

DAFTAR PUSTAKA

- Abed, G., Banpouri, S., Ziaei, R., Talebi, S., Vajdi, M., & Eshtivani, E. N. (2023). Effect Of Soluble Fiber On Blood Pressure In Adults : A Systematic Review And Dose – Response Meta - Analysis Of Randomized Controlled Trials. *Nutrition Journal*, 1–11. <https://doi.org/10.1186/S12937-023-00879-0>
- Aisah, D. K. (2025). *Gambaran Asupan Lemak Jenuh, Lemak Tak Jenuh Dan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Andalas Tahun 2025*. Poltekkes Kemenkes Padang.
- Alissa, E. M., & Ferns, G. (2015). *Dietary Fruits And Vegetables And Cardiovascular Diseases Risk*.
- Ani, P. (2024). *Penuntun Diet Dan Terapi Gizi* (Suharyati, K. Triyani, H. Fitri, Sunarti, & Rodlia (Eds.); 5th Ed.). Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Anisa, A., Rose, S., Bahriyatul, M., & Muhlishoh, A. (2025). Hubungan Kualitas Diet , Indeks Massa Tubuh (IMT), Dan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Hipertensi Pada Dewasa Relationship Between Diet Quality , Body Mass Index (BMI), And Sleep Quality With Hypertension Incidence In Adults. *Jurnal Riset Gizi*, 13(2), 155–166. <https://doi.org/10.31983/Jrg.V13i2.13192>
- Atika, S., & Fikriyanti. (2025). Diet Dash Untuk Pasien Hipertensi : Evaluasi Program Edukasi Di Komunitas. *Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(9), 5112.
- Azdimah, H., Hartoni, D., Rahmat, N. N., Hafshawaty, U., Hasan, Z., & Korespondensi, E. (2025). Pengaruh Edukasi Diet DASH (Dietary Approaches To Stop Hypertension) Metode Peer Group Terhadap Pola Makan Penderita Hipertensi Di Desa Ketompen. *Sains Student Research*, 3(6), 916. <https://doi.org/10.61722/Jssr.V3i6.6959>
- Boni, Y., Priskila, S., Novia, S., & Debora, S. (2025). Faktor Risiko Hipertensi

- Pada Usia Dewasa Di Kabupaten Nias. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 6(1), 39–47.
- Chika, F., Setiawati, R. N., & Rizki, P. D. (2023). Hubungan Konsumsi Gula , Garam , Lemak Dan Sedentary Lifestyle Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Dewasa. *Muhammadiyah Journal Of Geriatric*, 4(2), 117–128. <https://doi.org/10.24853/mujg.4.2.117-128>
- Dagfinn, A., Michael, M., Isabelle, S., & Shireen, K. (2025). Whole Grain And Refined Grain Consumption And The Risk Of Hypertension : A Systematic Review And Meta-Analysis Of Prospective Studies. *Scientific Reports*, 1–8. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-05197-5>
- Dinkes. (2024). *Profil Dinas Kesehatan Kota Bengkulu*.
- Ekasari, M. F., Suryati, E. S., Badriah, S., Narendra, S. R., & Amini, F. I. (2021). *Hipertensi: Kenali Penyebab, Tanda Gejala Dan Penanggannya* (A. Jubaedi (Ed.)).
- Elvina, Y. F., Emy, Y., & Risda, Y. (2025). Hubungan Skor Healthy Eating Index Dan Status Gizi Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Pesisir Kota Bengkulu. *Jurnal Sains Kesehatan*, 32(2), 294–302.
- Frank, M., Lawrence, J., Moore, J., Rouge, B., & Carolina, N. (2021). *A Dietary Approach To Prevent Hypertension : A Review Of The Dietary Approaches To Stop Hypertension (DASH) Study*. 10, 6–10.
- Healthy Eating Index. (2020). Healthy Eating Index 2020 Update: Healthy Eating Index. *National Collaborative On Obesity Research*, 2–3. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2023.05.013>.
- Kemenkes. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas*.
- Kemenkes. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia*.
- Kemenkes. (2024). Pedoman Pengendalian Hipertensi Di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama. In *Jakarta: Kemenkes. Kementrian Kesehatan*.

Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/4634/2021 Tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa, Pub. L. No. HK.01.07/MENKES/4634/2021, 6 (2021).

Kirkpatrick, S. I., Reedy, J., Krebs-Smith, S. M., Pannucci, T. E., Subar, A. F., Wilson, M. M., Lerman, J. L., Tooze, J. A., Systems, H., Factor, R., Branch, A., Sciences, P., Factor, R., Branch, A., & Sciences, P. (2019). Applications Of The Healthy Eating Index For Surveillance, Epidemiology, And Intervention Research: Considerations And Caveats Sharon. *HHS Public Access Author Manuscript*, 118(9), 1603–1621. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2018.05.020>.Applications

Ma'rifah, B., Rahmawati, Kusumawardani, H. D., Marlina, L., Anwar, K., Uyun, H. S. K., Ekasari, A., Permatasari, O., & Wahyu, Y. I. (2024). *Ilmu Bahan Makanan* (A. Yanto (Ed.); 1st Ed.). GET PRESS INDONESIA.

