

# LAMPIRAN

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Form PSP (Penjelasan Sebelum Penelitian)

#### **PENJELASAN SEBELUM PENELITIAN**

##### **(PSP)**

1. Saya Intan Pratami berasal dari Institusi/jurusan/program studi Politeknik Kesehatan Kemekes Yogyakarta/ Gizi/ Sarjana Terapan, dengan ini meminta Bapak/Ibu untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Media Edukasi Buku Saku Terhadap Pengetahuan dan Kepatuhan Diet DASH pada Anggota Prolanis Hipertensi di Puskesmas Ngaglik I Yogyakarta.”
2. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengetahuan dan kepatuhan diet DASH antara penyuluhan gizi menggunakan media buku saku dan leaflet pada anggota prolanis hipertensi di Puskesmas Ngaglik I Yogyakarta.
3. Penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi responden yaitu dapat memberikan informasi tentang diet DASH melalui pengembangan buku saku sehingga dapat menjadi pedoman kesehatan yang lebih efektif dan mudah dalam mengobati maupun mencegah hipertensi.
4. Penelitian ini akan berlangsung selama 2 minggu dengan melakukan *pretest*, pemberian penyuluhan gizi, wawancara *recall* 24 jam untuk mengetahui asupan makan selama 24 jam kebelakang, wawancara *recall* 24 jam ini akan dilaksanakan 2 kali dalam seminggu, wawancara FFQ dan juga dilakukan *posttest*.
5. Prosedur pengambilan data dilakukan dengan cara pengisian kuesioner oleh pasien hipertensi selaku responden penelitian mengenai angket identitas, kuesioner pengetahuan tentang diet DASH berupa tes pilihan ganda sejumlah 20 soal dengan 4 pilihan jawaban. Pada minggu pertama akan dilakukan *pretest* pengetahuan diet DASH, wawancara FFQ, wawancara *recall* 24 jam

dan penyuluhan gizi. Pada minggu kedua akan dilakukan wawancara *recall* 24 jam dengan rentangan 2 kali dalam seminggu dan *posttest*.

6. Keuntungan yang didapatkan oleh Bapak/Ibu dalam keikutsertaan pada penelitian ini adalah hasilnya dapat digunakan sebagai sumber pengetahuan baru dan bermanfaat terutama bagi penderita hipertensi untuk meningkatkan wawasan dalam mengatasi hipertensi.
7. Partisipasi Bapak/Ibu bersifat sukarela, tidak ada paksaan, dan responden dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.
8. Kegiatan ini hanya untuk keperluan penelitian sehingga nama dan jati diri Bapak/Ibu akan tetap dirahasiakan. Apabila ada hal-hal yang kurang jelas Bapak/Ibu dapat menghubungi **Intan Pratami** selaku peneliti dengan nomor 0822-8819-6356.

Peneliti

Intan Pratami

## Lampiran 2. Informed Consent Form

**INFORMED CONSENT FORM**

Saya yang bertandatangan di bawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh INTAN PRATAMI Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta/ Gizi/ Sarjana Terapan, dengan judul “Pengaruh Media Edukasi Buku Saku Terhadap Pengetahuan dan Kepatuhan Diet DASH pada Anggota Prolanis Hipertensi di Puskesmas Ngaglik I Yogyakarta.”

Nama :

No.Hp/telepon:

Saya memutuskan setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian ini secara sukarela dan tanpa paksaan. Bila selama ini saya memilih untuk mengundurkan diri maka saya dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Yogyakarta,.....

Responden

.....

Lampiran 3. Form Recall 24 jam

**FORMULIR RECALL 23 JAM MAKANAN DAN MINUMAN**

**IDENTITAS RESPONDEN**

No. ID : Hari/Tanggal :  
 Nama : Enumerator :  
 Umur :

Waktu Makan	Masakan/ Menu/Minuman	Bahan Makanan			Keterangan
		Jenis Bahan	Banyaknya		
			URT/Porsi	Berat (Gram)	

Lampiran 4. Form FFQ

No	Nama Bahan Makanan	Hari (1-3)	Minggu (1-7)	Bulan (1-4)	Jumlah	Porsi (URT)	Berat
<b>Sumber Karbohidrat</b>							
1	Nasi putih						
2	Nasi merah						
3	Bubur beras						
4	Roti tawar						
5	Roti isi						
6	Kentang						
7	Singkong						
8	Ubi/talas						
9	Jagung						
10	Sereal						
11	Mie						
12	Bihun						
13	Biscuit/ cookies						
14	Cake/bolu						
15	Ketan						
16	Lainnya.....						
<b>Sumber lauk hewani dan nabati</b>							
17	Daging (sapi, kambing, kerbau, babi)						
18	Daging unggas (ayam, bebek, kaklun)						
19	Ikan (asin, keranjang)						
20	Ikan segar, udang						
21	Putih telur						
22	Tempe						
23	Tahu/oncom						
24	Kacang tanah/ijo/merah						
25	Susu kedelai/kacang hijau						
<b>Susu dan Hasil Olahannya</b>							
26	Susu full cream						

