

LAMPIRAN

Lampiran 1

A. Pasien 1

INDEKS KATZ

(Indeks Kemandirian Pada Aktivitas Sehari-Sehari)

Nama klien : Ny. J **Tanggal : 30-3-2025**
Jenis kelamin : P **Umur : 64 Tahun**
Agama : Islam **Suku : Jawa Gol Darah:-**
Tahun pendidikan : SD
Alamat : Banjaragung, Tuban

Skore	Kriteria
A	Kemandirian dalam hal Makan,kontinen,berpindah ke kamar kecil,berpakaian dan mandi.
B	Kemandirian dalam semua aktivitas hidup sehari-hari,kecuali satu dari fungsi tersebut
C	Kemandirian dalam semua aktivitas hidup sehari-hari,kecuali mandi dan satu fungsi tambahan
D	Kemandirian dalam semua aktivitas hidup sehari-hari,kecuali mandi berpakaian dan satu fungsi tambahan
E	Kemandirian dalam semua aktivitas hidup sehari-hari,kecuali mandi berpakaian kekamar kecil dan satu fungsi tambahan
F	Kemandirian dalam semua aktivitas hidup sehari-hari,kecuali mandi berpakaian kekamar kecil, berpindah dan satu fungsi tambahan
G	Ketergantungan pada keenam fungsi tersebut
Lain-lain	Tergantung pada sedikitnya dua fungsi tetapi tidak dapat diklasifikasikan C,D,E,Atau F.

B. Pasien 2

INDEKS KATZ

(Indeks Kemandirian Pada Aktivitas Sehari-Sehari)

Nama klien : Tn. S **Tanggal : 30-3-2025**
Jenis kelamin : L **Umur : 68 Tahun**
Agama : Islam **Suku : Jawa Gol Darah:-**
Tahun pendidikan : SD
Alamat : Banjaragung, Tuban

Skore	Kriteria
A	Kemandirian dalam hal Makan,kontinen,berpindah ke kamar kecil,berpakaian dan mandi.
B	Kemandirian dalam semua aktivitas hidup sehari-hari,kecuali satu dari fungsi tersebut
C	Kemandirian dalam semua aktivitas hidup sehari-hari,kecuali mandi dan satu fungsi tambahan
D	Kemandirian dalam semua aktivitas hidup sehari-hari,kecuali mandi berpakaian dan satu fungsi tambahan
E	Kemandirian dalam semua aktivitas hidup sehari-hari,kecuali mandi berpakaian kekamar kecil dan satu fungsi tambahan
F	Kemandirian dalam semua aktivitas hidup sehari-hari,kecuali mandi berpakaian kekamar kecil, berpindah dan satu fungsi tambahan
G	Ketergantungan pada keenam fungsi tersebut
Lain-lain	Tergantung pada sedikitnya dua fungsi tetapi tidak dapat diklasifikasikan C,D,E,Atau F.

Lampiran 2

A. Pasien 1

SHORT PORTABLE MENTAL STATUS QUISIONAIRE (SPMSQ)

(Penilaian ini Untuk Mengetahui fungsi Intelektual Lansia)

Nama klien	:	Ny. J	Tanggal 30-3-2025
Jenis kelamin	:	P	Umur : 64 Tahun
Agama	:	Islam	Suku : Jawa Gol Darah:-
Tahun pendidikan	:	SD	
Alamat	:	Banjaragung, Tuban	

Skore	No	Pertanyaan	Jawaban
+	-	1 Tanggal berapa hari ini?	Tgl : 30 maret Th : 2025
+	2	Hari apa sekarang ini ?	Minggu
+	3	Apa nama tempat ini ?	Rumah
+	4	Berapa nomor telepon Anda ? Dimana alamat Anda ?(bila tidak mempunyai no Tlp)	Gumeng banjaragung
+	5	Barapa umur Anda ?	64 tahun
+	6	Kapan Anda lahir ?	12 April 1961
-	7	Siapa bapak presiden Indonesia saat ini ?	Jokowi
+	8	Siapa presiden sebelumnya ?	Jokowi
+	9	Siapa nama panggila kecil Anda ?	eti
+	10	Berapa 20 dikurangi tiga begitu seterusnya sampai bilangan terkecil ?	20, 17, 14, 11, 8, 5, 2
		Jumlah Kesalahan Total	1 salah

