

LAMPIRAN

Lampiran 1. Asuhan Gizi

FORM NUTRITIONAL CARE PROCESS

Nama : Ny. U

Umur : 52 tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Diagnosis : Hipertensi

Assessment		Diagnosis Gizi (PES)	Intervensi	Rencana Monev
Data Dasar	Identifikasi Masalah			
AD - Antropometri Data • BB = 50 kg • TB = 152 cm • IMT = 21,6 kg/m ²	AD-1.1.5 Indeks Massa Tubuh tergolong normal	-	-	-

Status gizi = Normal				
BD - Biokimia Data - Glukosa darah = 95 mg/dL (N = <110 mg/dL) - Asam urat = 4,3 mg/dL (N = 2,4 - 6,0) - Kolesterol = 110 mg/dL (N = <130)	BD-1.5 Glukosa darah (Normal)	-	-	-
PD - Fisik Klinis Fisik - Sering merasa pusing - Sakit kepala Klinis - TD = 161/90 mmHg (N = 120/80 mmHg)	PD-1.1.16.12 Pusing PD-1.1.11.5 Sakit kepala PD-1.1.21 Tanda-Tanda Vital TD (↑)	NI-5.2 Kebutuhan nutrisi menurun (Na) berkaitan dengan hipertensi St II ditandai dengan tekanan darah	ND-1 Memodifikasi makanan dan selingan penderita dengan rendah garam guna memenuhi kebutuhan menyesuaikan syarat dan prinsip	PD-1.1.21 Tanda-tanda Vital TD Memonitoring tekanan darah

		penderita tinggi yaitu 161/90 mmHg	diet yang ditentukan sesuai dengan kondisi dan kebutuhan penderita	penderita hingga mencapai batas normal
FH - Riwayat Gizi Riwayat Gizi Dahulu • Frekuensi makan 3 kali sehari • Tiap kali makan dengan porsi cukup tidak banyak • Tidak ada alergi makanan • Makanan pokok yang sering dikonsumsi penderita adalah nasi putih 2-3x dalam sehari. • Mengonsumsi ikan basah 3x/minggu. • Mengonsumsi ikan asin 3x/minggu. • Mengonsumsi daging sapi 3-4x/minggu.		NB-1.7 Pemilihan bahan makanan yang salah berkaitan dengan belum pernah mendapat edukasi terkait makanan dan gizi ditandai dengan penderita mengonsumsi ikan asin 3x/minggu, teknik pengolahan yang sering digunakan adalah menggoreng, setiap pagi selalu mengonsumsi tahu goreng, dan sering mengonsumsi gorengan di waktu luang	E-1 Pemberian edukasi gizi pada penderita dan keluarga berkaitan dengan Diet DASH (Rendah Garam) khususnya terkait pemilihan bahan makanan yang sesuai	

• Mengonsumsi telur ayam 2x/minggu. • Hampir setiap hari mengonsumsi tempe atau tahu tapi tidak tiap kali makan • Sayuran yang sering dikonsumsi adalah sawi hijau, wortel, Kembang kol, dan timun. • Buah yang sering dikonsumsi adalah pisang, anggur, dan pir. • Makanan instan : indomie, nugget, dll • Teknik pengolahan yang sering dilakukan adalah menggoreng • Setiap pagi selalu mengonsumsi tahu goreng 2-3 potong • Sering mengonsumsi				
---	--	--	--	--

