

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar persetujuan menjadi responden

Done //

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KUPANG
Direktorat: Jln. Piet A. Tallo Liliba – Kupang, Telp.: (0380) 8800256;
Fax (0380) 8800256; Email: poltekkeskupang@yahoo.com

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

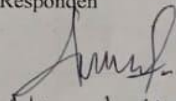
Nama : Adiyanto U. Dena (Au)
Alamat : Jl. Kusambi 11
Umur : 25
No Hp : 082 142 852 037

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang di lakukan oleh :

Nama : Atrin Rambu Wiku Epa
Nim : PO5305241231182
Program Studi : D-III Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang
Judul Penelitian : Gambaran Asupan Natrium, Kalium dan Lemak Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Oesapa

Saya akan bersedia untuk di wawancarai dan melakukan pengecekan tekanan darah demi kepentingan penelitian. Dengan ketentuan, hasil pemeriksaan akan di rahasiakan dan hanya semata-mata untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini saya sampaikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya saya ucapkan terimakasih.

Kupang, 16 April 2026
Responden

Adiyanto U. Dena

Lampiran 2. Form Recall 1 x 24 jam

Lampiran 1. Form Recall 1 x 24 jam

Form Recall 1 x 24 jam

Nama Responden : Rosalina damang

BB : 70 kg

Tanggal wawancara : 23 April

TB : 153 cm

TD : 142/90 mmHg

No.	Waktu Makan	Menu	Bahan Makan	Jumlah Konsumsi	
				URT	Gram
1.		Pisang goreng	Buah Pisang Minyak	2 buah	120
		nasi merah	Beras	2 cntg plastik	120
2.		Tumis labu Siam	Labu Siam Minyak	4 sdm	60
		Pepaya	Buah Pepaya	1 Ptg	100 g
3.		nasi putih	Beras	2 cntg plastik	120
4.		Tumis labu Siam	Pisang labu Siam Minyak	4 sdm	60
5.					

Lampiran 1. Form Recall 1 x 24 jam

Form Recall 1 x 24 jam

Nama Responden

: Bendelina Rini

Tanggal wawancara

: 23 April 2026

BB = 38,1 kg

TB = 141 cm

TD = 166/73 mmHg

No.	Waktu Makan	Menu	Bahan Makan	Jumlah Konsumsi	
				URT	Gram
1.		Nasi Putih	Beras	2 sendok Makan	30
		Daun singkong (tumis)	Daun singkong	2 sendok Sayur	30
		Minyak	Minyak		
2.		Nasi putih	Beras	2 SDM	30
		Daun singkong tumis	Daun singkong	2 sendok Sayur	30
		Minyak	minyak		
3.		Nasi putih	Beras	2 SDM	30
		Daun singkong tumis	Daun singkong	2 sendok Sayur	30
			Minyak		
4.					
5.					

Lampiran 3. Leaflet



Ayo Cegah Hipertensi

Apa itu hipertensi

Hipertensi merupakan keadaan dimana tekanan darah berada di atas batas normal. Tekanan darah normal orang dewasa berkisar antara 90/60 mmHg sampai 120/80 mmHg, sehingga pada penderita hipertensi bisa diberikan diet rendah garam



Klasifikasi tekanan darah

Klasifikasi	Sistolik	Diastolik
normal	<120	<80
prehipertensi	120-139	80-89
hipertensi stage 1	140-159	90-99
hipertensi stage 2	>160	>100

Tanda & gejala yang muncul

Sakit kepala, telinga Mendengung, nyeri dada, sesak napas, gangguan krama jantung

Penyebab

faktor yang dapat diubah (gaya hidup dan lingkungan) seperti konsumsi garam berlebih, obesitas, stres, dan merokok; serta faktor yang tidak dapat diubah seperti riwayat keluarga (genetik) dan penambahan usia.