Keterangan :

1. Kesalahan 0-2 = Fungsi Intelektual Utuh

2. Kesalahan 3-4 = Kerusakan intelektual Ringan
3. Kesalahan 5-7 = Kerusakan Intelektual Sedang
4. Kesalahan 8-10 = Kerusakan intelektual Berat

B. Pasien 2

SHORT PORTABLE MENTAL STATUS QUISTIONAIRE
(SPMSQ)

(Penilaian ini Untuk Mengetahui fungsi Intelektual Lansia)

Nama klien	: Tn. S	Tanggal 30-3-2025
Jenis kelamin	: L	Umur : 68 Tahun
Agama	: Islam	Suku : Jawa Gol Darah:-
Tahun pendidikan	: SD	
Alamat	: Banjaragung, Tuban	

Skore	No	Pertanyaan	Jawaban
+ -	1	Tanggal berapa hari ini?	Tgl : 30 maret Th : 2025
+	2	Hari apa sekarang ini ?	Minggu
+	3	Apa nama tempat ini ?	Rumah
+	4	Berapa nomor telepon Anda ? Dimana alamat Anda ?(bila tidak mempunyai no Tlp)	Gumeng banjaragung
+	5	Barapa umur Anda ?	68 tahun
+	6	Kapan Anda lahir ?	12 April 1957
+	7	Siapa bapak presiden Indonesia saat ini ?	Wowo
+	8	Siapa presiden sebelumnya ?	Jokowi
+	9	Siapa nama panggila kecil Anda ?	suci
+	10	Berapa 20 dikurangi tiga begitu seterusnya sampai bilangan terkecil ?	20, 17, 14, 11, 8, 5, 2
		Jumlah Kesalahan Total	0 salah

Keterangan :

1. Kesalahan 0-2 = Fungsi Intelektual Utuh
 2. Kesalahan 3-4 = Kerusakan intelektual Ringan

3. Kesalahan 5-7 = Kerisakan Intelektual Sedang
4. Kesalahan 8-10 = Kerusakan intelektual Berat

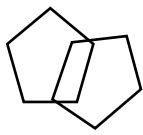
Lampiran 3

A. Pasien 1

MINI-MENTAL STATE EXAM (MMSE)

(Menguji Aspek-Aspek Kognitif Dari Fungsi Mental)

Nilai	Pasien	Pertanyaan
Maksimum		
Orientasi		
5	5	Menyebutkan dengan benar: Tahun 2025 .Musim Ketiga Tanggal 30 Hari minggu Bulan Maret
5	5	Dimana kita saat ini? Negara Indonesia Provinsi Jawa timur Kota Tuban Panti/ RS di rumah Lantai 1
Registrasi		
3	3	Sebutkan 3 objek (oleh pemeriksa) 1 detik untuk mengatakan masing-masing objek, kemudian tanyakan kepada klien ketiga objek tersebut (untuk disebutkan) Objek Kertas, Objek Bolpoin, Objek Kipas
Perhatian		
Dan kalkulasi		
5	5	Minta klien untuk memulai dari angka 100 kemudian dikurangi 7 sampai 5 tingkatan Berhenti setelah 5 jawaban.bergantian eja”kata”ke belakang
Mengingat		
3	2	Minta klien untuk mengulangi ketiga objek pada nomor 3 (ASPEK REGISTRASI), bila benar 1 poin masing-masing objek

