

Lampiran 1

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada

Responden Di Wilayah Puskesmas Taman Sidoarjo

Saya mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya bermaksud membuat Karya Tulis Ilmiah dengan judul: **“STUDI KASUS PELAKSANAAN HEALTH EDUCATION TENTANG DIIT RENDAH GARAM PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS TAMAN SIDOARJO”**.

Sehubungan dengan hal tersebut, saya mohon kesediaan anda menjadi responden dalam penelitian yang bersifat sukarela. Saya akan menjamin kerahasiaan jawaban yang diberikan.

Demikian surat permohonan ini, atas kesediaan dan bantuan serta kerjasamanya saya ucapkan terima kasih.

Surabaya, Maret 2020

Hormat saya,

Titik Nuraeni

NIM. 20194663024

LEMBAR KUISIONER

“STUDI KASUS PELAKSANAAN HEALTH EDUCATION TENTANG DIET RENDAH GARAM PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS TAMAN SIDOARJO“

A. IDENTITAS RESPONDEN

Nama / inisial :
 Umur : tahun
 Jenis Kelamin : Pria / Wanita
 Pendidikan :
 Pekerjaan :

B. KUESIONER PENGETAHUAN DIET RENDAH GARAM

Petunjuk : Berilah tanda centang (√) pada kolom yang sesuai dengan jawaban saudara.

No	Pertanyaan	Benar	Salah	Skor
1	Diet hipertensi merupakan salah satu cara mengatasi hipertensi tanpa efek samping			
2	Tujuan diet hipertensi untuk menurunkan tekanan darah			
3	Tujuan diet hipertensi untuk menurunkan berat badan			
4	Tujuan diet Hipertensi untuk menurunkan kadar kolesterol dan asam urat			
5	Walaupun sudah menjalankan diet rendah garam hendaknya merokok, minum kopi, dan alcohol hendaknya dihindarkan karena dapat meningkatkan tekanan darah			
6	Sangat dianjurkan untuk makan makanan yang dimasak sendiri dengan takaran garam sesuai dengan anjuran, dari pada beli makan makanan siap saji di warung			
7	Makanan yang mengandung rendah lemak : ikan bandeng, daging ayam tanpa kulit			
8	Yogurt merupakan susu rendah lemak			
9	Disaat menjalankan diet rendah garam, hendaknya juga konsumsi sayuran tinggi serat karena akan mempermudah buang air besar			
10	Menggunakan garam tabur rendah natrium, setelah masakan siap dihidangkan sangat dianjurkan			

No	Pertanyaan	Benar	Salah	Skor
11	Beras merah, kentang makanan yang mengandung magnesium dapat untuk menurunkan tekanan darah			
12	Ikan, tahu, tempe merupakan protein yang dianjurkan untuk penderita hipertensi			
13	Biskuit, crackers, keripik dan makanan kering yang asin merupakan makanan yang diolah dengan menggunakan garam natrium			
14	Daging sapi/daging kambing merupakan sumber protein hewani yang tinggi kolesterol			
15	Tape, durian makanan dan buah yang mengandung alkohol			
	TOTAL			

Leaflet

Makanan Yang Dihindarkan :
 Semua makanan yang diberikan garam Na pada gajian.

- Roti, biscuit, dan kue yang dimasak dengan garam dapur dan soda
- Dendeng, abon, corned beef, daging asap, bacon, ham, ikan kaleng, ikan asin, ebi/udang kering, telur asin, telur pindang
- Keju, keju kacang tanah
- Acar, asinan sayuran, sayuran dalam kaleng
- Asinan buah, manisan buah, buah dalam kaleng
- Garam dapur, vetsin, soda kue, baking powder, kecap, magi, tomat, kecap, terasi, netis, taoco

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

PAGI	SIANG	MALAM
Nasi	Nasi	Nasi
Telur ayam	Daging/ikan	Daging/ikan
Tempe	Tempe	Tempe
Sayuran	Sayuran	Sayuran
Minyak	Minyak	Minyak
Susu Segar	Buah	Buah Pisang
Gula Pasir	Pepaya	
Jam 10	Jam 16.00	

