

DAFTAR PUSTAKA

- Afrinis, N., & Verawati, B. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia 36-45 Tahun Di Ruang Rawat Inap Bedah Rsud Taluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi. 4(1).
- Aldila Rizma Amalia, Nur Hasanah, & Padoli, P. (2023). Aktivitas Fisik Pada Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Kelurahan Pacar Kembang Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 16(2), 53–58.
<https://doi.org/10.36568/Nersbaya.V16i2.48>
- Alya Anshari, Z., Dewi, Z., Hariati, N. W., Sarjana, M., Gizi, T., Jurusan, D., Poltekkes, G., Banjarmasin, K., & Jurusan, D. (2022). Pengaruh Edukasi Hipertensi Menggunakan Media Video Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Penderita Hipertensi The Effect Of Hypertension Education Using Video Media On Knowledge, Attitudes And Behavior Of Hypertension Sufferers. In *Jurnal Riset Pangan Dan Gizi (Jr-Panzi)* (Vol. 4, Issue 2).
- Arifin Ilham, M., Islamy, N., Hamidi, S., Dewi Puspita Sari Fakultas Kedokteran, R., Lampung, U., Ir Soemantri Brojonegoro No, J., Meneng, G., & Rajabasa Kota Bandar Lampung, K. (N.D.). Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja : Literature Review.
<http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/jppp>
- Ashari, Y., & Maria, I. (N.D.). Hubungan Tingkat Pengetahuan, Sikap, Dan Dukungan Keluarga Terhadap Perilaku Pengendalian Hipertensi Di Puskesmas Kebun Handil Kota Jambi.
- Besar, K. A. (2021). Kualitatif Dengan Tehnik Pengambilan Sampel Secara Total Sampel Dengan Jumlah Sampel 50 Orang. Penelitian Ini Dilakukan Di Wilayah Kerja Puskesmas Selimeum Kabupaten Aceh Besar, Dengan Analisa. 9(April), 42–50.
- Chusniah Rachmawati, W., & Promosi Kesehatan Dan, Mk. (N.D.). Penulis.
- Faisal, D. R., Lazwana, T., Ichwansyah, F., & Fitria, E. (2022). Faktor Risiko Hipertensi Pada Usia Produktif Di Indonesia Dan Upaya Penanggulangannya. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 25(1), 32–41.
<https://doi.org/10.22435/Hsr.V25i1.5124>

- Fatmawati, B. R., Suprayitna, M., & Istianah, I. (2021). Self Efficacy Dan Perilaku Sehat Dalam Modifikasi Gaya Hidup Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Stikes Yarsi Mataram*, 11(1), 1–7. <https://doi.org/10.57267/Jisym.V11i1.73>
- Fitri, T., Malau, B., Silitonga, S., & Hutagalung, S. A. (2023). Penyuluhan Terhadap Lansia: Mengenali Karakteristik Para Lansia. *Elettra : Jurnal Pendidikan Penyuluhan Agama Kristen Negeri Truntung*, 1(1), 47–56. <https://elettra.iakntarutung.ac.id>
- Haryani, S., & Misniarti, M. (2020). Efektifitas Akupresure Dalam Menurunkan Skala Nyeri Pasien Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Perumnas. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 2(1), 21–30. <https://doi.org/10.33088/Jkr.V2i1.491>
- Heryanto, M. L., Amelia, P. B., Khasanah, A. T., & Oktaviani, E. (2023). Penerapan Media Leaflet Sebagai Persiapan Perencanaan Kehamilan. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan (Jppk)*, 2(02), 88–97. <https://doi.org/10.34305/Jppk.V2i02.759>
- Hidayatullah, A., Kegawatdaruratan Hipertensi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Lansia Dengan Hipertensi, E., & Rokhmiati, E. (2023). Hypertension Emergency Education In Increasing Knowledge Of Elderly With Hypertension. 2(3), 175–182. <https://doi.org/10.58374/Jmmn.V2i3.189>
- I Gede Deriana, Gaghauna, E. E. M., & Santoso, B. R. (2025). Hubungan Klasifikasi Hipertensi Terhadap Penurunan Fungsi Kognitif Pasien Hipertensi Di Puskesmas Pekauman Kota Banjarmasin. *Journal Of Health (Joh)*, 12(1), 010–018. <https://doi.org/10.30590/Joh.V12n1.704>
- Indriyani, Y., Kusumawati, A., Dwi, A., Program, W., Masyarakat, S. K., & Kesehatan, I. (2025). Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan Hidup Sehat Dan Bahagia Di Usia Senja Melalui Pencegahan Hipertensi Di Desa Pucangan.
- Kusuma, I. Y., Nawangsari, D., Prabandari, R., Kurniasih, K. I., Fauziah, F., Abely, N. A., & Safitri, C. A. (2024). Efektivitas Leaflet Dalam Meningkatkan Pengetahuan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Gandatapa. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(5), 431–437. <https://doi.org/10.56359/Kolaborasi.V4i5.437>

- Lanjut, U., Wilayah, D., & Puskesmas, K. (2025). Edukasi Kesehatan Upaya Pencegahan Hipertensi Pada. 6(1), 789–793.
- Latumahina, F., Istia., Yali. J., Tahapary, Ellisabeth. C., Anthony, Veronica. C., Soselisa, Venty. J., & Solissa, Z. (2022). Peran Posyandu Lansia Terhadap Kesejahteraan Para Lansia Di Desa Ihamahu, Kec. Saparua Timur, Kab. Maluku Tengah. *Jurnal Karya Abdi Masyarakat Universitas Jambi*, 6(43), 39–45. <https://Mail.Online-Journal.Unja.Ac.Id/Jkam/Article/View/19368>
- Malik Aziz, M., & Tingkat Pengetahuan Dan Perilaku Penderita Penyakit Hipertensi Di Puskesmas Kecamatan Rawamerta Kabupaten Karawang, G. (2023). *How To Cite*. 10(8). <https://Doi.Org/10.36418/Syntax-Literate.V6i6>
- Masturi, H., Hasanawi, A., & Hasanawi, A. (2021). *Jurnal Inovasi Penelitian*. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(10), 1–208.
- Maulidah, K., Neni, N., Maywati, S., Kesehatan, J., Fakultas, M., Kesehatan, I., & Siliwangi, U. (2022). Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Dengan Upaya Pengendalian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Cikampek Kabupaten Karawang. In *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia* (Vol. 18).
- Mawwarda, A. N. (2024). Pengembangan Dan Validasi Media Edukasi Pengaturan Makan Bagi Penderita Hipertensi. *Jurnal Gizi*, 16(1), 2–3.
- Nurdin, S., Prasetyo, J., Rezki, W., Keperawatan, M., & Indonesia, U. S. (2024). Peningkatan Pelayanan Kesehatan Lansia Dengan Hipertensi Melalui Edukasi Dan Konseling Selfcare. 4(4), 160–165.
- Pitoy, M. H., Awaludin, M., & Wantania, F. E. N. (2024). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Penyandang Hipertensi Di Kelurahan Paslaten Satu Lingkungan 1. *E-Clinic*, 12(3), 383–389. <https://Doi.Org/10.35790/Ecl.V12i3.53864>
- Prasetya, H., Ariska, R. A., Ekonomi, F., Bisnis, D., Wijaya, U., Surabaya, K., Dukuh, J., & Xxv/54 Surabaya, K. (2021). Pengaruh Sikap Dan Pendidikan Kewirausahaan Pada Minat Berwirausaha. *Jurnal Ilmu Manajemen Dan Akuntansi*, 9(1), 2021. <https://Databoks.Katadata.Co.Id>
- Prasetyo, A., Sapto Edi Rahayu, Y., Profesi Ners Stikes Al-Irsyad Al-Islamiyyah Cilacap, P., & Stikes Al-Irsyad Al-Islamiyyah Cilacap, K. (2021). Pencegahan

- Komplikasi Hipertensi (Stroke) Melalui Identifikasi Dan Pengelolaan Sepuluh Faktor Resiko Penyebab Stroke Pada Penderita Hipertensi Di Rw 03 Kelurahan Tambakreja-Cilacap. In *Jurnal Pengabdian Masyarakat Al-Irsyad* (Vol. 3, Issue 2).
- Purnama Sari, E., & Basri, S. (2021). Pengaruh Media Pembelajaran Leaflet Terhadap Hasil Belajar Biologi (Vol. 4, Issue 1). Evi, Syamsuriana & Kasmawati.
- Rizqiya, M., Nur, D., & Ningrum, A. (2023). Indonesian Journal Of Public Health And Nutrition Trend Kejadian Hipertensi Dan Pola Distribusi Kejadian Hipertensi Dengan Penyakit Penyerta Secara Epidemiologi Di Indonesia. *Ijphn*, 3(3), 367–375. <https://doi.org/10.15294/ijphn.V3i3.62153>
- Setya Mustafa, P., & Kukuh Masgumelar, N. (2022). Kajian Review: Pengembangan Instrumen Penilaian Sikap, Pengetahuan, Dan Keterampilan Dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahraga. 8(1), 31–49. <http://ejournal.unsub.ac.id/index.php/fkip>
- Sina, I., Kedokteran, J., Kedokteran, K.-F., Islam, U., Utara, S., Indah, N., Dilla, R., Susanti, N., Andini, Z., Al, F., Marpaung A A Mahasiswa, H., Kesehatan, F., & Artikel, H. (2024). Hubungan Perilaku Merokok Dengan Hipertensi Pada Usia Produktif The Relationship Between Smoking Behavior And Hypertension In Productive Age. *Kp. Tengah, Deli Serdang*, 23(2), 20353.
- Soemarti, L., & Kundrat, K. (2022). Faktor Yang Mempengaruhi Perubahan Perilaku Masyarakat Dalam Pemanfaatan Sampah Domestik Untuk Bahan Baku Pembuatan (Mol) Sebagai Upaya Meningkatkan Sanitasi Lingkungan Dalam Mendukung Gerakan Indonesia Bersih. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 12(2), 141–154. <https://doi.org/10.30999/jpkm.V12i2.2183>
- Suryanti, Y., Adiguna Palembang Komplek Kenten Permai Blok, M. J., & Sangkal Palembang, B. (2021). Pengaruh Penkes Menggunakan Metode Ceramah Dan Leaflet Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida (Vol. 11, Issue 22).
- Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Klaten, S., Dzurrul Fatih, F., & Primadani, T. (N.D.). Efektivitas Pendidikan Dengan Media Boklet, Leaflet Dan Poster Terhadap Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri.

