

DAFTAR PUSTAKA

- Aloanis, F., & Pramono, W. H. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Sedangmulyo Kecamatan Tembalang. *Journal Health Society*, 10(1), 49–56.
<http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP%0APENGAR UH>
- Amin, N. F., Garancang, S., Abunawas, K., Makassar, M., Negeri, I., & Makassar, A. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel Dalam Penelitian. *Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 14(1), 15–31.
- Aminati, F. R., Yastutik, I. Y., & Ayun, S. Q. (2024). The Effect Of Orange Juice (Citrus) On Blood Pressure In Elderly That Experiences Hypertension In The Work Area Of Tanggulangin Public Health, Sidoarjo. *Prima Wiyata Health*, 5(2), 104–111.
<https://doi.org/https://doi.org/10.36720/pwh.v5i2.77>
- Aprilia, D. D., Jumiyati, & Sari, A. P. (2021). Effect Of Nutritional Counseling Leaflet Media On Knowledge, Sodium, Potassium Intake In Hypertension Patients. *Sanitas: Jurnal Teknologi Dan Seni Kesehatan*, 12(1), 62–72.
- Ashtary-larky, D., Mohammadi, S., Amir, S., Mousavi, H., Hajizadeh, L., Candow, D. G., Forbes, S. C., Afrisham, R., Farrokhi, V., & Antonio, J. (2025). Effects of Citrulline or Watermelon Supplementation on Body Composition : A Systematic Review and Dose – Response Meta-Analysis. *Nutrients*, 12(3126), 1–23.
<https://doi.org/https://doi.org/10.3390/nu17193126>
- Asiah, N., Setyowati, A., & Rahmayanti, D. (2025). Pengaruh Intervensi Jus Jeruk Terhadap Tekanan Darah Ny. S di Desa Sungai Kitano Kecamatan Martapura Timur. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 6(1), 876–880. <https://doi.org/http://doi.org/10.55338/jpkmn.v6i1.5273>
- Azzubaidi, S. B. S., Rachman, M. E., Muchsin, A. H., Nurmadilla, N., Studi, P., Dokter, P., Kedokteran, F., Indonesia, U. M., Neurologi, D., Kedokteran, F., Indonesia, U. M., Gizi, D. I., Kedokteran, F., Indonesia, U. M., Kardiologi, D., Kedokteran, F., & Indonesia, U. M. (2023). Hubungan Tekanan Darah dengan IMT (Indeks Massa Tubuh) pada Mahasiswa Angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia. *Fakumi Medical Journal*, 3(1), 54–61.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33096/fmj.v3i1.179>

- Baco, N. H., Laya, A. A., & Buhang, M. R. (2024). Pengaruh Pemberian Jus Semangka Merah Terhadap Tekanan Darah pada Dewasa Akhir di Kelurahan Mahawu Lingkungan VII. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 8(1), 122–129.
- Cholifah, S., Sari, R. P., Adawiyah, S. R., Sari, D. N. P., & Fitriani, I. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Mentimun (Cucumis Sativus Linn) terhadap Penderita Hipertensi pada Ibu Hamil di Puskesmas Sukatani. *Jurnal Media Komunikasi Ilmu Kesehatan*, 12(03), 97–101.
- Christine, M., Ivana, T., & Martini, M. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Pstw Sinta Rangkang Tahun 2020. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 6(1), 53–58.
- Darajat, A. M., Pratidina, E., & Triana, E. (2025). Faktor faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada pra lansia. *Journal Of Qualitative Health Research & Case Studies Reports*, 5(7), 1138–1153. <https://doi.org/https://doi.org/10.56922/quilt.v5i7.1879>
- Darmawan, P. P., & Hikmah, A. N. (2025). Hubungan Tingkat Konsumsi Natrium Dengan Kejadian Hipertensi Di Pondok Sukatani Permai RT 01 RW 01 Kecamatan Rajeg Kabupaten Tangerang Tahun 2024 The Relationship Between Sodium Consumption Levels And The Incidence Of Hypertension In Pondok Sukatani Perma. *Jurnal Riset Media Keperawatan*, 4385(1), 78–82.
- Ekaningrum, A. Y. (2021). Hubungan Asupan Natrium, Lemak, Gangguan Mental Emosional, dan Gaya Hidup dengan Hipertensi Pada Dewasa di DKI Jakarta. *Journal of Nutrition College*, 10(2), 82–92. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jnc.v10i2.30435>
- Ekasari, M. F., Suryati, E. S., Badriah, S., Narendra, S. R., & Amini, F. I. (2021). Kenali penyebab, tanda gejala dan penanganannya. In A. Jubaedi (Ed.), *Repository Poltekkes Tasikmalaya*.
- Evayanti, L., Amirus, K., & Maternity, D. (2024). Pengaruh Pemberian Jus Jeruk (Citrus) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *ANJANI Journal: Health Sciences Study*, 1(23), 21–28. <https://doi.org/https://doi.org/13.11114/anjani.1.x.x1-x2>
- Fadliyah, N., & Aini, D. N. (2023). Penerapan Jus Semangka Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Kecamatan. Pedurungan Kota Semarang. *Jurnal Ners Widya Husada*, 10(3), 1–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.33666/jnwh.v10i3.616>

- Fatimah, A. D. (2023). Manfaat Mentimun (Cucumis Sativus) Perspektif Islam Untuk Kesehatan. *Es-Syajar: Journal of Islam, Science and Technology Integration*, 1(1), 81–88. <https://doi.org/10.18860/es.v1i1.20426>
- Filippini, T., A. F. V., D'Amico, R., & Vinceti, M. (2017). The effect of potassium supplementation on blood pressure in hypertensive subjects: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Cardiology*, 230(17), 127–135. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijcard.2016.12.048>
- Firman. (2024). Hubungan Konsumsi Natrium/Garam dengan Status Hipertensi: Studi Cross Sectional di Kota Makassar. *Multidisciplinary Journal of Education , Economic and Culture*, 2(1), 43–49. <https://doi.org/https://doi.org/10.61231/mjeec.v2i1.234> Creative
- Fitri, D. Y., Puteri, A. D., & Widiyanti. (2023). Asupan Protein , Serat , Natrium , dan Hipertensi pada Dewasa Pertengahan 45-59 Tahun (Middle Age) di Desa Palung Raya , Kampar , Riau. *Jurnal Gizi Dietetik*, 2(3), 199–206. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.3.199-206>
- Hasibuan, N., Dian Nila Sari, F., Virginia Tamara, C., Nurlani, S., & Suharsih. (2024). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa Kelas V Sdn 101866 Kecamatan Batang Kuis. *Jurnal Biogenerasi*, 10(1), 295–303. <https://doi.org/10.30605/biogenerasi.v10i1.4585>
- Hidayah, A. N. (2022). Implementasi Pemberian Jus Mentimun untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kassi-Kassi. *Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 10(2), 1–5.
- Ivana, T., Martini, M., & Christine, M. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di PSTW Sinta Rangkang Tahun 2020. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 6(1), 53–58. <https://doi.org/https://doi.org/10.51143/jksi.v6i1.263>
- Juliastuti, H., Yuslianti, E. R., Rakhmat, I. I., Handayani, dewi, R., Prayoga, M. A., Ferdianti, F. N., Prastia, H. S., Dara, R. J., Syarifah, S., & Rizkani, E. N. (2021). *Sayuran dan Buah Berwarna Merah* (E. R. Yuslianti (ed.)). CV Budi Utama.
- Kementrian Kesehatan RI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia 2023 (SKI). In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Khairani, M. D., Wati, D. A., Muharramah, A., Utami, L., Soleha, S., & Masyana, R. (2023). Pikiran dan Keyakinan Negatif yang Mendasari Harga Diri Rendah pada Pasien Fraktur Femur. *Jurnal Pengabdian Kepada*

Masyarakat Ungu(ABDI KE UNGU), 5(2), 142–148.

