

DAFTAR PUSTAKA

- Aljuraiban, G.S., Gibson, R., Chan, D.S., Horn, L. V, Chan, Q., 2024. *The Role of Diet in the Prevention of Hypertension and Management of Blood Pressure : An Umbrella Review of Meta-Analyses of Interventional and Observational Studies. Advances in Nutrition.* 15(1), 2–33. <https://doi.org/10.1016/j.advnut.2023.09.011>
- Budianto, P., Mirawati, D.K., Prabaningtyas, H.R., Putra, S.E., Muhammad, F., Hafizhan, M., 2021. Stroke Iskemik Akut Dasar dan Klinis. Surakarta.
- Cahyani Hia, W., 2023. Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Jakarta. *Journal Of Pubnursing Sciences.* 1(02), 36–41. <https://doi.org/10.69606/jps.v1i02.47>
- Cheung, C.Y., Biousse, V., Keane, P.A., Schiffrin, E.L., Wong, T.Y., 2022. *Hypertensive eye disease. Nature Reviews Disease Primers.* 8(1), 14. <https://doi.org/10.1038/s41572-022-00342-0>
- Dila, S.R., 2023. Faktor Penyebab Hipertensi Pada Pasien Dewasa Di Puskesmas Dinoyo Kota Malang. *Sainsbertek Jurnal Ilmiah Sains & Teknologi.* 3(2), 19–27. <https://doi.org/10.33479/sb.v3i2.217>
- Dinkes, 2024. Data Pelayanan Kesehatan Penderita Hipertensi di Kota Bengkulu Tahun 2024.
- Dumaria, C.H., Efiyanna, R., Chodijah, S., 2022. Pengaruh Jenis Diet Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Mahasiswa Kegemukan dan Obesitas di Poltekkes Kemenkes Jakarta II. *Pontianak Nutrition Journal.* 5(1), 152–156. <https://doi.org/10.30602/pnj.v5i1.912>
- ESC/ESH Hypertension Guidelines, 2018. 2018 ESC/ESH Guidelines For The management Of arterial Hypertension. *Eur. Heart J.* 25(6), 3030.
- Fadillah, H., Saraheni, Wahyuningrum, D.R., 2023. Hubungan Tingkat Konsumsi Energi dan Status Gizi Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Loa Janan Kabupaten Kutai Kartanegara. *Jurnal Multidisiplin Indonesia.* 2(9), 2659-2673. <https://doi.org/10.58344/jmi.v2i9.531>
- Falo, A., Ludiana, Ayubbana, S., 2023. Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Rawat Inap Banjarsari Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda* 3, 32–40.
- Febriana, A., Heryyanoor, 2023. Manajemen Diet Dash Sebagai Intervensi Pada Lansia Hipertensi : A Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai* 4(2), 746–753. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i2.14669>
- 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/10.61231/mjeec.v2i1.234>
- Fitri, D.Y., Puteri, A.D., Widawati, 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://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizidietetik>

- Irwanto, F.S., Hasni, D., Anggraini, D., Febrianto, B.Y., 2023. Hubungan Pola Konsumsi Lemak dan Sodium Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Perempuan Etnis Minangkabau. *Scientific Journal*. 2(2), 62–73. <http://journal.scientic.id/index.php/sciena/issue/view/8>
- Kemenkes, 2024. Pedoman Pengendalian Hipertensi di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama 2024, Kemenkes. Jakarta Selatan.
- Kemenkes RI, 2014. Proses Asuhan Gizi Terstandar (PAGT), Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.
- Kementrian Kesehatan RI, 2020. Pedoman Proses Asuhan Gizi Puskesmas. Jakarta.
- Kementrian Kesehatan RI, 2025. Pedoman Nasional Pelayanan Klinis Tata Laksana Obesitas Dewasa. Jaka.
- Khasanah, D.N., 2021. Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Di Indonesia (*Studi Data Indonesian Family Life Survey 5*). *Journal of Public Health Research and Community Health Development*. 5(2), 80–89. <https://e-journal.unair.ac.id/JPHRECODE/article/view/27923/pdf>
- Kustianah, T., 2024. Mengenal Gagal Ginjal Kronik. *Kemenkes Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan*. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3859/mengenal-gagal-ginjal-kronik (diakses 10.6.25).
- Kusuma, N.D., Ariwibowo, D.D., 2025. Gambaran Komplikasi Hipertensi di RSUD Cengkareng Tahun 2021-2022. *Jurnal Sehat Indonesia*. 7(1), 370–381. <https://doi.org/10.59141/jsi.v7i01.267>
- Lasty, M., 2023. Proses Asuhan Gizi Terstandar pada Pasien Post Stroke dengan Hipertensi dan Epilepsi. *Jurnal Kesehatan Tambusai* 4(3), 3394–3407. <https://core.ac.uk/download/pdf/588311365.pdf>
- Mishra, S.R., Satheesh, G., Khanal, V., Nguyen, T.N., Picone, D., Chapman, N., Lindley, R.I., 2025. *Closing the Gap in Global Disparities in Hypertension Control*. *Hypertension* 82(3), 407–410. <https://www.ahajournals.org/doi/suppl/10.1161/hypertensionaha.124.24137>
- Mulyana, H., Sriyani, Y., Ipah, D., 2020. Dampak Hipertensi Terkontrol Dan Hipertensi Tidak Terkontrol Terhadap Kejadian Gagal Ginjal : a Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan* 5(2), 54–62. <https://doi.org/10.54440/jmk.v4i2.110>
- Mulyasari, E.W., Srimati, M., 2020. Asupan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik dan Tingkat Stress dengan Kejadian Hipertensi pada Dewasa (18-60 Tahun). *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 2(2), 83–92. <https://doi.org/10.36590/jika.v2i2.2>
- Nisa, F., 2023. Hubungan Kepatuhan Diet Rendah Garam Dengan Husada Jatirogo Tuban. *Journal Of Nursing & Health*. 9(12), 1–8. <https://doi.org/10.52488/jnh.v9i1.359>
- Peraturan Menteri Kesehatan RI, 2019. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia.
- PERHI, 2019. Penatalaksanaan Hipertensi 2019, *Indonesian Society Of Hypertension*. Jakarta.

- Permatasari, T., Wibowo, A., 2021. Pelayanan Gizi Rumah Sakit di masa Pandemi Covid-19: Literature Review. *Jurnal Medika Utama* 03(1), 1420–1422. <http://jurnalmedikahutama.com>
- Pernefri, 2023. *Konsensus Gangguan Ginjal Akut*, Perhimpunan Nefrologi Indonesia. Pernefri, Jakarta.
- PERSAGI, ASDI, 2024. *Penuntun Diet dan Terapi Gizi*, 5 ed. EGC, Jakarta.
- Prabasari, N.A., Sukmawati, E., Ardhanawati, S., 2024. Gambaran Terjadinya Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Komunitas (*Description Of Hypertension Elderly In The Community*). *Jurnal Ners Lentera* 12(1), 10–18. doi:10.33508/ners.v12i1.5426
- Prastika, Y.D., Siyam, N., 2021. Faktor Risiko Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*. 1(1), 472–478. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN>
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., Budianto, A., 2020. Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*. 5(1), 531–542. doi:10.52822/jwk.v5i1.120
- Rachmawati, F.A., Setyawan, F.E.B., Wartiningsih, M., 2023. Identifikasi Faktor Risiko Peningkatan Kejadian Hipertensi Pendahuluan Hipertensi diakui sebagai salah satu Metodologi. *Community Medicine and Public Health of Indonesia Journal*. 3(3), 235–243. <https://comphi.sinergis.org/comphi/article/view/131/91>
- Rahadiyanto, S., Purborini, N., Nugroho, S.H.P., Margono, 2026. *Acupressure therapy to reduce headache pain in patient with hypertension Susilo. Proceedings The International Conference of Advancements in Nursing Care (ADNURS)* 3(1), 80–83.
- Rahmawati, Kasih, R.P., 2023. Hipertensi Usia Muda. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh* 2(5), 11–26. <https://doi.org/10.29103/jkkmm.v2i5.10478>
- Riyada, F., Fauziah, S.. A., Liana, N., Hasni, D., 2024. Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Resiko Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Scientific*. 3(1), 27–47. <https://doi.org/10.56260/sciena.v3i1.137>
- Rohmawati, D.L., Nisak, R., Lukitaningtyas, D., Kartika, 2024. *The Effect Of Warm Compress Therapy In Reducing Headache Intensity And Stabilizing Blood Pressure In Hypertension Patients. Indonesian Journal of Global Health Research*. 6(5), 467–476. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/ijghrthe>
- Rotunda, W., Rains, C., Jacobs, S.R., Valerie, Lee, R., Rutledge, S., Jackson, M.C., Myers, K., 2024. *Weight Loss in Short-Term Interventions for Physical Activity and Nutrition Among Adults With Overweight or Obesity: A Systematic Review and Meta-Analysis. Preventing Chronic Disease: Public Health Research, Practice, and Policy* 21(21), 1–18. doi: 10.5888/pcd21.230347
- Ruswadi, I., Akhmadi, Purwanta, Asyari, H., Marsono, 2023. *Dukungan Keluarga dan Keyakinan Diri Lanjut Usia (Lansia) Dalam Pengobatan Hipertensi, Pertama*. ed. Madza Media, Malang.