Kacang hiaiu	Kue	
--------------	-----	--

CONTOH MENU

Pagi

Nasi
 Telur Ceplok
 Semur Tahu
 Tumis buncis
 JAM 10.00 bubur kacang hiaiu


Siang

Nasi
 Ikan panggang
 Tahu Goreng
 Sayur lodeh
 Pepaya
 JAM 16.00 Agar agar nanas

Malam

Nasi
 Frikadel daging
 Kripik tempe
 Sup sayuran
 Pisang

DIIT RENDAH GARAM



OLEH :
TITIK NURAENI

PROGRAM STUDI NERS
 FAKULTAS ILMU KESEHATAN
 UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
 SURABAYA
 2020

Pengertian
 Memberikan makanan rendah garam guna menghilangkan retensi garam/air dalam jaringan tubuh dan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Yang dimaksud dengan garam disini adalah garam natrium. Sumber utama garam natrium adalah garam dapur



TUJUAN
 Membantu menghilangkan endapan garam/air dalam jaringan tubuh dan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Syarat-syarat diit Rendah Garam

- ✓ Cukup zat tenaga (kalori), zat pembangun (protein), zat pengatur (vitamin dan mkineral)
- ✓ Bentuk makanan disesuaikan dengan keadaan penderita
- ✓ Jumlah garam yang diperbolehkan disesuaikan dengan berat tidaknya hipertensi

Macam-macam diit dan indikasi pemberian

- Diit rendah garam I
 Dalam pemasakan tidak ditambahkan garam dapur, bahan makanan tinggi natrium dihindarkan, makanan ini diberikan kepada penderita dengan hipertensi berat (tekanan bawah diatas 125 mmHg)
- Diit rendah garam II
 Pemberian makan sehari sama dengan diit rendah garam I, dalam pemasakan dibolehkan menggunakan ¼ sendok teh garam dapur. Makanan ini diberikan kepada pendeirita hipertensi (tekanan bawahnya 100-114 mmHg)
- Diit rendah garam III
 Pemberian makan sehari sama dengan ddiit rendah garam I. Dalam pemasakan dibolehkan menggunakan ½ sendok teh (2 gr) garam dapur. Makanan ini diberikan kepada penderita dengan hipertensi ringan (tekanan bawah > 100 mmHg)



Bahan Makanan Yang diberikan sehari

Bahan Makanan	Berat (gr)	Ukuran Rumah Tangga
Beras	350	5 gelas nasi
Daging	100	2 potong
Telur	50	1 butir
Tempe	100	4 potong
Kacang hiaiu	25	2 ½ sdm
Sayuran	200	2 gelas
Minyak	25	2 ½ sdm
Buah	150	2 buah
Gula Pasir	25	2 ½ sdm



MAKANAN YANG DILARANG

SATUAN ACARA KEGIATAN

A. ANALISA SITUASIONAL

1. Materi : Pendidikan Kesehatan
Diit Hipertensi
2. Pelaksana : Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas
Ilmu Kesehatan Universtitas Muhammadiyah yang
sedang melakukan penelitian yaitu Titik Nuraeni
3. Peserta : Keluarga dan pasien hipertensi
4. Waktu : 1x30 menit
5. Tempat : Rumah pasien.

B. TUJUAN

1. Keluarga dan pasien menyepakati kontrak program pendidikan kesehatan
2. Keluarga dan pasien mengetahui tujuan pendidikan kesehatan
3. Keluarga dan pasien menyampaikan kesulitan dan hambatan yang dialaminya
4. Keluarga dan pasien dapat memahami proses penyakit hipertensi, meliputi pengertian, penyebab, tanda dan gejala, pengobatan dan penataksanaannya serta diitnya

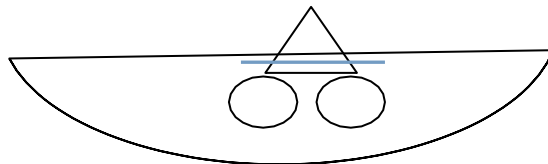
C. METODE

1. Pemberian informasi
2. Diskusi dan tanya jawab

D. MEDIA

1. Leaflet
2. Pulpen
3. Format dokumentasi dan evaluasi
4. Kursi

E. SETTING



Keterangan :



: Peneliti



: Keluarga dan pasien hipertensi

F. KEGIATAN :

Fase	Kegiatan	Kegiatan Peserta	Waktu
------	----------	------------------	-------

