

## KEASLIAN PENELITIAN

No	Nama Penulis	Sampel dan Metode	Hasil
1	Agung Pranoto, tahun 2015	Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian Quasi Experimental One group pre-posttest. Analisa data yang digunakan adalah Wilcoxon Signed Rank Test.	Hasil penelitian ini adalah pengaruh program edukasi hipertensi terhadap penatalaksanaan diet rendah natrium dan kolesterol pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kasihan 1 Bantul.
2	Andik Sumantri, tahun 2014	Sampling yang digunakan adalah non probability sampling yaitu purposive sampling. Metode yang digunakan adalah dengan menggunakan desain non equivalent control group.	Hasil penelitian adalah pendidikan kesehatan hipertensi berpengaruh terhadap kepatuhan diet rendah garam pada lansia hipertensi.

## SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Yang Terhormat Bapak/Ibu Saudara I

Saya adalah Mahasiswa Program Studi Keperawatan Waingapu Poltekkes Kemenkes Kupang yang melakukan penelitian dengan judul "Edukasi Diet Pada Pasien Hipertensi Dengan Risiko Perfusi Serebral Tidak Efektif Di Wilayah Kerja RSUD Umu Rara Meha, Waingapu". Tujuan penelitian ini adalah menggambarkan asuhan keperawatan memberikan edukasi diet pada pasien hipertensi dengan masalah risiko perfusi serebral tidak efektif. Keuntungan yang dapat di peroleh adalah memperoleh informasi atau pengetahuan tentang penyakit hipertensi dan pendampingan selama proses pengobatan hipertensi berlangsung. Responden akan mendapatkan pendidikan kesehatan terkait hipertensi untuk memberikan intervensi edukasi diet untuk mencegah risiko perfusi serebral tidak efektif.

Adapun alamat kami dapat dihubungi berkaitan dengan penelitian ini adalah:

Prodi:Keperawatan waingapu:.....

Jl.Adan Malik,No.126,KM.6,Waingapu

Telp.081337538177 (Nadya)

## LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

No. Responden :

Umur : 82 Tahun

Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

Alamat : Wahang

No. Telpon : -

Setelah diberikan penjelasan tentang tujuan dan manfaat penelitian ini dan adanya jaminan kerahasiaan, maka saya bersedia terlibat sebagai responden dalam kegiatan penelitian yang berjudul "Edukasi Diet Pada Pasien Hipertensi Dengan Risiko Perfusi Serebral Tidak Efektif Di Wilayah Kerja RSUD Umu Rara Meha Waingapu".

Surat persetujuan ini saya tanda tangani tanpa adanya paksaan manapun.

Saya berharap hasil dari kegiatan penelitian ini dapat meningkatkan edukasi diet pada pasien hipertensi.

Dengan menandatangani surat persetujuan ini, saya menyatakan kesediaan saya menjadi responden pengabdian kepada masyarakat ini.

Waingapu, 17 Mey 2024



Responden



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG**  
Jl. Piet A. Tallo Lilla – Kupang, Telp. (0380) 8800256  
Fax. (0380) 8800256, Email. poltekkeskupang@yahoo.com



Nomor : PP.08.02/1/7639/2023

22 September 2023

Hal : Permohonan Ijin Pengambilan Data Awal

Yth. Kepala Direktur RSUD Umbu Rara Meha

Di

Tempat

Sehubungan dengan penulisan Karya Tulis Ilmiah bagi Mahasiswa D-III Keperawatan Prodi Keperawatan Waingapu Poltekkes Kemenkes Kupang, maka bersama ini kami mohon diberikan ijin pengambilan data awal bagi :

Nama Peneliti : Ivoni Pindi Njuala

NIM : PO5303203211160

Jurusan/Prodi : Prodi D-III Keperawatan Waingapu

Judul : Edukasi Diet Pada Pasien Hipertensi Dengan Risiko Perfusi Serebral Tidak Efektif Di Ruang Dahlia RSUD Umbu Rara Meha Waingapu