- Santoso, R., Rahman, M.F., Nurakillah, H., Herawati, A.T., Safari, U., Wahyudinata, D., Tarisa, Z., Triana, Y., Setiawan, Y.H., 2022. Mengatasi dan Mencegah dengan Kenali Hipertensi untuk Pola Hidup Sehat Di Kelurahan Cipadung Wetan Kota Bandung. *Media Abdimas* 1(3), 221–228. <https://doi.org/10.37817/mediaabdimas.v1i3.2585>
- Sari, D.M., 2022. Upaya Pencegahan Hipertensi Pada Usialanjut Di Puskesmas Sawah Lebar. Marlborough: *Journal Of Community Service*. 1(1), 25–32.
- Septiani, B.D., Mardhotillah, H., Tanuwijaya, R., 2025. Buku Ajar Dietetik Penyakit Tidak Menular, 1 ed. Penerbit PT Nuansa Cemerlang, Jakarta.
- SKI, 2023. Survei Kesehatan Indonesia 2023 Dalam Angka, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.
- Soraya, Hasanah, S.U., Masithah, Wahyuni, F., 2024. Hipertensi Asupan Natrium Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Poli Internal Di RSUD dr.La Palaloi Kabupaten Maros. *Jurnal Kesehatan Tambusai* 5(4), 10461–10466. <https://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizidietetik>
- Soro, M.F., Talahatu, A.H., Ndun, H.J.N., 2019. Kajian Proses Asuhan Gizi Terstandar (PAGT) Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Daerah Ende. *Timorese Journal Of Public Health*. 1(3), 134. <https://doi.org/10.35508/tjph.v1i3.2140>
- Susanti, S., 2024. Perbedaan Efektivitas Diet Rendah Garam dan Diet DASH terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan dan Aplikasinya* 8(2), 95–104. <http://journal.walisongo.ac.id/index.php/Nutri-Sains%0ANutri-Sains>
- Syamsu, R.F., Abdullah, A.A.P., Mubarak, R., Nurdin, A.Z., Nasruddin, H., 2025. Literature Review: Asuhan Gizi Pada Penderita Diabetes Mellitus (DM) di Layanan Primer. *Journal Of Qualitative Health Research & Case Reports* 5(4), 446–458. <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i4.1069>
- Utomo, A.C., Herbawani, C.K., 2022. Kajian Sistematis Faktor-Faktor Risiko Hipertensi pada Lansia. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*. 21(5), 352. doi:10.14710/mkmi.21.5.347-353
- WHO, 2025. World Hypertension Day 2025. World Health. Organ. Asia Tenggara Sri Lanka. URL <https://www.who.int/srilanka/news/detail/17-05-2025-worldhypertension-day-2025> (diakses 10.5.25).
- Widiyanto, A., Atmojo, J.T., Fajriah, A.S., Putri, S.I., Akbar, P.S., 2020. Pendidikan Kesehatan Pencegahan Hipertensi. *Jurnalempathy.Com* 1(2), 176–177. <https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v1i2.27>
- Youssef, G.S., 2022. Salt and hypertension: current views. *J. Eur. Soc. Cardiol.* url <https://www.escardio.org/Journals/E-Journal-of-Cardiology-Practice/Volume-22/salt-and-hypertension-current-views#>

L

A

M

P

I

R

A

N



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Lampiran 1.1 Surat Pernyataan Persetujuan (Informed Consent)

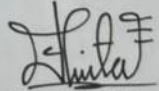
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)

Saya telah membaca dan memahami penjelasan secara rinci yang telah disampaikan oleh Novidia Cinta selaku peneliti pada penelitian yang berjudul "Proses Asuhan Gizi Terstandar Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2026" dan diberi kesempatan dalam mempertimbangkan menanggapi dan mengajukan pertanyaan, Maka dengan ini, saya bersedia/tidak bersedia (coret salah satu) menjadi Informad dalam peneliti ini sebagaimana tersebut diatas dan menyatakan bahwa:

1. Saya telah diberi informasi yang cukup mengenai tujuan penelitian ini
2. Saya telah diberi informasi yang cukup bahwa saya bebas memutuskan untuk ikut atau tidak ikut berpartisipasi dalam penelitian ini.
3. Saya telah diberi informasi bahwa keterangan yang akan diberikan dijamin kerahasiannya
4. Saya secara sukarela dan sadar telah memberikan izin kepada peneliti untuk melanjutkan proses penelitian ini

Demikian pernyataan yang saya buat dengan sebenarnya, penuh kesadaran dan tanpa paksaan.

Bengkulu, 13 April 2026

Responden  Tn. AB	Peneliti  Novidia Cinta
---	---

Lampiran 1.2 Surat Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu



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>

01 April 2026

Nomor : PP. 01.01/F.XXIII.1/ 2194/2026
Perihal : Izin Penelitian

Yth,
Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Karya Tulis Ilmiah(KTI) Program Studi Gizi Program Diploma Tiga 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 : Novidia Cinta
NIM : P01730123025
Tempat Penelitian : Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu
Waktu Penelitian : 13 April 2026 - 13 Mei 2026
Judul : Proses Asuhan Gizi Terstandar Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2026
No Handphone : 082377541216

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 1.3 Surat Kepala Badan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu



PEMERINTAH KOTA BENGKULU BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Alamat : Jl. Melur No.1 Kelurahan Nusa Indah

Email : bkesbangpolkotabengkulu@gmail.com

REKOMENDASI PENELITIAN

Nomor : 000.9.2/705/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.1/2592/2026 Tanggal 01 April 2026 perihal Izin Penelitian

DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA

Nama : Novidia Cinta
NIM : P01730123025
Pekerjaan : Mahasiswa/ i
Prodi/ Fakultas : D3 gizi
Judul Penelitian : PROSES ASUHAN GIZI TERSTANDAR PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS SAWAH LEBAR KOTA BENGKULU TAHUN 2026
Tempat Penelitian : Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu
Waktu Penelitian : 13 April 2026 s.d 13 Mei 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, 2 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 1.4 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/749/12/2025

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

Peneliti utama : Novidia Cinta
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Proses Asuhan Gizi Terstandar Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2025"

"Standardized Nutrition Care Process for Hypertension Patients at the Sawah Lebar Community Health Center, Bengkulu City in 2025"

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 03 Desember 2025 sampai dengan tanggal 03 Desember 2026.

This declaration of ethics applies during the period December 03, 2025 until December 03, 2026.



