

# LAMPIRAN

## **Lampiran 1. Formulir PSP**

### **PENJELASAN SEBELUM PENELITIAN (PSP)**

1. Saya Maya Zhabilla Gustin mahasiswi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Jurusan Gizi Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Penyuluhan Dengan Jus Gamaberry (Buah Naga, Tomat, Strawberry) Terhadap Asupan Kalium Dan Natrium Pada Kondisi Prehipertensi”
2. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh pemberian Penyuluhan dengan Jus Gamaberry terhadap asupan kalium dan natrium
3. Prosedur pengambilan data adalah dengan mewawancarai responden untuk mengetahui konsumsi makan selama sebelum dan setelah pemberian.
4. Penelitian ini dapat memberi manfaat berupa memberikan informasi terkait pencegahan hipertensi melalui modifikasi diet dengan resep jus gamaberry (Buah Naga, Tomat, dan Stawberry)
5. Penelitian ini akan berlangsung selama satu minggu dan akan dilakukan pemberian Jus Gamaberry ( Buah Naga, Tomat, dan Stawberry)
6. Keuntungan yang anda peroleh dalam keikutsertaan anda dalam penelitian ini adalah mendapatkan tambahan informasi mengenai Jus Gamaberry ( Buah Naga, Tomat, dan Stawberry) dalam menurunkan tekanan darah.
7. Partisipasi Saudara dapat bersifat sukarela, tidak ada paksaan, dan saudara bisa sewaktu-waktu mengundurkan diri dari penelitian ini.
8. Nama dan jati diri Anda akan tetap dirahasiakan, bila ada hal-hal yang belum jelas Anda dapat menghubungi Maya Zhabilla Gustin dengan nomor telepon 0895619620329

**PENELITI**

Maya Zhabilla Gustin

**Lampiran 2. Informed Consent**

**FORMULIR PERNYATAAN KESEDIAAN SEBAGAI SAMPEL  
PENELITIAN (INFORMED CONSENT)  
(INFORMED CONCENT)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Maya Zhabilla Gustin/Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta/Jurusan Gizi/Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, dengan judul “Pengaruh Penyuluhan Gizi dengan Media ‘Jus Gamaberry’ (Buah Naga, Tomat, dan Strawberry) Terhadap Asupan Kalium dan Natrium Pada Kondisi Prehipertensi”.

Nama :.....

Alamat :.....

No. HP :.....

Saya memutuskan setuju untuk mengikuti penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila selama penelitian ini saya ingin mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Yogyakarta, 19 Februari 2023

Yang memberikan persetujuan  
Responden

Mengetahui  
Peneliti

.....

(Maya Zhabilla Gustin)  
NIM. P07131219012

### **Lampiran 3. Formulir Identitas Diri**

#### **FORMULIR IDENTITAS DIRI**

No.ID :  
Nama :  
Jenis kelamin :  
Tempat Tanggal lahir :  
Pendidikan Terakhir ;  
Pekerjaan :  
Alamat :  
No. Hp :



# KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES YOGYAKARTA

Jl. Tatabumi No.3, Banyuraden, Gamping, Sleman, D.I. Yogyakarta Telp./Fax. (0274) 617601  
Email : kepk@poltekkesjogja.ac.id



## KETERANGAN LAYAK ETIK DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL

No. e-KEPK/POLKESYO/0716/XII/2022

Protokol penelitian yang diusulkan oleh:  
*The research protocol proposed by*

Peneliti Utama : Maya Zhabilla Gustin  
*Principal in Investigator*

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Yogyakarta  
*Name of the Institution*

Dengan judul:  
*Title*

**"Pengaruh Penyuluhan Gizi dengan Media Jus 'Gamaberry' (Buah Naga, Tomat, dan Strawberry) Terhadap Asupan Kalium dan Natrium pada Kondisi Prehipertensi"**

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 30 Desember 2022 sampai dengan tanggal 30 Desember 2023.

*This declaration of ethics applies during the period December 30, 2022 until December 30, 2023.*

December 30, 2022  
Professor and Chairperson,

Ketua KEPK,



Dr. Idi Setyobroto, M.Kes.

