

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN YOGYAKARTA
Jl. Taberna No. 1, Banyuwadani, Gamping, Sleman, D.I. Yogyakarta
Telp./Fax : (0274) 617601
http://www.poltekkespojja.ac.id e-mail : info@poltekkespojja.ac.id

Yogyakarta, 2020

Nomor : PP 06 01 / 4.31432 / 2020
Lampiran :-
Hal : Izin Penelitian

Yth.
Kepala UPT Puskesmas Moyudan

Di tempat

Dengan Hormat,
Sehubungan dengan kegiatan Penyusunan Skripsi bagi mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Semester VIII Kelas Alih Jenjang Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Tahun 2020, maka kami mohon izin mahasiswa kami untuk dapat melaksanakan penelitian di Institusi/Wilayah yang Bapak/Ibu pimpin.

Adapun nama dan judul penelitian sebagai berikut:

Nama : Prizki Deanti Kurnia Putri
NIM : P07131319018
Judul : Pengaruh Pendampingan Gizi terhadap Kepatuhan Diet dan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Kecamatan Moyudan Sleman

Pembimbing : 1. Dr. Ir. Irianton Aritonang, M.Kes
2. Rina Oktasari, S.SiT, M.Gizi

Lokasi : Posbindu Kembangan 2 dan Posbindu Bendosari di Wilayah Kerja Puskesmas Moyudan

Waktu : Februari – April 2020

Demikian, atas bantuan dan terkabulnya permohonan ini diucapkan terimakasih.

Ketua Jurusan Gizi
DR. Ir. Made Alit Gunawan, M.Si.
NIP. 196303241986031001

Jurusan Gizi
Jl. Taberna No. 1 Banyuwadani, Gamping, Sleman, Yogyakarta
Telp./Fax : 0274-617679

Jurusan Kesehatan Lingkungan
Jl. Taberna No. 3 Banyuwadani, Gamping, Sleman, Yogyakarta
Telp./Fax : 0274-509962

Jurusan Keperawatan
Jl. Taberna No. 1 Banyuwadani, Gamping, Sleman, Yogyakarta
Telp./Fax : 0274-617679

Jurusan Analisis Kesehatan
Jl. Ngadinegaran M1 III/62, Yogyakarta 55143
Telp./ Fax : 0274-574290

Jurusan Kebidanan
Jl. Mangrove No. 10 III/39A Martirejo Yogyakarta
Telp/Fax : 0274-574331

Jurusan Keperawatan Gigi
Jl. Kya Mangrove No.56 Yogyakarta 55143
Telp/ Fax : 0274-514306

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 2. Surat Layak Etik



KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES YOGYAKARTA

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



KETERANGAN LAYAK ETIK *DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL*

No. e-KEPK/POLKESYO/0507/VI/2020

Protokol penelitian yang diusulkan oleh:
The research protocol proposed by

Peneliti Utama : Prizki Deanti Kurnia Putri
Principal in Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"HUBUNGAN KESESUAIAN DIET AWAL TERHADAP HASIL PEMANTAUAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI"

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 5 Juni 2020 sampai dengan tanggal 5 Juni 2021.

This declaration of ethics applies during the period June 5, 2020 until June 5, 2021.

June 5, 2020
Professor and Chairperson,

DR. PRISWATI, SKM, M.Kes.

Lampiran 3. Formulir Penjelasan Setelah Persetujuan

PENJELASAN SETELAH PERSETUJUAN (PSP)