Kusmawati, A. (2019). *Modul Kondeling*. Universitas Muhammadiyah Jakarta.

Mahbubah, I., Rahman, H. F., & Hafifah, V. N. (2022). Pengaruh Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(3), 153–158. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP%0APENGAR UH>

Munawaroh, S., Rahmawati, D., & Sastyarina, Y. (2023). Pengaruh Pemberian Jus Tomat (*Solanum lycopersicum*) dan Melon (*Cucumis melo L.*) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Mulawarman Pharmaceutical Conference*, 17, 50–56. <https://doi.org/https://doi.org/10.30872/mpc.v17i.44>

Mustaqimah. (2023). Review: Media Leaflet Untuk Promosi Kesehatan. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Karya Cendekia*, 1, 48–51. <https://wpcpublisher.com/jurnal/index.php/prosidingkaryacendekia>

Nurjaya, F., Wardoyo, E., & Sugiarto, S. (2025). Efektivitas Pemberian Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Lingkungan Klinik Duha Medika Center Lampung. *Jurnal Medika Nusantara*, 3(2), 93–106. <https://doi.org/10.59680/medika.v3i2.1816>

Octarini, D. L., Meikawati, W., & Purwanti, I. A. (2023). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Tinggi Natrium dan Kalium Dengan Tekanan Darah Pada Usia Lanjut. *Prosiding Seminar Kesehatan Masyarakat*, 1, 10–17. <https://doi.org/10.26714/pskm.v1iSeptember.186>

Partika, R., Angraini, D. I., & Fakhruddin, H. (2018). Pengaruh Konseling Gizi Dokter terhadap Peningkatan Kepatuhan Diet Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 The Effect of Nutritious Counseling on Increase Diet Compliance of Patient with Type 2 Diabetes Mellitus. *Majority*, 7(3), 276–283.

Pradono, J., Kusumawardani, N., & Rachalina, R. (2020). *Hipertensi: Pembunuh Terselubung Di Indonesia*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Keseharan (PLB).

Putra, M. A., KNurhikmawati, Khalid, N. F., Wiriansya, E. P., & Arifuddin, A. M. A. (2024). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Wal'afiat Hospital Journal*, 5(1), 1094–1100. <https://doi.org/10.56338/mparki.v7i5.4995>

- Putri, H., Suryarinilsih, Y., & Roza, D. (2023). Efektivitas Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi The Effectiveness of Cucumber Juice on Hypertension Patients Blood Pressure Abstract Pendahuluan Penyakit tidak menular atau dikenal dengan merupakan New Communicable Disease lebih banyak d. *Journal of Health and Cardiovascular Nursing*, 3, 63–70. <https://doi.org/10.36082/jhcn.v3i2.1334>
- Putri, M., Ludiana, & Ayubbana, S. (2022). Komplikasi Hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(2), 246–254.
- Rahayu, H., & Lusiana, D. S. (2018). Pengaruh konseling gizi terhadap pengetahuan dan pola asuh ibu balita gizi kurang. *Faletehan Health Journal*, 5(1), 32–38. <https://journal.lppm-stikesfa.ac.id>
- Rahayu, N. W. N. F., Suantara, I. M. R., & Nursanyoto, H. (2022). Gambaran asupan serat, kolesterol dan kejadian hipertensi pada lansia di kelurahan peguyangan kecamatan denpasar utara. *Jurnal Ilmu Gizi: Journal Of Nutrition Science*, 11(1), 8–15. <http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIG/article/view/jig1171>
- Rahmadani, Febriana, A., Octaviani, O., Sulidtyowati, R., & Lembang, F. T. D. (2025). Hypertension. In L. Kurniawan (Ed.), *Nuansa Fajar Cemerlang* (Vol. 1, Issue 2). PT Nuansa Fajar Cemerlang.
- Riyada, F., Amanah Fauziah, S., Liana, N., & Hasni, D. (2024). Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Resiko Hipertensi pada Lansia. *Scientific Journal*, 3(1), 27–47. <https://doi.org/10.56260/sciena.v3i1.137>
- Saragih, M., & Karimah, I. (2023). Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 7(1), 573–577.
- Sari, A. P., Ilmi, M. B., Hayati, R., Kesehatan, F., Universitas, M., Kalimantan, I., Arsyad, M., & Selatan, K. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Pra Lansia di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Gambut Tahun 2022. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 12(September), 446–457. <https://doi.org/10.36565/jab.v12i2.732>
- Sihombing, E. P. R., Hidayat, W., Sinag, J., Nababan, D., & J. Sitorus, M. E. (2023). Faktor Risiko Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(3), 2023.
- Simbolon, P., Simbolon, N., Siringo-ringo, M., & Sihotang, V. A. (2020). Hubungan Karakteristik dengan Peningkatan Tekanan Darah di Sumbul, Sumatera Utara. *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(2), 175–184.

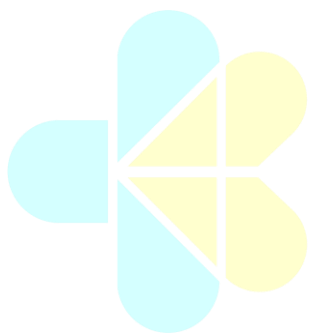
<https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jdk.v9i2.2870>

