

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian



POLITEKNIK HARAPAN BERSAMA
The True Vocational Campus

Tegal, 25 April 2025

Nomor : 019.03/KBD.PHB/IV/2025
 Lampiran : -
 Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth :
 Ka. Dinas Kesehatan Kota Tegal
 Di
 Tempat

Dengan hormat,
 Sehubungan dengan dilaksanakan Karya Tulis Ilmiah (KTI) di program Studi D III Keperawatan Politeknik Harapan Bersama Tegal, dengan ini kami mengajukan permohonan pengambilan data untuk mahasiswa kami yaitu :

NAMA	: Shela Mitha
NIM	: 22130032
SEMESTER	: VI (ENAM)
JUDUL	: IMPLEMENTASI PROMOSI KESEHATAN DIIT LOW-DENSITY LIPOPROTEIN PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS MARGADANA.
DATA YANG DIAMBIL	: IMPLEMENTASI PROMOSI KESEHATAN DIIT LOW-DENSITY LIPOPROTEIN PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Demikian surat permohonan ini kami ajukan, mohon kiranya dapat dibantu bagi mahasiswa yang bersangkutan dalam melaksanakan kegiatan ini. Atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Ka. Prodi Diploma III Keperawatan



N. Karandika, M. Kep
 NIPY. 00.030.452

Tembusan:

1. Ka. Puskesmas Margadana
2. Mahasiswa
3. Arsip

Jl. Mataram No. 9 Kota Tegal 52143, Jawa Tengah, Indonesia.

(0283)352000

keperawatan@politektegal.ac.id

politektegal.ac.id



**PEMERINTAH KOTA TEGAL
DINAS KESEHATAN**

Jl. Proklamasi No. 16 Tegal 52111 Telp./ Fax. (0283)353351
Email : dinkeskotategal@yahoo.co.id / dinkeskotategal@depkes.go.id

Tegal, 30 April 2025

Nomor : 400.14.5.4 / 311. A
Sifat : Penting
Lampiran : -
Perihal : Pemberian Ijin Penelitian

Yth. Ka.Prodi Diploma III Keperawatan

di

Tempat

Menindaklanjuti surat dari Politeknik Harapan Bersama Prodi D III Keperawatan Politeknik Harapan Bersama Nomor 019.03/KBD.PHB/IV/2025 Tanggal 28/04/2025 Perihal Permohonan Ijin Penelitian atas nama ;

Nama : Shela Mitha
NIM : 22130032
Program Studi : DIII Keperawatan
Judul : Implementasi Promosi Kesehatan Diit Lowd Density Lipoprotein Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Margadana

Pada dasarnya kami memberikan ijin selama masih dalam koridor keilmuan dan sesuai kaidah penelitian yang berlaku.

Demikian untuk menjadi perhatian, disampaikan terima kasih.

**KEPALA DINAS KESEHATAN
KOTA TEGAL**



M. ZAENAL ABIDIN, S.KM.,MM
Pembina Tk I
NIP. 19680514 198801 1 001

Tembusan :

1. Kepala Puskesmas Margadana
2. Arsip

Lampiran 2 SOP Pemberian Penkes

	SOP PEMBERIAN PENDIDIKAN KESEHATAN
Pengertian	1. Penkes adalah informan kesehatan dan berbuat sesum dengan informasi tersebut agar mereka menjadi lebih tahu dan lebih sehut 2. Penyuluhan atau pendidikan kesehatan adalah gabungan berbagai kegiatan dan kesempatan yang berdasarkan prinsip-prinsip untuk belajar mencapai suatu keadaan, dimana individu, keluarga kelompok, masyarakat secara keseluruhan ingin hidup sehat tahu bagaimana caranya dan melakukan apa yang bisa dilakukan, secara perseorangan maupun secara kelompok dan meminta pertolongan bila perlu.
Tujuan	1 Tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga dan maryarakat dalam membina dan memelihara perlaku sehat dan lingkungan sehat, serta peran aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal 2 Terbentuknya perilaku sehat terhadap individu, keluarga dan masyarakat yang sesama dengan konsep hidup sehat baik fisik, mental dan sonal sehingga dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian 3 Meningkatkan kemampuan maryarakat untuk menolong atau mengatan dirinya sendiri dalam bidang kesehatan 4 Meningkatkan perilaku perorangan dan atau masyarakat dalam bidang kesehatan 5. Keluarga dapat memberikan dukungan kepada lansia dalam diit <i>low-density lipoprotein</i>
Kebijakan	Pemberian pendidikan kesehatan untuk meningkatkan diit <i>low- density lipoprotein</i>
Petugas	Penelitian
Peralatan	Media penkes (brosur, leaflet lembar balik, dll)
Instruksi Kerja	