Bahasa		
9	7	<p>Tunjukkan pada klien suatu benda dan tanyakan nama benda pada klien (misalnya jam tangan dan pensil) (poin 2)</p> <p>Minta klien untuk mengulang kata berikut “tak ada jika, dan, atau, tetapi” bila benar beri nilai 1 poin (poin 1)</p> <p>Minta klien untuk mengikuti perintah berikut ini: “ambil kertas ditangan anda, lipat 2 dan taruh dilantai”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ambil kertas (poin 1) - Lipat dua (poin 1) - Taruh lantai (poin 1) <p>Perintahkan klien untuk hal berikut (bila aktivitas sesuai perintah beri nilai 1 poin)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tutup mata anda (poin 1) <p>Perintahkan klien untuk menulis satu kalimat dan menyalin gambar</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tulis satu kalimat (poin1) - Menyalin gambar (poin 1) <p>Copying: minta klien untuk mengcopy gambar dibawah ini. Nilai poin jika seluruh 10 sisi ada dan 2 pentagon saling berpotongan membentuk sebuah gambar 4 sisi</p> 
		Nilai total 27 = Normal

Kaji Tingkat Kesadaran Sepanjang Kontinum

Composmentis

Apatis

Sumnolen

Suoprus

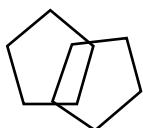
coma

Keterangan:

Nilai maksimal 30, nilai 21 atau kurang indikasi terjadi kerusakan kognitif yang memerlukan penyelidikan lebih lanjut

B. Pasien 2**MINI-MENTAL STATE EXAM (MMSE)****(Menguji Aspek-Aspek Kognitif Dari Fungsi Mental)**

Nilai	Pasien	Pertanyaan
Maksimum		
Orientasi		
5	5	Menyebutkan dengan benar: Tahun 2025. Musim Ketiga Tanggal 30 Hari minggu Bulan Maret
5	5	Dimana kita saat ini? Negara Indonesia Provinsi Jawa timur Kota Tuban Panti/ RS di rumah Lantai 1
Registrasi		
3	3	Sebutkan 3 objek (oleh pemeriksa) 1 detik untuk mengatakan masing-masing objek, kemudian tanyakan kepada klien ketiga objek tersebut (untuk disebutkan) Objek Tas, Objek Almari, Objek Televisi
Perhatian		
Dan kalkulasi		
5	5	Minta klien untuk memulai dari angka 100 kemudian dikurangi 7 sampai 5 tingkatan Berhenti setelah 5 jawaban.bergantian eja”kata”ke belakang
Mengingat		
3	3	Minta klien untuk mengulangi ketiga objek pada nomor 3 (ASPEK REGISTRASI), bila benar 1 poin masing-masing objek

Bahasa		
9	5	<p>Tunjukkan pada klien suatu benda dan tanyakan nama benda pada klien (misalnya jam tangan dan pensil) (poin 2)</p> <p>Minta klien untuk mengulang kata berikut “tak ada jika, dan, atau, tetapi” bila benar beri nilai 1 poin (poin 1)</p> <p>Minta klien untuk mengikuti perintah berikut ini: “ambil kertas ditangan anda, lipat 2 dan taruh dilantai”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ambil kertas (poin 1) - Lipat dua (poin 1) - Taruh lantai (poin 1) <p>Perintahkan klien untuk hal berikut (bila aktivitas sesuai perintah beri nilai 1 poin)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tutup mata anda (poin 1) <p>Perintahkan klien untuk menulis satu kalimat dan menyalin gambar</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tulis satu kalimat (poin1) - Menyalin gambar (poin 1) <p>Copying: minta klien untuk mengcopy gambar dibawah ini. Nilai poin jika seluruh 10 sisi ada dan 2 pentagon saling berpotongan membentuk sebuah gambar 4 sisi</p> 
		<i>Nilai total 26 = Normal</i>

Kaji Tingkat Kesadaran Sepanjang Kontinum

Composmentis

Apatis

Sumnolen

Suoprus

coma

Keterangan:

Nilai maksimal 30, nilai 21 atau kurang indikasi terjadi kerusakan kognitif yang memerlukan penyelidikan lebih lanjut

Lampiran 4

A. Pasien 1

INVENTARIS DEPRESI BECK

Tingkat Untuk Mengetahui Depresi Lansia Dari Beck & Deck (1972)

Nama klien : Ny. J Tanggal 30-3-2025
Jenis kelamin : P Umur : 64 Tahun
Agama : Islam Suku : Jawa Gol Darah: -
Tahun pendidikan :SD
Alamat : Banjaragaung, Tuban

No	Uraian
I. Kesedihan	
3	Saya sangat sedih/tidak bahagia dimana saya tidak dapat menghadapinya
2	Saya galau / sedih sepanjang waktu dan saya tidak dapat keluar darinya
1	Saya merasa sedih atau galau
0	Saya tidak mearasa sedih
II. Pesimisme	
3	Saya merasa bahawa masa depan adalah sia-sia
2	Saya merasa tidak mempunyai apa-apa unutk memandang kedepan
1	Saya merasa berkecil hati mengenai masa depan.
0	Saya tidak begitu pesimis atau kecil hati tentang masa depan
III. Rasa Kegagalan	
3	Saya merasa benar-benar gagal sebagai orang tua (suami/istri)
2	Bila melihat kehidupan belakang, semua yang dapat saya lihat hanya kegagalan
1	Saya merasa gagal melebihi orang pada umumnya
0	Saya tidak merasa gagal
IV. Ketidak puasan	
3	Saya tidak puas dengan segala
2	Saya tidak lagi mendapat kepuasaan dari apapun
1	Saya tidak menyukai cara yang saya gunakan
0	Saya tidak merasa tidak puas
V. Rasa Bersalah	
3	Saya merasa seolah-olah sangat buruk atau tak berharga
2	Saya merasa sangat bersalah
1	Saya merasa buruk / tak berharga sebagai dari waktu yang baik
0	Saya tidak merasa benar-benar bersalah
VI. Tidak menyakai diri sendiri	
3	Saya benci diri sendiri
2	Saya muak dengan diri saya sendiri
1	Saya tidak suka dengan diri saya sendiri
0	Saya tidak merasa kecewa dengan diri saya sendiri
VII. Membahayakan diri sendiri	

3	Saya akan membunuh diri saya sendiri jika saya mempunyai kesempatan
2	Saya mempunyai rencana pasti tentang tujuan bunuh diri sendiri
1	Saya merasa lebih baik mati
0	Saya tidak mempunyai pikiran pikiran mengenai membahayakan diri sendiri
VIII. Menarik diri dari social	
3	Saya telah kehilangan minat saya pada orang lain dan tidak peduli pada mereka semuanya
2	Saya telah kehilangan minat saya pada orang lain dan mempunyai sedikit perasaan pada mereka
1	Saya berusaha mengambil keputusan.
0	Saya tidak kehilangan minat pad orang lain
IX. Keragu-raguan	
3	Saya tidak bias membuat keputusan
2	Saya mempunyai banyak kesulitan
1	Saya berusaha mengambil keputusan
0	Saya membuat keputusan yang baik
X. Perubahan gambaran diri	
3	Saya merasa bahwa saya jelek atau tampak menjijikan
2	Saya merasa bahwa ada perubahan perubahan yang permanen dalam penampilan yang saya tak menarik
1	Saya khawatir bahwa saya tampak tua atau tak menarik
0	Saya tidak merasa bahwa saya tampak lebih buruk dari pada sebelumnya
XI. Kesulitan kerja	
3	Saya tidak melakukan pekerjaan sama sekali
2	Saya telah mendorong diri saya sendiri dengan keras untuk melakukan sesuatu
1	Saya memerlukan upaya tambahan untuk mulai melakukan sesuatu
0	Saya dapat bekerja kira kira baik sebelumnya
XII. Keletihan	
3	Saya sangat lelah untuk melakukan sesuatu
2	Saya lelah untuk melakukan sesuatu
1	Saya merasa lelah dari yang biasanya
0	Saya tidak merasa lebih lelah dari biasanya
XIII. M.Anoreksia	
3	Saya tidak lagi mempunyai nafsu makan sama sekali
2	Nafsu makan saya sangat memburuk sekarang
1	Nafsu makan saya tidak sebaik sebelumnya
0	Nafsu makan saya tidak buruk dari yang biasanya.
Penilaian	
0-4	Depresi tidak ada atau minimal (4)
5-7	Depresi ringan
8-	Depresi sedang
15	
16+	Depresi berat

