

# LAMPIRAN

**Lampiran 1. Jadwal kegiatan penelitian**

| Kegiatan                                    | Bulan      |   |   |   |            |   |   |   |
|---------------------------------------------|------------|---|---|---|------------|---|---|---|
|                                             | Januari    |   |   |   | Februari   |   |   |   |
|                                             | Minggu ke- |   |   |   | Minggu ke- |   |   |   |
|                                             | 1          | 2 | 3 | 4 | 1          | 2 | 3 | 4 |
| Sidang proposal dan revisi proposal         |            |   |   |   |            |   |   |   |
| Pelaksanaan penelitian                      |            |   |   |   |            |   |   |   |
| <i>Pre-test</i> + intervensi pada responden |            |   |   |   |            |   |   |   |
| <i>Post-test</i>                            |            |   |   |   |            |   |   |   |

## Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian



**PEMERINTAH KOTA MALANG  
DINAS KESEHATAN**

Jl. Simpan L.A. Sucipto No.45 Telp.(0341) 406878  
Fax.(0341) 406879 MALANG

Malang, 29 Desember 2016

Nomor : 072/ 561 /35.73.306/2016  
Sifat : Biasa  
Lampiran :  
Hal : Penelitian

Kepada  
Yth. Kepala UPT Puskesmas Mojolangu  
di  
Malang

Dengan ini diberitahukan bahwa Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang tersebut di bawah ini :

Nama : Angie Fitriani  
NIM : 1603400019

akan melaksanakan Penelitian di Wilayah Kerja UPT Puskesmas yang Saudara Pimpin dengan judul : Pengaruh Pemberian Konseling Gizi Terhadap Perubahan Perilaku (Pengetahuan, Sikap, Ketrampilan), Pola Makan, dan Status Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Mojolangu Kota Malang.

Sehubungan dengan hal tersebut, dimohon Saudara untuk membimbing serta membantu memberikan data atau informasi yang diperlukan. Mahasiswa yang telah selesai melaksanakan Penelitian wajib melaporkan hasilnya kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Malang.

Demikian untuk mendapatkan perhatian.



**EKO DYAN FILLY ANTARIE, SIL MM**  
Pembina Tk I  
NIP. 19630714 198803 2 011

### Lampiran 3. Sertifikat *Ethical Clearance*



**KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG**

**REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK  
ETHICAL APPROVAL RECOMMENDATION  
Reg.No.: 316/KEPK-POLKESMA/2017**

Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kemenkes Malang telah menyelenggarakan Pertemuan pada tanggal 2 Juni 2017 untuk membahas protokol penelitian

*The Ethic Committee of Polytechnic of Health The Ministry of Health in Malang has convened a meeting on June 2<sup>nd</sup> 2017 to discuss the research protocol*

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Judul<br><i>Entitled</i>      | PENGARUH PEMBERIAN KONSELING GIZI MENGGUNAKAN MEDIA LEMBAR BALIK TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN DAN SIKAP PADA PRA-LANSIA DI PUSKESMAS MOJOLANGU KOTA MALANG<br><br><i>The Influence Of Nutrition Counselling Using Flipchart Media To The Level Of Knowledge And Attitude At Pre-Elderly In Puskesmas Mojolangu, Malang.</i> |
| Peneliti<br><i>Researcher</i> | Anggie Fitriani                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

Dan menyimpulkan bahwa protokol tersebut telah memenuhi semua persyaratan etik  
*And concluded that the protocol has fulfilled all ethical requirements*

5 Juni 2017  
  
**Dr. ANNASARI MUSTAFA, MSc.**  
Head of Committee

#### **Lampiran 4. Informed Consent**

##### **INFORMED CONSENT**

Yth. Sdr.

Di tempat

Saya mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Program Studi DIV Gizi Malang yang sedang dalam proses penyelesaian tugas akhir sebagai syarat kelulusan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Program Studi DIV Gizi Malang, oleh karena itu mohon kesediaan untuk menjadi responden pada penelitian saya.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan sikap, pola makan dan status hipertensi pada pra-lansia sebelum dan sesudah diberikan konseling gizi di Puskesmas Mojolangu Kota Malang. Kami harap kesediaan untuk menjawab pertanyaan yang saya ajukan guna memperoleh data-data yang berhubungan dengan tujuan penelitian ini. Data yang diberikan hanya digunakan untuk keperluan penelitian. Kerahasiaan identitas saudara akan dijamin sepenuhnya.

Atas bantuan dan perhatian saudara, saya sampaikan terima kasih.

Malang, 2017

Hormat saya,

Anggie Fitriani  
NIM. 1603400019

CP: 081336657635

## Lampiran 5. Lembar Persetujuan Responden

### LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Jenis kelamin :

Alamat :

Setelah mendapat penjelasan serta mengetahui manfaat dan tujuan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Konseling Gizi Menggunakan Media Lembar Balik terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Pada Pra-lansia Hipertensi di Puskesmas Mojolangu Kota Malang”**, menyatakan (setuju/tidak setuju)\* diikutsertakan dalam penelitian dengan catatan apabila sewaktu-waktu dirugikan dalam bentuk apapun berhak membatalkan persetujuan ini, saya percaya informasi yang saya berikan dijamin kerahasiaannya.

Malang, 2017

Hormat Saya,

Responden,

Anggie Fitriani  
NIM. 1603400019

( )

## Lampiran 6. Kuesioner Penelitian

## KUESIONER PENELITIAN

**PENGARUH KONSELING GIZI MENGGUNAKAN MEDIA LEMBAR BALIK  
TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN DAN SIKAP PADA PRA-LANSIA  
HIPERTENSI DI PUSKESMAS MOJOLANGU KOTA MALANG**

Tanggal Wawancara : .....