- 1) Perkenalkan nama saya Prizki Deanti Kurnia Putri, mahasiswi dari Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta, Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, meminta ijin untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Hubungan Kesesuaian Diet Awal Terhadap Hasil Pemantauan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Moyudan”
- 2) Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kesesuaian diet awal terhadap hasil pemantauan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Moyudan
- 3) Manfaat dari penelitian ini adalah untuk menambah pengetahuan tentang pentingnya mematuhi diet hipertensi untuk menurunkan tekanan darah menjadi normal dan untuk mencegah komplikasi.
- 4) Sampel dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi di posbindu bendosari dan posbindu kembangan 2 sebanyak 20 orang
- 5) Data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah data karakteristik responden (usia, jenis kelamin, pekerjaan, status gizi), data kesesuaian diet awal (metode recall) dan data tekanan darah
- 6) Penelitian ini berlangsung selama satu bulan
- 7) Penelitian menggunakan data sekunder. Penelitian ini tidak menimbulkan kerugian bagi pasien maupun pihak puskesmas Moyudan karena hanya menggunakan data yang ada di buku register register kunjungan konsultasi gizi dan semua informasi yang berkaitan dengan identitas pasien akan dirahasiakan
- 8) Seandainya bapak/ibu tidak menyetujui penelitian ini maka bapak/ibu berhak untuk tidak memberikan ijin untuk mengambil data dari buku register kunjungan konsultasi gizi
- 9) Saya akan memberikan kompensasi kepada anda berupa souvenir sebagai tanda ucapan terimakasih.

Hormat saya,

Prizki Deanti K.P

Lampiran 4. Formulir Informed Consent

“Hubungan Kesesuaian Diet Awal Terhadap Hasil Pemantauan Tekanan
Darah Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Moyudan”

(INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

No. HP :

Setelah mendapat penjelasan tentang tujuan dan manfaat penelitian, maka saya bersedia/tidak bersedia*). Untuk memberikan ijin mengambil data sekunder dari buku register konsultasi gizi.

Demikian lembar Informed Consent ini saya isi dengan sebenar-benarnya agar dapat digunakan dengan semestinya.

Yogyakarta, 2020

Ahli Gizi

Peneliti

(.....)

(Prizki Deanti K.P)

Lampiran 5. Identitas Responden

Form Identitas Responden

Nama :

Alamat :

Jenis kelamin : Perempuan/Laki-Laki

Umur (tahun) :

Pekerjaan :

Berat Badan (kg) :

Tinggi Badan (cm) :

IMT :

Status Gizi :

Lampiran 6. Form Hasil Pengukuran Tekanan Darah

FORM PENGUKURAN TEKANAN DARAH

Nama :

Usia :

Alamat :

Sebelum Penelitian

	Hasil Pengukuran Tekanan Darah	Nilai Ambang Batas	Kategori
Sistolik		130 mmHg	
Diastolik		85 mmHg	

Sesudah Penelitian

	Hasil Pengukuran Tekanan Darah	Nilai Ambang Batas	Kategori
Sistolik		130 mmHg	
Diastolik		85 mmHg	

Keterangan :

Kategori	Tekanan sistol MmHg	Tekanan diastole mmHg
Normal	120-129	80-84
Normal tinggi	130-139	85-89
Hipertensi derajat 1	140-159	90-99
Hipertensi derajat 2	160-179	100-109
Hipertensi derajat 3	≥ 180	≥ 110

Kesimpulan :

.....
.....

