

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, L. S., & Kainama, N. (2024). *panduan pengkajian faktor risiko hipertensi dimasyarakat*.
- Adisa, V. (2023). *Hipertensi variasi buah buahan makanan alami dalam mengatasinya*.
- Akonobi, A., & Khan, J. (2019). *A systematic review of Randomized Controlled Trials about some non-pharmacological interventions for treatment of hypertension : Physical exercise , sodium restriction , weight and alcohol use reduction*. 17–42. <https://doi.org/10.19204/2019/syst4>
- Andrianto. (n.d.). *Menangani Hipertensi*.
- Andrianto. (2022). *Menangani Hipertensi*.
- Anggraeni, R., & Aisah, S. (2024). Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi dengan Mengkonsumsi Buah Naga Merah. *Seminar Nasional-Publikasi Hasil-Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Semarang*, 283–291.
- Anggraini, D., Sari, M. P., Adelin, P., & Fitri, V. S. (2025). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh Dan Tekanan Darah Pada Lansia Di Rsi Siti Rahmah. *Journal of Public Health Science*, 2(2), 290–296. <https://doi.org/10.70248/jophs.v2i2.2872>
- Aprianti, Fitria, Nurannisa, Faizaturrahmi, Eka, Trisnawati, & Tutik. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Wanita Usia Subur Di Desa Barebali Wilayah Kerja Puskesmas Mantang. *Jurnal Medika Utama*, 02(02), 402–406.
- Aprilia1, D. D., Jumiyati, & Jurusan, A. P. S. (2021). *Efect of nutritional counseling leaflet media on know ledge sodium,potasium intake in hypertension patients Jurusan Gizi , Poltekkes Kemenkes Bengkulu , Indonesia*. 12(1), 62–72.
- Asrulla, Risnita, Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). *Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis*. 7, 26320–26332.
- Bhatia, M., Dixit, P., Kumar, M., & Dwivedi, L. K. (2023). A longitudinal study of incident hypertension and its determinants in Indian adults aged 45 years and older: evidence from nationally representative WHO-SAGE study (2007–2015). *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, 10(November). <https://doi.org/10.3389/fcvm.2023.1265371>
- Bishoyi, A. K., Saeed, F., Shehzadi, U., Shankar, A., Balaji, J., Kaur, J., Afzaal,

- M., Imran², A., Rasheed, M., Hussain, B., Hussain, M., Ahmed, A., Islam, F., Kinki, & Befar, A. (2024). *Nutritional composition , phytochemical profile , and health benefits of Hylocereus Undatus (pitaya)*: A comprehensive review. September, 1–20. <https://doi.org/10.1002/efd2.70017>
- Burnier, M. (2019). *Should we eat more potassium to better control blood pressure in hypertension? REVIEW*. January 2018, 184–193. <https://doi.org/10.1093/ndt/gfx340>
- Chen, Z., & Zhang, S. (2021). *The role of flavonoids in the prevention and management of cardiovascular complications : a narrative review*. 10(7), 8254–8263. <https://doi.org/10.21037/apm-21-1343>
- Danes, V. O., Susilawati, & Sasmito, L. (2025). *Hubungan Menopause Dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Pralansia Di Wilayah Kebonsari Jembe*. 3(4), 1–8. https://journalpustaka.com/index.php/jpnm/article/view/704?utm_source=chatgpt.com
- Dinkes kota bengkulu. (2024). *profil dinas kesehatan kota bengkulu*.
- Dwivanny, fenny martha, Wikantika, K., Sutanto, A., Ghazali, mohammad firman, Lim, C., & Kamalesha, G. (2020). *Pisang indonesia*.
- Ekasari, M. F., Suryati, E. S., Badriah, S., Narendra, S. R., & Amini, F. I. (2021). Hipertensi. *Hipertensi*, 28.
- Fatima, S. (2021). *optimalisasi kualitas buah pasca panen*.
- Fauziah, T., Nurmayni, Putri, R., Pidia, S., & Sari, S. (2021). Hipertensi Si Pembunuh Senyap “Yuk Kenali Pencegahan dan Penanganannya.” In *Buku Saku*.
- Febriani, W., Komala, Ramadhana, Yuniarto, & Eka, A. (2024). *Potensi buah naga merah dsebagai anti diabetes dan memelihara kesehatan : sebuah tinjauan The potential of red dragon fruit as an anti-diabetic and health maintenance: A review Wiwi Febriani 1 *, Ramadhana Komala 1 , Andi Eka Yuniarto 1*. 2(3), 111–119. <https://doi.org/10.58184/miki.v2i3.349>
- Ferrari, C. K. B. (2023). *Antioxidant and anti-atherosclerotic potential of Banana (Musa spp)*: A review of biological mechanisms for prevention and protection against atherosclerosis. 13(3), 240–254.
- Fitri, Y., Suryana, S., Ahmad, A., Hendra, A., Fitrianiingsih, E., And, A., & Yuniarto, A. . (2022). *Effectiveness of banana juice (Musa acuminata Linn.) on blood pressure, blood sugar levels, and low-density lipoprotein in elderly*. 6(June), 239–244.
- Grillo, A., Salvi, L., Coruzzi, P., Salvi, P., & Parati, G. (2019). Sodium intake and hypertension. *Nutrients*, 11(9), 1–16. <https://doi.org/10.3390/nu11091970>
- Haro, M., Fahmi, A., Reffita, L. I., Ningsih, N. S., Sholihat, N., Alwi, N. P.,

