

# LAMPIRAN

## Lampiran 1

### PENJELASAN PENELITIAN

---

Judul Penelitian	: Penerapan Edukasi Pola Diet <i>DASH</i> Untuk Meningkatkan Pengetahuan Dan Menstabilkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di RW 06 Kelurahan Loji Kecamatan Bogor Barat
Peneliti	: Rica Asri Maryana
NIM	: P17320321068
Narahubung	: 0896-3851-2178 (WhatsApp)

Saya mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung Program Studi Keperawatan Bogor, bermaksud untuk mengadakan penelitian selama 1 minggu dimulai dari tanggal 01 April – 06 April 2024 dengan tujuan untuk mengetahui Penerapan Edukasi Pola Diet *DASH* Untuk Meningkatkan Pengetahuan Dan Menstabilkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di RW 06 Kelurahan Loji Kecamatan Bogor Barat. Saya menjamin bahwa penelitian ini tidak akan memberikan dampak negatif bagi siapa pun. Apabila selama berpartisipasi dalam penelitian ini responden merasa tidak nyaman dan dirugikan, maka responden berhak mengundurkan diri sebagai responden dalam penelitian ini. Peneliti berjanji akan menjunjung tinggi hak-hak responden dengan cara menjaga kerahasiaan data-data yang diperoleh, baik proses pengumpulan, pengolahan, maupun penyajian. Peneliti juga akan menghargai keputusan responden apabila tidak ingin berpartisipasi dalam penelitian ini. Melalui penjelasan ini, peneliti sangat mengharapkan kesediaan responden untuk berpartisipasi. Peneliti mengucapkan terima kasih atas perhatian dan partisipasi responden dalam penelitian ini.

Bogor, April 2024

Rica Asri Maryana

**LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN**

---

Setelah diberikan penjelasan secara lisan dan tulisan tentang penelitian ini, saya mengerti tujuan penelitian ini untuk mengetahui Penerapan Edukasi Pola Diet *DASH* Untuk Meningkatkan Pengetahuan Dan Menstabilkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. Saya juga mengerti manfaat dari penelitian ini untuk mengetahui Penerapan Pola Diet *DASH* Untuk Meningkatkan Pengetahuan Dan Menstabilkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi.

Dengan ini, saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian Penerapan Edukasi Pola Diet *DASH* Untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Menstabilkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi.

Peneliti

Responden

Bogor, April 2024

(Rica Asri Maryana)

(.....)

## KUESIONER PENGETAHUAN

### PENERAPAN EDUKASI POLA DIET *DASH* UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN MENSTABILKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI

---

Dalam pengisian angket ini diharapkan kepada responden untuk mengisi dengan jujur, tanpa paksaan serta tidak dalam keadaan tertekan. Kerahasiaan data di dalam angket kuesioner ini dijamin oleh peneliti.

#### A. Karakteristik Responden

1. Nama Responden :
2. Usia :
3. Jenis Kelamin :
4. Pekerjaan :
5. Alamat :

#### B. Petunjuk

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan memberikan tanda silang (X) pada jawaban yang menurut anda benar. Bacalah dan teliti sebelum menjawab soal.

#### Penilaian:

Benar =1 skor

Salah =0 skor

## **I. Pengetahuan Diet *DASH***

1. Diet apa yang dianjurkan dalam mencegah dan mengatasi Hipertensi?
  - a. Diet DM
  - b. Diet *DASH*
  - c. Diet Stroke
2. Manakah Kelompok Makanan yang dianjurkan untuk penderita hipertensi sesuai dengan diet *DASH* adalah?
  - a. Kelompok sayur-sayuran dan buah
  - b. Kelompok karbohidrat
  - c. Kelompok hewani
3. Jenis makanan seperti apakah yang tidak dianjurkan untuk penderita hipertensi sesuai diet *DASH*?
  - a. Makanan rendah lemak
  - b. Kacang-kacangan
  - c. Makanan dengan kadar garam yang tinggi
4. Manakah pernyataan dibawah ini yang tepat mengenai diet *DASH*?
  - a. Mengolah makan harus matang
  - b. Makan makanan yang cepat saji
  - c. Hindari makanan yang diawetkan, seperti makanan yang dikeringkan, dibuat manisan, dikalengkan, dan difermentasi
5. Pengolahan makanan seperti apakah yang dianjurkan dalam *DASH* Diet?