- Tinggi Ilmu Kesehatan Murni Teguh, S., Program Studi D-III Keperawatan, H., & Kesehatan Helvetia, I. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Gaya Hidup Dengan Upaya Pencegahan Stroke Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Desa Binjai Medan. *Trust Health Journal*, 4(2).
- Wahyu Efendi, Rozi, M. K. N., Nafi'atus Salma Sw, & Soffy Balgies. (2022). Penguatan Kualitas Spiritual Lansia Melalui Kegiatan Sholawat Di Upt Pelayanan Sosial Tresna Werdha Banyuwangi. *Mukaddimah: Jurnal Studi Islam*, 7(1), 59–73. <https://doi.org/10.14421/mjsi.71.2917>
- Yasira Rusdi, F., & Auliya Rahmy, H. (2021a). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Instagram Terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Sman 2 Padang. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>
- Yasira Rusdi, F., & Auliya Rahmy, H. (2021b). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Instagram Terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Sman 2 Padang. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>
- Yuningsih, R., & Kurniasari, R. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Bergambar Dan Permainan Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar (Suatu Pendekatan Studi Literature Review) (Vol. 10, Issue 1). <http://ejournal.uika-bogor.ac.id/index.php/hearty/issue/archive>
- Yusriana, Y., Meria Kontesa, Fitri Wahyuni, Fauza Putri, & Vanesa Pradinta Yendra. (2023). Edukasi Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Abdi Mercusuar*, 3(2), 065–071. <https://doi.org/10.36984/jam.v3i2.434>
- Zahwa, F. A., Syafi'i 2, I., Tarbiyah, F., Keguruan, D., Sunan, U., Surabaya, A., & Timur, J. (2022). Equilibrium: Jurnal Penelitian Pendidikan Dan Ekonomi Pemilihan Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Teknologi Informasi. 19, 1. <https://journal.uniku.ac.id/index.php/equilibrium>
- Zhang, L., Fu, X., Luo, D., Xing, L., & Du, Y. (2021). Musical Experience Offsets Age-Related Decline In Understanding Speech-In-Noise: Type Of Training Does Not Matter, Working Memory Is The Key. *Ear And Hearing*, 42(2), 258–270. <https://doi.org/10.1097/Aud.0000000000000921>

Lampiran 1. Informed Consent

PERNYATAAN KETERSEDIAAN MENJADI SUBJEK PENELITIAN (*INFORMED CONSENT*)

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama :

Jenis Kelamin :

Tempat Tanggal Lahir :

Alamat :

No. Telephone/HP :

Bersedia dan mau berpartisipasi menjadi responden penelitian ini sampai selesai dengan judul penelitian “Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Leaflet Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Tentang Pencegahan Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Tunas 1 Baru Kelurahan Paluh Kemiri " yang akan dilakukan oleh:

Nama : Rifky Wahyudi Harahap

Alamat : Gang Putra Solo, Jalan Industri, Jati Sari,
Tanjung Garbus, Lubuk Pakam Kab Deli
Serdang

Instansi : Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi
Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetik

No. Telephone/HP : 082249071802

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

Lubuk Pakam,.....2025

Peneliti

Responden

(Rifky Wahyudi Harahap)

(.....)

Lampiran 2. Satuan Acara Penyuluhan (SAP)

Satuan Acara Penyuluhan (SAP)

Topik : Pencegahan Hipertensi

Sasaran : Lansia

Tempat : Posyandu Tunas Baru 1 Kelurahan Paluh Kemiri

Hari/Tanggal :

Pemateri : Rifky Wahyudi Harahap

A. Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu kondisi medis dengan meningkatnya kontraksi pembuluh darah arteri sehingga terjadi resistensi aliran darah yang meningkatkan tekanan darah terhadap dinding pembuluh darah. Hipertensi sering disebut dengan “silent killer” atau pembunuh diam-diam karena terjadi tanpa gejala. Ketika gejala timbul, hipertensi sudah menjadi penyakit yang harus di terapi seumur hidup.

World Health Organization (WHO 2019), di seluruh dunia, sekitar 972 juta orang atau 26,4% penghuni bumi mengidap Hipertensi. Di Indonesia prevalensi penyakit hipertensi sangat banyak di alami pada lansia sebanyak 60,3% penderita hipertensi, prevalensi hipertensi paling banyak terjadi pada kelompok usia 31- 34 tahun (31,6%), usia 45-54 (54,3%), usia 55-64 tahun (55,2%), dan usia 60 tahun ke atas (63,2%) (SKI 2023). Berdasarkan hasil laporan Dinkes Sumut (2023) Prevalensi hipertensi di Sumatera Utara mencapai 5,52% dari total penduduk Sumatera Utara. Prevalensi hipertensi di Deli Serdang sebesar 4,97%, dan prevalensi hipertensi di kelurahan Paluh Kemiri sebesar 60,27%. Data ini menunjukkan bahwa masih banyak penderita hipertensi yang belum terjangkau dan terdiagnosis oleh tenaga kesehatan dan tidak menjalani pengobatan sesuai anjuran tenaga Kesehatan (Hidayatullah et al., 2023).

B. Tujuan umum

Setelah diberikan Penyuluhan, diharapkan semua lansia mampu memahami dan mengerti tentang Hipertensi.

C. Tujuan Khusus

Setelah mengikuti penyuluhan tentang Hipertensi, diharapkan semua lansia mampu:

1. Menjelaskan pengertian
2. Menyebutkan penyebab
3. Menyebutkan komplikasi
4. Menyebutkan diet hipertensi

D. Materi Penyuluhan

1. Pengertian Hipertensi
2. Klasifikasi Hipertensi
3. Faktor risiko Hipertensi
4. Tanda dan gejala Hipertensi

E. Metode Penyuluhan

1. Ceramah
2. Tanya Jawab

F. Media

1. Leaflet

G. Kegiatan Penyuluhan

No.	Tahap Kegiatan	Kegiatan Penyuluhan	Sasaran	Waktu
1.	Pembukaan	1. Mengucapkan salam 2. Memperkenalkan diri 3. Menyampaikan tentang tujuan pokok materi 4. Menyampaikan pembahasan	1. Menjawab salam 2. Mendengarkan dan menyimak 3. Bertanya mengenai pengenalan dan	5-10 menit

			tujuan jika ada yang kurang jelas	
2.	Pelaksanaan	Menjawab salam 1. Menjelaskan pengertian Hipertensi 2. Menjelaskan Klasifikasi Hipertensi 3. Menjelaskan Faktor Risiko hipertensi 4. Menjelaskan tanda dan gejala	1. Mendengarkan dan menyimak 2. Bertanya mengenai hal-hal yang belum jelas dan dimengerti	30 menit
3.	Penutup	1. Tanya jawab 2. Memberikan kesempatan pada peserta untuk bertanya 3. Melakukan evaluasi 4. Menyampaikan Kesimpulan materi 5. Mengakhiri pertemuan dan mengucapkan salam	1. Sasaran dapat menjawab tentang pertanyaan yang diajukan 2. Mendengarkan 3. Memperhatikan 4. Menjawab salam	5-10 menit

H. Evaluasi

Diharapkan peserta mampu:

1. Menjelaskan Pengertian /Definisi Hipertensi
2. Menyebutkan Klasifikasi Hipertensi
3. Menyebutkan Faktor Risiko Hipertensi
4. Menyebutkan Tanda dan Gejala Hipertensi

Materi Pertemuan 1: Penyebab Hipertensi

A. Klasifikasi Hipertensi

Hipertensi dapat diklasifikasikan menjadi 2 yaitu hipertensi primer dan sekunder. Hipertensi primer adalah hipertensi yang belum diketahui penyebab pastinya. Pada hipertensi primer tidak ditemukan penyakit renovaskuler maupun penyakit lainnya. Sedangkan hipertensi sekunder disebabkan karena kelainan pembuluh darah ginjal, gangguan kelenjar tiroid (hipertiroid) dan lain-lain (Delfriana Ayu Sinaga et al. 2022).

Berdasarkan penyebabnya hipertensi dibagi menjadi 2 golongan:

a. Hipertensi primer (esensial)

Ada yang namanya hipertensi primer atau esensial. Nah, ini agak misterius karena dokter sendiri belum tahu pasti penyebabnya. Makanya kadang disebut juga hipertensi idiopatik. Tapi, ada beberapa faktor yang diduga berperan, seperti keturunan, lingkungan, dan beberapa hal rumit di dalam tubuh kita. Oh iya, jangan lupa bahwa kegemukan, merokok, minum alkohol, dan kondisi darah yang terlalu kental juga bisa meningkatkan risikonya.

b. Hipertensi sekunder

Yang kedua adalah hipertensi sekunder. Kalau yang ini, penyebabnya lebih jelas. Misalnya, bisa karena penggunaan pil KB, penyakit ginjal, gangguan hormon yang disebut sindrom Cushing, atau bahkan terkait dengan kehamilan.

Kalau kita bicara secara umum, penyebab utama hipertensi sebenarnya adalah gaya hidup kita sendiri. Yap, cara kita menjalani hidup sehari-hari yang kurang memperhatikan kesehatan bisa jadi biang kerok munculnya hipertensi.

Ternyata kebiasaan sehari-hari kita bisa bikin tekanan darah naik lho! Coba deh kita lihat apa aja kebiasaan yang bisa bikin darah tinggi berikut diantaranya

- a. Suka makan sama makanan yang asin? Hati-hati, Kebanyakan garam bisa bikin tekanan darah naik.
- b. Suka ngemil yang manis-manis? jangan kebiasaan! Gula berlebihan juga tidak baik buat kesehatan.
- c. Sering makan fast food (cepat saji)? ini juga bisa jadi masalah, makanan cepat saji biasanya tinggi natrium, yang bisa bikin darah tinggi.

- d. Hobi makan daging? Boleh, tapi jangan berlebihan. Daging juga bisa jadi penyebab darah tinggi kalau dikonsumsi terlalu banyak.
- e. Jarang gerak atau olahraga? ini nih yang sering kita lupain. Kurang aktivitas fisik ternyata bisa ningkatin risiko darah tinggi juga.

B. Tanda dan Gejala

Gejala-gejala yang mudah diamati antara lain yaitu:

1. Pusing atau sakit kepala, bisa jadi ini tanda pertama. Kalau sering kali pusing tanpa sebab jelas, mungkin perlu diwaspadai.
2. Tenguk rasanya pegal terus, ini juga bisa jadi sinyal dari tubuh kita
3. Gampang marah, Ternyata ini juga bisa jadi tanda darah tinggi.
4. Sering ngantuk dan ingin tidur terus, mungkin bukan cuma karena kurang kopi, tapi bisa jadi tanda darah tinggi juga.
5. Napas sering sesak tanpa sebab.
6. Rasanya ada beban berat di tengkuk, Ini juga salah satu tanda yang sering muncul.
7. Gampang capek atau lelah.
8. Pandangan sering kabur atau mata berkunang-kunang.
9. Mimisan atau keluar darah dari hidung.

C. Upaya Pencegahan

1. Cek Kesehatan secara berkala
2. Hindari Kegemukan
3. Hindari rokok dan alkohol.
4. Hindari stress
5. Olah raga teratur / Aktifitas fisik
6. Batasi pemakaian garam
7. Istirahat cukup

Materi Pertemuan 2 : Komplikasi Hipertensi

A. Komplikasi Hipertensi

1. Pengertian

Pengertian Komplikasi hipertensi adalah kondisi medis yang timbul sebagai akibat dari tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol atau berlangsung dalam jangka waktu yang lama. Hipertensi yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan kerusakan pada berbagai organ tubuh, terutama organ-organ vital seperti jantung dan ginjal.

