

LAMPIRAN

1. Tabel Literature review

a. Diet DASH

	Jurnal 1	Jurnal 2	Jurnal 3	Jurnal 4	Jurnal 5
Judul	Pengaruh Edukasi diet DASH (<i>Dietary Approaches to Stop Hypertension</i>) terhadap Kepatuhan Diet dan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Rumkital Marinir Cilandak	<i>The Effect Of Dietary Approach To Stop Hypertension (Dash) Counseling On Reducing Blood Pressure</i>	<i>The Comparison of Dash Diet and Low Sodium Diet based on Nutrition Counseling in Reducing Blood Pressure among Patientsin Primary Health Center Larangan Utara</i>	<i>Supporting cardiovascular risk reduction in overweight and obese hypertensive patients through DASH diet and lifestyle education by primary care nurse practitioners</i>	Pengaruh Diet Dash (<i>Dietary Approach To Stop Hypertension</i>) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: Studi Literatur
Tahun	2019	2019	2023	2023	2021
Penerbit	Jurnal Gizi dan Pangan Soedirman	Jendela Nursing Jurnal	<i>Jurnal of the Indonesian Nutrition Association</i>	<i>Journal of the American Association of Nurse Practitioners</i>	<i>University research Colloquium</i>
Sumber	<i>Google Scholar</i>	<i>Google Scholar</i>	<i>Google Scholar</i>	Pubmed	<i>Google Scholar</i>
Penulis	Rita Ulitiansih, Adhila, Fayasari	Siti Nur Luthfiana, Arwani, Budi Widiyanto	Agustina Pungki Astuti, Didit Damayanti, Iskari Ngadiarti	RN, Ryan, Margaret, MD, MPH	Diah Rachmawati, Retno Sintowati, Nining lestari, Tri Agustina
Tujuan	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi diet DASH	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas diet	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa pengaruh konseling gizi diet	Untuk menggambarkan intervensi pemberian diet DASH pada pasien obesitas dengan	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh diet DASH

	terhadap kepatuhan diet dan tekanan darah pada penderita hipertensi rawat jalan di Rumkital Marinir Cilandak	DASH dalam mengurangi tekanan darah pada pasien hipertensi	DASH dibandingkan diet RG terhadap tekanan darah pasien hipertensi	hipertensi sebagai upaya perubahan pola hidup serta menurunkan tekanan darah	terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.
Metode	<i>pre experimental design dengan pendekatan rancangan pretest - posttest one group design</i>	<i>queasy experimental with a pre-post test non equivalent control group</i>	eksperimen yang secara acak mengalokasi diet DASH kepada 34 orang dan diet RG kepada 35 orang	<i>A pre- and postintervention quasi-experimental time-series design</i> selama 2 bulan	Desain penelitian menggunakan metode narrative review
Sampli ng	75 responden dengan teknik sampling yang digunakan adalah <i>purposive sampling</i>	46 pasien hipertensi dewasa	69 pasien hipertensi	45 pasien obesitas dengan	Sampel penelitian didapatkan dari pencarian secara daring menggunakan database <i>Google Scholar</i> dan <i>Pubmed</i>
Instru men	Pretest – post test kepatuhan diet DASH, materi edukasi Diet DASH, Spigmomanometer	Booklet dan Spigmomanometer	Spigmomanometer	<i>Standard instruments (Rapid Eating Assessment for Patients [REAP] and Partners in Health [PIH] questionnaires)</i>	-

