

umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	19-29 tahun	17	53.1	56.7	56.7
	30-49 tahun	13	40.6	43.3	100.0
	Total	30	93.8	100.0	
Missing	System	2	6.3		
Total		32	100.0		

Pendidikan terakhir

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	1	3.1	3.3	3.3
	SMP	6	18.8	20.0	23.3
	SMA	21	65.6	70.0	93.3
	S1	2	6.3	6.7	100.0
	Total	30	93.8	100.0	
Missing	System	2	6.3		
Total		32	100.0		

pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	IRT	28	87.5	93.3	93.3
	Peg. Kantor	1	3.1	3.3	96.7
	PNS	1	3.1	3.3	100.0
	Total	30	93.8	100.0	
Missing	System	2	6.3		
Total		32	100.0		

Trimester

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Trimester I	2	6.3	6.7	6.7
	Trimester II	18	56.3	60.0	66.7
	Trimester III	10	31.3	33.3	100.0
	Total	30	93.8	100.0	
Missing	System	2	6.3		
Total		32	100.0		

Riwayat Keluarga

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ada	6	18.8	20.0	20.0
	Tidak Ada	24	75.0	80.0	100.0
	Total	30	93.8	100.0	
Missing	System	2	6.3		
Total		32	100.0		

Tekanan Darah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	hipertensi tahap 1	21	65.6	70.0	70.0
	Hipertensi tahap 2	9	28.1	30.0	100.0
	Total	30	93.8	100.0	
Missing	System	2	6.3		
Total		32	100.0		

Asupan Protein

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Defisit Tingkat Berat	8	25.0	26.7	26.7
	Defisit Tingkat Ringan	5	15.6	16.7	43.3
	Normal	14	43.8	46.7	90.0
	Kelebihan	3	9.4	10.0	100.0
	Total	30	93.8	100.0	
Missing	System	2	6.3		
Total		32	100.0		

Asupan Natrium

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	13	40.6	43.3	43.3
	Tinggi	17	53.1	56.7	100.0
	Total	30	93.8	100.0	
Missing	System	2	6.3		
Total		32	100.0		

Asupan Lemak

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Defisit Tingkat Berat	8	25.0	26.7	26.7
	Defisit Tingkat Sedang	2	6.3	6.7	33.3
	Defisit Tingkat Ringan	2	6.3	6.7	40.0
	Normal	9	28.1	30.0	70.0
	Kelebihan	9	28.1	30.0	100.0
	Total	30	93.8	100.0	
Missing	System	2	6.3		
Total		32	100.0		

Asupan Karbohidrat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Defisit Tingkat Berat	8	25.0	26.7	26.7
	Defisit Tingkat Sedang	4	12.5	13.3	40.0
	Normal	13	40.6	43.3	83.3
	Kelebihan	5	15.6	16.7	100.0
	Total	30	93.8	100.0	
Missing	System	2	6.3		
Total		32	100.0		

LAMPIRAN 1 (DOKUMENTASI)



LAMPIRAN LAMPIRAN 2



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Kupang

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

Nomor : PP.06.02/F.XXIX/1271/2025
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

19 Februari 2025

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 2024/2025, maka mohon kiranya diberikan ijin untuk melakukan penelitian bagi mahasiswa :

Nama Peneliti : LYDIA PENNA
NIM : PO5303241221085
Jurusan/Prodi : D-III Gizi
Judul : Gambaran Asupan Natrium dan Zat Gizi Makro Pada Ibu Hamil dengan Hipertensi di Wilayah Kerja 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://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Dasar Sertifikasi Elektronik (BDSrE), Badan Siber dan Sandi Negara

LAMPIRAN 3 (SURAT IZIN PENELITIAN)



**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 : 500.16.7.2-000.9.2/1078/DPMPTSP/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Noldy Hosea Pellokila, S.Sos, MM
Jabatan : Plt. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu
Provinsi Nusa Tenggara Timur

Dengan ini memberikan Izin Penelitian kepada :