27	Susu skim/rendah lemak						
28	Susu kental manis						
29	Keju						
30	Es krim						
31	Coklat batang (silver queen, delfi, take it)						
<b>Minuman</b>							
32	Kopi						
33	Teh manis						
34	Minuman ringan (soft drink/isotonic)						
35	Minuman alcohol						
<b>Lemak dan minyak</b>							
36	Ayam goreng, Kentucky, burger, pizza, nugget, sosis						
<b>Makanan berisiko</b>							
37	Masakan padang (kalio/rendang)						
38	Kuning telur						
39	Gajih (lemak)						
40	Jeroan (otak, ginjal, usus, paru)						
41	Gorengan (bakwan, cireng, dll)						
<b>Makanan kaleng</b>							
42	Makanan kaleng (ikan kaleng, daging kaleng, buah kaleng, sayur kaleng)						
<b>Makanan Berpengawet</b>							
43	Bakso/sosis						
44	Keripik/singkong/kentang berbumbu						
<b>Bumbu dan bahan lainnya</b>							
45	Bumbu botolan/kalengan/ sachet (kecap manis, saus						

	tomat, sambal botolan, saus tiram, kecap asin, kecap inggris)						
46	Bumbu penyedap MSG						
47	Penambahan garam dapur						
<b>Sayuran</b>							
48	Kangkong						
49	Wortel						
50	Pakcoy						
51	Bayam						
52	Daun pepaya						
53	Jamur						
54	Sawi						
55	Toge						
<b>Buah-buahan</b>							
56	Pisang						
57	Semangka						
58	Jeruk						
59	Apel						
60	Alpukat						
61	Mangga						
62	Stroberi						
63	Nenas						
64	Anggur						
65	Papaya						
66	Melon						



## Lampiran 5. Form Kuesioner Pengetahuan

## Pertanyaan Pengetahuan

## A. Identitas

Petunjuk pengisian:

Isilah data berikut ini dengan benar!

1. Tanggal pengisian kuesioner : \_\_\_\_\_
2. Nama : \_\_\_\_\_
3. Umur : \_\_\_\_\_
4. Pendidikan : \_\_\_\_\_
5. Jenis Kelamin :  1. Laki-Laki    2. Perempuan
6. Tekanan Darah :  mmHg

## B. Aspek Pertanyaan Pengetahuan

Pilih salah satu jawaban yang anda anggap paling benar, dengan memberi tanda (x) pada huruf pilihan tersebut.

1. Seseorang dikatakan hipertensi apabila tekanan darah mencapai?
  - a. 120/80 mmHg
  - b.  $\leq 140/90$  mmHg
  - c.  $> 140/90$  mmHg
  - d.  $< 120/80$  mmHg
2. Dibawah ini yang termasuk gejala dari hipertensi adalah....
 

a. Tekanan darah tinggi	c. Pusing
b. Pucat	d. Sulit menelan
3. Faktor penyebab hipertensi yang tidak dapat diubah diantaranya?
 

a. Aktivitas fisik	c. Status gizi
b. Keturunan	d. Konsumsi garam
4. Penyakit lain yang dapat muncul karena hipertensi adalah....
  - a. Strok
  - b. Nyeri sendi

5. Faktor penyebab hipertensi yang dapat diubah adalah...
  - a. Umur
  - b. Keturunan
  - c. Status gizi
  - d. Jenis kelamin
6. Tujuan dari diet hipertensi adalah...
  - a. Membantu menurunkan berat badan
  - b. Membantu menurunkan asupan makan
  - c. Membantu menurunkan tekanan darah
  - d. Membantu menurunkan lemak tubuh
7. Pasien yang menderita hipertensi, boleh mengkonsumsi garam sebanyak...
  - a. < 1 sdt
  - b. > ½ sdt
  - c. <1 sdm
  - d. > ¼ sdt
8. Apa yang dimaksud dengan diet DASH?
  - a. Diet buah-buahan dan sayuran yang banyak mengandung serat (20g)
  - b. Diet buah-buahan dan sayuran yang banyak mengandung serat (30g)
  - c. Diet rendah garam
  - d. Diet rendah lemak
9. Pola diet DASH menekankan pada makanan yang...
  - a. Tinggi serat dan rendah garam
  - b. Tinggi serat dan garam
  - c. Rendah serat dan rendah garam
  - d. Rendah serat dan tinggi lemak
10. Makanan yang dianjurkan dalam diet DASH adalah?
  - a. Daging merah
  - b. Sayur dan buah
  - c. Jeroan
  - d. Susu tinggi lemak

11. Buah yang paling sering dianjurkan untuk mengatasi hipertensi adalah....
- a. Durian
  - b. Mangga
  - c. Timun
  - d. Pisang
12. Berapa anjuran konsumsi buah pisang sekali makan?
- a. 1 buah
  - b. ½ buah
  - c. 2 buah
  - d. 1 ½ buah
13. Berikut ini bumbu dapur yang dianjurkan dalam diet DASH adalah...
- a. Bumbu yang tidak mengandung garam
  - b. Saus sambal
  - c. Saus tomat
  - d. Terasi
14. Berapa anjuran konsumsi ikan untuk sekali makan?
- a. 1 potong sedang
  - b. ½ potong
  - c. 2 potong sedang
  - d. 1 potong besar
15. Selain rendah garam, pola diet DASH juga menekankan pada konsumsi bahan...
- a. Rendah kalium
  - b. Rendah lemak
  - c. Rendah magnesium
  - d. Rendah kalsium

Lampiran 6. Jadwal Penelitian

No	Kegiatan	Sep	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun
1	Penyusunan Proposal Skripsi										
2	Seminar Proposal Skripsi										
3	Revisi Proposal Skripsi										
4	Perijinan Penelitian										
5	Persiapan Penelitian										
6	Pelaksanaan Penelitian										
7	Pengolahan Data										
8	Laporan Skripsi										
9	Sidang Skripsi										
10	Revisi Laporan Skripsi Akhir										