No. Responden : .....

### A. Karakteristik Responden

1. Nama : .....
2. Alamat : .....
3. Umur : ..... tahun
4. BB : ..... kg
5. TB : ..... cm
6. IMT : ..... kg/m<sup>2</sup>
7. Jenis Kelamin : 1. Laki-laki                  2. Perempuan
8. Tingkat pendidikan : 1. Tidak sekolah        2. SD  
                                    3. SMP                                  4. SMA    5. Perguruan Tinggi
9. Pekerjaan : 1. Pensiunan/tidak bekerja 2.PNS/TNI/POLRI  
                                    3. Pegawai swasta 4. Ibu rumah tangga  
                                    5. Lain- lain...
10. Tekanan Darah : ..... mmHg

## B. Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi

Petunjuk : pilihlah salah satu jawaban dengan memberikan tanda (✓) pada pernyataan dibawah ini !

1. Tensi darah yang sudah dikatakan mengalami penyakit hipertensi atau darah tinggi adalah . . .
  - a. 120/90 mmHg
  - b. 150/100 mmHg
  - c. 110/80 mmHg
2. Dibawah ini yang termasuk faktor risiko penyakit tekanan darah tinggi yang **tidak dapat dirubah** adalah . . .
  - a. keturunan
  - b. aktifitas fisik
  - c. pola makan
3. Dibawah ini yang termasuk faktor risiko penyakit tekanan darah tinggi yang **dapat dirubah** adalah . . .
  - a. Keturunan
  - b. pola makan
  - c. umur
4. Usaha apa yang bisa dilakukan untuk **menurunkan** penyebab penyakit tekanan darah tinggi yaitu . . .
  - a. Menjaga pola makan, menguangi olahraga, menambah berat badan
  - b. Menjaga pola makan, olahraga teratur, menambah berat badan
  - c. Menjaga pola makan, olahraga teratur, menjaga berat badan
5. Berikut contoh makanan yang dapat menyebabkan **tensi darah naik** yaitu . .
  - a. sayur, roti manis, buah pepaya
  - b. sarden, kornet, keju
  - c. kecap, sayur, buah mangga
6. Contoh **makanan yang baik** untuk penderita tekanan darah tinggi adalah . .
  - a. risoles isi kornet
  - b. buah dan sayuran segar
  - c. ikan bumbu tauco

### C. Sikap

Petunjuk : pilihlah jawaban dengan cara *checklist*/contreng (v) pada kolom yang telah disediakan

| No. | Pernyataan                                                                                                             | Setuju | Ragu-ragu | Tidak setuju |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------|--------------|
| 1.  | <b>Jika</b> tensi darah saya mencapai 150/100 mmHg berarti <b>saya mengalami</b> tekanan darah tinggi atau hipertensi. |        |           |              |
| 2.  | <b>Saya yakin</b> bahwa penyakit tekanan darah tinggi disebabkan oleh faktor keturunan, umur dan pola makan yang salah |        |           |              |
| 3.  | Jika saya <b>tidak</b> menjaga pola makan secara teratur maka tensi darah saya akan naik                               |        |           |              |
| 4.  | <b>Saya percaya</b> dengan olahraga teratur bisa <b>menurunkan</b> tensi darah saya                                    |        |           |              |
| 5.  | Tensi darah saya <b>naik</b> jika makan makanan yang mengandung tinggi garam                                           |        |           |              |
| 6   | Buah dan sayur segar adalah contoh makanan yang <b>baik</b> untuk penderita tekanan darah tinggi                       |        |           |              |

### Lampiran 7. Proses Konseling

| No | Waktu    | Kegiatan                                                              | Naskah                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Keterangan                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----|----------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | 3 menit  | Pembukaan                                                             | Assalamualaikum,<br>selamat pagi<br>ibu/bapak saya<br>mahasiswa jurusan<br>Gizi Poltekkes<br>Kemenkes Malang,<br>hari ini akan<br>memberikan konseling<br>gizi tentang hipertensi                                                                                                                                                                      | <u>Pembukaan</u><br>Melakukan<br>perkenalan dengan<br>responden                                                                                                                                                                                                                                       |
| 2. | 10 menit | Pre-test                                                              | Sebelum saya<br>memberikan konseling<br>untuk ibu/bapak,<br>dimohon ibu/bapak<br>menjawab soal yang<br>saya diberikan                                                                                                                                                                                                                                  | Memberikan<br>kuesioner dan alat<br>tuliskan                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 3. | 15 menit | Proses<br>konseling<br>(membangun<br>hubungan dan<br><i>rapport</i> ) | Dari hasil<br>pemeriksaan tekanan<br>darah ibu/bapak . . .<br>Bagaimana perasaan<br>ibu/bapak? apakah<br>sering terjadi keluhan?<br>bagaimana dengan<br>kebiasaan makan<br>ibu/bapak? Ibu/bapak<br>bisa menceritakan<br>kepada saya agar kita<br>bisa berdiskusi dan<br>bisa diberikan solusi<br>dari permasalahan<br>yang sedang<br>ibu/bapak hadapi. | mengajak<br>responden untuk<br>membangun<br>hubungan yang<br>positif, mengenali<br>dan menggali<br>masalah-masalah<br>yang sedang<br>dihadapi responden.<br>- Mengumpulkan<br>data antropometri<br>- Data biokimia<br>(jika ada)<br>- Data fisik/klinis<br>- Data riwayat<br>makan<br>- Data personal |