B. Pasien 2

INVENTARIS DEPRESI BECK

Tingkat Untuk Mengetahui Depresi Lansia Dari Beck & Deck (1972)

Nama klien : Tn. S Tanggal 30-3-2025
Jenis kelamin : L Umur : 68 Tahun
Agama : Islam Suku : Jawa Gol Darah: -
Tahun pendidikan :SD
Alamat : Banjaragaung, Tuban

No	Uraian
I. Kesedihan	
3	Saya sangat sedih/tidak bahagia dimana saya tidak dapat menghadapinya
2	Saya galau / sedih sepanjang waktu dan saya tidak dapat keluar darinya
1	Saya merasa sedih atau galau
0	Saya tidak mearasa sedih
II. Pesimisme	
3	Saya merasa bahawa masa depan adalah sia-sia
2	Saya merasa tidak mempunyai apa-apa unutk memandang kedepan
1	Saya merasa berkecil hati mengenai masa depan.
0	Saya tidak begitu pesimis atau kecil hati tentang masa depan
III. Rasa Kegagalan	
3	Saya merasa benar-benar gagal sebagai orang tua (suami/istri)
2	Bila melihat kehidupan belakang, semua yang dapat saya lihat hanya kegagalan
1	Saya merasa gagal melebihi orang pada umumnya
0	Saya tidak merasa gagal
IV. Ketidak puasan	
3	Saya tidak puas dengan segala
2	Saya tidak lagi mendapat kepuasaan dari apapun
1	Saya tidak menyukai cara yang saya gunakan
0	Saya tidak merasa tidak puas
V. Rasa Bersalah	
3	Saya merasa seolah-olah sangat buruk atau tak berharga
2	Saya merasa sangat bersalah
1	Saya merasa buruk / tak berharga sebagai dari waktu yang baik
0	Saya tidak merasa benar-benar bersalah
VI. Tidak menyakai diri sendiri	
3	Saya benci diri sendiri
2	Saya muak dengan diri saya sendiri
1	Saya tidak suka dengan diri saya sendiri
0	Saya tida merasa kecewa dengan diri saya sendiri
VII. Membahayakan diri sendiri	
3	Saya akan membunuh diri saya sendiri jika saya mempunyai kesempatan