gorengan di waktu senggang Riwayat Gizi Sekarang Hasil Recall makanan 24 jam : • E = 1.497,3 Kkal (61,9%) • P = 57 g (47,1%) • L = 65,4 g (121,7%) • KH = 172,8 g (47,6%)	FH-1.1 Asupan energi tergolong defisit tingkat berat FH-1.5.3 Asupan protein tergolong defisit tingkat berat FH-1.5.4 Asupan lemak tergolong lebih FH-1.5.5 Asupan karbohidrat tergolong defisit tingkat berat	NI-2.1 Intake oral tidak memadai berkaitan dengan porsi makan penderita yang tidak bisa banyak ditandai dengan hasil food recall 1x24 terdapat pemenuhan kebutuhan energi (61,9%), protein (47,1%), dan karbohidrat (47,6%) kategori defisit tingkat berat serta lemak (121,7%) kategori lebih	ND-1 Diberikan diet Rendah Garam II (600-800 Na) menyesuaikan kondisi tubuh dan kebutuhan penderita serta penerapan pola makan dan pola hidup sehat Jenis Diet : Diet DASH/Rendah Garam II Prinsip Diet : • Rendah natrium • Rendah lemak • Tinggi kalsium • Tinggi Kalium • Tinggi Magnesium Tujuan Diet :	FH-1.1 Asupan energi FH-1.5.3 Asupan protein FH-1.5.4 Asupan lemak FH-1.5.5 Asupan karbohidrat Memonitoring asupan makan penderita dengan cara Recall makanan 24 jam
---	--	--	---	---

			• Membantu menormalkan tekanan darah dan menurunkan asupan natrium • Mencukupi kebutuhan energi dan zat gizi • Membantu dalam pemilihan bahan makanan yang sesuai kondisi dengan konseling Syarat Diet : • Energi diberikan sesuai kebutuhan penderita yaitu sebesar 2.417,8 Kkal • Protein diberikan sebesar 20% dari kebutuhan energi yaitu 120,8 g • Lemak diberikan sebesar 20% dari kebutuhan energi yaitu 53,7 g • Karbohidrat diberikan diberikan 60% sisa dari kebutuhan energi yaitu 362,6 g • Mineral cukup, penggunaan natrium dibatasi dengan memberikan garam dapur maksimal ½ sdt/hr setara	
--	--	--	---	--

			dengan kurang lebih 5 g garam dapur • Cairan cukup yaitu 6-8 gls/hr • Makanan diberikan dalam bentuk biasa • Frekuensi pemberian 3 kali makanan utama dan 3 kali selingan • Rute pemberian makanan oral Perhitungan Kebutuhan : • Usia = 52 tahun • BB = 50 kg • TB = 152 cm Menurut Harris Benedict (1981) $\text{BMR} = 655,1 + (13,75 \times \text{BB}) + (5,003 \times \text{TB}) - (4,676 \times \text{U})$ $= 655,1 + (13,75 \times 50) + (5,003 \times 152) - (4,676 \times 52)$ $= 655,1 + 687,5 + 760,4 - 243,1$ $= 1.859,9 \text{ Kkal}$ $\text{E} = \text{BMR} \times \text{FA} \times \text{FS}$ $= 1.859,9 \times 1,3 \times 1$ $= 2.417,8 \text{ Kkal}$ $\text{P} = 20 \% \times 2.417,8 \text{ Kkal}$	
--	--	--	---	--

			$= 483,5 : 4$ $= 120,8 \text{ g}$ $L = 20 \% \times 2.417,8 \text{ Kkal}$ $= 483,5 : 9$ $= 53,7 \text{ g}$ $KH = 60 \% \times 2.417,8 \text{ Kkal}$ $= 1.450,6 : 4$ $= 362,6 \text{ g}$	
CH - Riwayat Personal • Usia = 52 tahun • Pekerjaan = Wiraswasta • Pendidikan terakhir = SMA • Riwayat penyakit = Jantung	CH-1.1.1 Usia CH-3.1.6 Pekerjaan CH-1.1.8 Pendidikan	-	-	-