2. Jantung

Jantung Hipertensi dapat menyebabkan beberapa komplikasi pada jantung, antara lain:

- a. Penyakit Jantung Koroner (PJK): Tekanan darah tinggi dapat merusak pembuluh darah arteri, menyebabkan penumpukan plak dan penyempitan pembuluh darah yang memasok darah ke jantung.
- b. Hipertrofi Ventrikel Kiri: Jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah melawan tekanan tinggi, menyebabkan penebalan otot jantung bagian kiri.
- c. Gagal Jantung: Akibat beban kerja yang berlebihan, jantung dapat menjadi lemah dan tidak mampu memompa darah secara efektif ke seluruh tubuh.
- d. Aritmia: Hipertensi dapat menyebabkan gangguan irama jantung, yang dapat mengakibatkan detak jantung tidak teratur.

3. Gagal Ginjal

- a. Gagal Ginjal Hipertensi juga dapat menyebabkan komplikasi serius pada ginjal, termasuk:
- b. Kerusakan Pembuluh Darah Ginjal: Tekanan darah tinggi dapat merusak pembuluh darah kecil di ginjal, mengganggu fungsi penyaringan ginjal.
- c. Nefropati Hipertensif: Kerusakan progresif pada ginjal akibat hipertensi yang tidak terkontrol, yang dapat berkembang menjadi gagal ginjal kronis.
- d. Gagal Ginjal Kronis: Jika hipertensi tidak dikelola dengan baik dalam jangka panjang, dapat menyebabkan penurunan fungsi ginjal secara permanen, yang akhirnya memerlukan dialisis atau transplantasi ginjal.

Materi Pertemuan 3 : Penatalaksanaan Diet Hipertensi

A. Diet Hipertensi

1. Pengertian

Pengertian Diet hipertensi adalah pola makan khusus yang dirancang untuk membantu mengontrol tekanan darah tinggi. Diet ini berfokus pada pengurangan asupan natrium (garam) dan lemak jenuh, serta peningkatan konsumsi makanan yang kaya akan serat, kalium, magnesium, dan kalsium.

2. Tujuan

Tujuan Tujuan utama dari diet hipertensi adalah:

- a. Menurunkan dan mengontrol tekanan darah
- b. Mengurangi risiko komplikasi hipertensi seperti penyakit jantung dan gagal ginjal
- c. Meningkatkan efektivitas pengobatan hipertensi
- d. Memperbaiki kualitas hidup penderita hipertensi

3. Syarat- Syarat Diet

Syarat-Syarat Diet Syarat-syarat diet hipertensi meliputi:

- a. Membatasi asupan natrium (garam)
- b. Meningkatkan konsumsi sayuran dan buah-buahan
- c. Mengurangi asupan lemak jenuh dan kolesterol
- d. Menjaga berat badan ideal
- e. Membatasi konsumsi alcohol
- f. Meningkatkan asupan serat, kalium, magnesium, dan kalsium

4. Macam diet rendah garam

Macam diet rendah garam Ada tiga tingkatan diet rendah garam:

- a. Diet Rendah Garam I (200-400 mg natrium/hari).
- b. Diet Rendah Garam II (600-800 mg natrium/hari).
- c. Diet Rendah Garam III (1000-1200 mg natrium/hari).

5. Makanan yang dianjurkan / Boleh di konsumsi

Makanan yang dianjurkan / Boleh dikonsumsi

- a. Sayuran segar dan buah-buahan
- b. Biji-bijian utuh dan sereal tanpa garam tambahan
- c. Daging tanpa lemak, ikan, dan unggas (dimasak tanpa garam tambahan)

- d. Kacang-kacangan dan biji-bijian tanpa garam
- e. Produk susu rendah lemak
- f. Minyak sehat seperti minyak zaitun dan minyak kanola
- g. Rempah-rempah dan bumbu tanpa garam untuk menambah rasa

6. Makanan yang di Hindari /Dibatasi

Makanan yang dihindari / Dibatasi

- a. Makanan olahan tinggi natrium (makanan kaleng, makanan instan)
- b. Garam meja dan bumbu tinggi natrium
- c. Makanan asin seperti keripik, kacang asin, dan acar
- d. Daging olahan seperti sosis, ham, dan daging asap
- e. Makanan cepat saji
- f. Minuman berkafein berlebihan
- g. Minuman beralkohol
- h. Makanan tinggi lemak jenuh dan kolesterol
- i. Makanan manis dan minuman bersoda

Penting untuk diingat bahwa diet hipertensi harus disesuaikan dengan kebutuhan individu dan dilakukan di bawah pengawasan profesional kesehatan. Kombinasi diet yang tepat dengan gaya hidup sehat dan pengobatan yang sesuai dapat membantu mengontrol hipertensi secara efektif.

Lampiran 3. Leaflet Pencegahan Hipertensi

Apa yang menyebabkan Hipertensi ?

- Gaya Hidup tidak Sehat
- Konsumsi garam berlebih
- Merokok
- Minum – minuman beralkohol
- Kurang Olah Raga
- Stress
- Stress /Banyak pikiran
- Umur dan jenis keluarga

PENCEGAHAN

- Bersantai
- Hindari obesitas
- Hindari merokok
- Berolahraga secara teratur
- Sering memakan buah-ban dan sayur-sayuran
- Hindari makanan kafein(teh, kopi dan coklat)

PENCEGAHAN HIPERTENSI PADA LANSIA

APA ITU HIPERTENSI?

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu kondisi dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan ≥ 90 mmHg.

RIFKY WAHYUDI HARAHAP
P01031222108

Faktor Risiko Hipertensi

- Dapat dikendalikan
 - Diet
 - Obesitas
 - Kurangnya Aktivitas Fisik
 - Merokok dan Mengonsumsi Alkohol
- Tidak dapat dikendalikan
 - Riwayat keturunan
 - Jenis kelamin
 - Usia

KLASIFIKASI PENYAKIT HIPERTENSI

Kategori	TDS (mmHg)	TDO (mmHg)
Normal	< 120	< 80
Pre Hipertensi	120-139	80-99
Hipertensi tingkat 1	140-159	90-99
Hipertensi tingkat 2	> 160	> 100

DIET HIPERTENSI

TUJUAN DIET:

- Membantu menurunkan tekanan darah
- Membantu menghilangkan penimbunan cairan dalam tubuh
- Mengurangi komplikasi hipertensi
- Memberikan makanan sesuai kebutuhan

SYARAT DAN PRINSIP DIET

- Energi cukup untuk mencapai dan mempertahankan berat badan normal
- Lemak yaitu 25 - 35% kebutuhan energi total
- Kolesterol rendah apabila disertai
- Konsumsi garam dapat 5 gr/hari
- Konsumsi serat yang cukup
- Konsumsi makanan rendah natrium
- Makanan mudah dicerna
- Makanan mudah dicerna dan tidak

Contoh Menu

Pagi	Siang	Malam
Nasi Sayur tumis Telur rebus	Nasi Pepes ayam Sayur bening bayam Tahu kukus	Nasi Ikan bakar Tumis buncis Paku apel

Udara 1200 kkal
Nasi
Sayur tumis rebus
Telur rebus
Untuk 1-2 orang
Pagi

Ikan bakar
Tumis buncis
Paku apel
Sayur tumis

MAKANAN YANG DIANURUKAN / BOLEH DI KONSUMSI :

- Pisang
- Sayuran Hijau
- Yogurt
- Susu SKIM
- Semangka
- Timun
- Ikan
- Seledri

MAKANAN YANG SEBAKSIKA DIHINDARI :

- Lentur Atau makanan yang terlalu asin
- Makanan yang banyak mengandung gula
- Makanan berlemak seperti Santan, daging, gorengan
- Minuman alkohol
- Kopi
- Merokok
- Makanan Cepat Saji

KOMPLIKASI

PENYAKIT JANTUNG, RETINOPATI, GANGGUAN SARAF, STROKE, PENYAKIT GINJAL

PENCEGAHAN KOMPLIKASI

- Kontrol stress
- Menjaga pola makan sehat dan bergizi seimbang
- Perbanyak makan buah dan sayur
- Menjaga berat badan ideal
- Melakukan aktivitas fisik dan olahraga secara teratur
- Menghindari makanan instan / tinggi natrium
- Menghindari minum beralkohol
- Cek tekanan darah secara rutin

PENCEGAHAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA

Tingkatkan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku untuk Hidup Sehat Bebas Hipertensi

Pengetahuan

Memahami dan menyadari pentingnya pencegahan hipertensi pada lansia

- Pengertian Hipertensi**
Kondisi tekanan darah tinggi (140/90 mmHg) yang memerlukan nilai penyakit jantung, stroke, komplikasi lainnya.
- Faktor Risiko Hipertensi pada Lansia**
Usia tua, obesitas, kurang aktivitas, lemak, merokok, kurang penyakit hati, dan/atau disfungsi ginjal.
- Dampak/Komplikasi Hipertensi**
Serangan jantung, stroke, penyakit ginjal, gangguan mata.

Sikap

Menumbuhkan kesadaran dan kemauan lansia untuk menjaga kesehatan diri

- Kesadaran Terhadap Risiko Hipertensi**
Menyadari bahwa hipertensi dapat menyebabkan komplikasi serius dan dapat diobati.
- Kemauan Untuk Berubah ke Pola Hidup Sehat**
Memiliki keinginan untuk mengurangi garam, menjaga berat badan, berolahraga dan istirahat cukup.
- Kepedulian Terhadap Kesehatan Diri**
Menganggap kesehatan merupakan tekanan darah lebih rendah dari.

Perilaku

Melakukan tindakan nyata untuk mencegah hipertensi sehari-hari

- Perilaku Konsumsi Makanan Sehat**
Mengurangi garam dan makanan tinggi lemak, makan buah, sayur, biji-bijian, dan ikan.
- Kemauan Aktivitas Fisik & Istirahat**
Beraktivitas fisik seperti jalan kaki, senam lansia, tidak merokok, tidur berkualitas, dan istirahat cukup.
- Perilaku Pemantauan Kesehatan**
Rutin memeriksa tekanan darah, jaga berat badan ideal, mengelola telur berkualitas, dan kesehatan di keluarga.

HIDUP SEHAT, LANSIA BAHAGIA!

EDUKASI GIZI UNTUK PENCEGAHAN HIPERTENSI PADA LANSIA

Hidup sehat bebas hipertensi, lansia bahagia!

Apa itu Hipertensi?

Hipertensi adalah kondisi tekanan darah tinggi berturut-turut yang tinggi yang $\geq 140/90$ mmHg, pola gaya dan tekanan darah, yaitu tekanan darah sering disebut silent killer karena sering menimbulkan gejala, namun dapat stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal.

Mengapa Lansia Rentan Mengalami Hipertensi?

Setelah bertambahnya usia, elastisitas darah tinggi yang berkurang secara bertahap, yaitu tekanan darah seperti dapat terus didiamkan penyakit jantung, komplikasi nyawa jantung, dan gagal ginjal.

Tujuan Edukasi Gizi

Edukasi gizi bertujuan untuk meningkatkan:

- Pengetahuan lansia tentang hipertensi
- Sikap positif terhadap pola hidup sehat
- Perilaku makan yang seimbang untuk mencegah hipertensi

Prinsip Gizi Seimbang untuk Lansia

- Nasi sesukupnya
Sayuran hijau (bayam, kangkung, brokoli)
- Buah-buahan (pisang, pepaya, apel)
Ikan, tahu, dan tempe
- Minuman minimal 6-8 gelas per hari

Contoh Makanan yang Dianjurkan

Lakukan aktivitas fisik secara rutin (jalan kaki, senam lansia).