2	Saya mempunyai rencana pasti tentang tujuan bunuh diri sendiri
1	Saya merasa lebih baik mati
0	Saya tidak mempunyai pikiran pikiran mengenai membahayakan diri sendiri
VIII. Menarik diri dari social	
3	Saya telah kehilangan minat saya pada orang lain dan tidak peduli pada mereka semuanya
2	Saya telah kehilangan minat saya pada orang lain dan mempunyai sedikit perasaan pada mereka
1	Saya berusaha mengambil keputusan.
0	Saya tidak kehilangan minat pad orang lain
IX. Keragu-raguan	
3	Saya tidak bias membuat keputusan
2	Saya mempunyai banyak kesulitan
1	Saya berusaha mengambil keputusan
0	Saya membuat keputusan yang baik
X. Perubahan gambaran diri	
3	Saya marasa bahwa saya jelek atau tampak menjijikan
2	Saya merasa bahwa ada perubahan perubahan yang permanen dalam penampilan yang saya tak menarik
1	Saya khawatir bahwa saya tampak tua atau tak menarik
0	Saya tidak merasa bahwa saya tampak lebih buruk dari pada sebelumnya
XI. Kesulitan kerja	
3	Saya tidak melakukan pekerjaan sama sekali
2	Saya telah mendorong diri saya sendiri dengan keras untuk melakukan sesuatu
1	Saya memerlukan upaya tambahan untuk mulai melakukan sesuatu
0	Saya dapat bekerja kira kira baik sebelumnya
XII. Keletihan	
3	Saya sangat lelah untuk melakukan sesuatu
2	Saya lelah untuk melakukan sesuatu
1	Saya merasa lelah dari yang biasanya
0	Saya tidak merasa lebih lelah dari biasanya
XIII. M.Anoreksia	
3	Saya tidak lagi mempunyai nafsu makan sama sekali
2	Nafsu makan saya sangat memburuk sekarang
1	Nafsu makan saya tidak sebaik sebelumnya
0	Nafsu makan saya tidak buruk dari yang biasanya.
Penilaian	
0-4	Depresi tidak ada atau minimal (4)
5-7	Depresi ringan
8-	Depresi sedang
15	
16+	Depresi berat

Lampiran 5**A. Pasien 1****APGAR KELUARGA DENGAN LANSIA****Suatu Alat Skrining Singkat Yang Dapat Digunakan Untuk Mengkaji Fungsi Sosial Lansia**

Nama klien : Ny. J Tanggal 30-3-2025
 Jenis kelamin : P Umur : 64 Tahun
 Agama : Islam Suku : Jawa Gol Darah: -
 Tahun pendidikan : SD
 Alamat : Banjaragung, Tuban

No	Uraian	Fungsi	Skore
1.	Saya puas bahwa saya mau kembali pada keluarga (teman-teman) saya untuk membantu pada waktu menyusahkan saya	Adaptation	2
2.	Saya puas dengan cara keluarga (taman- teman) saya membicarakan sesuatu dengan saya dan mengungkapkan masalah dengan saya	Partnership	2
3.	Saya puas keluarga (teman-teman) saya menerima dan mendukung keinginan saya untuk melakukan aktivitas atau arah baru	Growth	2
4.	Saya puas dengan cara keluarga (teman-teman) saya mengekspresikan efek efek dan berespon terhadap emosi-emosi saya,seperti marah,sedih atau mencintai	Affection	2
5.	Saya puas dengan cara teman teman saya dan saya menyediakan waktu bersama-sama.	Resolve	2
	Penilaian : Pertanyaan –pertanyaan yang dijawab ; Selalu : skore 2 Kadang-kadang : skore 1 Hampir tidak pernah : skore 0	TOTAL	10

	<p>Nilai < 3: Disfungsi keluarga sangat tinggi</p> <p>Nilai 4-6: Disfungsi keluarga sedang</p> <p>Nilai 7-10: Disfungsi keluarga ringan/ tidak ada</p>		
--	--	--	--

B. Pasien 2

APGAR KELUARGA DENGAN LANSIA

Suatu Alat Skrining Singkat Yang Dapat Digunakan Untuk Mengkaji Fungsi Sosial Lansia

Nama klien : Tn. S Tanggal 30-3-2025
Jenis kelamin : L Umur : 68 Tahun
Agama : Islam Suku : Jawa Gol Darah: -
Tahun pendidikan : SD
Alamat : Banjaragung, Tuban