Mary, E., Eve, E., Julie, O., & Joan, L. (2012). Dairy Consumption, Blood Pressure, And Risk Of Hypertension: An Evidence-Based Review Of Recent Literature. *NIH Public Access Author Manuscript*, 5(4), 287–298. <https://doi.org/10.1007/S12170-011-0181-5>.Dairy

Motamedi, A., Ekramzadeh, M., Bahramali, E., Farjam, M., & Homayounfar, R. (2021). Diet Quality In Relation To The Risk Of Hypertension Among Iranian Adults : Cross- Sectional Analysis Of Fasa Persian Cohort Study. *Nutrition*, 1–10. <https://doi.org/10.1186/S12937-021-00717-1>

Nisa, D., & Meli, D. (2024). Hubungan Diet Rendah Serat Dan Aktivitas Fisik Dengan Angka Kejadian Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 12(2), 98–102.

Novita, I. D., & Siti, H. N. (2023). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Hipertensi Wanita Menopause Di Puskesmas Terminal. *Midwifery And*

- Complementary Care*, 2(2), 72–84. <https://doi.org/10.33859/Mcc.V2i2.628>
- Pasdar, Y., Hamzeh, B., Moradi, S., Mohammadi, E., Cheshmeh, S., & Darbandi, M. (2022). Healthy Eating Index 2015 And Major Dietary Patterns In Relation To Incident Hypertension ; A Prospective Cohort Study. *BMC Public Health*, 1–11. <https://doi.org/10.1186/S12889-022-13166-0>
- Pavel, D., Sarah, L., & Pavel, S. (2019). Functionally Significant Features In The 5' Untranslated Region Of The ABCA1 Gene And Their Comparison In Vertebrates. *MDPI*, 1–24. <https://doi.org/10.3390/Cells8060623>
- Pradono, J., Kusumawardani, N., & Rachmalina, R. (2020). Hipertensi Pembunuh Terselubung Di Indonesia. Lembaga Penerbit Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan (LPB) Dilarang.
- Renita, A., & Hidayatusy, S. P. (2025). Survei Konsumsi Pangan (1st Ed.). Jakarta Barat : PT Nuansa Fajar Cemerlang, 2025.
- Sakti, I. P., & Luhung, M. (2025). Buku Ajar Penatalaksanaan Hipertensi. In *PT Literasi Nusantara Abadi Grup*. PT Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Shams-White, M. M., Pannucci, T. E., Lerman, J. L., Herrick, K. A., Zimmer, M., Mathieu, K. M., Stoody, E. E., & Reedy, J. (2025). Healthy Eating Index-2020: Review And Update Process To Reflect The Dietary Guidelines For Americans, 2020-2025. *Journal Of The Academy Of Nutrition And Dietetics*, 123(9), 1280–1288. <https://doi.org/10.1016/J.Jand.2023.05.015>
- Shanthi A, B., John, C. C., James, F. E., & Alanna, M. J. (2020). *Food Patterns Equivalents Database 2017-2018: Methodology And User Guide* Shanthifood Patterns Equivalents Database 2017-2018: Methodology And User Guide Shanthi (Pp. 25–119). U.S. Department Of Agriculture Agricultural Research Service Beltsville Human Nutrition Research Center Food Surveys Research Group 10300 Baltimore Avenue Beltsville, Maryland.

- Silviana, T., & Nasrin, K. (2019). Prevalensi Dan Karakteristik Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Indonesia. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(2), 395–402.
- Sullivan, V. K., Penny, M., Petersen, K. S., Fulgoni, V. L., Eren, F., Cassens, M. E., & Bunczek, M. T. (2020). Greater Scores For Dietary Fat And Grain Quality Components Underlie Higher Total Healthy Eating Index – 2015 Scores , While Whole Fruits , Seafood , And Plant Proteins Are Most Favorably Associated With Cardiometabolic Health In US Adults. *Nutritional Epidemiology And Public Health*, 1–11.
- Suryani, D., Meriwati, Kusdalina, & Yunita. (2023). *Survei Konsumsi Pangan* (1st Ed.). CV. Eureka Media Aksara. <https://Repository.PenerbitEureka.Com/Media/Publications/564453-Bahan-Ajar-Survei-Konsumsi-Pangan-383b24c7.Pdf>
- Tiksnad, A., Anasthasia Sari S Mumpuni, Dr, Sp.JP(K), F., Frits RW Suling, .Dr., Sp.JP(K), F., Ni Made Hustrini, Dr., S. P.-K. D., Paskariatne Probo Dewi, Dr., Sp.JP(K), F., Rakhmad Hidayat, Dr., Dr., Sps(K), M., & Siska Suridanda Danny, Dr., Sp.JP(K), F. (2024). *Panduan Pengenalan Dan Tatalaksana Hipertensi Resisten Di Indonesia* (S. S. Danny & Indonesian (Eds.)).
- Utami, F., Hadju, V. A., Waluyo, D., Rosa, A., Ayu, P., & Ernalia, Y. (2024). *Antropometri Dan Dietetik Survei* (T. Fathurrahman & D. S. Effendy (Eds.); 1st Ed.). CV.Eureka Media Aksara.
- Waijers, P. M. C. M., Feskens, E. J. M., & Ocke, M. C. (2007). Review Article A Critical Review Of Predefined Diet Quality Scores. *British Journal Of Nutrition*, 219–231. <https://doi.org/10.1017/S0007114507250421>
- WHO. (2025a). *Global Report On Hypertension High Stakes Turning Evidence Into Action*.
- WHO. (2025b). *Hypertension*. World Health Organization.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