- Singh, K., Liao, H., Edirisinghe, I., Burton-freeman, B., & Sandhu, A. K. (2025). Dose – Response Effect of Watermelon Consumption on Ambulatory Blood Pressure in Adults with Elevated Blood Pressure : A Randomized Controlled Pilot Trial. *Nutrients*, 17(3073), 1–17. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/nu17193073>
- Sukawati, N. M. A., Susilawati, Anggraini, & Zarma. (2023). Pengaruh Pemberian Jus Semangka Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 3(1), 42–49. <https://doi.org/10.36656/jpkm.v3i1.309>
- Suryarinilsih, Y., Putri, H., & Roza, D. (2023). Effectiveness of Cucumber Juice on Hypertension Patients Blood Pressure. *Journal of Health and Cardiovascular Nursing*, 3(2), 63–70. <https://doi.org/10.36082/jhcn.v3i2.1334>
- Umrah, Y., Cholic Harun Rosjidi, & Idris, K. (2022). Pengaruh Jus Semangka Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan*, 3(1), 16–22. <https://doi.org/https://doi.org/10.46233/jikk.v3i01.554>
- Wan, J., Yuan, J., Li, X., Bao, Y., Hou, Y., Li, Z., Tan, S. C., Low, T. Y., & Chu, Y. (2020). Association between serum vitamin D levels and venous thromboembolism (VTE): A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Complementary Therapies in Medicine*, 54. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102579>
- Widiyanti, T., Astirin, O. P., Herawati, E., Listyawati, S., & Budiharjo, A. (2022). Peningkatan Kualitas Dan Kuantitas Produk Umkm Sari Buah Jeruk Sebagai Minuman Imunostimulan Alami Untuk Menarik Daya Beli Masyarakat di Masa Pandemi. *Sarwahita*, 19(01), 182–192. <https://doi.org/10.21009/sarwahita.191.16>
- Witradharma, T. W., & Jumiyati. (2019). Efektifitas Media Cerita Bergambar (CERGAM) terhadap Pengetahuan , Sikap dan Tindakan Siswa PAUD / TK. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 193–202. <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>
- Yeni, Rosyada, A., & Putr, D. A. (2022). Manajemen Faktor Risiko Hipertensi Melalui Edukasi Pengelolaan Stress Dan Aktifitas Fisik Kelompok Umur ≥ 45 Tahun. *Jurnal Bhakti Civitas Akademika*, 2, 7–17. <https://doi.org/https://doi.org/10.56586/jbca.v5i2.191>

Youssef, G. (2022). Salt and Hypertension: current views. *European Society of Cardiology*, 22.
<https://www.escardio.org/communities/councils/cardiology-practice/scientific-documents-and-publications/ejournal/volume-22/salt-and-hypertension-current-views/>



L A M P I R A N



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

LAMPIRAN

Lampiran 1. *Informed Consent*

Persetujuan Keikutsertaan dan Penelitian

(Informed Consent)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, menyatakan bersedia ikut serta dalam penelitian “Pengaruh Pemberian Kombinasi Jus Mentimun (*Cucumis Sativus L.*), Semangka (*Citrullus lanatus.*) Dan Jeruk (*Citrus sinensis L*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pra Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Keja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu Tahun 2026”, dengan pertimbangan:

1. Saya telah mendapatkan penjelasan yang lengkap mengenai tatacara dan prosedur penelitian ini.
2. Saya mempunyai hak untuk mengetahui hasil pemeriksaan yang dilakukan dan meminta saran atas tindak lanjut yang harus saya lakukan demi kesehatan saya.
3. Saya telah mengerti bahwa partisipasi saya dalam penelitian ini bersifat rahasia dan kerahasiaan identitas saya sepenuhnya dijamin oleh peneliti.

4. Identitas Saya

Nama :
Umur :
Alamat :

Responden Bengkulu, 2026
Peneliti

() Ocha Juliansi Putri
NIM. P01730222037

Lampiran 2. Lembar Karakteristik Dan Observasi Responden

LEMBAR KARAKTERISTIK DAN OBSERVASI RESPONDEN

A. Karakteristik Responden

Nama :
Kelompok : Kontrol/Intervensi
Usia :
Pekerjaan :
Alamat :
Riwayat Hipertensi : Tidak Ada/Ada
BB/TB : kg/..... cm
IMT : kg/m^2
Aktivitas Fisik : METs-menit/minggu

B. Data Nilai Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Kelompok Kontrol dan Intervensi

Tanggal Pre :
Nilai TD Pre : mm/Hg
Tanggal Post :
Nilai TD Post : mm/Hg

Lampiran 3. Form GPAQ

GLOBAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE

Jawablah pertanyaan berikut sesuai dengan tabel dibawah ini yang sesuai dengan kebiasaan anda dalam aktivitas fisik.

Tabel Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	Jenis Kegiatan	Contoh Aktivitas Fisik
Aktivitas Ringan	75% dari waktu yang digunakan adalah untuk duduk atau berdiri dan 25% untuk kegiatan berdiri dan berpindah	Duduk, mencuci piring, memasak, menyetrika, menonton TV, mengemudikan kendaraan, berjalan perlahan, mengetik, membersihkan kamar
Aktivitas Sedang	40% dari waktu yang digunakan untuk duduk atau berdiri dan 60% adalah untuk kegiatan kerja khusus dalam bidang pekerjaannya	Mencuci mobil, bersepeda, beraktivitas berjalan sedang, menari, tenis meja, berenang, voli, berkuda
Aktivitas Berat	25% dari waktu yang digunakan adalah duduk atau berdiri dan 75% adalah untuk kegiatan kerja khusus dalam bidang pekerjaan	Olahraga bersepeda (16 22 km/jam), berlari/jogging, bermain sepak bola, mendaki gunung, fitness, basket

Kode	Pertanyaan	Jawaban	Rumus
P1	Apakah pekerjaan sehari-hari anda memerlukan kerja berat seperti pada tabel setidaknya 10 menit/hari secara terus menerus?	4.2.4 Ya: 4.2.5 Tidak (Langsung No. P4)	$8.0 \times \text{menit aktivitas berat} \times \text{jumlah hari}$
P2	Berapa hari dalam seminggu anda melakukan aktivitas berat?	Jumlah hari:	
P3	Berapa lama dalam 1 hari biasanya anda melakukan kerja berat?	Jam/menit:/.....	
P4	Apakah pekerjaan sehari-hari anda termasuk aktivitas sedang seperti pada tabel setidaknya 10 menit/hari secara terus menerus?	1. Ya: 2. Tidak (Langsung No. P7)	$4.0 \times \text{menit aktivitas sedang} \times \text{jumlah hari}$
P5	Berapa hari dalam seminggu anda melakukan aktivitas sedang?	Jumlah hari:	
P6	Berapa lama dalam 1 hari biasanya anda melakukan kerja sedang?	Jam/menit:/.....	
<i>Perjalanan dari tempat ke tempat (bekerja, berbelanja dan beribadah)</i>			
P7	Apakah anda berjalan kaki atau bersepeda minimal 10 menit secara terus menerus untuk pergi ke suatu tempat?	1. Ya: 2. Tidak (Langsung No. P10)	$4.0 \times \text{menit aktivitas berjalan atau bersepeda} \times \text{jumlah hari}$
P8	Dalam seminggu berapa hari anda berjalan kaki atau bersepeda minimal 10 menit secara terus menerus untuk pergi ke suatu tempat?	Jumlah hari:	
P9	Berapa lama dalam 1 hari biasanya anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat?	Jam/menit:/.....	
<i>Aktivitas Rekreasi</i>			

P10	Apakah anda melakukan olahraga, kebugaran, atau rekreasi yang merupakan aktivitas berat seperti pada tabel minimal 10 menit per hari secara terus menerus?	1. Ya: 2. Tidak (Langsung No. P13)	8.0 x menit aktivitas berjalan atau bersepeda x jumlah hari
P11	Berapa hari dalam seminggu anda melakukan aktivitas berat tersebut?	Jumlah hari:	
P12	Berapa lama anda melakukan olahraga/rekreasi yang merupakan aktivitas berat dalam 1 hari?	Jam/menit:/.....	
P13	Apakah anda melakukan olahraga, kebugaran, atau rekreasi yang merupakan aktivitas sedang seperti pada tabel minimal 10 menit per hari secara terus menerus?	1. Ya: 2. Tidak (Langsung No. 16)	4.0 x menit aktivitas berjalan atau bersepeda x jumlah hari
P14	Berapa hari dalam seminggu anda melakukan aktivitas sedang tersebut?	Jumlah hari:	
P15	Berapa lama anda melakukan olahraga/rekreasi yang merupakan aktivitas sedang dalam 1 hari?	Jam/menit:/.....	
<i>Aktivitas Menetap (Sedentary Activity) KECUALI tidur</i>			
P16	Berapa lama anda duduk atau berbaring dalam sehari?	Jam/menit:/.....	