| No | Waktu | Kegiatan                                                              | Naskah                                                                                                                                                                                                                                                           | Keterangan                                                                                                                                                                    |
|----|-------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |       | Proses<br>Konseling<br>(mengidentifikasi<br>dan penilaian<br>masalah) | Baik, ibu/bapak ini<br>adalah hasil penilaian<br>dari apa yang sudah<br>ibu/bapak jelaskan<br>kepada saya.<br>Selanjutnya konselor<br>menjelaskan tentang<br>hasil penilaian<br>antropometri,<br>kebutuhan energi dan<br>zat gizi.                               | <u>Menjelaskan</u><br>Menyampaikan<br>hasil penilaian<br>dengan bahasa<br>yang sederhana<br>dan mudah<br>dimengerti<br>responden                                              |
|    |       | Proses<br>konseling<br>(diskusi dan<br>memilih rencana<br>intervensi) | Selanjutnya saya akan<br>menjelaskan tujuan<br>dan prinsip diet yang<br>akan ibu/bapak jalani.<br>Saya akan<br>menunjukkan bahan<br>makanan apa saja<br>yang dianjurkan dan<br>tidak dianjurkan pada<br>diet ini.                                                | Menjelaskan, tanya<br>jawab dan diskusi<br>kepada responden<br>mengenai preskripsi<br>diet<br><br>Mendemonstrasikan<br>pemilihan bahan<br>makanan dengan<br><i>food model</i> |
|    |       | Proses<br>konseling<br>(memperoleh<br>komitmen dari<br>responden)     | Jadi, setelah saya<br>memberikan konseling<br>ini apakah ibu/bapak<br>mau menjalankan diet<br>yang sudah kita<br>sepakati bersama?<br>Memberikan respon<br>kepada responden<br><br>• Penguatan dengan<br>mimik :<br>- Memberikan<br>senyuman ketika<br>responden | Memberikan<br>penguatan<br>( <i>Reinforcement</i> )<br><br>Memberikan<br>dukungan dan<br>motivasi kepada<br>responden                                                         |

| No | Waktu    | Kegiatan                             | Naskah                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Keterangan                                                                                          |
|----|----------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |          |                                      | <p>menjawab pertanyaan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penguatan dengan sentuhan : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Memberikan sentuhan kepada responden agar yakin dapat menjalankan diet yang diberikan</li> </ul> </li> <li>• Memberikan dukungan dan motivasi kepada responden</li> </ul> |                                                                                                     |
| 4. | 10 menit | Post-test<br>Monitoring dan evaluasi | Ibu/bapak, setelah saya memberikan konseling gizi minggu lalu, dimohon ibu/bapak untuk menawab kembali soal yang saya berikan                                                                                                                                                                                      | Home visit kerumah responden untuk dilakukan post-test satu minggu setelah diberikan konseling gizi |

## **Lampiran 8. Materi Konseing**

### **A. Pengertian hipertensi**

Hipertensi adalah tekanan darah mencapai 140/90 mmHg. Hipertensi sering disebut sebagai silent killer atau pembunuh terselubung karena tidak menimbulkan gejala yang menonjol seperti penyakit lainnya, sehingga banyak dari masyarakat yang tidak tahu bahwa telah menderita hipertensi.

### **B. Klasifikasi hipertensi :**

- Hipertensi ringan : **sistolik** 140-159 mmHg , **diastolik** 90-99 mmHg
- Hipertensi sedang : **sistolik** 160-179 mmHg , **diastolik** 100-109 mmHg
- Hipertensi berat : **sistolik**  $\geq 180$  mmHg , **diastolik**  $\geq 110$  mmHg

Sumber : WHO, 2003

### **C. Faktor penyebab hipertensi**

- Faktor yang tidak dapat diubah : umur, jenis kelamin, dan keturunan.
- Faktor yang dapat diubah : aktifitas fisik, pola makan, stress

### **D. Upaya pencegahan/mengurangi**

1. Farmakologis : obat-obatan
2. Non-farmakologis :
  - a. Olahraga (dianjurkan) minimal 20-30 menit, 3-5 kali dalam seminggu
    - Jalan santai/cepat
    - Senam
  - b. Pola makan
    - Kurangi konsumsi garam
    - Cukup asupan kalium : buah-buahan
  - c. Jaga berat badan

### **E. Manfaat olahraga untuk penderita hipertensi**

- Memperkuat jantung
- Meningkatkan sirkulasi darah
- Meningkatkan daya tahan tubuh
- Meningkatkan kekuatan otot
- Memperkuat tulang
- Membantu mengurangi lemak dalam tubuh

- Mengurangi stress
- Merasa lebih santai dan tenang

#### **F. Hubungan olahraga dengan hipertensi**

- Jika kita teratur melakukan aktivitas fisik, contohnya dengan berolahraga secara teratur maka salah satu hasilnya yaitu terjadinya pelebaran pembuluh darah sehingga tekanan darah yang tinggi akan menurun.
- olahraga teratur juga berkaitan dengan emosi seseorang, karena efek dari olahraga tersebut akan menciptakan suasana santai dan tenang sehingga dapat menurunkan tekanan darah.

