

Universitas  
**Esa Unggul**

# LAMPIRAN

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

DESAIN DASH DIET CARD

<p><b>Tujuan Gizi Harian #1</b></p> <p><b>Karbohidrat</b> Protein Kolesterol &amp; Lemak Jenuh Total Lemak</p>  <p>D&amp;D</p>	<p><b>Tujuan Gizi Harian #1</b></p> <p><b>Karbohidrat</b> Protein Kolesterol &amp; Lemak Jenuh Total Lemak</p>  <p>D&amp;D</p>	<p><b>Tujuan Gizi Harian #1</b></p> <p><b>Karbohidrat</b> Protein Kolesterol &amp; Lemak Jenuh Total Lemak</p>  <p>D&amp;D</p>	<p><b>Tujuan Gizi Harian #1</b></p> <p><b>Karbohidrat</b> Protein Kolesterol &amp; Lemak Jenuh Total Lemak</p>  <p>D&amp;D</p>
<p><b>Tujuan Gizi Harian #2</b></p> <p><b>Rendah Natrium</b> Tinggi Kalsium &amp; Kalium Tinggi Magnesium Tinggi Serat</p>  <p>D&amp;D</p>	<p><b>Tujuan Gizi Harian #2</b></p> <p><b>Rendah Natrium</b> Tinggi Kalsium &amp; Kalium Tinggi Magnesium Tinggi Serat</p>  <p>D&amp;D</p>	<p><b>Tujuan Gizi Harian #2</b></p> <p><b>Rendah Natrium</b> Tinggi Kalsium &amp; Kalium Tinggi Magnesium Tinggi Serat</p>  <p>D&amp;D</p>	<p><b>Tujuan Gizi Harian #2</b></p> <p><b>Rendah Natrium</b> Tinggi Kalsium &amp; Kalium Tinggi Magnesium Tinggi Serat</p>  <p>D&amp;D</p>
<p><b>Label Informasi</b></p> <p><b>Kandungan Gizi</b> Jumlah Porsi Per Kemasan Kebutuhan Harian (%) Berat Per Porsi</p>  <p>D&amp;D</p>	<p><b>Label Informasi</b></p> <p><b>Kandungan Gizi</b> Jumlah Porsi Per Kemasan Kebutuhan Harian (%) Berat Per Porsi</p>  <p>D&amp;D</p>	<p><b>Label Informasi</b></p> <p><b>Kandungan Gizi</b> Jumlah Porsi Per Kemasan Kebutuhan Harian (%) Berat Per Porsi</p>  <p>D&amp;D</p>	<p><b>Label Informasi</b></p> <p><b>Kandungan Gizi</b> Jumlah Porsi Per Kemasan Kebutuhan Harian (%) Berat Per Porsi</p>  <p>D&amp;D</p>
<p><b>Claim Label</b></p> <p><b>Free Sodium &amp; Very Low Sodium</b> Low Sodium Unsalted Less Sodium</p>  <p>D&amp;D</p>	<p><b>Claim Label</b></p> <p><b>Free Sodium &amp; Very Low Sodium</b> Low Sodium Unsalted Less Sodium</p>  <p>D&amp;D</p>	<p><b>Claim Label</b></p> <p><b>Free Sodium &amp; Very Low Sodium</b> Low Sodium Unsalted Less Sodium</p>  <p>D&amp;D</p>	<p><b>Claim Label</b></p> <p><b>Free Sodium &amp; Very Low Sodium</b> Low Sodium Unsalted Less Sodium</p>  <p>D&amp;D</p>

5  
**Aktifitas Fisik**

**Mencuci Mobil**  
Membersihkan Jendela  
Berkebun  
Berjalan Di Tangga



D&D  
Guru

*Dietary Approaches to Stop Hypertension*

5  
**Aktifitas Fisik**

Mencuci Mobil  
**Membersihkan Jendela**  
Berkebun  
Berjalan Di Tangga



D&D  
Guru

*Dietary Approaches to Stop Hypertension*

5  
**Aktifitas Fisik**

Mencuci Mobil  
Membersihkan Jendela  
**Berkebun**  
Berjalan Di Tangga



D&D  
Guru

*Dietary Approaches to Stop Hypertension*

5  
**Aktifitas Fisik**

Mencuci Mobil  
Membersihkan Jendela  
Berkebun  
**Berjalan Di Tangga**



D&D  
Guru

*Dietary Approaches to Stop Hypertension*

6  
**Olahraga**

**Bermain Bola Volly**  
berjalan  
bermain bola basket  
bersepeda



D&D  
Guru

*Dietary Approaches to Stop Hypertension*

6  
**Olahraga**

bermain bola volly  
**berjalan**  
bermain bola basket  
bersepeda



D&D  
Guru

*Dietary Approaches to Stop Hypertension*

6  
**Olahraga**

Bermain Bola Volly  
berjalan  
**bermain bola basket**  
bersepeda



D&D  
Guru

*Dietary Approaches to Stop Hypertension*

6  
**Olahraga**

bermain bola volly  
berjalan  
bermain bola basket  
**bersepeda**



D&D  
Guru

*Dietary Approaches to Stop Hypertension*

7  
**Sumber Natrium**

**Sayur & Buah**  
Biji-bijian & Kacang-kacangan  
Produk Susu & Susu Rendah Lemak  
Ikan & Unggas Tanpa Lemak



D&D  
Guru

*Dietary Approaches to Stop Hypertension*

7  
**Sumber Natrium**

Sayur & Buah  
**Biji-bijian & Kacang-kacangan**  
Produk Susu & Susu Rendah Lemak  
Ikan & Unggas Tanpa Lemak



