

L

A

M

P

I

R

A

N

Lampiran. 1

Surat Izin Pengambilan Data Awal Dari Puskesmas Oesapa Kota Kupang

**PEMERINTAH KOTA KUPANG**
DINAS KESEHATAN KOTA KUPANG
Jl. S. K. Lerik – Kupang, Kode Pos : 85228
Website: www.dinkes-kotakupang.web.id, Email: dinkeskotakupang45@gmail.com
KUPANG

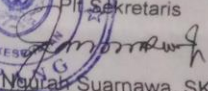
SURAT IZIN
NOMOR : B-740/Dinkes.400.7.22.2/VI/2025
TENTANG
IZIN PENGAMBILAN DATA

Dasar : Surat dari Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang Nomor : PP.06.02/F.XXIX/4605/2025 tanggal 13 Juni 2025 Hal : Permohonan Izin pengambilan Data Awal, maka dengan ini :

MEMBERI IZIN

Kepada :
Nama : Nortin Fuah
NIM : PO 5303201211270
Jurusan/Prodi : Keperawatan/ D-III Keperawatan
Instansi/Lembaga : Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang
Judul Penelitian : "Pengaruh Edukasi Media Leaflet Terhadap Kepatuhan Diet Rendah Garam Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Oesapa"
Waktu : Juni 2025
Lokasi : UPTD. Puskesmas Oesapa

Demikian Izin pengambilan data ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 17 Juni 2025
Kepala Dinas Kesehatan
Kota Kupang
Pdt. Sekretaris

I G. A. Ngurah Suarnawa, SKM., M.Kes.
Pembina
NIP. 19691227 199303 1 007

Tembusan : disampaikan dengan hormat kepada :

1. Kepala UPTD. Puskesmas Oesapa di Tempat;
2. Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang di Tempat.

Paraf Hierarki	
Kasubag Umum dan Kepegawaian	

Lampiran 2

Lembar Konsultasi KTI

Poltekkes Kesehatan Masyarakat
 Kapung, Nusa Tenggara Timur 85551
 (0380) 8800256
<https://poltekkeskapung.ac.id>

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KTI

Nama : Nertin Fiah
 NIM : 205303201211270
 Judul : Pengaruh Edukasi Media Leaflet terhadap Kepatuhan Diet Rendah Gula pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Oesapa

No.	Materi Bimbingan	Tanggal	Paraf Pembimbing
5.	Konsultasi proposal BAB I	sebra, 14/01/2025	
6.	Konsultasi Refn BAB I	rabu, 15/01/2025	
7.	Konsultasi Refn BAB I + Acc BAB I	kamis, 16/01/2025	
8.	Konsultasi BAB 2	kamis, 06/02/2025	
9.	Konsultasi Refn BAB 2 + Acc	senin, 17/02/2025	
10.	Konsultasi BAB 3	selasa 18/02/2025	
11.	Konsultasi BAB 3 Refn BAB 3	kamis 20/02/2025	
12.	Konsultasi Refn BAB 3	rabu, 26/02/2025	
13.	Acc BAB 1 - BAB 3		

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KTI

Nama : Norlin Fiah
NIM : 05303201211270
Judul : Pengaruh edukasi media leaflet terhadap kepatuhan diet rendah garam pada pasien hipertensi di puskesmas
Oscaps

Lampiran 3

Surat Izin Penelitian

 **PEMERINTAH KOTA KUPANG**
DINAS KESEHATAN KOTA KUPANG
Jl. S. K. Lerik – Kupang, Kode Pos : 85228
Website: www.dinkes-kotakupang.web.id, Email: dinkeskotakupang46@gmail.com
KUPANG

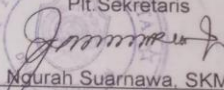
SURAT IZIN
NOMOR : B-694/Dinkes.400.7.22.2/VI/2025
TENTANG
IZIN PENELITIAN

Dasar : Surat dari Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang Nomor : PP.06.02/F.XXIX/4434/2025 tanggal 11 Juni 2025, Hal : Permohonan Izin Penelitian, maka dengan ini :

MEMBERI IZIN

Kepada :
Nama : Norlin Fuah
NIM : PO 5303201211270
Jurusan/Prodi : D-III Keperawatan
Instansi/Lembaga : Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang
Judul Penelitian : "Pengaruh Edukasi Media Leaflet Terhadap Kepatuhan Diet Rendah Garam Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Oesapa"
Waktu : Juni 2025
Lokasi : UPTD. Puskesmas Oesapa

Demikian Izin Penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 12 Juni 2025
an.KEPALA DINAS KESEHATAN
KOTA KUPANG
Pit.Sekretaris

I G A. Ngurah Suarnawa, SKM., M.Kes.
Pembina
NIP. 19691227 199303 1 007

Tembusan : disampaikan dengan hormat kepada :
1. Kepala UPTD. Puskesmas Oesapa di Tempat;
2. Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang di Tempat.