Syarat diet

1. Cukup energi, protein, mineral, dan vitamin
2. Bentuk makanan sesuai dengan keadaan penyakit

Tujuan diet

Membantu menghilangkan detensi garam atau air dalam jaringan tubuh dan menurunkan darah pada pasien hipertensi

Oleh :Atrin Rambu Wiku Epa

Bahan makanan yang di anjurkan dan tidak di anjurkan		
Bahan Makanan	Dianjurkan	Tidak Dianjurkan
Sumber Karbohidrat	Beras, kentang, singkong, terigu, tapioka, hunkwe, gula, makanan yang diolah dari bahan makanan tersebut diatas tanpa garam dapur seperti: makaroni, mie, bihun, roti, biskuit, kue kering	Roti, biskuit, dan kue-kue yang dimasak dengan garam dapur dan/atau baking powder dan soda kue
sumber Protein	Daging dan ikan maksimal 100 gr/hari, telur maksimal 1btr/hari. Semua kacang-kacangan yang diolah dan dimasak tanpa garam dapur	Otak, ginjal, lidah, dan yang diawet dengan garam dapur seperti daging asap, ikan asin, ikan kaleng dan telur asin. Keju, kacang-kacangan yang dimasak dan diawet dengan garam dapur
Sayuran	Semua sayuran segar, sayuran yang diawet tanpa garam dapur dan natrium benzoat	Sayuran yang dimasak dan diawet dengan garam dapur seperti sayuran dalam kaleng, sawi asin, asinan dan acar
Buah - Buahan	Semua buah-buahan segar yang diawet tanpa garam dapur dan natrium benzoat	Buah yang diawet dengan garam dapur dan ikatan natrium, seperti buah dalam kaleng

Lampiran 4. Hasil Uji Statistik Uni Variat

Jenis kelamin

		Cumulative			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Laki-laki	10	33,3	33,3	33,3
	Perempuan	20	66,7	66,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Umur

		Cumulative			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	25-35	4	13,3	13,3	13,3
	36-45	6	20,0	20,0	33,3
	46-55	10	33,3	33,3	66,7
	56-65	8	26,7	26,7	93,3
	66-75	2	6,7	6,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Asupan Natrium Hari 1

		Cumulative			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	kurang	27	90,0	90,0	90,0
	baik	1	3,3	3,3	93,3
	lebih	2	6,7	6,7	100,0

Total	30	100,0	100,0
-------	----	-------	-------

Asupan Natrium Hari 2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang	24	80,0	80,0	80,0
	baik	4	13,3	13,3	93,3
	lebih	2	6,7	6,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Asupan Natrium Hari 3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang	21	70,0	70,0	70,0
	baik	8	26,7	26,7	96,7
	lebih	1	3,3	3,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Asupan Kalium Hari 1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang	30	100,0	100,0	100,0

Asupa Kalium Hari 2

			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang		30	100,0	100,0	100,0

Asupan Kalium Hari 3

			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang		30	100,0	100,0	100,0

Asupan Lemak Hari 1

			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang		23	76,7	76,7	76,7
	baik		6	20,0	20,0	96,7
	lebih		1	3,3	3,3	100,0
	Total		30	100,0	100,0	

Asupan Lemak Hari 2

			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang		27	90,0	90,0	90,0
	baik		3	10,0	10,0	100,0

Total	30	100,0	100,0
-------	----	-------	-------

Asupan Lemak Hari 3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang	26	86,7	86,7	86,7
	baik	1	3,3	3,3	90,0
	lebih	3	10,0	10,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Lampiran 5. Dokumentasi TKPI

[illegible][illegible][illegible]

Lampiran 6. Proses pengumpulan data





Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Politeknik Kesehatan Kupang
 Jalan Piet A, Tallo, Liliba, Oebobo
 Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111
 (0380) 8800256
<https://www.poltekkeskupang.ac.id>

Nomor : PP.06.02/F.XXIX/2622/2026
 Hal : Permohonan Ijin Penelitian

9 April 2026

Yth. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan
 Terpadu Satu Pintu Provinsi Nusa Tenggara Timur
 Jalan Basuki Rahmat No.1 Naikolan, Kota Kupang