Widya Lestari, N., Dodik, B., & Woro, R. (2022). Faktor Perubahan Kualitas Diet Dengan Indonesia Healthy Eating Index Pada Penderita PJK. *Indonesian Journal Of Human Nutrition*, 193–206.
<https://doi.org/10.21776/Ub.Ijhn.2022.009.02.8>



L A M P I R A N



KEMENKES
Poltekkes Bengkulu

Lampiran 1 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
(Informed Consent)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :.....

Umur :.....

Alamat:.....

Dengan ini menyatakan bersedia dan tidak keberatan menjadi responden dalam pra-penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswi Program Studi Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Bengkulu oleh :

Nama Intan Dwita Aziz

:

Nim P01730222022

:

Judul Penelitian : Hubungan Kualitas Diet Berdasarkan Healthy Eating Index (Hei) Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Dewasa Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu Tahun.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sukarela dan penuh kesadaran tanpa ada paksaan dari pihak manapun dan kiranya dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu,.....2026

Responden

()

Lampiran 2 Lembar Pengumpulan Data

HUBUNGAN KUALITAS DIET BERDASARKAN HEALTHY EATING INDEX (HEI) DENGAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DEWASA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TELAGA DEWA KOTA BENGKULU

KODE SAMPEL

--	--

A. Identitas Responden

Nama :

Usia :

Jenis kelamin :

Alamat :

B. Data Tekanan Darah

Tekanan Darah :

Lampiran 3 Komponen dan Standar Skoring Penilaian HEI-2020

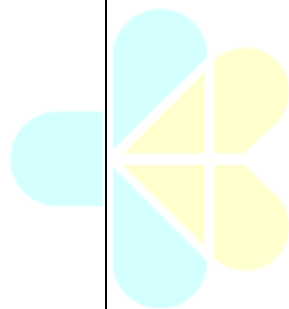
	Komponen	Skor Maks	Standar Skor Maksimal	Standar Skor minimal (0)
Adekuasi				
Total Buah	Mencakup buah utuh, buah kering, dan jus buah 100%.Semua Buah Segar/Beku: Apel, pisang, jeruk, mangga, alpukat, nanas, pepaya, semangka, melon, anggur, stroberi, blueberry, nangka, jambu, sirsak.Jus (100% murni): Jus apel, jus jeruk, jus anggur, jus tomat (tanpa garam/gula tambahan). Buah Kaleng: Buah dalam air atau jus buah sendiri.	5	≥ 0.8 cup/1000 kkal	Tidak konsumsi buah termasuk jus
Buah Utuh	Mencakup semua bentuk buah kecuali jus.Sama dengan daftar di atas, namun hanya dalam bentuk: Buah Utuh, Potongan, Lumat (Puree), atau dikeringkan (Kismis, kurma, aprikot kering, plum/prunes).	5	≥ 0.4 cup/1000 kkal	Tidak konsumsi buah utuh tidak termasuk jus
Total Sayur	Mencakup semua sayuran: hijau, merah/oranye, pati, dan lainnya kecuali kacang kacangan Hijau: Bayam, brokoli, kale, sawi, kangkung. Merah/Oranye: Tomat, wortel, labu kuning, ubi jalar merah, paprika merah. Pati (Starchy): Kentang, jagung, talas, singkong, sukun. Lainnya: Timun, buncis, terong, kol, kembang kol, rebung, jamur, kecambah/tauge.	5	≥ 1.1 cup/1000 kkal	Tidak konsumsi sayur
Sayur Hijau & Kacang-Kacangan	Fokus pada sayuran hijau tua dan kacang-kacangan kering (legumes). Hijau Tua: Brokoli, bayam, daun singkong, daun pepaya, kale, sawi hijau. Legumes (Beans, Peas, Lentils): Kacang merah, kacang hitam, kacang hijau, kacang tanah, kedelai, edamame, kacang tunggak, lentil.	5	≥ 0.2 cup/1000 kkal	Tidak konsumsi sayur hijau/kacang
Sereal utuh	Biji-bijian utuh (mengandung endosperma, dedak, dan lembaga).	10	≥ 1.5 oz-eq/1000 kkal	Tidak konsumsi