Lampiran 2. Recall makanan 24 jam Minggu ke-1 6 Oktober 2024

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	URT	Berat	E	P	L	KH	Na
Makan Pagi	Nasi putih	Beras	1 ctg	25	90,2	1,7	0,2	19,9	0
	Bening labu siam, buncis	Labu siam	3 sdm	30	6,0	0,3	0,1	1,3	0,3
		Buncis	3 sdm	30	10,5	0,6	0,1	2,4	0,9
	Ikan pindang goreng	Ikan pindang	2 bh	100	112,1	21,4	2,3	0	1991,0
		Minyak	1 sdt	5	43,1	0	5,0	0	0
Selingan Pagi	Tahu goreng	Tahu	2 ptg	80	60,8	6,5	3,8	1,5	5,6
	Singkong goreng	Singkong	2 ptg kcl	100	131,0	1,1	0,3	31,9	2,0
		Minyak	1 sdt	5	43,1	0	5,0	0	0
Makan Siang	Nasi putih	Beras	2 ctg	50	180,4	3,3	0,3	39,8	0
	Empal daging	Daging sapi	1 ptg	50	134,4	12,4	9,0	0	26,5
		Minyak	1 sdt	5	43,1	0	5,0	0	0
	Tumis daun singkong	Daun singkong	6 sdm	60	28,3	1,8	1,3	3,5	5,4
Selingan Siang	Buah Pear	Pear	1 bh	120	62,8	0,6	0,4	14,9	2,4
	Air kelapa	Air kelapa	1 gls	200	140,1	1,0	6,8	20,0	10,0
Makan Malam	Nasi goreng	Nasi goreng	1 bks	150	375,0	5,3	25,8	30,2	13,5
	Kerupuk	Kerupuk	2 bj	10	36,4	1,0	0,1	7,6	0,2
TOTAL KESELURUHAN					1.497,3	57,0	65,4	172,8	2.057,8
TOTAL KEBUTUHAN					2.417,8	120,8	53,7	362,6	800
PERSENTASE (%)					61,9	47,1	121,7	47,6	257,2

Lampiran 3. Recall makanan 24 jam Minggu ke-2, 13 Oktober 2024

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	URT	Berat	E	P	L	KH	Na
Makan Pagi	Nasi putih	Beras	1 ½ ctg	75	135,3	2,5	0,2	29,8	0
	Ikan mujahir goreng	Ikan mujahir	1 bh	120	100,7	23,1	3,8	0	74,4
		Minyak	1 sdt	5	43,1	0	5,0	0	0
	Selada air rebus	Selada air	6 sdm	60	22,2	2,2	0,1	4,4	6,6
	Mentimun	Mentimun	½ bh	45	5,8	0,3	0	1,3	0,9
Selingan Pagi	Tahu goreng	Tahu putih	2 ptg	80	60,8	6,5	3,8	1,5	5,6
		Minyak	1 sdt	5	43,1	0	5,0	0	0
	Pisang kepok	Pisang kepok	2 bh	150	173,9	1,2	0,9	46,8	7,5
Makan Siang	Nasi putih	Beras	2 ctg	100	180,4	3,3	0,3	39,8	0
	Balado pindang	Ikan pindang	2 bh	120	134,5	25,7	3,8	0	2389,2
	Sayur lodeh	Tempe	1 ½ sdm	15	29,9	2,8	1,2	2,5	0,9
		Tahu	1 ½ sdm	15	11,4	1,2	0,7	0,3	1,0
		Kacang panjang	1 ½ sdm	15	5,6	0,3	0	1,2	0,4
		Santan	1 ½ sdm	15	15,9	0,2	3,9	0,7	0,9
		Minyak	1 sdt	5	43,1	0	5,0	0	0
Selingan Siang	Singkong keju	Singkong	3 ptg kcl	150	196,5	1,7	0,5	47,8	3,0
		Keju	1 sdm	10	34,4	2,5	4,7	0	61,1
		Minyak	1 sdt	5	43,1	0	5,0	0	0

	Air kelapa muda	Air kelapa muda	1 gls	200	35,9	0,2	1,6	7,2	2,0
Makan Malam	Nasi putih	Beras	1 ctg	50	90,2	1,7	0,2	19,9	0
	Capcay	Wortel	2 sdm	20	5,2	0,2	0	1,0	12,0
		Sawi putih	2 sdm	20	3,0	0,5	0	0,4	3,2
		Kembang kol	2 sdm	20	5,0	0,3	0,1	1,1	3,6
	Tempe goreng	Tempe	2 ptg	100	199,1	19,0	7,7	17,0	6,0
		Minyak	1 sdt	5	43,1	0	5,0	0	0
TOTAL KESELURUHAN					1.660,9	94,1	64,5	223,3	2.578,4
TOTAL KEBUTUHAN					2.417,8	120,8	53,7	362,6	800
PERSENTASE (%)					68,6	78,9	88,8	61,5	322,3

