

Lampiran 1 : Surat Izin Penelitian dari Poltekkes



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TANGJUNGKARANG
 Jalan Soekarno - Hatta No. 6 Bandar Lampung
 Telp : 0721 - 783 852 Faksimile : 0721 - 773 918
 Website : <http://poltekkes-tjk.ac.id> E-mail : direktorat@poltekkes-tjk.c.id



Nomor : PP.03. 01 / I. 1 / 001 /2022
 Lampiran : Eks
 Hal : Izin Tempat Penelitian

Yang terhormat:
 Bapak/Ibu Direktur RSU Muhammadiyah Metro
 Di -
 Tempat

Sehubungan dengan penyusunan Laporan Tugas Akhir (LTA) bagi mahasiswa Tingkat III Pada Semester Genap Tahun Akademik 2021/2022 Program Studi Gizi Program Diploma III Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tanjungkarang, maka kami mengharapkan dapat diberikan izin kepada mahasiswa kami untuk dapat melakukan penelitian di Institusi yang Bpk/Ibu pimpin.
 Adapun nama mahasiswa yang melakukan penelitian *sebagai berikut* :

NAMA	JUDUL PENELITIAN	TEMPAT PENELITIAN
Firza Rahmalia NIM : 1913411005	GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI, STATUS GIZI DAN PENGETAHUAN PASIEN DENGAN GERD DI RS MUHAMMADIYAH METRO TAHUN 2022	RSU Muhammadiyah Metro
Dhea Mutiara NIM : 1913411044	GAMBARAN KESESUAIAN STANDAR PORSI DENGAN BESAR PORSI YANG DISAJIKAN DAN SISA MAKANAN LUNAK PASIEN KELAS III DI RS MUHAMMADIYAH METRO TAHUN 2022	RSU Muhammadiyah Metro

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Bandar Lampung, 03 Januari 2022,
 Direktur

Warjadin Aliyanto, SKM.,M.Kes
 NIP. 66401281985021001

Tembusan Kepada Yth.:

1. Ka Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang
2. Ka. Diklat RSU Muhammadiyah Metro

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Lokasi Penelitian


**MAJELIS PEMBINA KESEHATAN UMUM
RSU MUHAMMADIYAH METRO**


Jl. Soekarno - Hatta No. 42 Mulyojati 16 B Fax. : (0725) 47760
 Metro Barat - Metro, Lampung 34125 e-mail : info.rsumm@gmail.com
 Telp. (0725) 49490, 7850378 website : www.rsumm.co.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Nomor : 205/III.6.AU/F/2022 Metro, 20 Rajab 1443 H
 Lamp. : ---- 21 Februari 2022 M
 Perihal : Konfirmasi Izin Penelitian

Kepada Ykh.
Direktur Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang
 di

T E M P A T

اَللّٰهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَرَحْمَةً عَلَيْكَ يَا نَبِيَّ الدِّينِ مُحَمَّدَ بْنَ عَبْدِ اللَّهِ

Segala puji bagi Allah SWT, sholawat dan salam semoga tercurah kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat dan pengikutnya hingga akhir zaman, Aamiin.

Menindaklanjuti surat Saudara No. PP.03.01/I.1/001/2022 tertanggal 03 Januari 2022 tentang Izin Tempat Penelitian, maka kami sampaikan bahwa pada prinsipnya kami menyetujui dan memberikan izin kepada mahasiswa sebagai berikut :

No	Nama	NIM	Judul Penelitian
1	Firza Rahmahia	1913411005	Gambaran Asupan Zat Gizi, Status Gizi dan Pengetahuan Pasien dengan Gerd di RSU Muhammadiyah Metro Tahun 2022
2	Dhea Mutiara	1913411044	Gambaran Kesesuaian Standar Porsi dengan Besar Porsi yang disajikan dan Sisa Makanan Lunak Pasien Kelas III di RSU Muhammadiyah Metro Tahun 2022

Untuk melaksanakan kegiatan penelitian di RSU Muhammadiyah Metro dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Bersedia mengikuti peraturan yang ada di RSU Muhammadiyah Metro.
2. Bersedia memenuhi dan menyelesaikan administrasi kegiatan sesuai dengan peraturan yang berlaku di RSU Muhammadiyah Metro, dengan rincian sebagai berikut :

No.	Jenjang Pendidikan	Satuan	Biaya
1.	Diploma III/ D3	Per Penelitian	Rp. 250.000,-

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

وَالشُّكْرُ لِلَّهِ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ

Direktur,

Dr. Hanif
 NBM: 1159 451

Lampiran 3. Informed Consent

Lampiran 3. Informed Consent

INFORMED CONSENT
(Pernyataan Persetujuan Ikut Penelitian)

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nur Salamah
Umur : 19 th
Jenis Kelamin : Pr
Alamat : Hampo Butanghari

Telah mendapat keterangan secara rinci dan jelas mengenai :

1. Penelitian yang berjudul “ **Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar Pada Pasien Gerd di RSU Muhammadiyah Metro**”
2. Perlakuan yang akan diterapkan pada subjek
3. Prosedur penelitian

Prosedur penelitian mendapat kesempatan mengajukan pertanyaan mengenai segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian tersebut. Oleh karena itu, saya bersedia/~~tidak bersedia~~*) secara sukarela untuk menjadi subyek penelitian dengan penuh kesadaran serta tanpa keterpaksaan.