Sumber: WHO, 2021

Total = P1 + P4 + P7 + P10 + P13
= METs-menit/minggu

Kategori:

1. Aktivitas ringan: < 600
2. Aktivitas sedang: 600-3000
3. Aktivitas berat: > 3000

Lampiran 4. Form Food Recall

FOOD RECALL

1x24 JAM

Nama : Hari :

Umur : Tanggal:

Jenis Kelamin : Laki-laki/Perempuan *(coret salah satu)

**TABEL FORMULAR INGATAN PANGAN 24 JAM JENIS MAKANAN
YANG DIKONSUMSI PADA WAKTU MAKAN PAGI, MAKAN SIANG,
DAN MAKAN MALAM TERMASUK SELINGAN**

Waktu Makan (Jam)	Nama Makanan	Cara Pengolahan	Bahan Makanan	Banyaknya	
				URT	Gram
Pagi					
Selingan					
Siang					
Selingan					
Malam					

Lampiran 5. Nilai Gizi

Bahan	gr/ml	Energi (Kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Kalium (mg)	Na (mg)	Serat (g)
Mentimun	200	25,8	1,4	0,2	5,6	294	4	1,6
Semangka	250	80,1	1,5	1,0	18	244	5	1,3
Jeruk Citrus	100	141,3	2,7	0,3	35,4	543	0	7,2
Total		247	5,6	1,5	59	1.061	9	10,1

Lampiran 6. Estimasi Biaya

Bahan	BB	BDD	BK	Harga satuan	Jumlah Satuan
Mentimun	28	82	34	10.000/kg	Rp 340.000
Semangka	17,5	46	38	12.000/kg	Rp 456.000
Jeruk	15,1	72	21	23.000/kg	Rp 483.000
Botol 300 ml	140	-	140	1.000/ pcs	Rp 140.000
Blood Pressure Monitor	1	-	1	109.000/bh	Rp 109.000
Hadiah	20	-	20	9.000/pcs	Rp 180.000
Leaflet	20	-	20	3.000/pcs	Rp 60.000
Informed Consent	20	-	20	500/lbr	Rp 10.000
Form Skrinning	20	-	20	500/lbr	Rp 10.000
Recall	20	-	20	500/lbr	Rp 10.000
Form GPAQ	20	-	20	500/lbr	Rp 10.000
Jumlah					Rp 1.808.000
Overhead 10%					Rp 1.988.800

Lampiran 7. Surat Izin Pra Penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Bengkulu
Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
(0736) 341212
<https://www.poltekkesbengkulu.ac.id>

03 November 2025

Nomor : PP.06.02/F.XXIII.1/5161/2025
Perihal : Izin Pra Penelitian

Yth.
Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir dalam bentuk Skripsi Mahasiswa Program Studi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2025/2026, dengan ini mohon Bapak/ibu dapat memberikan izin pengambilan data, Pra Penelitian pada mahasiswa dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Ocha Juliansi Putri
Nim : P01730222037
Tempat : Kota Bengkulu
Judul : Pengaruh Pemberian Kombinasi Jus Mentimun (Cucumis Sativus L), Semangka (Citrullus Lanatus.), Dan Jeruk Citrus (Citrus Sinensis L) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pra Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu Tahun 2025
No Handphone : 0895621015710

Demikianlah, atas perhatian dan kerjasamanya kami mengucapkan terimakasih.

Makil Direktur I Bidang Akademik

Septiyanti, S.Kep. Ners, M.Pd



PEMERINTAH KOTA BENGKULU DINAS KESEHATAN

Jl. Letjen Basuki Rahmat No. 8 Kel. Belakang Pondok Kec. Ratu Samban
Kota Bengkulu Email dinkeskotabengkulu1@gmail.com / www.dinkes.bengkulukota.go.id
Kode Pos 34223

REKOMENDASI

Nomor : 000.9.2/ 1540 /D.Kes/2025

Dasar Surat Wakil Direktur I Bidang Akademik Poltekkes Bengkulu Nomor: PP.06.02/F.XXIII.1/8181/2025 Tanggal 03 November 2025 Perihal : Permohonan Izin Pengambilan data untuk penyusunan tugas akhir atas nama:

Nama : Ocha Juliansi Putri
Nim : P01770022037
Program Studi : Gizi
Judul/Data : Pengaruh pemberian kombinasi jus mentimun (cucumis sativus L), semangka (citrullus lanatus), dan jeruk citrus (citrus sinensis L) terhadap penurunan tekanan darah pada pra lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu Tahun 2025
Tempat penelitian : 1. Dinas Kesehatan Kota Bengkulu
2. Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu
Lama Kegiatan : 06 November 2025 s/d. 16 November 2025

Pada prinsipnya Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tidak berkeberatan diadakan pra penelitian/kegiatan yang dimaksud dengan catatan ketentuan :

- Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
- Harap mentaati semua ketentuan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
- Apabila masa berlaku Rekomendasi Pra Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Pra Penelitian.
- Setelah selesai mengadakan kegiatan diatas agar melapor kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu (tembusan).
- Surat Rekomendasi Pra Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, November 2025

Plt. Kepala Dinas Kesehatan
Kota Bengkulu


Nelli Harzati, SKM, M.M.
NIP.197204191901012001

Tembusan :

- Yth. Sdr. Ka. UPTD Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu
- Yang Bersangkutan

Lampiran 8. Leaflet Edukasi

Faktor Resiko

- Riwayat Keluarga
- Obesitas
- Stres
- Asupan Natrium yang Berlebih
- Kurang Aktivitas Fisik
- Pola Makan yang Tidak sehat
- Merokok
- Kolesterol



Anjuran Asupan Natrium

Sistolik	Diastolik	Anjuran
139-159 mmHg	90-99 mmHg	• 1 sdt garam
160-179 mmHg	100/109 mmHg	• 2 gr garam
>180 mmHg	> 110 mmHg	• Tanpa garam

Asupan Serat (AKG 2019)

kebutuhan serat untuk laki-laki

usia 30-49: 36 g

usia 50-64: 30 g

kebutuhan serat untuk perempuan

usia 30-49: 30 g

usia 50-64: 25 g

Apa Itu Hipertensi??