#### **G. Bahan makanan penyebab hipertensi**

- Jeroan
- Makanan olahan yang menggunakan garam natrium : crackers, pastries
- Kerupuk, keripik, makanan kering yang asin
- Makanan dan minuman kaleng : sarden, sosis, kornet, buah kaleng
- Makanan yang diawetkan : dendeng, ikan asin, ikan pindang, telur asin dll
- Mentega dan keju
- Bumbu-bumbu : kecap asin, terasi, petis, garam, saus tomat, tauco, dan penyedap lainnya
- Makanan yang mengandung alkohol : durian, tape

Sumber : Depkes, 2011

#### **H. Batas penggunaan garam**

- Hipertensi berat dengan edema : tidak boleh menggunakan garam dapur sama sekali dan menghindari makanan yang mengandung kadar natrium tinggi
- Hipertensi sedang :  $\frac{1}{2}$  sdt garam dapur
- Hipertensi ringan : 1 sdt garam dapur

Sumber : penuntun diet, 2010.

#### **I. Hubungan kebiasaan makan dengan hipertensi**

- Terlalu sering makan makanan yang mengandung lemak dan kolesterol tinggi : Konsumsi tinggi lemak dapat menyebabkan tekanan darah meningkat. Konsumsi lemak yang berlebihan akan meningkatkan kadar

kolesterol dalam darah terutama kolesterol LDL dan akan tertimbun dalam tubuh. Timbunan lemak yang disebabkan oleh kolesterol akan menempel pada pembuluh darah yang lama-kelamaan akan terbentuk plaque. Terbentuknya plaque dapat menyebabkan penyumbatan pembuluh darah atau aterosklerosis. Pembuluh darah yang terkena aterosklerosis akan berkurang elastisitasnya dan aliran darah ke seluruh tubuh akan terganggu serta dapat memicu meningkatnya volume darah dan tekanan darah. Meningkatnya tekanan darah tersebut dapat mengakibatkan terjadinya hipertensi (Jansen, 2006).

- Terlalu sering makan makanan yang mengandung natrium tinggi : garam dalam jumlah yang normal memang diperlukan tubuh untuk menahan cairan agar ketika dalam cuaca panas atau selepas berolahraga, tubuh dapat mengeluarkan keringat. Namun jika mengkonsumsi garam berlebihan, ginjal yang bertugas untuk mengolah garam akan menahan cairan lebih banyak dalam tubuh, sehingga banyaknya cairan yang tertahan mengakibatkan peningkatan volume darah yang menyebabkan pembuluh darah bekerja ekstra yakni adanya peningkatan tekanan darah di dalam dinding pembuluh darah.

#### **J. Bahan makanan yang dianjurkan untuk penderita Hipertensi**

- Makanan yang segar : sumber karbohidrat, protein hewani dan nabati, sayuran dan buah-buahan yang banyak mengandung serat
- Makanan yang diolah tanpa atau sedikit menggunakan garam, vetsin, dan kaldu bubuk
- Penggunaan daging/ayam/ikan paling banyak 100 gram/hari. Telur ayam atau bebek 1 butir/hari
- Susu segar 200 ml/hari

#### **K. Tips Mengatur Diet untuk Penderita Hipertensi**

- Rasa tawar dapat diperbaiki dengan menambah gula merah, gula pasir, bawang merah, bawang putih, jahe, kencur, dan bumbu lain yang tidak mengandung garam
- Makanan lebih enak ditumis, digoreng, dipanggang walaupun tanpa garam

- Bubuhkan garam pada saat di atas meja menggunakan garam beryodium tidak lebih dari ½ sdt/hari
- Dapat menggunakan garam yang rendah natrium (garam LoSoSa)

**Contoh menu sehari**

| <b>Pagi</b>                                                                           | <b>Siang</b>                                                                                   | <b>Malam</b>                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nasi<br>Telur bumbu balado<br>Tumis buncis<br><br>Jam 10.00<br>(selingan)<br>Jus buah | Nasi<br>Ikan pepes<br>Sambal goreng kering<br>tempe<br>Sayur bening bayam<br><br>Buah : pepaya | Nasi<br>Ayam bakar<br>Oseng-oseng tahu dan<br>cabe hijau<br>Cah sayuran<br><br>Buah : jeruk manis<br><br>Pukul 21.00<br>Roti tawar atau buah |

## Lampiran 9. Output Hasil Uji SPSS

### Lampiran 9.1 Output Uji Normalitas

**Tests of Normality**

|              | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |      | Shapiro-Wilk |    |      |
|--------------|---------------------------------|----|------|--------------|----|------|
|              | Statistic                       | Df | Sig. | Statistic    | df | Sig. |
| pengetahuan1 | .226                            | 42 | .047 | .879         | 42 | .200 |
| pengetahuan2 | .341                            | 42 | .200 | .698         | 42 | .320 |
| sikap1       | .154                            | 42 | .014 | .956         | 42 | .108 |
| sikap2       | .232                            | 42 | .151 | .855         | 42 | .318 |

a. Lilliefors Significance Correction

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

### Lampiran 9.2 Output Tingkat Pengetahuan

**Paired Samples Statistics**

|                     | Mean    | N  | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|---------------------|---------|----|----------------|-----------------|
| Pair 1 pengetahuan1 | 60.3190 | 42 | 16.02926       | 2.47337         |
| pengetahuan2        | 91.6524 | 42 | 9.21442        | 1.42182         |

**Paired Samples Correlations**

|                                    | N  | Correlation | Sig. |
|------------------------------------|----|-------------|------|
| Pair 1 pengetahuan1 & pengetahuan2 | 42 | .689        | .000 |