Demikian pertanyaan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa tekanan dari pihak manapun.

Peneliti

Firza Rahmalia

Bandar Lampung, Februari 2022
Responden

Nur Salamah

*Coret salah satu

Lampiran 4. Persetujuan Setelah Penjelasan

PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (PSP)

1. Peneliti adalah mahasiswa berasal dari Poltekkes Tanjungkarang, dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul “Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar pad Pasien GERD di RSUD Muhammadiyah Metro tahun 2022”.
2. Tujuan dari penelitian ini adalah Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar pad Pasien GERD di RSUD Muhammadiyah Metro tahun 2022. Manfaat dari penelitian ini adalah diharapkan dapat mengetahui bagaimana asupan zat gizi, status gizi dan pengetahuan pasien dengan GERD.
3. Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari 2022. Waktu yang diperlukan untuk pengisian kuesioner sekitar 15 menit. Responden penelitian ini adalah orang yang mengalami GERD dan di rawat di RSUD Muhammadiyah Metro.
4. Prosedur pengambilan data dengan cara pengisian kuesioner secara mandiri. Cara ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan karena harus membaca soal, tetapi soal yang diberikan dapat mudah dipahami dan jika kurang paham dapat bertanya langsung dengan peneliti. Peneliti akan memberikan kompensasi kepada Saudara berupa souvenir.
5. Keuntungan yang dapat Saudara peroleh dari keikutsertaan dalam penelitian ini adalah wawasan tentang GERD. Saudara akan diberikan souvenir sebagai bentuk rasa terimakasih peneliti.
6. Partisipasi Saudara bersifat sukarela, tidak ada paksaan, dan Saudara dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.
7. Kegiatan ini hanya untuk keperluan penelitian sehingga nama dan jati diri Saudara akan tetap dirahasiakan. Data yang diperoleh hanya akan digunakan untuk keperluan pendidikan.
8. Apabila ada hal-hal yang kurang jelas dapat menghubungi Firza Rahmalia dengan nomor HP 085840284896.

Peneliti

Firza Rahmalia

Lampiran 5. Formulir Biodata Responden**BIODATA RESPONDEN****IDENTITAS SISWA**

1. Hari/Tanggal Wawancara :
2. Nama :
3. Usia :
4. Tempat, Tanggal Lahir :
5. Kelas :
6. Alamat :
7. No. Telepon/HP Responden :
8. Penghasilan Responden/Bulan :

Lampiran 6. Formulir Skrining MST

Parameter	Skor
Apakah pasien mengalami penurunan berat badan yang tidak direncanakan / tidak diinginkan dalam 6 bulan terakhir? Tidak Tidak yakin (tanda-tanda baju menjadi lebih longgar) Ya, ada penurunan sebanyak: 1-5 kg 6-10 kg 11-15 kg >15 kg Tidak tahu berapa penurunannya	0 2
Apakah asupan makan pasien berkurang karena penurunan nafsu makan/kesulitan menerima makanan? Tidak Ya	1
Total skor	
Pasien Diagnosis Khusus/pasien yang berisiko terjadi gangguan gizi diantaranya dirawat di IC/ICU/HCU, penurunan kesadaran, kegawatan abdomen (pendarahan, ileus, peritonitis, asites, tumor, post op), gangguan pernafasan berat, keganasan dengan komplikasi, gagal jantung, GJK, pasien HD, DM, sirosis, imunitas menurun, geriarti, atau kondisi sakit berat lain.	0

Kriteria Penilaian MST

Skor 0-1 Tidak Beresiko Malnutrisi

Skor > 2 Resiko Malnutrisi (Proses Asuhan Gizi Terstandar Oleh Ahli Gizi/Dietisien)

Skor > Malnutrisi

Tindak Lanjut

Skor MST > 2 Proses Asuhan Gizi Terstandar Oleh Ahli Gizi/Dietisien

Skor MST > 3 Terapi Nutrisi Oleh Tim Pendukung Terapi Nutrisi (*Nutrition Support Team*)

Lampiran 7 : Formulir Food Recall**FORMULIR FOOD RECALL****Responden :****Pewawancara :****Nama Responden :****Tanggal :**

WAKTU	MENU	BAHAN MAKANAN	URT	GRAM

Pewawancara

Lampiran 8. Form NCP

A. Assasment Gizi

Data Terkait Gizi	Standar Pembanding / Nilai Normal	Masalah/Gap
Antropometri		
Biokimia		
Klinis/Fisik		
Dietary/Riwayat Gizi		
Riwayat Individu		