**Lampiran 4. Formulir Pengumpulan Data**

**FORMULIR PENGUMPULAN DATA**

<b>No.</b>	<b>Nama</b>	<b>Asupan kalium</b>	
		<b>Sebelum (<i>SQFFQ</i>) mg</b>	<b>Sesudah (<i>Recall</i>) mg</b>

**Lampiran 5. Formulir Konseling**

**FORMULIR KONSELING**

**Enumerator :**

Nama pasien:	Jenis Kelamin:	Tanggal Lahir:	Alamat:	Tanggal Kunjungan:
<b>ASSESSMENT</b>				
<b>Antropometri</b>				
BB		IMT		
TB		Status Gizi		
<b>Fisik Klinik</b>				
Tekanan Darah=		Keluhan=		
<b>Riwayat Gizi</b>				
Pola Makan :				
Recall 24 jam				
<b>Waktu</b>	<b>Menu makanan</b>	<b>Bahan Makanan</b>	<b>URT</b>	<b>Keterangan</b>
<b>Riwayat Personal</b> a. Alergi Makanan : b. Pantangan makan : c. Riwayat Penyakit Keluarga:				
<b>DIAGNOSIS GIZI /MASALAH</b>				

**Lampiran 6. Formulir Recall 24 Jam dan pemantauan**

**FORMULIR FOOD RECALL 24 JAM**

No. ID :  
 Recall hari ke :  
 Hari/tang  
 gal : Nama Enumerator :

<b>Waktu Makan</b>	<b>Menu Makanan</b>	<b>Rincian Bahan Makanan</b>	<b>URT</b>	<b>Berat</b>	<b>Keterangan</b>

- Jangan lupa menanyakan jusnya dikonsumsi habis atau tidak

<b>Habis</b>	<b>1/2</b>	<b>1/4</b>	<b>Keterangan</b>



Lampiran 7. Formulir SQFFQ

FORMULIR SEMIQUALITATIF FOOD FREQUENCY QUESTIONER  
(SQFFQ)

Nama Bahan Makanan	Jumlah setiap x makan		Frekuensi penggunaan dalam 1 bulan terakhir					Ket
	URT	gr	1x/hr	>1x/hr	1-6x/mg	≥1x/bln	Tdk Pernah	
<b>Bahan Makanan Pokok</b>								
Nasi Beras								
Bihun								
Mie Basah								
Mie Kering								
Mie Instan, merk...								
Makaroni								
Jagung Segar								
Kentang								
Roti								
Biskuit								
Singkong								
.....								
.....								
<b>Lauk Hewani</b>								
Ikan Nila								
Ikan Tongkol								
Ikan Kembung								
Ikan Lele								
Ikan Pindang								
Ikan Sarden								
Bakso								
Daging Sapi								
Hati Ayam								
Telur Ayam								
Telur Bebek Asin								
Bebek								
Sosis								
Telur Bebek								
Ayam								
.....								
.....								
<b>Lauk Nabati, kacang-</b>								

<b>kacangan dan Produk Olahan</b>								
Kacang Hijau								
Kacang Kedelai								
Kacang Merah								
Kacang Tanah								
Tahu								
Tempe								
.....								
.....								
<b>Sayur</b>								
Caisin								
Kol								
Bayam								
Brokoli								
Buncis								
Sawi								
Tauge								
Terong								
Kangkung								
Kacang Panjang								
Kembang Kol								
Labu Siam								
Wortel								
Bayam Merah								
Daun Pepaya								
Daun Singkong								
Nangka Muda								
.....								
.....								
.....								
Apel								
Belimbing								
Durian								
Jambu								
Jeruk								
Mangga								
Melon								
Nangka								
Nanas								
Pear								
Pepaya								

Pisang								
Salak								
Semangka								
Strawberry								
Alpukat								
Buah Naga								
.....								
.....								
<b>Susu</b>								
Susu Skim Cair								
Keju								
Susu Sapi								
Yogurt								
Tepung Susu Putih								
.....								
.....								

## Lampiran 8. Prosedur Pembuatan Jus Gamaberry

### PROSEDUR PEMBUATAN JUS 'GAMABERRY'

Resep untuk 1 porsi dengan gula

#### A. Alat

1. Botol kaca 200 ml
2. Pisau
3. Talenan
4. *Hand glove* plastik
5. Saringan
6. *Digital Kitchen Scale*
7. *Blender*
8. Panci