Hasil	Hasil analisis uji wilcoxon didapatkan hasil ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sistolik dan diastolic sebelum dan setelah intervensi ($p=0,000$). Ada pengaruh edukasi diet DASH terhadap kepatuhan diet dan tekanan darah pada penderita hipertensi rawat jalan di Rumkital Marinir Cilandak	Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah secara signifikan pada pasien hipertensi setelah diberikan konseling diet DASH dengan selisih rerata sebesar 0,0215 untuk sistolik dan 0,0232 untuk diastolik.	Hasil menunjukkan setelah 14 hari dilakukan konseling ada perbedaan yang bermakna pada tekanan darah diastolik setelah pasien diberi diet DASH dibandingkan dengan pasien yang diberi diet RG	Peserta mengalami peningkatan yang signifikan secara statistik dalam skor pola makan dan gaya hidup pada kuesioner REAP dan PIH, serta penurunan berat badan yang signifikan secara statistik (rata-rata turun 3,6 pon) selama periode intervensi 2 bulan. Tekanan darah peserta pun mengalami perbaikan signifikan (rata – rata turun 8 – 11 Mmhg)	Hasil penelitian terdapat 21.687 artikel yang ditemukan diekskusi sesuai kriteria retriaksi, didapatkan 6 artikel penelitian yang direview. Dari hasil semua penelitian menunjukkan bahwa penerapan diet DASH pada pasien hipertensi dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik.
-------	--	--	---	---	---

b. Rosella untuk menurunkan tekanan darah

	Jurnal 1	Jurnal 2	Jurnal 3	Jurnal 4	Jurnal 5
Judul	Pengaruh Pemberian Teh Bunga Rosella Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi	<i>Hibiscus sabdariffa (Rosella), a Treatment for Uncontrolled Hypertension. Pilot Comparative Intervention</i>	Pendampingan dan Edukasi manfaat pemberian teh rosella pada Lansia dengan hipertensi	<i>Hypertension treatment with Combretum micranthum or Hibiscus sabdariffa, as decoction or tablet: a randomized</i>	<i>A systematic review and meta-analysis of the effects of Hibiscus sabdariffa on blood pressure and</i>

				<i>clinical trial</i>	<i>cardiometabolic markers</i>
Tahun	2023	2021	2023	2020	2022
Penerbit	<i>Healthcare Nursing Journal</i>	MDPI	Jurnal Pengabdian Masyarakat	<i>Journal of Human Hypertension</i>	<i>Nutrition Review</i>
Sumber	<i>Google Scholar</i>	Pubmed	<i>Google Scholar</i>	Pubmed	<i>Google Scholar</i>
Penulis	Lilis Lismayanti	Abdulqader Saad Mohamed	Rina Budi Kristiani	Angélique Bourqui, ElHadji Atou Boye Niang, Bertrand Graz, ElHadji Assane Diop, Mohamed Dahaba, Issa Thiaw, Khady Soumare, Philippe Valmaggia, Renata Campos Nogueira, Anne-Laure Cavin, Marwah Al-Anbaki & Sidy Mohamed Seck	Lucy R. Ellis
Tujuan	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian Teh Bunga Rosella untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Jayamukti	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian Rosella untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi	Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang bunga rosella dan	Penelitian ini menilai efektivitas Rosella dalam bentuk tablet galenik dan minuman (rebusan) pada pasien hipertensi tanpa komplikasi.	Penelitian ini bertujuan untuk meninjau efektivitas Rosella dalam memodulasi penanda risiko penyakit

	Kecamatan Leuwisari Kabupaten Tasikmalaya.	yang tidak terkendali	menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi		kardiovaskular, dibandingkan dengan farmakologis, nutrisi, atau perawatan plasebo
Metode	Metode Penelitian ini adalah quasi eksperiment dengan menggunakan one group pre-post test design.	<i>multicentric comparative pilot intervention</i>	Metode yang digunakan <i>service learning</i> dengan cara pendampingan dan pem berian edukasi kesehatan secara berkelompok dengan tetap menjaga protokol kesehatan karena edukasi dilakukan di masa pandemi.	<i>multicentric randomized clinical trial</i>	<i>A Meta Systematic review</i>
Sampling	53 responden dengan tekanan darah tinggi	121 pasrtisipan dengan tekanan darah tinggi	10 lansia dengan hipertensi	213 pasien hipertensi tanpa komplikasi	Tinjauan sistematis dilakukan melalui <i>the Web of Science,</i>

