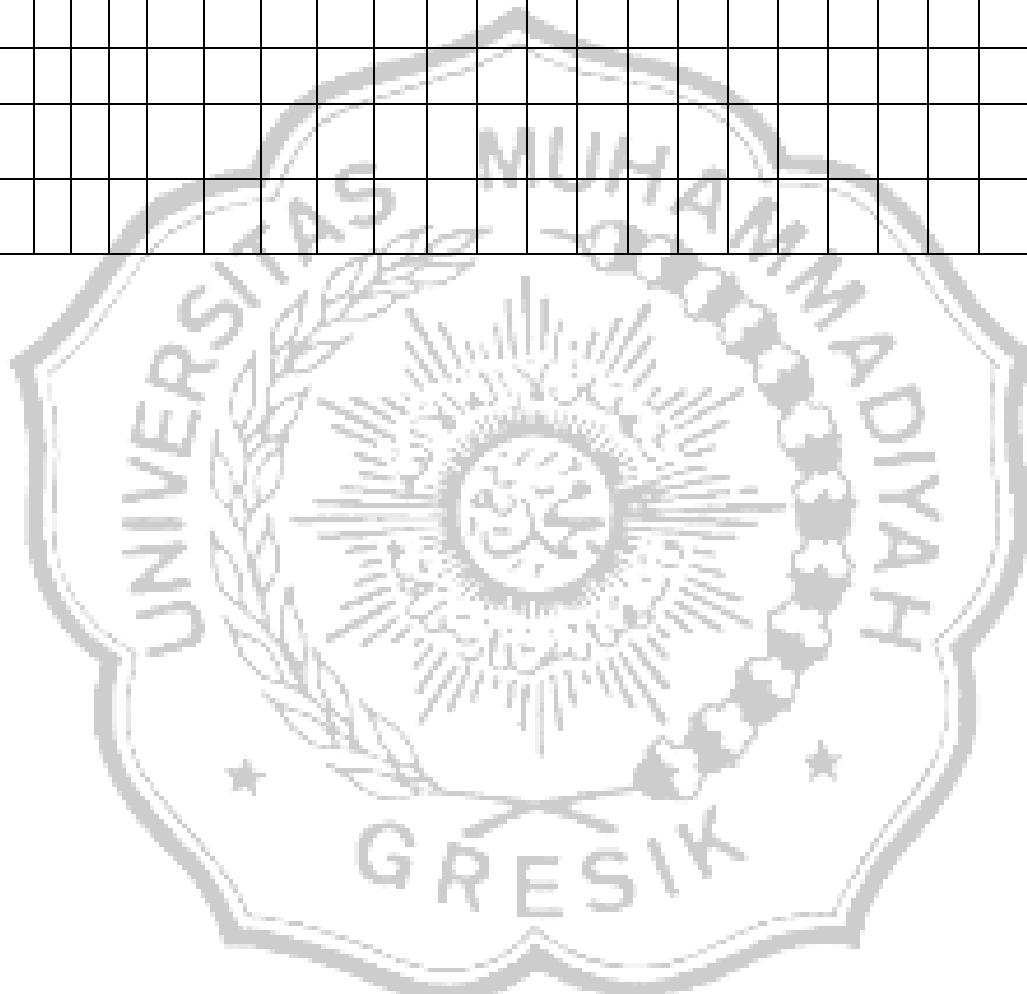


LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1

TIMELINE PENYUSUNAN LAPORAN

No	Kegiatan	Minggu Ke																																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
1	Pengajuan Topik / Judul																																				
2	Penentuan Pembimbing																																				
3	Bimbingan Proposal dan Data Awal																																				
4	Pengajuan Ujian Proposal																																				
5	Ujian Proposal																																				
6	Revisi Proposal																																				
7	Penelitian dan Bimbingan																																				
8	Pengajuan																																				



Lampiran 2**Rincian Biaya**

No.	Kegiatan	Volume	Satuan	Unit Cost (Rp)	Jumlah (Rp)
1.	Pengadaan Proposal	4	Paket	25.000	100.000
2.	Print	4	Paket	30.000	120.000
3.	Snack Responden	120	Pcs	3.500	420.000
4.	Brownis Fasilitator	1	Pcs	36.000	36.000
5.	Kotak snack	40	Pcs	500	20.000
6.	Air Mineral	2	Per kardus	20.000	40.000
7.	Lefleaf	120	Pcs	1.250	150.000
8.	Banner	2×1	permeter	18.000	54.000
9.	Pengadaan Skripsi	4	Paket	50.000	200.000
Total					1.140.000



Lampiran 3

PENJELASAN DAN INFORMASI PENELITIAN

Nama saya Putri Malinda Istifani/191103003, Saya adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik. Jika ada keperluan Bapak/ Ibu dapat menghubungi saya di nomor ini 085755846338. Penelitian ini merupakan salah satu persyaratan untuk menyelesaikan tugas akhir di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Gresik.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Peer Group Education* Terhadap Kualitas Hidup Lansia Dengan Hipertensi di Ponkesdes Desa Palebon Kecamatan Duduksampeyan.

Penelitian ini melibatkan 38 pasien lansia dengan hipertensi yang berobat di Posyandu Lansia dan sudah memenuhi kriteria penelitian. Dalam penelitian ini, anda akan menerima kuesioner, jika kesulitan untuk mengisi peneliti dapat membantu anda. Tekanan darah pasien akan diukur selama 4 minggu selama 4 kali. Setiap responden akan mendapatkan edukasi yang diberikan oleh fasilitator.

Penelitian ini tidak akan menimbulkan dampak yang merugikan bagi anda sebagai responden, kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan dijaga dan digunakan hanya untuk kepentingan penelitian. Jika selama penelitian anda belum siap menjadi responden, anda diperbolehkan mengundurkan diri untuk tidak mengikuti penelitian ini.

Demikian penjelasan dari penelitian yang saya lakukan ini. Terima kasih atas partisipasi dan kesediaan bapak/ibu menjadi responden dalam penelitian ini.

Gresik, Desember 2022

Peneliti

Putri Malinda Istifani

LEMBAR PERNYATAAN
BERSEDIA MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Mengatakan telah setuju untuk menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik yang bernama Putri Malinda Istifani dengan judul “ Pengaruh *Peer Group Education* Terhadap Kualitas Hidup Lansia Dengan Hipertensi Di Ponkesdes Desa Palebon Kecamatan Duduksampeyan”.

Saya telah menerima penjelasan tentang tujuan dan proses penelitian ini. Saya juga memahami bahwa penelitian ini tidak akan menimbulkan dampak yang merugikan bagi saya, kerahasiaan semua informasi yang saya berikan akan dijaga dan digunakan hanya untuk kepentingan penelitian. Saya juga memahami jika selama penelitian, jika anda tidak menyukainya, anda diperbolehkan untuk mengundurkan diri untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Oleh karena itu saya menyatakan dengan sukarela dan tanpa paksaan oleh pihak manapun bahwa saya bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Gresik, 2022
Responden

(.....)

KUESIONER TENTANG KARAKTERISTIK RESPONDEN

A. Petunjuk pengisian

Bapak / Ibu saya harapkan :

1. Menjawab setiap pernyataan yang tersedia dibawah ini dengan memberikan tanda checklist (✓) atau mengisi jawaban pada tempat yang telah disediakan.
2. Semua pernyataan harus dijawab
3. Bila ada yang kurang dimengerti, dapat dinyatakan kepada peneliti.

