREA COMMUNITY 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 28 Agustus 2025 sampai dengan tanggal 28 Agustus 2026.

This declaration of ethics applies during the period August 28, 2025 until August 28, 2026.



August 28, 2025
Chairperson,

Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 13. Surat Pernyataan

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Labora Octavia Simanullang
NIM : P01031221082

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

Yang membuat pernyataan



Labora Octavia Simanullang

Lampiran 14. Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Labora Octavia Simanullang
Tempat/Tanggal Lahir : Sibolga, 21 Oktober 2003
Jumlah Anggota : 2 orang
Keluarga
Alamat Rumah : Jl. Hiu no.16
No. Hp/Telp : 082230791498
Riwayat Pendidikan : TK Maranatha Sibolga
SD RK No.3 Sibolga
SMP Negeri 1 Sibolga
SMA Negeri 1 Sibolga
Hobby : Bernyanyi dan Memasak
Motto : Ulangan 28:13 TB
"Tuhan akan mengangkat engkau menjadi kepala dan bukan menjadi ekor, engkau akan tetap naik dan bukan turun, apabila engkau mendengarkan perintah Tuhan, Allahmu, yang kusampaikan pada hari ini kaulakukan dengan setia"