B. Diagnosis Gizi

Problem	Etiologi/ Akar Masalah	Sign Symtom

C. Intervensi Gizi

	DIAGNOSIS GIZI	INTERVENSI GIZI
P		Tujuan :
E		Cara :
S		Target :

D. Monitoring dan Evaluasi

Parameter	Target/Tujuan	Capaian/hasil Monitor	Evaluasi	Tindakl anjut
Antropometri				
Biokimia				
Klinis/Fisik				
Dietary/Riwayat Gizi				

Riwayat Individu				
------------------	--	--	--	--

Lampiran 9. Kuesioner Pengetahuan dan Jawabannya

Lembaran Kuesioner

No	Pertanyaan	Isilah dibagian Ini	
		Ya	Tidak
1.	Menurut anda GERD adalah suatu kondisi peradangan pada lambung	√	
2.	Menurut anda banyak pikiran dan tekanan emosional yang berlebihan dapat menyebabkan GERD	√	
3.	Menurut anda makan dengan porsi terlalu banyak/terlalu sedikit tidak menyebabkan GERD		√
4.	Menurut anda minuman kopi dan minuman beralkohol bukan penyebab GERD	√	
5.	Menurut anda GERD disebabkan oleh infeksi virus <i>helicobacter pylori</i>	√	
6.	Menurut anda merokok adalah pemicu GERD	√	
7.	Menurut anda mengkonsumsi kopi dapat beresiko kambuhnya GERD	√	
8.	Menurut anda sering mengonsumsi obat-obatan seperti anti nyeri tidak berisiko terkena GERD	√	
9.	Menurut anda nyeri ulu hati dan rasa terbakar merupakan tanda dan gejala GERD	√	
10.	Menurut anda makanan seperti, kol, durian, ketan merupakan pemicu GERD		√
11.	Menurut anda nafsu makan orang yang terkena GERD dapat meningkat		√
12.	Menurut anda GERD dapat dapat disembuhkan dengan pola makan yang baik	√	
Skor benar			

Sumber : Rafsanjani, Hanifa, Mustofa, dan Mulyanto, (2019)

Lampiran 10. Perencanaan Menu

Hari 1 – tgl 16 Februari 2022

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat	URT	NILAI GIZI			
					E	P	L	KH
Makan Pagi	Bubur	beras	150	3/4 gls	270	4,5	0,45	59,7
	telur dadar	telur	40	1 btr	61,6	4,96	4,32	0,28
		minyak	2	1/2 sdt	17,68	0	2	0
	Perkedel tahu	tahu	60	1 ptg sdg	48	6,54	2,82	0,48
	cah sawi putih kuah	sawi putih	50	1 lmr kcl	4,5	0,5	0,05	0,85
		wortel	35	1 ptg kcl	12,6	0,35	0,21	2,765
TOTAL					414,38	16,85	9,85	64,075
Snack Pagi	buah	melon	100	1 ptg kcl	37	0,6	0,4	7,8
TOTAL					37	0,6	0,4	7,8
Makan Siang	Bubur	beras	150	1 1/2 ctg	270	4,5	0,45	59,7
	Ayam goreng telur	ayam	35	1 ptg sdg	104,3	6,37	8,75	0
		telur	10	2 sdm	15,4	1,24	1,08	0,07
		minyak	2	1 sdt	17,68	0	2	0
	bacem tempe	tempe	40	1 bh sdg	80,4	8,32	3,52	5,4
	soto ayam	toge	70	1/4 ctg	25,9	3,08	0,35	2,66
		kol	50	3 sdm	14,5	0,7	0,1	2,65
		soun	50	1 ctg kcl	95	0,1	0,2	23,25
buah	semangka	100	1 ptg sdg	28	0,5	0,2	69	
TOTAL					651,18	24,81	16,65	162,73
Makan Malam	Bubur	beras	100	1 1/2 ctg	180	3	0,3	39,8
	ikan dencis acar kuning	ikan dencis	70	1 ekor sdg	87,5	14,91	2,38	1,54
	gulai tahu kuning	tahu kuning	60	1 bh sdg	48	6,54	2,82	0,48
	caisin toge kuah bakso	caisin	70	1/4 ctg	14	1,19	0,28	2,38
		toge	70	1/4 ctg	25,9	3,08	0,35	2,66
TOTAL					355,4	28,72	6,13	46,86
TOTAL SELURUHNYA					1457,96	70,98	33,03	281,465
KEBUTUHAN					1782,6	66,84	29,71	311,95
PERSENTASE					82%	106%	109%	90%