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu kondisi dimana tekanan darah sistolik > 140 mmHg dan diastolik > 90

Klasifikasi Hipertensi

Kategori	Tekanan Darah (mmHg)		
	Sistolik	Dian	Diastolik
Normal	<120	Dian	< 80
Pre Hipertensi	120 - 139	Atau	80 - 89
Hipertensi stage 1	≥140 - 159	Atau	90 - 99
Hipertensi stage 2	≥ 160	Atau	≥ 100

Tanda Gejala



Lelah



Pusing



Jantung Berdebar-debar



HIPERTENSI

NAMA:

UMUR:

BB:

TB:

ALAMAT:



Bahan Makanan Dianjurkan

- Karbohidrat: Nasi, roti, mi, kentang, singkong, ubi, sagu, dan gandum ditamarkan yang berserat tinggi
- Protein: Dianjurkan yang tidak mengandung tinggi lemak, seperti daging rendah lemak, ikan, ayam tanpa kulit, susu rendah lemak, keju rendah lemak, kacang - kacang, tahu, tempe
- Lemak: Dalam jumlah terbatas. Makanan dianjurkan diolah dengan cara dipanggang, dikukus, ditumis, disetup, direbus
- Sayur dan Buah: Dianjurkan mengonsumsi cukup banyak sayuran dan buah

Bahan Makanan Tidak Dianjurkan

- Karbohidrat: biskuit yang diawetkan dengan natrium, nasi uduk
- Protein: Sumber protein yang tinggi kandungan kolesterol, seperti jeroan, otak
- Lemak: Sumber lemak yang banyak mengandung lemak jenuh, dan lemak trans antara lain daging berlemak dan susu full cream. Makanan siap saji, cake, goreng - gorengan
- sayuran dan buah yang menimbulkan gas seperti nangka dan durian.
- Makanan yang mengandung tinggi natrium seperti makanan kaleng, snack



Penatalaksanaan

- Penatalaksanaan farmakologis: yaitu terapi obat bagi penderita hipertensi yang dilakukan menggunakan obat anti hipertensi. Obat anti hipertensi biasanya didapatkan dari pelayanan primer atau puskesmas
- Penatalaksanaan Non-Farmakologis:
 - 1) Pola makan sehat seperti, meningkatkan konsumsi buah, sayuran, biji-bijian, serta asam lemak tak jenuh tunggal dan ganda
 - 2) Pembatasan asupan natrium, gula dan lemak
 - 3) Peningkatan konsumsi kalium
 - 4) Pengendalian berat badan
 - 5) Olahraga teratur setiap hari
- Mengelola stres untuk menjaga kestabilan tekanan darah

Intervensi Gizi

Nama diet: DIET DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension)

Tujuan diet:

- Menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi
- Pembatasan natrium dan lemak untuk membantu mengontrol tekanan darah dan membatasi asupan lemak untuk mencegah penumpukan plak berlanjut sehingga meringan kerja jantung.
- Meningkatkan pengetahuan terkait makanan dan zat gizi untuk kesehatan yang optimal

CONTOH MENU 1 HARI

- Makan Pagi: Nasi putih + sup telur + tempe bumbu kuning + labu siam rebus
- Snack pagi: Buah Pisang
- Makan Siang: Nasi Putih + Ayam panggang + Pepes tahu + Tumis sawi
- Snack sore: Buah Semangka
- Makan Malam: Nasi putih + Ikan bumbu kuning + orek tempe campur kacang panjang




KENDALIKAN HIPERTENSI



P Periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter

A Atasi penyakit dengan pengobatan

T Tetap diet dengan gizi seimbang

U Tetap diet dengan gizi seimbang

H Hindari asap rokok, alkohol dan zat karsinogenik lainnya

Lampiran 9. Surat Izin Penelitian Kesbangpol



PEMERINTAH KOTA BENGKULU BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Alamat : Jl. Melur No.1 Kelurahan Nusa Indah
Email : bkesbangpolkotabengkulu@gmail.com

REKOMENDASI PENELITIAN

Nomor : 000.9.2/231/KESBANGPOL-REK/2026

- Dasar : Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian
- Memperhatikan : Surat dari Wakil Direktur I Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : PP.01.01/F.XXIII.1/672/2026 Tanggal 27 Januari 2026 perihal Izin Penelitian

DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA

Nama : Ocha Juliansi Putri
NIM : P01730222037
Pekerjaan : Mahasiswa/i
Prodi/ Fakultas : Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika
Judul Penelitian : Pengaruh Pemberian Kombinasi Jus Mentimun (Cucumis Sativus L), Semangka (Citrullus lanatus.) dan Jeruk (Citrus sinensis L) Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Wanita Pra Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu

Tempat Penelitian : Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu
Waktu Penelitian : 01 Februari 2026 s.d 01 April 2026
Penanggung Jawab : Wakil Direktur I Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu

- Dengan Ketentuan :
- 1 Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
 - 2 Harus mentaati peraturan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
 - 3 Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
 - 4 Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi Penelitian ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 28 Januari 2026

a.n. WALI KOTA BENGKULU

Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu,



Syofyan Tosoni, SE, MM
Pembina Utama Muda (IVc)
NIP. 197009021993031006

Lampiran 10. Surat Izin Penelitian Dinas Kesehatan Kota Bengkulu



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS KESEHATAN
Jl. Letjen Basuki Rahmat No. 8 Kel. Belakang Pondok Kec. Ratu Samban Kota Bengkulu Email
dinkeskotabengkulu1@gmail.com / www.dinkes.bengkulkota.go.id Kode Pos 34223

REKOMENDASI
Nomor : 000.9.2 / 471 / D.Kes / 2026

Dasar Surat

1. Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Nomor : PP.01.01/F.XXIII.1/466/2026 Tanggal 26 Januari 2026
2. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Bengkulu Nomor :
000.9.2/231/KESBANGPOL-REK/2026 Tanggal 28 Januari 2026,
Perihal : Penelitian untuk penyusunan tugas akhir mahasiswa Atas
nama :

Nama : Ocha Juliansi Putri
NIM : P01730222037
Program Studi : Sarjana Terapan /Gizi
Judul : Pengaruh Pemberian Kombinasi Jus Mentimun (Cucumis Sativus L), Semangka (Citrullus Lanatus) Dan Jeruk (Citrus Sinesis L) Terhadap Pengaruh Tekanan Darah Pada Wanita Pra Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu
Lokasi Penelitian : Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu
Lama Kegiatan : 01 Februari s/d 02 Maret 2026
No Hp / Email : 0895621015710

Pada prinsipnya Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tidak berkeberatan diadakan penelitian/kegiatan yang dimaksud dengan catatan ketentuan :

- a. Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
- b. Harap mentaati semua ketentuan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
- c. Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
- d. Setelah selesai mengadakan kegiatan diatas agar melapor kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu (tembusan).
- e. Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, Januari 2026
Plt. Kepala Dinas Kesehatan
Kota Bengkulu

Nelli Hartati, SKM, MM
Pembina, Wa
Nip. 197204191991012001

Tembusan :

1. Yth.Sdr.Ka.UPTD Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu
2. Yang Bersangkutan

Lampiran 11. Ethical Clearance


SEKOLAH TINGGI
ILMU KESEHATAN
sapta bakti
Jl. Merdeka Raya No. 10
Lingsar Bangkulu
Kab. Bangkulu
Email: info@stikesaptabakti.ac.id
Web: www.stikesaptabakti.ac.id

KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
STIKes SAPTA BAKTI
SURAT LAYAK ETIK
No: 217/S1/KEPKSTIKesSaptaBakti/2026

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :

Peneliti utama: Ocha Juliansi Putri
Principal Investigator

Nama Institusi: Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Name of The Institution

Judul: Pengaruh Pemberian Kombinasi Jus Mentimun (*Cucumis Sativus L*), Semangka (*Citrullus Lanatus*) Dan Jeruk (*Citrus Sinensis L*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Wanita Pra Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu
*The Effect of Giving a Combination of Cucumber (*Cucumis Sativus L*), Watermelon (*Citrullus Lanatus*) and Orange (*Citrus Sinensis L*) Juice on Reducing Blood Pressure in Pre-Elderly Women Suffering from Hypertension in the Sukamerindu Community Health Center Work Area, Bengkulu City*

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.
On behalf of the Research Ethics Committee (REC), I hereby give ethical approval in respect of the undertakings contained in the above mention research protocol. The approval is based on 7 (seven) WHO 2011 Standard and Guidance part III, namely Ethical Basis for Decision-making with reference to the fulfilment of 2016 CIOMS Guideline (see enclosed).
Pernyataan Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 02 Januari 2026 sampai dengan tanggal 02 Januari 2027.
This declaration of ethichs applies during the period 02 January 2026 until 02 January 2027.

02 Januari 2026
Ketua Komite Etik Penelitian


Ns. Novi Lasmadasari, M. Kep

Lampiran 12. Surat Selesai Penelitian

 **PEMERINTAH KOTA BENGKULU**
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS SUKAMERINDU
{Badan Layanan Umum Daerah}
Alamat : Jl Jawa No. 10 Kel. Sukamerindu Telp. 085266221602 Email : tatausahasukamerindu@gmail.com 

SURAT KETERANGAN
Nomor: 445/24/TU/PKM-SKM/V/2026

Yang bertanda tangan dibawah ini **Plt.Kepala UPTD Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu :**

Nama : **Ns.Fitri Melani, S.Kep**
NIP : 198705292011012005
Jabatan : **Plt.Kepala UPTD Puskesmas Sukamerindu**
Unit Organisasi : **UPTD Puskesmas Sukamerindu**

Menerangkan bahwa Mahasiswa di bawah ini :

Nama : **Ocha Juliansi Putri**
NIM : **P01730222037**
Program Studi : **Sarjana Terapan Gizi**
Tempat Pendidikan : **Poltekkes Kemenkes Bengkulu**

Benar telah melakukan Penelitian di UPTD Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu Mulai tanggal **01 Februari s.d 02 Maret 2026**. Dan telah selesai dengan judul: **"Pengaruh Pemberian Kombinasi Jus Mentimun (Cucumis Sativus L), Semangka (Citrullus Lanatus) Dan Jeruk (Citrus Sinesis L) Terhadap Pengaruh Tekanan Darah Darah Pada Wanita Pra Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu"**.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 05 Mei 2026
Plt.Kepala UPTD Puskesmas Sukamerindu
Kota Bengkulu


(Ns.Fitri Melani, S.Kep)
NIP. 198705292011012005

Tembusan, Yth :
1. Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu
2. Peringgal

Lampiran 13. Dokumentasi Bahan



Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian

	
Persetujuan Informed Consent	
	
Pengukuran Antropometri	
	
Pemberian Edukasi	



Pengecekan Tekanan Darah



Recall 1x24 Jam





Pemberian Jus Kombinasi

Lampiran 15. Master Data

No	Nama	Usia	Tekanan Darah				IMT	Kode IMT	AF	Kode AF	Asupan			
			Sebelum		Sesudah						Natrium	Kode	Serat	Kode
			TDS	TDD	TDS	TDD								
1	Ny. W	53	155	92	129	82	21,6	1	3.520	2	1.576	1	12.7	2
2	Ny. P	52	155	92	138	87	26	2	1.140	1	1685	2	12.3	2
3	Ny. S	53	144	93	140	85	21	1	1.200	1	1414	1	14.4	2
4	Ny. Y	57	158	90	139	80	37,4	2	840	1	1358	1	12.9	2
5	Ny. A	46	152	91	130	85	27	2	3.600	2	1667	1	21.2	2
6	Ny. UW	56	152	90	132	72	26	2	960	1	1551	1	14.7	2
7	Ny. Ju	59	158	92	147	87	25,5	2	800	1	1662	1	12.8	2
8	Ny. Dt	48	148	93	123	86	29,90	2	1320	1	1821	2	18.1	2
9	Ny. Ja	58	141	90	128	75	25	2	900	1	1541	1	11.9	2
10	Ny. De	47	152	98	150	90	26,2	2	840	1	2400	2	7.7	2
11	Ny. Jm	55	157	98	144	87	22,60	1	1.680	1	1779	2	8.3	2
12	Ny. E	58	155	91	149	88	23,9	2	1.800	1	1725	2	7.3	2
13	Ny. Ma	52	146	91	137	87	20,9	1	1.440	1	1806	2	12.3	2
14	Ny. R	56	153	90	143	84	22,40	1	1.260	1	1690	2	7.6	2
15	Ny. B	50	155	93	155	90	20,8	1	920	1	1750	2	7.8	2
16	Ny. S	45	149	91	145	87	33,5	2	1.320	1	2157	2	7.8	2
17	Ny. G	47	154	95	137	87	22,6	1	1.680	1	2373	2	7.2	2
18	Ny. L	48	158	97	135	85	25,6	2	2.280	1	1908	2	10.3	2
19	Ny. Y	56	156	95	140	88	25,5	2	1.080	1	2006	2	5.1	2
20	Nv. Em	54	147	96	140	85	26,4	2	840	1	1856	2	5.5	2

Keterangan:

Nomor 1-10 → Kelompok Intervensi

Nomor 11-20 → Kelompok Kontrol

Lampiran 16. Hasil SPSS

A. Rata-rata sebelum intervensi

		Statistics			
		PRE TDS PERLAKUAN	PRE TDD PERLAKUAN	PRE TDS KONTROL	PRE TDD KONTROL
N	Valid	10	10	10	10
	Missing	0	0	0	0
Mean		151.50	92.10	153.00	93.70
Median		152.00	92.00	154.50	94.00
Std. Deviation		5.662	2.378	4.216	2.869
Minimum		141	90	146	90
Maximum		158	98	158	98

B. Rata-rata sesudah intervensi

		Statistics			
		POST TDS PERLAKUAN	POST TDD PERLAKUAN	POST TDS KONTROL	POST TDD KONTROL
N	Valid	10	10	10	10
	Missing	0	0	0	0
Mean		135.60	82.90	142.50	86.80
Median		135.00	85.00	141.50	87.00
Std. Deviation		8.682	5.705	6.115	1.751
Minimum		123	72	135	84
Maximum		150	90	155	90

C. Test Homogeneity

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
PRE TDS	Based on Mean	.493	1	18	.492
	Based on Median	.359	1	18	.556
	Based on Median and with adjusted df	.359	1	17.234	.557
	Based on trimmed mean	.396	1	18	.537
PRE TDD	Based on Mean	1.736	1	18	.204
	Based on Median	1.699	1	18	.209
	Based on Median and with adjusted df	1.699	1	15.331	.212
	Based on trimmed mean	1.640	1	18	.217
POST TDS	Based on Mean	2.041	1	18	.170
	Based on Median	1.945	1	18	.180
	Based on Median and with adjusted df	1.945	1	17.695	.180
	Based on trimmed mean	2.035	1	18	.171
POST TDD	Based on Mean	9.466	1	18	.007
	Based on Median	4.147	1	18	.057
	Based on Median and with adjusted df	4.147	1	10.440	.068
	Based on trimmed mean	8.814	1	18	.008