No	Uraian	Fungsi	Skore
1.	Saya puas bahwa saya mau kembali pada keluarga (teman-teman) saya untuk membantu pada waktu menyusahkan saya	Adaptation	2
2.	Saya puas dengan cara keluarga (taman- teman) saya membicarakan sesuatu dengan saya dan mengungkapkan masalah dengan saya	Partnership	2
3.	Saya puas keluarga (teman-teman) saya menerima dan mendukung keinginan saya untuk melakukan aktivitas atau arah baru	Growth	2
4.	Saya puas dengan cara keluarga (teman-teman) saya mengekspresikan efek efek dan berespon terhadap emosi-emosi saya,seperti marah,sedih atau mencintai	Affection	2
5.	Saya puas dengan cara teman teman saya dan saya menyediakan waktu bersama-sama.	Resolve	2
Penilaian : Pertanyaan –pertanyaan yang dijawab ; Selalu : skore 2 Kadang-kadang : skore 1 Hampir tidak pernah : skore 0 Nilai < 3:		TOTAL	10

	<p>Disfungsi keluarga sangat tinggi</p> <p>Nilai 4-6:</p> <p>Disfungsi keluarga sedang</p> <p>Nilai 7-10:</p> <p>Disfungsi keluarga ringan/ tidak ada</p>		
--	---	--	--

Lampiran 6**SATUAN ACARA PENYULUHAN**

Pokok Bahasan : Penyuluhan Kesehatan Tentang Diet DASH

Sasaran : Ny. J dan Tn. S

Hari/Tanggal : Minggu, 30 maret – 01 April 2025

A. Tujuan

1. Tujuan Umum

Setelah mengikuti penyuluhan kesehatan tentang diet DASH selama 20 menit diharapkan para murid mengetahui bahaya rokok yang berakibat pada tubuh

2. Tujuan Khusus

Setelah mengikuti Penyuluhan Kesehatan tentang diet DASH, murid-pasien diharapkan dapat :

a. Mengetahui pengertian hipertensi

b. Mengetahui makan yang dapat dikonsumsi

c. mengetahui diit yang harus dilakukan

d. mengetahui makan yang harus dihindari

B. Metode

1. Ceramah dan diskusi

C. Media

1. Leaflet

D. Pelaksanaan

No.	Waktu	Kegiatan Penyuluhan
1.	5 Menit	<p>Pembukaan :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Membuka kegiatan dengan memberi salam -Memperkenalkan diri -Kontrak Waktu <p>-Menjelaskan tujuan dari penyuluhan kesehatan tentang diet DASH yaitu :</p> <p>Setelah mengikuti penyuluhan kesehatan tentang diet DASH selama 20 menit diharapkan pasien memahami program diet DASH yang harus diterapkan</p>
2.	15 Menit	<p>Edukasi dan diskusi</p> <ul style="list-style-type: none"> -Memberikan edukasi dengan ceramah -Membuka diskusi untuk memberikan jawaban atas pertanyaan yang ingin disampaikan
4.	5 Menit	<p>Evaluasi dan Terminasi</p> <ul style="list-style-type: none"> -Peneliti dan peserta mengevaluasi proses pemberian edukasi yang berlangsung -Peneliti membuat kesimpulan dari pelaksanaan edukasi diet DASH -Mengucapkan terimakasih kepada peserta Mengucapkan salam

DOKUMENTASI



Gambar 5.1 Pemberian Intervensi
Pada Pasien Tn. S
Minggu, 30-3-2025, Ds.
Banjaragung



Gambar 6.2 Pemantauan Tekanan
Darah Pada Pasien Tn. S
Minggu, 30-3-2025, Ds.
Banjaragung



Gambar 6.3 Pemberian Intervensi
Pada Pasien Ny. J
Minggu, 30-3-2025, Ds.
Banjaragung



Gambar 6.4 Pemantauan Tekanan
Darah Pada Pasien Ny. J
Minggu, 30-3-2025, Ds.
Banjaragung



Gambar 6.5 Sajian Makanan Menggunakan Diet DASH

Selasa, 01-4-2025, Ds. Banjaragung



MANFAAT DIET DASH

Diet ini didesain mengikuti panduan pemeliharaan kesehatan jantung untuk membatasi lemak jenuh dan kolesterol serta membatasi natrium. Pola asupan makanan pada diet ini berperan dalam pencegahan dan terapi pada penyakit hipertensi. Penurunan tekanan yang dihasilkan dari penerapan diet DASH dapat mencapai 8-14 mmHg