- Wahyuningsih, Adib, M., Rosdiana, Iskandar, A. M., Permatasari, R. F., & Rumainur. (2020). *komunikasi kesehatan*.
- Hustrini, A. A. L. E. H. N. M. (2019). *Penatalaksanaan hipertensi 2019*.
- Hwang, E., Choi, G., Kim, K. J., Kim, M., Lee, S., Lee, J., Kim, D., & Park, J. (2022). *Vitamin C Lowers Blood Pressure in Spontaneously Hypertensive Rats by Targeting Angiotensin-Converting Enzyme I Production in a Frequency-Dependent Manner*. 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/9095857>
- Ibnu, F., & Hidayati, R. N. (2025). *Deteksi faktor risiko hipertensi yang dapat modifikasi dalam upaya perilaku pencegahan klien hipertensi*.
- Izwardy, D. (2018). *Tabel komposisi pangan indonesia*.
- Julianty pradono. (2020). *hipertensi pembunuh terselubung di indonesia*.
- Kemenkes. (2021). Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07 Tahun 2021 Tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. <https://share.google/UtXpbtMr7idQBqwhU>
- Kemenkes. (2023). *survei kesehatan indonesia (SKI)*.
- Kemenkes, 2013. (2013). *Riset KESEHATAN DASAR*. 1–304.
- Kemenkes RI. (2018). Laporan Risesdas 2018 Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. In *Laporan Nasional Risesdas 2018* (Vol. 53, Issue 9).
- Kemenkes RI. (2020). *Rencana aksi nasional kesehatan lanjut usia*.
- Kemenkes RI. (2024). *Pedoman Pengendalian Hipertensi Di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama*.
- Kemenkes RI. (2025). Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK 01.07/Menkes /509/2025/ Tentang Pedoman Nasional Pelayanan Klinis Tata Laksana Obesitas Dewasa.
- Khoiriyah, N., & Amalia. (2024). *Masyarakat Penderita Hipertensi Palembang Tahun 2022*. 16.
- Kurnia, A. (2020). *Self management hipertensi*. https://books.google.com/books/about/SELF_MANAGEMENT_HIPERTENSI.html?hl=id&id=a18XEAAAQBAJ
- Kurnia, R., Indah Permata Sari, & Murod, A. (2020). PENGARUH PEMBERIAN PISANG AMBON TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI PADA LANSIA. *British Medical Journal*, 2(5474), 1333–1336.
- Kurniawati, K., & Hariyanto, A. (2019). Pengaruh Pemberian Buah Naga Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Bedahlawak Tembelang Jombang. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 20–29.

<https://doi.org/10.47560/kep.v8i1.84>

- Melini, D. O. C. W., & Tanuwijaya, R. R. (2021). Status Gizi Pola Konsumsi natrium dan serat dengan kejadian hipertensi: a cross study. *Jurnal Nutrisia*, 23(2), 101–108. <https://doi.org/10.29238/jnutri.v23i2.241>
- Mitra. (2024). *Dragon fruit*.
- Muhlshoh, A., & Nurzihan, N. C. (n.d.). upaya perubahan perilaku makan pada penderita hipertensi melalui konseling gizi di wilayah puskesmas gambirsari,surakarta. 2(2), 77–81.
- Mutiara Febriana, Suharsih Suharsih, & Nurbaity Situmorang. (2025). Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Merah (*Hylocereus Polyrhizus*) terhadap Tekanan Darah pada Masyarakat di Wilayah Puskesmas Pembantu Desa Paku. *Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 3(1), 96–104. <https://doi.org/10.62383/vimed.v3i1.2602>
- Nisa, M. A., Luthfi Fauzy Asriyanto, & Ratna Kurniawati. (2024). EFEKTIVITAS PEMBERIAN PISANG AMBON UNTUK MENGATASI RISIKO PERFUSI SEREBRAL TIDAK EFEKTIF PADA PASIEN HIPERTENSI. *Ilmu Kesehatan*, 4(1), 1–6. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>
- Nofita, V. (2021). *Budidaya pisang ambon dan cara mengolahnya*.
- Nurhamidah, Laila, W., & Khairani, atika putri. (2019). PENGARUH PEMBERIAN PISANG AMBON (*Musa Paradisiaca* S) TERHADAP TEKANAN DARAH PRA LANSIA HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS LUBUK BUAYA PADANG TAHUN 2019 SKRIPSI. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis E-ISSN: 2622-2256 Vol. 2 No. 1 Tahun 2019 Pengaruh*, 6(1), 5–10.
- Nurleny, & Kossasy, siti mutia. (2022). Jurnal Kesehatan Saintika Meditory Jurnal Kesehatan Saintika Meditory. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 4(4657), 78–84.
- Rahmadani, Febriana, A., Octaviani, O., Sulistyowati, R., & Lembang, F. T. D. (2025). *Book chapter of hypertension*.
- Rahmatika, A. F., Studi, P., Dokter, P., Kedokteran, F., Lampung, U., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2025). *Hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi*. 706–710.
- Ramírez-Rodríguez, Y., Espinosa-Tanguma, R., Valle-Aguilera, J. R., Rodríguez-Menchaca, A. A., Saderi, N., Salgado-Delgado, R., Bautista, E., Ramírez, V., Robledo-Márquez, K., Riego-Ruiz, L., & Trujillo, and J. (2024). *Vasorelaxant Effect and Blood Pressure Reduction Potential of Pitaya Juice Concentrate (*Stenocereus huastecorum*) Associated with Calcium Channel Blockade*.