D&D  
Guru

*Dietary Approaches to Stop Hypertension*

7  
**Sumber Natrium**

Sayur & Buah  
Biji-bijian & Kacang-kacangan  
**Produk Susu & Susu Rendah Lemak**  
Ikan & Unggas Tanpa Lemak



D&D  
Guru

*Dietary Approaches to Stop Hypertension*

7  
**Sumber Natrium**

Sayur & Buah  
Biji-bijian & Kacang-kacangan  
Produk Susu & Susu Rendah Lemak  
**Ikan & Unggas Tanpa Lemak**



D&D  
Guru

*Dietary Approaches to Stop Hypertension*

8  
**Sumber Kalium**

**Sayur & Buah**  
Biji-bijian & Kacang-kacangan  
Produk Susu & Susu Rendah Lemak  
Ikan & Unggas Tanpa Lemak



D&D  
Guru

*Dietary Approaches to Stop Hypertension*

8  
**Sumber Kalium**

Sayur & Buah  
**Biji-bijian & Kacang-kacangan**  
Produk Susu & Susu Rendah Lemak  
Ikan & Unggas Tanpa Lemak



D&D  
Guru

*Dietary Approaches to Stop Hypertension*

8  
**Sumber Kalium**

Sayur & Buah  
Biji-bijian & Kacang-kacangan  
**Produk Susu & Susu Rendah Lemak**  
Ikan & Unggas Tanpa Lemak



D&D  
Guru

*Dietary Approaches to Stop Hypertension*

8  
**Sumber Kalium**

Sayur & Buah  
Biji-bijian & Kacang-kacangan  
Produk Susu & Susu Rendah Lemak  
**Ikan & Unggas Tanpa Lemak**



D&D  
Guru

*Dietary Approaches to Stop Hypertension*

9  
**Tekanan Darah**

Hipotensi  
Normal  
Prehypertensi  
Hypertensi



D&D  
Clear

9  
**Tekanan Darah**

Hipotensi  
Normal  
Prehypertensi  
Hypertensi



D&D  
Clear

9  
**Tekanan Darah**

Hipotensi  
Normal  
Prehypertensi  
Hypertensi



D&D  
Clear

9  
**Tekanan Darah**

Hipotensi  
Normal  
Prehypertensi  
Hypertensi



D&D  
Clear

10  
**Penurunan Berat Badan**

Banyak Konsumsi Buah  
Banyak Konsumsi Rendah Lemak  
Banyak Konsumsi Sayuran  
Saving Calorie



D&D  
Clear

10  
**Penurunan Berat Badan**

Banyak Konsumsi Buah  
Banyak Konsumsi Rendah Lemak  
Banyak Konsumsi Sayuran  
Saving Calorie



D&D  
Clear

10  
**Penurunan Berat Badan**

Banyak Konsumsi Buah  
Banyak Konsumsi Rendah Lemak  
Banyak Konsumsi Sayuran  
Saving Calorie



D&D  
Clear

10  
**Penurunan Berat Badan**

Banyak Konsumsi Buah  
Banyak Konsumsi Rendah Lemak  
Banyak Konsumsi Sayuran  
Saving Calorie



D&D  
Clear

11  
**Perencanaan Makan #1**

Sereal & Hasil Olahannya  
sayur & buah  
susu rendah / bebas Lemak  
daging Tanpa Lemak, Unggas & ikan



D&D  
Clear

11  
**Perencanaan Makan #1**

Sereal & Hasil Olahannya  
sayur & buah  
susu rendah / bebas Lemak  
daging Tanpa Lemak, Unggas & ikan



D&D  
Clear

11  
**Perencanaan Makan #1**

Sereal & Hasil Olahannya  
sayur & buah  
susu rendah / bebas Lemak  
daging Tanpa Lemak, Unggas & ikan



D&D  
Clear

11  
**Perencanaan Makan #1**

Sereal & Hasil Olahannya  
sayur & buah  
susu rendah / bebas Lemak  
daging Tanpa Lemak, Unggas & ikan



D&D  
Clear

12  
**Perencanaan Makan #2**

Kacang-Kacangan  
Lemak & Minyak  
Pemanis  
Natrium



D&D  
Clear

12  
**Perencanaan Makan #2**

Kacang-Kacangan  
Lemak & Minyak  
Pemanis  
Natrium



D&D  
Clear

12  
**Perencanaan Makan #2**

Kacang-Kacangan  
Lemak & Minyak  
Pemanis  
Natrium



D&D  
Clear

12  
**Perencanaan Makan #2**

Kacang-Kacangan  
Lemak & Minyak  
Pemanis  
Natrium

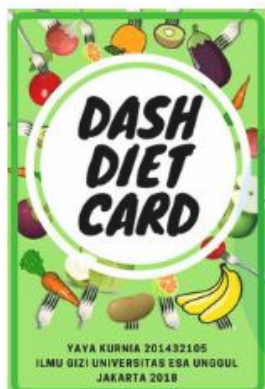





D&D  
Clear

<p>13 <b>Tips DIET DASH?</b></p> <p><b>Kurangi Konsumsi Alkohol</b> Minum Obat Sesuai Resep &amp; Petunjuk Ikuti Rencana DASH DIET Kontrol BB Normal &amp; Aktif Beraktivitas</p>  <p>D&amp;D Dietary Approaches to Stop Hypertension</p>	<p>13 <b>Tips DIET DASH?</b></p> <p>Kurangi Konsumsi Alkohol <b>Minum Obat Sesuai Resep &amp; Petunjuk</b> Ikuti Rencana DASH DIET Kontrol BB Normal &amp; Aktif Beraktivitas</p>  <p>D&amp;D Dietary Approaches to Stop Hypertension</p>	<p>13 <b>Tips DIET DASH?</b></p> <p>Kurangi Konsumsi Alkohol Minum Obat Sesuai Resep &amp; Petunjuk <b>Ikuti Rencana DASH DIET</b> Kontrol BB Normal &amp; Aktif Beraktivitas</p>  <p>D&amp;D Dietary Approaches to Stop Hypertension</p>	<p>13 <b>Tips DIET DASH?</b></p> <p>Kurangi Konsumsi Alkohol Minum Obat Sesuai Resep &amp; Petunjuk Ikuti Rencana DASH DIET <b>Kontrol BB Normal &amp; Aktif Beraktivitas</b></p>  <p>D&amp;D Dietary Approaches to Stop Hypertension</p>
--	--	---	--