I. Identitas Responden

1. Kode Responden :
2. Tanggal Pengisian :
3. Usia : 60-65 thn 66-70 thn
4. Jenis Kelamin : Laki-laki Perempuan
5. Agama : Islam Katolik Protestan
 Hindu Budha
6. Suku : Jawa Minang Batak
 Cina Aceh dll.....
7. Pendidikan terakhir : SD SMP SMA
 Diploma Sarjana
 Tidak Sekolah
8. Pekerjaan Sebelumnya : PNS Pegawai Swasta Petani
 Buruh/Karyawan Tidak Bekerja
9. Status Perkawinan : Menikah Tidak Menikah

Pertanyaan		
1.	Apakah ada dari keluarga bapak atau ibu yang menderita tekanan darah tinggi (hipertensi) ?	
	(1) Ya, () (2) Tidak	
2.	Apakah anda merokok sebelum menderita tekanan darah tinggi dan apakah sekarang masih merokok ?	
	(1) Ya, () Batang/Hari	(3) Riwayat Merokok
	(2) Tidak Merokok	
3.	Apakah anda membatasi asupan garam menjadi 2,4 gram atau sekitar satu seperempat sendok teh perhari ?	
	(1) Ya	(2) Tidak
4.	Apakah anda mengkonsumsi obat darah tinggi (hipertensi)	
	(1) Ya,	(3) Tidak
	(2) Kadang-kadang	
5.	Apakah anda rajin melakukan olahraga atau aktivitas fisik sekitar 30 menit (4- 7 kali) seminggu ?	
	(1) Ya,	(2) Tidak

Lampiran 6

KUESIONER

II. Kuesioner Kualitas Hidup (WHOQOL) - BREF

- a. Pertanyaan ini menyangkut perasaan Bapak/Ibu terhadap kualitas hidup, kesehatan dan hal-hal lain dalam hidup Bapak/Ibu.
- b. Saya akan membacakan setiap pertanyaan kepada bapak/Ibu berikan terhadap pertanyaan yang diberikan, pikirkan pertama yang sering kali muncul pada benak bapak/ibu merupakan jawaban terbaik.
- c. Yakinlah dalam pikiran bapak/ibu segala standar hidup, harapan, kesenangan, dan perhatian Bapak/Ibu. Saya akan bertanya apa yang Bapak/Ibu pikirkan tentang kehidupan Bapak/Ibu pada empat minggu terakhir.

Kuesioner kualitas hidup ini terdiri dari 26 pertanyaan. Pilihlah jawaban yang menurut anda paling sesuai.

No.	Pertanyaan	Sangat buruk	Buruk	Biasa-biasa saja	Baik	Sangat baik
1.	Bagaimana menurut anda kualitas hidup anda ?	1	2	3	4	5

No.		Sangat Memuaskan	Tidak memuaskan	Biasa-biasa saja	Memuaskan	Sangat memuaskan
2.	Bagaimana puas terhadap kesehatan anda ?	1	2	3	4	5

Pertanyaan berikut adalah tentang **seberapa sering** anda telah mengalami hal-hal berikut ini dalam 4 minggu terakhir ini.

No.	Pertanyaan	Tidak sama sekali	Sedikit	Dalam jumlah	Sangat sering	Dalam jumlah berlebihan
3.	Seberapa jauh rasa sakit fisik anda mencegah dalam beraktivitas sesuai kebutuhan anda?	5	4	3	2	1
4.	Seberapa sering anda membutuhkan terapi medis untuk dapat berfungsi dalam kehidupan sehari-hari anda?	5	4	3	2	1
5.	Seberapa jauh anda menikmati hidup anda?	1	2	3	4	5
6.	Seberapa jauh anda merasa hidup anda berarti?	1	2	3	4	5
7.	Seberapa jauh anda mampu berkonsentrasi?	1	2	3	4	5
8.	Secara umum, seberapa aman anda rasakan dalam kehidupan anda sehari-hari?	1	2	3	4	5
9.	Seberapa bersih lingkungan dimana anda tinggal ? (berkaitan dengan saran prasarana)	1	2	3	4	5

Pertanyaan berikut ini adalah tentang seberapa penuh anda alami hal-hal ini dalam 4 minggu terakhir

No.	Pertanyaan	Tidak sama sekali	Sedikit	Sedang	Sering sekali	Sepenuhnya dialami
10.	Apakah anda memiliki tenaga yang cukup untuk beraktivitas sehari-hari?	1	2	3	4	5
11.	Apakah anda dapat menerima penampilan tubuh anda?	1	2	3	4	5
12.	Apakah anda dapat memenuhi kebutuhan anda?	1	2	3	4	5
13.	Seberapa jauh ketersediaan informasi bagi kehidupan anda dari hari ke hari?	1	2	3	4	5
14.	Seberapa sering anda memiliki kesempatan untuk bersenang-senang/rekreasi?	1	2	3	4	5

		Sangat buruk	Buruk	Biasa-biasa saja	Baik	Sangat baik
15.	Seberapa baik kemampuan anda dalam bergaul?	1	2	3	4	5

		Sangat tidak memuaskan	Tidak memuaskan	Biasa-biasa saja	Memuaskan	Sangat memuaskan
16.	Seberapa puaskah anda dengan tidur anda?	1	2	3	4	5
17.	Seberapa puaskah anda dengan kemampuan anda untuk beraktivitas sehari-hari?	1	2	3	4	5
18.	Seberapa puaskah anda dengan kemampuan anda untuk bekerja?	1	2	3	4	5
19.	Seberapa puaskah anda terhadap diri anda?	1	2	3	4	5
20.	Seberapa puaskah anda dengan hubungan personal/sosial anda?	1	2	3	4	5
21.	Seberapa puaskah anda dengan kehidupan seksual anda?	1	2	3	4	5
22.	Seberapa puaskah anda dengan dukungan yang anda peroleh dari teman anda?	1	2	3	4	5
23.	Seberapa puaskah anda dengan kondisi tempat anda tinggal saat ini?	1	2	3	4	5
24.	Seberapa puaskah anda dengan akses pada layanan kesehatan?	1	2	3	4	5
25.	Seberapa puaskah anda dengan transportasi yang harus anda jalani?	1	2	3	4	5

Pertanyaan berikut menunjukkan seberapa sering anda merasakan atau mengalami hal-hal berikut dalam 4 minggu terakhir.

