

**SKRIPSI**

**PENGARUH PENYULUHAN GIZI INTERPERSONAL  
DENGAN MEDIA JUS ‘GAMABERRY’ (BUAH NAGA,  
TOMAT, DAN STRAWBERRY) TERHADAP ASUPAN  
KALIUM DAN NATRIUM PADA KONDISI  
PREHIPERTENSI**



**MAYA ZHABILLA GUSTIN**

**NIM. P07131219012**

**PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIK  
JURUSAN GIZI  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN  
YOGYAKARTA  
TAHUN 2023**

**SKRIPSI**

**PENGARUH PENYULUHAN GIZI INTERPERSONAL  
DENGAN MEDIA JUS ‘GAMABERRY’ (BUAH NAGA,  
TOMAT, DAN STRAWBERRY) TERHADAP ASUPAN  
KALIUM DAN NATRIUM PADA KONDISI  
PREHIPERTENSI**



**MAYA ZHABILLA GUSTIN**

**NIM. P07131219012**

**PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIK  
JURUSAN GIZI  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN  
YOGYAKARTA  
TAHUN 2023**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

**PENGARUH PENYULUHAN GIZI INTERPERSONAL DENGAN MEDIA  
(JUS 'GAMABERRY' (BUAH NAGA, TOMAT, DAN STRAWBERRY))  
TERHADAP ASUPAN KALIUM DAN NATRIUM PADA KONDISI  
PREHIPERTENSI**

Disusun oleh :

MAYA ZHABILLA GUSTIN

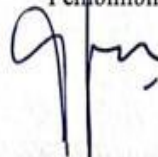
P07131219012

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :

15 Mei 2023

Menyetujui,

Pembimbing Utama



Isti Suryani, DCN, M.Kes  
NIP. 196510031989022001

Pembimbing Pendamping,



Nugraheni Tri Lestari, SKM, MPH,  
NIP. 196701141991032001



**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

**“PENGARUH PENYULUHAN GIZI INTERPERSONAL DENGAN  
MEDIA (JUS ‘GAMABERRY’ (BUAH NAGA, TOMAT, DAN  
STRAWBERRY)) TERHADAP ASUPAN KALIUM DAN NATRIUM  
PADA KONDISI PREHIPERTENSI “**

Disusun oleh:

MAYA ZHABILLA GUSTIN  
NIM.P07131219012

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal: 16 Mei 2023

**SUSUNAN DEWAN PENGUJI**

Ketua,  
drh. Idi Setiyobroto, M.Kes (.....)  
NIP. 196802071994031002

Anggota,  
Isti Suryani, DCN, M.Kes (.....)  
NIP. 196510031989022001

Anggota,  
Nugraheni Tri Lestari, SKM, MPH (.....)  
NIP. 196711091990031002

Yogyakarta, 2023

Ketua Jurusan Gizi



## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber, baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Maya Zhabilla Gustin

NIM : P07131219012

Tanda Tangan :



Tanggal : 16 Mei 2013

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

---

Nama : Maya Zhabilla Gustin  
NIM : P07131219012  
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika  
Jurusan : Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*)** atas skripsi saya yang berjudul:

Pengaruh Penyuluhan Gizi Interpersonal dengan Media Jus Gamaberry (Buah Naga, Tomat dan Strawberry) terhadap Asupan Kalium dan Natrium.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta

Pada tanggal :

Yang Menyatakan

  
(Maya Zhabilla Gustin)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat- Nya, saya dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Gizi pada Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetik Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Iswanto, S.Pd., M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta;
2. Bapak Nur Hidayat, SKM, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta;
3. Bapak Dr. Waluyo, STP, M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta;
4. Ibu Isti Suryani, DCN, M.Kes selaku Pembimbing Utama;
5. Ibu Nugraheni Tri Lestari, SKM. selaku Pembimbing Pendamping;
6. Bapak drh. Idi Setiyobroto, M.Kes selaku Penguji;
7. Seluruh dosen dan staf pengajar Jurusan Gizi yang telah memberikan bekal pengetahuan selama kuliah;
8. Bapak Habib, mak tri, mbak lia, mas angga, Shahbaz dan irum , serta keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral; dan
9. Sahabat yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan Skripsi ini

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta,..... 2023

Maya zhabilla Gustin

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS .....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSERUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK.....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Ruang Lingkup .....	5
E. Manfaat Penelitian .....	6
F. Keaslian Penelitian.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>9</b>
A. Telaah Pustaka.....	9
B. Kerangka Teori .....	32Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Konsep.....	32
D. Hipotesis .....	32
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>33</b>
A. Jenis Penelitian .....	33
B. Populasi dan Sampel.....	34
C. Waktu dan Tempat.....	36
D. Variabel Penelitian .....	36
E. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	36
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data .....	37
G. Metode Analisis Data .....	38
H. Alat Ukur dan Bahan Penelitian.....	39
I. Uji validitas dan Reabilitas .....	41
J. Prosedur Penelitian .....	42
K. Manajemen Data.....	44
L. Etika Penelitian .....	44
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>46</b>
A. Hasil.....	46
B. Pembahasan .....	51
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>59</b>
A. Kesimpulan.....	59
B. Saran .....	59
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>61</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>65</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi Hipertensi Menurut JNC VIII 2003 .....	16
Tabel 2. Klasifikasi Hipertensi.....	17
Tabel 3. Indikator Obesitas berdasarkan IMT menurut Kriteria Asia Pasifik .....	19
Tabel 4. Kandungan Gizi per 100 gram buah naga.....	26
Tabel 5. Kandungan gizi tomat dalam 100 gram .....	28
Tabel 6. Kandungan gizi buah stroberi per 100 gram.....	30
Tabel 7. Karakteristik Responden .....	49
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Asupan kalium dan natrium.....	50
Tabel 9. Pengaruh Konseling gizi menggunakan media Jus Gamaberry terhadap asupan kalium dan natrium.....	51

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1. Kerucut Edgar Dale .....	14
Gambar 2. Kerangka Teori Penyebab Hipertensi dan Penanggulangan Hipertensi .....	32
Gambar 3. Kerangka Konsep Penyuluhan dengan pemberian.....	33

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Formulir PSP .....	67
Lampiran 2. Informed Consent .....	68
Lampiran 3. Formulir Identitas Diri.....	69
Lampiran 4. Formulir Pengumpulan Data .....	71
Lampiran 5. Formulir Konseling .....	72
Lampiran 6. Formulir Recall 24 Jam dan pemantauan .....	73
Lampiran 7. Formulir SQFFQ.....	74
Lampiran 8. Prosedur Pembuatan Jus Gamaberry .....	77
Lampiran 9. Diagram Alir Pembuatan Jus Gamaberry .....	79
Lampiran 10. Dokumentasi Kegiatan .....	80
Lampiran 11. Media Leaflet.....	85
Lampiran 12. Analisis Data .....	85