	Amaranth Barley, utuh Tepung barley (dari barley utuh), Tepung barley kasar, Beras merah, Tepung beras merah, Bubur gandum hitam, Bulgur, Jagung, utuh, Tepung jagung, kasar, (biji utuh), Millet, Oat, Tepung oat, Oatmeal, Popcorn, Quinoa, Rye, utuh, Tepung rye (gelap), Triticale, Gandum, Tepung gandum utuh Gandum pecah utuh, Beras liar				sereal utuh
Produ Susu	Produk susu hewani dan minuman kedelai yang diperkaya (fortified).m Susu: Susu cair (UHT, Pasteurisasi), susu bubuk, susu evaporasi. Yogurt: Semua jenis yogurt (plain, Greek, rendah lemak). Keju: Cheddar, Mozzarella, Parmesan, Swiss, keju cottage, ricotta. Nabati: Hanya susu kedelai yang diperkaya kalsium/vitamin D.	10	≥ 1.0 cup/1000 kkal		Tidak konsumsi susu
Total Protein	Gabungan protein hewani dan nabati. Daging: Sapi, kambing, domba, kerbau. Unggas: Ayam, bebek, burung puyuh. Seafood: Semua ikan (lele, nila, kembung, salmon, dll.), udang, kepiting, cumi, kerang. Telur: Telur ayam, telur puyuh, telur bebek. Nabati: Tahu, tempe, semua jenis kacang-kacangan (beans/peas).	5	≥ 2.5 oz-eq/1000 kkal		Tidak konsumsi protein
Seafood & Protein Nabati	Menekankan sumber protein sehat (rendah lemak jenuh). Seafood: Ikan laut/tawar, tiram, udang. Kacang & Biji: Almond, kacang mete, kacang tanah, biji bunga matahari, biji labu (<i>pumpkin seeds</i>), biji wijen, chia seeds. Produk Kedelai: Tahu, tempe, edamame, daging nabati (<i>mock meat</i>) dari kedelai.	5	≥ 1.0 oz-eq/1000 kkal		Tidak konsumsi seafood/protein nabati
Fatty Acids	Rasio lemak tak jenuh (PUFA + MUFA) dibanding lemak jenuh (SFA). Lemak Sehat (Input Positif): Minyak zaitun, minyak kanola, minyak jagung, minyak kedelai, minyak ikan, alpukat, lemak dari kacang-kacangan mentah.	10	Rasio (PUFA + MUFA) / SFA > 2.5		Rasio ≤ 1.2
Moderasi					
(Olahan Sereal)	Biji-bijian yang telah diproses/digiling Jelai, mutiara Jelai, mutiara, tepung Tepung malt jelai	10	≤ 1.8 ons /1000 kkal		≥ 4.3 ons/1000 kkal

		Dedak (semua biji-bijian) Tepung jagung atau bubuk jagung, tanpa kulit Bubuk jagung Krim gandum Kouscous Farina Masa Tepung oat, tanpa kulit Beras (giling, bukan biji utuh atau yg sudah dipisahkan dari kulit luarnya) Beras, giling, tepung, Tepung rye (ringan dan sedang) Semolina, Tepung terigu dan gandum pecah (bukan biji utuh) Kecambah gandum.			
Sodium		Batasi asupan natrium/garam. Garam meja, penyedap rasa (MSG), kecap asin, saus tomat/sambal botolan, mie instan, makanan kaleng, ikan asin, sosis, nugget, kornet, keju olahan, camilan gurih.	10	<1.5gram/1000kkal	>2.3gram/1000kkal
Gula Tambahan		Pemanis yang ditambahkan (bukan alami dari buah/susu). Gula pasir, gula merah/aren, sirup (maple, jagung/HFCS), madu, kental manis, gula pada soda, minuman energi, boba, permen, selai, kue-kue manis.	10	≤6.5% energy/1000 kkal	≥26% energy/1000 kkal
Asam Jenuh	Lemak	Lemak jenuh yang biasanya padat di suhu ruang. Mentega (<i>butter</i>), lemak pada daging (tetelan), kulit ayam, minyak kelapa, santan kental, margarin keras (<i>shortening</i>), minyak sawit, lemak susu full cream.	10	≤10% energy	≥16% energy

Lampiran 4 Formulir *Food Recall* 3x24 Jam

No	Waktu/Jam Makan	Hidangan	Bahan Makanan	Berat		Ket
				URT	Gram	



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Lampiran 5 Surat Keterangan Layak Etik



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bengkulu
Jalan Indragiri No. 3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
(0736) 341212
<https://poltekkesbengkulu.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.KEPK.BKL/250/03/2026

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Intan Dwita Aziz_Poltekkes Bengkulu
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Name of the Institution

Dengan judul:
Title
"Hubungan Kualitas Diet Berdasarkan Healthy Eating Index (Hei) Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Dewasa Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu"
"The Relationship Between Diet Quality Based on the Healthy Eating Index (HEI) and Blood Pressure in Adult Hypertension Patients in the Telaga Dewa Community Health Center Area in 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.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 17 Maret 2026 sampai dengan tanggal 17 Maret 2027.