<p>14 <b>Harus Makan Apa?#1</b></p> <p><b>Biji-bijian</b> Buah-buahan sayur-sayuran Produk susu bebas/hendah Lemak</p>  <p>D&amp;D Dietary Approaches to Stop Hypertension</p>	<p>14 <b>Harus Makan Apa?#1</b></p> <p>Biji-bijian <b>Buah-buahan</b> sayur-sayuran Produk susu bebas/hendah Lemak</p>  <p>D&amp;D Dietary Approaches to Stop Hypertension</p>	<p>14 <b>Harus Makan Apa?#1</b></p> <p>Biji-bijian Buah-buahan <b>Sayur-sayuran</b> Produk susu bebas/hendah Lemak</p>  <p>D&amp;D Dietary Approaches to Stop Hypertension</p>	<p>14 <b>Harus Makan Apa?#1</b></p> <p>Biji-bijian Buah-buahan sayur-sayuran <b>Produk susu bebas/hendah Lemak</b></p>  <p>D&amp;D Dietary Approaches to Stop Hypertension</p>
--	--	---	--

<p>15 <b>Harus Makan Apa?#2</b></p> <p><b>baging Tanpa Lemak, unggas &amp; ikan</b> Lemak &amp; Minyak Kacang, biji &amp; Polong-Polongan Permen &amp; gula Tambahan</p>  <p>D&amp;D Dietary Approaches to Stop Hypertension</p>	<p>15 <b>Harus Makan Apa?#2</b></p> <p>baging Tanpa Lemak, unggas &amp; ikan <b>Lemak &amp; Minyak</b> Kacang, biji &amp; Polong-Polongan Permen &amp; gula Tambahan</p>  <p>D&amp;D Dietary Approaches to Stop Hypertension</p>	<p>15 <b>Harus Makan Apa?#2</b></p> <p>baging Tanpa Lemak, unggas &amp; ikan Lemak &amp; Minyak <b>Kacang, biji &amp; Polong-Polongan</b> Permen &amp; gula Tambahan</p>  <p>D&amp;D Dietary Approaches to Stop Hypertension</p>	<p>15 <b>Harus Makan Apa?#2</b></p> <p>baging Tanpa Lemak, unggas &amp; ikan Lemak &amp; Minyak Kacang, biji &amp; Polong-Polongan <b>Permen &amp; gula Tambahan</b></p>  <p>D&amp;D Dietary Approaches to Stop Hypertension</p>
---	---	--	---

 <p><b>DASH DIET CARD</b></p> <p>YAYA KURNIA 201432105 ILMU GIZI UNIVERSITAS ESA UNGGUL JAKARTA 2018</p>	 <p><b>DASH DIET CARD</b></p> <p>YAYA KURNIA 201432105 ILMU GIZI UNIVERSITAS ESA UNGGUL JAKARTA 2018</p>	 <p><b>DASH DIET CARD</b></p> <p>YAYA KURNIA 201432105 ILMU GIZI UNIVERSITAS ESA UNGGUL JAKARTA 2018</p>	 <p><b>DASH DIET CARD</b></p> <p>YAYA KURNIA 201432105 ILMU GIZI UNIVERSITAS ESA UNGGUL JAKARTA 2018</p>
---	---	--	---

Universitas Esa Unggul

YAYA KURNIA  
201432105

# DASH DIET CARD

The header of the diet card features a green background with a white circular center containing the title 'DASH DIET CARD' in a bold, black, hand-drawn font. The background is decorated with a border of various fruits including tomatoes, oranges, kiwis, apples, grapes, and bananas. In the top left corner is the Universitas Esa Unggul logo, and in the top right corner is the name 'YAYA KURNIA' and ID number '201432105'.

Tujuan Gizi Harian #1

<p><b>Karbohidrat</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 55 % dari total kalori dalam sehari</li></ul>	<h1>DASH DIET CARD</h1>	<p><b>Protein</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 18 % dari total kalori dalam sehari</li></ul>
<p><b>Kolesterol &amp; Lemak Jenuh</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 150 mg dan 6 % dari total kalori dalam sehari</li></ul>		<p><b>Total Lemak</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 27% dari total kalori dalam sehari</li></ul>

*Dietary Approaches to Stop Hypertension*

The second part of the diet card is titled 'Tujuan Gizi Harian #1' (Daily Nutritional Goal #1). It features a central graphic with the text 'DASH DIET CARD' in a large, bold, black, hand-drawn font. Surrounding this central text are four purple banners, each containing a nutritional goal: 'Karbohidrat' (55% of total daily calories), 'Protein' (18% of total daily calories), 'Kolesterol & Lemak Jenuh' (150 mg and 6% of total daily calories), and 'Total Lemak' (27% of total daily calories). The background is green with a faint watermark of the university logo. At the bottom, there is a small logo for 'D&D Card' and the text 'Dietary Approaches to Stop Hypertension'.