#### B. Bahan

1. Daging buah naga merah 80 g
2. Tomat merah 90 g
3. Strawberry 30 g
4. Gula pasir 10 g
5. Air 30 ml

#### C. Cara Pembuatan

1. Siapkan alat dan bahan yang akan digunakan.
2. Cuci buah naga, tomat, dan strawberry.
3. *Blanching* tomat dengan cara rebus air dengan panci sampai mendidih. Kemudian matikan api, masukkan tomat ke dalam panci dan tutup. Tunggu selama 10 menit.
4. Masukkan tomat ke dalam air es untuk menghentikan proses pemasakan pada buah.
5. Kupas buah naga merah, potong ukuran kecil, lalu timbang.
6. Potong kecil-kecil tomat dan strawberry, lalu timbang.
7. Masukkan buah naga, tomat, dan strawberry ke dalam *blender*, tambahkan air dan gula pasir.
8. *Blender* selama 1 menit atau sekiranya bahan sudah hancur rata.
9. Saring dan masukkan ke dalam botol ukuran 300 ml.
10. Simpan jus dalam suhu ruang maksimal 2 jam setelah pembuatan dan 5 jam dalam suhu dingin 24 jam pada suhu *freezer*
11. Lebih baik langsung dihabiskan

## PROSEDUR PEMBUATAN JUS ‘GAMABERRY’

Resep untuk 1 porsi tanpa gula

### A. Alat

1. Botol 300 ml
2. Pisau
3. Talenan
4. *Hand glove* plastik
5. Saringan
6. *Digital Kitchen Scale*
7. *Blender*
8. Panci

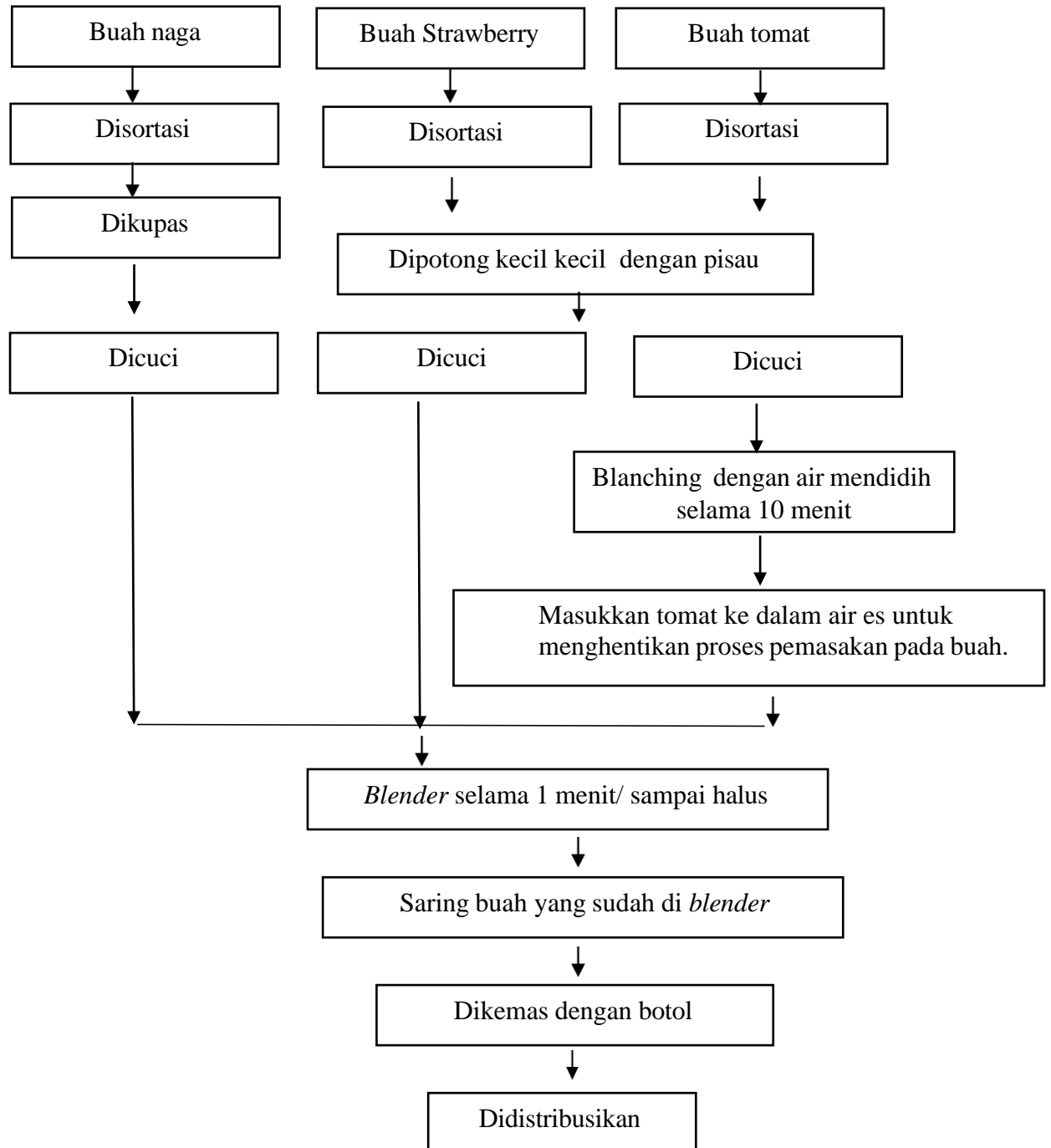
### B. Bahan

1. Daging buah naga merah 80 g
2. Tomat merah 90 g
3. Strawberry 30 g
4. Air 30 ml

### C. Cara Pembuatan

1. Siapkan alat dan bahan yang akan digunakan.
2. Cuci buah naga, tomat, dan strawberry.
3. *Blanching* tomat dengan cara rebus air dengan panci sampai mendidih.
4. Kemudian matikan api, masukkan tomat ke dalam panci dan tutup. Tunggu selama 10 menit.
5. Masukkan tomat ke dalam air es untuk menghentikan proses pemasakan pada buah.
6. Kupas buah naga merah, potong ukuran kecil, lalu timbang.
7. Potong kecil-kecil tomat dan strawberry, lalu timbang.
8. Masukkan buah naga, tomat, dan strawberry ke dalam *blender*, tambahkan air.
9. *Blender* selama 1 menit atau sekiranya bahan sudah hancur rata.
10. Saring dan masukkan ke dalam botol ukuran 300 ml.
11. Segera habiskan dan sajikan dalam keadaan dingin lebih nikmat.

