

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURWANGARANG**

Jalan Soekarno - Hatta No.6 Bandar Lampung
Telp. : 0721 - 783 852 Faksimile : 0721 - 773918



E-mail : direktorat@poltekkes-tjk.ac.id

Website : <http://poltekkes-tjk.ac.id>

Nomor : PP.03. 01 / I. 1 / 1863.96 / 2023
Lampiran : Eks
Hal : Izin Penelitian

16 Maret 2023

Yang Terhormat , Direktur RSU Muhammadiyah Metro Kota Metro
Di – Metro

Sehubungan dengan penyusunan Laporan Tugas Akhir bagi mahasiswa Tingkat III Program Studi Gizi Program Diploma Tiga Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tanjungpurwangarang Tahun Akademik 2022/2023, maka kami mengharapkan dapat diberikan izin kepada mahasiswa kami untuk dapat melakukan penelitian di Institusi yang Bpk/Ibu pimpin. Adapun mahasiswa yang melakukan penelitian adalah sebagai berikut :

No	NAMA	JUDUL PENELITIAN	TEMPAT PENELITIAN
1	Ade Nurul Lia	Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar Pada Pasien Diare Di Ruang Anak RSU Muhammadiyah Metro Tahun 2023	RSU Muhammadiyah Metro
2	Nepira Putri Andani	Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar Pada Pasien Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Rumah Sakit Umum Muhammadiyah Metro Tahun 2023	RSU Muhammadiyah Metro
3	Arla Aprilia Ailani	Persepsi Distribusi Dan Cita Rasa Makanan Biasa Pada Pasien Kelas III Di RS Muhammadiyah Metro Tahun 2023	RSU Muhammadiyah Metro

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Dewi Purwaningsih, S.Si.T., M.Kes
NIP.196705271988012001

Tembusan :

1. Ka. Jurusan Gizi
2. Ka. Bid. Diklat RSU Muhammadiyah Metro Kota Metro

Lampiran 2. Surat Keterangan Layak Etik



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN**

POLITEKNIK KESEHATAN TANGJUNGPUR

Jl. Soekarno - Hatta No. 6 Bandar Lampung

Telp : 0721 - 783 852 Faxsimile : 0721 - 773 918

Website : <http://poltekkes-tjk.ac.id> E-mail : direktorat@poltekkes-tjk.ac.id



**KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"**

No.382/KEPK-TJK/VI/2023

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Nepira Putri Andani
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Tanjungpur
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

**"Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Rumah Sakit Umum
Muhammadiyah Metro Tahun 2023"**

*"Management of Standardized Nutritional Care for Type 2 Diabetes Mellitus Patients
at Muhammadiyah Metro General Hospital year 2023"*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 07 Juni 2023 sampai dengan tanggal 07 Juni 2024.

This declaration of ethics applies during the period June 07, 2023 until June 07, 2024.



June 07, 2023
Professor and Chairperson,

Dr. Aprina, S.Kp., M.Kes

Lampiran 3. Surat Balasan Dari Rumah Sakit



MAJELIS PEMBINA KESEHATAN UMUM RSU MUHAMMADIYAH METRO

Jl. Sockarno - 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



Nomor : 478/III.6.AU/F/2023
Lamp. : ----
Perihal : Konfirmasi Izin Penelitian

Metro, 19 Syawal 1444 H
09 Mei 2023 M

Kepada Ykh.
Direktur Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang
di
T E M P A T

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

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.1/1863.96/2023 tanggal 16 Maret 2023 tentang Izin Penelitian, maka kami sampaikan bahwa pada prinsipnya kami menyetujui dan memberikan izin kepada :

No	Nama	Judul Penelitian
1	Ade Nurul Lia	Penatalaksanaan Asuhan Gizi terstandar pada Pasien Diare di Ruang Anak RSU Muhammadiyah Metro Tahun 2023
2	Nepira Putri Andani	Penatalaksanaan Asuhan Gizi terstandar pada Pasien Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Rumah Sakit Umum Muhammadiyah Metro Tahun 2023
3	Arla Aprilia Ailani	Persepsi Distribusi dan Cita Rasa Makanan Biasa pada Pasien Kelas III di RSU Muhammadiyah Metro Tahun 2023