No.	Pertanyaan	Tidak pernah	Jarang	Cukup sering	Sangat sering	Selalu
26.	Seberapa sering anda memiliki perasaan negatif seperti “feeling blue” (kesepian), putus asa, cemas dan depresi?	5	4	3	2	1

(Tabel berikut ini harus dilengkapi setelah wawancara selesai)

		Equations for Computing domain scores	Raw Score	Transformed scores	
				4-20	0-100
27.	Domain 1	$(6-Q3)+(6Q4)+Q10+Q15+Q16+Q17+Q18$ <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/>			
28.	Domain 2	$Q5 + Q6 + Q7 + Q11 + Q19 + (6-Q26)$ <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/>			
29.	Domain 3	$Q20 + Q21 + Q22$ <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/>			
30.	Domain 4	$Q8+Q9+Q12+Q13+Q14+Q23+Q24+Q25$ <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/>			

Lampiran 7

**STANDAR OPRASIONAL PROSEDUR (SOP) PROSEDUR
PELAKSANAAN PEER GROUP**

No.	Waktu	Kegiatan Pendidikan Kesehatan	Kegiatan Peserta
1.	Persiapan 5 – 10 menit	<ol style="list-style-type: none"> Memberikan salam Perkenalan Menjelaskan tujuan kepada responden Kontrak waktu untuk kesepakatan penyuluhan dengan responden Memberikan pre-test pengetahuan tentang hipertensi Pengkondisian Sarana prasana 8-10 Kursi Membagi leflet 	<ol style="list-style-type: none"> Menjawab salam Mendengarkan dan memperhatikan Menyetujui kesepakatan pelaksanaan <i>peer group education</i>
2.	Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> Membagi teman sebaya (peer group) dan membagi kelompok kecil, dalam 1 kelompok terdiri dari 5-8 orang Melakukan pre test pada lansia, untuk mengetahui kualitas hidup lansia dengan hipertensi Dilaksanakan 1 kali/minggu selama 4 minggu Penyampaian materi dengan fasilitator Diskusi / pemeriksaan hipertensi 1 fasilitator memegang 8-10 orang untuk diberikan pendidikan kepada responden dengan media leaflet Duduk dengan aturan yang sudah ada 	<ol style="list-style-type: none"> Menjawab pertanyaan penyuluhan Mendengarkan dan memperhatikan Bertanya pada penyuluhan bila masih ada yang kurang jelas Ikut berpartisipasi aktif dalam demonstrasi
3.	Penutup 5-10 menit	<ol style="list-style-type: none"> Mengucapkan terima kasih dan salam 	<ol style="list-style-type: none"> Memperhatikan Menjawab salam

CONTOH LEAFLET

Bagaimana Cara Pencegahannya???

1. Kurangi konsumsi garam dan diet sehat
2. Kurangi alkohol dan kafein
3. Kurangi berat badan, jika perlu
4. Olahraga secara teratur
5. Istirahat yang cukup
6. Kelola stres dengan baik

Cara Pengobatan

1. Kurangi asupan garam
2. Tidak merokok
3. Lakukan latihan fisik secara teratur
4. Hindari stres
5. Hindari konsumsi alkohol
6. Terapkan pola makan yang seimbang
7. Jaga berat badan (obesitas)
8. Minum obat penurun tekanan darah



Pengaturan Makanan

- Bahan makanan yang dianjurkan :
 1. Makanan yang segar : sumber KH, protein nabati dan hewani, sayuran dan buah yang mengandung banyak serat
 2. Makanan yang diolah tanpa atau sedikit menggunakan garam, vetsin, kaldu bubuk
 3. Sumber protein hewani : penggunaan daging ayam dan daging ikan paling banyak 100 gr/hari. Telur ayam dan telur bebek 1 butir/hari
 4. Susu segar 200 ml/hari
- Bahan makanan yang dibatasi :
 1. Pemakaian garam dapur (maksimal 1 sendok teh/hari)
 2. Penggunaan bahan makanan yang mengandung natrium seperti soda kue
- Bahan makanan yang dihindari :
 1. Otak, ginjal, paru, jantung, daging kambing
 2. Makanan yang diolah menggunakan garam natrium : crackers, pastries, kripik yang asin
 3. Makanan dan minuman dalam kaleng : sarden, sosis, kornet, sayur dan buah kaleng
 4. Makanan yang diawetkan : dendeng, abon, ikan asin, telur asin, selai kacang
 5. Mentega dan keju
 6. Bumbu-bumbu : kecap asin, terasi, garam, saus, tauco, dan bumbu penyedap lainnya
 7. Makanan yang mengandung alkohol : durian, tape

Apa itu HIPERTENSI?

Tekanan darah (hipertensi) terjadi di arteri saat darah dipompa oleh jantung untuk diedarkan ke seluruh tubuh termasuk tekanan darah sistolik dan diastolik yang diukur menggunakan sfigmomanometer 10 menit sebelum dan sesudah prosedur. Tekanan darah yang akan diukur adalah orang yang tekanan darahnya 140/90 mmHg.

Penyebab Hipertensi

1. Faktor Genetik/Keturunan
2. Perubahan Fisik
3. Pola Hidup
4. Adanya Kondisi Medis Tertentu

Tanda & Gejala

1. Sakit Kepala
2. Sesak Nafas
3. Mimisan
4. Kulit Memerah Pada Wajah dan Leher
5. Pusing
6. Nyeri Dada
7. Gangguan Penglihatan (Pandangan Kabur)
8. Ada darah dalam urine

Tujuan Diet

1. Membantu menurunkan tekanan darah
2. Membantu menghilangkan penimbunan cairan dalam tubuh (edema/bengkak)

Syarat diet

1. Makanan beraneka ragam mengikuti pola gizi seimbang
2. Jenis dan komposisi makanan disesuaikan dengan kondisi penderita
3. Jumlah garam

Cara Mengatur Diet

1. Rasa tawar dapat diperbaiki dengan menambah gula merah, gula pasir, bawang merah/putih, jahe, kencur, salam, bumbu lain yang tidak mengandung atau sedikit garam
2. Makanan lebih enak ditumis, digoreng, dipanggang, walaupun tanpa garam
3. Bubuhkan garam saat diatas meja makan, gunakan garam beryodium $\frac{1}{2}$ -1 sendok teh/hari
4. Dapat menggunakan garam yang rendah natrium.

HIPERTENSI (TEKANAN DARAH TINGGI)



DISUSUN OLEH :

PUTRI MALINDA ISTIFANI
191103003

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK
FAKULTAS KESEHATAN
PRODI ILMU KEPERAWATAN
2022

Mengapa Hipertensi Berbahaya

Jika tidak terkontrol hipertensi dapat menyebabkan terjadinya komplikasi, seperti :



Diet Hipertensi

Diet hipertensi diberikan kepada penderita hipertensi dengan tekanan darah diatas $\geq 140/90$ mmHg)

Lampiran 8

**REKAPITULASI DATA KHUSUS
PENGARUH PEER GROUP EDUCATION TERHADAP KUALITAS
HIDUP LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS DUDUKSAMPEYAN**

Kode Responden	Pre Test	Post Test	Kode Responden	Pre Test	Post Test	Kode Responden	Pre Test	Post Test
1A	248	285	18A	255	262	36A	285	297
2A	304	304	19A	249	311	37A	279	273
3A	218	275	21A	258	272	38A	214	192
4A	230	262	22A	240	278			
5A	176	271	23A	268	261			
6A	274	290	24A	227	238			
7A	199	265	25A	252	271			
8A	291	312	26A	258	267			
9A	226	216	27A	255	252			
10A	272	285	28A	235	230			
11A	236	243	29A	188	204			
12A	266	280	30A	220	225			
13A	244	260	31A	231	249			
14A	251	276	32A	260	263			
15A	265	276	33A	227	234			
16A	272	258	34A	262	257			
17A	326	316	35A	217	223			