Lampiran 4. Recall makanan 24 jam Minggu ke-3, 20 Oktober 2024

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	URT	Berat	E	P	L	KH	Na
Makan Pagi	Nasi putih	Beras	1 ½ ctg	75	135,3	2,5	0,2	29,8	0
	Kepala ayam goreng	Kepala ayam	2 bh	120	177,5	16,8	11,8	0	45,6
	Tumis tempe kacang panjang	Tempe	4 sdm	40	79,6	7,6	3,1	6,8	2,4
		Kacang panjang	2 sdm	20	7,0	0,4	0,1	1,6	0,6
		Minyak	1 sdt	5	43,1	0	5,0	0	0
Selingan Pagi	Buah melon	Melon	1 ptg	150	57,4	0,9	0,3	12,4	1,5
Makan Siang	Nasi putih	Beras	1 ½ ctg	75	135,3	2,5	0,2	29,8	0
	Sayur sop	Wortel	2 sdm	20	5,2	0,2	0	1,0	12,0
		Kubis	2 sdm	20	5,0	0,3	0	0,8	2,4
		Buncis	2 sdm	20	7,0	0,4	0,1	1,6	0,6
	Ayam goreng	Daging ayam	1 ptg	50	142,4	13,4	9,4	0	36,5
	Tempe goreng	Tempe	1 ptg	50	99,5	9,5	3,8	8,5	3,0
		Minyak	1 sdt	5	43,1	0	5,0	0	0
Selingan Siang	Buah pepaya	Pepaya	1 ptg bsr	200	77,9	1,2	0,2	19,6	6,0
	Air kelapa muda	Air kelapa muda	1 gls	200	35,9	0,2	0,6	7,2	2,0
Makan Malam	Mie pangsit	Mie pangsit	1 bks	250	352,5	12,0	1,8	70,8	2,5
	Kerupuk	Kerupuk	2 bj	10	36,4	1,0	0,1	7,6	0,2
TOTAL KESELURUHAN					1.440,2	68,9	41,7	197,5	115,3
TOTAL KEBUTUHAN					2.417,8	120,8	53,7	362,6	800
PERSENTASE (%)					59,5	57	77,6	54,4	14,4

Lampiran 5. Recall makanan 24 jam Minggu ke-4, 27 Oktober 2024

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	URT	Berat	E	P	L	KH	Na
Makan Pagi	Nasi putih	Beras	1 ½ ctg	75	135,3	2,5	0,2	29,8	0
	Lele goreng	Ikan lele	1 bh	60	50,3	8,9	1,4	0	24,0
		Minyak	1 sdt	5	43,1	0	5,0	0	0
	Terong goreng	Terong	1 bh	90	25,2	0,7	0,2	5,9	2,7
	Mentimun	Mentimun	½ bh	45	5,8	0,3	0	1,3	0,9
Selingan Pagi	Tahu goreng	Tahu	2 ptg	80	60,8	6,5	3,8	1,5	5,6
		Minyak	1 sdt	5	43,1	0	5,0	0	0
	Pisang kepok	Pisang kepok	1 bh	100	115,9	0,8	0,2	31,2	5,0
Makan Siang	Nasi putih	Beras	2 ctg	100	180,4	3,3	0,3	39,8	0
	Lele goreng	Ikan lele	1 bh	60	50,3	8,9	1,4	0	0,6
		Minyak	1 sdt	5	43,1	0	5,0	0	0
	Bening manisah	Labu siam	6 sdm	60	12,0	0,5	0,2	2,6	0,6
Selingan Siang	Buah jeruk	Jeruk	1 bh	150	70,6	1,3	0,2	17,7	0
	Keripik singkong	Keripik singkong	3 lepek	90	159,2	2,2	0,6	63,2	3,6
Makan Malam	Nasi putih	Beras	2 ctg	100	180,4	3,3	0,3	39,8	0
	Sate ayam	Sate ayam	10 tsk	100	314,1	25,6	23,0	0	69,0
	Pisang ambon	Pisang ambon	1 bh	100	92,0	1,0	0,5	23,4	1,0
TOTAL KESELURUHAN					1.781,4	75,4	51,2	264,6	139,4
TOTAL KEBUTUHAN					2.417,8	120,8	53,7	362,6	800
PERSENTASE (%)					73,6	62,4	95,3	72,9	17,4