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.	D3 (Diploma 3)	Penelitian	Rp. 250.000,-

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

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Direktur,
Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang
NEM. 1159 451

Lampiran 4. Surat Keterangan Telah Melakukan 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



SURAT KETERANGAN

Nomor : 630/KET/III.6.AU/H/2023

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : dr. Hanif
NBM : 1159451
Jabatan : Direktur RSU Muhammadiyah Metro

Menerangkan bahwa :

No	Nama	Prodi	Instansi Pendidikan	Judul Penelitian
1	Ade Nurul Lia	D3 Gizi	Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang	Penatalaksanaan Asuhan Gizi terstandar pada Pasien Diare di Ruang Anak RSU Muhammadiyah Metro Tahun 2023
2	Nepira Putri Andani			Penatalaksanaan Asuhan Gizi terstandar pada Pasien Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Rumah Sakit Umum Muhammadiyah Metro Tahun 2023
3	Arla Aprilia Ailani			Persepsi Distribusi dan Cita Rasa Makanan Biasa pada Pasien Kelas III di RSU Muhammadiyah Metro Tahun 2023

Nama-nama diatas benar telah melaksanakan penelitian di RSU Muhammadiyah Metro.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Metro, 03 Dzulhijjah 1444 H
21 Juni 2023 M

Direktur,


dr. Hanif
NBM. 1159451

Lampiran 5. Lembar Persetujuan Responden

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat:

Menyatakan bahwa bersedia untuk dijadikan sebagai responden penelitian Mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Tanjungkarang dengan judul penelitian “Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar pada Pasien Diabetes Melitus tipe 2 di Rumah Sakit Umum Muhammadiyah Metro Tahun 2023”.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan agar dapat digunakan sebagai mestinya.

Metro, Mei 2023

Peneliti

Yang menyatakan

(.....)

(.....)

Lampiran 6. Identitas Responden**IDENTITAS RESPONDEN**

Nama Pewawancara :

Tanggal Wawancara :

Identitas Responden

A. Nama :

B. Jenis kelamin : L/P

C. Umur :

D. Pendidikan :

1. SD

2. SMP

3. SMA

4. Perguruan Tinggi

E. Pekerjaan :

F. Konseling : Pernah/Tidak Pernah

Lampiran 7. Form Skrining MST

FORMULIR SKRINING GIZI AWAL DENGAN MST (MALNUTRITION SCREENING TOOL)

No.	Parameter	Skor
1	Apakah pasien mengalami penurunan berat badan yang tidak direncanakan/tidak diinginkan dalam 6 bulan terakhir?	
	a. Tidak	0
	b. Tidak Yakin (Ada kelonggaran baju/celana)	2
	c. Ya, penurunannya sebanyak	
	– 1 – 5 kg	1
	– 6 – 10 kg	2
	– 11 – 15 kg	3
	– >15 kg	4
	– Tidak tahu berapa kg penurunannya	2
2	Apakah nafsu makan pasien berkurang karena penurunan nafsu makan/kesulitan menerima makanan?	
	a. Tidak	0
	b. Ya	1
	Total Skor	
3	Apakah pasien dengan diagnosa khusus? Penurunan imunitas, kanker, kemoterapi, gagal ginjal kronik, hemodialisis, geriatri, sirosis hepatitis, transplantasi, luka bakar, cedera kepala berat, penurunan fungsi ginjal berat, bedah digestif, DM, stroke, pneumonia berat, patah tulang pinggul, dll.	
	a. Tidak	0
	b. Ya	1
Kategori : 0-1 Resiko Malnutrisi Rendah 2-3 Resiko Malnutrisi Sedang + skor 0-1 dengan diagnosa khusus ≥ 4 Resiko Malnutrisi Tinggi		
Kesimpulan :		

Lampiran 8. Form Asuhan Gizi

Nama :.....
 Diagnosa :.....
 Umur/Jk :.....
 Alamat :.....