- Rohana, Patih, R. ratih puspita, & Wijaya, rafika dora. (2022). *Khasiat buah naga dan buah bit*.
- Safirah, S. A. B., & Putra, D. A. (2023). Pengaruh Konsumsi Jus Melon Terhadap Tekanan Darah pada Aparatur Sipil Negara. *Darussalam Nutrition Journal*, 7(2), 90–103. <https://doi.org/10.21111/dnj.v7i2.10706>
- Saragih, M., Aryanti, D., & Yuliza, E. I. (2022). Asuhan Gizi dan Keperawatan pada Hipertensi. In *Omera Pustaka*.
- Sari, I. P., Maigoda, T. C., & Yunita. (2024). *Effect of Vegetable Juice and Probiotic Red Dragon Fruit Juice on Blood Pressure in Pre-*. 7, 57–63.
- Sendy, F. T. (2026). *Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Kopi dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pahandut The Correlation Between Physical Activity and Coffee Consumption and Blood Pressure in Hypertensive Patients in Working Area of Pahandut Health Center Abstrak*. 12(1), 52–61.
- Setiawan, R. (2023). *khasiat dan manfaat buah pisang*. 1–20.
- Su, X., Yang, C., & Ellison, D. H. (2020). *Kidney Is Essential for Blood Pressure Modulation by Dietary Potassium*.
- Sukmawati, A. S., Rahmawati, R., Wahyuningsih, Tri, Yani, Y., Teting, B., Putra, K. A. D., Pertiwi, G. H., Sastrini, Y. E., & Muliani, N. (2024). *keperawatan gerontik*.
- Sukraniti, D. putu, Taufikqurrahman, & Iwan, S. (2018). *Konseling gizi*.
- Suling, D. F. R. W., Fiha, & Fascc. (2018). Hipertensi frits reinier wantian suling. In *Buku* (Vol. 8, Issue 2).
- Sumarni, T., & Setyaningsih, R. D. (2019). *edukasi untuk tata laksana non farmakologi*. 25(2), 64–68.
- Suratman, R., Harun, H., Priyono, D., & Viotra, D. (2025). The Role of Vitamin C in Management of Hypertension: A systematic review. *Indonesian Journal of Kidney and Hypertension*, 2(1), 35–39. <https://doi.org/10.32867/inakidney.v2i1.184>
- Susanti, S. (2024). Perbedaan Efektivitas Diet Rendah Garam dan Diet DASH terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Pangan Dan Aplikasinya*, 8(2), 95–104. <https://doi.org/10.21580/ns.2024.8.2.17133>
- Taslim, R., & Putri, rayni maulida. (2021). *Pencegahan hipertensi dengan mengkonsumsi buah*.
- Teguh, S., Dewi, K., Innez, S., Mustikarani, K., Galih, S., Adi, S., Adi, M., & Firman, W. (2022). *Pengaruh konsumsi pisang ambon (musa acuminata cavendish) effect of ambon banana (musa acuminata cavendish) on blood pressure changes in hypertension patients in elderly in boyolali*. 10, 36–43.

- Verona-ruiz, A., Urcia-cerna, J., & Pauca-menacho, luz maria. (2020). *Scientia Agropecuaria*. 11(3), 439–453.
<https://doi.org/10.17268/sci.agropecu.2020.03.16>
- Vio, C. P., Gallardo, P., Cespedes, C., Salas, D., Diaz-Elizondo, J., & Mendez, N. (2020). Dietary Potassium Downregulates Angiotensin-I Converting Enzyme, Renin, and Angiotensin Converting Enzyme 2. *Frontiers in Pharmacology*, 11(June), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fphar.2020.00920>
- WHO. (2021). *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)* (pp. 1–3).
- WHO. (2022). *Guideline for the pharmacological treatment of hypertension in adults : summary* (Vol. 9).
- WHO. (2023). *Global report on hypertension*.
- WHO, 2025. (2025). *Global report on hypertension*.
- Yulanda, B., & H., Y. (2021). The Association between Body Mass Index and Hypertension at the Barimba Kapuas Hilir Health Center, Kapuas Regency in 2020. *Journal Kedokteran UKI*, XXXVII(2), 49–53.
- Yuliana, A., Fauzi, B. Z. A. R. R. N. A. S. A., Nurjahan, S. A. T. U. D. S. N., & Zidane, M. F. M. (2023). *Hipertensi dan cara pengobatannya*.
- Yulastuti, E. R., Dewi, E. K., Sudiaz, R., Apriyadi, T. E., Baroroh, R. A., & Katmo. (2020). *Budidaya pisang*.
- Yunandar, R., Soekiswati, S., Basuki, S. W., Triastuti, N. J., & Istiqomah, N. (2025). Kejadian Hipertensi Ditinjau dari Faktor Usia, Tingkat Pendidikan, dan Tingkat Pengetahuan. *Jurnal Keilmuan Dan Keislaman*, 179–188.
<https://doi.org/10.23917/jkk.v4i2.399>
- Yunus, M. H., Kadir, S., S., N. A., & Lalu. (2025). *The relationship between salt consumption patterns and the incidence of ypertension in the elderly at the*. 163–171.
- Zaenudin, & Prasetyastuti. (2025). *Polifenol dan Sindrom Metabolik*.
https://books.google.com/books/about/Polifenol_dan_Sindrom_Metabolik_Mekanism.html?hl=id&id=cLNqEQAAQBAJ

LAMPIRAN

Lampiran 1 *Inform consent*

Persetujuan Keikutsertaan dan Penelitian

(Informed Consent)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, menyatakan bersedia ikut serta dalam penelitian “Pengaruh Pemberian jus buah naga (*Hylotreccus Polyrhizus*) dengan kombinasi buah pisang ambon (*Musa paradisiaca var.sapientum L.Kunt*) terhadap penurunan tekanan darah pada pra lansia hipertensi di wilayah kerja puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu”, 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
()	Dwy Febrizah Ningsih NIM. P01730222065

Lampiran 2 *Food Recall 24 Jam*

FORMULIR FOOD RECALL 24 JAM

Nama :

Hari/Tanggal :

Waktu Makan	Nama Menu	Bahan Makanan	URT	Berat (gram)
Makan Pagi				
Selingan				
Makan Siang				
Selingan				
Makan Malam				

lampiran 3 *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)*

Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)

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 x menit aktivitas sedang x 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:/.....	
Perjalanan dari tempat ke tempat (bekerja, berbelanja dan beribadah)			
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 x menit aktivitas berjalan atau bersepeda x 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:/.....	
Aktivitas Rekreasi			
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	1. Ya: 2. Tidak (Langsung No. 16)	4.0 x menit aktivitas berjalan atau

	aktivitas sedang seperti pada tabel minimal 10 menit per hari secara terus menerus?		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:/.....	
Aktivitas Menetap (Sedentary Activity) KECUALI tidur			
P16	Berapa lama anda duduk atau berbaring dalam sehari?	Jam/menit:/.....	