December 03, 2025
Chairperson,

apt. Zamharira Muslim, M.Farm

dr. Fatmah, ST
Nip.197309162008032001

Lampiran 1.6 Surat Selesai Izin Penelitian

	PEMERINTAH KOTA BENGKULU DINAS KESEHATAN UPTD PUSKESMAS SAWAH LEBAR {Badan Layanan Umum Daerah}															
Alamat : Jln. Sepakat RT 18 Kelurahan Sawah Lebar Baru TELP. (0736) 28360 Email: pkmsawahlebar@gmail.com																
SURAT KETERANGAN Nomor : 445/ 117 /PKM-SL/ V /2026																
Berdasarkan surat rekomendasi dari Dinas Kesehatan Kota Bengkulu Nomor: 000.9.2/1216/D.Kes/2026 tanggal April 2026 tentang: Rekomendasi izin penelitian Yang bertanda tangan dibawah ini Plt. Kepala UPTD Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu : <table border="0" style="width: 100%;"><tr><td style="width: 30%;">Nama</td><td>: Erna Yulista,S.Tr.Keb</td></tr><tr><td>N I P</td><td>: 19880252011012001</td></tr><tr><td>Pangkat/Gol.</td><td>: Penata / III c</td></tr><tr><td>Jabatan</td><td>: Plt. Kepala UPTD Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu</td></tr></table> Dengan ini menerangkan : <table border="0" style="width: 100%;"><tr><td style="width: 30%;">Nama</td><td>: Novidia Cinta</td></tr><tr><td>NPM/ NIM</td><td>: P01730123025</td></tr><tr><td>Program Studi</td><td>: D3 Gizi</td></tr></table> Benar telah melaksanakan penelitian di UPTD Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu dari tanggal 13 April 2026 s/d 13 Mei 2026 dengan judul "Proses Asuhan Gizi Terstandar Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2026" Demikianlah keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagai mana mestinya.. Dikeluarkan di : Bengkulu Pada Tanggal : 19 Mei 2026 Plt Kepala UPTD Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu  Erna Yulista,S.Tr.Keb NIP : 19880252011012001			Nama	: Erna Yulista,S.Tr.Keb	N I P	: 19880252011012001	Pangkat/Gol.	: Penata / III c	Jabatan	: Plt. Kepala UPTD Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu	Nama	: Novidia Cinta	NPM/ NIM	: P01730123025	Program Studi	: D3 Gizi
Nama	: Erna Yulista,S.Tr.Keb															
N I P	: 19880252011012001															
Pangkat/Gol.	: Penata / III c															
Jabatan	: Plt. Kepala UPTD Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu															
Nama	: Novidia Cinta															
NPM/ NIM	: P01730123025															
Program Studi	: D3 Gizi															
Tembusan : 1. Dinas Kesehatan Kota Bengkulu 2. Arsip																

Lampiran 1.7 Leaflet Edukasi

Contoh menu

Makan Pagi	Makan Siang	Makan Sore
Nasi Putih, sop ikan, tumis sayur oyong, tempe goreng, buah potong	Nasi putih, ayam bakar tanpa kulit, bening katuk, tempe orek, buah pisang	Nasi Putih, Sambal Tehr, pepes tahu kemangi, tumis sawi+wortel, buah semangka
snack pagi		
Puding Mangga		

Diet Hipertensi

Diet pada hipertensi adalah upaya penanggulangan hipertensi melalui pengaturan makanan yang pada dasarnya dengan mengurangi konsumsi lemak melalui diet rendah garam, diet rendah kolesterol dan diet tinggi serat.

Anjuran Konsumsi garam per hari

anjuran konsumsi Garam adalah 2000mg natrium per hari atau setara dengan Garam 1 Sendok teh (sdt)/ orang/ hari atau (5 gram/orang/hari)

Makanan yang harus dibatasi pada penderita Hipertensi

- Makanan olahan** : Misalnya masakan yang dimakan dengan cara diasap, pengasinan atau dengan penambahan bahan pengawet kimia. Contoh ; makanan kalengan, sosis, ham, ikan asin.
- Makanan yang mengandung kolesterol tinggi, garam** : Asupan lemak yang berlebih pada tubuh bisa menyebabkan obesitas yang akhirnya menyebabkan komplikasi berbagai penyakit. Contoh : Daging, jeroan, keju, dsb
- Makanan dan minuman yang banyak mengandung gula** : Permen, kue basah, cokelat dan minuman manis lain tidak boleh dikonsumsi secara berlebihan.
- Produk roti** : Makanan seperti ini dapat memicu obesitas dan meningkatkan tekanan darah sehingga penyakit hipertensi semakin parah.
- Minuman Kopi** : Kandungan kafein dalam kopi dapat memicu meningkatnya tekanan darah.

Pola Makan Ideal

Pola makan yang direkomendasikan untuk menurunkan tekanan darah tinggi adalah empat prinsip utama pola makan yaitu :

- Tingkatkan asupan nutrisi dari biji-bijian utuh, ikan, unggas, dan kacang-kacangan.
- Perbanyak juga konsumsi buah, sayur, dan produk susu rendah lemak.
- Kurangi garam, makanan dan minuman manis, serta daging merah.
- Kurangi juga makanan yang tinggi lemak jenuh, kolesterol, dan lemak trans.

DIET RENDAH GARAM

Nama : Tn. AB
JK : Laki-laki
Umur : 62 tahun
TB : 162 cm
BB : 67 kg
IMT : 25 kg/m2

Tujuan Diet:

- Untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dan dapat digunakan sebagai langkah preventif terhadap penyakit hipertensi
- Terapi penurunan berat badan serta penurunan kadar kolesterol.

BAHAN MAKANAN YANG TIDAK DI ANJURKAN

Sumber	Bahan Makanan Yang Tidak Dianjurkan
Karbohidrat	Biskuit yang diawetkan dengan natrium, nasi uduk
Protein hewani	Daging merah bagian lemak, ikan kaleng, kornet, sosis, ikan asap, ati, ampela, olahan daging dengan natrium
Protein nabati	Olahan kacang yang diawetkan dan mendapat campuran natrium
sayuran	Sayur kaleng yang diawetkan dan mendapat campuran natrium, asinan sayur
Buah-buahan	Buah-buahan kaleng, asinan, dan manis buah
lemak	Margarin, mentega, mayones
minuman	Minuman kemasan dengan pemanis tambahan dan pengawet
bumbu	Minuman kemasan dengan pemanis tambahan dan pengawet vetsin, kecap, saus, bumbu instan

BAHAN MAKANAN YANG DIANJURKAN

Sumber	Bahan Makanan Yang Dianjurkan
Karbohidrat	Gandum utuh, oat, beras, kentang, singkong
Protein hewani	Ikan, daging unggas tanpa kulit, tehr (maksimal 1btr/hari)
Protein nabati	Kacang-kacangan segar
sayuran	Semua sayuran segar
Buah-buahan	Semua buah segar
lemak	Minyak kelapa sawit, margarin, dan mentega tanpa garam
minuman	Teh dan jus buah dengan pembatasan gula, air putih, susu rendah lemak
bumbu	Rempah-rempah, bumbu segar, garam dapur dengan penggunaan yang terbatas

Syarat dan Prinsip Diet

- Energi cukup, jika pasien dengan berat badan 115% dari berat badan ideal disarankan untuk diet rendah kalori dan olahraga
- Protein cukup, menyesuaikan dengan kebutuhan pasien
- Karbohidrat cukup sebagai kebutuhan
- Membatasi konsumsi lemak jenuh dan kolesterol
- Asupan natrium dibatasi <2300 mg/hari, jika penurunan tekanan darah belum mencapai target dibatasi hingga mencapai 1500 mg/hari.
- Konsumsi kalium 4700 mg/hari, terdapat hubungan antara peningkatan asupan kalium dan penurunan asupan rasio Na-K dengan penurunan tekanan darah.
- Memenuhi kebutuhan asupan kalsium harian sesuai usia untuk membantu penurunan tekanan darah, asupan kalsium >800 mg/hari dapat menurunkan tekanan darah sistolik hingga 4 mmHg dan 2 mmHg tekanan darah diastolik.
- Asupan magnesium memenuhi kebutuhan sehari

Lampiran 1.8 Formulir FFQ (Food Frequency Questionnaire)

 JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI								
IDENTITAS DOKUMEN								
FORM <i>FOOD FREQUENCY QUESTIONNAIRE</i>								
IDENTITAS MAHASISWA								
Nama Mahasiswa :								
Tingkat Kelas :								
IDENTITAS RESPONDEN								
Nama/Kode :		Usia :	Jenis Kelamin : ☐ L ☐ P					
Hari, tanggal :		Tgl :	Bulan :					
Akhirat Lengkap :								
KLP	NAMA BAHAN MAKANAN	>1 kali per hari	1 kali sehari / (4-6 kali seminggu)	3 kali per minggu	< 3 kali per minggu	< 1 kali per minggu	Tidak Pernah	SKORING
		50	25	15	10	1	0	
KARBOHIDRAT	1 Nasi Putih	✓						50
	2 Ubi						✓	0
	3 Roti Putih						✓	0
	4 Biskuit					✓		1
	5 Mie						✓	0
	6 Bisan			✓				15
	7 Kentang					✓		1
	8 Jagung Manis					✓		1
	9 Sereal						✓	0
	10 Bisan							
Jumlah								68
Rata-rata Skor								7,5
PROTEIN HEWANI	1 Daging Sapi						✓	0
	2 Ikan Segar	✓						50
	3 Ikan teri						✓	0
	4 Cumi-cumi						✓	0
	5 Udang						✓	0
	6 Tekur ayam	✓						50
	7 Tekur bebek asin						✓	0
	8 Daging ayam			✓				15
	9 hati ayam						✓	0
	10 hati sapi						✓	0
	11 kepiting						✓	0
	12 Tekur Puyuh					✓		1
	13 Daging Kambing						✓	
Jumlah								116
Rata-rata Skor								8,92
PROTEIN NABATI	1 Tempe	✓						50
	2 Tahu	✓						50
	3 Kacang Tanah			✓				15
	4 kacang merah						✓	0
	5 Kacang Hijau						✓	0
	6 Oncom						✓	0
	7 Pete						✓	0
Jumlah								115
Rata-rata Skor								16,4