- a. Olah makanan dengan waktu yang lama agar matang
  - b. Menggunakan MSG sedikit agar makanan terasa enak
  - c. Memilih makanan yang diproses dan sedikit diolah dengan garam
6. Dibawah ini pernyataan yang benar adalah?
- a. MSG (Penyedap Rasa) dapat meningkatkan tekanan darah
  - b. Kafein pada kopi tidak mempengaruhi tekanan darah
  - c. Konsumsi gula buatan dalam jumlah sedikit tidak akan menaikkan tekanan darah.

## **II. Pengetahuan Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi)**

1. Apa yang dimaksud hipertensi ?
  - a. Tekanan darah  $\geq 140/90$  mmHg
  - b. Tekanan darah  $\leq 140/90$  mmHg
  - c. Tekanan darah 120-140 mmHg
2. Berdasarkan faktor usia, manakah yang paling beresiko terkena hipertensi?
  - a. Remaja
  - b. Orangtua
  - c. Anak-anak
3. Resiko yang dapat terjadi ketika tekanan darah meningkat?
  - a. Tubuh mengalami metabolisme baik
  - b. Mengalami resiko penyakit jantung

- c. Mengalami demam
4. Dibawah ini salah satu yang menyebabkan terjadinya hipertensi?
- a. Menjaga kesehatan
  - b. Menerapkan pola diet *DASH*
  - c. Faktorusia
5. Gejala yang terjadi bila tekanan darah meningkat?
- a. Merasa pusing berat, dan cepat lelah
  - b. Nafsu makan meningkat
  - c. Meningkatnya kosentrasi
6. Komplikasi yang dapat terjadi apabila mengalami hipertensi?
- a. Diabetes melitus
  - b. Gangguan pada mata, jantung,dan otak
  - c. Asam urat

## LEMBAR OBSERVASI

**PENERAPAN EDUKASI POLA DIET *DASH* UNTUK MENSTABILKAN  
TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI RW 08  
KELURAHAN BUBULAK KECAMATAN BOGOR BARAT**

Nama:

Usia :

Jenis Kelamin :

Hari/ Tanggal	Dilakukan		Waktu Makan	Nama Masakan	Bahan Makanan
	Ya	Tidak			
Rabu, 03 April 2024			<ul style="list-style-type: none"><li>• Buka puasa</li><li>• Sahur</li></ul>		
Kamis, 04 April 2024			<ul style="list-style-type: none"><li>• Buka puasa</li><li>• Sahur</li></ul>		
Jumat, 05 April 2024			<ul style="list-style-type: none"><li>• Buka puasa</li><li>• Sahur</li></ul>		

## POSTER EDUKASI POLA DIET DASH

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

**GERMAS**  
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

# DIET PADA HIPERTENSI

### Bahan Makanan yang diperbolehkan :

**BAHAN MAKANAN SEGAR SEPERTI :**

Beras, ubi, mie, maizena, hunkwee, terigu, gula pasir.	Kacang-kacangan dan hasil olahannya, seperti kacang hijau, kacang merah, kacang kolo, tempe, tahu tawar, oncom	Minyak goreng, margarine tanpa garam, sayuran dan buah-buahan segar
--	--	---

Bumbu seperti : bawang merah, bawang putih, jahe, kemiri, kunyit, kencur, laos, salam, serih, dll

### Cara Memasak yang dianjurkan :

- Dalam menumis atau memasak sebaiknya menggunakan mentega atau margarine yang tidak mengandung natrium (garam).
- Untuk memperbaiki rasa masakan yang tawar, dapat digunakan bumbu-bumbu seperti bawang merah, bawang putih, gula, cuka, kunyit, daun salam, dan asam.
- Dengan menggoreng, menumis, pepes, kukus atau memanggang juga dapat meninggikan / menambah rasa masakan sehingga tidak terasa tawar.