Data yang dibutuhkan : Jumlah Pasien Hipertensi

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

Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian  
Kesehatan Kupang,



Irfan, SKM., M.Kes



**PEMERINTAH KABUPATEN SUMBA TIMUR**  
**DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**  
Jl. L.D.Dapawole No 03. Tlp. 0387-61793  
**WAINGAPU**

**SURAT IZIN PENELITIAN**

Nomor : 76/DPMPTSP-IP/V/2024

Menanggapi Surat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Direktorat Jenderal Tenaga Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang, Nomor : PP.08.02/F.XXXVII/3582/2024, Tanggal, 16 Mei 2024, dengan ini Kepala DPMPTSP Kabupaten Sumba Timur memberikan Izin Penelitian kepada :

Nama : **IVONI PINDI NJUALA**  
Kebangsaan : Indonesia  
NIM : PO5303203211160  
Jurusan/Prodi : D-III Keperawatan Waingapu

Untuk melaksanakan penelitian dengan judul sebagai berikut :

**“EDUKASI DIET PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN RISIKO PERFUSI SEREBRAL TIDAK EFEKTIF DI RUANGAN DAHLIA RSUD UMBU RARA MEHA WAINGAPU “**

Jangka Waktu : 1 ( Satu ) Minggu  
Lokasi Penelitian : RSUD Umbu Rara Meha Waingapu  
Kec. Kota Kab. Sumba Timur

Bagi para pihak yang terkait penelitian ini dimintakan untuk memberikan dukungan dan atau data yang diperlukan.

Peneliti diharapkan :

1. Menghormati dan mentaati peraturan / ketentuan yang berlaku pada instansi yang dituju.
2. Menghormati kebiasaan budaya masyarakat di lokasi penelitian.
3. Melaporkan hasil penelitian kepada Bupati Cq Kepala DPMPTSP Kabupaten Sumba Timur.

Waingapu 17 Mei 2024

  
Kepala DPMPTSP  
Kabupaten Sumba Timur,  
**Andreas Mulla, SE**  
Pembina Tk. I  
NIP.19700826 2001 12 1 003

Tembusan; disampaikan dengan hormat kepada :

1. Bapak Bupati Sumba Timur di Waingapu;
2. Kepala Kesbangpol Kabupaten Sumba Timur di Waingapu;
3. Dinas Kesehatan Kabupaten Sumba Timur di Waingapu;
4. Direktur RSUD Umbu Rara Meha Waingapu di Waingapu
5. Ketua Program Studi Keperawatan Waingapu di Waingapu
6. Arsip.



**Kementerian Kesehatan**  
**Poltekkes Kupang**

Jalan Piet A. Tallo, Liliba, Oebabo,  
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111  
(0180) 8800256  
<https://poltekkeskupang.ac.id>

Nomor : PP.08.02/F.XXXVII.20.2/032/2024  
Perihal : Undangan Ujian Proposal

Waingapu, 22 Januari 2024

Yth.  
Bapak / Ibu Dosen Penguji  
di  
tempat

Sesuai perihal di atas bersama ini kami mengundang bapak/ibu untuk menguji Proposal mahasiswa a.n.:


Nama : Ivoni Pindi Njuala  
Jurusan/Prodi : Prodi D-III Keperawatan Waingapu  
Judul Proposal : Edukasi Diet pada Pasien Hipertensi dengan Resiko Perfusi Serebral Tidak Efektif di Ruangan Dahlia RSUD Umbu Rara Meha Waingapu.  
Pembimbing : Veronika Toru, S.Kep.Ns, M.Kep  
Nama Dosen Penguji : 1. Antonetha Rosni Hunggu Mila, SST,M.Kes  
2. Veronika Toru, S.Kep.Ns, M.Kep

Yang dilaksanakan pada:

Hari, tanggal : Selasa, 23 Januari 2024  
Waktu : 13.00 – 13.45 wita  
Ruang Ujian : Ruang B1.02

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

Ketua Program Studi Keperawatan  
Waingapu

  
**Maria Kareri Hara, S.Kep.Ns.,M.Kes**  
NIP: 196702101989032001

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://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>