Nama : Lydia Penna
NIM : PO5303241221085
Jurusan/Prodi : D-III Gizi
Instansi/Lembaga : Politeknik Kesehatan KEMENKES Kupang

Untuk melaksanakan penelitian, dengan rincian sebagai berikut :

Judul Penelitian : GAMBARAN ASUPAN NATRIUM DAN ZAT GIZI MAKRO PADA IBU
HAMIL DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
OESAPA

Lokasi Penelitian : Puskesmas Oesapa Kota Kupang

Waktu Pelaksanaan

- a. Mulai : 14 April 2025
- b. Berakhir : 25 Juni 2025

Dengan ketentuan yang harus ditaati, sebagai berikut :

1. Sebelum melakukan kegiatan penelitian, terlebih dahulu melaporkan kedatangannya kepada Bupati/Walikota Cq. Kepala Kesbangpol/DPMPTSP setempat yang akan dijadikan obyek penelitian;
2. Mematuhi ketentuan peraturan yang berlaku di daerah/wilayah/lokus 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, 14 April 2025

a.n Gubernur Nusa Tenggara Timur
Plt. Kepala Dinas Penanaman Modal
dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu, NTT,


Noldy Hosea Pellokila, S.Sos, MM
Pembina Utama Muda
NIP.197111271998031005

Tembusan :

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

LAMPIRAN 4 (SURAT SELESAI PENELITIAN)



SURAT KETERANGAN NOMOR : S-140/PUSK.OSP.000.9.2/VIII/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini:

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

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Lydia Penna
NIM : P05303241221085
Pekerjaan : Mahasiswa
Fakultas/Jurusan : DIII Gizi
Universitas : Poltekkes Kemenkes Kupang

Yang bersangkutan benar-benar telah selesai melakukan penelitian dari tanggal 14 April - 25 Juni 2025 dengan judul : **"GAMBARAN ASUPAN NATRIUM DAN ZAT GIZI MAKRO PADA IBU HAMIL DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS OESAPA"**

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 6 Agustus 2025

An. Kepala UPTD Puskesmas Oesapa
PJ. Penatausahaan Administrasi

Ni Made D. A. Paramitha, S KM
Penata Tk. 1
NIP. 19860918 201001 2 024

Tembusan disampaikan dengan hormat kepada :

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

LAMPIRAN 5 (LEAFLET)



SYARAT

Energi dan semua zat gizi cukup. Dalam keadaan berat, makanan diberikan secara berangsur, sesuai dengan kemampuan pasien menerima makanan. Penambahan energi tidak lebih dari 300kcal dari makanan atau diet sebelum hamil. Garam diberikan rendah sesuai dengan berat ringannya retensi garam atau air. Penambahan berat badan diusahakan dibawah 3kg/bulan atau di bawah 1kg/minggu. Protein tinggi (PA-2/kg berat badan), Lemak sedang, sebagian lemak bbrupa lemak tidak jenuh tunggal dan lemak tidak jenuh ganda, Vitamin cukup; vitamin C dan B diberikan sedikit lebih tinggi, Mineral cukup terutama kalsium dan kalium. Bentuk makanan disesuaikan dengan kemampuan makan pasien. Cairan diberikan 2500 ml sehari. Pada keadaan oliguria, cairan dibatasi dan disesuaikan dengan cairan yang keluar melalui urin, muntah, keringat, dan pernapasan.

PREKLAMPSIA

Komplikasi kehamilan berpotensi berbahaya yang ditandai dengan tekanan darah tinggi.





TUJUAN

untuk mencapai dan mempertahankan status gizi optimal, mencapai dan mempertahankan tekanan darah normal, mencegah atau mengurangi retensi garam atau air, mencapai keseimbangan nitrogen, menjaga agar penambahan berat badan tidak melebihi normal, mengurangi atau mencegah timbulnya faktor risiko lain atau penyulit baru pada saat kehamilan atau setelah melahirkan