Image by Freepik

[www.p2ptm.kemkes.go.id](http://www.p2ptm.kemkes.go.id) @p2ptmkemenkesRI @p2ptmkemenkesRI @p2ptmkemenkesRI

# MODIFIKASI Dietary Approaches To Stop Hypertension (DASH)

1 dari 3

Bahan Makanan	Porsi Harian	Ukuran Rumah Tangga
Biji-Bijian/ sereal utuh (whole grains)	7-8 penukar	- 1 iris/lembar roti - 1/2 gelas sereal kering - 1/2 gelas nasi, pasta, atau sereal & serat
Sayuran	4-5 penukar	- 1 gelas sayuran berdaun (mentah) - 1/2 gelas sayuran matang - 3/4 gelas jus sayuran
Buah dan jus	4-5 penukar	- 1 potong sedang buah segar - 1/4 gelas buah kering - 1/2 mangkuk buah segar/ buah frozen/ buah kaleng - 3/4 gelas jus buah

Daftar Asupan makanan di atas berdasarkan 2000 kkal/hari



# MODIFIKASI

## Dietary Approaches To Stop Hypertension (DASH)

2 dari 3

Bahan Makanan	Porsi Harian	Ukuran Rumah Tangga
Susu tanpa/rendah lemak dan produk olahannya	2-3 penukar	1 gelas susu, 1 gelas yogurt, atau 1 potong keju ( $\pm$ 45 g)
Daging tanpa lemak, unggas dan ikan	$\leq$ 2 penukar	- 2 potong daging matang, unggas, atau ikan - 1 butir putih telur*
Kacang-kacangan, seeds (biji-bijian) dan polong-polongan	1/2 - 1 penukar	- 1/2 gelas kacang-kacangan, - 1/2 gelas atau 2 sdm seeds, - 2 sendok makan selai kacang, - 1/2 gelas kedelai atau kacang polong matang

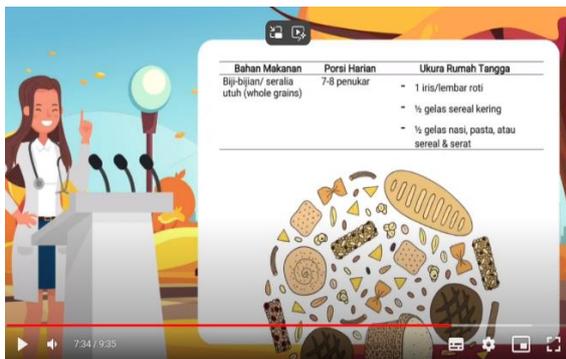
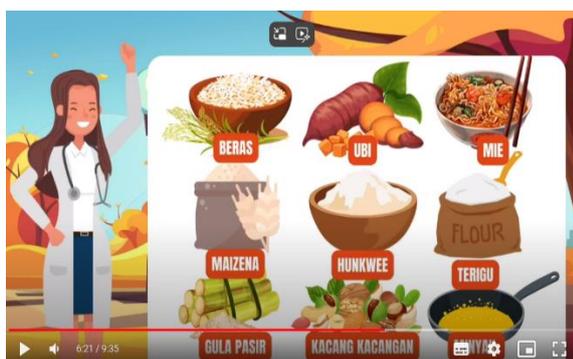
\*Oleh karena telur mengandung tinggi kolesterol, batasi asupan kuning telur tidak lebih dari 4 butir/ minggu

Daftar Asupan makanan di atas berdasarkan 2000 kkal/hari

VIDEO ANIMASI EDUKASI POLA DIET DASH



NO.	KATEGORI	SISTOLIK (mmHg)	DIASTOLIK (mmHg)
1.	Optimal	<120	<80
2.	Normal	120-129	80-84
3.	High Normal	130-139	85-89
4.	Grade 1 Ringan	150-159	90-99
5.	Grade 2 Sedang	160-179	100-109
6.	Grade 3 Berat	180-209	100-119
	Grade 4 Sangat berat	+210	+210



FM-1-7.5.1-132-02-20-1-49-V1



**Kementerian Kesehatan**  
Poltekkes Bandung

Jalan Pajajaran No.56, Pasir Kaliki, Cicendo,  
Bandung, Jawa Barat 40171  
(022) 4231627  
<http://poltekkesbandung.ac.id>

**BIMBINGAN UJIAN AKHIR KARYA TULIS ILMIAH (KTI)  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (KAMPUS BOGOR) PROGRAM DIPLOMA TIGA TA.  
2023/2024**