**BERITA ACARA UJIAN PROPOSAL KARYA TULIS ILMIAH**

Pada hari ini, Senin, 23 Mei 2024... secara Daring/Luring\* di Ruang B1.02....., Tim penguji Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa (KTI) telah menguji Proposal Penelitian Mahasiswa dengan,

Nama : Ivoni Pindi Njuala  
NIM : 205303203211160  
Judul KTI : Edukasi diet pada pasien hipertensi dengan risiko perut serebra) tidak efektif di ruangan dahlan RSUD Lumbu Lumbu Meha Waingapu



Berdasarkan proses dan hasil ujian, tim penguji berkesimpulan bahwa yang bersangkutan

**LULUS/ TIDAK LULUS\***



Dengan Huruf Mutu

**A/B/C/D/E\***

Sehingga berkewajiban untuk melakukan revisi terhadap naskah sesuai dengan ketentuan yang berlaku dan Menempuh ujian ulang/Tidak menempuh ujian ulang\*.

Penguji I : Antonetha Rasni Hunggo MIA, SST, M. Kes (  )  
NIP/NIDN 19751218200312 2 008  
Penguji II : Veronika Toru, S. kep. NS. M. Kes (  )  
NIP/NIDN

Mengetahui

 Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan   
Waingapu

Maria Karerri Hara, S. Kep. NS., M. Kes.

NIP. 196702101989032001

\*coret yang tidak perlu



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG**  
Jin. Piet A. Tallo Liliba - Kupang, Telp : (0380) 8800256  
Fax : (0380) 8800256; Email: poltekkeskupang@yahoo.com



**DAFTAR HADIR UJIAN PROPOSAL KARYA TULIS ILMIAH**

Nama mahasiswa : Ivani Pindi Njuala  
NIM : 0530320321160  
Judul KTI : Edukasi Diet pada pasien hipertensi dengan risiko perfusi serebral tidak efektif di ruangan dahua RSUD Ombu Tarambeha Waingapu

NO	NAMA LENGKAP	JABATAN	TANDA TANGAN
1.	Jesiska Sastri Duarti Ana Hida	Mahasiswa	
2.	Intan Nindak Amak	Mahasiswa	
3.	Marselina Kongga Wanda	Mahasiswa	
4.	Antonella R-H. MILA, Sst. M. kes	Dosen	
5.	Veronika Toru S-kep. Ns. M-kep	Dosen	

Mengetahui  
Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan  
Waingapu

Maria Kareri Hara, S.Kea. Ns., M. Kes.  
NIP. 196702101989032001



Nomor : PP.08.02/F.XXXVII.20.2/01 /2024  
Perihal : Undangan Ujian KTI

Waingapu, 17 Mei 2024

Yth.  
Bapak / Ibu Dosen Penguji  
di  
tempat

Sesuai perihal di atas bersama ini kami mengundang bapak/ibu untuk menguji KTI mahasiswa a.n.:

Nama : Ivoni Pindi Njuala  
Jurusan/Prodi : Prodi D-III Keperawatan Waingapu  
Judul KTI : Edukasi Diet pada Pasien Hipertensi dengan Resiko Perfusi serebral Tidak Efektif Ruang Dahlia RSUD Uumbu Rara Meha Waingapu.  
Pembimbing : Veronika Toru, S.Kep.Ns, M.Kep  
Nama Dosen Penguji : 1. Antonetha Rosni Hunggu Mila, SST,M.Kes  
2. Veronika Toru, S.Kep.Ns, M.Kep

Yang dilaksanakan pada:

Hari, tanggal : Senin, 20 Mei 2024  
Waktu : 09.00 – 10.00 wita  
Ruang Ujian : Ruang B1.02

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

Ketua Program Studi Keperawatan  
Waingapu.