Lampiran 6. SQ-FFQ (Semi-Quantitatif Food Frequency)

Formulir Frekuensi Makanan

Nama Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi						Ket.
	> 1 x / hari	1 x / hari	4-6 x / minggu	1-3 x / minggu	1 x / bulan	1 x / tahun	
1. Makanan Pokok							2-3 x / dng
a. Beras/Nasi	✓				✓		1 x / mgs
b. Mie					✓		
c. Kentang							
d. Singkong/Ubi				✓			
e. Roti Putih							
f. Cereal							
g. Havermut							
h. Jagung				✓			
i.							
j.							
2. Lauk Hewan							digoreng
a. Ikan segar				✓			
b. Ikan asin				✓			
c. Udang							
d. Daging sapi			✓				
e. Daging kambing				✓			
f. Daging ayam				✓			
g. Telur ayam				✓			
h. Nugget							
i. Sosis							
j.							
k.							
3. Kacang-kacangan dan Olahannya							
a. Kacang Hijau				✓			
b. Kacang Tanah				✓			
c. Tahu				✓			

d. Tempe			✓				
e.							
f.							
4. Sayur-sayuran							
a. Bayam							
b. Kangkung							
c. Daun Singkong							
d. Sawi Hijau						✓	
e. Wortel						✓	
f. Kembang Kol						✓	
g. Brokoli							
h. Timun						✓	
i. Kacang panjang							
j. Buncis							
k.							
l.							
5. Buah-buahan							
a. Jeruk							
b. Pepaya							
c. Apel				✓			
d. Pisang			✓				
e. Mangga				✓			
f. Ananas				✓			
g.							
6. Susu dan Hasil Olahannya							
a. Susu sapi						✓	
b. Susu kemasan							
c. Susu kental manis							
d. Susu bubuk							
e. Yoghurt							
f. Keju							
g. Ice cream							

7. Makanan/Jajanan /Snack						
a. Hamburger						
b. Pizza						
c. Fried Chicken						
d. Spaghetti						
e. French Fries						
f. Dori						
g. Bakso				✓		
h. Siomay					✓	
i. Batagor						
j. Pempek					✓	
k. Rau						
l. Cake						
m. Pudding						
n. Coklat						
o.						
p.						
8. Soft Drink						
a. Coca-cola						
b. Fanta						
c. Sprite						
d. Pepsi						
e. Pop Ice						
f.						
g.						
9. Suplemen/Jamu						
a. Krutengdeng						
b. Kukuhima Energi						
c. Exstra jos						
d. Pucori			✓			

Lampiran 7. Leaflet Diet, DBMP (Daftar Bahan Makanan Penukar), dan Poster

• Leaflet Diet

Kebutuhan Gizi Sehari

Kalori :kkal Karbohidrat :g
Protein :g Lemak :g

Pembagian Makan Sehari

Makan Pagi (06.00 - 08.00 WIB)

Bahan Makanan	Berat (g)	URT (*)
Nasi/Pengganti		
Lauk Hewani		
Lauk Nabati		
Sayuran		
Buah		
Minyak		

Snack (Jam 10.00 WIB)

Makan Siang (12.00 - 13.00 WIB)

Bahan Makanan	Berat (g)	URT (*)
Nasi/Pengganti		
Lauk Hewani		
Lauk Nabati		
Sayuran		
Buah		
Minyak		

Snack (Jam 16.00 WIB)

Makan Malam (18.00 - 19.00 WIB)

Bahan Makanan	Berat (g)	URT (*)
Nasi/Pengganti		
Lauk Hewani		
Lauk Nabati		
Sayuran		
Buah		
Minyak		

Snack (Jam 21.00 WIB)

Contoh Menu Sehari

Pagi **Snack (10.00 WIB)**
Nasi Puding buah
Telur ceplok air
Semur tahu
Sayur sop