A. Fase Pra Interaksi	1. Verifikasi data 2. Mempersiapkan alat dan bahan atau media
B. Fase Orientasi	1. Mengucapkan salam 2. Memperkenalkan diri 3. Menjelaskan tujuan 4. Menjelaskan prosedur atau langkah-langkah penkes 5. Menanyakan kesiapan klien atau kontrak waktu 6. Appersepsi
C. Fase Kerja	1. Mengatur posisi yang nyaman untuk klien 2. Menjelaskan pengertian hipertensi 3. Menjelaskan etiologi hipertensi 4. Menjelaskan tanda dan gejala hipertensi 5. Menjelaskan cara mengatasi hipertensi pada lansia 6. Menjelaskan pengertian diet <i>low-density lipoprotein</i> 7. Menjelaskan cara diet <i>low-density lipoprotein</i> 8. Menjelaskan opsi menu diet <i>low-density lipoprotein</i>
D. Fase Terminasi	1. Evaluasi (dapat dilakukan sebelum dan sesudah penkes) 2. Menyampaikan rencana tindak lanjut (sebagai follow up) 3. Penutup (apresiasi atau ucapan terima kasih dan permintaan maaf bila ada kekurangan)

Lampiran 3 Leaflet

Promosi Kesehatan diet Low-density lipoprotein pada lansia dengan hipertensi



Pengertian Hipertensi

Hipertensi adalah kondisi medis di mana tekanan darah seseorang di arteri meningkat melebihi batas normal secara konsisten. Kondisi ini ditandai dengan tekanan darah sistolik (saat jantung berkontraksi) ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik (saat jantung beristirahat) ≥ 90 mmHg.

Penyebab Hipertensi

- 1. Faktor genetik atau keturunan**
Salah satu penyebab hipertensi bisa jadi karena faktor genetik atau keturunan. Itu artinya, ada mutasi gen atau kelainan genetik yang diwarisi orangtua sehingga membuat Anda, secara genetik, mengalami hipertensi.
- 2. Perubahan fisik**
Perubahan fisik yang semakin menua juga bisa menjadi penyebab hipertensi. Jika Anda mengalami perubahan fungsi ginjal karena penuaan, maka keseimbangan garam dan cairan alami tubuh akan terganggu. Akibat, tekanan darah tubuh ikut meningkat.

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

Penyakit ginjal
Obstructive sleep apnea
Cacat jantung bawaan
Masalah tiroid
Efek samping konsumsi obat
Penggunaan obat-obatan terlarang
Penyalahgunaan alkohol
Masalah kelenjar adrenal

Tanda dan gejala Hipertensi

1. Sakit kepala
2. Mimisan
3. Masalah penglihatan
4. Nyeri dada
5. Sesak napas
6. Aritmia
7. Kelelahan
8. Merasa cemas
9. Nyeri pada dada
10. Tremor otot
11. Adanya darah dalam urine

Pengertian Ldl

LDL (Low Density Lipoprotein) merupakan kolesterol jahat karena memiliki sifat aterogenik (mudah melekat pada dinding sebelah dalam pembuluh darah dan mengurangi pembentukan reseptor LDL)

Opsi menu diet low-density lipoprotein

* Makanan yang dibatasi

1. Makanan berminyak dan gorengan
2. Makanan yang mengandung banyak garam
3. Gula tambahan
4. Lemak jenuh, seperti pada daging berlemak, produk susu berlemak



* Makanan yang dianjurkan

- Sayuran hijau seperti bayam, brokoli, kale, kangkung, sawi, dan selada
- Gandum utuh seperti beras merah dan roti gandum
- Ikan berlemak seperti salmon, mackerel, dan tuna
- Kacang-kacangan seperti almond, walnut, dan kacang mete
- Minyak zaitun
- Buah-buahan beri seperti blueberry, strawberry, dan raspberry
- Apel
- Bawang putih

Cara mengatasi hipertensi pada lansia

1. Menjaga berat badan
2. Kurangi konsumsi garam
3. Olahraga secara teratur
4. Perbanyak asupan buah, sayuran, biji-bijian dan protein rendah lemak
5. Kelola stress
6. Tidur cukup dan berkualitas
7. Periksa tekanan darah secara rutin

Komplikasi pada penyakit hipertensi

1. Penyakit jantung
2. Stroke
3. Penyakit ginjal
4. Gangguan saraf
5. Demensia dan penyakit Alzheimer

Lampiran 4 Kuesioner Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Diit LDL Pada Hipertensi

No	Pertanyaan	Salah	Benar
		1	2
1.	Pesien hipertensi dilarang memakan daging merah seperti daging sapi dan daging kambing		
2.	Minyak kelapa, minyak sawit, margarin adalah lemak jenuh yang jika berlebihan dikonsumsi tidak berpengaruh terhadap tubuh		
3.	Penderita hipertensi harus mengkonsumsi makanan yg mengandung minyak/tinggi lemak seperti makanan siap saji(fast food), gorengan, usus dan hati		
4.	Mengkonsumsi kacang-kacangan seperti (walnut, almond, dan kacang mete		
5	Banyak mengkonsumsi sayuran hijau seperti brokoli, kangkung, sawi dan selada		
6.	Makanan yang asin dapat menyebabkan hipertensi		
7.	Ikan laut seperti salmon dan tuna baik dikonsumsi karena mengandung omega 3		
8.	Makan buah, sayur, dan produk susu yang rendah lemak merupakan makanan yang dianjurkan pada penderita hipertensi		
9.	Penderita hipertensi sebaiknya tidak makan buah durian		
10.	Penderita hipertensi tidak boleh mengkonsumsi makanan bersantan		