**2**  
Tujuan Gizi Harian #2

**DASH  
DIET  
CARD**

**Rendah Natrium**

- 2.300 mg dalam sehari

**Tinggi Kalsium & Kalium**

- 1.250 mg kalsium
- 4.700 mg kalium dalam sehari

**Tinggi Magnesium**

- 500 mg dalam sehari

**Tinggi Serat**

- 30 gr dalam sehari

  
*Dietary Approaches to Stop Hypertension*

**3**  
Label Informasi

**DASH  
DIET  
CARD**

**Kandungan Gizi**

- kamu akan menemukan nilai setiap zat gizi per porsinya

**Jumlah Porsi Per Kemasan**

- mungkin ada lebih dari satu porsi dalam setiap kemasan, jadi harus dilihat berat / porsinya

**Berat Per Porsi**

- jumlah gizi dicantumkan untuk satu porsi, jadi jika kamu makan kurang / lebih dari satu porsi, akan di tambah / di kurang jumlahnya

**Kebutuhan Harian (%)**

- kamu akan menemukan kebutuhan harian sesuai dengan AKG (Angka Kecukupan Gizi)

**4**

**Claim Label**

**DASH  
DIET  
CARD**

**Free Sodium & Very Low Sodium**

- kurang dari 5 gr/porsi & 35 gr atau kurang/porsinya

**Low Sodium**

- kandungan Natrium 140 mg atau kurang / porsinya

**Unsalted**

- produk tidak mengandung Natrium selama proses produksi berlangsung

**Less Sodium**

- kandungan Natrium 25% lebih sedikit dari standar porsinya

**D&D**  
Card

*Dietary Approaches to Stop Hypertension*

**5**

**Aktifitas Fisik**

**DASH  
DIET  
CARD**

**Mencuci Mobil**

- selama 45-60 menit

**Membersihkan Jendela**

- selama 45-60 menit

**Berkebun**

- selama 30-45 menit

**Berjalan di Tangga**

- selama 15 menit

**D&D**  
Card

*Dietary Approaches to Stop Hypertension*



**6**  
**Olahraga**

**Bermain Bola Volly**

- dengan durasi selama 45-60 menit

# DASH DIET CARD

**Berjalan**

- sejauh 3,2 km dengan durasi 30 menit

**Bermain Bola Basket**

- dengan durasi selama 30 menit

**Bersepeda**

- sejauh 8 km dengan durasi 30 menit

*Dietary Approaches to Stop Hypertension*



**7**  
**Sumber Natrium**

**Sayur & Buah**

- 36 gr sayur segar mengandung 1-70 mg Natrium
- 36 gr buah mengandung 0-5 gr Natrium

# DASH DIET CARD

**Biji-bijian & Kacang-kacangan**

- 36 gr buncis mengandung 400 gr Natrium
- 18 gr kacang tanpa garam mengandung 0-5 gr Natrium

**Produk Susu & Susu Rendah Lemak**

- 250 ml susu mengandung 107 Natrium
- 56 gr keju olahan mengandung 600 gr Natrium

**Ikan & Unggas Tanpa Lemak**

- 85 gr ikan segar / daging tanpa lemak / unggas mengandung 30-90 gr Natrium

*Dietary Approaches to Stop Hypertension*



**8**  
**Sumber Kalium**

**Sayur & Buah**

- Tomat Segar, 1/2 cup = 210 mg
- Pisang, 1 ukuran sedang = 420 mg
- Apel, 1 buah sedang = 150 mg

**Biji-bijian & Kacang-kacangan**

- Kedele matang, 1/2 cup = 440 mg
- Almon panggang, 1/3 cup = 310 mg

**Produk Susu & Susu Rendah Lemak**

- Susu, 1 cup = 380 mg
- Yogurt, 1 cup = 370 mg

**Ikan & Unggas Tanpa Lemak**

- Ikan, 85 gr = 200-400 mg
- Ayam, 85 gr = 210 mg

**DASH DIET CARD**

*Dietary Approaches to Stop Hypertension*



**9**  
**Tekanan Darah**

**Hipotensi**

- Kurang dari 90/70 mmHg

**Normal**

- 90/70 - 119/79 mmHg

**Prehipertensi**

- 120/80 - 139/89 mmHg

**Hipertensi**

- 140/90 mmHg atau lebih

**DASH DIET CARD**

*Dietary Approaches to Stop Hypertension*



**10**

**Penurunan Berat Badan**

**Banyak Konsumsi Rendah Lemak**

- mengganti sebatang coklat susu 255 gr dengan 1/2 cangkir yogurt beku rendah lemak. Anda akan menghemat sekitar 110 kalori

**Banyak Konsumsi Sayur**

- mengganti hamburger ukuran besar menjadi ukuran kecil. tambahkan 1/2 cangkir wortel & 1/2 cangkir bayam. Anda akan menghemat lebih dari 200 kalori

DASH  
DIET  
CARD

**Saving Calorie**

- makan dengan porsi kecil
- menjadika buah, sayur sebagai cemilan
- selalu membaca informasi gizi pada makanan kemasan
- memilih makanan rendah lemak /produk susu yang bebas lemak