Siang **Snack (16.00 WIB)**
Nasi putih Siomay kukus
Ikan bumbu kuning
Orek tempe
Capjay
Buah naga merah

Malam
Nasi
Ayam panggang
Perkedel tahu
Tumis kangkung
Buah pepaya

HEALTHY LIFESTYLE

DIET RENDAH GARAM

EAT LESS SALT

Nama :
Umur :tahun
Berat Badan :kg
Tinggi Badan :cm
IMT :kg/m³
Alamat :
Tanggal :

DIET RENDAH GARAM

Diet ini diberikan kepada klien dengan hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi ketika tekanan darah berada di angka 130/80 mmHg atau lebih

TUJUAN

1. Membantu menurunkan tekanan darah hingga normal
2. Membatasi asupan natrium
3. Memberikan makanan adekuat sesuai kebutuhan pasien

SYARAT DIET

1. Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat diberikan sesuai kebutuhan
2. Konsumsi garam dapur beryodium 600-800 mg (1/2 sdt / 2g per hari) dan batasi sumber natrium lainnya
3. Makanan beraneka ragam mengikuti pola gizi seimbang
4. Konsumsi makanan sumber kalium, kalsium dan magnesium

MAKANAN YANG DIANJURKAN

- Makanan Pokok : Nasi, kentang, jagung, roti (gandum), ubi, singkong, talas, sereal
- Protein Hewani : ikan, ayam tanpa kulit, daging tidak berlemak, telur, dan susu rendah lemak
- Protein Nabati : tahu, tempe, oncom, sari kedelai, kacang-kacangan
- Sayuran : sayuran banyak serat dan diolah tanpa santan (sawi, kangkung, labu siam, buncis, daun singkong, pare, kol, genjer, oyong)
- Buah : semua buah yang banyak serat (pepaya, jeruk, pisang, mangga, jambu biji, dll)
- Lemak : minyak kelapa sawit, minyak zaitun, minyak jagung, minyak kedelai (tidak untuk menggoreng)
- Minuman : air putih

Klasifikasi Tekanan Darah	
Normal	
Sistol <120 mmHg	Diastol <80 mmHg
Prehipertensi	
Sistol 120-139 mmHg	Diastol 80-89 mmHg
Hipertensi Grade 1	
Sistol 140-159 mmHg	Diastol 90-99 mmHg
Hipertensi Grade 2	
Sistol >160 mmHg	Diastol >100 mmHg

MAKANAN YANG TIDAK DIANJURKAN

- Makanan Pokok : nasi udak, kue kering, biskuit asin, mie instan
- Protein Hewani : daging berlemak, ayam/unggas dengan kulit, daging bebek, daging kambing, jeroan, makanan yang diawetkan (ham, kornet, sarden, sosis, dll), susu kental manis, susu full cream
- Protein Nabati : kacang-kacangan yang digoreng, selai kacang
- Sayuran : sayuran yang diolah dengan santan, sayuran kaleng
- Buah : durian, alpukat, manisan buah, buah kalengan
- Lemak : minyak kelapa, santan, margarin, mentega, lemak hewani (gajih), gorengan
- Minuman : sirup, alkohol, minuman bersoda, minuman kemasan

TIPS

1. Memasak makanan sebaiknya dengan cara dikukus, dipepes, direbus dan dipanggang (hindari goreng-gorengan)
2. Hindari ngemil dan junk food
3. Kurangi makanan berkolesterol tinggi
4. Makan secara teratur (3 kali makan utama dan 2-3 kali seingan)
5. Hindari tidur sesudah makan
6. Banyak minum air putih 8-12 gelas/hari
7. Tingkatkan aktivitas fisik dan latihan fisik secara baik, teratur dan terukur minimal 30 menit/hari

- [illegible]

- Poster






KENALI Hipertensi

Hipertensi ???