Hari ke 2 – tgl 17 Februari 2022

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat (gr)	URT	Kandungan gizi			
					E (Kkal)	P (gr)	L (gr)	KH (gr)
Sarapan	Bubur	Beras	150	1 1/2 cntg	270	4,5	0,45	59,7
	Ikan Patin Bumbu Kemiri	Ikan Patin	40	1 ptg	52,8	12	2,64	0,44
	Tahu Kuning BB opor	Tahu	40	1/4 bj bsr	32	4,36	1,88	0,32
	Tumis kacang Panjang+jinten	Kacang Panjang	30	1/2 gls	9,3	0,69	0,03	1,59
		Janten	25	1/4 gls	8,75	0,55	0,025	1,85
TOTAL					372,85	22,1	5,025	63,9
Selingan	Semangka	Semangka	150	1/2 ptg	42	0,75	0,3	10,35
TOTAL					42	0,75	0,3	10,35
Makan Siang	Bubur	Beras	150	1 1/2 cntg	270	4,5	0,45	59,7
	Ayam BB rendang	Ayam	30	1 ptg	89,4	8	7,5	0
	Tahu Putih BB Kecap Diet	Tahu	50	1/2 bj bsr	40	5,45	5	0,4
		Kecap	5	1 sdm	3,55	0,285	0,065	0
	Cah Wortel,Jinten,Buncis	Wortel	30	1/4gls	10,8	0,3	0,18	2,37
		Janten	25	1/5 gls	8,75	0,55	0,025	1,85
		Buncis	20	1/5gls	6,8	0,48	0,06	1,44
	Buah	Salak	150	1bh	115,5	0,6	0	31,35
TOTAL					544,8	20,165	13,28	97,11
Makan Malam	Bubur	Beras	150	1 1/2 cntg	270	4,5	0,45	59,7
	Telur kecap bawang bombay	Telur	35	1 butir	53,9	8	3,78	0,245
		Kecap	5	1/2 sdm	3,55	0,285	0,065	0
	Oseng-oseng tempe	tempe	30	1/2 ptg	105	10	7,98	3,12
	oseng-pseng toge+kacang	toge	50	1/22gls	38	4,5	1,3	1,3
	panjang	Kacang Panjang	50	1/4 gls	15,5	0,69	0,03	1,59
TOTAL					485,95	27,975	13,605	65,955
TOTAL SELURUH					1445,6	70,99	32,21	237,315
TOTAL KEBUTUHAN					1782,6	66,84	29,71	311,95
PRESENTASE					81%	106%	108%	80%

Hari ke 3 – tgl 18 Februari 2022

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat	URT	NILAI GIZI			
					E	P	L	KH
Makan Pagi	Bubur	Beras	150	1/2 ctg	270	4,5	0,45	59,7
	Bola2 ayam bb gulai	ayam	50	1 ptg sdg	149	9,1	12,5	0
	Tahu putih bb bistik	Tahu	40	1/4 ptg sdg	32	4,36	1,88	0,32
	Cah oyong + toge panjang	oyong	25	1/4 gls	4,75	0,2	0,05	1,025
		toge	25	1/4 gls	9,25	1,1	0,125	0,95
		minyak	3	1/2 sdt	26,52	0	3	0
TOTAL					465	19,26	15,005	61,995
Snack pagi	Buah	melon	150	1 bh kcl	85,5	0,75	0,6	19,2
TOTAL					85,5	0,75	0,6	19,2
Makan Siang	Bubur	Beras	150	1 ctg	270	4,5	0,45	59,7
	ikan kembung acar kuning	ikan kembung	40	1 ptg sdg	50	12	1,36	0,88
		Minyak	3	1 sdt	26,52	0	3	0
	Oseng tahu kuning	Tahu	40	1/4 ptg	32	4,36	1,88	0,32
	acar kuning	timun	25	1/4 gls	6	0,5	0,175	0,825
		wortel	25	1/4 gls	9	0,25	0,15	1,975
	jeruk	jeruk	150	1 bh kcl	67,5	5	0,3	16,8
TOTAL					461,02	26,61	7,315	80,5
Makan malam	Bubur	Beras	150	1 ctg	270	4,5	0,45	59,7
	dencis BB kuning	dencis	50	1ptg	61,5	7,5	2,75	1,65
	sate tempe	tempe	30	1/2ptg	60,3	6,24	2,64	4,05
	obor bayam	bayam	100	1/2gls	16	0,9	0,4	2,9
		santen	10	1/2sdt	32,4	0,42	3,4	0,56
TOTAL					440,2	19,56	9,64	68,86
TOTAL KESELURUHAN					1451,72	66,18	32,56	230,555
TOTAL KEBUTUHAN					1782,6	66,84	29,71	311,95
PERSENTASE					81%	80%	110%	74%

Lampiran 11. Hasil Intervensi Asupan Selama 3 hari
Hari ke – 1 tgl : 16 Februari 2022