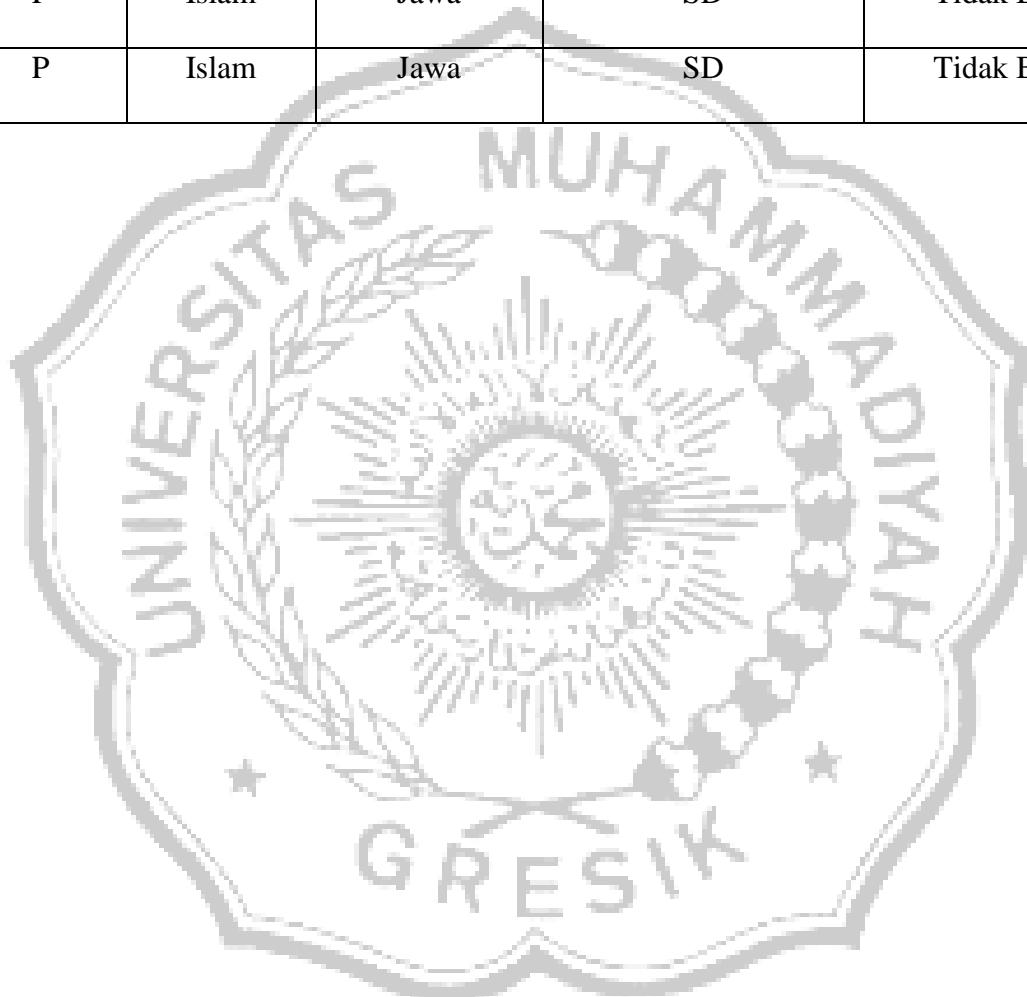
Lampiran 9**REKAPITULASI DATA UMUM****PENGARUH PEER GROUP EDUCATION TERHADAP KUALITAS HIDUP LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS DUDUKSAMPEYAN**

Kode Responden	Usia	Jenis Kelamin	Agama	Suku	Pendidikan Terakhir	Pekerjaan sebelumnya	Status Perkawinan
1A	65	P	Islam	Jawa	SD	Tidak Bekerja	Menikah
2A	60	P	Islam	Jawa	SMP	Tidak Bekerja	Menikah
3A	70	P	Islam	Jawa	SD	Tidak Bekerja	Menikah
4A	62	P	Islam	Jawa	SD	Tidak Bekerja	Menikah
5A	61	P	Islam	Jawa	SD	Tidak Bekerja	Menikah
6A	72	P	Islam	Jawa	SD	Tidak Bekerja	Menikah
7A	60	P	Islam	Jawa	SD	Tidak Bekerja	Menikah
8A	60	P	Islam	Jawa	SD	Tidak Bekerja	Menikah

9A	63	P	Islam	Jawa	SD	Tidak Bekerja	Menikah
10A	65	P	Islam	Jawa	SD	Petani	Menikah
11A	63	P	Islam	Jawa	SD	Petani	Menikah
12A	70	P	Islam	Jawa	SD	Tidak Bekerja	Menikah
13A	70	P	Islam	Jawa	SD	Petani	Menikah
14A	70	P	Islam	Jawa	SD	Tidak Bekerja	Menikah
15A	70	P	Islam	Jawa	SD	Tidak Bekerja	Menikah
16A	60	P	Islam	Jawa	SD	Tidak Bekerja	Menikah
17A	61	P	Islam	Jawa	SD	Tidak Bekerja	Menikah
18A	60	P	Islam	Jawa	SD	Tidak Bekerja	Menikah
19A	67	P	Islam	Jawa	SD	Tidak Bekerja	Menikah
20A	68	P	Islam	Jawa	SD	Petani	Menikah
21A	67	P	Islam	Jawa	SD	Petani	Menikah
22A	70	P	Islam	Jawa	SD	Tidak Bekerja	Menikah

23A	65	P	Islam	Jawa	SD	Petani	Menikah
24A	61	P	Islam	Jawa	SD	Petani	Menikah
25A	62	P	Islam	Jawa	SD	Petani	Menikah
26A	65	P	Islam	Jawa	SD	Tidak Bekerja	Menikah
27A	61	P	Islam	Jawa	SD	Tidak Bekerja	Menikah
28A	66	P	Islam	Jawa	SD	Petani	Menikah
29A	66	P	Islam	Jawa	SD	Tidak Bekerja	Menikah
30A	63	P	Islam	Jawa	SD	Petani	Menikah
31A	64	P	Islam	Jawa	SD	Tidak Bekerja	Menikah
32A	67	P	Islam	Jawa	SD	Tidak Bekerja	Menikah
33A	68	P	Islam	Jawa	SD	Tidak Bekerja	Menikah
34A	65	P	Islam	Jawa	SD	Petani	Menikah
35A	67	P	Islam	Jawa	SD	Tidak Bekerja	Menikah
36A	65	P	Islam	Jawa	SD	Petani	Menikah

37A	60	P	Islam	Jawa	SD	Tidak Bekerja	Menikah
38A	61	P	Islam	Jawa	SD	Tidak Bekerja	Menikah