## Lampiran 7. Anggaran Penelitian

No	Kegiatan	Bahan dan Alat	Volume	Satuan	Harga Satuan (Rp)	Jumlah (Rp)
1	Penyusunan					
	Penggandaan	<i>Fotocopy</i>	4 x 50	Lembar	18.000	72.000
2	Seminar Proposal Skripsi					
	Penggandaan dan penjilidan	<i>Fotocopy</i>	4 x 60	Lembar	20.000	80.000
		Jilid	4 x 5	Buah	5.000	20.000
3	Revisi Proposal Skripsi					
	Penggandaan dan penjilidan	<i>Fotocopy</i>	4 x 60	Lembar	20.000	80.000
		Jilid	1 x 5	Buah	5.000	5.000
4	Persiapan Penelitian					
	a. Perizinan				25.000	25.000
	b. Pengajuan KEPK				135.000	135.000
5	Pelaksanaan Penelitian					
	a. Penggandaan form PSP dan <i>informed consent</i>	<i>Fotocopy</i>	2 x 50	Lembar	225	22.500
	b. penggandaan leaflet	<i>Fotocopy</i>	1 x 25	Lembar	225	5.625
6	c. Penggandaan Buku Saku	Cetak	1 x 30	Buah	8.000	240.000
	d. Penggandaan Kuesioner	<i>Fotocopy</i>	8 x 50	Lembar	225	90.000
	e. ATK	Bolpoin	50	Buah	1.000	50.000
	f. Souvenir	Botol	50	Botol	7.000	350.000

		minum				
	g. Transportasi	Ojek Online	4	Hari	40.000	160.000
7	Penyusunan Hasil Penelitian					
	Penggandaan dan Penjilidan	<i>Fotocopy</i>	4 x 125	Lembar	225	112.500
8	Seminar Hasil Penelitian					
	Penggandaan dan Penjilidan	<i>Fotocopy</i>	4 x 125	Lembar	225	112.500
		Jilid	4	Buah	5.000	20.000
	Revisi Hasil Penelitian					
8	Penggandaan dan Penjilidan	<i>Fotocopy</i>	4 x 125	Lembar	225	112.500
9		Jilid	4	Buah	5.000	20.000
Jumlah Total Biaya Penelitian (Rp)						1.712.625

## Lampiran 8. Uji Kelayakan Media

## LEMBAR PENILAIAN VALIDASI MEDIA PADA MEDIA BUKU SAKU

## 1. Aspek isi media Diet DASH untuk Pasien Hipertensi

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian					Komentar
		1	2	3	4	5	
1.	Ketepatan warna <i>background</i>				V		
2.	Ketepatan warna gambar			V			
3.	Ketepatan warna teks			V			
4.	Kesesuaian warna gambar dan teks dengan <i>background</i>			V			Pada cover, warna terlalu dipaksakan
5.	Kejelasan warna, gambar, teks, dan <i>background</i>			V			
6.	Ketepatan jenis huruf			V			Jenis huruf tidak konsisten
7.	Ketepatan ukuran huruf			V			
8.	Ketepatan gambar sesuai materi				V		
9.	Kejelasan gambar dengan teks materi				V		
10.	Tampilan design tiap halaman			V			
11.	Tampilan pembuka dan petunjuk buku saku			V			
12.	Keseluruhan tampilan design buku saku			v			
13.	Kejelasan teks untuk memberikan informasi			V			
14.	Ruang ( <i>space</i> ) proporsional			V			Space agak kurang
15.	Penggunaan kata istilah dan kalimat mudah dipahami				V		
16.	Buku saku mudah digunakan				V		
17.	Jenis dan ukuran file sesuai				V		
18.	Memuat informasi identitas pembuat buku saku				V		
19.	Buku saku menarik untuk dibaca				V		
20.	Kejelasan informasi sesuai dengan judul buku saku				V		

## 2. Komentar dan Saran Umum

Samaratakan huruf yang digunakan

Logo diperkecil lagi

### 3. Kesimpulan

Pengembangan media *e-booklet* tentang Diet DASH untuk Pasien Hipertensi ini dinyatakan:

- a. Layak digunakan tanpa revisi
- b. Layak digunakan dengan revisi sesuai saran**
- c. Tidak layak digunakan

Yogyakarta, 5 Januari 2024

Ahli Media

(Hanif Aulia Sabri)



### LEMBAR VALIDASI AHLI MATERI PADA MEDIA E-BOOKLET

#### A. Identitas Peneliti

Nama Peneliti : Intan Pratami  
 Materi Media : Diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hipertensi*) Untuk Pasien Hipertensi

Sasaran Penelitian : Pasien Hipertensi

Judul Penelitian : Pengaruh Media Edukasi Buku Saku Terhadap Pengetahuan dan Kepatuhan Diet DASH pada Anggota Prolanis Hipertensi di Puskesmas Ngaglik I Sleman Yogyakarta

#### B. Identitas Ahli Materi

Nama Ahli Materi : Rohmah  
 Pekerjaan Ahli Materi : Ahli Gizi

#### C. Tujuan Validasi Ahli Materi

Lembar validasi ini bertujuan untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu tentang kevalidan materi Diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hipertensi*) Untuk Pasien Hipertensi pada media buku saku yang sedang dikembangkan oleh peneliti sebagai bahan penelitian.