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat	URT	NILAI GIZI			
					E	P	L	KH
Makan Pagi	Bubur	Beras	100	1/2 ctg	180	3	0,3	39,8
	telur dadar	telur	25	1 btr	38,5	3,1	2,7	0,175
		minyak	2	1/2 sdt	17,68	0	2	0
	Perkedel tahu	tahu	25	1/4 ptg sdg	20	2,725	1,175	0,2
	cah sawi putih kuah	sawi putih	10	1 lmbr kcl	0,9	0,1	0,01	0,17
		wortel	10	1 ptg kcl	3,6	0,1	0,06	0,79
	minyak	2	1 sdt	17,68	0	2	0	
TOTAL					278,36	9,025	8,245	41,135
Snack Pagi	buah	melon	50	1/2 ptg kcl	18,5	0,3	0,2	3,9
TOTAL					18,5	0,3	0,2	3,9
Makan Siang	Bubur	Beras	100	1/2 ctg	180	3	0,3	39,8
	Ayam goreng telur	ayam	30	1 ptg sdg	89,4	5,46	7,5	0
		telur	20	2 sdm	30,8	2,48	2,16	0,14
		minyak	2	1 sdt	17,68	0	2	0
	bacem tempe	tempe	50	1 bh sdg	100,5	10,4	4,4	6,75
		minyak	2	1/2 sdt	17,68	0	2	0
	soto ayam	toge	50	1/4 ctg	18,5	2,2	0,25	1,9
		kol	10	3 sdm	2,9	0,14	0,02	0,53
		soun	30	1 ctg kcl	57	0,06	0,12	13,95
buah	semangka	60	1 ptg sdg	14	0,25	0,1	34,5	
TOTAL					528,46	23,99	18,85	97,57
Makan Malam	Bubur	Beras	100	3/4 ctg	180	3	0,3	39,8
	ikan dencis acar kuning	ikan dencis	50	1 ekor sdg	62,5	10,65	1	1,1
		minyak	2	1 sdt	17,68	0	2	0
	gulai tahu kuning	tahu kuning	30	1 bh sdg	24	3,27	1,41	0,24
	caisin toge kuah bakso	caisin	50	1/4 ctg	10	0,85	0,2	1,7
toge		60	1/4 ctg	22,2	2,64	0,3	2,28	
TOTAL					316,38	20,41	5,21	45,12
TOTAL SELURUHNYA					1141,7	53,725	32,505	187,725
KEBUTUHAN					1782,6	66,84	29,71	311,95
PERSENTASE					64%	80%	109%	60%

Hari ke – 2 tgl : 17 Februari 2022

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat (gr)	URT	Kandungan gizi			
					E (Kkal)	P (gr)	L (gr)	KH (gr)
Sarapan	Bubur	Beras	100	1 1/2 cntg	180	3	0,3	39,8
	Ikan Patin Bumbu Kemiri	Ikan Patin	40	1 ptg	52,8	6,8	2,64	0,44
	Tahu Kuning BB opor	Tahu	40	1/4 bj bsr	32	4,36	1,88	0,32
	Tumis kacang Panjang+jinten	Kacang Panjang	30	1/2 gls	9,3	0,69	0,03	1,59
		Janten	25	1/4 gls	8,75	0,55	0,025	1,85
TOTAL					282,85	15,4	4,875	44
Selingan	Semangka	Semangka	100	1/2 ptg	28	0,5	0,2	6,9
TOTAL					28	0,5	0,2	6,9
Makan Siang	Bubur	Beras	150	1 1/2 cntg	270	4,5	0,45	59,7
	Ayam BB rendang	Ayam	30	1 ptg	89,4	5,46	7,5	0
	Tahu Putih BB Kecap Diet	Tahu	50	1/2 bj bsr	40	5,45	5	0,4
		Kecap	5	1 sdm	3,55	0,285	0,065	0
	Cah Wortel,Janten,Buncis	Wortel	30	1/4gls	10,8	0,3	0,18	2,37
		Janten	25	1/5 gls	8,75	0,55	0,025	1,85
		Buncis	20	1/5gls	6,8	0,48	0,06	1,44
	Buah	Salak	150	1bh	115,5	0,6	0	31,35
TOTAL					544,8	17,625	13,28	97,11
Makan Malam	Bubur	Beras	150	1 1/2 cntg	270	4,5	0,45	59,7
	Telur kecap bawang bombay	Telur	35	1 butir	53,9	4,34	3,78	0,245
		Kecap	5	1/2 sdm	3,55	0,285	0,065	0
	Oseng-oseng tempe	tempe	30	1/2 ptg	105	7,35	7,98	3,12
	oseng-pseng toge+kacang	toge	50	1/22gls	38	4,5	1,3	1,3
	panjang	Kacang Panjang	50	1/4 gls	15,5	0,69	0,03	1,59
TOTAL					485,95	21,665	13,605	65,955
TOTAL SELURUH					1341,6	55,19	31,96	213,965
TOTAL KEBUTUHAN					1782,6	66,84	29,71	311,95
PRESENTASE					75%	83%	108%	69%