NAMA MAHASISWA : Rica Asri Maryana  
NIM : P17320321068  
NAMA PEMBIMBING : Dr. Subandi, S.Kp, M.Pd.  
JUDUL KTI : Penerapan Edukasi Pola diet *DASH* Untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Menstabilkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di RW 06 Kelurahan Loji Kecamatan Bogor Barat  
TAHUN AKADEMIK : 2023/2024

**CATATAN PROSES BIMBINGAN**

NO.	TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1	Rabu, 24 Januari 2024	Judul Karya Tulis Ilmiah	Mencari permasalahan dan sasaran kelompok usia lain	

2	Kamis, 25 Januari 2024	Judul Karya Tulis Ilmiah	ACC judul karya tulis ilmiah, lanjutkan membuat BAB I	
3	Kamis, 01 Februari 2024	BAB I	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Perbaiki penulisan judul</li> <li>2. Tambahkan definisi hipertensi, dan diet <i>DASH</i></li> <li>3. Lengkapi angka statistik kasus hipertensi</li> <li>4. Perbaiki alinea kasus hipertensi di awal latar belakang</li> </ol>	
4	Minggu, 17 Maret 2024	BAB I BAB II BAB III Kuesioner pengetahuan diet <i>DASH</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ganti logo yang baru</li> <li>2. Perbaiki format sesuai dengan buku panduan KTI</li> </ol> <p>Tambahkan uji validitas untuk kuesioner</p>	
5	Rabu, 20 Maret 2024	BAB I BAB II BAB III Kuesioner pengetahuan diet <i>DASH</i>	Perbaiki BAB I – III, Persiapan PPT, dan presentasi seminar proposal	

6	Jumat, 22 Maret 2024	BAB I BAB II BAB III Kuesioner pengetahuan diet <i>DASH</i>	Koreksi kembali dari BAB I - III , dan ACC seminar proposal Karya Tulis Ilmiah	
7	Rabu, 15 Mei 2024	BAB IV	Melanjutkan BAB V	
8	Kamis, 16 Mei 2024	BAB IV	Perbaiki penyajian data tabel, dan grafik	
9	Jumat, 17 Mei 2024	BAB IV	Perbaiki penyajian data tabel, grafik, pembahasan dan melanjutkan BAB V	
10	Sabtu, 18 Mei 2024	BAB IV BAB V	1. Perbaiki kesimpulan, dan saran 2. Perbaiki penulisan, dan perubahan format	

11	Senin, 20 Mei 2024	BAB I s.d V	Sudah revisi, dan cetak	
12	Selasa, 21 Mei 2024	BAB I s.d BAB V	ACC KTI	

Bogor, Mei 2024  
Pembimbing,



(Dr. Subandi, S.Kp. M.Pd.)  
NIP 196903121992031003





## Kementerian Kesehatan

Poltekkes Bandung

Jalan Pajajaran No.56, Pasir Kaliki, Cicendo,  
Bandung, Jawa Barat 40171

(022) 4231627

<https://poltekkesbandung.ac.id>

Nomor : PP.04.03/M.1.1/0050.1/2024  
Hal : Izin Praktik Klinik Keperawatan

28 Maret 2024

Yang terhormat,  
Kepala Kelurahan Loji  
di-  
Tempat

Dalam rangka mencapai target kompetensi mengaplikasikan konsep dan teori asuhan keperawatan pada Mata Kullah Karya Tulis Ilmiah (KTI) bagi mahasiswa TK III semester VI TA 2023/2024, kami memohon izin melakukan praktik klinik keperawatan di instansi Ibu/Bapak pada tanggal 1 April - 6 April dan 16 April - 20 April 2024 :

NAMA MAHASISWA	NIM	SASARAN / TARGET KASUS	TEMPAT
Rica Asri Maryana	P17320321088	Penerapan Edukasi Pola Diet DASH Untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Menstabilkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di RW 06 Kelurahan Loji	RW 06 Kelurahan Loji

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya, kami sampaikan terima kasih.

Ketua Program Studi,  
  
Dr. Imam Makhrus, S.Kep..M.Kes  
NIP.196404061985031007



Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id> Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://ite.kominfo.go.id/verifyPDF>.