					Cochrane, Ovid (MEDLINE, Embase, AMED), and Scopus databases yang diterbitkan mulai dari juni 2021 pada uji coba terkontrol menggunakan Rosella sebagai intervensi untuk tekanan darah dan orang dengan gula darah puasa pada orang dewasa.
Instrumen	Teh Rosella dan Spigmomanometer	Rebusan teh rosella 10 gram / hari dan spigmomanometer	Leaflet dan Teh Rosella	Rebusan Rosella dan Tablet herbal Rosella	Internet database journal
Hasil	Hasil uji analisis Wilcoxon Signed Rank Test di dapatkan hasil p value 0,000 pada tekanan darah sistole dan diastole pre-post test yang artinya nilai p < 0,05. Kesimpulannya Ada pengaruh pemberian teh bunga	Setelah 6 minggu, 61,8% peserta dari kelompok intervensi (n = 76) mencapai target tekanan darah <140/90 mmHg, dibandingkan dengan 6,7% pada	Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman warga, pretes hampir seluruhnya kurang memahami sebanyak 6 orang	Setelah dilakukan <i>clinical trial</i> selama 6 bulan , terdapat penurunan tekanan darah yang signifikan. Pada pemberian tablet herbal Rosella mengalami	Rosella memberikan efek yang lebih kuat pada tekanan darah sistolik (7,10 mmHg [95%CI, 13,00, 1,20]; I 2 ¼ 95%; P ¼

rosella untuk menurunkan tekanan darah tinggi di Kp. Ceungceum Desa Jayamukti Kecamatan Leuwisari Kabupaten Tasikmalaya.	kelompok kontrol (n = 45). Pada kelompok intervensi, terjadi penurunan rata-rata ($\pm$SD) masing-masing sebesar 23,1 ($\pm$11,8) mmHg dan 12,0 ($\pm$11,2) untuk tekanan darah sistolik dan diastolik, sedangkan pada kelompok kontrol penurunannya adalah 4,4 ($\pm$10,2)/3,6 ($\pm$8,7). Analisis kimia dosis awal menunjukkan kandungan 36 mg total antosianin dan 2,13 g Rosella. Studi ini menunjukkan kelayakan penggunaan rebusan Rosella.	(54,5%) dan post-tes keseluruhan warga pemahaman baik (100%). Hasil pengukuran tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, pre-tes menunjukkan sebagian besar hipertensi derajat 2 sebanyak 7 orang (63,6%) dan post-tes sebagian besar hipertensi derajat 1 sebanyak 8 orang (72,7%) dan tidak ada yang mengalami hipertensi derajat 3.	penurunan (-19.5 ± 16.1 mmHg, $p < 0.001$) dan kelompok kontrol (-19.7 ± 16.7, $p < 0.001$). Sedangkan pada pemberian rosella dalam benuk seduhan cenderung sedikit lebih efektif dibandingkan tablet (pengurangan SBP: -20.7 ± 15.1 mmHg vs -18.7 ± 16.7). Tingkat efektivitas yang signifikan secara klinis (penurunan SBP ≥ 10 mmHg)	0,02) dibandingkan plasebo. Hibiscus menginduksi penurunan tekanan darah serupa dengan yang dihasilkan dari pengobatan (pengurangan tekanan darah sistolik, 2,13 mmHg [95%CI, 2,81, 7,06], I 2 ¼ 91%, P ¼ 0,40; penurunan tekanan darah diastolik, 1,10 mmHg [95%CI, 1,55, 3,74], I 2 ¼ 91%, P ¼ 0,42). Rosella juga secara signifikan menurunkan kadar lipoprotein densitas rendah
---	--	--	--	--

Terbukti Rosella adalah produk makanan yang aman, terjangkau, dan dapat diterima secara budaya	dibandingkan dengan teh dan plasebo lainnya (6,76 mg/dL [95%CI, 13,45, 0,07]; I 2 ¼ 64%; P ¼ 0,05)
---	---

2. SAP Hipertensi

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok bahasan	: Hipertensi
Sub Pokok Bahasan	: Edukasi tentang Hipertensi: Pencegahan, Pengelolaan, dan Perawatan
Sasaran	: Keluarga Tn. M
Tanggal Pelaksanaan	: 25 Juni 2024
Waktu	: 25 Menit
Pukul	: 09.00 WIB
Tempat	: Rumah Klien
Pemateri	: Widilah Azzahra

A. TUJUAN INTRUKSIONAL UMUM

Setelah diberikan pendidikan kesehatan diharapkan keluarga Tn. M memahami hipertensi dan dapat menerapkan strategi pengelolaan yang efektif untuk mengontrol tekanan darah mereka.