Hari ke 3 : tgl 18 Februari 2022

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat	URT	NILAI GIZI			
					E	P	L	KH
Makan Pagi	Bubur	Beras	150	1/2 ctg	270	4,5	0,45	59,7
	Bola2 ayam bb gulai	ayam	50	1 ptg sdg	149	9,1	12,5	0
	Tahu putih bb bistik	Tahu	40	1/4 ptg sdg	32	4,36	1,88	0,32
	Cah oyong + toge panjang	oyong	25	1/4 gls	4,75	0,2	0,05	1,025
		toge	25	1/4 gls	9,25	1,1	0,125	0,95
		minyak	3	1/2 sdt	26,52	0	3	0
TOTAL					465	19,26	15,005	61,995
Snack pagi	Buah	melon	150	1 bh kcl	85,5	0,75	0,6	19,2
TOTAL					85,5	0,75	0,6	19,2
Makan Siang	Bubur	Beras	150	1 ctg	270	4,5	0,45	59,7
	ikan kembung acar kuning	ikan kembung	40	1 ptg sdg	50	12	1,36	0,88
		Minyak	3	1 sdt	26,52	0	3	0
	Oseng tahu kuning	Tahu	40	1/4 ptg	32	4,36	1,88	0,32
	acar kuning	timun	25	1/4 gls	6	0,5	0,175	0,825
		wortel	25	1/4 gls	9	0,25	0,15	1,975
	jeruk	jeruk	150	1 bh kcl	67,5	5	0,3	16,8
TOTAL					461,02	26,61	7,315	80,5
Makan malam	Bubur	Beras	150	1 ctg	270	4,5	0,45	59,7
	dencis BB kuning	dencis	50	1ptg	61,5	7,5	2,75	1,65
	sate tempe	tempe	30	1/2ptg	60,3	6,24	2,64	4,05
	obor bayam	bayam	100	1/2gls	16	0,9	0,4	2,9
		santen	10	1/2sdt	32,4	0,42	3,4	0,56
TOTAL					440,2	19,56	9,64	68,86
TOTAL KESELURUHAN					1451,72	66,18	32,56	230,555
TOTAL KEBUTUHAN					1782,6	66,84	29,71	311,95
PERSENTASE					81%	80%	110%	74%

Lampiran 12. Perencanaan Menu untuk Dirumah

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat	URT	E (kkal)	P (gr)	L (gr)	KH (gr)	Serat (gr)	Ca(mg)	Fe(mg)	Zn (mg)	Na (mg)	Vit A (mcg)	Vit B (mg)	Vit C (mg)	
Sarapan	Nasi Tim Ayam	Nasi	100	3/4 gls	180	3	0,3	39,8	0,2	25	0,4	0,6	1	0	0,05	0	
		Ayam	35	1 ptg sdg	68,25	7	2,702	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tumis Tahu	Tahu	50	1 ptg sdg	40	5,45	2,35	0,4	0,05	111,5	1,7	0,4	1	0	0,005	0	
		Minyak	3	1 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Sayur bening	Bayam	100	1 gls	16	0,9	0,4	2,9	0,7	166	3,5	0,4	16	0	0,04	41	
	Buah	Jeruk	100	1 bh	45	0,9	0,2	11,2	1,4	33	0,4	0,2	4	0	0,08	49	
TOTAL					375,77	17,25	8,952	54,3	2,35	335,5	6	1,6	22	0	0,175	90	
Selingan I	Kolak Bola Ubi Ungu	Ubi Ungu	50	1 ptg sdg	75,5	0,8	0,15	17,7	0,35	14,5	0,35	0,25	46	0	0,065	5,5	
		Tepung tapioka	25	1/4 gls	90,75	0,275	0,125	22,05	0,225	21	0,25	0,025	0,25	0	0	0	0
		Gula	30	2 sdm	118,2	0	0	28,2	1,5	0,03	0	0	0,3	0	0	0	0
		Santan	30	1/2 gls	36,6	0,6	3	2,28	0,42	7,5	0,03	0,12	2,7	0	0,006	0,6	0,6
TOTAL					321,05	1,675	3,275	70,23	2,495	43,03	0,63	0,395	49,25	0	0,071	6,1	
Makan Siang	Bubur	Nasi	100	3/4 gls	180	3	0,3	39,8	0,2	25	0,4	0,6	1	0	0,05	0	
	Semur Telur	Telur	35	1 btr	53,9	3,535	3,78	0,245	0	30,1	1,05	0,35	49,7	21,35	0,042	0	
		Kecap	15	2 sdm	10,65	0,855	0,195	1,35	0	18,45	0,855	0	0,1671	0	0	0	
	Pepes Tahu	Tahu	50	1 bh sdg	40	5,45	2,35	0,4	0,05	111,5	1,7	0,4	1	0	0,005	0	
	Sayur Soup	Wortel	50	1 bh sdg	18	0,5	0,3	3,95	0,5	22,5	0,5	0,15	122,5	0	0,02	9	
		Buncis	25	1/4 gls	8,5	0,6	0,075	1,8	0,475	11,5	0,125	0,075	7	0	0,015	12,5	
	Buah	Mangga Harumanis	100	1/2 bh sdg	46	0,4	0,2	11,9	1,7	15	0,2	0,1	2	0	0,08	6	
TOTAL					357,05	14,34	7,2	59,445	2,925	234,05	4,83	1,675	183,3671	21,35	0,212	27,5	
Selingan II	Smoothies Buah	Buah Naga	60	1 ptg sdg	42,6	1,02	1,86	5,46	1,92	7,8	0,24	0,24	6	0	0,3	0,6	
		Pisang	100	1 bh sdg	108	1	0,8	24,3	1,9	20	0,2	0,2	20	0	0,05	9	
		Yogurt	20	2 sdm	10,4	0,66	0,5	0,8	0	24	0,02	0,12	8	4,4	0,008	0	
		Susu Skim cair	100	1 gls	36	2	0,1	5,1	123	0,1	0	0	38	0	0,04	1	
TOTAL					197	4,68	3,26	35,66	126,82	51,9	0,46	0,56	72	4,4	0,398	10,6	
Makan Malam	Nasi Tim ikan nila	Nasi	100	3/4 gls	180	3	0,3	39,8	0,2	25	0,4	0,6	1	0	0,05	0	
		Ikan nila	70	1 ptg sdg	67,2	6	1,19	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Perkedel Tahu	Tahu	40	1 ptg sdg	32	4,36	1,88	0,32	0,04	89,2	1,36	0,32	0,8	0	0,004	0	
		Tepung terigu	20	2 sdm	66,6	1,2	0,2	15,44	0	17,2	0,6	0,2	28,4	12,2	0,024	0	
		Minyak	3	1 sdm	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tumis kangkung	Kangkung	50	1 gls	14	1,25	0,35	1,95	1	33,5	1,15	0,2	32,5	0	0,035	8,5	
		Minyak	3	1 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Buah	Apel	60	1 bh sdg	34,8	0,18	0,24	8,94	1,56	3,6	0,18	0,18	1,2	0	0,024	3	
TOTAL					447,64	15,99	10,16	66,45	2,8	168,5	3,69	1,5	63,9	12,2	0,137	11,5	
TOTAL SELURUHNYA					1698,51	53,935	32,847	286,085	137,39	832,98	15,61	5,73	390,5171	37,95	0,993	145,7	
KEBUTUHAN					1.789,60	66,84	29,71	289,67									
PERSENTASE (%)					94,91004	80,6927	110,559	98,7624									