**Banyak Konsumsi Buah**

- makan apel sedang, bukan empat kue biskuit. Anda akan menghemat 80 kalori

*Dietary Approaches to Stop Hypertension*



**11**

**Perencanaan Makan #1**

**Sereal & Hasil Olahannya**

- 7 sampai 8 porsi setiap harinya

**Sayur & Buah**

- Sayur 4-5 porsi setiap harinya
- Buah 4-5 porsi setiap harinya

DASH  
DIET  
CARD

**Susu Rendah/Bebas Lemak**

- 2 sampai 3 porsi setiap harinya

**Daging tanpa lemak, unggas & ikan**

- 2 atau lebih sedikit setiap harinya


*Dietary Approaches to Stop Hypertension*



**12**  
**Perencanaan Makan #2**

**DASH DIET CARD**

<p><b>Kacang-Kacangan</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 4 sampai 5 porsi setiap minggunya</li></ul>	<p><b>Lemak &amp; Minyak</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 sampai 3 porsi setiap harinya</li></ul>
<p><b>Pemanis</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 5 porsi setiap minggunya</li></ul>	<p><b>Natrium</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2.300 mg setiap harinya</li></ul>

*Dietary Approaches to Stop Hypertension* 

**13**  
**Tips DASH Diet**

**DASH DIET CARD**

<p><b>Kurangi Konsumsi Alkohol</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• terlalu banyak alkohol dapat menambah kalori yang tidak dibutuhkan untuk diet Anda</li></ul>	<p><b>Minum Obat Sesuai Resep &amp; Petunjuk</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• jika Anda membutuhkan obat untuk menurunkan tekanan darah, Anda tetap harus mengikuti perubahan gaya hidup</li></ul>
<p><b>Ikuti Rencana Dash Diet</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• kurangi sodium dalam diet Anda</li><li>• mengikuti rencana makan DASH</li></ul>	<p><b>Kontrol Berat Badan &amp; Aktif Beraktifitas</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• menjaga berat badan yang sehat</li><li>• aktif secara fisik</li></ul>

*Dietary Approaches to Stop Hypertension* 

**14**  
**Harus Makan Apa #1**

**Gandum & Hasil Olahannya**

- gandum, pasta, cereal, oatmeal, nasi coklat adalah sumber utama energi dan serat

**Buah-Buahan**

apel, pisang, kurma, anggur, jeruk, mangga, melon, nanas adalah sumber penting kalium, magnesium dan serat

DASH  
DIET  
CARD

**Produk Susu Renda/Bebas Lemak**

- susu skim, yogurt beku, keju rendah lemak adalah sumber utama protein dan kalsium

**Sayur-Sayuran**

brokoli, wortel, bayam, tomat adalah sumber kaya kalium, magnesium dan serat

*Dietary Approaches to Stop Hypertension* 

**15**  
**Harus Makan Apa #2**

**Daging Tanpa Lemak/Ikan/Unggas**

- pilihlah hanya daging bebas lemak: bersihkan lemak yang terlihat: panggang atau rebus: buang kulit dari unggas

**Lemak & Minyak**

- minyak jagung, minyak zaitun, minyak biji bunga matahari pada pedoman DASH ldi anjurkan emak 27% kalori / hari

DASH  
DIET  
CARD

**Kacang, Biji & Polong-Polongan**

- almon, biji bunga matahari, kacang, kacang merah adalah sumber kaya energi, magnesium, protein dan serat

**Permen & Gula Tambahan**

- jelly, gula, permen, gelatin rasa buah dan es harus rendah lemak

*Dietary Approaches to Stop Hypertension* 

Uji Normalitas

Descriptives

		Statistic	Std. Error
pretest_p	Mean	47.41	1.642
	Lower Bound	44.01	
	Upper Bound	50.82	
	5% Trimmed Mean	47.44	
	Median	48.50	
	Variance	61.997	
	Std. Deviation	7.874	
	Minimum	30	
	Maximum	64	
	Range	33	
	Interquartile Range	9	
	Skewness	.016	.481
	Kurtosis	.177	.935
	Mean	72.04	2.329
	Lower Bound	67.21	
postA_P	Upper Bound	76.87	
	5% Trimmed Mean	72.13	
	Median	72.70	
	Variance	124.742	
	Std. Deviation	11.169	
	Minimum	55	
	Maximum	88	
	Range	33	
	Interquartile Range	21	
	Skewness	-.085	.481
	Kurtosis	-1.349	.935
	Mean	66.54	2.398
	Lower Bound	61.57	
	Upper Bound		

		Upper Bound	71.52	
		5% Trimmed Mean	66.36	
		Median	64.00	
		Variance	132.260	
		Std. Deviation	11.500	
		Minimum	49	
		Maximum	88	
		Range	40	
		Interquartile Range	21	
		Skewness	.301	.481
		Kurtosis	-.957	.935
		Mean	69.79	2.091
		Lower Bound	65.45	
		95% Confidence Interval for Bound Mean		
		Upper Bound	74.12	
		5% Trimmed Mean	70.07	
		Median	72.70	
pretes_s		Variance	100.579	
		Std. Deviation	10.029	
		Minimum	49	
		Maximum	86	
		Range	38	
		Interquartile Range	14	
		Skewness	-.605	.481
		Kurtosis	-.141	.935
		Mean	78.58	1.514
		Lower Bound	75.44	
		95% Confidence Interval for Bound Mean		
		Upper Bound	81.72	
		5% Trimmed Mean	78.96	
postA_S		Median	77.30	
		Variance	52.748	
		Std. Deviation	7.263	
		Minimum	58	
		Maximum	91	
		Range	33	
		Interquartile Range	9	

	Skewness		-722	.481
	Kurtosis		2.031	.935
	Mean		78.60	1.532
		Lower	75.43	
	95% Confidence Interval for Bound			
	Mean	Upper	81.78	
		Bound		
	5% Trimmed Mean		78.69	
	Median		77.30	
postB_S	Variance		54.016	
	Std. Deviation		7.350	
	Minimum		64	
	Maximum		91	
	Range		27	
	Interquartile Range		13	
	Skewness		.109	.481
	Kurtosis		-.930	.935

