



# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1

### LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada:

Yth. Calon Responden

Saya, **ARHANIK SHOLIHATUN**, NIM: **2013122109**, Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta, Dengan Judul ” **PENGARUH PENYULUHAN KESEHATAN TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP PENDERITA HIPERTENSI TENTANG DIET RENDAH GARAM DI DESA DEMPUL RT 20 RW 03 NGEMBAT PADAS GEMOLONG SRAGEN**”. Sehubungan dengan hal tersebut diatas maka saya mohon kesediaan saudara-saudara untuk memberi jawaban atas pertanyaan yang disampaikan dengan sejujurnya dan apa adanya sesuai petunjuk yang saya buat.

Saya menjamin kerahasiaan jawaban yang diberikan dan hasilnya akan dapat dipergunakan untuk memberi masukan bagi masyarakat dalam rangka menambah pengetahuan tentang sikap dan kepatuhan diet rendah garam pasien hipertensi.

Atas perhatian dan kesediaan menjadi reponden, saya ucapkan terima kasih.

Peneliti

**ARHANIK SHOLIHATUN**

## Lampiran 2

### LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Setelah saya membaca maksud dan tujuan penelitian ini, maka dengan kesadaran penuh tanpa paksaan dari pihak lain menyatakan saya bersedia untuk berpartisipasi menjadi reponden dalam penelitian yang dilakukan oleh saudari **Arhanik Sholihatun, NIM: 2013122109**, Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta, Dengan Judul ” **PENGARUH PENYULUHAN KESEHATAN TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP PENDERITA HIPERTENSI TENTANG DIET RENDAH GARAM DI DESA DEMPUL RT 20 RW 03 NGEMBAT PADAS GEMOLONG SRAGEN**”.

Tanda tangan dibawah ini menunjukkan bahwa saya telah diberi informasi dan memutuskan berpartisipasi dalam penelitian ini.

Sragen , Agustus 2015

(.....)

### Lampiran 3. Karakteristik Responden

Nama Responden :.....(Inisial)  
Umur :.....tahun  
Pekejaan :.....swasta/negeri/petani  
Jenis kelamin :.....L/P  
Pendidikan :.....SD/SMP/SMA/S1  
Lama menderita :..... tahun

### KUESIONER TENTANG PENGETAHUAN PENDERITA HIPERTENSI SEBELUM PENYULUHAN KESEHATAN

#### Petunjuk pengisian

Berilah tanda centang (✓) untuk jawaban yang sesuai dengan yang anda ketahui tentang *hipertensi*

No	Pernyataan Pengetahuan Hipertensi	Benar	Salah
<b>A</b>	<b>Indikator Pengertian Hipertensi</b>		
1	Pengertian darah tinggi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal		
2	Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik dengan konsisten diatas 140/90 mmHg		
3	Hipertensi adalah peningkatan systole yang tingginya tergantung umur individu yang terkena		
4	Kegemukan/obesitas merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya hipertensi		
5	Bertambahnya umur akan menyebabkan terjadinya kenaikan tekanan darah		
<b>B</b>	<b>Indikator Tanda-Tanda Hipertensi</b>		
6	Tekanan darah dari 140/90 atau lebih adalah hipertensi		
7	Gejala hipertensi : sakit kepala, pening, pandangan berkunang-kunang, mual, telinga berdengung, cengeng		
8	Mudah lelah, dan telinga berdengung merupakan gejala hipertensi		