**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 pengetahuan1 -<br>1     pengetahuan2 | -3.13333E1         | 11.75732       | 1.81419         | -34.99717                                 | -27.66950 | -17.271 | 41 | .000            |

### Lampiran 9.3 Output Sikap

**Paired Samples Statistics**

|               | Mean    | N  | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|---------------|---------|----|----------------|-----------------|
| Pair 1 sikap1 | 75.8095 | 42 | 13.61534       | 2.10089         |
| sikap2        | 93.1429 | 42 | 6.58369        | 1.01589         |

**Paired Samples Correlations**

|                        | N  | Correlation | Sig. |
|------------------------|----|-------------|------|
| Pair 1 sikap1 & sikap2 | 42 | .056        | .726 |

**Paired Samples Test**

|                      | Paired Differences |                |                 |                                           |           | t      | df | Sig. (2-tailed) |
|----------------------|--------------------|----------------|-----------------|-------------------------------------------|-----------|--------|----|-----------------|
|                      |                    | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference |           |        |    |                 |
|                      |                    |                |                 | Lower                                     | Upper     |        |    |                 |
| Pair sikap1 - sikap2 | -1.73333E1         | 14.78903       | 2.28200         | -21.94192                                 | -12.72475 | -7.596 | 41 | .000            |

#### Lampiran 10. Data Responden

| no.<br>Resp | NAMA | UMUR | IMT  | JK | PENDIDIKAN          | PEKERJAAN     | TEKANAN<br>DARAH |
|-------------|------|------|------|----|---------------------|---------------|------------------|
| 1           | Y    | 56   | 18,0 | P  | SD                  | IRT           | 150/100          |
| 2           | RW   | 58   | 30,0 | P  | SMA                 | IRT           | 140/80           |
| 3           | N    | 51   | 27,8 | P  | SD                  | IRT           | 140/80           |
| 4           | S    | 59   | 31,9 | P  | SD                  | IRT           | 130/90           |
| 5           | B    | 59   | 25,8 | P  | Tidak Sekolah       | Swasta        | 150/100          |
| 6           | R    | 45   | 29,4 | P  | Tidak Sekolah       | IRT           | 150/90           |
| 7           | SY   | 45   | 31,1 | L  | Perguruan<br>Tinggi | Swasta        | 150/100          |
| 8           | AI   | 58   | 22,8 | L  | SMA                 | Tidak Bekerja | 140/80           |
| 9           | RU   | 59   | 26,7 | P  | SD                  | Lain-lain     | 140/90           |
| 10          | YU   | 53   | 27,0 | P  | SMP                 | Swasta        | 140/90           |
| 11          | NA   | 56   | 17,8 | P  | SD                  | IRT           | 130/90           |
| 12          | SH   | 59   | 25,3 | P  | SD                  | Tidak Bekerja | 140/100          |
| 13          | Y    | 59   | 26,7 | P  | SD                  | Tidak Bekerja | 140/80           |
| 14          | W    | 45   | 27,0 | L  | SD                  | Swasta        | 130/70           |
| 15          | NH   | 56   | 20,7 | L  | SMP                 | Swasta        | 140/90           |
| 16          | Ek   | 47   | 28,5 | L  | SD                  | Swasta        | 130/90           |
| 17          | Ri   | 57   | 22,4 | P  | SMP                 | IRT           | 160/100          |
| 18          | Sul  | 59   | 17,8 | P  | Tidak Sekolah       | Tidak Bekerja | 170/110          |
| 19          | Si   | 59   | 22,8 | P  | SD                  | Tidak Bekerja | 170/100          |
| 20          | Sr   | 59   | 27,1 | P  | SD                  | Tidak Bekerja | 170/110          |
| 21          | Ya   | 55   | 26,3 | P  | SD                  | IRT           | 160/100          |
| 22          | Ti   | 56   | 26,7 | P  | SD                  | IRT           | 160/90           |
| 23          | Ka   | 52   | 30,4 | P  | SMP                 | Swasta        | 160/90           |
| 24          | Yu   | 45   | 32,3 | P  | SMA                 | Swasta        | 160/90           |
| 25          | Sh   | 59   | 24,2 | P  | SD                  | IRT           | 170/110          |

| <b>no.<br/>Resp</b> | <b>NAMA</b> | <b>UMUR</b> | <b>IMT</b> | <b>JK</b> | <b>PENDIDIKAN</b>   | <b>PEKERJAAN</b> | <b>TEKANAN<br/>DARAH</b> |
|---------------------|-------------|-------------|------------|-----------|---------------------|------------------|--------------------------|
| 26                  | Ab          | 59          | 24,7       | L         | SD                  | Swasta           | 170/100                  |
| 27                  | St          | 45          | 22,7       | P         | SMP                 | Swasta           | 160/90                   |
| 28                  | Wa          | 55          | 27,6       | P         | SMP                 | IRT              | 160/90                   |
| 29                  | Li          | 56          | 22,6       | P         | SMP                 | Tidak Bekerja    | 160/100                  |
| 30                  | Sti         | 57          | 21,5       | P         | SMP                 | Tidak Bekerja    | 170/100                  |
| 31                  | S           | 56          | 24,6       | L         | SD                  | Swasta           | 170/90                   |
| 32                  | Sa          | 59          | 27,6       | P         | SD                  | Tidak Bekerja    | 170/90                   |
| 33                  | E           | 45          | 23,6       | P         | SMP                 | IRT              | 160/90                   |
| 34                  | Su          | 54          | 21,5       | L         | SMP                 | Tidak Bekerja    | 160/80                   |
| 35                  | H           | 48          | 22,9       | P         | SMP                 | IRT              | 160/90                   |
| 36                  | U           | 48          | 26,0       | P         | SMA                 | IRT              | 160/100                  |
| 37                  | M           | 45          | 24,1       | P         | SMA                 | IRT              | 160/90                   |
| 38                  | Po          | 50          | 20,3       | P         | SMP                 | IRT              | 180/120                  |
| 39                  | R           | 52          | 17,7       | P         | SMP                 | Tidak Bekerja    | 180/100                  |
| 40                  | V           | 40          | 24,0       | P         | Perguruan<br>Tinggi | IRT              | 160/90                   |
| 41                  | Ro          | 45          | 23,4       | L         | SMA                 | Swasta           | 160/100                  |
| 42                  | K           | 41          | 17,9       | P         | SMA                 | IRT              | 180/110                  |