Lampiran 10

TABULASI

DATA UMUM

No.	Kode Responden	Umur	KODE	Jenis Kelamin	KODE	Agama	KODE	Pendidikan Terakhir	KODE	Pekerjaan Sebelumnya	KODE	Status Perkawinan
1	Y1	65	1	P	2	Islam	1	SD	1	Tidak Bekerja	5	Menikah
2	Y2	60	1	P	2	Islam	1	SMP	2	Tidak Bekerja	5	Menikah
3	Y3	70	2	P	2	Islam	1	SD	1	Tidak Bekerja	5	Menikah
4	Y4	62	1	P	2	Islam	1	SD	1	Tidak Bekerja	5	Menikah
5	Y5	61	1	P	2	Islam	1	SD	1	Tidak Bekerja	5	Menikah
6	Y6	72	2	P	2	Islam	1	SD	1	Tidak Bekerja	5	Menikah
7	Y7	60	1	P	2	Islam	1	SD	1	Tidak Bekerja	5	Menikah
8	Y8	60	1	P	2	Islam	1	SD	1	Tidak Bekerja	5	Menikah
9	Y9	63	1	P	2	Islam	1	SD	1	Tidak Bekerja	5	Menikah
10	Y10	65	1	P	2	Islam	1	SD	1	Petani	3	Menikah
11	Y11	63	1	P	2	Islam	1	SD	1	Petani	3	Menikah
12	Y12	70	2	P	2	Islam	1	SD	1	Tidak Bekerja	5	Menikah
13	Y13	70	2	P	2	Islam	1	SD	1	Petani	3	Menikah
14	Y14	70	2	P	2	Islam	1	SD	1	Tidak Bekerja	5	Menikah
15	Y15	70	2	P	2	Islam	1	SD	1	Tidak Bekerja	5	Menikah
16	Y16	60	1	P	2	Islam	1	SD	1	Tidak Bekerja	5	Menikah
17	Y17	61	1	P	2	Islam	1	SD	1	Tidak Bekerja	5	Menikah
18	Y18	60	1	P	2	Islam	1	SD	1	Tidak Bekerja	5	Menikah
19	Y19	67	2	P	2	Islam	1	SD	1	Tidak Bekerja	5	Menikah
20	Y20	68	2	P	2	Islam	1	SD	1	Petani	3	Menikah

21	Y21	67	2	P	2	Islam	1	SD	1	Petani	3	Menikah
22	Y22	70	2	P	2	Islam	1	SD	1	Tidak Bekerja	5	Menikah
23	Y23	65	1	P	2	Islam	1	SD	1	Petani	3	Menikah
24	Y24	61	1	P	2	Islam	1	SD	1	Petani	3	Menikah
25	Y25	62	1	P	2	Islam	1	SD	1	Petani	3	Menikah
26	Y26	65	1	P	2	Islam	1	SD	1	Tidak Bekerja	5	Menikah
27	Y27	61	1	P	2	Islam	1	SD	1	Tidak Bekerja	5	Menikah
28	Y28	66	2	P	2	Islam	1	SD	1	Petani	3	Menikah
29	Y29	66	2	P	2	Islam	1	SD	1	Tidak Bekerja	5	Menikah
30	Y30	63	1	P	2	Islam	1	SD	1	Petani	3	Menikah
31	Y31	64	1	P	2	Islam	1	SD	1	Tidak Bekerja	5	Menikah
32	Y32	67	2	P	2	Islam	1	SD	1	Tidak Bekerja	5	Menikah
33	Y33	68	2	P	2	Islam	1	SD	1	Tidak Bekerja	5	Menikah
34	Y34	65	1	P	2	Islam	1	SD	1	Petani	3	Menikah
35	Y35	67	2	P	2	Islam	1	SD	1	Tidak Bekerja	5	Menikah
36	Y36	65	1	P	2	Islam	1	SD	1	Petani	3	Menikah
37	Y37	60	1	P	2	Islam	1	SD	1	Tidak Bekerja	5	Menikah
38	Y38	61	1	P	2	Islam	1	SD	1	Tidak Bekerja	5	Menikah

WILCOXON SIGNED RANKS TEST

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
	Negative Ranks	7 ^a	4,00	28,00
Kualitas Hidup Cukup Buruk - Kualitas Hidup Cukup Baik	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	31 ^c		
	Total	38		

- a. Kualitas Hidup Cukup Buruk < Kualitas Hidup Cukup Baik
- b. Kualitas Hidup Cukup Buruk > Kualitas Hidup Cukup Baik
- c. Kualitas Hidup Cukup Buruk = Kualitas Hidup Cukup Baik

Test of Normality

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
KHPREE	,612	38	,000
KHPOST	,473	38	,000

Frequencies

Statistics

	Usia	Jenis Kelamin	Agama	Pendidikan Terakhir	Pekerjaan Sebelumnya	Status Perkawinan
N	Valid	38	38	38	38	38
	Missing	0	0	0	0	0
Mean	1,39	2,00	1,00	1,03	4,37	1,00
Std. Error of Mean	,080	,000	,000	,026	,153	,000
Median	1,00	2,00	1,00	1,00	5,00	1,00
Mode	1	2	1	1	5	1
Std. Deviation	,495	,000	,000	,162	,942	,000
Range	1	0	0	1	2	0
Minimum	1	2	1	1	3	1
Maximum	2	2	1	2	5	1
Sum	53	76	38	39	166	38

Usia

		Frequency	Percent
Valid	60-65 Tahun	23	60,5
	66-70 Tahun	15	39,5
	Total	38	100,0

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent
Valid	Perempuan	38	100,0