SAYURAN		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Jumlah	Rata-rata Skor
1	Bayam																					0	
2	Sawi	✓																				50	
3	Brokoli																					0	
4	Tomat																					1	
5	Wortel	✓																				50	
6	Kol																					25	
7	Kembang kol																					0	
8	Buncis																					15	
9	Pakcoy																					0	
10	Nangka muda																					25	
11	Ketimun mentah																					15	
12	Kangkung	✓																				50	
13	Kacang panjang																					1	
14	Labu siam																					1	
15	Pepaya muda																					1	
16	Toge																					1	
17	Terong Bulat																					1	
18	Terong Panjang																					1	
19	Oyong																					15	
20	Daun Singkong																					1	
Jumlah																					253		
Rata-rata Skor																					12,65		
Buah		1	Pepaya																			1	
		2	Salak																			1	
		3	Jeruk																			1	
Jumlah																					3		
Rata-rata Skor																					1		
Snack		1	Kerupuk																			25	
		2	Keripik singkong																			25	
		3	ayam goreng krispi																			0	
		4	kopi bergula	✓																		50	
		5	mie instan																			1	
		6	gorengan	✓																		50	
Jumlah																					151		
Rata-rata Skor																					25,1		

Ket: Skor	A. >1 kali per hari (sering sekali dikonsumsi)	: skor 50	Bengkulu, 2026 Mahasiswa TTD Novidia Cinta
frekuensi	B. 1 kali hari / 4-6 kali seminggu (sering dikonsumsi)	: skor 25	
	C. 1-3 kali per minggu (Biasa dikonsumsi)	: skor 15	
	D. < 3 kali per minggu (Kadang kadang dikonsumsi)	: skor 10	
	E. < 1 kali per minggu (Jarang dikonsumsi)	: skor 1	
	F. Tidak pernah dikonsumsi	: skor 0	

etunjuk Pengisian :

1.
2.
3.

Memberi skor sesuai pilihan respon/jawaban

4. A. >1 kali per hari (sering sekali dikonsumsi) : skor 50
5. B. 1 kali hari / 4-6 kali seminggu (sering dikonsumsi) : skor 25
- C. 1-3 kali per minggu (Biasa dikonsumsi) : skor 15
- D. < 3 kali per minggu (Kadang kadang dikonsumsi) : skor 10
- E. < 1 kali per minggu (Jarang dikonsumsi) : skor 1
- F. Tidak pernah dikonsumsi : skor 0

Jumlahkan skor per kelompok Bahan makanan

Hitung skor rata-rata per kelompok bahan makanan dengan cara membagi skor total per kelompok BM : Jumlah Item Bahan Makanan

Lampiran 1.9 Formulir Visual Comstock

Hari Pertama pemberian Makan dan Nilai Gizi Asupan makan (15 April 2026)

JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU												
PROGRAM STUDI DIPOMA III GIZI												
IDENTITAS DOKUMEN		IDENTITAS PENGUMPUL DATA (MAHASISWA)								TANGGAL BERLAKU		
KODE DOKUMEN D.IIIT.SKP.GZ.403		FORM VISUAL COMSTOCK										
Nama Mahasiswa	NOVIDIA CINTA								NIM	P01730123025		
Tingkat Kelas	31A (isi dengan Angka Romawi dan Huruf Kapital, misalnya IIA)											
IDENTITAS RESPONDEN												
Nama Kode	TA. AB								Usia			
Hari, tanggal	15-04-2026								Tgl			
Alamat Lengkap												
WAKTU MAKAN	KELOMPOK BAHAN MAKANAN	NAMA MENU/HIDANGAN	STANDAR PORSI (GRAM)	0%	25%	50%	75%	95%	100%	BERAT SISA MAKANAN	BERAT KONSUMSI (GRAM)	KETERANGAN
Pagi Pkl. 08.00	Karbohidrat	Nasi	100	✓						25	75	
	Lauk hewani	Ikan maula	60	✓							60	
	Lauk nabati	Tempe ba semur	50	✓							50	
	Sayur	Baling katuk	100		✓					25	75	
	Buah	Semangka	115	✓							115	
Selangan Pkl. 10.00		Puding mangga	100	✓							100	
Siang Pkl. 13.00	Karbohidrat	Nasi Putih	100	✓							100	
	Lauk hewani	Telur rebus	55	✓							55	
	Lauk nabati	Tempe orek	50	✓							50	
	Sayur	Tumis kangkung	150	✓							150	
	Buah	Pear	115	✓							115	
Selangan Pkl. 16.00												
Sore Pkl. 16.00	Karbohidrat	Nasi Putih	100	✓							100	
	Lauk hewani	ayam panggang	40	✓							40	
	Lauk nabati	Bola tahu	70	✓							70	
	Sayur	tumis sayur	150	✓							150	
	Buah	Buah semangka	100	✓							100	
Keterangan: ○ : Habis ● : Sisa												
Catatan : Disat. Peneliti/Supervisor/Dosen Pengampu												
Supervisor, TTD												
Nama Lengkap												
Petunjuk Pengisian : 1. Lengkapi Identitas Pengumpul Data 2. Lengkapi Identitas Responden/Klien 3. Identifikasi Waktu Makan 4. Identifikasi Pengelompokan Bahan Makanan 5. Identifikasi Nama Menu/Hidangan yang akan diestimasi 6. Beri Tanda Ceklist (✓) sesuai pengamatan 7. Buat Dokumentasi Sisa Makanan												
Bengkulu, 2026 Pengumpul Data TTD Nama Lengkap												

Hari kedua pemberian Makan dan Nilai Gizi Asupan makan (16 April 2026)

JURUSAN GIZI POLTEKES KEMENKES BENGKULU													
PROGRAM STUDI DIPOMA III GIZI													
IDENTITAS DOKUMEN													
KODE DOKUMEN		FORM VISUAL COMSTOCK						TANGGAL BERLAKU					
IDENTITAS PENGUMPUL DATA (MAHASISWA)													
Nama Mahasiswa :		Novidia Cinta						NIM :				P01730123025	
Tingkat Kelas :		31A (Isi dengan Angka Romawi dan Huruf Kapital, misalnya II A)											
IDENTITAS RESPONDEN													
Nama/Kode :		T.N. AR		Usia :		Tahun :		Usia :		Jenis Kelamin :		L. ♀	
Hari, tanggal :		16-04-2025		Tel :		Bulan :		Tahun :					
Alamat Lengkap :													
WAKTU MAKAN	KELOMPOK BAHAN MAKANAN	NAMA MENU/HIDANGAN	STANDAR PORSI (GRAM)	0%	25%	50%	75%	95%	100%	BERAT SISA MAKANAN	BERAT KONSUMSI (GRAM)	KETERANGAN	
Pagi Pkl 08.00	Karbohidrat	Nasi	100	✓							100		
	Lauk Hewan	ayam panggang	40	✓							40		
	Lauk Nabati	Tempe goreng	50	✓							50		
	Sayur	Bening sayur	175	✓							175		
	Buah	melon	117	✓							117		
Selingan Pkl 10.00													
Siang Pkl 13.00	Karbohidrat	Nasi	100	✓							100		
	Lauk Hewan	Tongkol ayam	40	✓							40		
	Lauk Nabati	tempe goreng	100	✓	✓					25	75		
	Sayur	capcay	105	✓							100		
	Buah	pepaya	120	✓							120		
Selingan Pkl 16.00	Jus Jeruk	Jus jeruk manis	110	✓							110		
Sore Pkl 16.00	Karbohidrat	Nasi Putih	100	✓							100		
	Lauk Hewan	Telur Rebus	55	✓							55		
	Lauk Nabati	Bakso tahu	70	✓							70		
	Sayur	capcay	100	✓							100		
	Buah	pepaya	120	✓							120		