## Lampiran 11. Rekap Data

### Lampiran 11.1 Rekap Data Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Konseling Gizi

| no.<br>Resp | NAMA | UMUR | IMT  | SKOR TINGKAT PENGETAHUAN |          |         | kategori |
|-------------|------|------|------|--------------------------|----------|---------|----------|
|             |      |      |      | SEBELUM                  | kategori | SESUDAH |          |
| 1           | Y    | 56   | 18,0 | 50                       | K        | 83,3    | B        |
| 2           | RW   | 58   | 30,0 | 83,3                     | B        | 100,0   | B        |
| 3           | N    | 51   | 27,8 | 50                       | K        | 83,3    | B        |
| 4           | S    | 59   | 31,9 | 33,3                     | K        | 66,7    | B        |
| 5           | B    | 59   | 25,8 | 50                       | K        | 100,0   | B        |
| 6           | R    | 45   | 29,4 | 33,3                     | K        | 83,3    | B        |
| 7           | SY   | 45   | 31,1 | 83,3                     | B        | 100,0   | B        |
| 8           | AI   | 58   | 22,8 | 50,0                     | K        | 83,3    | B        |
| 9           | RU   | 59   | 26,7 | 33,3                     | K        | 83,3    | B        |
| 10          | YU   | 53   | 27,0 | 66,7                     | C        | 66,7    | C        |
| 11          | NA   | 56   | 17,8 | 33,3                     | K        | 83,3    | B        |
| 12          | SH   | 59   | 25,3 | 50,0                     | K        | 83,3    | B        |
| 13          | Y    | 59   | 26,7 | 33,3                     | K        | 83,3    | B        |
| 14          | W    | 45   | 27,0 | 50,0                     | K        | 100,0   | B        |
| 15          | NH   | 56   | 20,7 | 66,7                     | C        | 66,7    | C        |
| 16          | Ek   | 47   | 28,5 | 66,7                     | C        | 100,0   | B        |
| 17          | Ri   | 57   | 22,4 | 66,7                     | C        | 100,0   | B        |
| 18          | Sul  | 59   | 17,8 | 33,3                     | K        | 83,3    | B        |
| 19          | Si   | 59   | 22,8 | 66,7                     | C        | 83,3    | B        |
| 20          | Sr   | 59   | 27,1 | 66,7                     | C        | 83,3    | B        |
| 21          | Ya   | 55   | 26,3 | 66,7                     | C        | 100,0   | B        |
| 22          | Ti   | 56   | 26,7 | 50,0                     | K        | 100,0   | B        |
| 23          | Ka   | 52   | 30,4 | 66,7                     | C        | 100,0   | B        |
| 24          | Yu   | 45   | 32,3 | 83,3                     | B        | 100,0   | B        |
| 25          | Sh   | 59   | 24,2 | 50,0                     | K        | 83,3    | B        |
| 26          | Ab   | 59   | 24,7 | 66,7                     | C        | 83,3    | B        |
| 27          | St   | 45   | 22,7 | 66,7                     | C        | 100,0   | B        |
| 28          | Wa   | 55   | 27,6 | 66,7                     | C        | 100,0   | B        |
| 29          | Li   | 56   | 22,6 | 66,7                     | C        | 100,0   | B        |
| 30          | Sti  | 57   | 21,5 | 50,0                     | K        | 83,3    | B        |
| 31          | S    | 56   | 24,6 | 50,0                     | K        | 83,3    | B        |
| 32          | Sa   | 59   | 27,6 | 50,0                     | K        | 83,3    | B        |
| 33          | E    | 45   | 23,6 | 66,7                     | C        | 100,0   | B        |
| 34          | Su   | 54   | 21,5 | 66,7                     | C        | 83,3    | B        |
| 35          | H    | 48   | 22,9 | 66,7                     | C        | 100,0   | B        |

| no.<br>Resp | NAMA | UMUR   | IMT  | SKOR TINGKAT PENGETAHUAN |                      |         | kategori |
|-------------|------|--------|------|--------------------------|----------------------|---------|----------|
|             |      |        |      | SEBELUM                  | kategori             | SESUDAH |          |
| 36          | U    | 48     | 26,0 | 83,3                     | B                    | 100,0   | B        |
| 37          | M    | 45     | 24,1 | 83,3                     | B                    | 100,0   | B        |
| 38          | Po   | 50     | 20,3 | 50,0                     | K                    | 83,3    | B        |
| 39          | R    | 52     | 17,7 | 66,7                     | C                    | 83,3    | B        |
| 40          | V    | 40     | 24,0 | 83,3                     | B                    | 100,0   | B        |
| 41          | Ro   | 45     | 23,4 | 83,3                     | B                    | 100,0   | B        |
| 42          | K    | 41     | 17,9 | 100,0                    | B                    | 100,0   | B        |
|             |      | MEAN = |      | 59,127                   | BAIK = 68,25         |         |          |
|             |      | SD =   |      | 9,12                     | CUKUP = 50,0 – 68,25 |         |          |
|             |      |        |      |                          | KURANG = 50,0        |         |          |