Bahan makanan yang dianjurkan

1. Karbohidrat : beras, kentang, singkong, jagung, terigu tapioka,
2. Protein hewani : daging dan ikan minimal 100g sehari, telur 1 butir sehari
3. Protein nabati : semua kacang-kacangan dan hasil olahan yang dimasak tanpa garam dapur
4. sayuran : semua sayuran segar yang di awetkan tanpa garam dapur
5. Buah-buahan : semua buah-buahan segar dan buah yang diawetkan tanpa garam dapur
6. Lemak : minyak goreng dan margarin tanpa mentega
7. Minuman bumbu : teh, kopi, semua bumbu kering yang tidak mengandung garam dapur

Contoh menu sehari

Pagi : Nasi Merah, sup Ayam , perkedel tempe, cah bayam wortel

Snack : susu dan apel

Siang : Nasi merah, ayam suir, pepes tempe, cah sawi wortel

Snack : puding

malam : nasi merah, pepes ikan, bola-bola tahu, cah brokoli wortel





Bahan makanan yang tidak dianjurkan

1. Karbohidrat : Roti, biskuit, dan kue-kue yang dimasak dengan garam dapur dan agau baking powder soda
2. Protein Hewani : Otak, ginjal, lidah, sardin : daging, ikan, susu, dan telur yang di awetkan dengan garam dapur, seperti daging asap, dendeng abon, keju, ikan asin, ikan kaleng, telur asin.
3. Protein Nabati : keju, kacang tanah, semua kacang-kacangan dan basol olahan yang dimasak dengan garam dapur
4. Sayuran : sayuran yang dimasak dan diawetkan dengan garam dapur, seperti sayur dalam kaleng,
5. Buah : sawi asin, asinan, Buah-buahan yang diawet dengan garam dapur dan lain ikatan natrium, seperti buah dalam kaleng
6. Lemak : margarin dan mentega biasa
7. Minuman bumbu : Minuman ringan.

Garam dapur untuk diet garam rendah satu baking powder, soda kue, vetsin, dan bumbu-bumbu yang mengandung garam dapur seperti; kecap, terasi, magi, tomato ketchub, petis, dan taucu

LAMPIRAN 6 (SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN)

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Menjadi Responden



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

Kepada
Yth. Ibu Responden
Di Tempat

Dengan Hormat

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : LYDIA PENNA
NIM : PO5303241221085
Mahasiswa : Prodi Kemenkes Gizi Poltekkes Kupang

Bermaksud untuk melakukan penelitian tentang “Gambaran Asupan Natrium dan Zat Gizi Makro Pada Ibu Hamil Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerj Puskesmas Oesapa” untuk itu saya mohon kesediaan bapak/ibu sebagai responden selama berlangsungnya penelitian ini, atas kerja samanya saya ucapkan terima kasih.

Kupang, 2025

Penceliti Responden

LYDIA PENNA
NIM: PO5303241221085


(...N.Y. M. M.N...)

LAMPIRAN 7 (FORMULIR IDENTITAS)

Kode Sampel		
0	0	6

Lampiran 2. Formulir Data Identitas Responden

A. Data Karakteristik Responden

Nama : Ny M.M.N

Jenis kelamin : P

Umur : 30

Tempat/tanggal lahir : Robt, 31 november 1994

Pendidikan Terakhir : SMA

Alamat : Desa Pa

Pekerjaan : RT

Lama Menderita :

Hipertensi

Riwayat Keluarga : ☒ Ada Penderita Hipertensi
☐ Tidak Ada Penderita Hipertensi

B. Data Antropometri

Berat Badan : 70

Tinggi Badan : 150

C. Tekanan Darah : 139/96

LAMPIRAN 8 (FOM RECALL 1X24 JAM)

Kode Sampel

0	0	9
---	---	---

Lampiran 3. Form Recall 1x24 Jam

Nama Responden: _____

Waktu Makan	Hari 1/2/3 Tanggal:.....			
	Menu	Bahan Makanan	Berat	
			URT	Gram
Pagi 06.30-07.30	Nasi Ikan goreng S. putih	Beras Ikan, minyak S. putih, minyak	2 cangkir 2 potong 3 sdm	
Selingan 09.30-10.30	-			
Siang 12.30-13.30	Nasi Ikan goreng S. putih	Beras Ikan, minyak S. putih, minyak	2 cangkir 2 potong 3 sdm	
Selingan 15.31-16.30	-			
Malam 18.30-17.30	Nasi Ayam goreng S. putih ubi	Beras Ayam, minyak S. putih ubi, minyak	2 cangkir 2 potong 4 sdm	