<b>C</b>	<b>Indikator Bahaya Hipertensi (Komplikasi)</b>		
9	Pasien hipertensi yang tidak rutin periksa akan beresiko terkena stroke		
10	Stroke dapat timbul akibat perdarahan tekanan tinggi di otak atau akibat embolus yang terlepas dan pembuluh otak yang terpajan tekanan tinggi		
11	Penderita hipertensi dapat lebih beresiko menderita gagal jantung daripada yang tidak menderita hipertensi		
12	hipertensi beresiko 4 kali lebih besar terkena gagal ginjal dibandingkan orang yang tidak menderita hipertensi		
13	Hipertensi dapat mempengaruhi fungsi jantung		
<b>D</b>	<b>Indikator Penatalaksanaan Hipertensi</b>		
14	Kelebihan berat badan atau obesitas merupakan faktor resiko hipertensi. Salah satu pertimbangan utama dalam perawatan tekanan darah tinggi adalah mengurangi berat badan ke tingkat normal		
15	Masyarakat yang mempunyai kebiasaan makan makanan yang terasa asin mempunyai peluang cukup tinggi untuk menderita tekanan darah.		
16	Olah raga dapat memberikan efek penurunan tekanan darah juga dapat menurunkan BB bagi yang obesitas, mengendalikan stress, dan memperlancar peredaran darah		
17	Hubungan stress dengan hipertensi dapat menaikkan hipertensi, untuk itu sebisa mungkin kita hindari stress		
18	Obat penambah stamina/obat kuat dapat memperburuk hipertensi dimana berkaitan dengan kombinasi obat-obat yang sesuai atau tidak dengan hipertensi.		
19	Mengonsumsi daging berlebih berakibat meningkatnya kolesterol		

20	Sayur dan buah banyak mengandung air, serat, dan senyawa anti oksidan $\beta$ carotene, lycopene, chlorophyl, vitamin C, yang dapat meredam kenaikan tekanan darah.		
21	Penderita hipertensi karena adanya riwayat keturunan, umur, dan jenis kelamin memang tidak bisa dihindari, tetapi bisa dikendalikan dengan cara preventif yaitu menjaga berat badan ideal, mengatur pola makan dan pola hidup sehat, serta periksa dan berobat secara rutin		



## KUESIONER TENTANG SIKAP PENDERITA HIPERTENSI TENTANG DIET RENDAH GARAM

**Petunjuk :**

Pilihan jawaban yang tersedia di bawah ini dengan memilih salah satu jawaban dengan mencontreng (✓) pada salah satu jawaban yang tersedia sesuai apa yang anda ketahui dan alami!

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Apakah saudara berusaha memasak makanan sendiri agar bisa sedikit garam.		
2.	Saudara dan keluarga mengurangi memasak ikan asin.		
3.	Apakah saudara dalam 1 hari mengkonsumsi garam sebanyak 3 sendok teh.		
4.	Apakah saudara setiap memasak sayuran menambahkan garam sebanyak 0,5 sendok teh.		
5.	Apakah saudara setiap hari menyediakan garam meja di setiap menyajikan makanan sehari-hari.		
6.	Apakah saudara ketika membuat roti atau makanan ringan lainnya menambahkan garam dapur atau soda.		
7.	Apakah saudara sering makan makanan ringan yang rasanya asin ketika berkumpul santai dengan keluarga.		
8.	Apakah saudara suka makan sayuran dalam kaleng.		
9.	Apakah saudara mengkonsumsi sayuran sebanyak 200 gram (2 gelas) dalam sehari.		
10.	Apakah saudara selalu menghabiskan 2 potong daging ayam dalam sehari.		
11.	Apakah saudara dalam sehari menghabiskan 2 potong tahu atau tempe.		
12.	Apakah saudara dalam sehari menghabiskan buah sebanyak 4 potong.		
13.	Apakah saudara menghabiskan telur satu butir dalam sehari.		
14.	Apakah saudara menghabiskan nasi sebanyak 3 gelas tim.		



No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
15.	Apakah saudara minum susu sebanyak tiga gelas dalam sehari.		
16.	Apakah saudara minum sari buah sebanyak enam gelas dalam sehari.		
17.	Apakah saudara minum teh manis sebanyak tiga gelas dalam sehari.		
18.	Apakah saudara dan keluarga mengurangi memasak makanan yang banyak mengandung lemak atau yang mengandung kolesterol tinggi.		
19.	Apakah saudara dan keluarga menyediakan buah-buahan setiap hari.		
20.	Apakah saudara dan keluarga mengurangi memasak berbagai makanan dengan digoreng.		