Agama

		Frequency	Percent
Valid	Islam	38	100,0

Pendidikan Terakhir

		Frequency	Percent
Valid	SD	37	97,4
	SMP	1	2,6
	Total	38	100,0

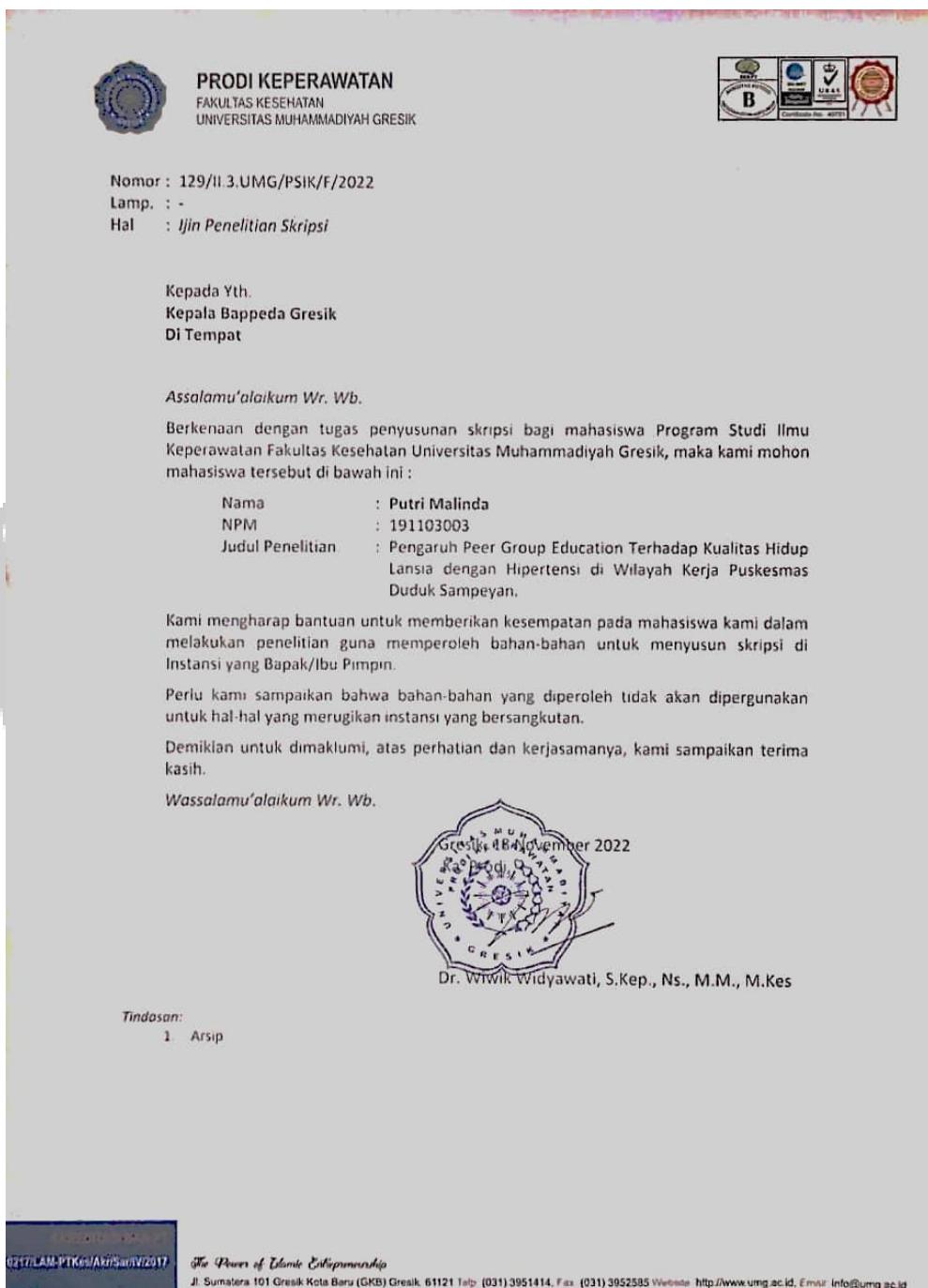
Pekerjaan Sebelumnya

		Frequency	Percent
Valid	Petani	12	31,6
	Tidak Bekerja	26	68,4
	Total	38	100,0

Status Perkawinan

		Frequency	Percent
Valid	Menikah	38	100,0

Lampiran 11



Lampiran 12



PEMERINTAH KABUPATEN GRESIK BANDAR PERENCANAAN PEMBANGUNAN PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN DAERAH

Jl. Dr. Wahidin Sudirohusodo No. 245 Telp. 0811-3050-7778

Website : <http://bappeda.gresikcab.go.id> email : bappeda@gresikcab.go.id

GRESIK

Nomor	:	070 / 543 / 437.71 / 2022	Gresik, 24 Nopember 2022
Sifat	:	Penting	Kepada
Lampiran	:	1 (Satu) Berkas	Yth
Perihal	:	Rekomendasi Izin Penelitian / Survey/Riset/KKN/PKL	Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik

Dasar

1. Peraturan Daerah Kabupaten Gresik Nomor 12 Tahun 2016 tentang Pembentukan Perangkat Daerah Kabupaten Gresik
2. Peraturan Bupati Gresik Nomor 58 Tahun 2022 tentang Perubahan Atas Peraturan Bupati Nomor 67 Tahun 2021 Tentang Kedudukan, Susunan Organisasi, Tugas, Fungsi dan Tata Kerja Badan Perencanaan, Pembangunan, Penelitian, Dan Pengembangan Daerah Kabupaten Gresik
3. Surat dari Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik Nomor: 129/II.3.UMG/PSIK/F/2022 tanggal 18 Nopember 2022 Perihal Permohonan Ijin Penelitian

Maka dengan ini Badan Perencanaan Pembangunan, Penelitian dan Pengembangan Kabupaten Gresik menyatakan tidak keberatan atas dilakukannya kegiatan yang dilakukan oleh

- | | | |
|---|---|---|
| 1. Nama | : | Putri Malinda Istifani |
| 2. NIM/ NIK/ NIDN | : | 3525146707010001 |
| 3. Pekerjaan | : | Mahasiswa |
| 4. Alamat | : | Dr. Wahidin Shd Ic/20 |
| 5. Keperluan dilakukannya
Penelitian/ Survey/ Riset/ KKN/
PKL | : | Untuk melaksanakan Penelitian dengan judul
"Pengaruh Peer Group Education Terhadap
Kualitas Hidup Lansia Dengan Hipertensi Di
Wilayah Kerja Puskesmas Duduksampeyan" |
| 6. Tempat melakukan Penelitian/
Survey/ Riset/ KKN/ PKL | : | Badan Perencanaan Pembangunan, Penelitian
Dan Pengembangan Daerah |
| 7. Waktu Pelaksanaan Penelitian/
Survey/ Riset/ KKN/ PKL | : | 25 Nopember 2022 - 22 Desember 2022 |
| 8. Peserta/ Pengikut | : | |

Dalam melakukan kegiatan Penelitian/Survei/Riset/KKN/PKL agar memperhatikan hal-hal sebagai berikut :

1. Sebelum dan setelah dilaksanakannya Penelitian/Survei/Riset/KKN/PKL diwajibkan melapor kepada Instansi terkait;
2. Tidak diperkenankan melaksanakan kegiatan lain diluar kegiatan Penelitian/ Survey/ Riset/ KKN /PKL yang dilakukan;
3. Setelah melakukan Penelitian/Survei/Riset/KKN/PKL selambat - lambatnya 1 (satu) bulan agar menyerahkan 1 (satu) ex. / buku hasil Penelitian/Survei/Riset/KKN/PKL kepada Bupati Gresik melalui Badan Perencanaan Pembangunan, Penelitian dan Pengembangan Kabupaten Gresik;
4. Dalam pelaksanaan wajib mematuhi Protokol Kesehatan sesuai dengan Peraturan yang berlaku.

Demikian rekomendasi ijin Penelitian/Survei/Riset/KKN/PKL ini dibuat, untuk dapat dipergunakan seperlunya.

**An.KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN,
PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN
KABUPATEN GRESIK**
Kabid. Penelitian dan Pengembangan



DHIANNITA TRIASTUTI, S.T
Pembina
NIP. 19730416 199901 2 002

Tembusan

1. Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik
2. Badan Perencanaan Pembangunan, Penelitian Dan Pengembangan Daerah
3. Dinas Kesehatan
4. Kecamatan Duduk Sampeyan

Lampiran 13



PEMERINTAH KABUPATEN GRESIK DINAS KESEHATAN PUSKESMAS DUDUKSAMPEYAN

Jl. Raya DUDUKSAMPEYAN No. 45 Telepon (031) 3903118
E-mail : puskesmasduduk@gmail.com
GRESIK 61162



Nomor : 445/380 /437.52/2022
Lampiran : -
Perihal : Balasan Surat Ijin
Permohonan
pengambilan Data di
Wilayah kerja
Puskesmas Duduk
Sampeyan.

Duduksampeyan, 23 November 2022

Dengan Hormat,

Menindak lanjuti surat dari FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK, Nomor 109 / II.3.UMG / PSIK / F / 2022 berkenaan dengan permohonan pengambilan Data Tentang Pengaruh Peer Grup Education Terhadap Kualitas Hidup Lansia dengan Hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Duduk Sampeyan, dalam rangka menyelesaikan Tugas Skripsi. Maka dengan ini kami memohon ijin untuk melakukan pengambilan Data di Wilayah kerja Puskesmas Duduk Sampeyan.