Keterangan:
 ○ : Habis
 ● : Sisa

Catatan :
 Diisi Peneliti/Supervisor/Dosen Pengampu

Supervisor,
 TTD
 Nama Lengkap

Bengkulu,2026
 Pengumpul Data
 TTD
 Nama Lengkap

Petunjuk Pengisian :
 1. Lengkapi Identitas Pengumpul Data
 2. Lengkapi Identitas Responden/Klien
 3. Identifikasi Waktu Makan
 4. Identifikasi Pengelompokan Bahan Makanan
 5. Identifikasi Nama Menu/Hidangan yang akan diestimasi
 6. Beri Tanda Ceklist (✓) sesuai pengamatan
 7. Buat Dokumentasi Sisa Makanan

Hari kedua pemberian Makan dan Nilai Gizi Asupan makan (16 April 2026)

JURUSAN GIZI POLITEKES KEMENKES BENGKULU												
PROGRAM STUDI DIPOMA III GIZI												
IDENTITAS DOKUMEN												
KODE DOKUMEN		FORM VISUAL COMSTOCK						TANGGAL BERLAKU				
IDENTITAS PENGUMPUL DATA (MAHASISWA)												
Nama Mahasiswa		NIM										
Tingkat/Kelas												
IDENTITAS RESPONDEN												
Nama/Kode		Usia		Usia		Jenis Kelamin						
Hari, tanggal		Tgl		Bulan		Tahun						
Alamat Lengkap												
WAKTU MAKAN	KELOMPOK BAHAN MAKANAN	NAMA MENU/HIDANGAN	STANDAR PORSI (GRAM)	0%	25%	50%	75%	95%	100%	BERAT SISA MAKANAN	BERAT KONSUMSI (GRAM)	KETERANGAN
Pagi Pkl. 08.00	Karbohidrat	Nasi	100	✓							100	
	Lauk hewani	SOP ayam	40	✓							40	
	Lauk Nabati	Tempe goreng	50	✓							50	
	Sayur	Tomatis kacang	150	✓							150	
	Buah	Melon	125	✓							125	
Selingan Pkl. 10.00	bola-bola ubi	bola-bola ubi	50	✓							50	
Siang Pkl. 13.00	Karbohidrat	Nasi Putih	100	✓							100	
	Lauk hewani	Ikan Rengas	80	✓							80	
	Lauk Nabati	Tempe goreng	50	✓							50	
	Sayur	Capcay	105	✓							105	
	Buah	Pepaya	120	✓							120	
Selingan Pkl. 16.00	Sore											
Pkl. 16.00	Karbohidrat	Nasi Putih	100	✓						25	75	
	Lauk hewani	SOP Tahu	55	✓							55	
	Lauk Nabati	Tempe goreng	75	✓							75	
	Sayur	Tomatis kacang	125	✓							125	
	Buah	Melon	125	✓							125	

Keterangan:
 ○ : Habis
 ● : Sisa

Catatan :
 Disini Peneliti/Supervisor/Dosen Pengampu

Supervisor,
 TTD

Nama Lengkap

Petunjuk Pengisian :
 1. Lengkapi Identitas Pengumpul Data
 2. Lengkapi Identitas Responden/Klien
 3. Identifikasi Waktu Makan
 4. Identifikasi Pengelompokan Bahan Makanan
 5. Identifikasi Nama Menu/Hidangan yang akan dikonsumsi
 6. Beri Tanda Ceklist (✓) sesuai pengamatan
 7. Buat Dokumentasi Sisa Makanan

Bengkulu, 2026
 Pengumpul Data
 TTD
 Nama Lengkap

Lampiran 1.10 Dokumentasi Menu Makan dan Sisa Makan Intervensi

Menu hari 1 Makan Pagi		
Menu Hari 1 Makan siang		
Menu Hari 1 Makan Sore		
Menu Hari 2 Makan Pagi		
Menu Hari 2 Makan Siang		

Menu Hari 2 Makan Sore		
Menu Hari 3 Makan Pagi		
Menu Hari 3 Makan Siang		
Menu Hari 4 Makan Sore		

Lampiran 1.11 Menu Hari Pertama Intervensi

Menu dan Analisis Energi Serta Zat Gizi Sehari									
Waktu	Hidangan	Bahan Makanan	BB (gr)	URT	E	P	L	KH	Na (mg)
Makan Pagi	Nasi putih	Beras	100	3/4 gls	360,0	7	0,6	79,5	0,0
	Ikan sambal	ikan mujair	60	2 ptg sdg	50	10,9	0,4	0,0	37,2
		Minyak goreng	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0,0	0,0
	bening	daun katuk	100	1 ctg syr	60,0	5,3	0,9	11,2	9,0
	tempe bb semur	tempe	50	2ptg sdg	99,5	9,5	3,8	8,5	3,0
		garam dapur	0,2		0,0	0	0,0	0,0	77,4
		gula aren	5	1sdt	18,5	0	0,0	4,7	1,9
		Minyak goreng	1	1/2 sdt	8,6	0	1,0	0,0	0,0
	buah	semangka	115	1 bh sdg	36,8	0,7	0,5	8,3	2,3
Garam dapur			1		0,0	0	0,0	0,0	387,2
Jumlah					655,8	33,4	9,7	112,2	518,0
Snack Pagi	puding Mangga	agar agar	2		0,0	0	0,0	0,0	0,0
		mangga	100	1 bh sdg	65,0	0,5	0,3	17,0	2,0
		gula pasir	5	1 sdt	19,3	0	0,0	5,0	0,1
Jumlah					84,3	0,5	0,3	22,0	2,1
Makan Siang	Nasi Putih	Beras	100	3/4 gls	360,0	7	0,6	79,5	0,0
	telur rebus	telur ayam	55	1 btr	85,3	6,9	5,8	0	68,2
	tempe orek	tempe	50	2ptg sdg	99,5	9,5	3,8	8,5	3,0
		gula aren	5	1sdt	18,5	0	0,0	4,7	1,9
		Minyak goreng	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0,0	0,0
	tumis sayur	kangkung	75	1 ctg syr	11,3	1,7	0,2	1,6	12
		wortel	75	1ctg syr	19,4	0,7	0,2	3,6	45,0
		Minyak goreng	1	1/2 sdt	8,6	0	1,0	0,0	0,0
	buah	buah pear	115	2 ptg sdg	60,2	0,6	0,3	14,3	2,3
Garam dapur			1		0,0	0	0,0	0,0	387,2
Jumlah					684,9	26,4	14,4	112,2	519,6
Makan Malam	Nasi putih	Beras	100	3/4 gls	360,0	7	0,6	79,5	0,0
	ayam panggang	daging ayam tanpa kulit	40	1 ptg sdg	114,0	8	7,6	0,0	29,2
		Minyak goreng	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0,0	0,0
	bola tahu	tahu putih	70	1 1/2 bj sdg	53,2	5,7	3,4	1,3	4,9
		telur ayam	25	1/2 btr	38,8	3,2	2,7	0,3	31,0
		Minyak goreng	1		8,6	0	1,0	0,0	0,0
	tumis sayur	kangkung	75	1 ctg syr	11,3	1,7	0,2	1,6	12
		wortel	75	1ctg syr	19,4	0,7	0,2	3,6	45,0
	Minyak goreng	1		8,6	0	1,0	0,0	0,0	
	buah	semangka	100	1 ptg sdg	32,0	0,6	0,4	7,2	2,0
Garam dapur			0,5	1/4 sdt teh	0,0	0	0,0	0,0	193,6
Jumlah					668,0	26,9	19,6	93,5	317,7
Total Sehari					2093,0	87,2	44,0	339,9	1357,4
Kebutuhan					2.204	82,6	61	330,6	1.430
presentase					95%	106%	72%	103%	95%

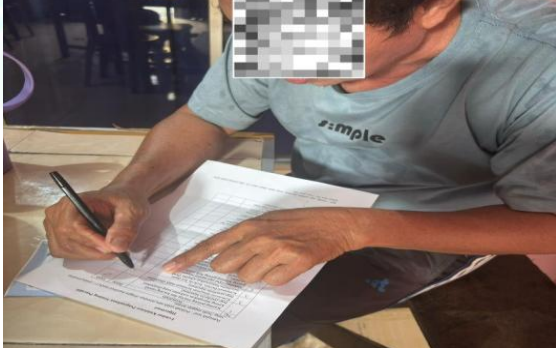
Lampiran 1.12 Menu Hari Kedua Intervensi