B. TUJUAN INTRUKSIONAL KHUSUS

Setelah mengikuti penyuluhan selama 10 menit diharapkan klien dapat:

1. Keluarga dapat menjelaskan apa itu hipertensi, penyebab, dan faktor risikonya.
2. Keluarga dapat mengidentifikasi dampak hipertensi terhadap kesehatan jangka panjang.
3. Keluarga dapat mengetahui pengelolaan hipertensi.

C. MATERI PENGAJARAN

1. Pengertian Hipertensi
2. Klasifikasi Hipertensi
3. Faktor penyebab Hipertensi
4. Dampak Hipertensi pada Kesehatan
5. Pengelolaan Hipertensi

D. MEDIA PENYULUHAN

1. Leaflet

E. METODE PENGAJARAN

1. Ceramah
2. Diskusi / Tanya jawab

F. KEGIATAN PENDIDIKAN KESEHATAN

No	Tahap	Waktu	Kegiatan	Audience
1.	Pembukaan	5 menit	➤ Membuka/memulai kegiatan dengan mengucapkan salam ➤ Memperkenalkan diri ➤ Menjelaskan maksud dan tujuan dari penyuluhan. ➤ Menyebutkan materi penyuluhan ➤ Kontrak waktu ➤ Apersepsi	Menjawab salam Memperhatikan Memperhatikan Memperhatikan Menyepakati kontrak waktu Memperhatikan
2.	Kerja	10 menit	Menjelaskan tentang: ➤ Definisi kesehatan lingkungan ➤ Syarat-syarat lingkungan yang sehat ➤ Cara-cara pemeliharaan kesehatan lingkungan ➤ Tujuan pemeliharaan kesehatan lingkungan ➤ Bahaya merokok di lingkungan rumah ➤ Jenis tanaman yang menyerap racun asap rokok ➤ Memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya ➤ Mengajukan pertanyaan	Memperhatikan Memperhatikan Memperhatikan Memberi pertanyaan Memberikan pertanyaan
3.	evaluasi	5 menit	Menjelaskan tentang: ➤ Mengajukan pertanyaan ➤ Memberikan reinforcement positif atas jawaban yang diberikan ➤ Memberikan kesempatan kepada peserta untuk menyampaikan kembali materi yang sudah diberikan	Menjawab pertanyaan Memperhatikan Menjawab & menyampaikan isi materi
4.	penutup	5 menit	➤ Menyimpulkan dan	Memperhatikan

			menyampaikan kembali materi secara singkat ➤ Menyampaikan terimakasih atas perhatian dan waktu yang telah di berikan kepada peserta ➤ Mengucapkan salam	Memperhatikan Menjawab salam
--	--	--	--	--

G. EVALUASI

a. Evaluasi Struktur

- Kesiapan pemateri untuk memaparkan penyuluhan
- Media dan alat memadai
- Setting sesuai dengan kegiatan

b. Evaluasi Proses

- Kegiatan penyuluhan dilakukan sesuai dengan jadwal yang direncanakan
- Evaluasi Hasil
 1. Evaluasi pemahaman peserta melalui tanya jawab selama sesi diskusi.
 2. .Umpan balik peserta.

H. MATERI

1. Pengertian Hipertensi

Hipertensi adalah kondisi medis di mana tekanan darah dalam arteri meningkat secara konsisten, melebihi batas normal. Tekanan darah diukur dengan dua angka: tekanan sistolik (angka atas) dan diastolik (angka bawah). Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah yang mencapai 140/90 mmHg atau lebih.

2. Klasifikasi Tekanan Darah

Tekanan darah normal: <120/80 mmHg

Prehipertensi: 120-139/80-89 mmHg

Hipertensi Stadium 1: 140-159/90-99 mmHg

Hipertensi Stadium 2: ≥160/100 mmHg

3. Faktor Penyebab dan Risiko

Genetik: Riwayat keluarga dengan hipertensi.

Lingkungan: Paparan stres dan pola makan yang tidak sehat.