Kriteria Hasil :

1 – 33 = Tingkat pengetahuan Kurang

34 – 66 = Tingkat pengetahuan Cukup

67 – 100 = Tingkat pengetahuan Baik

(Sumber, Wulandari, S.(2021))

Lampiran 5 Lembar Informed Consent

INFORMED CONSENT

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama (inisial) : Nv. L

Umur 58 tahun

Alamat Sumur Panggang

Menyatakan bahwa saya telah mendapatkan penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan

Nama . Sheila Mitha

NIM . 22130032

Institusi Politeknik Harapan Bersama

Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi serta bersedia menjadi responden **"Implementasi Promosi Kesehatan Diet Low-Density Lipoprotein Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Margadana"**

Demikian surat persetujuan ini saya tanda tangani atas dasar kesadaran tanpa ada paksaan dari pihak manapun.



Tegal, 05 Juni 2025

Kunjungan Hari Pertama Senin, 05 Mei 2025



Kunjungan Hari Kedua Selasa, 06 Mei 2025



Kunjungan Hari Ketiga Kamis, 08 Mei 2025



Lampiran 6 Form Bimbingan Tugas Akhir

FORM BIMBINGAN TUGAS AKHIR PEMBIMBING I

Identitas Mahasiswa :

Nama : Shela Mitha

NIM : 22130032

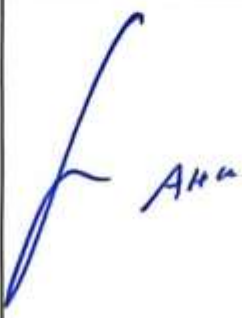
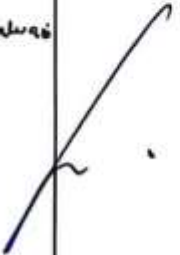
Judul TA : Implementasi Promosi Kesehatan Dllb low-Density Lipoprotein Pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Margadana.

Identitas Pembimbing I :

Nama : Ardh Henda Karmandika

NIDN :

Hari/Tgl	Materi Konsultasi	Paraf Pembimbing I
20/05/25	- judul diganti - latar belakang diperbaiki urutannya - diperkuat tentang pola makan yang dapat menyebabkan aterosklerosis - ditambah dampak buruk HTA - tambah makanan yang menyebabkan HTA dan kolesterol - menjelaskan aterosklerosis - menjelaskan perker dan dampaknya - ditambah pathway	
Kamis 17/04 2025	Bab I Bab II (penambahan def. pengetahuan) Bab III (definisi operasi)	

Hari/Tgl	Materi Konsultasi	Paraf Pembimbing I
Kamis 19/04/2025	Bab II, (Sintesis material pengetahuan) Bab III (definisi operasional)	
Kamis 19/04/2025	Revisi bab III (tambahan deskripsi operasional) Daftar ditambahkan	
Senin 21/04/2025	Aa Proposal	
19 Mei 2025	- revisi diagnosis - revisi perencanaan, implementasi, evaluasi - tambahkan pembahasan - tambahkan keterbatasan	

22, mei 2025	- revisi aspek - Tambahkan pembahasan	
27, mei 2025	- revisi aspek - di pembahasan tambah hasil, teori, Penelitian sebelumnya.	
02, Juni 2025	- revisi bagian metode evaluasi - revisi bagian kesimpulan	
02, Juni 2025	- revisi evaluasi - revisi daftar	
02, Juni 2025	Ace Srdang Wicari Konsultasi RPP	

FORM BIMBINGAN TUGAS AKHIR

PEMBIMBING 2

Identitas Mahasiswa :

Nama : Shela Mitha

NIM : 22130032

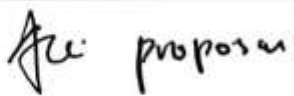
Judul TA : Implementasi Promosi Kesehatan Diet Low-Density Lipoprotein Pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Margadana .

Identitas Pembimbing 2 :

Nama : Nanda Bachtiar

NIDN

Hari/Tgl	Materi Konsultasi	Paraf Pembimbing 2
14 / 2025 10	Konsul Judul	
11 / 25 09	Konsul BAB 1, 2, & 3 Revisi	

Hari/Tgl	Materi Konsultasi	Paraf Pembimbing 2
Kamis 19/04 2025	review judul - Bab II (tambahkan kerangka konsep) - Bab III (definisi operasional)	
Senin 21 April 2025	- Perbaikan halaman - Penempatan nomor - Perbaikan isi hasil ukur bab 3 - memindahkan leaflet / sop dilampiran	
Rabu 23 April 2025	- perbaikan lembar kuesioner - ditambah keterangan pada kuesioner -	
Rabu 23 April 2025	 proposal	

03 Juni 2023	- revisi - tambah aspek bagian intro - abstrak	
05 Juni 2023	- revisi abstrak - Silo - revisi bagian pengkajian + teori - Lampiran Kuesioner	
12 Juni	- Lampiran - Landscape 	