Sumber: WHO, 2021

$$\text{Total} = P1 + P4 + P7 + P10 + P13$$

$$= \dots \text{ METs-menit/minggu}$$

Kategori:

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



Lampiran 4 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/m²
Asupan Natrium : gram

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

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

Lampiran 5 Nilai Gizi

Menu	Bahan	BB	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Serat	Na (mg)	K (mg)	Vit C (mg)
Jus Kombinasi	Buah Naga	100	71	1,7	3,1	23,4	3,2	1	128	66,5
	Pisang ambon	100	108	1,0	0,8	24,3	1,9	10	336	78
Total			179	2,7	3,9	47,6	5,1	11	464	144,5

Lampiran 6 Anggaran Biaya

Bahan	BB	BDD	BK	Harga satuan	Jumlah satuan
Buah naga	14	66	21	Rp25.000	Rp. 525.000
Pisang ambon	14	75	18	Rp20.000	Rp. 360.000
Botol 200 ml	140	-	140	Rp2.000	Rp.280.000
Blood Pressure Monitor	1	-	1	Rp.350.000	Rp.350.00
Hadiah	20	-	20	Rp10.000/p cs	Rp.200.00
Leaflet	40	-	40	Rp.3.000/pc s	Rp.120.000
Informed Consent	20	-	20	Rp. 500/Imbr	Rp.10.000
Form Skrining	20	-	20	Rp.500/Imb r	Rp.10.000
Recall 24	60	-	60	Rp.500/Imb r	Rp.30.00
Rorm GPAQ	20	-	20	Rp. 500/Imbr	Rp.10.00
Jumlah					Rp. 1.895.000
Total = Jumlah x Responden x Frekuensi x Hari x Overhand					Rp. 2.084.500

Lampiran 7 Leaflet

CONTOH MAKAN

Dianjurkan

- Karbohidrat: Nasi, jagung, bihun, jagung beras, tepung-tepungan, pasta, makaroni, spaghetti.
- Protein Hewani: Daging tanpa lemak, ayam tanpa kulit, ikan segar, susu, dan telur.
- Protein Nabati: Semua kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti tahu, tempe, oncom.
- Sayuran: Semua Sayur Segar
- Buah: Semua buah-buahan segar

Dibatasi

Makanan yang diolah dari bahan makanan dengan garam dan soda seperti roti tawar, krekers, tawar kacang-kacangan yang diawetkan, semua kacang-kacangan dan hasil olahannya

Dihindari

Cake, pastry, biskuit, kue-kue yang dimasak dengan garam. Bawang, bawang powder, soda, mentega dan keju makanan yang diawetkan (daging asap, ham, bacon, dendeng, abon, koya, ikan asin, ikan kaleng, kornet, sarden, elastisitas kering, telur asin, paku).

Selada kacang, semua kacang-kacangan yang dimasak menggunakan garam. Sayuran yang diawetkan seperti sayuran dalam kaleng. Sayur asin, semua ikan asin. Buah-buahan yang diawetkan seperti buah dalam kaleng.

KENDALIKAN HIPERTENSI

P A T U H

- Periksa kesehatan secara rutin dan mengikuti anjuran
- Atasi penyakit dengan pengobatan teratur.
- Tetap menjaga kebiasaan makan dan gizi seimbang
- Upayakan aktifitas yang aman bagi hipertensi.
- Hindari asap rokok, konsumsi alkohol dan lainnya



DIET DASH

Nama : L/K
Umur :
BB/TB :
Tanggal Konseling :




Hypertension

TAHUKAH KAMU APA ITU HIPERTENSI ?

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu kondisi dimana tekanan darah sistolik >150mmHg dan diastolik >90

Gejala Hipertensi

 **Mual**
 **Muntah**
 **Jantung Berdebar-debar**
 **Penglihatan kabur**
 **Sesak Nafas**
 **Sakit Kepala**





Faktor Risiko Hipertensi

Faktor yang tidak bisa diubah

- Usia
- Riwayat Keluarga
- Jenis Kelamin

Faktor yang bisa diubah

- Obesitas
- Alkohol
- Merokok
- Stress
- Kurang Aktivitas Fisik

KLASIFIKASI HIPERTENSI

Kategori	Sistolik (mmHg)	Diastolik (mmHg)
Optimal	<120	<80
Normal	120-129	80-84
Prehipertensi	130-139	85-89
Hipertensi derajat 1	140-159	90-99
Hipertensi derajat 2	160-179	100-109
Hipertensi derajat 3	≥ 180	≥ 110
Hipertensi sistolik	≥ 140	<90

Sumber: (Suberman, 2018)

MENU MAKAN SEHARI

Makan Pagi
Nasi
Telur Ceplok
tahu bening
tumis kangkung (Tanap Micin)

Selingan
jus Buah Kombinasi

Makan Siang
Nasi Putih
Ayam Sop
Tempe Kukus
Tumis Selada

Makan Malam
Nasi
ikan pindang
Tahu
Tumis Genjer



TERAPI FARMAKOLOGI




Lampiran 8 Surat Izin Penelitian Kesbangpol



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bengkulu
Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
(0736) 341212
<https://poltekkesbengkulu.ac.id>
29 Januari 2026