Gaya hidup : Kurangnya aktivitas fisik, konsumsi alkohol berlebihan, merokok, dan diet tinggi garam serta lemak jenuh.

4. Dampak Hipertensi pada Kesehatan

➤ **Komplikasi Jangka Panjang:**

- **Stroke:** Hipertensi dapat merusak pembuluh darah di otak, meningkatkan risiko stroke.
- **Penyakit Jantung Koroner:** Tekanan darah tinggi menyebabkan pengerasan arteri, yang dapat memicu serangan jantung.
- **Gagal Ginjal:** Kerusakan pembuluh darah di ginjal dapat menyebabkan gagal ginjal.

5. Dampak terhadap Kualitas Hidup

Hipertensi dapat menyebabkan kelelahan, sakit kepala, dan gangguan penglihatan. Jika tidak diobati, dapat mengurangi kualitas hidup secara keseluruhan.

6. Pengelolaan Hipertensi

Pentingnya Pemantauan Tekanan Darah

- Pemantauan rutin untuk memeriksa efektivitas pengobatan dan menghindari komplikasi.
- Pemantauan di rumah menggunakan alat pengukur tekanan darah yang tepat.

Perubahan Gaya Hidup

- **Diet Sehat:** Mengurangi asupan garam, lemak jenuh, dan kolesterol. Menambah konsumsi buah-buahan, sayuran, biji-bijian, dan produk susu rendah lemak.
- **Aktivitas Fisik:** Berolahraga secara teratur, seperti berjalan kaki, bersepeda, atau berenang, setidaknya 150 menit per minggu.
- **Pengelolaan Stres:** Teknik relaksasi seperti meditasi, yoga, dan teknik pernapasan dalam.

3. SAP diet DASH

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok bahasan	: Terapi Non Farmakologis Hipertensi
Sub Pokok Bahasan	: Teh Rosella untuk menurunkan Hipertensi
Sasaran	: Keluarga Tn. M
Tanggal Pelaksanaan	: 25 Juni 2024
Waktu	: 25 Menit
Pukul	: 09.00 WIB
Tempat	: Rumah Klien
Pemateri	: Widilah Azzahra

I. TUJUAN INTRUKSIONAL UMUM

Setelah mendapatkan pendidikan kesehatan, diharapkan keluarga Tn. Mmemahami dan mampu menerapkan diet DASH dalam kehidupan sehari-hari untuk mengontrol tekanan darah mereka.

J. TUJUAN INTRUKSIONAL KHUSUS

Setelah mengikuti penyuluhan selama 10 menit diharapkan klien dapat:

1. Keluarga dapat menjelaskan apa itu diet DASH.
2. Keluarga dapat menyebutkan manfaat diet DASH.
3. Keluarga dapat mengidentifikasi jenis makanan yang dianjurkan dalam diet DASH.
4. Keluarga dapat merencanakan menu harian berdasarkan diet DASH.

K. MATERI PENGAJARAN

1. Pengertian diet DASH.
2. Manfaat diet DASH.
3. Prinsip diet DASH.
4. Piramida diet DASH.
5. Contoh menu harian diet DASH.

L. MEDIA PENYULUHAN

1. Leaflet
2. Poster

M. METODE PENGAJARAN

1. Ceramah
2. Diskusi / Tanya jawab

N. KEGIATAN PENDIDIKAN KESEHATAN

No	Tahap	Waktu	Kegiatan	Audience
5.	Pembukaan	5 menit	➤ Membuka/memulai kegiata dengan mengucapkan salam ➤ Memperkenalkan diri ➤ Menjelaskan maksud dan tujuan dari penyuluhan. ➤ Menyebutkan materi	Menjawab salam Memperhatikan Memperhatikan Memperhatikan