#### D. Petunjuk Pengisian

1. Mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian terhadap materi Diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hipertensi*) Untuk Pasien Hipertensi pada media buku saku yang dikembangkan oleh peneliti. Evaluasi mencakup isi materi, komentar, saran umum dan kesimpulan.
2. Mohon memberikan tanda (✓) pada skala penilaian yang dianggap sesuai. Rentang penilaian mulai dari "sangat baik" hingga sangat kurang".  
 Keterangan skala penilaian:
  1. : sangat kurang/sangat kurang tepat/sangat kurang jelas
  2. : kurang baik/kurang tepat/cukup jelas
  3. : cukup baik/cukup tepat/cukup jelas
  4. : baik/tepat/jelas
  5. : sangat baik/sangat tepat/sangat jelas
3. Mohon Bapak/Ibu memberikan saran revisi/komentar pada kolom yang telah disediakan.
4. Peneliti mengucapkan terima kasih atas kesediaan Bapak/Ibu untuk mengisi lembar validasi ini. Masukkan yang Bapak/Ibu berikan akan menjadi bahan perbaikan selanjutnya.

### LEMBAR PENILAIAN VALIDASI MEDIA PADA MEDIA BUKU SAKU

Aspek isi materi buku saku Diet DASH (Dietary Approach to Stop Hipertensi) Untuk Pasien Hipertensi

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian					Komentar
		1	2	3	4	5	
1.	Ketepatan pemilihan materi				✓		
2.	Isi materi yang terdapat dalam buku saku disajikan dengan jelas			✓			
3.	Materi yang terdapat dalam buku saku benar				✓		
4.	Penyampaian materi dalam buku saku menarik untuk dibaca			✓			Ada beberapa yang terlalu penuh tulisan
5.	Sistemika penyampaian materi dalam buku saku terurut				✓		
6.	Kedalaman materi dalam buku saku sesuai dengan sasaran						
7.	Kedalaman materi dalam buku saku sesuai dengan sasaran			✓			Tentang diet Dash sendiri belum terlalu mendalam.
8.	Kata dan kalimat yang digunakan pada buku saku sesuai dengan EYD dan mudah dipahami			✓			Ada beberapa yang belum sesuai
9.	Keterbatasan bentuk dan ukuran huruf			✓			ukuran huruf ada yg terlalu kecil.
10.	Design buku saku secara keseluruhan menarik			✓			di poin 2 per 161 materi.

Sama

11.	Teks dan gambar mudah dipahami dan jelas		✓		Hal 8 ditek. ada huruf yang bertitik. Hal 13 tulisan terlampir 23 Hal 14 gambar yang buruk, huruf kecil.
12.	Penjelasan tentang hipertensi mudah dipahami		✓		di sudut kiri TD sistolik 7 140 TD diastolik 7 90
13.	Penjelasan tentang tanda dan gejala mudah dipahami			✓	
14.	Penjelasan tentang faktor resiko hipertensi mudah dipahami			✓	
15.	Penjelasan tentang penyebab hipertensi mudah dipahami		✓		ada referensi yg menyebutkan 2 (suku peranakan dan klerafikasi)
16.	Penjelasan komplikasi hipertensi mudah dipahami		✓		di korosi tulisan "maupun?"
17.	Penjelasan tentang tatalaksana mudah dipahami			✓	
18.	Penjelasan tentang diet DASH mudah dipahami		✓		terdiri dari 3 sp luncur Paku paku sayur buah sya??
19.	Penjelasan tentang prinsip diet DASH mudah dipahami		✓		di jelaskan di bagian buku menggunakan daging merah, yang seperti apa.
20.	Penjelasan tentang pembagian makan sehari mudah dipahami			✓	
21.	Penjelasan tentang anjuran diet DASH mudah dipahami		✓		Hal 10 3-9 dari uti hampir sama, salah 1 juga aja.
22.	Penjelasan tentang bahan makanan yang dianjurkan dan yang dibatasi mudah dipahami		✓		+ daging yang apa? + minuman, manis asam + Dumbu di beri contoh (yang kecil) + bumbu (yang dibatasi) ada tambahan vitamin /susu, bumbu instan.

### 1. Komentar dan Saran Umum

- Referensi materi bisa ada yang berbeda, ambil yang terbaru
- Ada beberapa penulisan yang bisa di perbaiki agar lebih menarik:
  - Hal 3, 4, 5, 6 bisa di tepis seperti halaman 7/8.
  - Hal 3 bisa 8 modif dengan bentuk gambar.
  - Hal 2 tanda 2 gejala juga bisa di modif deskripsinya.

### 2. Kesimpulan

Pengembangan media buku saku tentang Diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hipertensi*) Untuk Pasien Hipertensi, ini dinyatakan:

- d. Layak digunakan tanpa revisi
- e. Layak digunakan dengan revisi sesuai saran
- f. Tidak layak digunakan

Yogyakarta, 28/11/2023.  
Ahli Media

(.....  
Nahmawati

Lampiran 9. *Etichal Clearence*

**Kementerian Kesehatan**  
**Poltekkes Yogyakarta**  
**Komite Etik Penelitian Kesehatan**

📍 Jalan Tata Bumi No. 3, Banyuraden, Gamping,  
 Sleman, DI, Yogyakarta 55293  
 📞 (0274) 617601  
 🌐 <https://poltekkesjogja.ac.id>

**KETERANGAN LAYAK ETIK**  
*DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION*  
 "ETHICAL EXEMPTION"

No.DP.04.03/e-KEPK.1/945/2023

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :

*The research protocol proposed by*

Peneliti utama : Intan Pratami  
*Principal In Investigator*

Nama Institusi : Politeknik Kesehatan Kementerian  
 Kesehatan Yogyakarta

*Name of the Institution*

Dengan judul:

*Title*

**"PENGARUH MEDIA EDUKASI BUKU SAKU TERHADAP PENGETAHUAN DAN KEPATUHAN DIET DASH  
 PADA ANGGOTA PROLANIS HIPERTENSI DI PUSKESMAS NGAGLIK 1 SLEMAN YOGYAKARTA"**

**"THE INFLUENCE OF POCKET BOOK EDUCATION MEDIA ON KNOWLEDGE AND COMPLIANCE WITH THE DASH  
 DIET IN PROLANIS HYPERTENSION MEMBERS AT NGAGLIK 1 PUSKESMAS SLEMAN YOGYAKARTA"**

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) Peretujuan 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 29 Desember 2023 sampai dengan tanggal 29 Desember 2024.