LAMPIRAN 9 (FFQ)

Lampiran 4. Food Frequency (FFQ)
Food Frequency (FFQ) Jawab dengan memberikan tanda (✓) pada kolom yang tersedia dengan yang dikonsumsi

Nama Responden:

No	Nama Bahan Makanan	FREKUENSI KONSUMSI					JUMLAH		
		1-3x sehari	4-6x sehari	1-3x seminggu	1-2x sebulan	5 bulan terakhir	Tidak pernah	URT	Berat (gram)
	Sumber Karbohidrat								
	Nasi	✓							
	Jagung								
	Mie			✓					
	Roti								
	Kentang								
	Bihun								
	Umbi-umbian								
	Lainya....								
	Protein Hewani			✓					
	Ayam			✓					
	Telur								
	Daging								
	Ikan Basah								
	Ikan Teri	✓							
	Sarden								
	Keju								
	Dendeng								
	Udang	✓			✓				
	Lainya.....								
	Protein								

Lainya.....

Buah-Buahan									
Pepaya									
Apel									
Alpukat									
Nanas									
Pisang			✓						
semangka			✓						
Lainya...									
Minuman									
Minuman beralkohol									
Susu kental manis									
Softdrink									
Es krim									
Yoghurt									
Susu full cream									
Lainya.....									
Bumbu									
Kecap asin		✓							
Kecap manis		✓							
Saus									
Gula pasir									
Gula merah									
Madu									
Tropicana slim									
Lainya.....									

LAMPIRAN 10 (BEBAS PLAGIAT)



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Kupang

Jalan Piet A. Tallo, Liliha, Oebobo,
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 : Lydia Penna
Nomor Induk Mahasiswa : PO5303241221085
Dosen Pembimbing : Meirina Sulastrri Loalooka, SST.,M.GIZI
Penguji : Anak Agung Ayu Mirah Adi, SKM,M.Kes
Jurusan : Gizi
Judul Karya Ilmiah : GAMBARAN ASUPAN NATRIUM DAN ZAT GIZI
MAKRO PADA IBU HAMIL DENGAN HIPERTENSI DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS OESAPA

Laporan Tugas Akhir yang bersangkutan di atas telah melalui proses cek plagiasi menggunakan Strike Plagiarism dengan hasil kemiripan (similarity) sebesar 30% Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 1 Oktober 2025

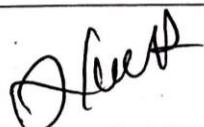
Admin Strike Plagiarism

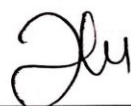
Murry Jermias Kale SST

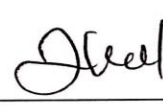
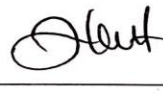
NIP. 198507042010121002

LAMPIRAN 11 (KONSUL LTA)

Nama Mahasiswa	:	Lydia Penna
NIM	:	P05303241221085
Nama Pembimbing	:	Melina S. Lakota, SST, M.G. Giti
Judul LTA	:	

No	Waktu Konsultasi	Kegiatan / Materi Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
1	10/10/2020	Konsul masalah dan judul	
2	11/10/2020	Konsul Bab 1 sampai Bab 3	
3	12/10/2020	Refisi judul	
4	13/10/2020	Refisi Bab 1-3	

No	Waktu Konsultasi	Kegiatan / Materi Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
		Revisi	
		Revisi	
		Revisi kerangka konsep	
		Acc proposal	
		Konsul Bab IV	
		Revisi bab 4-5	

No	Waktu Konsultasi	Kegiatan / Materi Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
		Revisi bab 4-5	
		Revisi bab 4-5	
		Revisi bab 4-5	
		Revisi bab 4-5	
		Revisi bab 4-5	
		Revisi	