This declaration of ethics applies during the period March 17, 2026 until March 17, 2027.



March 17, 2026
Chairperson,



apt. Zamharira Muslim, M.Farm

Lampiran 6 Surat Izin Penelitian

	Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Sumber Daya Manusia Kesehatan Politeknik Kesehatan Bengkulu Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan Bengkulu 38225 Telp. (0736) 341212 https://www.poltekkesbengkulu.ac.id/	30 Maret 2026
Nomor :	PP 01 01/F XXIII 1/2467/2026	
Perihal :	Izin Penelitian	
Yth, Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu di Tempat		
Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Skripsi Program Studi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2025/2026 , dengan ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada		
Nama :	Intan dwita Aziz	
NIM :	P01730222022	
Tempat Penelitian :	Puskesmas Telaga Dewa	
Waktu Penelitian :	01-30 April 2026	
Judul :	Hubungan Kualitas Diet Berdasarkan Healthy Eating Index (HEI) Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Dewasa Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu	
No Handphone :	081369515596	
Demikianlah, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih		
a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu		
Wakil Direktur I Bidang Akademik		
		
Septiyanti, S.Kep, Ners, M.Pd		



Lampiran 7 Surat Izin Penelitian Kasbangpol



PEMERINTAH KOTA BENGKULU BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

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

REKOMENDASI PENELITIAN

Nomor : 000.9.2/687/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.1/2522/2026 tanggal 31 Maret 2026 perihal Izin Penelitian

DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA

- Nama : Intan Dwita Aziz
NPM : P01730222022
Pekerjaan : Mahasiswa
Prodi/ Fakultas : Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan
Judul Penelitian : Hubungan Kualitas Diet Berdasarkan Healthy Eating Index (HEI) Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Dewasa Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu
- Tempat Penelitian : Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu
Waktu Penelitian : 3 s.d 30 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, 1 April 2026

a.n. WALI KOTA BENGKULU

Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu,



Saipul, S.Sos
Pembina Utama Muda, IV/c
NIP. 197207091992021001

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

Lampiran 8 Surat Izin Penelitian Dinkes 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.bengkulukota.go.id Kode Pos 34223

REKOMENDASI
Nomor : 000.9.2 / 1149 / D.Kes / 2026

Dasar Surat

1. Wakil Direktur I Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Nomor : PP.01.01/F.XXIII.1/2467/2026 Tanggal 30 Maret 2026
2. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Bengkulu Nomor :
000.9.2/687/KESBANGPOL-REK/2026 Tanggal 01 April 2026,
Perihal : Permohonan Izin Penelitian, atas nama :

Nama : Intan Dwita Aziz
NIM : P01730222022
Program Studi : Sarjana Terapan – GIZI
Judul : Hubungan Kualitas Diet Berdasarkan Healthy Eating Index (HEI)
dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Dewasa di Wilayah
Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu.
Lokasi Penelitian : Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu
Lama Kegiatan : 03 April 2026 s/d 30 April 2026
No Hp / Email : 0838-6972-0633

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, April 2026
Plt. Kepala Dinas Kesehatan
Kota Bengkulu

Nelli Hartati, SKM, MM
Pembina - IV/a
Nip. 19720419 199101 2 001

Tembusan :

1. Yth.Sdr. ka. UPTD Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu
2. Yang Bersangkutan

Lampiran 9 Master Data

No	KODE	JK	Alamat	Umur	TD Sistolik	TD Diastolik	Kategori Hipertensi	Skor Total Buah & Jus	Skor Buah Utuh	Skor Total Sayur	Skor Sayuran Hijau & Kacang	Skor Sereal Utuh
1	0,1	P	Padat Karya 5	33	160	100	2	0	0	5	5	0
2	0,2	L	padang nangka	36	160	100	2	0	0	5	5	0
3	0,3	P	telaga dewa 9	36	140	98	1	5	5	5	5	0
4	0,4	L	Hiibrida	33	140	90	1	5	5	3	5	0
5	0,5	P	pekan sabtu	29	140	90	1	3	5	1	5	0
6	0,6	L	padat karya 3	39	160	100	2	1	4	1	5	0
7	0,7	P	sukarami blok D no.43	40	148	90	1	1	2	2	5	0
8	0,8	P	karang indah	42	140	90	1	0	0	1	5	0
9	0,9	P	pancur mas	36	140	90	1	5	5	3	5	10
10	1,0	P	sungai rupa	38	168	100	2	0	0	0	0	0
11	1,1	L	telaga dewa	44	160	120	2	0	0	2	5	0
12	1,2	P	bumi ayu 3	43	168	100	2	0	0	2	5	0
13	1,3	P	pagar dewa	38	156	97	1	1	2	2	5	0
14	1,4	P	sungai rupa	35	140	90	1	0	0	1	5	0
15	1,5	L	raden fatah	44	141	90	1	0	0	1	5	0
16	1,6	L	telaga dewa	44	160	100	2	0	0	1	5	0
17	1,7	L	telaga dewa	25	143	91	1	1	4	1	5	0
18	1,8	L	martadinata 6	43	140	90	1	2	5	3	5	0
19	1,9	P	raden fatah	44	160	100	2	5	5	3	5	0
20	2,0	L	Telaga dewa10	34	140	90	1	2	5	2	5	4