Makanan yang Perlu Dibatasi

- Makanan asin (ikan kaleng, kerupuk, makanan bali)
- Makanan berlemak dan sayur, santan, gorengan)
- Makanan atas benda
- Minuman manis dan beralkohol

Pesan Penting

Pola makan sehat dan seimbang dapat membantu mencegah bilangan hipertensi pada gizi seimbang, kualitas hidup yang lebih baik.

Lampiran 4. Lembar Kuesioner

LEMBAR KUESIONER

Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Leaflet Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Tentang Pencegahan Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Tunas Baru 1 Kelurahan Paluh Kemiri

BIODATA RESPONDEN

No. Responden: Nama Responden: ... Jenis Kelamin:L/P Umur: Tahun Status Perkawinan: ... Pekerjaan: ...	Pendidikan Terakhir: a. SD/Sederajat b. SMP/Sederajat c. SMA/Sederajat d. Perguruan Tinggi e. Lainnya.... Alamat Rumah: No. Telepon: Riwayat Hipertensi (Ada/Tidak ada):
--	---

Lampiran 5. Kuesioner Pengetahuan

1. Kuesioner Pengetahuan

Kuesioner Penelitian:

Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan lansia tentang tentang pencegahan hipertensi di Posyandu Tunas Baru 1 Kelurahan Paluh Kemiri.

Petunjuk pengisian:

Berilah check list (x) pada jawaban yang di anggap benar dari salah satu jawaban yang sudah tertera.

1. Hipertensi adalah tekanan darah tinggi yang umumnya $\geq$... mmHg
 - A. 120/80
 - B. 130/85
 - C. 140/90
 - D. 150/95
 - E. Tidak tahu
2. Faktor risiko hipertensi yang tidak dapat dikendalikan adalah...
 - A. Diet
 - B. Usia
 - C. Obesitas
 - D. Aktivitas fisik
 - E. Merokok
3. Contoh faktor risiko hipertensi yang dapat dikendalikan adalah...
 - A. Jenis kelamin
 - B. Riwayat keturunan
 - C. Diet
 - D. Usia
 - E. Tidak tahu
4. Konsumsi garam berlebih dapat menyebabkan...
 - A. Tekanan darah naik
 - B. Tekanan darah turun
 - C. Berat badan turun

- D. Nafsu makan hilang
- 5. Aktivitas fisik yang rutin dapat membantu...
 - A. Menambah risiko hipertensi
 - B. Mencegah hipertensi
 - C. Menambah kolesterol
 - D. Membuat obesitas
 - E. Tidak tahu
- 6. Merokok dan minum alkohol berhubungan dengan...
 - A. Menurunkan risiko hipertensi
 - B. Tidak berpengaruh
 - C. Memicu hipertensi
 - D. Menambah nafsu makan
 - E. Tidak tahu
- 7. Diet hipertensi dianjurkan untuk...
 - A. Tinggi garam
 - B. Rendah garam
 - C. Rendah serat
 - D. Tinggi lemak
 - E. Tidak tahu
- 8. Obesitas dapat meningkatkan...
 - A. Risiko hipertensi
 - B. Kualitas tidur
 - C. Kesehatan jantung
 - D. Nafsu makan
 - E. Tidak tahu
- 9. Posyandu lansia berperan dalam...
 - A. Memantau tekanan darah
 - B. Membagikan obat sembarangan
 - C. Membuat stress
 - D. Tidak ada manfaat
 - E. Tidak tahu
- 10. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan...

- A. Stroke
 - B. Jantung sehat
 - C. Berat badan ideal
 - D. Energi meningkat
 - E. Tidak tahu
11. Makanan apa yang sebaiknya dikonsumsi untuk mencegah hipertensi?
- A. Buah dan sayur
 - B. Gorengan
 - C. Makanan tinggi garam
 - D. Minuman beralkohol
 - E. Tidak tahu
12. Berapa kali dianjurkan memeriksa tekanan darah?
- A. Setiap hari
 - B. Seminggu sekali
 - C. Sebulan sekali
 - D. Setahun sekali
 - E. Tidak tahu
13. Hipertensi sering disebut sebagai ...
- A. Penyakit jantung
 - B. Silent killer
 - C. Penyakit paru-paru
 - D. Obesitas
 - E. Tidak tahu
14. Asupan garam harian yang dianjurkan untuk mencegah hipertensi adalah sekitar...
- A. 1–2 gram/hari
 - B. 3–4 gram/hari
 - C. 5 gram/hari
 - D. 10 gram/hari
 - E. Tidak tahu
15. Lansia dengan hipertensi dianjurkan untuk...
- A. Tidak perlu minum obat
 - B. Minum obat sesuai anjuran tenaga Kesehatan
 - C. Hanya minum jamu

- D. Berhenti makan buah
- E. Tidak tahu

Lampiran 6. Kuesioner Sikap

2. Kuesioner Sikap

Kuesioner Penelitian:

Pengaruh edukasi gizi terhadap sikap tentang pencegahan hipertensi pada lansia di Posyandu Tunas Baru 1 Kelurahan Paluh Kemiri.

Petunjuk pengisian:

Jawablah pertanyaan yang di bawah ini dengan memberikan tanda check (✓) pada jawaban yang paling sesuai dengan keadaan Anda.

Keterangan jawaban:

STS : Sangat Tidak Setuju

TS : Tidak Setuju

S : Setuju

SS : Sangat Setuju

No.	Item Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Bapak/Ibu percaya hipertensi adalah penyakit berbahaya.				
2.	Bapak/Ibu setuju bahwa mengurangi garam dapat mencegah hipertensi.				
3.	Bapak/Ibu merasa olahraga rutin penting untuk lansia				
4.	Menurut Bapak/Ibu merokok tidak berbahaya bagi tekanan darah				
5.	Bapak/Ibu setuju posyandu lansia bermanfaat untuk kesehatan saya				
6.	Bapak/Ibu yakin obesitas meningkatkan risiko hipertensi				

7.	Bapak/Ibu percaya stres dapat memengaruhi tekanan darah				
8.	Bapak/Ibu setuju bahwa minum obat sesuai anjuran dokter sangat penting				
9.	Bapak/Ibu percaya buah dan sayur membantu menjaga tekanan darah				
10.	Bapak/Ibu setuju pemeriksaan tekanan darah sebaiknya dilakukan secara rutin				

Nilai untuk Pertanyaan Positif:

SS (Sangat Setuju) = 4

S (Setuju) = 3

TS (Tidak Setuju) = 2

STS (Sangat Tidak Setuju) = 1

Nilai untuk Pertanyaan Negatif :

SS (Sangat Setuju) = 1

S (Setuju) = 2

TS (Tidak Setuju) = 3

STS (Sangat Tidak Setuju) = 4

Lampiran 7. Kuesioner Perilaku

Kuesioner Perilaku (Practice)

kuesioner penelitian:

Pengaruh edukasi gizi perilaku tentang pencegahan hipertensi pada lansia di
Posyandu Tunas Baru 1 Kelurahan Paluh Kemiri.

Petunjuk pengisian:

Jawablah pertanyaan yang di bawah ini dengan memberikan tanda check
(✓) pada jawaban yang paling sesuai dengan keadaan Anda.

Keterangan jawaban:

STS : Sangat Tidak Setuju

TS : Tidak Setuju

S : Setuju

SS : Sangat Setuju

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Bapak/Ibu rutin mengurangi konsumsi makanan asin				
2.	Bapak/Ibu melakukan olahraga ringan setiap minggu				
3.	Bapak/Ibu minum air putih minimal 8 gelas setiap hari				
4.	Bapak/Ibu jarang memeriksa tekanan darah di posyandu				
5.	Bapak/Ibu menjaga berat badan agar tetap ideal				
6.	Bapak/Ibu minum obat sesuai anjuran tenaga kesehatan				
7.	Bapak/Ibu mengonsumsi buah dan sayur setiap hari				
8.	Bapak/Ibu tidur cukup 6–8 jam setiap malam				
9.	Bapak/Ibu menghindari minuman beralkohol				

10.	Bapak/Ibu mengelola stres dengan kegiatan positif				
-----	---	--	--	--	--

Nilai untuk Pertanyaan Positif :

SS (Sangat Setuju) = 4

S (Setuju) = 3

TS (Tidak Setuju) = 2

STS (Sangat Tidak Setuju) = 1

Nilai untuk Pertanyaan Negatif :

SS (Sangat Setuju) = 1

S (Setuju) = 2

TS (Tidak Setuju) = 3

STS (Sangat Tidak Setuju) = 4

Lampiran 8. Master Tabel

No.	Id Responden	Alamat	Tanggal Lahir	Usia	Jenis Kelamin	Pendidikan	Pekerjaan	BB	TB	Status Gizi	Tekanan Darah	IMT	Hipertensi
1.	R01	Jk I Paluh Kemiri	17/05/1952	73	Perempuan	SD	IRT	43	165	Underweight	129/76	15,8	Prahipertensi
2.	R02	Jk I Paluh Kemiri	17/09/1956	69	Perempuan	SD	IRT	32	150	Underweight	139/87	14,2	Prahipertensi
3.	R03	Jk I Paluh Kemiri	09/12/1958	67	Perempuan	SMP	IRT	68	165	Obesitas I	124/75	25,0	Prahipertensi
4.	R04	Jk I Paluh Kemiri	10/06/1940	85	Perempuan	Tidak Sekolah	IRT	40	141	Normal	155/76	20,1	Hipertensi 1
5.	R05	Jk I Paluh Kemiri	11/01/1964	61	Perempuan	SD	IRT	58	150	Obesitas I	140/95	25,8	Hipertensi 1
6.	R06	Jk I Paluh Kemiri	01/01/1950	75	Perempuan	SD	IRT	64	144	Obesitas II	160/100	30,9	Hipertensi 2
7.	R07	Jk I Paluh Kemiri	12/04/1962	63	Perempuan	SD	IRT	58	155	Overweight	150/100	24,1	Hipertensi 1

8.	R08	Jk I Paluh Kemiri	21-041957	68	Perempuan	SD	IRT	54	153	Overweight	158/97	23,1	Hipertensi 1
9.	R09	Jk I Paluh Kemiri	14/10/1950	75	Perempuan	Tidak Sekolah	IRT	43	145	Normal	180/97	20,4	Hipertensi 2
10.	R10	Jk I Paluh Kemiri	31/12/1957	68	Perempuan	SD	IRT	56	150	Overweight	161/100	24,9	Hipertensi 2
11.	R11	Jk I Paluh Kemiri	14/02/1962	63	Perempuan	SD	IRT	69	160	Obesitas I	124/78	27,0	Prahipertensi
12.	R12	Jk I Paluh Kemiri	31/12/1955	70	Perempuan	SD	IRT	59	155	Overweight	145/68	24,6	Hipertensi 1
13.	R13	Jk I Paluh Kemiri	14/07/1964	61	Perempuan	SMP	IRT	49	145	Overweight	118/77	23,3	Normal
14.	R14	Paluh Kemiri	01/07/1955	70	Laki-laki	SD	Pensiunan	54	166	Normal	149/71	19,6	Hipertensi 1
15.	R15	Paluh Kemiri	24/07/1956	69	Perempuan	SD	IRT	65	149,9	Obesitas I	164/81	28,9	Hipertensi 2
16.	R16	Jk IV Paluh Kemiri	07/02/1963	62	Perempuan	SMP	IRT	66	166	Overweight	185/105	24,0	Hipertensi 2