**Lampiran 9. Diagram Alir Pembuatan Jus Gamaberry**



## Lampiran 10. Dokumentasi Kegiatan

### 1. Skrining di Posbindu dan *Door to door*



### 2. Konseling Gizi





### 3. Pemantauan Asupan Makan





#### 4. Poses Pembuatan Jus



Pencucian Buah



Proses *bleaching* Tomat



Penimbangan Buah



Pemotongan Buah



Proses *blender* jus



Jus Siap disajikan



Pendistribusian Jus



Jus siap dikonsumsi



Pencucian dan Steriliasi Botol

## Lampiran 11 Media Leaflet

### RESEP JUS GAMABERRY

**ALAT**

1. Pisau
2. Telenan
3. Blender
4. Handspon
5. Panci
6. Gelas/ Botol
7. Timbangan



**BAHAN:**

1. Daging Buah Naga Merah 80 gram
2. Tomat Merah 90 gram
3. strawberry 30 gram
4. Gula putih 10 gram
5. Air 30 ml

**Cara Membuat Jus Gamaberry**

1. Siapkan alat dan bahan yang akan digunakan
2. cuci buah tomat dan strawberry
3. Bleaching tomat dengan cara: rebus air dengan panci sampai mendidih, kemudian matikan api, masukkan tomat kedalam panci dan tutup, tunggu selama 10 menit
4. Masukkan tomat kedalam air es untuk menghentikan proses pemasakan pada buah
5. kupas buah naga merah, dan potong kecil lalu ditimbang
6. Potong kecil buah tomat dan strawberry, lalu timbang.
7. Masukkan buah naga, tomat dan strawberry kedalam blender dan tambahkan gula dan air
8. Blender selama 1 menit atau sekiranya sudah hancur rata
9. jus siap dituangkan dan segera dihabiskan



### MAKANAN PENCEGAH HIPERTENSI

Disusun Oleh :  
Maya Zhabilla Gustin  
Isti Suryani, DCN, M.Kes  
Nugrahani Tri Lestari, SKM. MPH  
PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA  
JURUSAN GIZI  
POLITEKNIK KEMENKES YOGYAKARTA  
2023

KANDUNGAN NILAI GIZI	
1 Sajian Per porsi	1 Botol (230 ml)
Takaran 30ml	130 kkal
<b>KALORI</b>	
<b>PROTEIN</b>	<b>% AKG</b>
Protein 1 g	2%
Lemak 3 g	6%
Karbohidrat 23 g	8,3%
Kalsium 410 mg	1%
Natrium 15 mg	162%
Vitamin C 500 mg	

Persen AKG (Angka Kecukupan Gizi) berdasarkan kebutuhan energi 2.150 kkal. Kebutuhan anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.