Nomor : : PP. 01.01/F.XXIII.1/ **429** /2026
Perihal : : **Izin Penelitian**

Yth,
Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Skripsi Progam 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 : Dwy Febrizah Ningsih
NIM : P01730222065
Tempat Penelitian : Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu
Waktu Penelitian : 3 Bulan
Judul : Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga (Hylotreccus Polyrhizus) Dengan Kombinasi Buah Pisang Ambon (Musa Paradisiaca var. Sapientum L.Kunt) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pra Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu
No Handphone : 082269993240

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





PEMERINTAH KOTA BENGKULU
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

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

REKOMENDASI PENELITIAN

Nomor : 000.9.2/291/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.1/952/2026 Tanggal 29 Januari 2026 perihal Izin Penelitian

DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA

Nama : Dwy Febrizah Ningsih
NIM : P01730222065
Pekerjaan : Mahasiswa/i
Prodi/ Fakultas : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Judul Penelitian : Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga (Hylotreccus Polyrhizus) Dengan Kombinasi Buah Pisang Ambon (Musa Paradisiaca var. Sapientum L.Kunt) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pra Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu

Tempat Penelitian : Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu
Waktu Penelitian : 02 Februari 2026 s.d 02 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, 30 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

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

Lampiran 9 Surat Izin Penelitian Dinas Kesehatan Kota Bengkulu



**Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bengkulu**
Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
(0736) 341212
<https://poltekkesbengkulu.ac.id>
29 Januari 2026

Nomor : PP. 01.01/F.XXIII.1/ 923 /2026
Perihal : Izin Penelitian

Yth,
Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Skripsi Progam 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 : Dwy Febrizah Ningsih
NIM : P01730222065
Tempat Penelitian : Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu
Waktu Penelitian : 3 Bulan
Judul : Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga (Hylocereus Polyrhizus) Dengan Kombinasi Buah Pisang Ambon (Musa Paradisiaca var. Sapientum L.Kunt) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pra Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu
No Handphone : 082269993240

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





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 / 4502 / D.Kes / 2026

Dasar Surat

1. Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Nomor : PP.01.01/F.XXIII.1/923/2026 Tanggal 29 Januari 2026
2. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Bengkulu Nomor :
000.9.2/291/KESBANGPOL-REK/2026 Tanggal 30 Januari 2026,
Perihal : Penelitian untuk penyusunan tugas akhir mahasiswa Atas
nama :

Nama : Dwy Febrizah Ningsih
NIM : P01730222065
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika
Judul : Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga (Hylocereus Polyrrhizus) Dengan
Kombinasi Buah Pisang Ambon (Musa Paradisiaca Var.Sapientum
L,Kunt) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pra Lansia
Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu
Lokasi Penelitian : Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu
Lama Kegiatan : 02 Februari S/D 02 Maret 2026
No Hp / Email : 082269993240

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, Februari 2026
Plt. Kepala Dinas Kesehatan
Kota Bengkulu

Nelli Hartati SKM.MM
Pembina, IV/a
Nip. 197204191991012001

Tembusan :

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

Lampiran 10 Surat Izin Penelitian Puskesmas Nusa Indah

 **Kemenkes**

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bengkulu
Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
(0736) 341212
<https://poltekkesbengkulu.ac.id>
29 Januari 2026

Nomor : PP. 01.01/F.XXIII.1/ 914/2026
Perihal : Izin Penelitian

Yth,
Kepala Puskesmas Nusa Indah 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 : Dwy Febrizah Ningsih
NIM : P01730222065
Tempat Penelitian : Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu
Waktu Penelitian : 3 Bulan
Judul : Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga (Hylocereus Polyrhizus) Dengan Kombinasi Buah Pisang Ambon (Musa Paradisiaca var. Sapientum L.Kunt) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pra Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu
No Handphone : 082269993240

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 11 *Ethical Clearance*


SEKOLAH TINGGI
ILMU KESEHATAN
saptabakti
Jl. Merdeka Raya No. 18
Kota Bengkulu
Telp. (073) 880000
Email: info@saptabakti.ac.id
Website: www.saptabakti.ac.id

KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
STIKes SAPTA BAKTI
SURAT LAYAK ETIK
No: 219/S1/KEPKSTIKesSaptaBakti/2026

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :

Peneliti utama: Dwy Febrizah Ningsih
Principal Investigator

Nama Institusi: Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Name of The Institution

Judul: Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga (*Hylotreccus Polyrhizus*) Dengan Kombinasi Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca* Var. *Sapientum* L Kunt) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pra Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu

*The Effect of Dragon Fruit Juice (*Hylotreccus Polyrhizus*) Combined with Ambon Banana (*Musa Paradisiaca* Var. *Sapientum* L Kunt) on Reducing Blood Pressure in Pre-Elderly Hypertensive Patients in the Nusa Indah 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 NUSA INDAH
(Badan Layanan Umum Daerah)
Alamat : Jl. Anggrek No. 4 Kel. Nusa Indah Kec. Ratu Agung
Kota Bengkulu, Email : puskesmasnusaindah@gmail.com
Telp : (0736) 342515, Kode Pos 38224



Nomor : 87 /PKM-NI/II/2026
Lampiran : -
Perihal : Surat Keterangan telah Melakukan Penelitian

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Rini Afriani, S.IP**
NIP : 19801218 200312 2005
Pangkat/Golongan : Penata/III.c
Jabatan : Kepala Tata Usaha Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu

Dengan ini menyatakan bahwa :