Lampiran 7. Master Tabel

NAMA	JK	U	BB	TB	IMT	STATUS GIZI	JOB	TINGKAT KONSUMSI				KEBUTUHAN GIZI				% ASUPAN				KATEGORI	TD 1	TD 2	KATEGORI
								E (kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	E (kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	E	P	L	KH				
R1	P	51	61	152	26.4	Overweight	Pedagang	1339	66	39	216.3	1605.9	60.2	44.6	240.9	83.4	109.6	87.4	89.8	Sesuai	150/90	140/100	Turun
R2	P	50	58.5	155	24.4	Overweight	Karyawan Swasta	1400.5	57	44	225	1656.9	62.1	46	248.5	84.5	91.8	95.7	90.5	Sesuai	160/100	150/100	Turun
R3	P	50	78	158	31.2	Obesitas	IRT	1339	35.8	39.8	208.3	1701.3	63.8	47.3	255.2	78.7	56.1	84.1	81.6	Tidak Sesuai	140/90	130/100	Turun
R4	P	51	51	154	21.5	Gizi Baik	IRT	1480.8	44.4	28	275.3	1668.4	62.6	46.3	250.3	88.8	70.9	60.5	110.0	Tidak Sesuai	140/90	150/100	Naik
R5	P	70	59	148	26.9	Overweight	IRT	1485	48	27	266	1419	53.2	39.4	212.9	104.7	90.2	68.5	124.9	Tidak Sesuai	175/100	160/100	Turun
R6	P	69	70	160	27.34	Obesitas	IRT	1445	42	42	206	1603.2	60.1	44.5	240.5	90.1	69.9	94.4	85.7	Tidak Sesuai	150/100	140/90	Turun
R7	P	67	55	158	22.05	Gizi Baik	IRT	1315	43	34	214	1650	61.87	45.84	247.5	79.7	69.5	74.2	86.5	Tidak Sesuai	170/90	150/100	Turun
R8	P	58	68	157	27.58	Obesitas	IRT	1505	38	39	254	1632.7	61.2	45.4	244.9	92.2	62.1	85.9	103.7	Tidak Sesuai	140/100	155/90	Naik
R9	L	68	62	152	26.8	Overweight	Petani	1455	47	42	226	1537	57.63	42.69	230.6	94.7	81.6	98.4	98.0	Sesuai	160/90	150/100	Turun
R10	P	60	74	155	30.8	Obesitas	IRT	1753	52	53	269	1589.7	59.6	44.2	238.5	110.3	87.2	119.9	112.8	Sesuai	140/100	150/90	Naik
R11	P	68	48.8	157	19.8	Gizi Baik	IRT	1365	44	42	206	1531.2	57.4	42.5	229.7	89.1	76.7	98.8	89.7	Tidak Sesuai	173/77	160/90	Turun
R12	P	55	52	145	24.7	Gizi Baik	IRT	1532.5	50	42	279	1633.3	61.3	45.4	245	93.8	81.6	92.5	113.9	Sesuai	148/81	150/100	Naik
R13	P	57	54	155	22.5	Gizi Baik	IRT	1496.2	40	30	302.7	1609.9	60.4	44.7	241.5	92.9	66.2	67.1	125.3	Tidak Sesuai	145/82	140/90	Turun
R14	P	50	63.3	154	26.7	Overweight	Karyawan Swasta	1336	31.4	33	216.7	1642.2	61.6	45.6	246.3	81.4	51.0	72.4	88.0	Tidak Sesuai	162/93	157/100	Turun
R15	P	67	49	149	22	Gizi Baik	Petani	1485	50	45	244	1521.2	57	42.3	228.2	97.6	87.7	106.4	106.9	Sesuai	167/87	140/90	Turun
R16	P	53	81	153	34.6	Obesitas	IRT	1468	64	36	210	1607.2	60.3	44.6	241.1	91.3	106.1	80.7	87.1	Sesuai	164/93	150/90	Turun
R17	P	66	43	142	21.4	Gizi Baik	IRT	1400	43	39	224	1428.6	53.6	39.7	214.3	98.0	80.2	98.2	104.5	Sesuai	164/87	160/100	Turun
R18	P	54	66	151	28.9	Obesitas	IRT	1525	45	37	256	1570.9	58.9	43.6	235.6	97.1	76.4	84.9	108.7	Tidak Sesuai	150/100	130/100	Turun
R19	P	50	68	150	30	Obesitas	IRT	1385	48	50	188	1568.2	58.8	43.6	235.2	88.3	81.6	114.7	79.9	Tidak Sesuai	150/95	140/90	Turun
R20	L	70	54	155	22.5	Gizi Baik	Petani	1472.5	41	39	244	1690	63.4	46.9	253.5	87.1	64.7	83.2	96.3	Tidak Sesuai	170/100	160/100	Turun

Lampiran 8. Hasil SPSS

Crosstabs

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kesesuaian Diet Awal * Hasil Pemantauan TD	20	100.0%	0	0.0%	20	100.0%

Kesesuaian Diet Awal * Hasil Pemantauan TD Crosstabulation

			Hasil Pemantauan TD		Total
			Turun	Naik	
Kesesuaian Diet Awal	Tidak Sesuai	Count	2	6	8
		Expected Count	1.6	6.4	8.0
	Sesuai	Count	2	10	12
		Expected Count	2.4	9.6	12.0
Total		Count	4	16	20
		Expected Count	4.0	16.0	20.0