FORM ASUHAN GIZI

Tanggal : Diagnosis medis :
ASSESMENT GIZI
Antropometri
Biokimia
Klinik/Fisik
Riwayat Gizi
Riwayat Personal
DIAGNOSIS GIZI
INTERVENSI GIZI
MONITORING EVALUASI

Sumber : Kemenkes RI 2018 Proses Asuhan Gizi Puskesmas

Lampiran 10. Bahan Penukar Hari Ke 1

Lampiran 10. Bahan Penukar

Bahan Makanan Penukar					
Bahan Makanan	Jumlah	Energi	Protein	Lemak	KH
Makanan Pokok	4	720	16	4	160
Lauk Hewani	3	240	18	18	0
Lauk Nabati	1,5	120	7,5	7,5	10,5
Sayur	3	75	3	1,5	15
Buah	7	350	0	0	84
Minyak/lemak	3	150	0	15	0
Gula	0	0	0	0	0
Susu	0	0	0	0	0
Total penukar		1655	44,5	46	269,5
Total kebutuhan		1650	44	45,8	265,37
Persentase		100,3030303	101,363636	100,4366812	101,5563176

Porsi/waktu makan						
Bahan Makanan	Jumlah	Pagi	S.Pagi	Siang	S.Sore	Malam
Makanan Pokok	4	1		1,5		1,5
Lauk Hewani	3	1		1		1
Lauk Nabati	1,5	0,5		0,5		0,5
Sayur	3	1		1		1
Buah	7	1	2	1	2	1
Minyak/lemak	3	1		1		1
Gula	0					
Susu	0					