More informasi:  
Maya Zhabilla Gustin (0895810950066)  
Ikfina Maufuriya Fatarina (08821672252)



### PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang (Infodatin, kemenkes RI).

konsumsi garam (Natrium) yang berlebih dapat mengoksidasi diameter arteri, menyebabkan jantung harus memompa keras untuk mendorong volume darah melalui ruang yang semakin sempit, sehingga tekanan darah menjadi naik akibatnya terjadi hipertensi

Makanan sumber kalium mempunyai potensi untuk menurunkan tekanan darah, asupan idealnya adalah 4,7 g/hari dan dapat diperoleh dari buah dan sayur. pembatasan natrium tidak boleh melebihi 1 sdt garam atau 2-4 gram/hari.

Buah yang diolah menjadi juice memiliki proses penyerapan yang lebih cepat yaitu 20 menit dibandingkan dengan buah utuh yaitu 18 jam.

### Bahan Makanan Harus Yang Dihindari

- Makanan yang diolah menggunakan garam dapur atau baking soda seperti roti, biskuit kue asin.
- Makanan yang diawetkan seperti dendeng, abon, telur asin, ikan asin, ikan pindang, acar, manisan buah, udang kering
- Makanan dan minuman dalam kaleng: sarden, sosis, kornet, sayuran dan buah dalam kaleng
- Bumbu-bumbu seperti kecap, terasi, petis, saus tomat, garam, saus sambal, taucu, MSG
- Margarin, Mentega Keju

**ATTENTION**

### Bahan Makanan Yang diperbolehkan

1. Makanan yang segar : sumber karbohidrat, protein nabati dan hewani, sayuran dan buah-buahan yang banyak mengandung serat
2. Makanan yang diolah tanpa atau sedikit menggunakan garam natrium

### Bahan Makanan Tinggi Kalium

- Kacang Merah
- Singkong
- Semangka
- Pepaya
- Pisang
- Bayam
- Tomat
- Buah Naga
- Wortel
- Labu Siam
- Alpukat
- Daun Katu
- Ketimun

## Lampiran 12. Analisis Data

### Uji Normalitas

Tests of Normality							
	Kelas	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Natrium	Pre	.157	22	.166	.917	22	.067
	Post	.141	22	.200*	.925	22	.096

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

Tests of Normality							
	Kelas	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kalium	Pre	.180	22	.061	.935	22	.158
	Post	.179	22	.064	.894	22	.022

a. Lilliefors Significance Correction

### Karakteristik Responden

Pendidikan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	2	9.1	9.1	9.1
	SMP	3	13.6	13.6	22.7
	SMA/ SMK	15	68.2	68.2	90.9
	S1	2	9.1	9.1	100.0
	Total	22	100.0	100.0	

Pekerjaan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	IRT	14	63.6	63.6	63.6
	Buruh	2	9.1	9.1	72.7
	Wiraswasta	1	4.5	4.5	77.3
	Wirausaha	1	4.5	4.5	81.8
	Pedagang	3	13.6	13.6	95.5
	ART	1	4.5	4.5	100.0
	Total	22	100.0	100.0	

Jeniskelamin					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	1	4.5	4.5	4.5
	Perempuan	21	95.5	95.5	100.0
	Total	22	100.0	100.0	

Umur					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	25-35	7	31.8	31.8	31.8
	36-45	7	31.8	31.8	63.6
	46-55	5	22.7	22.7	86.4
	56-60	3	13.6	13.6	100.0
	Total	22	100.0	100.0	

RiwayatHipertensi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ya	10	45.5	45.5	45.5
	Tidak	12	54.5	54.5	100.0
	Total	22	100.0	100.0	

Analisis Deskriptif *pretest* dan *posttest*

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Natrium Pre	22	27.20	1240.00	427.5091	310.91129
Natrium Post	22	89.44	556.41	261.7962	129.69952
Valid N (listwise)	22				

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kalium Pre	22	430.20	1528.80	884.0273	320.79308
Kalium Post	22	499.16	2105.97	1047.8409	405.57090
Valid N (listwise)	22				

Uji Wilcoxon sebelum dan sesudah penyulahn gizi dengan media jus gamaberry

Test Statistics <sup>a</sup>	
	Kalium Post - Kalium Pre
Z	-1.704 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.088
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

Uji t test sebelum dan seduah penyuluhan gizi engan media jus gamabery

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Natrium Pre - Natrium Post	165.71287	250.16284	53.33490	54.79688	276.62886	3.10721	.005	