**Maria Kareri Hara, S.Kep.Ns.,M.Kes**  
NIP: 196702101989032001



**BERITA ACARA SIDANG KARYA TULIS ILMIAH**

Pada hari ini, Senin, 20 Mei 2024, secara Daring/Luring\* di Ruang B1.02, Tim penguji Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa (KTI) telah menguji Sidang Karya Tulis Ilmiah Penelitian Mahasiswa dengan,

Nama : Ivoni Pindi Njuala  
NIM : P0530320321160  
Judul KTI : Edukasi diet pada pasien hipertensi dan risiko perfusi serebral tidak efektif di ruangan dahlan RSUD Umbu rana rana Waingapu

Berdasarkan proses dan hasil ujian, tim penguji berkesimpulan bahwa yang bersangkutan

**LULUS/ TIDAK LULUS\***

Dengan Huruf Mutu

**A/B/C/D/E\***

Sehingga berkewajiban untuk melakukan revisi terhadap naskah sesuai dengan ketentuan yang berlaku dan **Menempuh ujian ulang/Tidak menempuh ujian ulang\***.

Penguji I : Antonetha Rosni Hunggu Milla, SST, M. Kes ( A )  
NIP/NIDN. 197512182003122008  
Penguji II : Veronika Torus, S. Kep. NS, M. Kep ( my )  
NIP/NIDN. 198405132006042005

Mengetahui

K Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan  
Waingapu

Maria Kafeni Hira, S. Kep. Ns., M. Kes.  
NIP. 196702101989032001



**DAFTAR HADIR UJIAN PROPOSAL KARYA TULIS ILMIAH**

Nama mahasiswa : Ivoni Pindi Mguala  
NIM : P05303203211160  
Judul KTI : Edukasi diet pada pasien hipertensi dengan risiko perisewi  
serebral tidak efektif di ruangan dahliu RSUD Umbu roro meka

NO	NAMA LENGKAP	JABATAN	TANDA TANGAN
1.	Antonetha Rosni Hingggu Mila SST, M. Kes		
2.	Veronika Toru, S. Kep. Ns. M. Kep		
3.	Ivoni Pindi Mguala		
4.	Jesiska S.D.A. Hida		
5.	Intan Nindah Amah		

Mengetahui  
Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan

Maria Kareri Hara, S. Kep. Ns., M. Kes.  
NIP. 196702101989032001



**LEMBAR KONSUL PROPOSAL**

Nama : Ivoni Pindi Njuala  
 Nim : POS303203211160  
 Nama Dosen : Veronika Toru, S.Kep,NS,M.Kep  
 Judul : Edukasi diet pada pasien hipertensi dengan risiko perfusi serebral tidak efektif di ruangan dahlia RSUD umbu rara meha waingapu

No	Hari/tanggal	Jenis konsul dan catatan bimbingan	paraf
1.	Senin 31 Juli 2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsul masalah penelitian</li> <li>- Konsul judul proposal</li> <li>- (judul harus berkaitan dengan buku diangnosa keperawatan)</li> </ul>	<i>M</i>
2.	Selasa 1 Agustus 2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ACC judul proposal</li> <li>- Lanjut kerja bab 1</li> <li>- Konsul bab 1</li> </ul>	<i>M</i>
3.	Jumat 1 September 2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Di bagian latar belakang kasih masuk data menurut WHO, NTT, dan data RSUD umbu rara meha waingapu</li> </ul>	<i>M</i>
4.	Jumat 15 September 2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Di halaman 3 bagian tujuan penelitian tambahkan kata mampu menggambarkan pengkajian keperawatan, diangnosa keperawatan, intervensi keperawatan, impelementasi keperawatan, dan evaluasi keperawatan</li> <li>- Rapikan ukuran huruf 12 dengan spasi 1,5</li> </ul>	<i>M</i>
5.	Jumat 15 September 2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ACC bab 1</li> <li>- Lanjut kerja bab 2</li> </ul>	<i>M</i>
6.	Rabu 4 Oktober 2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsul bab 2</li> <li>- Lengkapi patofisiologi dan pathway harus sesuai dengan patofisiologi</li> <li>- Bagian asuhan keperawatan di intervensi kasih masuk semua diangnosa sesuai dengan pathway</li> <li>- Lanjut kerja bab 3</li> </ul>	<i>M</i>
7.	Kamis 19 Oktober 2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsul bab 3</li> <li>- Tambahkan defenisi operasional di buat dalam bentuk tabel</li> <li>- Buat gambar prosedur pelaksanaan studi kasus</li> </ul>	<i>M</i>
8.	Senin 6 November 2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tambahkan analisa data</li> <li>- Lengkapi lampiran</li> </ul>	<i>M</i>
9.	Senin 27 November 2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ACC BAB 1,2 dan 3</li> </ul>	<i>M</i>