Dalam rangka penyusunan Karya Tulis Ilmiah bagi Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Kupang Tahun Akademik 2025/2026, maka mohon kiranya diberikan ijin untuk melakukan penelitian bagi mahasiswa :

Nama Peneliti : ATRIN RAMBU WIKU EPA
 NIM : PO5303241231182
 Jurusan/Prodi : D-III Gizi
 Judul : Gambaran Asupan Natrium, Kalium Dan Lemak Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Oesapa
 Tempat Penelitian : Puskesmas Oesapa

Demikian permohonan kami, atas perhatian dan kerja samanya diucapkan terima kasih.

Direktur Politeknik Kesehatan
 Kementerian Kesehatan Kupang



Irfan, SKM., M.Kes

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



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



**PEMERINTAH PROVINSI NUSA TENGGARA TIMUR
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**

Jalan Basuki Rahmat Nomor 1 – Naikolan
(Gedung B Lantai I, II Kompleks Kantor Gubernur Lama)
Telp. (0380) 821827, Fax. (0380) 821827 WA : 081236364466
Website : www.dpmptsp.nttprov.id Email : dpmptsp.nttprov@gmail.com
KUPANG 85117

SURAT IZIN PENELITIAN

NOMOR : 500.16.7.2-000.9.2/1338/DPMPSTSP/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sylvia R. Peku Djawang, SP., MM.
Jabatan : Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Nusa Tenggara Timur

Dengan ini memberikan Izin Penelitian kepada :

Nama : Alrin Rambu Wiku Epa
NIM : PO5303241231182
Jurusan/Prodi : D-III Gizi
Instansi/Lembaga : Poltekkes Kemenkes Kupang
Untuk melaksanakan penelitian, dengan rincian sebagai berikut :
Judul Penelitian : GAMBARAN ASUPAN NATRIUM, KALSIUM DAN LEMAK PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS OESAPA

Lokasi Penelitian : PUSKESMAS OESAPA

Waktu Pelaksanaan

- a. Mulai : 14 April 2026
- b. Berakhir : 30 April 2026

Dengan ketentuan yang harus ditaati, sebagai berikut :

1. Sebelum melakukan kegiatan penelitian, terlebih dahulu melaporkan kedatangannya kepada Bupati/Walikota Cq. Kepala Kesbangpol/DPMPSTSP setempat yang akan dijadikan obyek penelitian;
 2. Mematuhi ketentuan peraturan yang berlaku di daerah/wilayah/lokal penelitian;
 3. Tidak dibenarkan melakukan penelitian yang materinya bertentangan dengan topik/judul penelitian sebagaimana dimaksud diatas;
 4. Peneliti wajib melaporkan hasil penelitian kepada Gubernur Nusa Tenggara Timur Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi NTT;
 5. Surat Izin Penelitian dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak sesuai dengan ketentuan yang berlaku.
- Demikian Izin Penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 13 April 2026

a.n. Gubernur Nusa Tenggara Timur
Kepala Dinas Penanaman Modal
dan PTSP Provinsi NTT,



Sylvia R. Peku Djawang, SP., MM.
Pembina Utama Madya
NIP. 196805121995032003

Tembusan :

1. Gubernur Nusa Tenggara Timur di Kupang;
2. Wakil Gubernur Nusa Tenggara Timur di Kupang;
3. Pih. Sekretaris Daerah Provinsi Nusa Tenggara Timur di Kupang;
4. Kepala Badan Kesbangpol Provinsi NTT di Kupang;
5. Pimpinan Instansi/Lembaga yang bersangkutan.