Lampiran 13. Dokumentasi Sisa Makan

Tanggal	Waktu	Sesudah
16 Februari 2022	Makan Siang	
	Makan Malam	
17 Februari 2022	Makan Pagi	
	Makan Siang	
	Makan Malam	Habis
18 Februari 2022	Makan Pagi	

		
	Makan Siang	Habis
	Makan Malam	Habis

Lampiran 14. Leaflet

Nama : TB : Cm
 Umur : BB : Kg
 IMT (Indeks Massa Tubuh) :
 Kebutuhan Gizi Sehari :
 Kalori : Kkal Lemak : gram
 Protein : gram Karbohidrat : gram

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

Pagi Jam 06.00-08.00	Berat(gr)	* URT
Nasi /pengganti :		
Hewani/nabati :		
Sayuran :		
Minyak :		
Gula pasir :		

Selingan Jam 10.00 :		
Siang Jam 12.00 - 13.00 :		
Nasi /pengganti :		
Hewani :		
Nabati :		
Sayuran :		
Buah :		
Minyak :		

Selingan Jam 16.00 :		
Malam Jam 18.00 - 19.00 :		
Nasi /pengganti :		
Hewani :		
Nabati :		
Sayuran :		
Buah :		
Minyak :		

Selingan Jam 21.00 :		
----------------------	-------	-------

* URT = Rumus BMR



Contoh Menu Sehari

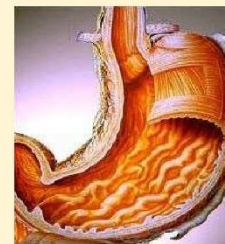
Pagi	Siang	Malam
Nasi Tim Telur Dadar Setup Wortel Teh manis encer	Nasi Tim Semur daging Tim Tahu Sayur Bening Pepaya	Nasi Tim Ran panggang bumbu tomat Tumis Tempe Setup Buncis Pisang
Selingan Snack Biskuit Susu rendah lemak	Selingan Snack Puding Susu	Selingan Susu

Untuk memvariasikan makanan, gunakan brosur bahan makanan penukar
 Informasi lebih lanjut akses : sigizi@com
 Email : gklinik@yahoo.com

Kementerian Kesehatan RI
 Direktorat Bina Gizi
 Subdit Bina Gizi Klinik
 2011

Kementerian Kesehatan RI
 2011

DIET LAMBUNG



**Berpikir positif
 hindari makanan pedas, asam dan
 merangsang asam lambung**

Tujuan Diet :