*This declaration of ethics applies during the period December 29, 2023 until December 29, 2024.*






December 29, 2023

Chairperson,



Dr. drg. Wiworo Haryani, M.Kes.

## Lampiran 10. Surat Pengantar Pengambilan Data

	<b>PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN</b> <b>DINAS KESEHATAN</b> <i>Bina Masyarakat</i> Jalan Rercjonggrang Nomor 8, Tridadi, Sleman, Yogyakarta, 55511 Telepon (0274) 868409, Faksimile (0274) 868409 Laman: www.slemankab.go.id, Surel: dinkes@slemankab.go.id
<b>Surat Pengantar Pengambilan Data</b>	
Nomor: 070/0754	
Dasar	: Peraturan Bupati Sleman Nomor 16 tahun 2022 tentang Surat Keterangan Penelitian, Izin Kuliah Kerja Nyata, dan Izin Praktik Kerja Lapangan.
<b>MENERANGKAN :</b>	
Nama	: Intan Pratami
No. Mhs/NIM/NIP/NIK	: P07131323022
Program/Tingkat	: Gizi / IV
Instansi/Perguruan Tinggi	: Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Alamat Instansi/Perguruan Tinggi	: JL. Tata Bumi No.3 Banyuraden Gamping Sleman, DI Yogyakarta
Alamat Rumah	: Jalan Gading Sari I No.16
No. Telp / HP	: 082288196356
Untuk	: Melakukan Penelitian, dengan judul Pengaruh Media Edukasi Buku Saku Terhadap Pengetahuan dan Kepatuhan Diet DASH pada Anggota Prolanis Hipertensi di Puskesmas Ngaglik I Sleman Yogyakarta.
Data yang dibutuhkan	: Pengetahuan Anggota Prolanis Hipertensi Data Kepatuhan Diet DASH Anggota Prolanis Hipertensi
Lokasi	: Puskesmas Ngaglik 1
Waktu	: 10 Februari 2024 - 4 Mei 2024
Sleman, 29 Januari 2024 Kepala Bidang Sumber Daya Kesehatan	
	
Scan barcode untuk mengecek keabsahan surat ini.	dr. Tunggul Birowo Pembina, IV/a NIP: 197005252002121003

Lampiran 11. Media Buku Saku



**Daftar ISI**

Kata Pengantar.....i  
 Hipertensi.....2  
 Tanda dan Gejala.....2  
 Faktor Resiko Hipertensi.....3  
 Penyebab Hipertensi.....4  
 Komplikasi Hipertensi.....5  
 Tatalaksana.....6  
 Diet DASH.....8  
 Pembagian Makan Sehari.....9  
 Anjuran Diet DASH.....10  
 Bahan Makan yang Dianjurkan.....12  
 Bahan Makan yang Dibatasi.....13  
 Daftar Pustaka.....14

**Kata Pengantar**

Buku saku Diet DASII untuk pasien hipertensi ini disusun berdasarkan referensi atau sumber materi terkait gizi dan kesehatan mengenai tatalaksana diet hipertensi terutama diet DASII yang bersumber dari jurnal, situs resmi, dan sumber-sumber lain yang up to date.

Buku saku ini merupakan media acuan dalam menjalankan diet DASII untuk pasien hipertensi dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman dan perilaku terkait diet yang sedang dijalani sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan yang lebih baik.

Terima kasih kepada seluruh pihak yang terlibat dalam pembuatan buku saku ini. Penulis menyadari bahwa buku saku ini masih banyak terdapat kekurangan. Oleh karena itu, kiranya kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan dari pembaca buku saku ini. Atas segala perhatiannya, penulis mengucapkan terima kasih.

Penulis



**HIPERTENSI**

Hipertensi atau tekanan darah ting adalah suatu kondisi terjadin peningkatan tekanan darah sisto  $\geq 140$  mmHg dan tekanan dar diastolik  $\geq 90$  mmHg (Angela a Kurniasari, 2021).

**Tanda dan Gejala**

- Nyeri Kepala
- Pusing
- Lemas
- Kelelahan
- Sesak Nafas
- Gelisah
- Mual
- Muntah
- Kesadaran Menurun

(Sumber: dalam (Ariandari, 2022))

**Faktor Resiko Hipertensi**

**Faktor yang tidak dapat diubah:**

- Keturunan
- Jenis Kelamin
- Umur
- Etnis

**Faktor yang dapat diubah:**

- Obesitas
- Merokok
- Stress
- Kebiasaan Minum K
- Aktivitas Fisik
- Asupan Natrium Belebihan
- Minum Alkoh

**PENYEBAB HIPERTENSI**

Penyebab hipertensi dibagi menjadi 2 yaitu:

1. Penyebab yang belum diketahui penyebabnya secara pasti seperti, faktor keturunan, stress, faktor lingkungan dan diet (penggunaan garam yang berlebihan dan kurangnya asupan kalium dan kalsium).
2. Penyebab yang dapat diketahui berupa kelainan pada ginjal seperti, tumor, kelainan adrenal, diabetes, kelainan endokrin (obesitas, resistensi insulin, hipertiroidisme, penggunaan obat-obatan seperti kontrasepsi oral dan kortikosteroid). (Hardiansyah and Supariasa, 2017).