Menu dan Analisis Energi Serta Zat Gizi Sehari									
Waktu	Hidangan	Bahan Makanan	BB (gr)	URT	E	P	L	KH	Na (mg)
Makan Pagi	Nasi putih	Beras	100	3/4 gls	360,0	7	0,6	79,5	0,0
	ayam panggang	daging ayam tanpa kulit	40	1 ptg sdg	114,0	8	7,6	0,0	29,2
	bening oyong	oyong	100	1 ctg syr	20,1	0,9	0,3	4,3	1
		wortel	75	1/2ctg syr	19,4	0,7	0,2	3,6	45,0
	tempe goreng	tempe	50	2ptg sdg	99,5	9,5	3,8	8,5	3,0
		Minyak goreng	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0,0	0,0
	buah potong	melon	117	1 ptg sdg	44,7	0,7	0,2	9,7	1,2
	Garam dapur		1		0	0	0	0	387,2
Jumlah					679,8	26,8	15,2	105,6	466,6
Makan Siang	Nasi Putih	Beras	100	3/4 gls	360,0	7	0,6	79,5	0,0
	tongseng ayam tanpa santan	daging ayam tanpa kulit	40	1 ptg sdg	114,0	8	7,6	0,0	29,2
		tomat	15	1/4 ptg kcl	3,2	0,1	0	0,7	1,4
		Minyak goreng	1		8,6	0	1,0	0,0	0,0
	tahu goreng	tahu putih	100	2 ptg sdg	76,0	8,1	4,8	1,9	7,0
		Minyak goreng	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0,0	0,0
	capcay	wortel	50	1 ctg syr	12,9	0,5	0,1	2,4	30,0
		buncis	25		8,7	0,5	0,1	2,0	0,8
		jagung muda	30		24,3	0,78	0,0	6,0	
	Minyak goreng	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0,0	0,0	
	buah	pepaya	120	1 ptg sdg	46,7	0,7	0,1	11,8	3,6
	Garam dapur		1		0	0	0	0	387,2
Jumlah					698,6	25,7	19,3	104,3	459,2
Snack Pagi	jus	jeruk	110	2 bh sdg	47,1	0,9	0,1	11,8	0,0
		gula pasir	5	1 sdt	19,3	0	0,0	5,0	0,1
Jumlah					66,4	0,9	0,1	16,8	0,1
Makan Malam	Nasi putih	Beras	100	3/4 gls	360,0	7	0,6	79,5	0,0
	telur rebus	telur ayam	55	1 btr	85,3	6,9	5,8	0	68,2
	bola bola tahu	tahu putih	70	1 1/2 bj sdg	53,2	5,7	3,4	1,3	4,9
		telur ayam	25	38,8	3,2	2,7	0,3	31,0	12,5
		Minyak goreng	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0,0	0,0
	capcay	wortel	75	1/2ctg syr	19,4	0,7	0,2	3,6	45,0
		buncis	25		8,7	0,5	0,1	2,0	0,8
		Minyak goreng	1		8,6	0	1,0	0,0	0,0
	buah	pepaya	120	1 ptg sdg	46,7	0,7	0,1	11,8	3,6
	Garam dapur		0,5	1/4 sdt teh	0,0	0	0,0	0,0	193,6
Jumlah					607,2	24,2	14,0	129,2	328,6
Total Sehari					2052,0	77,6	48,6	355,9	1254,5
Kebutuhan					2.204,0	82,6	61	330,6	1.430
					93%	94%	80%	108%	88%

Lampiran 1.13 Menu Hari Ketiga Intervensi

Menu dan Analisis Energi Serta Zat Gizi Sehari									
Waktu	Hidangan	Bahan Makanan	BB (gr)	URT	E	P	L	KH	Na (mg)
Makan Pagi	Nasi putih	Beras	100	3/4 gls	360,0	7	0,6	79,5	0,0
	sop ayam	daging ayam tanpa kulit	40	1 ptg sdg	114,0	8	7,6	0,0	29,2
		Minyak goreng	1	1/2 sdt	8,6	0	1,0	0,0	0,0
	tumis sayur	kacang panjang	75	1ctg syr	26,2	1,4	0,2	5	2,3
		sawi	75		11,3	1,7	0,2	1,6	12,0
	tempe goreng	tempe	50	2ptg sdg	99,5	9,5	3,8	8,5	3,0
		Minyak goreng	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0,0	0,0
	buah potong	melon	125	1 ptg sdg	47,8	0,8	0,3	10,3	1,3
		garam dapur	1		0	0	0	0	387,2
Jumlah					689,5	28,4	16,2	104,9	47,8
Snack Pagi	bola bola ubi ungu	ubi ungu	50	1/2 bh sdg	56,0	1,2	0,1	13,1	1,5
		gula aren	10	1sdm	36,9	0,1	0,0	9,4	3,8
		tepung maizena	5	1/2 sdm	19,0	0	4,6	0,4	0,2
		Minyak goreng	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0,0	0,0
		tapioka	10	1sdm	38,1	0	9,1	0,9	0,2
Jumlah					172,1	1,3	16,3	23,8	5,7
Makan Siang	Nasi putih	Beras	100	3/4 gls	360,0	7	0,6	79,5	0,0
	ikan rica rica	ikan mujair	80	1 ekor sdg	67,1	14,6	0,6	0,0	49,6
		Minyak goreng	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0,0	0,0
	capcay	wortel	50	1 ctg syr	12,9	0,5	0,1	2,4	30,0
		buncis	25		8,7	0,5	0,1	2,0	0,8
		jagung muda	30		24,3	0,78	0,0	6,0	
		Minyak goreng	1		8,6	0	1,0	0,0	0,0
	tempe goreng	tempe	50	2ptg sdg	99,5	9,5	3,8	8,5	3,0
		Minyak goreng	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0,0	0,0
	buah potong	pepaya	120	1 ptg sdg	46,7	0,7	0,1	11,8	3,6
		garam dapur	1		0	0	0	0	387,2
Jumlah					672,0	33,6	11,3	110,2	474,2
Makan Malam	Nasi putih	Beras	100	3/4 gls	360,0	7	0,6	79,5	0,0
	telur rebus	telur ayam	55	1 btr	85,3	6,9	5,8	0	68,2
		Minyak goreng	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0,0	0,0
	sop tahu	tahu putih	55	5 ptg	41,8	4,5	2,6	1,0	3,8
	sayur tumis	wortel	50	1 ctg syr	12,9	0,5	0,1	2,4	30,0
		buncis	25		8,7	0,5	0,1	2,0	0,8
	buah	melon	125	1 ptg sdg	47,8	0,8	0,3	10,3	1,3
		Garam dapur	1		0	0	0	0	387,2
					578,6	20,2	12,0	95,2	491,3
Total Sehari					2112,2	83,5	55,8	334,1	1019,0
Kebutuhan					2.204,0	82,6	61	330,6	1.430
Presentase					96%	101%	91%	101%	71%

Lampiran 1.14 Dokumentasi

Pengukuran Antropometri	
Menanyakan konsumsi makanan selama 24 jam terakhir	
Pengisian kuesioner pengetahuan	
Melakukan pemeriksaan tekanan darah (tensi)	

Pemberian makan	
Alat tensi	
Pengukuran lingkar perut	

Lampiran 1.15 Form Asuhan Gizi

FORM ASUHAN GIZI

Hari/Tanggal : 13 April 2026

Nama : Tn. AB

Alamat : Jl. Merawan ujung, No 34, Rt 32, RW 8, Sawah Lebar, kec. Ratu Agung, Kota Bengkulu

Agama : Islam	Jenis Kelamin : Laki-laki	Umur : 62 tahun
Pekerjaan : swasta	TTL : 20 Juli 1964	pendidikan terakhir : Smp
Diagnosa Medis :		
ASSESSMENT/PENGKAJIAN GIZI		
Food History SVK9 makan yang Asin dan pedas, Minum kopi 1 gelas sehari, Makan telur 1 butir atau 2 butir sehari, sering makan gorengan		
Antropometri: Berat badan : 67,30 kg IMT : Tinggi Badan : 162 BBI :		
Klinik/Fisik • Pemeriksaan Fisik • Pemeriksaan Klinis Tekanan darah = 151/94 mmHg	Biokimia Data :	
Client History CH-1 Riwayat Personal CH-2 Riwayat Medis : Hipertensi Pasien terkena hipertensi sejak tahun 2019 dan memiliki Riwayat keturunan hipertensi dari ayah. CH-3 Riwayat Sosial Pasien merokok tapi sudah jarang biasanya 1 kali seminggu		