D. Test Normality

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRE TDS PERLAKUAN	.235	10	.124	.913	10	.301
PRE TDD PERLAKUAN	.253	10	.070	.790	10	.011
POST TDS PERLAKUAN	.161	10	.200*	.954	10	.720
POST TDD PERLAKUAN	.244	10	.095	.903	10	.238

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

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRE TDS KONTROL	.200	10	.200*	.894	10	.188
PRE TDD KONTROL	.227	10	.156	.909	10	.273
POST TDS KONTROL	.159	10	.200*	.936	10	.510
POST TDD KONTROL	.245	10	.089	.932	10	.469

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

a. Lilliefors Significance Correction

E. Gambaran variabel *confounding*

KATEGORI NATRIUM PERLAKUAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	7	70.0	70.0	70.0
	Tidak Normal	3	30.0	30.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

KATEGORI NATRIUM KONTROL

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Normal	10	100.0	100.0	100.0

KATEGORI SERAT PERLAKUAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Normal	10	100.0	100.0	100.0

KATEGORI SERAT KONTROL

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Normal	10	100.0	100.0	100.0

KATEGORI AKTIFITAS FISIK PERLAKUAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Aktivitas Sedang	8	80.0	80.0	80.0
	Aktivitas Berat	2	20.0	20.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

KATEGORI AKTFITAS FISIK KONTROL

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Aktivitas Sedang	10	100.0	100.0	100.0

KATEGORI IMT PERLAKUAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	2	20.0	20.0	20.0
	Tidak Normal	8	80.0	80.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

KATEGORI IMT KONTROL

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	5	50.0	50.0	50.0
	Tidak Normal	5	50.0	50.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

- *Normality Test*

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
KATEGORI IMT	.413	20	.000	.608	20	.000
KATEGORI AKTIFITAS FISIK	.527	20	.000	.351	20	.000
ASUPAN NATRIUM	.413	20	.000	.608	20	.000
ASUPAN SERAT	.	20	.	.	20	.

a. Lilliefors Significance Correction

- *Chi square IMT*

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	1.978 ^a	1	.160	.350	.175	
Continuity Correction ^b	.879	1	.348			
Likelihood Ratio	2.027	1	.155	.350	.175	
Fisher's Exact Test				.350	.175	
Linear-by-Linear Association	1.879 ^c	1	.170	.350	.175	.146
N of Valid Cases	20					

a. 2 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3.50.

b. Computed only for a 2x2 table

c. The standardized statistic is -1.371.

- *Chi square Aktifitas Fisik*

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	2.222 ^a	1	.136	.474	.237	
Continuity Correction ^b	.556	1	.456			
Likelihood Ratio	2.995	1	.084	.474	.237	
Fisher's Exact Test				.474	.237	
Linear-by-Linear Association	2.111 ^c	1	.146	.474	.237	.237
N of Valid Cases	20					

a. 2 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.00.

b. Computed only for a 2x2 table

c. The standardized statistic is -1.453.

- *Chi Square Asupan Natrium*

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	10.769 ^a	1	.001	.003	.002	
Continuity Correction ^b	7.912	1	.005			
Likelihood Ratio	13.681	1	.000	.003	.002	
Fisher's Exact Test				.003	.002	
Linear-by-Linear Association	10.231 ^c	1	.001	.003	.002	.002
N of Valid Cases	20					

a. 2 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3.50.

b. Computed only for a 2x2 table

c. The standardized statistic is 3.199.

- *Chi Square Asupan Serat*

Chi-Square Tests

	Value
Pearson Chi-Square	. ^a
N of Valid Cases	20

a. No statistics are computed because ASUPAN SERAT is a constant.

F. Tabel 4 hasil uji pengaruh intervensi antar kelompok

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRE TDS PERLAKUAN	151.50	10	5.662	1.790
	POST TDS PERLAKUAN	135.60	10	8.682	2.746

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRE TDS PERLAKUAN & POST TDS PERLAKUAN	10	.396	.258

Paired Samples Test

		Paired Differences						
				Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
		Mean	Std. Deviation		Lower	Upper	t	df
Pair 1	PRE TDS PERLAKUAN - POST TDS PERLAKUAN	15.900	8.279	2.618	9.977	21.823	6.073	9
								.000

Uji Wilcoxon Rank Test TTD Pre Post

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POST TDD PERLAKUAN - PRE TDD PERLAKUAN	Negative Ranks	10 ^a	5.50	55.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	10		

a. POST TDD PERLAKUAN < PRE TDD PERLAKUAN

b. POST TDD PERLAKUAN > PRE TDD PERLAKUAN

c. POST TDD PERLAKUAN = PRE TDD PERLAKUAN

Test Statistics^a

	POST TDD PERLAKUAN - PRE TDD PERLAKUAN
Z	-2.809 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Statistics

		PRE TDD PERLAKUAN	POST TDD PERLAKUAN
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		92.10	82.90
Median		92.00	85.00
Std. Deviation		2.378	5.705
Minimum		90	72
Maximum		98	90

Kontrol *Paired* Pengaruh

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRE TDS KONTROL	153.00	10	4.216	1.333
	POST TDS KONTROL	142.50	10	6.115	1.934

Paired Samples Test

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	PRE TDS KONTROL - POST TDS KONTROL	10.500	6.852	2.167	5.599	15.401	4.846	9	.001

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRE TDD KONTROL	93.70	10	2.869	.907
	POST TDD KONTROL	86.80	10	1.751	.554

Paired Samples Test

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	PRE TDD KONTROL - POST TDD KONTROL	6.900	3.479	1.100	4.412	9.388	6.273	9	.000

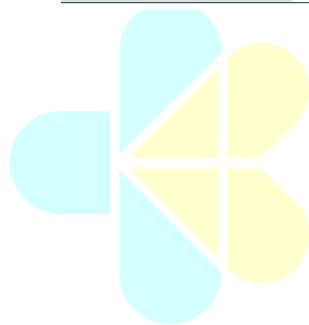
Group Statistics

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
POST TDS	Perlakuan	10	135.60	8.682	2.746
	Kontrol	10	142.50	6.115	1.934
POST TDD	Perlakuan	10	82.90	5.705	1.804
	Kontrol	10	86.80	1.751	.554

G. Uji Independet t-test

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances						t-test for Equality of Means		
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
POST TDS	Equal variances assumed	2.041	.170	-2.055	18	.055	-6.900	3.358	-13.955	.155
	Equal variances not assumed			-2.055	16.165	.056	-6.900	3.358	-14.013	.213
POST TDD	Equal variances assumed	9.466	.007	-2.067	18	.053	-3.900	1.887	-7.865	.065
	Equal variances not assumed			-2.067	10.681	.064	-3.900	1.887	-8.069	.269