**KOMPLIKASI HIPERTENSI**

Hipertensi akan menjadi sangat berbahaya jika penderitanya tidak mengontrolnya, bila hipertensi terjadi dalam waktu lama, maka akan dapat menyebabkan terjadinya komplikasi penyakit lain seperti:

- Jantung Koroner
- Stroke
- Gagal Ginjal
- Gangguan Penglihatan

**Tatalaksana Hipertensi**

**1. Diet Hipertensi**

Tujuan Diet

- a. Untuk membantu menurunkan tekanan darah
- b. membantu untuk menghilangkan penumpukan cairan didalam tubuh (Oedam)
- c) Mencegah terjadinya komplikasi hipertensi

## Macam-Macam Diet



1. Rendah Garam I (200-400 mg Na)  
Diberikan pada pasien dengan ciri-ciri edema, asites, atau hipertensi berat. Pada pengolahan makan tidak ditambahkan garam dapur.



2. Rendah Garam II (600-800 mg Na)  
Diberikan pada pasien dengan edema, asites dan hipertensi tidak terlalu berat. Pada pengolahan makan boleh menggunakan 1/2 sdt garam dapur (2 g)



3. Rendah Garam III (1000-1200 mg Na)  
Diberikan kepada pasien dengan edema, asites, atau hipertensi ringan. Pengolahan makan boleh menggunakan 1 sdt (4 g) garam dapur.

7

## 2. DIET DASH

1

Diet DASH merupakan diet sayuran dan buah yang banyak mengandung serat (30 g/hari) serta mengurangi asupan garam, lemak dan kolesterol dan meningkatkan asupan protein (Fatmawati and Suprayitna, 2023)



2



Dalam menjalani Diet DASH ini harus disertai dengan mengurangi konsumsi garam, dalam sehari hanya boleh mengkonsumsi garam sebanyak 2000 mg atau 2 g atau <2300 mg.

3

Tujuan diet DASH ini adalah untuk menurunkan tekanan darah sebesar 8-14 mmHg.



8

## Pembagian Makanan Sehari

Bahan Makanan 2000 kkal/Hari

Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Beras	150	2,5 gelas nasi
Daging sapi tanpa lemak	50	1 ptg sdg
Ikan	150	1 ekor
Telur	60	1 butir
Sayuran	400	4 gelas
Buah	400	2 bh apel
Minyak	20	2 sdm
Gula pasir	20	1,5 sdm
Kacang hijau	25	2 sdm
Oat/serat gandum utuh	50	3 sdm
Susu rendah lemak	400	2 gelas
Tahu/tempe	100	1 ptg sdg

9

## Anjuran Diet DASH (2000) Kalori/Hari



Bahan Makanan	Porsi Hari
Karbohidrat	2-8
Sayur	3-4
Buah	5-6
Lemak	2-3
Minyak	2-3
Kacang-kacangan	4-5/ minggu
Susu rendah lemak	1
Gula	1
Garam	3,5 g

Sumber: Harahap (2009).



10

## Contoh Menu Sehari

Waktu	Nama Makanan	Bahan Makanan	URT	Berat
Pagi	Nasi	Nasi	1 ppg sdg	200
	Ikan tongkol	Ikan tongkol	1 ppg sdg	50
	Minyak	Minyak	1/2 sdt	2,5
	Tahu sutera	Tahu sutera	1 ppg	100
	Telur	Telur	1 sdm	10
	Daging bawang	Daging bawang	1/2 bkg	25
Selingan	Asem-Asem Kangkung	Kangkung	1 mangkuk	100
	Jeruk	Jeruk	1 bh	100
	Jus mentimun jambu	Timun	1/2 bh	50
	Jambu	Jambu	1/2 bh	50
Siang	Nasi	Nasi	1 ppg sdg	200
	Ayam	Ayam	1 ppg	50
	Wendit	Wendit	1/2 bh kecil	25
	Jamur kuping	Jamur kuping	1/2 gsa	15
Selingan	Pisang bakar	Pisang raja	1 bh	100
	Gula merah	Gula merah	1 sdm	10
	Nasi	Nasi	1 ppg kdf	100
	Orong tahu tomat	Tahu	1 ppg	100
Malam	Tomat	Tomat	1/2 bh	25
	Jagung	Jagung	1/2 bh	50
	Bayam	Bayam	1/2 gsa	50
	Wortel	Wortel	1/2 bh	50
	Santan	Santan	2 sdm	20
	Melon	Melon	1 bh	100

Energi : 2104, 65 kkal Karbohidrat : 303,85 gr  
Protein : 77,64 gr Serat : 29 gr  
Lemak : 43,6 gr Natrium : 651,85 gr

## Bahan Makanan yang Dianjurkan

**Karbohidrat**  
Beras, singkong, terigu, makanan yang diolah tanpa garam dan soda kue, seperti biskuit dan roti

**Protein Hewani**  
Ikan, daging merah tanpa lemak, daging ayam tanpa kulit

**Protein Nabati**  
semua jenis kacang-kacangan, tempe, tahu

**Buah-Buahan dan Sayuran**  
Semua sayur dan buah segar, terutama sayuran hijau dan buah pisang

**Minuman dan Bumbu**

**Minuman** : Produk susu rendah lemak, teh  
**Bumbu** : Semua bumbu yang tidak mengandung natrium



11

## Bahan Makanan yang Dibatasi

**Karbohidrat**  
Roti, biskuit, dan kue yang diolah dengan garam dapur, baking powder dan soda kue

**Protein Hewani**  
Otak, ginjal, lidah, sarden, ikan asin, kornel, ebi, telur asin

**Protein Nabati**  
Selai kacang, dan semua kacang-kacangan yang dimasak dengan garam

**Sayuran dan Buah**  
Sayur dan buah yang dimasak dan diawetkan seperti sayur dalam kaleng, savi asin, sinitan, buah dalam kaleng, manisan buah

**Minuman**  
Minuman kaleng dan kopi

**Bumbu**  
Kecap, terasi, pates, tauco, baking powder, soda kue, garam, vetsin, saus, bumbu instan



13

## Daftar Pustaka

Angela, N. and Kurniasari, R. (2021) „Efektivitas Media Poster dan Podcast Terhadap Tingkat Pengetahuan Dasar Hipertensi Pada Penderita Hipertensi“, Jurnal GIZIDO, 13(1), pp. 7-14. Available at: <https://soundcloud.com/nathalia-angela>.