Lampiran 1.16 Recall 24 jam sebelum intervensi hari pertama

JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU									
PROGRAM STUDI DIPOMA III GIZI									
IDENTITAS DOKUMEN									
KODE DOKUMEN	FORM <i>FOOD RECALL 3x24 HOURS</i>							TANGGAL	
D.III/GIZI									
IDENTITAS MAHASISWA									
Nama Mahasiswa :					NIM :				
Tingkat.Kelas :	(Isi dengan Angka Romawi dan Huruf Kapital, misalnya II.A)								
IDENTITAS RESPONDEN									
Nama/Kode :					Usia :	Tahun	Jenis Kelamin :	L	P
Hari, tanggal :			Tgl			Bulan			
Alamat Lengkap :									
WAKTU MAKAN	NAMA MENU/HIDANGAN	NAMA BAHAN MAKANAN	JML. KONSUMSI		ESTIMASI NILAI				
			URT	Gram	ENERGI (kal)	PROEIN (gr)	LEMAK (gr)	KH (gr)	Natrium (mg)
Pagi Pkl. 08.00	Telur rebus	telur ayam	1 butir	55	85,3	6,9	5,8	0,6	68,2
	kopi manis	kopi	3 sdm	21	27,1	1,4	0	5,4	40,7
		Gula	2 sdm	2 sdm	77,4	0	0	20	0,2
	keripik singkong	keripik singkong	1 bungkus	30	86,4	0,7	0,2	21,1	1,2
		minyak		1,8	15,5	0	1,8	0	0
	Jumlah				291,7	9	7,8	47,1	110,3
Selingan									
Pkl. 10.00	Jumlah								
Siang	Lontong sayur	lontong beras	1 bks kecil	100	188,1	2,2	4,2	35,5	3
Pkl. 13.00		angka	2 cntg syr	70	35,2	1,1	0,2	8,2	2,4
		minyak		1	8,6	0	1	0	0
		santan	2 cntg syr	50	35,5	0,3	3,3	1,5	2
	keripik singkong	keripik singkong	1 bungkus	30	86,4	0,7	0,2	21,1	1,2
		minyak		1,8	15,5	0	1,8	0	0
	Jumlah				369,3	4,3	10,7	66,3	8,6
Selingan									
	Jumlah				0	0	0	0	0
Malam	Nasi putih	nasi	1 1/2 ctg	75	131,25	3	0	30	0
Pkl. 19.00	Telur sambal	telur ayam	1 butir	55	85,3	6,9	5,8	0,6	68,2
		tahu	2 ptg sdg	40	30,4	3,2	1,9	0,8	2,8
		minyak		3,3	28,4	0	3,3	0	0
	tumis sayur	oyong	1 cnt	50	10	0,4	0,2	2,2	0,5
		minyak		6,5	56	0	6,5	0	0
	Jumlah				341,35	13,5	17,7	33,6	71,5
Pagi	Nasi putih	nasi putih	2 ctg nasi	100	175	4	0	40	0
Pkl. 08.00	ikan kuah kuning	ikan	1 ptg sdg	40	39,2	7,2	1,0	0	19,2
	keripik singkong	singkong		50	18,5	1,9	0,1	3,7	5,5
	kopi manis	kopi	3sdm	21	27,1	1,4	0	5,4	40,7
		Gula	2 sdm	20	77,4	0	0	20	0,2
		Jumlah				337,2	14,5	1,1	69,1
	garam dapur		3		0	0	0	0	1.161,7
	jumlah				0	0	0	0	1.161,7
	Total sehari				1339,55	41,3	37,3	216,1	1.417,7
Catatan :									
Diisi Peneliti/Supervisor/Dosen Pengampu									
Supervisor,					Bengkulu,	2026			
TTD					Pengumpul Data	TTD			
Nama Lengkap					Nama Lengkap				
Petunjuk Pengisian :									
1. Identifikasi waktu makan responden									
2. Identifikasi nama menu/hidangan yang dikonsumsi setiap waktu makan									
3. Identifikasi nama bahan Makanan yang terkandung pada menu/hidangan									
4. Estimasi jumlah bahan makanan yang dikonsumsi dalam bentuk URT setiap makanan yang dikonsumsi									
5. Estimasi jumlah bahan makanan yang dikonsumsi dalam bentuk gram per hari setiap makanan yang dikonsumsi									
6. Konfirmasi Teknik Pengolahan Bahan Makanan									
7. Perhitungan Konversi Berat Matang-Mentah									
8. Perhitungan Konversi Serapan Minyak (Bahan Makanan yang diolah menggunakan Minyak)									
9. Lakukan analisis energi dan zat Gizi (menggunakan Nutri Survei atau TKPI)									

Lampiran 1.17 Recall 24 jam sebelum intervensi hari kedua

JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU									
PROGRAM STUDI DIPOMA III GIZI									
IDENTITAS DOKUMEN									
KODE DOKUMEN	FORM <i>FOOD RECALL 3x24 HOURS</i>							TANGGAL	
D.II/GIZI									
IDENTITAS MAHASISWA									
Nama Mahasiswa :					NIM :				
Tingkat.Kelas :	(Isi dengan Angka Romawi dan Huruf Kapital, misalnya II.A)								
IDENTITAS RESPONDEN									
Nama/Kode :					Usia :	Tahun	Jenis Kelamin :	L	P
Hari, tanggal :			Tgl			Bulan			Tahun
Alamat Lengkap :									
WAKTU MAKAN	NAMA MENU/HIDANGAN	NAMA BAHAN MAKANAN	JML. KONSUMSI		ESTIMASI NILAI				
			URT	Gram	ENERGI (kal)	PROEIN (gr)	LEMAK (gr)	KH (gr)	Natrium (mg)
siang pkl 13.00	Nasi putih	nasi	1/2 ctg nasi	75	131,25	3	0	30	0
	ayam sambal+terong	daging ayam	1 ptg	50	142,4	13,4	9,4	0	36,5
		terong	2 sdm	50	14	0,4	0,1	3,3	1,5
		minyak goreng		8	69	0	8	0	0
	Jumlah				356,65	16,8	17,5	33,3	38
Selingan									
	Jumlah								
malam pkl 19.00	Nasi putih	nasi	1 ctg nasi	75	131,25	3	0	30	0
	ayam sambal+terong	daging ayam	1 ptg	50	142,4	13,4	9,4	0	36,5
		terong	2 sdm	50	14	0,4	0,1	3,3	1,5
		minyak goreng		8	69	0	8	0	0
	tempe goreng	tempe goreng	2 ptg sdg	50	177	8,6	13,4	7,7	2,5
	Jumlah				637,15	25,4	42,9	41	40,5
Selingan									
	Jumlah								
Pagi pkl 08.00	telur rebus	telur ayam	2 btr	110	170,6	13,9	11,7	1,2	137,6
	kopi manis	kopi	3 sdm	21	27,1	1,4	0	5,4	40,7
		Gula	2 sdm	20	77,4	0	0	20	0,2
	Jumlah				275,1	15,3	11,7	26,6	178,5
siang	soto ayam	bihun	5 sdm	50	190,5	0,2	0,1	45,7	4,5
		daging ayam		20	57	0,2	3,8	0	14,6
		kool putih		20	4,4	0	0,1	0,9	1,6
		minyak		11	94,8	0	11	0	0
	telur rebus	telur ayam	1 btr	55	85,3	6,9	5,8	0,6	68,2
	Jumlah				432	7,3	20,8	47,2	88,9
	garam dapur		3	0	0	0	0	1.161,7	
	jumlah				0	0	0	0	1.161,7
Total sehari					1700,9	64,8	92,9	148,1	1.507,6
Catatan :									
Disi Peneliti/Supervisor/Dosen Pengampu									
Supervisor,					Bengkulu,2026				
TTD					Pengumpul Data				
					TTD				
Nama Lengkap					Nama Lengkap				