**Lampiran 11.2 Rekap Data Sikap Responden Sebelum dan Sesudah Konseling Gizi**

| no.<br>Resp | NAMA    | SKOR SIKAP |          |         |          |
|-------------|---------|------------|----------|---------|----------|
|             |         | SEBELUM    | kategori | SESUDAH | kategori |
| 1           | Y       | 78         | P        | 100     | P        |
| 2           | RW      | 72         | N        | 100     | P        |
| 3           | N       | 94         | P        | 100     | P        |
| 4           | S       | 83         | P        | 94      | P        |
| 5           | B       | 72         | N        | 94      | P        |
| 6           | R       | 44         | N        | 100     | P        |
| 7           | SY      | 100        | P        | 100     | P        |
| 8           | AI      | 94         | P        | 100     | P        |
| 9           | RU      | 83         | P        | 100     | P        |
| 10          | YU      | 72         | N        | 89      | P        |
| 11          | NA      | 78         | P        | 100     | P        |
| 12          | SH      | 83         | P        | 100     | P        |
| 13          | Y       | 83         | P        | 100     | P        |
| 14          | W       | 89         | P        | 100     | P        |
| 15          | NH      | 94         | P        | 100     | P        |
| 16          | Tn. Ek  | 67         | N        | 100     | P        |
| 17          | Ny. Ri  | 78         | P        | 83      | P        |
| 18          | Ny. Sul | 72         | N        | 83      | P        |
| 19          | Ny. Si  | 83         | P        | 72      | N        |

| no.<br>Resp | NAMA             | SKOR SIKAP   |          |              |          |
|-------------|------------------|--------------|----------|--------------|----------|
|             |                  | SEBELUM      | kategori | SESUDAH      | kategori |
| 20          | Ny. Sr           | 67           | N        | 72           | N        |
| 21          | Ny. Ya           | 67           | N        | 94           | P        |
| 22          | Ny. Ti           | 67           | N        | 94           | P        |
| 23          | Ny. Ka           | 72           | N        | 100          | P        |
| 24          | Ny. Yu           | 56           | N        | 89           | P        |
| 25          | Ny. Sh           | 78           | P        | 89           | P        |
| 26          | Tn. Ab           | 89           | P        | 89           | P        |
| 27          | Ny. St           | 83           | P        | 89           | P        |
| 28          | Ny. Wa           | 61           | N        | 72           | N        |
| 29          | Ny. Li           | 61           | N        | 94           | P        |
| 30          | Ny. Sti          | 83           | P        | 89           | P        |
| 31          | Tn. S            | 83           | P        | 89           | P        |
| 32          | Ny. Sa           | 44           | N        | 100          | P        |
| 33          | Ny. E            | 61           | N        | 83           | P        |
| 34          | Tn. Su           | 61           | N        | 83           | P        |
| 35          | Ny. H            | 89           | P        | 89           | P        |
| 36          | Ny. U            | 94           | P        | 94           | P        |
| 37          | Ny. M            | 94           | P        | 89           | P        |
| 38          | Ny. Po           | 56           | N        | 94           | P        |
| 39          | Ny. R            | 72           | P        | 94           | P        |
| 40          | Ny. V            | 83           | P        | 83           | P        |
| 41          | Tn. Ro           | 83           | P        | 89           | P        |
| 42          | Ny. K            | 61           | N        | 94           | P        |
|             | <b>MEAN =</b>    | <b>76</b>    |          | <b>92,2</b>  |          |
|             | <b>SD =</b>      | <b>13,7</b>  |          | <b>8,1</b>   |          |
|             | <b>MEAN+SD =</b> | <b>89,6</b>  |          | <b>100,3</b> |          |
|             | <b>MEAN-SD =</b> | <b>62,2</b>  |          | <b>84,1</b>  |          |
|             | <b>MIN =</b>     | <b>44,4</b>  |          | <b>72,0</b>  |          |
|             | <b>MAX =</b>     | <b>100,0</b> |          | <b>100,0</b> |          |

## Lampiran 12. Lembar Balik Hipertensi

|                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <h3>Lembar Balik Hipertensi</h3>  <p>Oleh:<br/>Anggie Fitriani</p> <p>Kementerian Kesehatan Republik Indonesia<br/>Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang<br/>Jurusan Gizi<br/>Program Studi D IV Gizi</p> | <h4>Pengertian Hipertensi</h4> <p>Hipertensi adalah tekanan darah mencapai</p> <p><b>140/90 mmHg</b></p> <h4>Klasifikasi Hipertensi</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hipertensi ringan<br/>sistolik 140-159 mmHg, diastolik 90-99 mmHg</li> <li>- Hipertensi sedang<br/>sistolik 160-179 mmHg, diastolik 100-109 mmHg</li> <li>- Hipertensi berat<br/>sistolik ≥180 mmHg, diastolik ≥110 mmHg<br/>(Sumber : WHO, 2003)</li> </ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <h4>Pengertian Hipertensi</h4> <p>Hipertensi adalah tekanan darah mencapai</p> <p><b>140/90 mmHg</b></p>  <p>Hipertensi Ringan</p> <p>Hipertensi Sedang</p> <p>Hipertensi Berat</p> | <h4>Faktor Penyebab Hipertensi</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Faktor yang tidak dapat diubah<br/>umur, jenis kelamin, dan keturunan</li> <li>- Faktor yang dapat diubah<br/>aktifitas fisik, asupan makan, stress</li> </ul> <h4>Upaya Pencegahan</h4> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Farmakologis<br/>Obat - obatan</li> <li>2. Non-farmakologis :             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Olahraga<br/>minimal 20-30 menit, 3-5 kali dalam seminggu                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jalan santai/cepat</li> <li>- Senam</li> </ul> </li> <li>b. Pola makan                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kurangi konsumsi garam</li> <li>- Cukup asupan kalium (buah-buahan)</li> <li>Jaga berat badan</li> </ul> </li> </ol> </li> </ol> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Faktor Penyebab Hipertensi