**LEMBAR KONSUL REVISI PROPOSAL**

**Nama** : Ivoni Pindi Njuala  
**Nim** : POS303203211160  
**Nama Dosen** : Antonetha Rosni Hunggu Mila, SST, M, Kes  
**Judul** : Edukasi diet pada pasien hipertensi dengan risiko perfusi serebral tidak efektif di ruangan dahlia RSUD umbu rara meha waingapu

No	Hari/tanggal	Halaman	Masukan	Revisi	paraf
1.	Senin 8 Januari 2024	Judul  2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Risiko perfusi serebral tidak efektif pada pasien hipertensi di ganti dengan tindakan edukasi</li> <li>- Bab 1 bagian latar belakang kenapa di lihat berdasarkan umur harus trend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Edukasi diet pada pasien hipertensi dengan risiko perfusi serebral tidak efektif</li> <li>- Sudah di lihat data pertahun yang mengalami hipertensi</li> </ul>	
2.	Kamis 11 Januari 2024	8 dan 9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pathway harus sesuai dengan patofisiologi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pathway dan patofisiologi sudah sesuai</li> </ul>	
3.	Senin 15 Januari 2024	28  29	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bab 3 subjek studi kasus pada pasien hipertensi dengan risiko perfusi serebral tidak efektif</li> <li>- Definisi operasional menggunakan tabel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Edukasi diet pada pasien hipertensi dengan risiko perfusi serebral tidak efektif</li> <li>- Definisi operasional sudah dalam bentuk tabel</li> </ul>	
4.	Jumat 19 Januari 2024		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ACC Revisi Proposal</li> </ul>		



Kementerian Kesehatan  
Poltekkes Kupang  
Jalan Fiet A. Talle, Lilla, Oebobo,  
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111  
02801 8000256  
<https://poltekkeskupang.ac.id>

### LEMBAR KONSUL KTI

Nama : Ivoni Pindi Njuala  
Nim : PO5303203211160  
Nama Dosen : Veronika Toru, S.Kep,NS,M.Kep  
Judul : Edukasi diet pada pasien hipertensi dengan risiko perfusi serebral tidak efektif di ruangan dahlia RSUD umbu rara meha waingapu

No	Hari/tanggal	Jenis konsul dan catatan bimbingan	paraf
1.	Senin 18 maret 2024	- Analisa data harus sesuai data yang di temukan di pengkajian	
2.	Senin 25 maret 2024	- Masalah yang di temukan dimasukan semua di intervensi, impelementasi dan evaluasi - Implementasi harus sesuai intervensi yang diberikan di pasien - Evaluasi harus dilakukan selama 3 hari	
3.	Kamis 4 april 2024	- Di pembahasan bahas masalah prioritas	
4.	Senin 15 april 2024	- Tambahkan data pembahasan bagian evaluasi data hari pertama dan ke tiga agar bisa dibandingkan - Rapikan ukuran kertas dan spasi	
5.	Kamis 2 mei 2024	- ACC Hasil	

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://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>



**LEMBAR KONSUL REVISI KARYA TULIS ILMIAH**

**Nama** : Ivoni Pindi Njuala  
**Nim** : PO5303203211160  
**Nama Dosen** : Antonetha R.H. Mila, SST, M.Kes  
**Judul** : Edukasi kasi diet pada pasien hipertensi dengan risiko perfusi serebral tidak efektif di ruangan dahlia RSUD Umbu Rara Meha