Nama : Dwy Febrizah Ningsih
NPM : P01730222065
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Mahasiswa yang bersangkutan telah melakukan penelitian dari Tanggal 02 Februari 2026 s/d 02 Maret 2026 dengan judul : **"Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga (*Hylotreccus Polyrrhizus*) dengan Kombinasi Buah Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca* Var. *Sapientum* L.,Kunt) Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pra Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu Tahun 2026 ."**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 26 Februari 2026
Kepala Tata Usaha Puskesmas
Nusa Indah Kota Bengkulu


RINI AFRANI, S.IP
PENATA /III.c
NIP. 19801218 200312 2005

Lampiran 13 Dokumentasi Pembuat Jus



Lampiran 14 Dokumentasi





Kampus ke
Poltekkes Bengkulu

Lampiran 15 Master Data

No.	Nama	Usia	Tekanan Darah				IMT	Kode IMT	AF	Kode AF	Usia	Kode Usia
			Sebelum		Sesudah							
			TDS	TDD	TDS	TDD						
1	RS	55	150	98	132	85	29,1	2	560	1	55	5
2	EY	49	152	97	134	85	30	2	1680	2	49	1
3	EA	59	155	99	130	75	18,2	2	840	2	59	2
4	EI	56	152	96	137	85	29,7	2	1680	2	56	2
5	MI	49	158	96	135	80	28,1	2	1680	2	49	1
6	TH	58	153	97	130	85	33,2	2	2240	2	58	2
7	FW	57	156	95	135	80	26,6	2	560	1	57	2
8	YI	45	149	98	136	85	31,2	2	1680	2	45	1
9	SS	49	157	98	136	89	21,3	1	720	2	49	1
10	NI	59	156	96	130	82	21,7	1	840	2	59	2
11	HH	59	157	97	155	90	21,3	1	480	1	59	2
12	MA	59	154	99	152	97	23,8	1	1680	2	59	2
13	HA	46	153	95	150	92	28,8	2	840	2	46	1
14	MA	53	153	97	152	94	23	2	840	2	53	2
15	TA	52	155	98	154	93	31,7	2	2240	2	52	1
16	JI	47	158	98	157	95	24	2	1680	2	47	1
17	NI	45	157	99	156	96	19,9	1	1920	2	45	1
18	SA	59	156	97	155	82	23,1	2	840	2	59	2
19	PI	45	155	95	152	85	24,4	2	1680	2	45	1
20	DS	52	158	99	157	97	25,7	2	840	2	52	1

Keterangan:

Nomor 1-10 → Kelompok Perlakuan

Nomor 11-20 → Kelompok Kontrol

Lampiran 16 Hasil SPSS

ANALISIS UNIVARIAT
Kelompok Perlakuan

		Statistics			
		TDS_Pre_Intervensi	TDD_Pre_Intervensi	TDS_Post_Intervensi	TDD_Post_Intervensi
N	Valid	10	10	10	10
	Missing	0	0	0	0
Mean		153,80	94,90	133,50	83,10
Median		154,00	95,50	134,50	85,00
Std. Deviation		3,048	2,644	2,759	3,929
Minimum		149	90	130	75
Maximum		158	98	137	89

Kelompok Kontrol

		Statistics			
		TDS_Pre_Kontrol	TDD_Pre_Kontrol	TDS_Post_Kontrol	TDD_Post_Kontrol
N	Valid	10	10	10	10
	Missing	0	0	0	0
Mean		155,60	97,40	154,00	92,10
Median		155,50	97,50	154,50	93,50
Std. Deviation		1,897	1,506	2,404	5,087
Minimum		153	95	150	82
Maximum		158	99	157	97

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
TDS Sebelum Intervensi	Based on Mean	3,947	1	18	,062
	Based on Median	3,863	1	18	,065
	Based on Median and with adjusted df	3,863	1	15,434	,068
	Based on trimmed mean	3,945	1	18	,062
TDD Sebelum Intervensi	Based on Mean	,360	1	18	,556
	Based on Median	,356	1	18	,558
	Based on Median and with adjusted df	,356	1	17,254	,558
	Based on trimmed mean	,359	1	18	,556
TDS Sesudah Intervensi	Based on Mean	,629	1	18	,438
	Based on Median	,202	1	18	,658
	Based on Median and with adjusted df	,202	1	16,719	,659
	Based on trimmed mean	,628	1	18	,438
TDD Sesudah Intervensi	Based on Mean	,456	1	18	,508
	Based on Median	,413	1	18	,528
	Based on Median and with adjusted df	,413	1	17,931	,528
	Based on trimmed mean	,397	1	18	,537

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
TDS_Pre_Perlakuan	,165	10	,200 [*]	,946	10	,626
TDD_Pre_Perlakuan	,189	10	,200 [*]	,940	10	,550
TDS_Post_Perlakuan	,207	10	,200 [*]	,862	10	,081
TDD_Post_Perlakuan	,286	10	,020	,890	10	,169

*. 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.
TDS_Pre_Kontrol	,170	10	,200 [*]	,914	10	,310
TDD_Pre_Kontrol	,195	10	,200 [*]	,866	10	,089
TDS_Post_Kontrol	,197	10	,200 [*]	,923	10	,380
TDD_Post_Kontrol	,192	10	,200 [*]	,872	10	,104

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

a. Lilliefors Significance Correction

Kat_AsupanNatrium_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	

Kat_AsupanNatrium_Kontrol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	3	30,0	30,0	30,0
	Tidak Normal	7	70,0	70,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Kat_AsupanSerat_Perlakuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Normal	10	100,0	100,0	100,0

Kat_AsupanSerat_Kontrol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Normal	10	100,0	100,0	100,0