1. Meringankan beban kerja saluran pencernaan
2. Membantu netralisir kelebihan asam lambung
- Memberikan makanan dengan zat gizi adekuat dan tidak merangsang

Syarat Diet :

- Makanan dalam bentuk lunak dan mudah dicerna
- Hindari makanan tidak merangsang lambung seperti asam, pedas, keras, terlalu panas/dingin
- Porsi kecil dan diberikan sering
- Cara pengolahan makanan direbus, kukus, panggang dan tumis

Diet lambung dapat juga diberikan kepada pasien dengan gangguan saluran cerna seperti radang pada lambung (gastriks) radang pada Oesophagus, radang pada usus besar, thypus abdominals, dare dan setelah operasi saluran cerna.



Pengaturan Makanan

BAHAN MAKANAN	DIANJURKAN	DIBATASI	DIHINDARI
SUMBER KARBOHIDRAT	Sumber hidrat arang : nasi, nasi tim, bubur roti gandum, macaroni, jagung, kentang, ubi dan talas, havermout, sereal (hidrat arang kompleks yang banyak mengandung serat).	mie, roti putih, ketan, kue-kue, cake, biskuit, pastries	
SUMBER PROTEIN HEWANI	daging tanpa lemak, ayam tanpa kulit, ikan, putih telur, susu rendah lemak	daging tanpa lemak 1 x per mg, ayam 3x per mg, bebek, sarden (makanan kaleng) dan kuning telur 1x per minggu.	Daging berlemak, jeroan, sosis, daging asap, galib, otak, kepiting, kerang, keju, susu full cream
SUMBER PROTEIN NABATI	tempe, tahu, kacang hijau, kedelai	kacang tanah, kacang bogor, maksimal 25 gr	kacang merah, oncom, kacang mente
SAYURAN	Sayuran yang tidak menimbulkan gas : bayam, buncis, labu kuning, labu siam, wortel, kacang panjang, tomat, gambos, kangkung, kecapi, daun kacang panjang, daun kentir, ketimun, daun selada dan toge.		sayuran yang dapat menimbulkan gas, seperti : kol, kembang kol, lobak, sawi, nangka muda dan sayuran mentah
BUAH-BUAHAN	Buah-buahan atau sari buah : jeruk, apel, pepaya, melon, jambu, pisang, alpukat, belimbing, mangga.		Buah yang dapat menimbulkan gas dan tinggi lemak, seperti durian, nangka, cempedak, nenas dan buah-buahan yang diawet
MINUMAN			Minuman beralkohol dan bersoda
BUMBU	Garam, kecap, kunyit, laos, terasi, seledri, kayumanis, cengkeh, bawang merah dalam jumlah terbatas		Cuka, merica, cabai, acar
LEMAK	Santan encer, minyak (tidak untuk menggoreng), margarine, dan mentega		Santan kental, goreng-gorengan



GAYA HIDUP

Penderita GERD sebaiknya memperhatikan gaya hidupnya, yaitu dengan cara

1. Rajin berolahraga,
2. Tidak merokok
3. Tidak stress,
4. Mengubah perilaku berbaring setelah makan
5. Menghindari konsumsi teh, kopi dan soda.
6. Menjaga Berat Badan

POLA MAKAN DAN GAYA HIDUP BAGI PENDERITA GERD

JURUSAN GIZI POLTEKKES
TAJUNG KARANG



GERD

IGERD adalah gangguan perut bersendawa berulang yang menyebabkan heartburn atau nyeri pada dada dan gejala lainnya. GERD adalah gangguan perut bersendawa berulang yang menyebabkan heartburn atau nyeri pada dada dan gejala lainnya.

Penyebab GERD

- Pola makan
- Stress
- Konsumsi alkohol dan kopi
- Aktivitas Fisik Kurang

Gizi Seimbang bagi Penderita GERD

1. Mengonsumsi makanan dengan beraneka ragam (seperti nasi, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah dalam 1 piring)
2. Membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat.
3. Memantau aktivitas fisik
4. Memantau Berat badan secara teratur

TANDA DAN GEJALA

1. Nyeri ulu hati
2. Rasa Terbakar
3. Timbul Rasa Asam dan Pahit di Mulut
4. Ada cairan yang naik dari perut ke mulut
5. Suara Serak
6. Sakit Tenggorokan

Makanan Bagi Penderita GERD

1. Nasi dapat diberikan sesuai kemampuan boleh menggunakan bubur atau nasi tim.
2. Menghindari makanan yang mengandung lemak.
3. Menghindari makanan yang mengandung gas seperti kol, sawi, nangka, durian, jus asam, tomat, makanan berakarbonasi,
4. Mempertahankan posisi tegak selama dan setelah makan, menghindari pakaian yang terlalu ketat, hindari tidur setelah makan, dan meninggikan posisi kepala minimal 6 inci.
5. Makan secara perlahan tapi dengan porsi kecil.