Arinduri, D. R. and Puspita, R. (2022) „Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Arikodillah Dewi Rury Arinduri 1, Rina Puspita 2\* 1“, pp. 94-103.

Hardiansyah and Supariasa (2017) „16. buku ilmu gizi teori dan aplikasi\_compressed.pdf“. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2017, p. 621.

Harahap, Heryudarini. (2009). Pengaruh Diet Penurunan Berat Badan dan Tekanan Darah pada Penderita Prahipertensi yang Kegetukman. Disertasi Institut Pertanian Bogor.



14



## Lampiran 12. Output SPSS

## Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

## 1) Umur

Umur Responden Kelompok Buku Saku					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Lansia akhir	23	92.0	92.0	92.0
	manula	2	8.0	8.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

Umur Responden Kelompok Leaflet					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	lansia awal	1	4.0	4.0	4.0
	lansia akhir	23	92.0	92.0	96.0
	manula	1	4.0	4.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	.189a	2	.910
Likelihood Ratio	.348	2	.840
Linear-by-Linear Association	.000	1	1.000
N of Valid Cases	25		

a. 5 cells (83.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .08.

## 2) Jenis Kelamin

Jenis Kelamin Buku Saku					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	2	8.0	8.0	8.0
	Perempuan	23	92.0	92.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

Jenis Kelamin Leaflet					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	2	8.0	8.0	8.0
	Perempuan	23	92.0	92.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

Jenis Kelamin Responden * Jenis Kelamin Responden Crosstabulation				
Count	Jenis Kelamin Responden	Jenis Kelamin Responden		Total
		Laki-laki	Perempuan	
Jenis Kelamin Responden	Laki-laki	2	0	2
	Perempuan	0	23	23
Total		2	23	25

Chi-Square Tests					
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	25.000 <sup>a</sup>	1	.000		
Continuity Correction <sup>b</sup>	13.259	1	.000		
Likelihood Ratio	13.938	1	.000		
Fisher's Exact Test				.003	.003
Linear-by-Linear Association	24.000	1	.000		
N of Valid Cases	25				

a. 3 cells (75.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .16.

b. Computed only for a 2x2 table

### 3) Pendidikan

		Pendidikan Terakhir Buku Saku			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	SD	6	24.0	24.0	24.0
	SLTP/SMP	6	24.0	24.0	48.0
	SLTA/SMA	10	40.0	40.0	88.0
	Diploma/Perguruan Tinggi	3	12.0	12.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

		Pendidikan Terakhir Leaflet			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	SD	3	12.0	12.0	12.0
	SLTP/SMP	5	20.0	20.0	32.0
	SLTA/SMA	9	36.0	36.0	68.0
	Diploma/Perguruan Tinggi	8	32.0	32.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	7.208 <sup>a</sup>	9	.615
Likelihood Ratio	10.021	9	.349
Linear-by-Linear Association	.935	1	.334
N of Valid Cases	25		

a. 16 cells (100.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .36.

### 4) Pekerjaan

		Pekerjaan Responden Buku Saku			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Wiraswasta	2	8.0	8.0	8.0
	Petani	3	12.0	12.0	20.0
	IRT	10	40.0	40.0	60.0
	Pensiunan	10	40.0	40.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

		Pekerjaan Responden Leaflet			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Swasta	1	4.0	4.0	4.0
	Wiraswasta	6	24.0	24.0	28.0
	Petani	4	16.0	16.0	44.0
	IRT	1	4.0	4.0	48.0
	Pensiunan	13	52.0	52.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	6.950 <sup>a</sup>	12	.861
Likelihood Ratio	7.893	12	.793
Linear-by-Linear Association	.124	1	.724
N of Valid Cases	25		

a. 18 cells (90.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .08.

## Uji Normalitas

### Pengetahuan Buku Saku

		Statistic	Std. Error	
Total Skor Pre Test	Mean	69.96	2.852	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	64.07	
		Upper Bound	75.85	
	5% Trimmed Mean	70.11		
	Median	72.60		
	Variance	203.280		
	Std. Deviation	14.258		
	Minimum	40		
	Maximum	99		
	Range	59		
	Interquartile Range	20		
	Skewness	-.243	.464	
	Kurtosis	-.364	.902	
	Total Skor Post Test	Mean	92.6640	.89202
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	90.8230	
		Upper Bound	94.5050	
5% Trimmed Mean		92.6933		
Median		92.4000		
Variance		19.892		
Std. Deviation		4.46009		
Minimum		85.80		
Maximum		99.00		
Range		13.20		
Interquartile Range		3.30		
Skewness		-.046	.464	
Kurtosis		-.606	.902	