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

H. Uji *Mancova*

Multivariate Tests ^a								
Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.	Noncent. Parameter	Observed Power ^c
Intercept	Pillai's Trace	.998	2643.513 ^b	2.000	13.000	.000	5287.025	1.000
	Wilks' Lambda	.002	2643.513 ^b	2.000	13.000	.000	5287.025	1.000
	Hotelling's Trace	406.694	2643.513 ^b	2.000	13.000	.000	5287.025	1.000
	Roy's Largest Root	406.694	2643.513 ^b	2.000	13.000	.000	5287.025	1.000
Asupan_NA	Pillai's Trace	.340	3.354 ^b	2.000	13.000	.067	6.708	.529
	Wilks' Lambda	.660	3.354 ^b	2.000	13.000	.067	6.708	.529
	Hotelling's Trace	.516	3.354 ^b	2.000	13.000	.067	6.708	.529
	Roy's Largest Root	.516	3.354 ^b	2.000	13.000	.067	6.708	.529
Asupan_Serat	Pillai's Trace	.000	. ^b	.000	.000	.	.	.
	Wilks' Lambda	1.000	. ^b	.000	13.500	.	.	.
	Hotelling's Trace	.000	. ^b	.000	2.000	.	.	.
	Roy's Largest Root	.000	.000 ^b	2.000	12.000	1.000	.000	.050
IMT	Pillai's Trace	.009	.057 ^b	2.000	13.000	.945	.113	.057
	Wilks' Lambda	.991	.057 ^b	2.000	13.000	.945	.113	.057
	Hotelling's Trace	.009	.057 ^b	2.000	13.000	.945	.113	.057
	Roy's Largest Root	.009	.057 ^b	2.000	13.000	.945	.113	.057
Aktifitas_Fisik	Pillai's Trace	.235	1.996 ^b	2.000	13.000	.175	3.991	.338
	Wilks' Lambda	.765	1.996 ^b	2.000	13.000	.175	3.991	.338
	Hotelling's Trace	.307	1.996 ^b	2.000	13.000	.175	3.991	.338
	Roy's Largest Root	.307	1.996 ^b	2.000	13.000	.175	3.991	.338
Asupan_NA * Asupan_Serat	Pillai's Trace	.000	. ^b	.000	.000	.	.	.
	Wilks' Lambda	1.000	. ^b	.000	13.500	.	.	.
	Hotelling's Trace	.000	. ^b	.000	2.000	.	.	.
	Roy's Largest Root	.000	.000 ^b	2.000	12.000	1.000	.000	.050
Asupan_NA * IMT	Pillai's Trace	.209	1.717 ^b	2.000	13.000	.218	3.434	.296
	Wilks' Lambda	.791	1.717 ^b	2.000	13.000	.218	3.434	.296
	Hotelling's Trace	.264	1.717 ^b	2.000	13.000	.218	3.434	.296
	Roy's Largest Root	.264	1.717 ^b	2.000	13.000	.218	3.434	.296
Asupan_NA * Aktifitas_Fisik	Pillai's Trace	.000	. ^b	.000	.000	.	.	.
	Wilks' Lambda	1.000	. ^b	.000	13.500	.	.	.
	Hotelling's Trace	.000	. ^b	.000	2.000	.	.	.
	Roy's Largest Root	.000	.000 ^b	2.000	12.000	1.000	.000	.050
Asupan_Serat * IMT	Pillai's Trace	.000	. ^b	.000	.000	.	.	.
	Wilks' Lambda	1.000	. ^b	.000	13.500	.	.	.
	Hotelling's Trace	.000	. ^b	.000	2.000	.	.	.
	Roy's Largest Root	.000	.000 ^b	2.000	12.000	1.000	.000	.050
Asupan_Serat * Aktifitas_Fisik	Pillai's Trace	.000	. ^b	.000	.000	.	.	.
	Wilks' Lambda	1.000	. ^b	.000	13.500	.	.	.
	Hotelling's Trace	.000	. ^b	.000	2.000	.	.	.
	Roy's Largest Root	.000	.000 ^b	2.000	12.000	1.000	.000	.050
IMT * Aktifitas_Fisik	Pillai's Trace	.181	1.432 ^b	2.000	13.000	.274	2.864	.252
	Wilks' Lambda	.819	1.432 ^b	2.000	13.000	.274	2.864	.252
	Hotelling's Trace	.220	1.432 ^b	2.000	13.000	.274	2.864	.252
	Roy's Largest Root	.220	1.432 ^b	2.000	13.000	.274	2.864	.252
Asupan_NA * Asupan_Serat * IMT	Pillai's Trace	.000	. ^b	.000	.000	.	.	.
	Wilks' Lambda	1.000	. ^b	.000	13.500	.	.	.
	Hotelling's Trace	.000	. ^b	.000	2.000	.	.	.
	Roy's Largest Root	.000	.000 ^b	2.000	12.000	1.000	.000	.050
Asupan_NA * Asupan_Serat * Aktifitas_Fisik	Pillai's Trace	.000	. ^b	.000	.000	.	.	.
	Wilks' Lambda	1.000	. ^b	.000	13.500	.	.	.
	Hotelling's Trace	.000	. ^b	.000	2.000	.	.	.
	Roy's Largest Root	.000	.000 ^b	2.000	12.000	1.000	.000	.050
Asupan_NA * IMT * Aktifitas_Fisik	Pillai's Trace	.000	. ^b	.000	.000	.	.	.
	Wilks' Lambda	1.000	. ^b	.000	13.500	.	.	.
	Hotelling's Trace	.000	. ^b	.000	2.000	.	.	.
	Roy's Largest Root	.000	.000 ^b	2.000	12.000	1.000	.000	.050
Asupan_Serat * IMT * Aktifitas_Fisik	Pillai's Trace	.000	. ^b	.000	.000	.	.	.
	Wilks' Lambda	1.000	. ^b	.000	13.500	.	.	.
	Hotelling's Trace	.000	. ^b	.000	2.000	.	.	.
	Roy's Largest Root	.000	.000 ^b	2.000	12.000	1.000	.000	.050
Asupan_NA * Asupan_Serat * IMT * Aktifitas_Fisik	Pillai's Trace	.000	. ^b	.000	.000	.	.	.
	Wilks' Lambda	1.000	. ^b	.000	13.500	.	.	.
	Hotelling's Trace	.000	. ^b	.000	2.000	.	.	.
	Roy's Largest Root	.000	.000 ^b	2.000	12.000	1.000	.000	.050

a. Design: Intercept + Asupan_NA + Asupan_Serat + IMT + Aktifitas_Fisik + Asupan_NA * Asupan_Serat + Asupan_NA * IMT + Asupan_NA * Aktifitas_Fisik + Asupan_Serat * IMT + Asupan_Serat * Aktifitas_Fisik + IMT * Aktifitas_Fisik + Asupan_NA * Asupan_Serat * IMT + Asupan_NA * Asupan_Serat * Aktifitas_Fisik + Asupan_NA * IMT * Aktifitas_Fisik + Asupan_Serat * IMT * Aktifitas_Fisik + Asupan_NA * Asupan_Serat * IMT * Aktifitas_Fisik

b. Exact statistic

c. Computed using alpha = .05