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest_p	.132	23	.200*	.979	23	.896
postA_P	.123	23	.200*	.931	23	.117
postB_P	.109	23	.200*	.955	23	.362
pretes_s	.179	23	.053	.945	23	.227
postA_S	.149	23	.200*	.914	23	.051
postB_S	.212	23	.009	.920	23	.067

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction



## Uji Univariat

### 1. Pengetahuan responden mengenai *DASH Diet*

#### Statistics

	pretest_P	postA_P	postB_P
N Valid	23	23	23
Missing	0	0	0
Mean	47.41	72.04	66.54
Std. Deviation	7.874	11.169	11.500
Variance	61.997	124.742	132.260
Range	33	33	40
Minimum	30	55	49
Maximum	64	88	88
Sum	1090	1657	1531

### 2. Sikap responden mengenai *DASH Diet*

#### Statistics

	pretes_s	postA_S	postB_S
N Valid	23	23	23
Missing	0	0	0
Mean	69.79	78.58	78.60
Std. Deviation	10.029	7.263	7.350
Variance	100.579	52.748	54.016
Range	38	33	27
Minimum	49	58	64
Maximum	86	91	91
Sum	1605	1807	1808

Uji Bivariat

1. Perbedaan rata-rata skor Pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi

a) *Pre-test* dan *Post-test* 1

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest_p	47.41	23	7.874	1.642
	postA_P	72.04	23	11.169	2.329

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pretest_p & postA_P	23	.555	.006

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pretest_p - postA_P	-24.626	9.442	1.969	-28.709	-20.543	-12.509	22	.000

b) *Pre-test* dan *Post-test* 2

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pretest_p & postB_P	23	.386	.069

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest_p	47.41	23	7.874	1.642
	postB_P	66.54	23	11.500	2.398

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pretest_p postB_P	-19.130	11.151	2.325	-23.953	-14.308	-8.227	22	.000

**2. Perbedaan rata-rata skor Sikap sebelum dan sesudah intervensi**  
**a) Pre-test dan Post-tes 1**

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 pretes_s	69.79	23	10.029	2.091
postA_S	78.58	23	7.263	1.514

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 pretes_s & postA_S	23	-.010	.963

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pretes_s postA_S	-8.796	12.442	2.594	-14.176	-3.415	-3.390	22	.003

b) *Pre-test dan Post-test 2*

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretes_s	69.79	23	10.029	2.091
	postB_S	78.60	23	7.350	1.532

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pretes_s & postB_S	23	.218	.319

**Paired Samples Test**

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
					Lower	Upper		
Pair 1	pretes_s	-	11.069	2.308	-13.604	-4.031	-	.001
	postB_S	8.81					3.82	
		7					0	

3. Perbedaan rata-rata skor Sikap dan Pengetahuan pada *Post-test 1* dan *Post-test 2*

a) Pengetahuan

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	postA_P	72.04	23	11.169	2.329
	postB_P	66.54	23	11.500	2.398

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	postA_P & postB_P	23	.617	.002

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 postA_P - postB_P	5.496	9.929	2.070	1.202	9.789	2.654	22	.014

**b) Sikap**

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 postA_S	78.58	23	7.263	1.514
postB_S	78.60	23	7.350	1.532

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 postA_S & postB_S	23	.071	.748

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 postA_S - postB_S	-.022	9.960	2.077	-4.329	4.285	-.010	22	.992



**PROGRAM STUDI GIZI  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ESA UNGGUL  
TAHUN 2018**

**Lampiran 1**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**Assalamualaikum, wr,wb**

Saya, Yaya Kurnia dari Program Studi Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul Jakarta akan melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Pemberian *Game Online “DASH DIET CARD”* Terhadap Pengetahuan dan Sikap Mengenai *DASH Diet* pada Mahasiswa Reguler Ilmu Gizi Tingkat Akhir Universitas Esa Unggul Jakarta.”

Saya mengajak teman-teman untuk ikut serta dalam penelitian ini yang kemudian akan dilakukan pengisian kuesioner terkait dengan penelitian. Semua informasi yang teman-teman berikan terjamin kerahasiaannya.

Setelah teman-teman membaca maksud dan kegiatan penelitian di atas maka dengan menandatangani formulir ini teman-teman dinyatakan setuju untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Tanggal : \_\_\_\_\_

Nama : \_\_\_\_\_

Tanda Tangan : \_\_\_\_\_

Terimakasih atas kesediaan teman-teman untuk ikut serta di dalam penelitian ini.



**PROGRAM STUDI GIZI  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ESA UNGGUL  
TAHUN 2018**

**KUESIONER DATA SISWA**

**Petunjuk : Isilah data dibawah ini pada kolom jawaban yang tersedia**

Nama Lengkap	:
Jenis Kelamin	: Laki-laki/Perempuan (Lingkari Jawaban yang sesuai)
Tempat, Tanggal Lahir	:
Umur	: Tahun
Alamat	:

1. Berapa persen kebutuhan Karbohidrat dari total kalori dalam sehari menurut pedoman *DASH Diet* ?
  - a) 45 % dari total kkal/hari
  - b) 50 % dari total kkal/hari
  - c) 55 % dari total kkal/hari
  - d) 60 % dari total kkal/hari
2. Berapa persen kebutuhan Protein dari total kalori dalam sehari menurut pedoman *DASH Diet* ?
  - a) 15 % dari total kkal/hari
  - b) 16 % dari total kkal/hari
  - c) 17 % dari total kkal/hari
  - d) 18 % dari total kkal/hari
3. Berapa banyak kebutuhan Kolesterol (mg) & Lemak Jenuh (%) dari total kalori dalam sehari menurut pedoman *DASH Diet* ?
  - a) 150 mg/hari & 6 % dari total kkal/hari
  - b) 120 mg/hari & 7 % dari total kkal/hari
  - c) 160 mg/hari & 5 % dari total kkal/hari
  - d) 130 mg/hari & 8 % dari total kkal/hari
4. Berapa persen kebutuhan Total Lemak dari total kalori dalam sehari menurut pedoman *DASH Diet* ?
  - a) 25 % dari total kkal/hari
  - b) 26 % dari total kkal/hari
  - c) 27 % dari total kkal/hari
  - d) 28 % dari total kkal/hari
5. Berapa batasan Natrium dalam sehari menurut pedoman *DASH Diet* ?
  - a) 2.400 mg/hari
  - b) 2.300 mg/hari
  - c) 2.200 mg/hari
  - d) 2.500 mg/hari
6. Berapa kebutuhan Kalsium & kalium dalam sehari menurut pedoman *DASH Diet* ?
  - a) 4.300 mg/hari & 1.200 mg/hari
  - b) 4.500 mg/hari & 1.300 mg/hari
  - c) 4.600 mg/hari & 1.350 mg/hari
  - d) 4.700 mg/hari & 1.250 mg/hari
7. Berapa kebutuhan Magnesium dalam sehari menurut pedoman *DASH Diet* ?
  - a) 450 mg/hari
  - b) 500 mg/hari
  - c) 550 mg/hari
  - d) 600 mg/hari
8. Berapa (gr) kebutuhan Serat dalam sehari menurut pedoman *DASH Diet* ?
  - a) 20 gr/hari
  - b) 25 gr/hari
  - c) 30 gr/hari
  - d) 35 gr/hari
9. “Kurang dari 5 mg/porsi dan 35 mg atau kurang /porasi” dari pernyataan tersebut, manakah bahasa label kemasan produk yang tepat?
  - a) Free sodium & Very Low Sodium
  - b) Very Low Sodium & Low Sodium
  - c) Low Sodium & Less Sodium
  - d) Less Sodium & Unsalted Sodium
10. “Kandungan Natrium 140 mg atau kurang /porasi” dari pernyataan tersebut, manakah bahasa label kemasan produk yang tepat?



- a) Very Low Sodium  
b) Unsalted  
c) Low Sodium  
d) Less Sodium
11. “Produk tidak mengandung Natrium selama proses produksi berlangsung” dari pernyataan tersebut, manakah bahasa label kemasan produk yang tepat?  
a) Very Low Sodium  
b) Unsalted  
c) Low Sodium  
d) Less Sodium
12. “kandungan Natrium 25 % lebih sedikit dari biasa” dari pernyataan tersebut, manakah bahasa label kemasan produk yang tepat?  
a) Very Low Sodium  
b) Unsalted  
c) Low Sodium  
d) Less Sodium
13. Berapa tekanan darah Hipotensi pada orang dewasa?  
a) 85/70 mmHg  
b) 110/80 mmHg  
c) 125/85 mmHg  
d) 140/95 mmHg
14. Berapa tekanan darah Hypertensi pada orang dewasa?  
a) 85/70 mmHg  
b) 110/80 mmHg  
c) 125/85 mmHg  
d) 140/95 mmHg

15. Pilih gambar yang menunjukkan “kandungan gizi” pada label informasi produk kemasan?

- a) 1  
b) 2  
c) 3  
d) 4

16. Pilih gambar yang menunjukkan “Jumlah Porsi per Kemasan” pada label informasi produk kemasan?

- a) 1  
b) 2  
c) 3  
d) 4

17. Pilih gambar yang menunjukkan “Kebutuhan Harian (%)” pada label informasi produk kemasan?

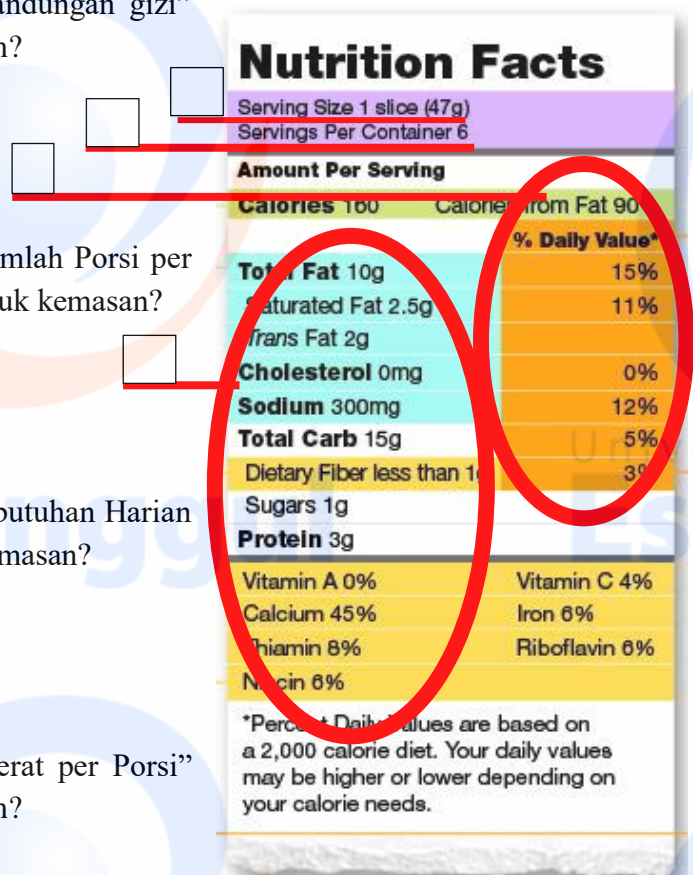
- a) 1  
b) 2  
c) 3  
d) 4

18. Pilih gambar yang menunjukkan “Berat per Porsi” pada label informasi produk kemasan?

- a) 1  
b) 2  
c) 3

19. Manakah yang termasuk aktifitas fisik?

- a) Berjalan & Bermain Bola Basket  
b) Berjalan & Bersepeda  
c) Berjalan di tangga & berjalan  
d) Berjalan di tangga & Berkebun