### Upaya Pencegahan Hipertensi



### Manfaat Olahraga untuk Pasien Hipertensi

- Meningkatkan sirkulasi darah
- Meningkatkan daya tahan tubuh
- Meningkatkan ketahanan otot
- Memperkuat tulang
- Membantu mengurangi lemak dalam tubuh
- Mengurangi stress
- Merasa lebih santai dan tenang

### Olahraga dan Hipertensi

- Olahraga secara teratur: pelebaran pembuluh darah sehingga tekanan darah menurun.
- Olahraga akan menciptakan suasana santai dan tenang sehingga dapat menurunkan tekanan darah.

### Manfaat Olahraga untuk Pasien Hipertensi

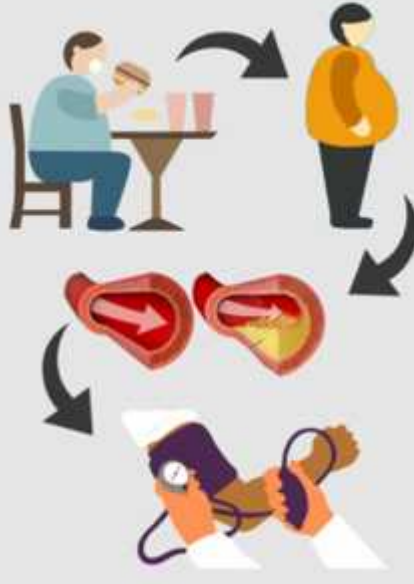


### Bahan Makanan Penyebab Hipertensi

- Jeroan
- Makanan yang diawetkan: dendeng, ikan asin, ikan pindang, telur asin dll
- Makanan olahan yang menggunakan garam natrium: crackers, pastries
- Makanan dan minuman kaleng: sarden, sosis, kornet, buah kaleng
- Bumbu bumbu: kecap asin, terasi, petis, garam, saus tomat, tauco, penyedap
- Makanan kering (asin): kerupuk, keripik asin
- Mentega dan keju
- Makanan yang mengandung alkohol: durian, tape

(Sumber : Depkes, 2011)

| Bahan Makanan Penyebab Hipertensi                                                 | Hubungan Kebiasaan Makan dengan Hipertensi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Konsumsi lemak yang berlebihan meningkatkan kadar kolesterol LDL dan tertimbun dalam tubuh. Timbunan lemak akan menempel pada pembuluh darah yang akan terbentuk plaque. Terbentuknya plaque dapat menyebabkan penyumbatan pembuluh darah yang mengakibatkan hipertensi (Jansen, 2006).</p> <p>Terlalu sering makan makanan yang mengandung natrium tinggi, membuat ginjal akan menahan cairan lebih banyak dalam tubuh, mengakibatkan peningkatan volume darah yang menyebabkan pembuluh darah bekerja ekstra.</p> |

| Hubungan Pola Makan dengan Hipertensi                                               | Batas Penggunaan Garam                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hipertensi berat dengan edema tidak menggunakan garam dapur sama sekali dan menghindari makanan yang mengandung kadar natrium tinggi</li> <li>- Hipertensi sedang 1/2 sdt garam dapur</li> <li>- Hipertensi ringan 1 sdt garam dapur</li> </ul> <p>(Sumber: Penuntun Diet, 2010)</p> |

| Batas Penggunaan Garam                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Tips Mengatur Diet                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p data-bbox="347 432 624 477">Hipertensi Ringan</p>  <p data-bbox="347 573 624 618">Hipertensi Sedang</p>  <p data-bbox="347 723 624 768">Hipertensi Berat</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rasa tawar dapat diperbaiki dengan menambah gula merah, gula pasir, bawang merah, bawang putih, jahe, kencur, dan bumbu lain yang tidak mengandung garam</li> <li>- Makanan lebih enak ditumis, digoreng, dipanggang walaupun tanpa garam</li> <li>- Bubuhkan garam pada saat di atas meja menggunakan garam beryodium tidak lebih dari sdt/hari</li> <li>- Dapat menggunakan garam yang rendah natrium (garam LoSoSa)</li> </ul> |

| Tips Mengatur Diet                                                                  | Bahan Makanan yang Dianjurkan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Makanan yang segar sumber karbohidrat, protein hewani dan nabati, sayuran dan buah-buahan yang banyak mengandung serat</li> <li>- Makanan yang diolah tanpa atau sedikit penyedap menggunakan garam, vetsin, dan kaldu bubuk</li> <li>- Penggunaan daging / ayam / ikan paling banyak 100 gram/hari. Telur ayam atau bebek 1 butir/hari</li> <li>- Susu segar 200 ml/hari</li> </ul> |