**PEMERINTAH KOTA KUPANG
DINAS KESEHATAN**

Jalan S. K. Lerik, Kelapa Lima, Kupang, NTT, Kode Pos : 85228
Laman: www.dinkes-kotakupang.web.id
Email: dinkeskotakupang46@gmail.com

**SURAT IZIN
NOMOR : B-466/Dinkes.400.7.22.2/IV/2026
TENTANG**

IZIN PENELITIAN

Dasar : Surat dari Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Nusa Tenggara Timur, Nomor : 500.16.7.2-000.9.2/1338/DPMTSP /2026 tanggal 13 April 2026, Hal : Surat Izin Penelitian, maka dengan ini :

MEMBERI IZIN

Kepada :
Nama : Atrin Rambu Wiku Epa
NIM : PO5303241231182
Jurusan/Prodi : D-III Gizi
Instansi/Lembaga : Poltekes Kemenkes Kupang
Judul Penelitian : Gambaran Asupan Natrium, Kalium dan Lemak Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Oesapa
Waktu Penelitian : 14 s/d 30 April 2026
Lokasi Penelitian : UPTD Puskesmas Oesapa

Demikian Izin Penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 14 April 2026
an KERAJAAN DINAS KESEHATAN
KOTA KUPANG
Plt. Sekretaris

d. Idris Hachima, M.KM
Pembina
NIP 197809132006042020

Tembusan : disampaikan dengan hormat kepada :

1. Kepala UPTD Puskesmas Oesapa;
2. Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang.

Paraf Hierarki	
Kasubbag Umum dan Kepegawaian	
Inspektur Sarana dan Prasarana Fasyankes	



PEMERINTAH KOTA KUPANG
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS OESAPA

Jl. Suralim Oesapa, Kupang, NTT Kode Pos 85228
Telp. 0380-8802180, 0821-4182-1541
Email: puskesmas.oesapa@kupangkota.go.id

SURAT KETERANGAN

NOMOR : S-64/PUSK.OSP.000.9.2/VI/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Made D A. Paramitha, S.KM
Jabatan : P.J. Penatausahaan Administrasi
NIP : 19860918 201001 2 024
pangkat/golongan : Penata Tk.1 / III d

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Atrin Rambu Wiku Epa
NIM : PO 5303241231182
Pekerjaan : Mahasiswa
Fakultas/Jurusan : D-III Gizi
Universitas : Poltekkes Kemenkes Kupang

Yang bersangkutan benar-benar telah selesai melakukan penelitian dari tanggal 15 April – 08 Mei 2026 dengan judul : **"GAMBARAN ASUPAN NATRIUM, KALIUM DAN LEMAK PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG"**.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 05 Juni 2026
Kepala UPTD Puskesmas Oesapa
P.J. Penatausahaan Administrasi
Ni Made D A. Paramitha, S.KM
NIP. 19860918 201001 2 024

Tembusan disampaikan dengan hormat kepada :

1. Kepala Dinas Kesehatan Kota Kupang di Kupang
2. Kepala Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang di Kupang
3. Arsip

Paraf Hierarki	
Tenaga Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Muda	h



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Kupang

Jalan Piet A. Tallo, Liliba, Gebobo,
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111
(0380) 8800256
<https://poltekkeskupang.ac.id>

PERPUSTAKAAN TERPADU

<https://perpus-terpadu.poltekkeskupang.ac.id/> : e-mail: perpustakaanterpadu61@gmail.com

SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI

Dengan ini menerangkan bahwa

Nama	: Atrin Rambu Wiku Epa
Nomor Induk Mahasiswa	: PO. 5303241231182
Dosen Pembimbing	: Regina Maria Boro, DCN.,M.Kes
Penguji	: Dr. Putu Amrytha Sanjiwani, S.Gz.,M.Gizi
Jurusan	: Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang
Judul Karya Ilmiah	: Gambaran Asupan Natrium, Kalium Dan Lemak Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Oesapa Kota Kupang .

Laporan Tugas Akhir yang bersangkutan di atas telah melalui proses cek plagiasi menggunakan **Strike Plagiarisme** dengan hasil kemiripan (similarity) sebesar **24%**. Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 15 Juli 2026
Admin Strike Plagiarisme

Murry Jermias Kale SST
NIP. 198507042010121002