20. Berapa kandungan Natrium dalam 36 gr Buah?
  - a) 0-5 mg
  - b) 5-10 mg
  - c) 10-15 mg
  - d) 15-20 mg
21. Berapa kandungan Natrium dalam 36 gr Sayur segar?
  - a) 1-50 mg
  - b) 1-60 mg
  - c) 1-70 mg
  - d) 1-80 mg
22. Berapa kandungan Natrium dalam 250 ml Susu?
  - a) 107 mg
  - b) 100 mg
  - c) 105 mg
  - d) 110 mg
23. Berapa kandungan Natrium dalam 56 gr Keju Olah?
  - a) 300 mg
  - b) 400 mg
  - c) 500 mg
  - d) 600 mg
24. Berapa kandungan Natrium dalam 36 gr Buncis?
  - a) 400 mg
  - b) 500 mg
  - c) 600 mg
  - d) 700 mg
25. Berapa kandungan Natrium dalam 85 gr daging segar/ikan/unggas?
  - a) 20-80 mg
  - b) 30 -90 mg
  - c) 40-100 mg
  - d) 50-110 mg
26. Berapa kandungan Natrium dalam 18 gr Kacang tanpa garam?
  - a) 1-5 mg
  - b) 1-10 mg
  - c) 0-5 mg
  - d) 0-10 mg
27. Buah yang mengandung tinggi kalium?
  - a) Pisang & Apel
  - b) Apel & Semangka
  - c) Jeruk & Manggis
  - d) Pepaya & Melon
28. Berapa kandungan Kalium dalam 250 ml Susu?
  - a) 350 mg
  - b) 380 mg
  - c) 360 mg
  - d) 370 mg
29. Berapa kandungan Kalium dalam 85 gr Ikan
  - a) 200-300 mg
  - b) 200-400 mg
  - c) 250-350 mg
  - d) 250-450 mg
30. Berapa kandungan Kalium dalam 36 gr Kedele yang sudah di masak?
  - a) 410 mg
  - b) 420 mg
  - c) 430 mg
  - d) 440 mg
31. Berapa tekanan darah Normal pada orang dewasa?
  - a) 85/70 mmHg
  - b) 110/80 mmHg
  - c) 125/85 mmHg
  - d) 140/95 mmHg
32. Berapa tekanan darah Prehipertensi pada orang dewasa?
  - a) 85/70 mmHg
  - b) 110/80 mmHg
  - c) 125/85 mmHg
  - d) 140/95 mmHg
33. Berapa tekanan darah Hypertensi pada orang dewasa?
  - a) 85/70 mmHg
  - b) 110/80 mmHg
  - c) 125/85 mmHg
  - d) 140/95 mmHg

## Lampiran 3

**KUESIONER SIKAP**

Petunjuk:

Jawablah pernyataan di bawah ini dengan memberikan tanda (√) pada kolom setuju atau tidak setuju sesuai dengan jawaban anda. Bacalah dengan teliti sebelum menjawab soal.

NO	PERNYATAAN	Setuju	Tidak Setuju
1	Berjalan di tangga selama 15 menit setiap harinya termasuk aktifitas fisik		
2	Seseorang dinyatakan Hipertensi ketika tekanan darahnya 135/85 mmHg		
3	kebutuhan Karbohidrat dalam sehari 50 % dari total kkal/hari		
4	Kandungan Natrium 140 mg atau kurang /porasi adalah pengertian dari klaim label “Low Sodium”		
5	Berkecukupan selama 30-45 menit setiap harinya termasuk olahraga tingkat sedang		
6	Buah apel dan pisang mengandung tinggi kalium		
7	Klaim Label “Free sodium” mengandung Natrium 35 mg atau kurang /porasi		
8	Batasan mengkonsumsi Natrium dalam sehari adalah 3000 mg		
9	Bersepeda selama 30 menit setiap dalam sehari termasuk aktifitas fisik		
10	Meningkatkan konsumsi sayur dan buah dapat menurunkan berat badan		
11	Konsumsi magnesium dalam sehari 500 mg/hari		
12	Mengonsumsi 30 gr serat dalam sehari		
13	Di anjurkan untuk Mengonsumsi sayuran 4 sampai 5 porsi setiap harinya		
14	Setiap minum 250 ml susu mengandung 380 mg kalium		
15	Seseorang yang memiliki tekanan darah 85/70 mmHg di anggap normal		
16	Dengan mengkonsumsi 36 gr sayuran segar dapat menyumbang 1-60 mg natrium		

17	Produk kemasan yang tidak mengandung natrium selama proses produksi berlangsung akan diberi claim label “Unsalted” pada produk		
18	Pada pedoman <i>DASH Diet</i> konsumsi buah 4-5 porsi dalam sehari		
19	Selalu menjaga berat badan ideal dan aktif beraktivitas fisik setiap hari salah satu tips <i>DASH Diet</i>		
20	Tidak mengonsumsi karbohidrat setiap harinya termasuk tips <i>DASH Diet</i>		
21	Dalam Label informasi gizi terdapat kandungan gizi, jumlah persentasenya, jumlah porsi dan kebutuhan harian (%)		
22	Tinggi kalsium, tinggi kalium dan magnesium termasuk dalam pedoman <i>DASH Diet</i>		