Lanjutan tabel atas

No	Kode Responden	skor Dairy / produk Susu	Skor Total Protein	skor Protein Seafood & Nabati	skor Fatty Acids/asam lemak	skor Refined Grains/Sereal/Olahan	skor sodium	skor Added Sugars/Gula Tambahan	skor Saturated Fats/asam lemak jenuh	Total skor kualitas diet	kategori skor kualitas diet
1	01	0	5	5	10	2	3	10	10	56	2
2	02	0	5	5	9	2	0	10	6	47	2
3	03	0	5	5	10	10	4	10	9	72	1
4	04	0	5	5	10	7	3	10	9	66	1
5	05	0	5	3	9	10	2	10	10	63	1
6	06	0	4	5	4	10	4	10	9	57	2
7	07	0	2	0	0	9	6	10	8	44	2
8	08	0	4	5	7	0	4	10	9	46	2
9	09	5	2	5	10	10	7	10	10	86	1
10	010	0	5	2	2	9	1	10	4	33	2
11	1,1	0	5	5	7	5	2	10	7	48	2
12	1,2	0	4	5	6	0	2	10	6	41	2
13	1,3	0	2	0	0	7	6	10	8	42	2
14	1,4	0	5	5	5	3	0	10	2	37	2
15	1,5	0	5	5	7	8	0	10	2	43	2
16	1,6	0	5	5	5	6	6	10	0	44	2
17	1,7	0	5	5	6	7	8	10	6	57	2
18	1,8	0	5	5	6	7	6	10	2	56	2
19	1,9	0	5	5	6	1	8	10	4	56	2
20	2,0	0	3	4	0	10	9	10	10	64	1

No	KODE	JK	Alamat	Umur	TD Sistolik	TD Diastolik	Kategori Hipertensi	Skor Total Buah & Jus	Skor Buah Utuh	Skor Total Sayur	Skor Sayuran Hijau & Kacang	Skor Serealialia Utuh
21	2,1	P	pagar dewa	31	141	90	1	0	0	2	5	4
22	2,2	L	adam malik	38	140	90	1	1	5	2	5	4
23	2,3	L	teratai indah 4C	40	140	90	1	1	3	2	5	0
24	2,4	P	gang dp negara 2	44	168	100	2	0	0	4	5	0
25	2,5	L	dusun besar	36	160	100	2	0	0	3	5	0
26	2,6	L	padat krya no.44	27	157	90	1	3	5	2	5	0
27	2,7	P	raden fatah	31	160	100	2	0	0	4	5	0
28	2,8	P	sumur dewa	43	150	100	2	0	0	4	5	0
29	2,9	L	sungai rupa	41	149	91	1	3	5	4	5	2
30	3,0	P	pagar dewa	40	141	90	1	3	5	0	0	0
31	3,1	P	air sebakul	41	168	100	2	2	0	3	5	0
32	3,2	P	panti asuhan III	37	154	95	1	3	5	3	5	0
33	3,3	P	martad 6 pagar dewa	32	160	100	2	0	0	3	0	8
34	3,4	L	telaga dewa	39	148	90	1	0	0	2	5	0
35	3,5	L	raden fatah	41	140	90	1	3	5	2	5	0
36	3,6	P	raden fatah no.4	43	140	90	1	5	5	2	5	0
37	3,7	P	sukarami	34	145	90	1	0	5	3	5	0
38	3,8	P	telaga dewa 10	39	147	90	1	0	5	1	5	8
39	3,9	L	hibrida tirta dewa 3	32	140	90	1	3	5	4	5	0
40	4,0	L	raden fatah no.62	40	160	100	2	0	0	2	5	0