17.	R17	Paluh Kemiri	22/07/1949	76	Perempuan	Tidak Sekolah	IRT	53	150	Overweight	146/75	23,6	Hipertensi 1
18.	R18	Jk IV Paluh Kemiri	29/12/1952	73	Perempuan	SD	IRT	54	162	Normal	152/93	20,6	Hipertensi 1
19.	R19	Paluh Kemiri	31/12/1960	65	Laki-Laki	SMP	Pesiunan	50	171	Underweight	128/73	17,1	Prahipertensi
20.	R20	Paluh Kemiri	23/07/1963	62	Perempuan	SD	IRT	50	162	Normal	135/75	19,1	Prahipertensi
21.	R21	Paluh Kemiri	20/04/1963	62	Perempuan	SD	IRT	69	154	Obesitas I	148/67	29,1	Hipertensi 1
22.	R22	Paluh Kemiri	09/03/1962	63	Perempuan	SD	IRT	41	149	Normal	178/105	18,5	Hipertensi 2
23.	R23	paluh kemiri	15/03/1964	61	Perempuan	SMP	IRT	60	150	Obesitas I	111/75	26,7	Normal
24.	R24	paluh kemiri	21/09/1952	71	Perempuan	SD	IRT	56	157	Normal	108/84	22,7	Normal
25.	R25	paluh kemiri	19/02/1957	68	Perempuan	SD	IRT	56	155	Overweight	124/83	23,3	Prahipertensi
26.	R26	paluh kemiri	27/08/1960	65	Perempuan	SD	IRT	44,3	155	Normal	106/68	18,4	Normal
27.	R27	paluh kemiri	07/04/1958	67	Perempuan	Tidak Sekolah	IRT	53	150	Overweight	151/88	23,6	Hipertensi 1
28.	R28	paluh kemiri	05/11/1952	73	Perempuan	SD	IRT	66	160	Obesitas I	115/70	25,8	Normal

29.	R29	paluh kemiri	18/12/1950	75	Perempuan	SD	IRT	62	158	Overweight	132/87	24,8	Prahipertensi
30.	R30	paluh kemiri	26/05/1957	68	Perempuan	SD	IRT	62	160	Overweight	134/76	24,2	Prahipertensi
31.	R31	paluh kemiri	10/04/1953	72	Perempuan	SD	IRT	60	155	Obesitas I	170/89	25,0	Hipertensi 2
32.	R32	paluh kemiri	26/12/1945	80	laki-laki	Tidak Sekolah	Pensiunan	78	166	Obesitas I	160/89	28,3	Hipertensi 2
33.	R33	paluh kemiri	20/05/1958	67	laki-laki	SMP	Petani	58	166	Normal	113/70	21,0	Normal
34.	R34	paluh kemiri	06/03/1958	67	laki-laki	SMP	Petani	57	171	Normal	102/63	19,5	Normal
35.	R35	paluh kemiri	20/09/1965	60	Perempuan	SMA	Wiraswasta	66	152	Obesitas I	126/86	28,6	Prahipertensi
36.	R36	paluh kemiri	19/10/1953	72	Perempuan	SD	IRT	69	153	Obesitas I	112/80	29,5	Normal
37.	R37	paluh kemiri	31/12/1955	70	Perempuan	SD	IRT	59	159	Overweight	145/65	23,3	Hipertensi 1
38.	R38	Jk I Paluh Kemiri	01/12/1959	66	Perempuan	SD	IRT	64	146	Obesitas II	136/93	30,0	Prahipertensi
39.	R39	Jk III Paluh Kemiri	17/10/1955	70	Perempuan	Tidak Sekolah	IRT	67	160	Obesitas I	140/87	26,2	Hipertensi 1

40.	R40	Jk II Paluh Kemiri	02/08/1965	60	Perempuan	SMA	Wiraswasta	55	157	Normal	141/90	22,3	Hipertensi 1
41.	R41	Paluh Kemiri	26/12/1955	70	laki-laki	SMP	Pensiunan	79	170	Obesitas I	150/47	27,3	Hipertensi 1
42.	R42	Paluh Kemiri	10/09/1960	65	Perempuan	SD	IRT	43	160	Underweight	150/79	16,8	Hipertensi 1
43.	R43	Paluh Kemiri	06/07/1963	62	Perempuan	SD	IRT	60	150	Obesitas I	131/78	26,7	Prahipertensi

Lampiran 9. Master table

No .	Id Sampel	Usia	Tanggal Lahir	Jenis Kelamin	Pengetahuan				Sikap				Perilaku			
					Pre- test	kategori	Post- test	kategori	Pre- test	kategori	Post- test	Kategori	Pre- test	kategori	Post- test	Kategori
1	R01	73 tahun	17/05/19 52	Perempuan	66,7	Cukup	73,33	Baik	85	Baik	97,5	Baik	60,00	Cukup	85,0	Baik
2	R02	69 tahun	17/09/19 56	Perempuan	33,3	Kurang	86,67	Baik	55	Cukup	80	Baik	62,50	Cukup	87,5	Baik
3	R03	67 tahun	09/12/19 58	Perempuan	40,0	Cukup	93,33	Baik	62,5	Cukup	87,5	Baik	67,50	Cukup	92,5	Baik
4	R04	85 tahun	10/06/19 40	Perempuan	40,0	Cukup	66,67	Cukup	60	Cukup	85	Baik	52,50	Cukup	72,5	Cukup
5	R05	61 tahun	11/01/19 64	Perempuan	53,3	Cukup	80,00	Baik	72,5	Cukup	97,5	Baik	60,00	Cukup	85,0	Baik
6	R06	75 tahun	01/01/19 50	Perempuan	33,3	Kurang	73,33	Baik	55	Cukup	80	Baik	57,50	Cukup	82,5	Baik

					Pengetahuan				Sikap				Perilaku			
7	R07	63 tahun	12/04/19 62	Perempuan	60,0	Cukup	86,67	Baik	75	Baik	97,5	Baik	65,00	Cukup	90,0	Baik
8	R08	68 tahun	21/04/19 57	Perempuan	46,7	Cukup	80,00	Baik	65	Cukup	90	Baik	57,50	Cukup	82,5	Baik
9	R09	75 tahun	14/10/19 50	Perempuan	46,7	Cukup	60,00	Cukup	65	Cukup	90	Baik	47,50	Kurang	72,5	Cukup
10	R10	68 tahun	31/12/19 57	Perempuan	46,7	Cukup	80,00	Baik	72,5	Cukup	90	Baik	60,00	Cukup	85,0	Baik
11	R11	63 tahun	14/02/19 62	Perempuan	46,7	Cukup	93,33	Baik	65	Cukup	90	Baik	70,00	Cukup	95,0	Baik
12	R12	70 tahun	31/12/19 55	Perempuan	46,7	Cukup	86,67	Baik	67,5	Cukup	92,5	Baik	62,50	Cukup	87,5	Baik
13	R13	61 tahun	14/07/19 64	Perempuan	46,7	Cukup	100,0 0	Baik	67,5	Cukup	92,5	Baik	75,00	Baik	97,5	Baik
14	R14	70 tahun	01/07/19 55	Laki-laki	53,3	Cukup	93,33	Baik	70	Cukup	95	Baik	67,50	Cukup	92,5	Baik
15	R15	69 tahun	24/07/19 56	Perempuan	26,7	Kurang	80,00	Baik	52,5	Cukup	77,5	Baik	57,50	Cukup	82,5	Baik

					Pengetahuan				Sikap				Perilaku			
16	R16	62 tahun	07/02/19 63	Perempuan	53,3	Cukup	86,67	Baik	72,5	Cukup	97,5	Baik	65,00	Cukup	90,0	Baik
17	R17	76 tahun	22/07/19 49	Perempuan	46,7	Cukup	66,67	Cukup	67,5	Cukup	92,5	Baik	50,00	Cukup	75,0	Baik
18	R18	73 tahun	29/12/19 52	Perempuan	40,0	Cukup	73,33	Baik	62,5	Cukup	87,5	Baik	57,50	Cukup	82,5	Baik
19	R19	65 tahun	31/12/19 60	Laki-laki	40,0	Cukup	100,0 0	Baik	62,5	Cukup	87,5	Baik	72,50	Cukup	95,0	Baik
20	R20	62 tahun	23/07/19 63	Perempuan	53,3	Cukup	86,67	Baik	70	Cukup	95	Baik	62,50	Cukup	87,5	Baik
21	R21	62 tahun	20/04/19 63	Perempuan	20,0	Kurang	80,00	Baik	45	Kurang	70	Cukup	60,00	Cukup	85,0	Baik
22	R22	63 tahun	09/03/19 62	Perempuan	46,7	Cukup	73,33	Baik	67,5	Cukup	92,5	Baik	57,50	Cukup	82,5	Baik
23	R23	61 tahun	15/03/19 64	Perempuan	53,3	Cukup	93,33	Baik	70	Cukup	95	Baik	67,50	Cukup	92,5	Baik
24	R24	71 tahun	21/09/19 52	Perempuan	46,7	Cukup	86,67	Baik	65	Cukup	90	Baik	65,00	Cukup	90,0	Baik
25	R25	68 tahun	19/02/19 57	Perempuan	40,0	Cukup	80,00	Baik	60	Cukup	85	Baik	57,50	Cukup	82,5	Baik
26	R26	65 tahun	27/08/19 60	Perempuan	53,3	Cukup	93,33	Baik	72,5	Cukup	97,5	Baik	70,00	Cukup	95,0	Baik

					Pengetahuan				Sikap				Perilaku			
27	R27	67 tahun	07/04/19 58	Perempuan	33,3	Kurang	66,67	Cukup	57,5	Cukup	82,5	Baik	50,00	Cukup	75,0	Baik
28	R28	73 tahun	05/11/19 52	Perempuan	40,0	Cukup	86,67	Baik	60	Cukup	85	Baik	62,50	Cukup	87,5	Baik
29	R29	75 tahun	18/12/19 50	Perempuan	46,7	Cukup	73,33	Baik	67,5	Cukup	92,5	Baik	60,00	Cukup	85,0	Baik
30	R30	68 tahun	26/05/19 57	Perempuan	40,0	Cukup	80,00	Baik	62,5	Cukup	87,5	Baik	60,00	Cukup	85,0	Baik
31	R31	72 tahun	10/04/19 53	Perempuan	60,0	Cukup	86,67	Baik	75	Baik	97,5	Baik	65,00	Cukup	90,0	Baik
32	R32	80 tahun	26/12/19 45	Laki-laki	26,7	Kurang	60,00	Cukup	52,5	Cukup	77,5	Baik	50,00	Cukup	75,0	Baik
33	R33	67 tahun	20/05/19 58	Laki-laki	26,7	Kurang	100,0 0	Baik	50	Cukup	75	Baik	75,00	Baik	97,5	Baik
34	R34	67 tahun	06/03/19 58	Laki-laki	20,0	Kurang	93,33	Baik	47,5	Kurang	72,5	Cukup	70,00	Cukup	95,0	Baik
35	R35	60 tahun	20/09/19 65	Perempuan	53,3	Cukup	100,0 0	Baik	72,5	Cukup	97,5	Baik	77,50	Baik	97,5	Baik
36	R36	72 tahun	19/10/19 53	Perempuan	26,7	Kurang	80,00	Baik	50	Cukup	75	Baik	60,00	Cukup	85,0	Baik
37	R37	70 tahun	31/12/19 55	Perempuan	40,0	Cukup	86,67	Baik	60	Cukup	85	Baik	62,50	Cukup	87,5	Baik