Fase Awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyiapkan SAK 2. Mempersiapkan alat dan tempat pertemuan 		2 menit
Fase Kerja	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membuka kegiatan dengan mengucapkan salam 2. Memperkenalkan diri 3. Menjelaskan tentang tujuan pendidikan kesehatan 	Menjawab salam	2 menit
	<ol style="list-style-type: none"> 4. Menjelaskan penyakit hipertensi, meliputi pengertian, penyebab, tanda dan gejala, serta penatalaksanaan dii rendah garam. 	Mendengarkan Mendengarkan	15 menit
	<ol style="list-style-type: none"> 5. Memberi kesempatan keluarga pasien untuk menanyakan hal – hal yang belum dipahami 	Diskusi	5 menit
Fase Terminasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengakhiri pertemuan dan mengucapkan terima kasih atas partisipasi keluarga 	Mendengarkan	2 menit
	<ol style="list-style-type: none"> 2. Mengucapkan salam penutup 	Menjawab salam	2 menit

G. EVALUASI

Evaluasi keaktifan dan keterlibatan keluarga :

1. Keluarga dapat memahami penyakit hipertensi, meliputi pengertian, penyebab, tanda dan gejala, pengobatan dan penataksanaannya serta diitnya.

Surat Izin Penelitian



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Program Studi : Keperawatan S1 Dan D3 - Ahli Teknologi Laboratorium Medis D3 Dan D4
Kebidanan S1 - Farmasi S1 - Fisioterapi S1

Jl. Sutorejo No. 59 Surabaya 60113, Telp. (031) 3811966, Fax. (031) 3813096

Nomor : 090.I/IL3.AU/F/FIK/2020
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Ijin Pengambilan Data Awal

Kepada Yth.
Kepala BAKESBANGPOL Kabupaten Sidoarjo
Di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dalam rangka menyelesaikan tugas akhir berupa Karya Tulis Ilmiah (KTI), Mahasiswa Program Studi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya tahun akademik 2019/2020, atas nama mahasiswa :

Nama	Titik Nuraeni
NIM	20194663024
Judul KTI	Studi Kasus Pelaksanaan Health Education Tentang Diet Rendah Garam Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Puskesmas Taman Sidoarjo

Bermaksud untuk mengambil data / observasi selama 1 Minggu di **Wilayah Puskesmas Taman Sidoarjo**. Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon dengan hormat agar Bapak / Ibu berkenan memberikan ijin pengambilan data / observasi yang dimaksud.

Demikian permohonan ijin, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surabaya, 27 Mei 2020



Dr. Mundakir, S.Kep. Ns., M.Kep
NIP : 197403232005011002

- Tembusan :
1. Kepala Dinas Kesehatan Surabaya
 2. Kepala Puskesmas Mulyorejo Surabaya
 3. Kepala RW XI KedungTuri Sidoarjo

Surat Izin Penelitian Bangkesbangpol



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Program Studi : Keperawatan S1 Dan D3 - Ahli Teknologi Laboratorium Medis D3 Dan D4
Kebidanan S1 - Farmasi S1 - Fisioterapi S1

Jl. Sutorejo No. 59 Surabaya 60113, Telp. (031) 3811966, Fax. (031) 3813096

Nomor : 090.1/IL3.AU/F/FIK/2020
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.

Kepala BAKESBANGPOL Kabupaten Sidoarjo

Di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dalam rangka menyelesaikan tugas akhir berupa Karya Tulis Ilmiah (KTI), Mahasiswa Program Studi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya tahun akademik 2019/2020, atas nama mahasiswa :

Nama	Titik Nuraeni
NIM	20194663024
Judul KTI	Studi Kasus Pelaksanaan Health Education Tentang Diet Rendah Garam Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Puskesmas Taman Sidoarjo

Bermaksud untuk melakukan penelitian selama 1 Minggu di **Wilayah Puskesmas Taman Sidoarjo**. Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon dengan hormat agar Bapak / Ibu berkenan memberikan ijin penelitian yang dimaksud.

Demikian permohonan ijin, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surabaya, 27 Mei 2020

Dekan

Dr. M. M. Dakir, S.Kep. Ns., M.Kep
NIP : 197403232005011002

Tembusan :

1. Kepala Dinas Kesehatan Surabaya
2. Kepala Puskesmas Mulyorejo Surabaya
3. Kepala RW XI KedungTuri Sidoarjo

DOKUMENTASI KEGIATAN



Gambar 6.1 Foto pada saat memberikan penyuluhan kepada



Gambar 6.2 Mengukur tekanan darah responden



Gambar 6.3 Memberikan leaflet, pada saat memberikan Pendidikan kesehatan



Gambar 6.4 Menjelaskan tujuan penelitian, sebelum diberikan Pendidikan kesehatan



Gambar 6.5 Pelaksanaan Pendidikan kesehatan