Paraf Hierarki	
Kasubag Umum dan Kepegawaian	

Lampiran 4

Lembar Persetujuan Responden

Permohonan menjadi responden

Kepada Yth

Calon responden penelitian

Di-Tempat

Dengan hormat,

Saya bertanda tangan tangan dibawah ini,

Nama : Norlin Fuah

Nim : PO5303201211270

Jurusan : Prodi Diploma III Keperawatan Kupang

Bermaksud akan melakukan penelitian dengan judul *“pengaruh edukasi media leaflet terhadap kepatuhan diet rendah garam di puskesmas oesapa”*

Hormat saya

Norlin Fuah

Lampiran 5

Lembar Persetujuan (INFORMED CONSENT)

Surat Persetujuan

Saya yang bertanda tangan dibawah:

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Saya menyatakan bersedia untuk berpartisipasi menjadi responden dan sudah mendapatkan penjelasan terkait prosedur penelitian yang akan dilakukan Norlin Fuah Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang Program Studi D-III Keperawatan mengenai Penelitian yang berjudul “*Pengaruh Edukasi Media Leaflet Terhadap Kepatuhan Diet Rendah Garam Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Oesapa*”.

Saya menyadari bahwa penelitian ini tidak akan berakibat negatif terhadap saya, sehingga jawaban yang saya berikan adalah yang sebenarnya dan data yang mengenai saya dalam penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti. Semua berkas yang mencantumkan identitas saya hanya akan digunakan untuk keperluan pengolahan data dan bila sudah tidak digunakan lagi akan dimusnahkan. Demi persetujuan ini saya tanda tangani dengan sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun

Kupang, Juni 2025

Responden

()

√ “ pada kotak sesuai jawaban saudara

A. Aspek pernyataan diet hipertensi

Petunjuk pengisian :

Petunjuk : Jawablah pernyataan berikut dengan memberi tanda (✓) untuk pilihan ya atau tidak

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Saya menghindari makan sate dan gorengan setiap hari karena bisa menyebabkan tekanan darah tinggi		
2	Saya mengurangi minum minuman yang mengandung soda		
3	Saya melakukan diet rendah kolesterol seperti menghindari daging bebek dan makanan Bersantan		
4	Saya membatasi konsumsi garam dapur setiap Hari		
5	Saya membatasi mengkonsumsi makanan yang mengandung garam		
6	Saya mengkonsumsi garam dapur setiap hari tanpa ada batasan		
7	Saya mengkonsumsi mentimun karena dapat menurunkan tekanan darah tinggi		
8	Saya makan sayuran segar karena dapat menurunkan tekanan darah tinggi		
9	Saya makan buah segar karena dapat menurunkan Tekanan darah tinggi		

10	Saya merasa tidak perlu untuk menjalani diet hipertensi yang disarankan karena merasa badan Saya baik-baik saja?		
11	Saya selalu menjalani instruksi, arahan, atau nasehat tenaga kesehatan mengenai pola makan yang harus saya jalani?		
12	Saya setiap bulan melakukan 50ontrol tekanan darah ke pelayanan kesehatan?		
13	Saya mengkonsumsi bawang merah		
14	Saya mengkonsumsi bawang putih		
15	Saya mengkonsumsi roti dan biskuit		
16	Saya mengkonsumsi ikan asin		

HASIL OLAH DATA SPSS

	Riwayat hipertensi	Umur	JK	Pendidikan	Pekerjaan	Scoresebelum	Score sesudah
Valid	25	25	25	25	25	25	25
Missing	0	0	0	0	0	0	0

Frequency Table

	Frequency	Percent	ValidPercent	CumulativePercent
Valid Ya	25	100.0	100.0	100.0

Riwayat Hipertensi

Umur

	Frequency	Percent	Valid Percent	CumulativePercent
Valid 36-44 thn	14	56.0	56.0	56.0
45-59 thn	8	32.0	32.0	88.0
60-74 thn	3	12.0	12.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	