					Pengetahuan				Sikap				Perilaku			
38	R38	66 tahun	01/12/19 59	Perempuan	73,3	Baik	80,00	Baik	87,5	Baik	97,5	Baik	57,50	Cukup	82,5	Baik
39	R39	70 tahun	17/10/19 55	Perempuan	33,3	Kurang	66,67	Cukup	57,5	Cukup	82,5	Baik	50,00	Cukup	75,0	Baik
40	R40	60 tahun	02/08/19 65	Perempuan	40,0	Cukup	100,0 0	Baik	62,5	Cukup	87,5	Baik	80,00	Baik	97,5	Baik
41	R41	70 tahun	26/12/19 55	Laki-laki	33,3	Kurang	93,33	Baik	55	Cukup	80	Baik	70,00	Cukup	95,0	Baik
42	R42	65 tahun	10/09/19 60	Perempuan	60,0	Cukup	73,33	Baik	75	Baik	97,5	Baik	57,50	Cukup	82,5	Baik
43	R43	62 tahun	06/07/19 63	Perempuan	33,3	Kurang	86,67	Baik	57,5	Cukup	82,5	Baik	65,00	Cukup	90,0	Baik

Sebelum Intevensi
Nilai pertanyaan Pengetahuan

No.	Id Responden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	total	%	Kategori
1	R01	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	10	66,7	Cukup
2	R02	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	5	33,3	Kurang
3	R03	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	6	40,0	Cukup
4	R04	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	6	40,0	Cukup
5	R05	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	8	53,3	Cukup
6	R06	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	5	33,3	Kurang
7	R07	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	9	60,0	Cukup
8	R08	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	7	46,7	Cukup
9	R09	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	7	46,7	Cukup
10	R10	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	7	46,7	Cukup
11	R11	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	7	46,7	Cukup
12	R12	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	7	46,7	Cukup
13	R13	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	7	46,7	Cukup
14	R14	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	8	53,3	Cukup
15	R15	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	4	26,7	Kurang
16	R16	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	8	53,3	Cukup
17	R17	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	7	46,7	Cukup
18	R18	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	6	40,0	Cukup
19	R19	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	6	40,0	Cukup
20	R20	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	8	53,3	Cukup
21	R21	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	3	20,0	Kurang
22	R22	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	7	46,7	Cukup
23	R23	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	8	53,3	Cukup
24	R24	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	7	46,7	Cukup

25	R25	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	6	40,0	Cukup
26	R26	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	8	53,3	Cukup
27	R27	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	5	33,3	Kurang
28	R28	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	6	40,0	Cukup
29	R29	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	7	46,7	Cukup
30	R30	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	6	40,0	Cukup
31	R31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	9	60,0	Cukup
32	R32	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	4	26,7	Kurang
33	R33	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	4	26,7	Kurang
34	R34	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	3	20,0	Kurang
35	R35	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	8	53,3	Cukup
36	R36	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	4	26,7	Kurang
37	R37	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	6	40,0	Cukup
38	R38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	11	73,3	Baik
39	R39	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	5	33,3	Kurang
40	R40	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	6	40,0	Cukup
41	R41	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	5	33,3	Kurang
42	R42	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	9	60,0	Cukup
43	R43	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	5	33,3	Kurang
	Jumlah	21	31	39	43	37	12	43	42	7	3	1	0	1	0	0			
	% Benar	48,8%	72%	90,6	100%	86%	27,9%	100%	97,6%	16,2%	6,9%	2,3%	0%	2,3%	0%	0%			
	% Salah	51,2%	28%	3,4%	0%	14%	72,1%	0%	2,4%	83,3%	93,1%	97,7%	100%	97,75	100%	100%			

Sesudah Intevensi
Nilai pertanyaan Pengetahuan

No.	Id Responden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	total	%	Kategori
1	R01	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	11	73,33	Baik
2	R02	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	13	86,67	Baik
3	R03	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	14	93,33	Baik
4	R04	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	10	66,67	Cukup
5	R05	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	12	80,00	Baik
6	R06	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	11	73,33	Baik
7	R07	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	13	86,67	Baik
8	R08	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	12	80,00	Baik
9	R09	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	9	60,00	Cukup
10	R10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	12	80,00	Baik
11	R11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	14	93,33	Baik
12	R12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	13	86,67	Baik
13	R13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100,00	Baik
14	R14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	14	93,33	Baik
15	R15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	12	80,00	Baik
16	R16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	13	86,67	Baik
17	R17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	10	66,67	Cukup
18	R18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	11	73,33	Baik
19	R19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100,00	Baik
20	R20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	13	86,67	Baik
21	R21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	12	80,00	Baik
22	R22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	11	73,33	Baik
23	R23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	14	93,33	Baik
24	R24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	13	86,67	Baik

25	R25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	12	80,00	Baik
26	R26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	14	93,33	Baik
27	R27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	10	66,67	Cukup
28	R28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	13	86,67	Baik
29	R29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	11	73,33	Baik
30	R30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	12	80,00	Baik
31	R31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	13	86,67	Baik
32	R32	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	9	60,00	Cukup
33	R33	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100,00	Baik
34	R34	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	14	93,33	Baik
35	R35	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100,00	Baik
36	R36	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	12	80,00	Baik
37	R37	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	13	86,67	Baik
38	R38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	12	80,00	Baik
39	R39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	10	66,67	Cukup
40	R40	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100,00	Baik
41	R41	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	14	93,33	Baik
42	R42	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	11	73,33	Baik
43	R43	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	13	86,67	Baik
	Jumlah	43	43	43	43	43	43	43	43	43	41	37	31	22	12	5			
	% Benar	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	95,3%	86%	72%	51,1%	37,9%	11,6%			
	% Salah	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	4,7%	14%	28%	48,9%	62,1%	88,4%			

Sebelum Intevensi
Nilai pertanyaan Sikap

No.	Id Responden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	total	%	Kategori
1	R01	4	4	3	2	4	3	3	4	3	4	34	85	Baik
2	R02	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	22	55	Cukup
3	R03	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	25	62,5	Cukup
4	R04	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	24	60	Cukup
5	R05	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	29	72,5	Cukup
6	R06	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	22	55	Cukup
7	R07	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	30	75	Baik
8	R08	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	26	65	Cukup
9	R09	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	26	65	Cukup
10	R10	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	29	72,5	Cukup
11	R11	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	26	65	Cukup
12	R12	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	27	67,5	Cukup
13	R13	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	27	67,5	Cukup
14	R14	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	28	70	Cukup
15	R15	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	21	52,5	Cukup
16	R16	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	29	72,5	Cukup
17	R17	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	27	67,5	Cukup
18	R18	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	25	62,5	Cukup
19	R19	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	25	62,5	Cukup
20	R20	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	28	70	Cukup
21	R21	2	2	1	3	2	1	2	2	2	1	18	45	Kurang
22	R22	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	27	67,5	Cukup
23	R23	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	28	70	Cukup
24	R24	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	26	65	Cukup

25	R25	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	24	60	Cukup
26	R26	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	29	72,5	Cukup
27	R27	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	23	57,5	Cukup
28	R28	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	24	60	Cukup
29	R29	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	27	67,5	Cukup
30	R30	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	25	62,5	Cukup
31	R31	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	30	75	Baik
32	R32	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	21	52,5	Cukup
33	R33	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	20	50	Cukup
34	R34	2	2	1	3	2	1	2	2	2	2	19	47,5	Kurang
35	R35	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	29	72,5	Cukup
36	R36	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	20	50	Cukup
37	R37	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	24	60	Cukup
38	R38	4	4	4	2	4	3	3	4	3	4	35	87,5	Baik
39	R39	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	23	57,5	Cukup
40	R40	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	25	62,5	Cukup
41	R41	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	22	55	Cukup
42	R42	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	30	75	Baik
43	R43	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	23	57,5	Cukup
	total	120	115	103	92	122	97	108	128	97	120			
	jumlah nilai (skore)	3.000	2.875	2.575	2.300	2.800	2.425	2.700	3.200	2.425	3.000			
	Persen%	69,7%	66,8%	59,8%	53,4%	65,1%	56,3%	62,7%	74,4%	56,3%	69,7%			

Sesudah Intevensi
Nilai pertanyaan Sikap

No.	Id Responden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	total	%	Kategori
1	R01	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	39	97,5	Baik
2	R02	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	32	80	Baik
3	R03	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	35	87,5	Baik
4	R04	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	34	85	Baik
5	R05	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	39	97,5	Baik
6	R06	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	32	80	Baik
7	R07	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	39	97,5	Baik
8	R08	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	36	90	Baik
9	R09	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	36	90	Baik
10	R10	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	36	90	Baik
11	R11	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	36	90	Baik
12	R12	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	37	92,5	Baik
13	R13	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	37	92,5	Baik
14	R14	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	38	95	Baik
15	R15	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	31	77,5	Baik
16	R16	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	39	97,5	Baik
17	R17	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	37	92,5	Baik
18	R18	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	35	87,5	Baik
19	R19	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	35	87,5	Baik
20	R20	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	38	95	Baik
21	R21	3	3	2	4	3	2	3	3	3	2	28	70	Cukup
22	R22	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	37	92,5	Baik
23	R23	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	38	95	Baik
24	R24	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	36	90	Baik

25	R25	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	34	85	Baik
26	R26	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	39	97,5	Baik
27	R27	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	33	82,5	Baik
28	R28	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	34	85	Baik
29	R29	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	37	92,5	Baik
30	R30	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	35	87,5	Baik
31	R31	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	39	97,5	Baik
32	R32	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	31	77,5	Baik
33	R33	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	30	75	Baik
34	R34	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	29	72,5	Cukup
35	R35	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	39	97,5	Baik
36	R36	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	30	75	Baik
37	R37	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	34	85	Baik
38	R38	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	39	97,5	Baik
39	R39	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	33	82,5	Baik
40	R40	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	35	87,5	Baik
41	R41	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	32	80	Baik
42	R42	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	39	97,5	Baik
43	R43	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	33	82,5	Baik
	total	161	156	144	135	163	139	151	166	139	161			
	jumlah nilai (skore)	4.025	3.900	3.600	3.375	4.075	3.475	3.775	4.150	3.475	4.025			
	Persen%	93,6%	90,6%	83,7%	78,4%	94,7%	80,8%	87,7%	96,5%	80,8%	93,6%			