Nama : Putri Malinda
NIM : 191103003
Program Studi : Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Gresik.

Demikian Surat ini kami sampaikan, atas kerjasamanya kami ucapan terima kasih.

Kepala
Puskesmas Duduk Sampeyan



Lampiran 14

 <p>KOMISI ETIK PENELITIAN FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK</p> <p>KETERANGAN KELAIKAN ETIK ETHICAL APPROVAL Nomor : 188/KET/IL3.UMG/KEP/A/2022</p> <p>Komisi Etik Penelitian Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subyek penelitian, telah mengkaji dengan teliti protokol penelitian yang diusulkan, maka dengan ini menyatakan bahwa penelitian berjudul :</p> <p>Pengaruh Peer Group Education terhadap Kualitas Hidup Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Duduksampeyan</p> <p>Peneliti Utama : Putri Mallinda Istifani NIM : 191103003 Nama Institusi : Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gresik</p> <p>DINYATAKAN LAIK ETIK</p> <p>Gresik, 14 Desember 2022 Ketua,  Dr. Wiwik Widlyawati, S.Kep., Ns., M.M., M.Kes. NIP. 11111903236</p>

Lampiran 15

DATA HASIL SPSS

Univariat

Statistics

	Kualitas Hidup Pre Test	Kualitas Hidup Post Test
N	38	38
Valid		
Missing	0	0
Mean	2,37	2,18
Std. Error of Mean	,079	,064
Median	2,00	2,00
Mode	2	2
Variance	,239	,154
Range	1	1
Minimum	2	2
Maximum	3	3
Sum	90	83

Kualitas Hidup Pre Test

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kualitas Hidup Cukup Baik	24	63,2	63,2
	Kualitas Hidup Cukup Buruk	14	36,8	100,0
	Total	38	100,0	100,0

Kualitas Hidup Post Test

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kualitas Hidup Cukup Baik	31	81,6	81,6
	Kualitas Hidup Cukup Buruk	7	18,4	100,0
	Total	38	100,0	100,0

Statistics

	Usia	Jenis Kelamin	Agama	Pendidikan Terakhir	Pekerjaan Sebelumnya
N	Valid	38	38	38	38
	Missing	0	0	0	0
Mean		1,39	2,00	1,00	1,03
Std. Error of Mean		,080	,000	,000	,153
Median		1,00	2,00	1,00	1,00
Mode		1	2	1	1
Std. Deviation		,495	,000	,000	,942
Range		1	0	0	1
Minimum		1	2	1	1
Maximum		2	2	1	2
Sum		53	76	38	166

Frequencies

Notes

Output Created		16-DEC-2022 12:34:10
Comments		
Input	Data Active Dataset Filter Weight Split File N of Rows in Working Data File	C:\Users\ASUS\Documents\PROPOSAL 2\SPSS DATA UMUM\SPSS DATA UMUM.sav DataSet1 <none> <none> <none>
Missing Value Handling	Definition of Missing Cases Used	User-defined missing values are treated as missing. Statistics are based on all cases with valid data. FREQUENCIES VARIABLES=Usia JK Agama PT PS SP /STATISTICS=STDDEV RANGE MINIMUM MAXIMUM SEMEAN MEAN MEDIAN MODE SUM /ORDER=ANALYSIS.
Syntax		
Resources	Processor Time Elapsed Time	00:00:00,03 00:00:00,23

Statistics

		Status Perkawinan
N	Valid	38
	Missing	0
Mean		1,00
Std. Error of Mean		,000
Median		1,00
Mode		1

Std. Deviation		,000
Range		0
Minimum		1
Maximum		1
Sum		38

Frequency Table

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	60-65 Tahun	23	60,5	60,5	60,5
	66-70 Tahun	15	39,5	39,5	100,0
	Total	38	100,0	100,0	

Agama

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Islam	38	100,0	100,0	100,0

Pendidikan Terakhir

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	37	97,4	97,4	97,4
	SMP	1	2,6	2,6	100,0
	Total	38	100,0	100,0	

Pekerjaan Sebelumnya

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Petani	12	31,6	31,6	31,6
	Tidak Bekerja	26	68,4	68,4	100,0
	Total	38	100,0	100,0	

Status Perkawinan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Menikah	38	100,0	100,0	100,0

Lampiran 16

Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
KHPREE	,406	38	,000	,612	38	,000
KHPOST	,496	38	,000	,473	38	,000

a. Lilliefors Significance Correction

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
KHPREE	38	100,0%	0	0,0%	38	100,0%
KHPOST	38	100,0%	0	0,0%	38	100,0%

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Kualitas Hidup Post Test - Kualitas Hidup Pre Test	Negative Ranks	7 ^a	4,00
	Positive Ranks	0 ^b	,00
	Ties	31 ^c	
	Total	38	

a. Kualitas Hidup Post Test < Kualitas Hidup Pre Test

b. Kualitas Hidup Post Test > Kualitas Hidup Pre Test

c. Kualitas Hidup Post Test = Kualitas Hidup Pre Test

Pengaruh

Test Statistics^a

	Kualitas Hidup Post Test - Kualitas Hidup Pre Test
Z	-2,646 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,008

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Materi

PERTEMUAN 1
KONSEP HIPERTENSI

1. Pengertian

Tekanan darah (hipertensi) terjadi di arteri saat darah dipompa oleh jantung untuk diedarkan ke seluruh tubuh termasuk tekanan darah sistolik dan diastolik yang diukur menggunakan sfigmomanometer 10 menit sebelum dan sesudah prosedur. Tekanan darah yang akan diukur adalah orang yang tekanan darahnya 140/90 mmHg.

2. Penyebab

Berdasarkan penyebabnya, ada 2 jenis yang umumnya terjadi, yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder.

1. Hipertensi primer adalah jenis hipertensi yang berkembang dari waktu ke waktu tanpa penyebab yang dapat diidentifikasi.
2. Sedangkan, hipertensi sekunder adalah jenis hipertensi yang terjadi dengan cepat dan bisa menjadi lebih parah daripada hipertensi primer.

Secara umum penyebab hipertensi sebagai berikut :

1. Faktor genetik atau keturunan (ada mutasi gen atau kelainan genetik yang diwarisi orang tua sehingga membuat anda mengalami hipertensi).
2. Perubahan fisik (mengalami perubahan fungsi ginjal karena penuaan, amaka keseimbangan garam dan cairan alami tubuh akan terganggu).
3. Pola hidup tidak sehat (sebagai contoh kebiasaan merokok, terlalu banyak konsumsi makanan asin, terlalu banyak konsumsi makanan manis, serta kurangnya aktivitas fisik).

4. Adanya kondisi medis tertentu (kondisi medis tertentu bisa menjadi penyebab hipertensi muncul, yaitu penyakit ginjal, obstructive sleep apnea, cacat jantung bawaan, masalah tiroid, efek samping konsumsi obat, penggunaan obat-obat terlarang, penyalahgunaan alkohol, masalah kelenjar adrenal, tumor endokrin tertentu).