JK

	Frequency	Percent	ValidPercent	Cumulative Percent
Valid Laki-laki	7	28.0	28.0	28.0
Perempuan	18	72.0	72.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	

Pendidikan

		Frequency	Percent	ValidPercent	Cumulative Percent
Valid	SD	7	28.0	28.0	28.0
	SMP /	10	40.0	40.0	68.0
	SMA	8	32.0	32.0	100.0
	D3/S1/S2				
	Total	25	100.0	100.0	

Pekerjaan

		Frequency	Percent	ValidPercent	Cumulative Percent
Valid	PNS	5	20.0	20.0	20.0
	Wiraswasta	16	64.0	64.0	84.0
	Pensiunan	4	16.0	16.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

Score sebelum

	Frequency	Percent	ValidPercent	Cumulative Percent
Valid 6.25(Kurang)	2	8.0	8.0	8.0
18.75(Kurang)	1	4.0	4.0	12.0
31.25(Kurang)	5	20.0	20.0	32.0
37.5(Kurang)	1	4.0	4.0	36.0
43.75(Kurang)	1	4.0	4.0	40.0
50 (Kurang)	5	20.0	20.0	60.0
56.25(Cukup)	3	12.0	12.0	72.0
62.5(Cukup)	1	4.0	4.0	76.0
68.75(Cukup)	3	12.0	12.0	88.0
75(Cukup)	2	8.0	8.0	96.0
81.25(Baik)	1	4.0	4.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	

Score sesudah

	Frequency	Percent	ValidPercent	Cumulative Percent
Valid 75(Cukup)	2	8.0	8.0	8.0
81,25(Baik)	3	12.0	12.0	20.0
87.5(Baik)	7	28.0	28.0	48.0
93.75(Baik)	5	20.0	20.0	68.0
100 (Baik)	8	32.0	32.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	

Lilliefors Significance Correction

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	MeanRank	Sum of
	NegativeRanks	0 ^a	.00	.00
Scoresesudah	- PositiveRanks	25 ^b	13.00	325.00
Scoresebelum	Ties	0 ^c		
	Total	25		

- a. Scoresesudah < Scoresebelum
- b. Scoresesudah > Scoresebelum
- c. Scoresesudah = Scoresebelum

Test Statistics^a

	Scoresesudah- Scoresebelum
Z	-4.382 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.

REKAPAN KARAKTERISTIK RESPONDEN

Kuesioner	Riwayat Hipertensi	Umur	JenisKelamin	Pendidikan	Pekerjaan	Total benar Sebelum	Total benar Sesudah
1	1	1	1	1	2	6	12
2	1	1	1	2	3	8	12
3	1	1	2	2	1	8	15
4	1	2	2	3	1	9	14
5	1	1	2	3	1	11	16
6	1	1	2	2	2	9	16
7	1	1	1	1	2	9	14
8	1	2	2	3	2	10	15
9	1	2	2	2	2	5	14
10	1	1	1	2	2	7	16
11	1	2	2	1	2	11	15
12	1	3	2	3	3	12	16
13	1	1	2	2	2	12	16
14	1	3	2	3	3	13	16
15	1	2	1	2	2	5	14
16	1	1	1	1	2	1	13
17	1	1	2	3	2	5	16
18	1	2	2	2	2	8	14
19	1	1	1	2	3	11	15
20	1	1	2	1	2	5	14
21	1	1	2	3	1	8	15
22	1	2	2	1	2	5	13
23	1	2	2	3	1	8	16
24	1	3	2	2	2	1	13
25	1	1	2	1	2	3	14

Lampiran 7

Media Lifleat

TIPS DAN TRIK

- Gunakan bahan makanan yang segar. Jauhi makanan yang diproses terlebih dahulu seperti sosis, makanan kaleng ataupun telur asin
- Kurangi penggunaan garam, bumbu penyedap, terasi, dan kecap saat memasak. Rasa tawar dapat diperbaiki dengan menggunakan bumbu, seperti: bawang merah, bawang putih, jahe, kunir, gula, cuka.
- Ganti pemakaian minyak kelapa, margarin atau mentega dengan minyak kelapa gunakan minyak kedelai, minyak jagung, minyak zaitun, minyak biji bunga matahari
- Cara memasak yang baik, talah merebus, mengukus, mengungkep, menumis, memanggang/ membakar.
- Ganti susu full cream dengan susu skim (rendah lemak)