Sebelum Intevensi
Nilai pertanyaan Perilaku

No.	Id Responden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	total	%	Kategori
1	R01	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	22	60,00	Cukup
2	R02	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	25	62,50	Cukup
3	R03	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	27	67,50	Cukup
4	R04	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	19	52,50	Cukup
5	R05	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	24	60,00	Cukup
6	R06	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	21	57,50	Cukup
7	R07	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	26	65,00	Cukup
8	R08	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	23	57,50	Cukup
9	R09	2	1	2	3	2	2	2	2	2	1	17	47,50	Kurang
10	R10	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	24	60,00	Cukup
11	R11	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	28	70,00	Cukup
12	R12	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	25	62,50	Cukup
13	R13	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	30	75,00	Baik
14	R14	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	27	67,50	Cukup
15	R15	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	23	57,50	Cukup
16	R16	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	26	65,00	Cukup
17	R17	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	20	50,00	Cukup
18	R18	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	22	57,50	Cukup
19	R19	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	29	72,50	Cukup
20	R20	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	25	62,50	Cukup
21	R21	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	24	60,00	Cukup
22	R22	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	21	57,50	Cukup
23	R23	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	27	67,50	Cukup
24	R24	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	26	65,00	Cukup

25	R25	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	23	57,50	Cukup
26	R26	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	28	70,00	Cukup
27	R27	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	19	50,00	Cukup
28	R28	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	25	62,50	Cukup
29	R29	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	22	60,00	Cukup
30	R30	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	24	60,00	Cukup
31	R31	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	26	65,00	Cukup
32	R32	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	18	50,00	Cukup
33	R33	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	30	75,00	Baik
34	R34	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	29	70,00	Cukup
35	R35	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	32	77,50	Baik
36	R36	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	24	60,00	Cukup
37	R37	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	25	62,50	Cukup
38	R38	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	23	57,50	Cukup
39	R39	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	20	50,00	Cukup
40	R40	3	3	4	2	3	4	3	4	3	3	33	80,00	Baik
41	R41	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	28	70,00	Cukup
42	R42	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	21	57,50	Cukup
43	R43	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	26	65,00	Cukup
	total	108	96	114	92	95	125	103	125	123	91			
	jumlah nilai (skore)	2.700	2.400	3.600	2.300	2.375	3.125	2.575	3.125	3.075	2.275			
	Persen%	62,7%	55,8%	66,2%	53,4%	55,2%	72,6%	59,8%	72,6%	71,5%	52,9%			

Sesudah Intevensi
Nilai pertanyaan Perilaku

No.	Id Responden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	total	%	Kategori
1	R01	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	31	85,0	Baik
2	R02	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	34	87,5	Baik
3	R03	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	36	92,5	Baik
4	R04	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	29	72,5	Cukup
5	R05	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	33	85,0	Baik
6	R06	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	31	82,5	Baik
7	R07	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	35	90,0	Baik
8	R08	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	32	82,5	Baik
9	R09	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	27	72,5	Cukup
10	R10	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	33	85,0	Baik
11	R11	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	37	95,0	Baik
12	R12	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	34	87,5	Baik
13	R13	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	38	97,5	Baik
14	R14	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	36	92,5	Baik
15	R15	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	32	82,5	Baik
16	R16	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	35	90,0	Baik
17	R17	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	30	75,0	Baik
18	R18	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	31	82,5	Baik
19	R19	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	37	95,0	Baik
20	R20	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	34	87,5	Baik
21	R21	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	33	85,0	Baik
22	R22	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	31	82,5	Baik
23	R23	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	36	92,5	Baik
24	R24	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	35	90,0	Baik

25	R25	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	32	82,5	Baik
26	R26	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	37	95,0	Baik
27	R27	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	29	75,0	Baik
28	R28	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	34	87,5	Baik
29	R29	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	31	85,0	Baik
30	R30	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	33	85,0	Baik
31	R31	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	35	90,0	Baik
32	R32	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	28	75,0	Baik
33	R33	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	38	97,5	Baik
34	R34	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	37	95,0	Baik
35	R35	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	40	97,5	Baik
36	R36	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	33	85,0	Baik
37	R37	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	34	87,5	Baik
38	R38	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	32	82,5	Baik
39	R39	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	30	75,0	Baik
40	R40	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	40	97,5	Baik
41	R41	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	37	95,0	Baik
42	R42	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	31	82,5	Baik
43	R43	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	35	90,0	Baik
	total	151	139	156	135	138	163	146	166	166	134			
	jumlah nilai (skore)	3.775	3.475	3.900	3.375	3.450	4.075	3.650	4.150	4.150	3.350			
	Persen%	87,7%	80,8%	90,6%	78,4%	80,2%	94,7%	84,8%	96,5%	96,5%	77,9%			

Lampiran 10. Distribusi Frekuensi Responden

Usia			
Id Responden	Usia	n	%
R05, R13, R16, R19, R20, R21, R22, R23, R26, R35, R40, R42, R43	60-65	13	27,9%
R03, R08, R10, R14, R15, R25, R27, R30, R33, R34, R38, R39, R41	66-70 tahun	13	34,9%
R01, R06, R09, R12, R18, R24, R28, R29, R31, R36, R37	71-75	11	25,6
R04, R17, R32	>75 tahun	3	25,6%
total		43	100

Jenis Kelamin			
Id Responden	Jenis kelamin	n	%
R01, R02, R03, R04, R05, R06, R07, R08, R09, R10 R11, R12, R13, R15, R16, R17, R18, R20, R21 R22, R23, R24, R25, R26, R27, R28, R29, R30 R31, R35, R36, R37, R38, R39, R40, R42, R43	Perempuan	37	86,0
R14, R19, R32, R33, R34, R41	Laki-laki	6	14,0
Total		43	100

Pendidikan

Id Responden	Pendidikan	n	%
R04, R09, R17, R27, R32, R39	Tidak Sekolah	6	14,0%
R01, R02, R05, R06, R07, R08, R10, R11, R12, R14, R15, R18, R20, R21, R22, R24, R25, R26, R28, R29, R30, R31, R36, R37, R38, R42, R43	SD/Sederajat	27	62,8%
R03, R13, R16, R19, R23, R33, R34, R41	SMP/Sederajat	8	18,6%
R35, R40	SMA/Sederajat	2	4,7%
Total		43	100

Pekerjaan

Pekerjaan	n	%
Ibu Rumah Tangga	35	81,4%
Pensiunan	4	9,3%
Petani	2	4,7%
Wiraswasta	2	4,7
Total	43	100

Lampiran 11. Uji Normalitas Data (T-Dependent)

Pengetahuan			Sikap			Perilaku		
t-Test: Paired Two Sample for Means			t-Test: Paired Two Sample for Means			t-Test: Paired Two Sample for Means		
	<i>Pre-test %</i>	<i>Post-test %</i>		<i>Pre-test %</i>	<i>Post-test %</i>		<i>Pre-test %</i>	<i>Post-test %</i>
Mean	43,41162791	82,95348837	Mean	64,06976744	88,08139535	Mean	62,3255814	86,86046512
Variance	142,5077187	120,6644518	Variance	86,31644518	60,07059801	Variance	58,74861573	46,75387597
Observations	43	43	Observations	43	43	Observations	43	43
Pearson Correlation	0,983926955		Pearson Correlation	0,947985146		Pearson Correlation	0,985924225	
Hypothesized Mean Difference	0		Hypothesized Mean Difference	0		Hypothesized Mean Difference	0	
df	42		df	42		df	42	
t Stat	-114,5540181		t Stat	-50,13629844		t Stat	-109,4825241	
P(T<=t) one-tail	2,33357E-54		P(T<=t) one-tail	2,09337E-39		P(T<=t) one-tail	1,55338E-53	
t Critical one-tail	1,681952357		t Critical one-tail	1,681952357		t Critical one-tail	1,681952357	
P(T<=t) two-tail	4,66714E-54		P(T<=t) two-tail	4,18674E-39		P(T<=t) two-tail	3,10676E-53	
t Critical two-tail	2,018081703		t Critical two-tail	2,018081703		t Critical two-tail	2,018081703	

Lampiran 12. Statistik Deskriptif

Statistik Deskriptif Pengetahuan		Statistik Deskriptif Sikap		Statistik Deskriptif Perilaku	
	<i>Column1</i>		<i>Column1</i>		<i>Column1</i>
Mean	82,95348837	Mean	82,95348837	Mean	86,86046512
Standard Error	1,675156722	Standard Error	1,675156722	Standard Error	1,042736516
Median	87	Median	87	Median	87,5
Mode	87	Mode	87	Mode	82,5
Standard Deviation	10,98473722	Standard Deviation	10,98473722	Standard Deviation	6,837680599
Sample Variance	120,6644518	Sample Variance	120,6644518	Sample Variance	46,75387597
Kurtosis	-0,642173538	Kurtosis	-0,642173538	Kurtosis	-0,599828606
Skewness	-0,264671354	Skewness	-0,264671354	Skewness	-0,230865825
Range	40	Range	40	Range	25
Minimum	60	Minimum	60	Minimum	72,5
Maximum	100	Maximum	100	Maximum	97,5
Sum	3567	Sum	3567	Sum	3735
Count	43	Count	43	Count	43

Lampiran 13. Hasil Uji Statistik

Pengetahuan

	<i>Coefficients</i>	<i>Standard Error</i>	<i>t Stat</i>	<i>P-value</i>	<i>Lower 95%</i>	<i>Upper 95%</i>	<i>Lower 95,0%</i>	<i>Upper 95,0%</i>
Intercept	43,64924789	1,154437163	37,8099816	1,69E-33	41,31781474	45,98068103	41,31781474	45,98068103
X Variable 1	0,905385086	0,025661998	35,28116083	2,65E-32	0,85355963	0,957210543	0,85355963	0,957210543

Sikap

	<i>Coefficients</i>	<i>Standard Error</i>	<i>t Stat</i>	<i>P-value</i>	<i>Lower 95%</i>	<i>Upper 95%</i>	<i>Lower 95,0%</i>	<i>Upper 95,0%</i>
Intercept	37,41279769	2,684210843	13,93809946	3,78E-17	31,99192392	42,83367146	31,99192392	42,83367146
X Variable 1	0,790834737	0,041471409	19,06939648	5,4E-22	0,707081527	0,874587946	0,707081527	0,874587946

Perilaku

	<i>Coefficients</i>	<i>Standard Error</i>	<i>t Stat</i>	<i>P-value</i>	<i>Lower 95%</i>	<i>Upper 95%</i>	<i>Lower 95,0%</i>	<i>Upper 95,0%</i>
Intercept	32,04288407	1,462467364	21,91015326	2,99E-24	29,08937131	34,99639683	29,08937131	34,99639683
X Variable 1	0,879535815	0,023293543	37,75878136	1,78E-33	0,83249355	0,926578081	0,83249355	0,926578081

Lampiran 14. Surat Survei Pendahuluan



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, 9 Mei 2025

Nomor : KH.03.01/XIV.13/716/2025
 Lampiran : 1 (Satu)
 Perihal : Ijin Survei Pendahuluan

Kepada Yth:

1. Kepala Dinas Kesehatan Deli Serdang
2. Kepala Puskesmas Lubuk Pakam

di

Tempat

Sesuai dengan kurikulum Diploma Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi dimana mahasiswa semester VI diwajibkan menyusun Usulan/Proposal Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa Ibu Dra. Ida Nurhayati, M.Kes untuk melakukan survei pendahuluan di Puskesmas Lubuk Pakam. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama	NIM	Judul
1	Putri Erlisa Sinamo	P01031222104	Hubungan Kepatuhan Keluarga Sadar Gizi (KADARZI) Dan Frekuensi Makan Dengan Status Gizi Balita.
2	Audy Br Tarigan	P01031222008	Hubungan Pemberian ASI Eksklusif Dan Pengetahuan Ibu Tentang KADARZI Dengan Status Gizi Anak Baduta Usia 6-24 Bulan.
3	Rifky Wahyudi Harahap	P01031222108	Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Penderita Hipertensi Dewasa Di Puskesmas Lubuk Pakam Melalui Media Leaflet.
4	Tuti Sihotang	P01031222055	Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Tentang Keluarga Sadar Gizi Dengan Status Gizi Anak Balita.