3. Gejala

Sebagian besar orang memiliki tekanan darah tinggi biasanya tidak menunjukkan ciri-ciri atau gejala tertentu. Umumnya gejala hipertensi adalah sebagai berikut :

1. Sakit kepala parah
2. Sesak napas
3. Mimisan
4. Kulit memerah (terutama pada wajah dan leher)
5. Pusing
6. Nyeri dada
7. Gangguan penglihatan
8. Ada darah dalam urine

4. Cara pencegahan

1. Kurangi konsumsi garam dan menjalani diet sehat
2. Kurangi konsumsi alkohol dan kafein
3. Kurangi berat badan jika diperlukan
4. Olahraga secara teratur
5. Istirahat yang cukup
6. Kelola stres dengan baik

Tekanan darah tinggi atau hipertensi adalah kondisi serius yang dapat menjuru ke berbagai masalah medis lainnya, seperti stroke dan penyakit jantung.

5. Pengobatan

Cara mengobati hipertensi yang umum direkomendasikan dokter, meliputi gaya hidup dan penggunaan obat penurunan obat hipertensi.

Berikut adalah penjelasan cara mengobati hipertensi

1. Kurangi asupan garam

Salah satu mengobati hipertensi adalah dengan cara mengurangi asupan makanan mengandung garam. Pengurangan garam hingga di bawah 5 gram perhari untuk membantu mengurangi risiko hipertensi.

2. Tidak merokok

Merokok tidak dianjurkan untuk merokok agar terbebas dari faktor risiko hipertensi dan gangguan kesehatan lainnya.

3. Lakukan latihan fisik secara teratur

Cara mencegah hipertensi juga perlu melakukan aktivitas fisik secara teratur setidaknya 30 menit per hari agar tubuh bisa beradaptasi jenis olahraganya pun tidak perlu rumit. Contohnya, berjalan, jogging, bersepeda, dan berenang.

4. Hindari stres

Untuk menghindari stress anda bisa melakukan meditasi, senam, dan hobi yang digemari.

5. Hindari konsumsi alkohol

Konsumsi alkohol berlebihan dapat meningkatkan faktor risiko tekanan darah. Maka diimbau penderita hipertensi untuk menghindari hal tersebut.

6. Terapkan pola makan yang seimbang

Penderita hipertensi perlu nutrisi yang masuk ke tubuh menjadi lebih seimbang. Contohnya lebih banyak mengonsumsi buah, sayur, ikan, gandum utuh, dan kacang-kacangan, serta mengurangi makanan berminyak dan berlemak.

7. Jaga berat badan (obesitas)

Kelebihan berat badan bisa menyebabkan hipertensi, jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah keseluruhan tubuh. Oleh karena itu, penderita hipertensi perlu menurunkan berat badannya bila berlebihan.

8. Minum obat penurun tekanan darah

Jika pola hidup tidak cukup sebagai pengobatan hipertensi, mungkin akan diresepkan obat penurun tekanan darah. Penggunaan obat hipertensi juga disesuaikan dengan usia dan kondisi pasien, serta tingkat keparahan tekanan darah tinggi yang dialami.

Beberapa jenis obat penurun tekanan darah untuk mengobati hipertensi, yaitu :

1. Obat diuretik, seperti hydrochlorothiazide.
2. Angiotensin-converting enzyme (ACE) inhibitor, seperti lisinopril dan captopril.
3. Angiotensin II receptor blockers (ARBs), seperti candesartan dan losartan.
4. Calcium channel blocker atau antagonis kalsium, seperti amlodopine dan diltiazem.
5. Beta blockers atau penghambat beta, seperti atenolol dan bisoprolol.

Namun, perlu diingat bahwa anda harus rutin dan mematuhi aturan pakai obat penurun tekanan darah tersebut. Bertujuan agar meminimalisir efek samping maupun interaksi dengan makanan yang mungkin saja terjadi.

6. Pemeriksaan.



PERTEMUAN 2



LATIHAN FISIK/ SENAM HIPERTENSI

PERTEMUAN 3

DIET HIPERTENSI

Diet hipertensi diberikan kepada penderita hipertensi dengan tekanan darah diatas normal ($\geq 140/90$ mmHg)

a. Tujuan Diet

1. Membantu menurunkan tekanan darah
2. Membantu menghilangkan penimbunan cairan dalam tubuh (edema/bengkak)

Syarat diet

1. Makanan beraneka ragam mengikuti pola gizi seimbang
2. Jenis dan komposisi makanan disesuaikan dengan kondisi penderita
3. Jumlah garam disesuaikan dengan berat ringannya penyakit dan obat yang diberikan

b. Pengaturan Makanan

Bahan makanan yang dianjurkan :

1. Makanan yang segar : sumber KH, protein nabati dan hewani, sayuran dan buah yang mengandung banyak serat
2. Makanan yang diolah tanpa atau sedikit menggunakan garam, vetsin, kaldu bubuk
3. Sumber protein hewani : penggunaan daging ayam dan daging ikan paling banyak 100 gr/hari. Telur ayam dan telur bebek 1 butir/hari
4. Susu segar 200 ml/hari

Bahan makanan yang dibatasi :

1. Pemakaian garam dapur (maksimal 1 sendok teh/hari)

2. Penggunaan bahan makanan yang mengandung natrium seperti soda kue

Bahan makanan yang dihindari :

1. Otak, ginjal, paru, jantung, daging kambing
2. Makanan yang diolah menggunakan garam natrium : crackers, pastries, kripik yang asin
3. Makanan dan minuman dalam kaleng : sarden, sosis, kornet, sayur dan buah kaleng
4. Makanan yang diawetkan : dendeng, abon, ikan asin, telur asin, selai kacang
5. Mentega dan keju
6. Bumbu-bumbu : kecap asin, terasi, garam, saus, tauco, dan bumbu penyedap lainnya
7. Makanan yang mengandung alkohol : durian, tape

c. Cara mengatur diet

1. Rasa tawar dapat diperbaiki dengan menambah gula merah, gula pasir, bawang merah/putih, jahe, kencur, salam, bumbu lain yang tidak mengandung atau sedikit garam
2. Makanan lebih enak ditumis, digoreng, dipanggang, walaupun tanpa garam
3. Bubuhkan garam saat diatas meja makan, gunakan garam beryodium $\frac{1}{2}$ -1 sendok teh/hari
4. Dapat menggunakan garam yang rendah natrium.

Bahan makanan yang dihindari :

5. Otak, ginjal, paru, jantung, daging kambing

Makanan yang diolah menggunakan garam natrium : crackers, pastries, kripik yang asin

6. Makanan dan minuman dalam kaleng : sarden, sosis, kornet, sayur dan buah kaleng
7. Makanan yang diawetkan : dendeng, abon, ikan asin, telur asin, selai kacang
8. Mentega dan keju
9. Bumbu-bumbu : kecap asin, terasi, garam, saus, tauco, dan bumbu penyedap lainnya
10. Makanan yang mengandung alkohol : durian, tape

d. Cara mengatur diet

1. Rasa tawar dapat diperbaiki dengan menambah gula merah, gula pasir, bawang merah/putih, jahe, kencur, salam, bumbu lain yang tidak mengandung atau sedikit garam
2. Makanan lebih enak ditumis, digoreng, dipanggang, walaupun tanpa garam
3. Bubuhkan garam saat diatas meja makan, gunakan garam beryodium $\frac{1}{2}$ -1 sendok teh/hari
4. Dapat menggunakan garam yang rendah natrium.

Lampiran 20

HASIL DOKUMENTASI PENELITIAN