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Total Skor Pre Test	.182	25	.033	.956	25	.347
Total Skor Post Test	.284	25	.000	.801	25	.000

a. Lilliefors Significance Correction

### Kepatuhan Buku Saku

		Statistic	Std. Error	
pre_kepatuhan	Mean	5.5600	.23861	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	5.0675	
		Upper Bound	6.0525	
	5% Trimmed Mean	5.5667		
	Median	5.0000		
	Variance	1.423		
	Std. Deviation	1.19304		
	Minimum	3.00		
	Maximum	8.00		
	Range	5.00		
	Interquartile Range	1.50		
	Skewness	.006	.464	
	Kurtosis	-.277	.902	
	post_kepatuhan	Mean	5.8200	.25639
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	5.2908	
		Upper Bound	6.3492	
5% Trimmed Mean		5.8556		
Median		6.0000		
Variance		1.643		
Std. Deviation		1.28193		
Minimum		3.00		
Maximum		8.00		
Range		5.00		
Interquartile Range		1.50		
Skewness		-.273	.464	
Kurtosis		.613	.902	

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Total Skor Pre Test	.182	25	.033	.956	25	.347
Total Skor Post Test	.284	25	.000	.801	25	.000

a. Lilliefors Significance Correction

		Statistic	Std. Error	
Total Skor Pre Test	Mean	64.4160	2.67497	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	58.8951	
		Upper Bound	69.9369	
	5% Trimmed Mean	64.5333		
	Median	66.0000		
	Variance	178.886		
	Std. Deviation	13.37484		
	Minimum	39.60		
	Maximum	85.80		
	Range	46.20		
	Interquartile Range	19.80		
	Skewness	.127	.464	
	Kurtosis	-.812	.902	
	Total Skor Post Test	Mean	81.8400	1.57111
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	78.5974	
		Upper Bound	85.0826	
5% Trimmed Mean		82.0600		
Median		85.8000		
Variance		61.710		
Std. Deviation		7.85557		
Minimum		66.00		
Maximum		92.40		
Range		26.40		
Interquartile Range		13.20		
Skewness		-.226	.464	
Kurtosis		-1.010	.902	

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Total Skor Pre Test	.130	25	.200	.939	25	.137
Total Skor Post Test	.213	25	.005	.900	25	.018

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

a. Lilliefors Significance Correction

		Statistic	Std. Error	
pre_kepatuhan	Mean	5.5600	.23861	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	5.0675	
		Upper Bound	6.0525	
	5% Trimmed Mean	5.5667		
	Median	5.0000		
	Variance	1.423		
	Std. Deviation	1.19304		
	Minimum	3.00		
	Maximum	8.00		
	Range	5.00		
	Interquartile Range	1.50		
	Skewness	.006	.464	
	Kurtosis	-.277	.902	
	post_kepatuhan	Mean	5.8200	.25639
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	5.2908	
		Upper Bound	6.3492	
5% Trimmed Mean		5.8556		

Median	6.0000	
Variance	1.643	
Std. Deviation	1.28193	
Minimum	3.00	
Maximum	8.00	
Range	5.00	
Interquartile Range	1.50	
Skewness	-.273	.464
Kurtosis	.613	.902

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre_kepatuhan	.201	25	.011	.938	25	.134
post_kepatuhan	.204	25	.009	.906	25	.024

a. Lilliefors Significance Correction

#### Kategori Pengetahuan Pre Test Buku Saku

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1.00	11	44.0	44.0	44.0
2.00	10	40.0	40.0	84.0
3.00	4	16.0	16.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	

#### Kategori Pengetahuan Post Test Buku Saku

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1.00	25	100.0	100.0	100.0

#### Kategori Pengetahuan Pre Test Leaflet

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1.00	4	16.0	16.0	16.0
2.00	13	52.0	52.0	68.0
3.00	8	32.0	32.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	

#### Kategori Pengetahuan Post Test Leaflet

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1.00	18	72.0	72.0	72.0
2.00	7	28.0	28.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	

#### Kategori Kepatuhan Pretest Buku Saku

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid cukup patuh	10	40.0	40.0	40.0
kurang patuh	15	60.0	60.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	

#### Kategori Kepatuhan Post test Buku Saku

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid cukup patuh	17	68.0	68.0	68.0
kurang patuh	8	32.0	32.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	

#### Kategori Kepatuhan Pretest Leaflet

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid cukup patuh	12	48.0	48.0	48.0
kurang patuh	13	52.0	52.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	

Kategori Kepatuhan Posttest Leaflet					
Valid		Frequency		Cumulative Percent	
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	cukup patuh	13	52.0	52.0	52.0
	kurang patuh	12	48.0	48.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

## Uji Mann Whitney

### Ranks

	media	N	Mean Rank	Sum of Ranks
kelompok_pengetahuan	buku saku	25	34.80	870.00
	leaflet	25	16.20	405.00
	Total	50		

### Test Statistics<sup>a</sup>

kelompok_pengetahuan	
Mann-Whitney U	80.000
Wilcoxon W	405.000
Z	-4.694
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Grouping Variable: media

### Ranks

	dia	N	Mean Rank	Sum of Ranks
kelompok_kepatuhan	buku saku	0 <sup>a</sup>	.00	.00
	Total	25		

a. Mann-Whitney Test cannot be performed on empty groups.

### Ranks

	dia	N	Mean Rank	Sum of Ranks
kelompok_kepatuhan	buku saku	25	26.74	668.50
	leaflet	25	24.26	606.50
	Total	50		

### Test Statistics<sup>a</sup>

kelompok_kepatuhan	
Mann-Whitney U	281.500
Wilcoxon W	606.500
Z	-.614
Asymp. Sig. (2-tailed)	.539

a. Grouping Variable: dia

Lampiran 13. Dokumentasi