			penyuluhan ➤ Kontrak waktu ➤ Apersepsi	Menyepakati kontrak waktu Memperhatikan
6.	Kerja	10 menit	Menjelaskan tentang: ➤ Definisi kesehatan lingkungan ➤ Syarat-syarat lingkungan yang sehat ➤ Cara-cara pemeliharaan kesehatan lingkungan ➤ Tujuan pemeliharaan kesehatan lingkungan ➤ Bahaya merokok di lingkungan rumah ➤ Jenis tanaman yang menyerap racun asap rokok ➤ Memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya ➤ Mengajukan pertanyaan	Memperhatikan Memperhatikan Memperhatikan Memberi pertanyaan Memberikan pertanyaan
7.	evaluasi	5 menit	Menjelaskan tentang: ➤ Mengajukan pertanyaan ➤ Memberikan reinforcement positif atas jawaban yang diberikan ➤ Memberikan kesempatan kepada peserta untuk menyampaikan kembali materi yang sudah diberikan	Menjawab pertanyaan Memperhatikan Menjawab & menyampaikan isi materi
8.	penutup	5 menit	➤ Menyimpulkan dan menyampaikan kembali materi secara singkat ➤ Menyampaikan terimakasih atas perhatian dan waktu yang telah di berikan kepada peserta ➤ Mengucapkan salam	Memperhatikan Memperhatikan Menjawab salam

O. EVALUASI

- c. Evaluasi Struktur
 - Kesiapan pemateri untuk memaparkan penyuluhan
 - Media dan alat memadai
 - Setting sesuai dengan kegiatan
- d. Evaluasi Proses
 - Kegiatan penyuluhan dilakukan sesuai dengan jadwal yang direncanakan
 - klien aktif dan dapat mendemonstrasikan ulang
- e. Evaluasi Hasil
 - 1. Evaluasi pemahaman peserta melalui tanya jawab selama sesi diskusi.
 - 2. Evaluasi minat keluarga dan perencanaan menu harian diet.
 - 3. Umpan balik dari peserta mengenai penyuluhan melalui kuesioner singkat.

P. MATERI

1. Pengertian Diet DASH:

Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) adalah pola makan yang dirancang untuk membantu menurunkan tekanan darah tinggi. Pola makan ini mengutamakan konsumsi makanan yang rendah garam, lemak jenuh, dan kolesterol, serta kaya akan buah-buahan, sayuran, biji-bijian, dan produk susu rendah lemak.

Diet ini juga mendorong konsumsi kacang-kacangan, ikan, dan unggas, serta membatasi konsumsi daging merah, makanan manis, dan minuman manis.

2. Manfaat Diet DASH:

- Menurunkan Tekanan Darah: Diet DASH telah terbukti secara ilmiah dapat menurunkan tekanan darah, baik pada individu dengan tekanan darah normal maupun pada individu dengan hipertensi.
- Meningkatkan Kesehatan Jantung: Dengan mengurangi asupan garam dan lemak jenuh, diet ini membantu menurunkan risiko penyakit jantung dan stroke.
- Mengontrol Berat Badan: Diet DASH mendorong konsumsi makanan yang rendah kalori dan tinggi serat, sehingga membantu dalam pengendalian berat badan.
- Mengurangi Risiko Penyakit Kronis Lainnya: Seperti diabetes tipe 2, kanker, dan penyakit ginjal.

3. Prinsip Diet DASH:

- Tinggi Buah dan Sayuran: Setidaknya 4-5 porsi buah dan sayuran setiap hari. Buah dan sayuran kaya akan vitamin, mineral, dan serat.
- Tinggi Biji-bijian dan Produk Susu Rendah Lemak: Konsumsi 6-8 porsi biji-bijian dan 2-3 porsi produk susu rendah lemak setiap hari. Biji-bijian utuh seperti gandum, beras merah, dan quinoa lebih baik dibandingkan biji-bijian olahan.
- Rendah Garam: Batas konsumsi garam maksimal adalah 2300 mg per hari, dengan target ideal kurang dari 1500 mg per hari.
- Rendah lemak jenuh : Hindari daging merah berlemak, mentega dan produk olahan

4. Contoh Menu Harian diet DASH

➤ Sarapan

Nasi Timbel dengan Pepes Tahu:

Nasi timbel dari beras merah.

Pepes tahu dengan bumbu sederhana (bawang putih, bawang merah, cabai, daun kemangi).

Lalapan segar (timun, tomat, daun kemangi).

Minuman:

Segelas air putih atau teh tawar.

Camilan Pagi

Buah-buahan Segar:

Pisang atau pepaya.