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	.208 ^a	1	.648		
Continuity Correction ^b	.000	1	1.000		
Likelihood Ratio	.205	1	.651		
Fisher's Exact Test				1.000	.535
Linear-by-Linear Association	.198	1	.656		
N of Valid Cases	20				

a. 2 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.60.

b. Computed only for a 2x2 table

Lampiran 9. Leaflet

Kebutuhan Gizi	
Energi :	kcal Lemak : gram
Protein :	gram KH : gram

Pembagian Makanan Sehari

Pagi (06.00–08.00)

Nasi/pengganti :

Hewani/Nabati :

Sayuran :

Buah :

Selangan putkal 10.00

.....

Siang (12.00–13.00)

Nasi/pengganti :

Hewani/Nabati :

Sayuran :

Buah :

Selangan putkal 16.00

.....

Malam (18.00–19.00)

Nasi/pengganti :

Hewani/Nabati :

Sayuran :

Buah :

Selangan putkal 21.00

.....



Sumber : Kus Anna, L (2012)

Contoh Menu

Pagi	Siang	Malam
Nasi	Nasi	Nasi
Telur bumbu kuning	Pepes ikan	Ayam goreng
Tumis sayuran	Sayur asem	Capcay
Tempe goreng	Tahu bumbu kuning	Tempe mendoan
Papaya	pisang	Jeruk

Jika ada yang ingin ditanyakan bisa menghubungi prizki (085733529889)



DIET RENDAH GARAM UNTUK HIPERTENSI



Sumber : Joseph, N (2016)

Identitas Responden

Nama	
Usia	
Pekerjaan	
Berat Badan	
Tinggi Badan	
Tekanan Darah	

Hipertensi adalah suatu penyakit yang terjadi karena peningkatan tekanan sistolik > 120 mmHg dan tekanan diastolik > 80 mmHg. Upaya pencegahan hipertensi yaitu dengan diet rendah garam.

Apa Itu Diet Rendah Garam ?

Diet rendah garam merupakan diet yang dapat menurunkan tekanan darah. Menurut WHO (1990) menganjurkan pembatasan konsumsi garam dapur hingga 6 gram sehari (2400 mg natrium).

Kategori Hipertensi

Kategori	Sistolik mmHg	Diastolik mmHg
Normal	120-129	<85
Normal tinggi	130-139	85-89
Hipertensi derajat I	140-159	90-99
Hipertensi derajat I	160-179	100-109
Hipertensi derajat I	≥ 180	≥ 110

Penyebab Hipertensi

1. Gaya hidup yang tidak sehat
2. Konsumsi garam berlebih
3. Riwayat keluarga
4. Merokok
5. Kurangnya aktifitas fisik dan stress

Gejala Hipertensi

1. Pusing
2. Telinga berdengung
3. Sunkar tidur
4. Sesak nafas
5. Rasa berat ditengok
6. Mata kumbang-kumbang



Sumber: Mada, NS (2019)

Bahan Makanan di Anjurkan

1. Sumber karbohidrat : nasi, nasi tim, bubur, jagung, makaroni, kentang dan singkong
2. Sumber protein : daging sapi, ayam , ikan, telur, tahu dan tempe
3. Sayuran : semua jenis sayuran terutama sayur jenis B (bayam, buncis, daun singkong, labu siam, wortel)
4. Buah , semua jenis buah segar
5. Bumbu , bawang merah, bawang putih, laos, daun salam, jahe, cabe
6. Makanan yang diolah tanpa atau sedikit menggunakan garam natrium

Bahan Makanan Tidak Dianjurkan

1. Makanan olahan yang dimasak dengan menggunakan garam atau soda seperti kue, cake, biscuit
2. Makanan atau sayuran yang diawetkan seperti abon, kornet, ikan pinang, telur asin, asinan sayur, acar
3. Makanan yang dimasak dengan santan
4. Bumbu seperti kecap, terasi, penyedap rasa, saus

Tujuan Diet Rendah Garam

1. Membantu menurunkan tekanan darah
2. Membantu mencegah terjadinya komplikasi