Kat_AF_Perlakuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Aktivitas Ringan	2	20,0	20,0	20,0
	Aktivitas Sedang	8	80,0	80,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Kat_AF_Kontrol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Aktivitas Ringan	1	10,0	10,0	10,0
	Aktivitas Sedang	9	90,0	90,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Kat_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	

Kat_IMT_Kontrol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	3	30,0	30,0	30,0
	Tidak Normal	7	70,0	70,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Uji Normality

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Indeks Massa Tubuh	,122	20	,200 [*]	,965	20	,646
Aktivitas_Fisik	,272	20	,000	,859	20	,008
Asupan Natrium Intervensi	,198	20	,040	,907	20	,057
Asupan Serat Natrium	,168	20	,140	,894	20	,032

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

a. Lilliefors Significance Correction

Chi Square IMT

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	,267 ^a	1	,606		
Continuity Correction ^b	,000	1	1,000		
Likelihood Ratio	,268	1	,605		
Fisher's Exact Test				1,000	,500
Linear-by-Linear Association	,253	1	,615		
N of Valid Cases	20				

a. 2 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2,50.

b. Computed only for a 2x2 table

Chi Square Aktivitas Fisik

Chi-Square Tests					
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	,392 ^a	1	,531		
Continuity Correction ^b	,000	1	1,000		
Likelihood Ratio	,399	1	,528		
Fisher's Exact Test				1,000	,500
Linear-by-Linear Association	,373	1	,542		
N of Valid Cases	20				

a. 2 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1,50.

b. Computed only for a 2x2 table

Chi Square Natrium

Chi-Square Tests					
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	3,200 ^a	1	,074		
Continuity Correction ^b	1,800	1	,180		
Likelihood Ratio	3,291	1	,070		
Fisher's Exact Test				,179	,089
Linear-by-Linear Association	3,040	1	,081		
N of Valid Cases	20				

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5,00.

b. Computed only for a 2x2 table

Chi Square

Statistics

Kat_AsupanSerat

N	Valid	20
	Missing	0

Tests of Normality

	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
TDS Sebelum Intervensi	Kelompok Intervensi	,165	10	,200 [*]	,946	10	,626
	Kelompok Kontrol	,170	10	,200 [*]	,914	10	,310
TDD Sebelum Intervensi	Kelompok Intervensi	,189	10	,200 [*]	,940	10	,550
	Kelompok Kontrol	,195	10	,200 [*]	,866	10	,089
TDS Sesudah Intervensi	Kelompok Intervensi	,207	10	,200 [*]	,862	10	,081
	Kelompok Kontrol	,197	10	,200 [*]	,923	10	,380
TDD Sesudah Intervensi	Kelompok Intervensi	,286	10	,020	,890	10	,169
	Kelompok Kontrol	,192	10	,200 [*]	,872	10	,104

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

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil Uji pengaruh

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	TDS_Pre_Perlakuan	153,80	10	3,048	,964
	TDS_Post_Perlakuan	133,50	10	2,759	,872
Pair 2	TDD_Pre_Perlakuan	97,00	10	1,247	,394
	TDD_Post_Perlakuan	83,10	10	3,929	1,242



Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	TDS_Pre_Perlakuan & TDS_Post_Perlakuan	10	-,066	,856
Pair 2	TDD_Pre_Perlakuan & TDD_Post_Perlakuan	10	,045	,901

Paired Samples Test

		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	TDS_Pre_Perlakuan - TDS_Post_Perlakuan	20,300	4,244	1,342	17,264	23,336	15,126	9	,000
Pair 2	TDD_Pre_Perlakuan - TDD_Post_Perlakuan	13,900	4,067	1,286	10,990	16,810	10,807	9	,000

Kontrol

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	TDS_Pre_Kontrol	155,60	10	1,897	,600
	TDS_Post_Kontrol	154,00	10	2,404	,760
Pair 2	TDD_Pre_Kontrol	97,40	10	1,506	,476
	TDD_Post_Kontrol	92,10	10	5,087	1,609

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	TDS_Pre_Kontrol - TDS_Post_Kontrol	1,600	,843	,267	,997	2,203	6,000	9	,000
Pair 2	TDD_Pre_Kontrol - TDD_Post_Kontrol	5,300	4,244	1,342	2,264	8,336	3,949	9	,003

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	
									Lower	Upper
TDS Sebelum Intervensi	Equal variances assumed	3,947	,062	-1,585	18	,130	-1,800	1,135	-4,185	,585
	Equal variances not assumed			-1,585	15,065	,134	-1,800	1,135	-4,219	,619
TDD Sebelum Intervensi	Equal variances assumed	,360	,556	-,647	18	,526	-,400	,618	-1,699	,899
	Equal variances not assumed			-,647	17,398	,526	-,400	,618	-1,702	,902
TDS Sesudah Intervensi	Equal variances assumed	,629	,438	-17,717	18	,000	-20,500	1,157	-22,931	-18,069
	Equal variances not assumed			-17,717	17,669	,000	-20,500	1,157	-22,934	-18,066
TDD Sesudah Intervensi	Equal variances assumed	,456	,508	-4,428	18	,000	-9,000	2,033	-13,270	-4,730
	Equal variances not assumed			-4,428	16,919	,000	-9,000	2,033	-13,290	-4,710