➤ Makan Siang

Nasi Tutug Oncom:

Nasi yang dicampur dengan oncom yang dibakar dengan bumbu (bawang putih, bawang merah, cabai).

Sayur asem (labu siam, kacang panjang, jagung, melinjo).

Lauk:

Pepes ikan mas atau tahu goreng.

Lalapan:

Lalapan segar (timun, daun kemangi, kacang panjang).

Sambal:

Sambal terasi dengan sedikit garam.

Minuman:

Segelas air putih.

➤ Camilan Sore

Kacang Rebus:

Kacang tanah yang direbus tanpa garam.

➤ Makan Malam**Nasi Liwet dengan Sayur Lodeh:**

Nasi liwet dari beras merah.

Sayur lodeh sederhana dengan santan encer (labu siam, kacang panjang, terong, tempe).

Lauk:

Ayam bakar bumbu kecap atau tahu goreng.

Lalapan:

Lalapan segar (timun, daun kemangi, tomat).

Minuman:

Segelas air putih atau teh tawar.

Camilan Malam**Buah-buahan Segar:**

Jeruk atau apel.

➤ Catatan Tambahan:

Mengurangi Garam: Pastikan penggunaan garam dalam setiap masakan dibatasi sesuai anjuran diet DASH (tidak lebih dari 2300 mg per hari, idealnya 1500 mg per hari).

Menggunakan Minyak Sehat: Gunakan minyak sayur atau minyak kelapa dalam jumlah minimal untuk menggoreng.

Mengutamakan Bahan Segar: Pilih bahan makanan segar dan hindari makanan olahan yang tinggi garam dan lemak jenuh.

Panduan Perencanaan Menu

Pastikan Keberagaman: Menu harian harus mencakup berbagai jenis makanan untuk memenuhi kebutuhan nutrisi.

Konsistensi: Pertahankan konsistensi dalam penggunaan bahan-bahan rendah garam dan lemak.

Penyesuaian Rasa: Sesuaikan bumbu dan rasa makanan sesuai dengan preferensi lokal, namun tetap perhatikan prinsip diet DASH.

5. Piramida diet DASH



PIRAMID DIET DASH MODIFIKASI



WORLD
HYPERTENSION
DAY
10th October 2018
Buku Petunjuk Diet DASH
Buku 1, 2, dan 3



4. Lembar bimbingan

Nama Mahasiswa : Widilah Azzahra
NIM : 231FK04026
Judul KIAN :

Pembimbing : Imam Abidin, M.Kep

No	Hari, Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf
	4 Juli 2024	- Acc judul - Perbaiki Bab 1-3 - lanjutkan Bab 4-5	
	8 Juli 2024	- Perbaiki Bab 4-5 - Buat abstrak - Buat halaman dan rapikan draft	
	25 Juli 2024	- Perbaiki halaman 1 draft - Perbaiki abstrak	
	26 Juli	Acc	

5. Turnitin

DRAFT KIAN WIDILAH AZZAHRA_231FK04026 (AFTER SIDANG)

ORIGINALITY REPORT

8%

SIMILARITY INDEX

8%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

3%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

repository.stikeshangtuahsby-library.ac.id

Internet Source

4%

2

repositori.usu.ac.id

Internet Source

4%

3

Submitted to Badan PPSDM Kesehatan
Kementerian Kesehatan

Student Paper

2%

4

eprints.poltekkesjogja.ac.id

Internet Source

2%

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

6. Daftar riwayat hidup



Nama : Widilah Azzahra

NPM : 231FK04026

Tempat/Tanggal Lahir : Bandung, 27 Maret 2002

Alamat : Kp. Loa Sasak 01/01 Desa Talun Kec. Ciparay
Kab. Bandung

Pendidikan :

1. SDN BOJONG NANGKA : Tahun 2007 – 2013
2. SMPN 2 Ciparay : Tahun 2013 – 2016
3. SMK Bhakti Kencana Majalaya : Tahun 2016 – 2019
4. Program Sarjana Keperawatan (Universitas Bhakti Kencana) : Tahun 2019 – 2023
5. Program Profesi Ners (Universitas Bhakti Kencana) : 2023 – sekarang

7. Dokumentasi bersama Keluarga