Lanjutan tabel atas

No	Kode	skor Dairy / produk Susu	Skor Total Protein	skor Protein Seafood & Nabati	skor Fatty Acids/asam lemak	skor Refined Grains/Sereal Olahan	skor sodium	skor Added Sugars/Gula Tambahan	skor Saturated Fats/asam lemak jenuh	Total skor kualitas diet	kategori skor kualitas diet
21	2,1	0	3	5	0	10	9	10	10	57	2
22	2,2	0	3	5	0	10	10	10	10	65	1
23	2,3	0	5	5	0	10	10	10	10	61	1
24	2,4	0	3	5	0	10	9	10	10	56	2
25	2,5	0	3	2	0	10	7	10	9	49	2
26	2,6	0	4	2	0	10	9	10	9	60	2
27	2,7	0	3	5	0	10	9	10	9	55	2
28	2,8	0	3	3	0	10	9	10	10	53	2
29	2,9	4	3	5	0	10	10	10	10	70	1
30	3,0	0	5	0	0	10	8	10	10	51	2
31	3,1	0	3	5	0	10	8	10	10	55	2
32	3,2	0	3	5	0	10	9	10	10	68	1
33	3,3	0	5	5	0	10	8	10	10	59	2
34	3,4	0	3	4	0	10	9	10	10	53	2
35	3,5	0	3	5	0	10	9	10	10	67	1
36	3,6	0	5	5	0	10	9	10	10	81	1
37	3,7	0	3	5	0	10	9	10	10	66	1
38	3,8	0	3	5	0	10	10	10	10	66	1
39	3,9	0	4	5	0	10	8	10	10	72	1
40	4,0	0	3	2	0	10	8	10	10	50	2

No	KODE	JK	Alamat	Umur	TD Sistolik	TD Diastolik	Kategori Hipertensi	Skor Total Buah & Jus	Skor Buah Utuh	Skor Total Sayur	Skor Sayuran Hijau & Kacang	Skor Serealia Utuh
41	4,1	P	bumi ayu 4	22	149	91	1	3	5	1	5	0
42	4,2	P	raden fatah anggrek 2	39	140	90	1	2	5	1	5	0
43	4,3	P	jl. Berlian4 no.77	32	146	90	1	5	5	1	5	0
44	4,4	P	perum kemiling permai	24	149	90	1	0	0	1	5	0
45	4,5	P	jl.RE martadinata	44	148	90	1	0	0	3	5	0
46	4,6	L	jl. Tj permai sukarami	39	160	100	2	0	0	1	5	0
47	4,7	P	sukarami RT 29	43	142	90	1	1	3	1	5	0
48	4,8	P	hibrida ujung	27	143	90	1	0	0	2	5	0
49	4,9	L	sukarami rt.31	44	165	100	2	0	2	1	5	0
50	5,0	P	sukarami	31	140	90	1	0	0	1	5	0
51	5,1	P	jl.panti ujung	39	168	100	2	0	1	0	0	0
52	5,2	P	paga dewa	34	160	100	2	0	4	3	5	0
53	5,3	L	telaga dewa	31	160	100	2	0	0	0	5	0
54	5,4	L	sukarami	35	140	97	1	0	2	2	5	0
55	5,5	P	pagar dewa	32	160	100	2	0	0	3	5	3
56	5,6	L	padat karya 6	44	160	100	2	0	2	2	5	8
57	5,7	L	telaga dewa	39	150	100	2	0	0	2	0	7
58	5,8	L	telaga dewa	32	142	90	1	0	0	2	5	0
59	5,9	P	tapa baru	37	160	100	2	0	2	2	0	1
60	6,0	L	pagar dewa	43	140	90	1	0	0	3	5	0

Lanjutan tabel atas

No	Kode	skor Dairy / produk Susu	Skor Total Protein	skor Protein Seafood & Nabati	skor Fatty Acids/asam lemak	skor Refined Grains/Sereal Olahan	skor sodium	skor Added Sugars/Gula Tambahan	skor Saturated Fats/asam lemak jenuh	Total skor kualitas diet	kategori skor kualitas diet
41	4,1	0	3	5	0	10	9	10	10	57	2
42	4,2	0	3	5	0	10	10	10	10	65	1
43	4,3	0	5	5	0	10	10	10	10	61	1
44	4,4	0	3	5	0	10	9	10	10	56	2
45	4,5	0	3	2	0	10	7	10	9	49	2
46	4,6	0	4	2	0	10	9	10	9	60	2
47	4,7	0	3	5	0	10	9	10	9	55	2
48	4,8	0	3	3	0	10	9	10	10	53	2
49	4,9	4	3	5	0	10	10	10	10	70	1
50	5,0	0	5	0	0	10	8	10	10	51	2
51	5,1	0	3	5	0	10	8	10	10	55	2
52	5,2	0	3	5	0	10	9	10	10	68	1
53	5,3	0	5	5	0	10	8	10	10	59	2
54	5,4	0	3	4	0	10	9	10	10	53	2
55	5,5	0	3	5	0	10	9	10	10	67	1
56	5,6	0	5	5	0	10	9	10	10	81	1
57	5,7	0	3	5	0	10	9	10	10	66	1
58	5,8	0	3	5	0	10	10	10	10	66	1
59	5,9	0	4	5	0	10	8	10	10	72	1
60	6,0	0	3	2	0	10	8	10	10	50	2