Uji Manova

Multivariate Tests^a

Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.
Intercept	Pillai's Trace	,995	1456,682 ^b	2,000	14,000	,000
	Wilks' Lambda	,005	1456,682 ^b	2,000	14,000	,000
	Hotelling's Trace	208,097	1456,682 ^b	2,000	14,000	,000
	Roy's Largest Root	208,097	1456,682 ^b	2,000	14,000	,000
Kat_IMT	Pillai's Trace	,284	2,782 ^b	2,000	14,000	,096
	Wilks' Lambda	,716	2,782 ^b	2,000	14,000	,096
	Hotelling's Trace	,397	2,782 ^b	2,000	14,000	,096
	Roy's Largest Root	,397	2,782 ^b	2,000	14,000	,096
Kat_AF	Pillai's Trace	,053	,388 ^b	2,000	14,000	,685
	Wilks' Lambda	,947	,388 ^b	2,000	14,000	,685
	Hotelling's Trace	,055	,388 ^b	2,000	14,000	,685
	Roy's Largest Root	,055	,388 ^b	2,000	14,000	,685
Kat_AsupanNatrium	Pillai's Trace	,307	3,104 ^b	2,000	14,000	,077
	Wilks' Lambda	,693	3,104 ^b	2,000	14,000	,077
	Hotelling's Trace	,443	3,104 ^b	2,000	14,000	,077
	Roy's Largest Root	,443	3,104 ^b	2,000	14,000	,077
Kat_AsupanSerat	Pillai's Trace	,000	^b	,000	,000	.
	Wilks' Lambda	1,000	^b	,000	14,500	.
	Hotelling's Trace	,000	^b	,000	2,000	.
	Roy's Largest Root	,000	,000 ^b	2,000	13,000	1,000
Kat_IMT * Kat_AF	Pillai's Trace	,151	1,242 ^b	2,000	14,000	,319
	Wilks' Lambda	,849	1,242 ^b	2,000	14,000	,319
	Hotelling's Trace	,177	1,242 ^b	2,000	14,000	,319
	Roy's Largest Root	,177	1,242 ^b	2,000	14,000	,319
Kat_IMT * Kat_AsupanNatrium	Pillai's Trace	,000	^b	,000	,000	.
	Wilks' Lambda	1,000	^b	,000	14,500	.
	Hotelling's Trace	,000	^b	,000	2,000	.
	Roy's Largest Root	,000	,000 ^b	2,000	13,000	1,000
Kat_IMT * Kat_AsupanSerat	Pillai's Trace	,000	^b	,000	,000	.
	Wilks' Lambda	1,000	^b	,000	14,500	.
	Hotelling's Trace	,000	^b	,000	2,000	.
	Roy's Largest Root	,000	,000 ^b	2,000	13,000	1,000
Kat_AF * Kat_AsupanNatrium	Pillai's Trace	,000	^b	,000	,000	.
	Wilks' Lambda	1,000	^b	,000	14,500	.
	Hotelling's Trace	,000	^b	,000	2,000	.
	Roy's Largest Root	,000	,000 ^b	2,000	13,000	1,000
Kat_AF * Kat_AsupanSerat	Pillai's Trace	,000	^b	,000	,000	.
	Wilks' Lambda	1,000	^b	,000	14,500	.
	Hotelling's Trace	,000	^b	,000	2,000	.
	Roy's Largest Root	,000	,000 ^b	2,000	13,000	1,000
Kat_AsupanNatrium * Kat_AsupanSerat	Pillai's Trace	,000	^b	,000	,000	.
	Wilks' Lambda	1,000	^b	,000	14,500	.
	Hotelling's Trace	,000	^b	,000	2,000	.
	Roy's Largest Root	,000	,000 ^b	2,000	13,000	1,000
Kat_IMT * Kat_AF * Kat_AsupanNatrium	Pillai's Trace	,000	^b	,000	,000	.
	Wilks' Lambda	1,000	^b	,000	14,500	.
	Hotelling's Trace	,000	^b	,000	2,000	.
	Roy's Largest Root	,000	,000 ^b	2,000	13,000	1,000
Kat_IMT * Kat_AF * Kat_AsupanSerat	Pillai's Trace	,000	^b	,000	,000	.
	Wilks' Lambda	1,000	^b	,000	14,500	.
	Hotelling's Trace	,000	^b	,000	2,000	.
	Roy's Largest Root	,000	,000 ^b	2,000	13,000	1,000
Kat_IMT * Kat_AsupanNatrium * Kat_AsupanSerat	Pillai's Trace	,000	^b	,000	,000	.
	Wilks' Lambda	1,000	^b	,000	14,500	.
	Hotelling's Trace	,000	^b	,000	2,000	.
	Roy's Largest Root	,000	,000 ^b	2,000	13,000	1,000
Kat_AF * Kat_AsupanNatrium * Kat_AsupanSerat	Pillai's Trace	,000	^b	,000	,000	.
	Wilks' Lambda	1,000	^b	,000	14,500	.
	Hotelling's Trace	,000	^b	,000	2,000	.
	Roy's Largest Root	,000	,000 ^b	2,000	13,000	1,000
Kat_IMT * Kat_AF * Kat_AsupanNatrium * Kat_AsupanSerat	Pillai's Trace	,000	^b	,000	,000	.
	Wilks' Lambda	1,000	^b	,000	14,500	.
	Hotelling's Trace	,000	^b	,000	2,000	.
	Roy's Largest Root	,000	,000 ^b	2,000	13,000	1,000

a. Design: Intercept + Kat_IMT + Kat_AF + Kat_AsupanNatrium + Kat_AsupanSerat + Kat_IMT * Kat_AF + Kat_IMT * Kat_AsupanNatrium + Kat_IMT * Kat_AsupanSerat + Kat_AF * Kat_AsupanNatrium + Kat_AF * Kat_AsupanSerat + Kat_AsupanNatrium * Kat_AsupanSerat + Kat_IMT * Kat_AF * Kat_AsupanNatrium + Kat_IMT * Kat_AF * Kat_AsupanSerat + Kat_IMT * Kat_AsupanNatrium * Kat_AsupanSerat + Kat_AF * Kat_AsupanNatrium * Kat_AsupanSerat + Kat_IMT * Kat_AF * Kat_AsupanNatrium * Kat_AsupanSerat

b. Exact statistic