CONTOH MENU

Pagi
Nasi
Telur bumbu balado
Pepes tahu
Tumis wortel buncis
Buah pisang

Siang
Nasi
Rolade ikan
Tempe bumbu kuning
Sayur bening
(labu siam, jagung dan taoge)
Buah semangka

Malam
Nasi
Ayam ungkep
Tahu fantasi
Sayur sup (kubis, kentang, dan gambas)
Buah melon



DIET RENDAH GARAM PADA PENDERITA HIPERTENSI

NORLIN FUAH
PO5303201211270

PENGERTIAN

- Diet Rendah Garam dapat membantu menurunkan tekanan darah, diberikan untuk penderita Hipertensi dan odem.
- Diet Rendah Lemak diberikan untuk penderita Stroke, Jantung, Liver, Dislipidemia



NILAI NORMAL

Klasifikasi tekanan darah menurut WHO:

- Normal: 120/80 mmHg
- Prehipertensi: 139/89 mmHg
- Hipertensi: 140/90 mmHg

Nilai Normal kadar lemak dalam darah:

- Kolesterol total: <200 mg/dl
- Kolesterol HDL: >34 mg/dl
- Kolesterol LDL <100 mg/dl
- Trigliserida: <150 mg/dl
- SGOT: <35 U/L
- SGPT: <45 U/L

TUJUAN DIET

- Menurunkan berat badan bila penderita terlalu gemuk dan mempertahankan pada batas normal
- Membantu menghilangkan retensi garam atau air dalam jaringan tubuh
- Menurunkan tekanan darah pada pasien Hipertensi
- Menurunkan kolesterol dan trigliserid
- Membantu meringankan kerja empedu pada penyakit liver

MAKANAN YANG DIANJURKAN

- Sumber Karbohidrat Nasi, jagung, mie, dan kentang
- Protein: Ayam tanpa kulit, daging, ikan, telur (2x per minggu), tempe, tahu dan kacang-kacangan
- Minyak kedelai, minyak jagung, minyak zaitun, minyak biji bunga matahari
- Semua jenis sayur dan buah dianjurkan untuk dikonsumsi

MAKANAN YANG DIBATASI

- Minyak kelapa, barco, lemak hewan, margarin dan mentega.
- Makanan sumber kolesterol seperti otak, kuning telur, hati, limpa, jantung, daging, jenis kerang (udang, kepiting)
- Makanan tinggi lemak, seperti susu penuh, cream, keju, ice cream, dan santan
- Makanan tinggi natrium seperti garam dapur, penyedap rasa, soda hus, kaju, daging asap, dendeng, abon, mayones, saus tomat, buah kalung atau hasil fermentasi, asinan dan acar

DOKUMENTASI

Mengisi Kuesioner diet DASH Hipertensi



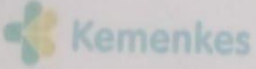
Pre Test dan Post Tes Edukasi Kepatuhan Diet Rendah Garam



Mengukur Tekanan Darah Pre Test dan Post Test



Lampiran Cek Plagiasi

 **Kemenkes**

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Kupang
Jalan Piri A. Talla, Lila, Deketan
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111
Telp. (0880) 8802256
Email: perpustakaanterpadu61@gmail.com
<http://poltekkeskupang.ac.id>

PERPUSTAKAAN TERPADU
<http://perpus-terpadu.poltekkeskupang.ac.id/> ; e-mail: perpustakaanterpadu61@gmail.com

SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI

Dengan ini menerangkan bahwa

Nama : Norlin Fuah

Nomor Induk Mahasiswa : PO5303201211270

Dosen Pembimbing : Jane Leo Mangi, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Dosen Penguji : Domingos Gonsalves, S.Kep.Ns,M.Sc

Jurusan : Program Studi DIII Keperawatan

Judul Karya Ilmiah : " PENGARUH EDUKASI MEDIA LEAFLET
TERHADAP KEPATUHAN DIET RENDAH GARAM PADA PASIEN HIPERTENSI DI
PUSKESMAS OESAPA"

KTI yang bersangkutan di atas telah melalui proses cek plagiasi menggunakan Strike
Plagiarism dengan hasil kemiripan (similarity) sebesar 26.08% Demikian surat keterangan ini
dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 27 Agustus 2025
Admin Strike Plagiarism

Murty Jermias Kale SST
NIP. 19850704201012100