No	KODE	JK	Alamat	Umur	TD Sistolik	TD Diastolik	Kategori Hipertensi	Skor Total Buah & Jus	Skor Buah Utuh	Skor Total Sayur	Skor Sayuran Hijau & Kacang	Skor Sereal Utuh
61	6,1	L	jl.Dp negara 7	34	150	95	1	0	0	2	5	0
62	6,2	P	jl.mangga v no.94	42	163	100	2	0	2	2	0	7
63	6,3	P	jl.melai	28	160	100	2	0	0	3	5	10
64	6,4	P	telaga dewa	30	140	90	1	4	5	2	0	8

Lanjutan tabel atas

No	Kode	skor Dairy / produk Susu	Skor Total Protein	skor Protein Seafood & Nabati	skor Fatty Acids/asam lemak	skor Refined Grains/Sereal Olahan	skor sodium	skor Added Sugars/Gula Tambahan	skor Saturated Fats/asam lemak jenuh	Total skor kualitas diet	kategori skor kualitas diet
61	6,1	0	3	3	0	10	8	10	10	51	2
62	6,2	0	3	1	0	10	8	10	10	54	2
63	6,3	0	3	2	0	10	8	10	10	61	1
64	6,4	0	3	1	0	10	9	10	10	61	1

Lampiran 10 Hasil Uji SPSS

Hasil Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden

jenis_kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	L	27	42.2	42.2	42.2
	P	37	57.8	57.8	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

kat_umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	19-31	12	18.8	18.8	18.8
	32-44	52	81.3	81.3	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

Hasil Analisis Univariat

katskor_totalbuah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	min	38	59.4	59.4	59.4
	med	20	31.3	31.3	90.6
	max	6	9.4	9.4	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

katskor_buahutuh

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	min	30	46.9	46.9	46.9
	med	13	20.3	20.3	67.2
	max	21	32.8	32.8	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

katskor_totalsayur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	min	4	6.3	6.3	6.3
	med	57	89.1	89.1	95.3
	max	3	4.7	4.7	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

katskor_sayuranhijaukacang

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	min	8	12.5	12.5	12.5
	max	56	87.5	87.5	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

katskor_totalprotein

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	med	45	70.3	70.3	70.3
	max	19	29.7	29.7	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

kaskor_seafoodproteinnabati

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	min	3	4.7	4.7	4.7
	med	23	35.9	35.9	40.6
	max	38	59.4	59.4	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

katskor_serealautuh

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	min	50	78.1	78.1	78.1
	med	12	18.8	18.8	96.9
	max	2	3.1	3.1	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

katskor_produksusu

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	min	62	96.9	96.9	96.9
	med	2	3.1	3.1	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

katskor_fattyacids

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	min	47	73.4	73.4	73.4
	med	13	20.3	20.3	93.8
	max	4	6.3	6.3	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

katskor_serealoolahan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	min	2	3.1	3.1	3.1
	med	13	20.3	20.3	23.4
	max	49	76.6	76.6	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

katskor_sodium

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	min	3	4.7	4.7	4.7
	med	57	89.1	89.1	93.8
	max	4	6.3	6.3	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

katskor_gulatambahan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	max	64	100.0	100.0	100.0

katskor_saturatedfeds

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	min	1	1.6	1.6	1.6
	med	26	40.6	40.6	42.2
	max	37	57.8	57.8	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

kat_skorkualitasdiet

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	19	29.7	29.7	29.7
	Buruk	45	70.3	70.3	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

kat_Hipertensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Hipertensi 1	38	59.4	59.4	59.4
	Hipertensi 2	26	40.6	40.6	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

Hasil Analisis Bivariat

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
kat_skorkualitasdiet * kat_Hipertensi	64	100.0%	0	0.0%	64	100.0%

kat_skorkualitasdiet * kat_Hipertensi Crosstabulation

			kat_Hipertensi		Total
			Hipertensi 1	Hipertensi 2	
kat_skorkualitasdiet	Baik	Count	18	1	19
		Expected Count	11.3	7.7	19.0
		% within kat_skorkualitasdiet	94.7%	5.3%	100.0%
		% of Total	28.1%	1.6%	29.7%
	Buruk	Count	20	25	45
		Expected Count	26.7	18.3	45.0
		% within kat_skorkualitasdiet	44.4%	55.6%	100.0%
		% of Total	31.3%	39.1%	70.3%
Total		Count	38	26	64
		Expected Count	38.0	26.0	64.0
		% within kat_skorkualitasdiet	59.4%	40.6%	100.0%
		% of Total	59.4%	40.6%	100.0%

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for kat_skorkualitasdiet (Baik / Buruk)	22.500	2.761	183.328
For cohort kat_Hipertensi = Hipertensi 1	2.132	1.512	3.005
For cohort kat_Hipertensi = Hipertensi 2	.095	.014	.650
N of Valid Cases	64		

Lampiran 11 Dokumentasi