Hipertensi merupakan suatu kondisi ketika tekanan darah melebihi batas normal (120/80 mmHg)

Gejala



- Sering sakit kepala
- Pusing
- Mudah lelah
- Jantung berdebar
- Gangguan penglihatan (mata kabur)
- Mual dan muntah
- Nyeri dada
- Sesak nafas

Penyebab

Faktor yang **tidak dapat** dirubah :

- Riwayat keluarga
- Usia
- Jenis kelamin

Faktor yang dapat dirubah :

- Pola makan tidak sehat
- Kurangnya aktivitas fisik
- Kegemukan
- Stress
- Kolesterol tinggi

Pencegahan

- Pola makan sehat (kurangi konsumsi garam, membatasi konsumsi lemak/kolesterol)
- Perbanyak aktivitas fisik
- Kontrol berat badan
- Rutin memeriksa tekanan darah

Komplikasi



- Penyakit Jantung
- Serangan Jantung
- Stroke

Klasifikasi

Tekanan darah	Sistolik	Diastolik
Normal	< 120	< 80
Pra - Hipertensi	120 – 139	80 – 89
Hipertensi stage 1	140 – 159	90 – 99
Hipertensi stage 2	160 - 179	100 - 109



Lampiran 8. Kuisioner Pre-test dan Post-test

KUISIONER PENGETAHUAN HIPERTENSI PRE-TEST

Beri tanda (✓) pada pernyataan di bawah ini!

No	Pernyataan	Benar	Salah
1	Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah tinggi	✓	
2	Tekanan darah normal adalah 120/80 mmHg		✓
3	Semakin tua usia, maka tekanan darah semakin meningkat	✓	
4	Darah tinggi merupakan penyakit awal dari stroke dan penyakit jantung		✓
5	Pola hidup sehat dapat mencegah hipertensi	✓	
6	Pola makan berlemak tinggi baik untuk mengontrol tekanan darah	✓	
7	Penggunaan garam dapur berlebih dapat berpengaruh meningkatkan tekanan darah	✓	
8	Stress merupakan salah satu penyebab hipertensi		✓
9	Sakit kepala, rasa berat di tengkuk dan mata berkunang-kunang merupakan tanda gejala hipertensi		✓
10	Makanan yang harus dibatasi oleh penderita hipertensi adalah makanan yang diawetkan (ikan asin)	✓	

KUISIONER PENGETAHUAN HIPERTENSI POST-TEST

Beri tanda (✓) pada pernyataan di bawah ini!

No	Pernyataan	Benar	Salah
1	Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah tinggi	✓	
2	Tekanan darah normal adalah 120/80 mmHg	✓	
3	Semakin tua usia, maka tekanan darah semakin meningkat	✓	
4	Darah tinggi merupakan penyakit awal dari stroke dan penyakit jantung		✓
5	Pola hidup sehat dapat mencegah hipertensi	✓	
6	Pola makan berlemak tinggi baik untuk mengontrol tekanan darah		✓
7	Penggunaan garam dapur berlebih dapat berpengaruh meningkatkan tekanan darah	✓	
8	Stress merupakan salah satu penyebab hipertensi		✓
9	Sakit kepala, rasa berat di tengkuk dan mata berkunang-kunang merupakan tanda gejala hipertensi	✓	
10	Makanan yang harus dibatasi oleh penderita hipertensi adalah makanan yang diawetkan (ikan asin)	✓	

Lampiran 9. Surat Ketersediaan Menjadi Responden

SURAT PERNYATAAN BERSEDIA MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bersedia untuk turut berpartisipasi menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa Jurusan Gizi Program Studi Diploma Tiga Gizi Poltekkes Kemenkes Malang yaitu :

Nama Responden : Ny. U
Usia : 52 Tahun
Alamat : Jl. Raya Bunut Wetan
Judul : Asuhan Gizi Pada Penderita Hipertensi St II
Seorang Wiraswasta di Desa Bunut Wetan

Saya telah menerima penjelasan dari peneliti terkait dengan segala sesuatu mengenai penelitian ini. Saya mengerti bahwa informasi yang saya berikan akan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti. Selain itu, jawaban yang saya berikan ini adalah jawaban sebenarnya sesuai dengan apa yang diketahui tanpa ada paksaan dari pihak lain.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 6 Oktober 2024



(..... Ny. U)

Lampiran 10. Dokumentasi Hasil Wawancara