Diet DASH ini bertujuan untuk mengurangi tekanan darah tinggi. DASH adalah pola makan yang kaya buah-buahan, sayuran, biji bijian, kacang-kacangan, ikan, dan susu rendah lemak. Makanan ini memiliki tinggi zat gizi penting, seperti kalium, magnesium, kalsium, serat, dan protein. Diet DASH dapat menurunkan tekanan darah karena akan mengurangi garam dan gula dalam diet ini. Diet DASH juga menghindari minuman manis, lemak, daging merah, dan daging olahan

APA ITU DIET DASH??



*D***I***E***T**
DASH



5. Lemak

- Batasi asupan daging, mentega, keju, susu, krim dan telur serta makanan olahan minyak kelapa
- Hindari lemak trans yang banyak ditemukan pada olahan seperti biscuit, gorengan dan snack kemasan

6. Kacang-kacangan dan biji-bijian

- Perbanyak konsumsi kacang-kacangan : kacang hijau, kacang merah, kacang tolo.
- Perbanyak konsumsi biji-bijian : gandum, sorgum, cantel, jagung

7. Sodium/Garam

- Konsumsi sodium (garam dapur) yang direkomendasikan adalah 1500 mg - 2300 mg per hari.
- Membatasi garam dapur dan sumber Natrium yang lain



KALIAN HARUS PATUH YAAA!!!

- Susu**
 - Golongan makanan ini sangat bermanfaat karena kandungan kalsium, vitamin D dan protein. Kalsium banyak terkandung pada produk dairy
 - Pilihlah yang rendah lemak atau bahkan bebas lemak. Dapat divariasikan dengan sayur dan buah dalam hidangan salad
- Daging dan lauk yang lain**
 - porsi yang lebih besar pada protein nabati seperti kedelai, kacang-kacangan, dan polong-polongan. Protein hewani pada diet DASH utamanya harus berisi lean meats (daging yang kadar lemaknya rendah)
 - Konsumsi daging unggas tanpa lemak (buang kulit dan gajih dari ayam dan lemak (gajih) daging karena mengandung lemak yang tinggi

YUK DIET SEHAT!!

APA SAJA YANG PERLU DILAKUKAN???

- Mengganti sumber pangan**
 - Ganti nasi putih dengan nasi beras merah.
 - Bila ingin makan pasta, pilih pasta dari gandum utuh.

2. Sayuran dan buah-buahan

- Makanan yang kaya akan kalium ialah pisang, jeruk dan bayam, sedangkan sayuran hijau berdaun kaya akan kalsium.
- Pilih sayuran dan buah-buahan yang kaya Magnesium dan potassium seperti pisang. Makan sebagai snack pada jam 11 pagi dan 5 sore atau 1 jam sebelum makan besar





Menu Makan Dalam 1 Minggu

Menu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Minggu
Meal Pagi	Pisang + Susu rendah lemak	Semangka + telur rebus	Teh telang + telur rebus	Semangka	Pisang	Pisang + Susu	Telur rebus
Makan Siang	Tumis kangkung + ikan tengiri kukus	Ikan nila bumbu kuning	Ayam kecap	Tumis sawi + ikan nila goreng	Ayam pop	Tumis kacang + ikan tengiri kukus	Sup daging sapi
Meal Soire	Jagung	Pisang	Buah pir	Teh telang + semangka	Jambu + teh telang	Buah pir	Teh telang + jambu
Makan Malam	Ayam kukus + Tumis Kangkung	Ayam kukus kemangi	Ikan nila goreng dengan kecap	Tumis sawi + telur rebus	Ayam pop	Tumis kacang + telur rebus	Sup daging sapi