No	Hari/tanggal	Halaman	Masukan	Sebelum Revisi	Sesudah Revisi	Paraf
1.	Senin 6 Mei 2024	45	- Tambahkan di pengkajian data tentang pengetahuan	- Belum ada data tentang pengetahuan	- Sudah di tambahkan data tentang pengetahuan	A
2.	Senin 13 Mei 2024	49	- Tambahkan di analisa data diangnosa 1 dan 2 di gabungkan	- Perbaiki di analisa data diangnosa 1 dan 2 di gabungkan menjadi 1 diangnosa	- Sudah di gabungkan menjadi 1 diangnosa 1 dan 2	A
3.	Rabu 15 Mei 2024	50	- Tambahkan diangnosa keperawatan tentang pengetahuan	- Belum ada diangnosa tentang pengetahuan	- Sudah di tambahkan diangnosa tentang pengetahuan	A
4.	Rabu 17 Mei 2024	54	- Di evaluasi di bahas dari tiga diangnosa	- Hanya di bahas 1 diangnosa prioritas	- Sudah di bahas dari tiga diangnosa	A
5.	Senin 20 Mei 2024	55	- Pembahasan kasih masuk data di evaluasi hari pertama dan evaluasi hari ketiga supaya bisa di bandingkan	- Hanya di kasih masuk data evaluasi hari ke tiga	- Sudah ditambahkan evaluasi hari ketiga	A

Semua bumbu-bumbu segar dan kering yang tidak mengandung garam dapur.

#### D. Makanan yang tidak boleh di makan

##### 1. Karbohidrat

Roti, biscuit dan kue-kue yang dimasak dengan garam dapur dan atau soda.

##### 2. Protein hewani dan nabati

Hewani : otak, ginjal, lidah, sarden, keju, daging, ikan dan telur yang diawetkan dengan garam dapur seperti : daging asap, dendeng, abon, ikan asin, dan udang kering.

##### 3. Sayuran

Sayuran yang diawet dengan garam dapur seperti sayuran dalam kaleng, sawi asin, asinan, acar.

##### 4. Buah-buahan

Buah-buahan yang di awet dengan garam dapur

##### 5. Lemak

Mentega biasa

#### E. Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi

1. Mengatasi konsumsi garam (jangan melebihi 1 sendok per hari)
2. Melakukan aktivitas fisik teratur (seperti olahraga 30 menit per hari, minimal 2 kali per minggu)
3. Tidak merokok dan menghindari asap rokok
4. Diet dengan gizi seimbang
5. Mempertahankan berat badan ideal





## Tujuan Diet

- Membantu menurunkan tekanan darah
- Membantu menghilangkan penimbunan cairan dalam tubuh atau edema

## Cara Mengatasi Hipertensi

- Olahraga rutin
- Perbanyak asupan kalium
- Menjaga pola makan sehat
- Menghentikan kebiasaan merokok

## Diet Hipertensi Tekanan Darah Tinggi

Contoh Menu Makanan Sehari yg bisa di konsumsi

- Sumber karbohidrat : Beras, Kentang
- Sumber Protein Hewani : Ikan, daging unggas tanpa kulit, telur maksimal 1 btr/hari.
- Protein Nabati : Kacang kedelai, kacang hijau, kacang merah dan produk olahannya (tahu dan tempe)
- Sayuran : Daun kelor, wortel,
- Buah-buahan : Ketimun, pisang, semangka



## DIET HIPERTENSI



Diet Hipertensi di berikan pada pasien dengan tekanan darah batas atas normal.

## Syarat Diet Hipertensi

1. Cukup kalori, protein, mineral dan vitamin
2. Jumlah natrium yang di perlukan tergantung dari penyakit hipertensi
3. Batasi penggunaan garam

# HIPERTENSI?

## ATUR POLA MAKAN ANDA DENGAN:



### GULA

Batasi konsumsi gula  
<4 sdm per hari



### GARAM

- Batasi garam <1 sendok teh per hari
- Kurangi garam saat memasak
- Batasi makanan olahan dan cepat saji



### PROTEIN DAN LEMAK

- Batasi makanan berlemak/  
digoreng <5 sendok makan  
minyak perhari
- Makan ikan sedikitnya 3 kali  
perminggu



### BUAH-BUAHAN DAN SAYURAN

5 porsi (400-500 gram) buah-buahan dan sayuran per hari (1 porsi setara dengan 1 buah jeruk, apel, mangga, pisang atau 3 sendok makan sayur yang sudah dimasak)