Lampiran 1.18 Recall 24 jam sebelum Intervensi Hari ketiga

JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU									
PROGRAM STUDI DIPOMA III GIZI									
IDENTITAS DOKUMEN									
KODE DOKUMEN		FORM FOOD RECALL 3x24 HOURS						TANGGAL	
D.III/GIZI									
IDENTITAS MAHASISWA									
Nama Mahasiswa :						NIM :			
Tingkat.Kelas :		(Isi dengan Angka Romawi dan Huruf Kapital, misalnya II.A)							
IDENTITAS RESPONDEN									
Nama/Kode :				Usia :		Tahun		Jenis Kelamin : ☐ L ☐ P	
Hari, tanggal :				Tgl		Bulan		Tahun	
Alamat Lengkap :									
WAKTU MAKAN	NAMA MENU/HIDANGAN	NAMA BAHAN MAKANAN	JML. KONSUMSI		ESTIMASI NILAI				
			URT	Gram	ENERGI (kal)	PROEIN (gr)	LEMAK (gr)	KH (gr)	Natrium (mg)
Pkl 08.00	Pagi	telur rebus	2 btr	110	170,6	13,9	11,7	1,2	137,6
		kopi manis	3 sdm	21	27,1	1,4	0	5,4	40,7
		Gula	2 sdm	20	77,4	0	0	20	0,2
		Jumlah			275,1	15,3	11,7	26,6	178,5
Selingan									
Pkl 10.00									
Pkl 13.00	Siang	soto ayam	5 sdm	50	190,5	0,2	0,1	45,7	4,5
		bihun		20	57	5,4	3,8	0	14,6
		daging ayam		20	4,4	0,2	0,1	0,9	1,6
		kool putih		11	94,8	0	11	0	0
	minyak		55	85,3	6,9	5,8	0,6	68,2	
	Jumlah			432	12,7	20,8	47,2	88,9	
Selingan									
	Jumlah			0	0	0	0	0	
Pkl 19.00	Malam	Nasi putih	1 1/2 ctg	75	131,25	3	0	30	0
		pindang tongkol	1 ptg sdg	40	44,4	9,6	0,4	0	15,2
		ikan tongkol	1 ctg syr	100	60	5,3	0,9	11,2	9
		daun katuk			235,65	17,9	1,3	41,2	24,2
Pkl 08.00	Pagi	telur rebus	2 btr	110	170,6	13,9	11,7	1,2	137,6
		kopi manis	3 sdm	21	27,1	1,4	0,0	5,4	40,7
		kopi	2 sdm	20	77,4	0	0	20	0,2
		gula		15	54,6	1,5	0,2	11,4	0,3
		bakwan		20	5,2	17,8	0,2	1	12
		tepung terigu		5	1,1	0,1	0	0,2	0,4
		wortel		2	17,2	0	2	0	0
		minyak			353,2	34,7	14,1	39,2	191,2
	garam dapur	4		0	0	0	0	1.549,0	
	jumlah			0	0	0	0	1.161,7	
	Total sehari			1295,95	80,6	47,9	154,2	1.644,5	

Catatan :
Diisi Peneliti/Supervisor/Dosen Pengampu

Supervisor, _____ Bengkulu,2026
Pengumpul Data
TTD _____
Nama Lengkap _____

Lampiran 1.19 Kuesioner Pre-test dan Post-test

Pre-Test

Lembar Kuisisioner Pengetahuan Tentang Penyakit Hipertensi

Petunjuk soal : Pilihlah salah satu jawaban dengan memberi tanda (✓) pada jawaban yang Anda anggap sesuai.

No.	Pernyataan	Benar	Salah
1.	Kacang polong kaleng dan kacang merah kaleng merupakan makanan yang dianjurkan bagi penderita hipertensi	✓	
2.	Konsumsi minuman kemasan tidak dianjurkan bagi penderita hipertensi		✓
3.	Konsumsi bayam, brokoli, kol dapat membantu menurunkan tekanan darah	✓	
4.	Makanan cepat saji seperti nugget, ayam goreng, kentang goreng baik untuk penderita hipertensi	✓	
5.	Asinan sayur merupakan makanan yang dianjurkan bagi penderita hipertensi		✓
6.	Penggunaan keju dan mayonaise tidak dianjurkan bagi penderita hipertensi		✓
7.	Penggunaan garam berlebih tidak berpengaruh pada tekanan darah	✓	
8.	Konsumsi alkohol dan makanan yang mengandung alkohol seperti durian tape dapat menyebabkan hipertensi	✓	
9.	Pengaturan asupan makan rendah garam merupakan cara untuk mencegah komplikasi hipertensi	✓	
10.	Penderita hipertensi diperbolehkan konsumsi telur 2 butir/hari	✓	
11.	Konsumsi sayur-sayuran segar merupakan makanan yang dianjurkan pada penderita hipertensi	✓	
12.	Mengonsumsi kopi >2 gelas/hari bagi pria dan >1 gelas/hari bagi wanita dapat meningkatkan tekanan darah		✓
13.	Manisan buah tidak baik untuk penderita hipertensi	✓	
14.	Konsumsi tomat, pisang, belimbing dapat menurunkan tekanan darah	✓	
15.	Disarankan untuk menggunakan bawang merah, bawang putih, jahe, dan rempah-rempah lainnya sebagai pengganti bumbu garam bagi penderita hipertensi	✓	
16.	Biskuit adalah contoh selingan yang tidak dianjurkan bagi penderita hipertensi	✓	
17.	Konsumsi ikan asin, sosis dan kerang dapat menurunkan tekanan darah		✓
18.	Kecap, saos, merupakan makanan tinggi natrium yang dapat meningkatkan tekanan darah tinggi	✓	
19.	Disarankan menggunakan garam rendah natrium bagi penderita hipertensi	✓	
20.	Konsumsi buah dan sayur tidak dapat menurunkan tekanan darah		✓

Hasil kuisisioner = 14

$$= 14 \times 5$$

$$= 70$$

Ket : Setiap satu pilihan jawaban yang tepat diberi skor (5), jika pilihan tidak tepat diberi skor (0). Total skor 100

Post-test

Lembar Kuisioner Pengetahuan Tentang Penyakit Hipertensi

Petunjuk soal : Pilihlah salah satu jawaban dengan memberi tanda (✓) pada jawaban yang Anda anggap sesuai.

No.	Pernyataan	Benar	Salah
1.	Kacang polong kaleng dan kacang merah kaleng merupakan makanan yang dianjurkan bagi penderita hipertensi	✓	
2.	Konsumsi minuman kemasan tidak dianjurkan bagi penderita hipertensi	✓	
3.	Konsumsi bayam, brokoli, kol dapat membantu menurunkan tekanan darah	✓	
4.	Makanan cepat saji seperti nugget, ayam goreng, kentang goreng baik untuk penderita hipertensi	✓	
5.	Asinan sayur merupakan makanan yang dianjurkan bagi penderita hipertensi		✓
6.	Penggunaan keju dan mayonaise tidak dianjurkan bagi penderita hipertensi		✓
7.	Penggunaan garam berlebih tidak berpengaruh pada tekanan darah	✓	
8.	Konsumsi alkohol dan makanan yang mengandung alkohol seperti durian tape dapat menyebabkan hipertensi	✓	
9.	Pengaturan asupan makan rendah garam merupakan cara untuk mencegah komplikasi hipertensi	✓	
10.	Penderita hipertensi diperbolehkan konsumsi telur 2 butir/hari	✓	
11.	Konsumsi sayur-sayuran segar merupakan makanan yang dianjurkan pada penderita hipertensi	✓	
12.	Mengonsumsi kopi >2 gelas/hari bagi pria dan >1 gelas/hari bagi wanita dapat meningkatkan tekanan darah	✓	
13.	Manisan buah tidak baik untuk penderita hipertensi	✓	
14.	Konsumsi tomat, pisang, belimbing dapat menurunkan tekanan darah	✓	
15.	Disarankan untuk menggunakan bawang merah, bawang putih, jahe, dan rempah-rempah lainnya sebagai pengganti bumbu garam bagi penderita hipertensi	✓	
16.	Biskuit adalah contoh selingan yang tidak dianjurkan bagi penderita hipertensi	✓	
17.	Konsumsi ikan asin, sosis dan kerang dapat menurunkan tekanan darah		✓
18.	Kecap, saos, merupakan makanan tinggi natrium yang dapat meningkatkan tekanan darah tinggi	✓	
19.	Disarankan menggunakan garam rendah natrium bagi penderita hipertensi	✓	
20.	Konsumsi buah dan sayur tidak dapat menurunkan tekanan darah		✓

Hasil kuesioner = 16

$$= 16 \times 5$$

$$= 80$$

Ket : Setiap satu pilihan jawaban yang tepat diberi skor (5), jika pilihan tidak tepat diberi skor (0). Total skor 100