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

Ketua Jurusan,



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 1500667 dan <https://halo.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.keminfo.go.id/verifPDF>.



Lampiran 15. Surat Balasan Dari Dinas Kesehatan Izin Survei Pendahuluan



PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG
DINAS KESEHATAN
 Jalan Karya Asih Nomor 4 Lubuk Pakam Kode Pos - 20514
 Telepon. (061) - 7951849 Faks. (061) - 7951849
 Pos-el : dinkes@deliserdangkab.go.id Laman : https://dinkes.deliserdangkab.go.id

Lubuk Pakam, 19 Mei 2025

Nomor : 000.9/ 16-06/DS/V/2025
 Sifat : Biasa
 Lampiran : -
 Hal : Izin Survei Pendahuluan

Yth.
 Ketua Jurusan Gizi
 Politeknik Kesehatan Kemenkes
 di
 Medan

Menindaklanjuti surat dari Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan Nomor : KH.03.01/XIV.13/716/2025 tanggal 9 Mei 2025 dengan perihal Izin Survei Pendahuluan.

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pihak kami tidak menaruh keberatan dan mengizinkan Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes untuk melaksanakan Survei Pendahuluan di wilayah kerja Dinas Kesehatan Kabupaten Deli Serdang, yaitu :

NO	Nama	NIM	Judul
1	Putri Eriksa Sinamo	P01031222104	Hubungan Kepatuhan Keluarga Sadar Gizi (KADARZI) dan Frekuensi Makan Dengan Status Gizi Balita
2	Audy Br Tarigan	P01031222008	Hubungan Pemberian ASI Eksklusif dan Pengetahuan Ibu Tentang KADARZI Dengan Status Gizi Anak Baduta Usia 6-24 Bulan
3	Rifky Wahyudi Harahap	P01031222108	Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Penderita Hipertensi Dewasa di Puskesmas Lubuk Pakam Melalui Media Leaflet
4	Tuti Sihotang	P01031222055	Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Tentang Keluarga Sadar Gizi Dengan Status Gizi Anak Balita

Perlu kami tambahkan, setelah selesai melaksanakan kegiatan tersebut, agar menyampaikan laporan kegiatan yang telah dilaksanakan ke Dinas Kesehatan Kabupaten Deli Serdang.

Demikian disampaikan untuk dapat dimaklumi.



Pt. Kepala Dinas Kesehatan
 Kabupaten Deli Serdang

dr. Teti Rosdiana Keliat, M.K.M
 Pembina Utama Muda/IV-c
 NIP. 19770418 200312 2 009

Tembusan :

1. Bapak Bupati Deli Serdang (Laporan)

Lampiran 16. Surat Izin Dinas Kesehatan Penelitian



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Lauch Medan Tuntungan Kode Pos :20136
Telepon: 061-8368633- Fax: 061-8368644
Website: www.poltekkes-medan.ac.id, email: poltekkes_medan@yahoo.com



Lubuk Pakam, 03 November 2025

Nomor : KM.03.01/00/02/03/492/2023
Lampiran : -
Perihal : Ijin Penelitian

Kepada Yth:

Kepala Dinas Kesehatan Deli Serdang

di _____
Tempat

Sesuai dengan kurikulum Diploma Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi dimana mahasiswa semester VII diwajibkan menyusun Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Fauzi Romeli, SKM, M.Kes untuk melakukan Penelitian di Poyandu Tunas Baru Paluh Kemiri. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

Nama : Rifky Wahyudi Harahap
NIM : P01031222108
Judul

PENGARUH EDUKASI GIZI MELALUI MEDIA LEAFLET TERHADAP
PENGETAHUAN, SIKAP DAN PERILAKU TENTANG PENCEGAHAN
KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI POSYANDU TUNAS
BARU KELURAHAN PALUH KEMIRI

DEMikian KAMI SAMPAIKAN, ATAS PERHATIAN DAN KERJASAMANYA DIUCAPKAN TERIMA KASIH



Tembusan :

1. POSYANDU TUNAS BARU PALUH KEMIRI



Lampiran 17. Surat Balasan Dari Dinas Kesehatan Izin Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG
DINAS KESEHATAN
UPT PUSKESMAS LUBUK PAKAM
 Jalan Diponegoro Gg. Puskesmas Kode Pos 20512
 Pos-el : puskespakam@gmail.com



Lubuk Pakam, 8 September 2025

Nomor : 000.9/900/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: 000.9/2823/DS/VIII/2025 Tanggal 22 September 2025 dengan perihal Surat Ijin Penelitian Mahasiswa Fakultas Gizi Politeknik Kesehatan Medan di UPT Puskesmas Lubuk Pakam yang bernama :

Nama : Rifky Wahyudi Harahap
 NIM : P01031222108
 Judul Proposal : PANDUJAH EDUKASI GIZI MELALUI MEDIA LEAFLET TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP DAN PERILAKU TENTANG PENCEGAHAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI POSYANDU TUNAS BARU 1 KELURAHAN PALUH KEMIRI

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



Ditandatangani Secara Elektronik :
 Kepala UPT Puskesmas Lubuk Pakam
 Dr. Puja Arman
 Kabupaten Deli Serdang

dr. PUJA ARMAN
 Pembina Tk I (N/1)
 NIP. 19630210 200212 1 003

1. Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan Sertifikat Elektronik yang diterbitkan BSiE (Balai Sertifikasi Elektronik)

2. UU ITE Nomor 19 Tahun 2016 tentang Informasi dan Transaksi Elektronik



Balai Sertifikasi Elektronik

Lampiran 18. Ethical Exemption (EC)



**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.01.26.3784/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2026

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

Peneliti utama : Rifky Wahyudi Harahap
Principal In Investigator

Nama Institusi : Rifky Wahyudi Harahap
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Leaflet Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Tentang Pencegahan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Tunas Baru 1 Kelurahan Paluh Kemiri"

"The Influence of Nutrition Education Through Leaflet Media on Knowledge, Attitudes and Behavior Regarding the Prevention of Hypertension in the Elderly at the Tunas Baru 1 Integrated Health Post, Paluh Kemiri Village"

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 2026 sampai dengan tanggal 28 Agustus 2027.

This declaration of ethics applies during the period August 28, 2026 until August 28, 2027.

August 28, 2026
Chairperson,



Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 19. Dokumentasi Survey Pendahuluan

Lampiran 20. Bukti Bimbingan Penelitian**BUKTI BIMBINGAN USULAN PENELITIAN**

Nama : Rifky Wahyudi Harahap

Nim : P01031222108

Judul : Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Leaflet Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Tentang Pencegahan Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Tunas Baru 1 Kelurahan Paluh Kemiri

Pembimbing : Fauzi Romeli, SKM, M.Kes

No.	Hari/Tanggal	Topik Bimbingan	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda tangan Pembimbing
1.	Senin, 17 Februari 2025	Penyerahan surat permintaan sebagai dosen pembimbing		
2.	Rabu, 19 Februari 2025	Pembahasan Jurnal, Diskusi dan Pengajuan Judul		
3.	Jumat, 14 Maret 2025	ACC judul		
4.	Selasa, 08 April 2025	Mengajukan dan Revisi BAB I		
5.	Jumat, 25 April 2025	Mengajukan dan Revisi BAB II		
6.	Rabu, 07 Mei 2025	Mengajukan dan Revisi BAB III		
7.	Senin, 26 Mei 2025	Mengajukan dan Revisi Kuisisioner		
8.	Selasa, 27 Mei 2025	Revisi Keseluruhan Usulan Proposal		
9.	Rabu, 11 Juni 2025	ACC Usulan Proposal		
10.	Senin, 23 Juni 2025	Seminar Proposal		

11.	Senin, 14 Juli 2025	Revisi Proposal BAB I-III dengan Dosen Pembimbing		
12.	Senin, 28 Juli 2025	ACC dari Dosen Pembimbing		
13.	Kamis, 21 Agustus 2025	Revisi Proposal dengan Dosen Penguji 1		
14.	Senin, 25 Agustus 2025	ACC dari Dosen Penguji 1		
15.	Selasa, 26 Agustus 2025	Revisi Proposal dengan Dosen Penguji 2		
16.	Jumat, 29 Agustus 2025	ACC dari Dosen Penguji 2		
17.	Senin, 01 September 2025	Revisi keseluruhan usulan penelitian		
18.	Selasa, 02 September 2025	Bimbingan untuk penelitian		
19.	Rabu, 03 September 2025	Mengurus surat ijin penelitian		
20.	Jumat, 05 September 2025	Mengantar surat ijin penelitian ke Dinkes		
21.	Senin, 08 September 2025	Mengantar surat ijin penelitian ke Posyandu		
22.	Kamis, 25 Desember 2025	Melaksanakan penelitian		
23.	Kamis, 22 Januari 2026	Revisi Bab IV dan V		
24.	Selasa, 03 Januari 2026	Revisi Keseluruhan		
25.	Rabu, 29 April 2026	Maju seminar hasil		
26.	Senin, 04 Mei 2026	Revisi dengan pembimbing Bab 1-3		
27.	Kamis, 07 Mei 2026	Revisi dengan pembimbing Bab 1-5		

28.	Senin, 25 Mei 2026	Revisi dengan pembimbing keseluruhan		
29.	Selasa, 09 Juni 2026	Bimbingan dengan penguji I		
30.	Senin, 23 Juni 2026	Bimbingan dengan penguji I		
31.	Senin, 13 Juli 2026	ACC dengan penguji I		
32.	Kamis, 16 Juli 2026	Bimbingan dengan penguji II		
33.	Senin, 27 Juli 2026	Bimbingan dengan penguji II		
34.	Selasa, 18 Agustus 2026	ACC dengan penguji II		
35.	Kamis, 06 Agustus 2026	Mengurus dan menunggu keluar EC		
36.	Selasa, 18 Agustus 2026	Mengurus dan menunggu keluar Abstrak		
37.	Jumat, 28 Agustus 2026	Keluar Surat EC		
38.	Selasa, 01 September 2026	Melakukan Turnitin		
39.	Senin, 07 September 2026	Keluar Abstrak		
40.	Selasa, 08 September 2026	Melakukan Jilid Lux		