Lampiran 11. Perencanaan Menu Hari Ke 1

Lampiran 11. Perencanaan Menu Hari Ke 1

Waktu makan	Menu	Bahan makanan	Berat	URT	KANDUNGAN GIZI															
					Ener	Prot	Lema	KH	Serat	Ca	P	Fe	Na	K	Zn	Vit-A	Vit-	Vit-	Vit-	Vit C
Pagi (07.00)	Nasi Tim	Beras	50	1/2 gls	178,5	3	0,85	40	0,1	73,5	40,5	0,9	13,5	35,5	0,25	0	0,1	0,04	1,3	0
	Ayam Bb Rendang	Daging Ayam	35	1ptg sd	104,3	4,2	7,7	0	0	4,9	70	0,525	38,15	135,1	0,21	87,15	0,028	0,049	3,64	0
	Tahu Bb Opor	Tahu	30	1bh sdg	24	2,7	1,41	0,24	0,03	66,9	54,9	1,02	0,6	15,18	0,24	0	0,003	0,024	0,03	0
	Tumis Sayuran	Kacang Panjang	50	3 sdm	15,5	1	0,05	2,65	1,35	30	32	0,3	15	106,5	0,25	0	0,35	0,05	0,15	23
		Janten	50	3 sdm	17,5	1	0,05	3,7	0,95	3,5	50	0,25	176,5	115	0,4	0	0,04	0,08	0,45	4
	Minyak Goreng	5	1sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Buah	Pepaya	110	1mika s	70,4	0,55	4,4	14,52	1,76	25,3	13,2	1,87	4,4	243,1	0,33	0	0,044	0,066	0,44	85,8	
Sub Total Makan Pagi					454,4	12,45	19,46	61,11	4,19	204,1	260,6	4,865	248,2	650,3	1,68	87,15	0,565	0,309	6,01	112,8
Pagi (10.30)	Buah	Apel Malang	85	1bh sdg	48,45	0,425	0,34	11,73	0,68	7,65	15,3	0,51	3,06	149,1	0	0	0,043	0,026	0,085	4,25
Sub Total Selingan Pagi					48,45	0,425	0,34	11,73	0,68	7,65	15,3	0,51	3,06	149,1	0	0	0,043	0,026	0,085	4,25
Siang (12.00)	Nasi Tim	Beras	75	1/2 gls	267,8	4,5	1,275	60	0,15	110,3	60,75	1,35	20,25	53,25	0,375	0	0,15	0,06	1,95	0
	Ikan Patin Bb Kemiri	Ikan Patin	40	1/2 eko	52,8	2,8	2,64	0,44	0	12,4	69,2	0,64	30,8	138,4	0,32	0	0,08	0,012	0,68	0
	Minyak Goreng	Minyak Goreng	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tahu Putih Kecap Diet	Tahu Putih	30	1bh sdg	24	2,7	1,41	0,24	0,03	66,9	54,9	1,02	0,6	15,18	0,24	0	0,003	0,024	0,03	0
	Sapo Tahu	Wortel	50	3 sdm	18	0,5	0,3	3,95	0,5	22,5	37	0,5	35	122,5	0,15	0	0,02	0,02	0,5	9
		Brokoli	20	2 sdm	6,6	0,4	0,08	1,4	0,52	9,4	0	0,14	6,6	63,2	0	0	0	0	0	17,84
		Janten	30	3 sdm	10,5	0,6	0,03	2,22	0,57	2,1	30	0,15	105,9	69	0,24	0	0,024	0,048	0,27	2,4
	Minyak Goreng	2,5	1sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Buah	Pisang Ambon	100	1bh sdg	108	1	0,8	24,3	1,9	20	30	0,2	10	0	0,2	0	0,05	0,11	0,1	9	
Sub Total Makan Siang					531,9	12,5	11,54	92,55	3,67	243,6	281,9	4	209,2	461,5	1,525	0	0,327	0,274	3,53	38,24
Siang (14.00)	Buah	Pir	130	1bh bsr	74,1	0,52	0,13	22,1	4,03	11,7	0	0,26	1,3	150,8	0	0	0	0	0	5,59
Sub Total Selingan Siang					74,1	0,52	0,13	22,1	4,03	11,7	0	0,26	1,3	150,8	0	0	0	0	0	5,59
Sore (17.00)	Nasi Tim	Beras	75	1/2 gls	267,8	4,5	1,275	60	0,15	110,3	60,75	1,35	20,25	53,25	0,375	0	0,15	0,06	1,95	0
	Ayam Bb Kuning	Daging Ayam	35	1ptg sd	104,3	4,2	7,7	0	0	4,9	70	0,525	38,15	135,1	0,21	87,15	0,028	0,049	3,64	0
	Oseng Tempe	Tempe	50	1ptg sd	75	5	3,85	4,55	0,7	258,5	101	0,75	3,5	82,95	0,1	0	0,085	0,22	1,8	0
	Oseng Sayuran	Toge	45	3 sdm	34,2	2,7	1,17	2,88	0,315	22,5	29,25	0,45	2,25	95,58	0,315	0	0,104	0,086	0,54	6,75
		Kacang Panjang	45	3 sdm	13,95	0,9	0,045	2,385	1,215	27	28,8	0,27	13,5	95,85	0,225	0	0,315	0,045	0,135	20,7
	Selada	10	1sdt	2,3	0,1	0,01	0,46	0,2	9,5	15,2	0,24	6,5	26,07	0,02	0	0,009	0,014	0,07	5,6	
Buah	Jeruk Manis	75	1bh sdg	33,75	0,675	0,15	9,9	1,05	24,75	17,25	0,3	3	354,1	0,15	0	0,06	0,023	0,15	36,75	
Sub Total Makan Sore					531,3	18,08	14,2	80,18	3,63	457,4	322,3	3,885	87,15	842,8	1,395	87,15	0,751	0,496	8,285	69,8
Total Makan Sehari					1650	43,97	45,67	267,7	16,2	924,4	880	13,52	548,8	2255	4,6	174,3	1,685	1,105	17,91	230,7
Total Kebutuhan Sehari					1650	44	45,8	265,4	20	1200	700	9	1300	4700	11	650	1,2	1,3	16	90
Persentase Asupan					100%	100%	100%	101%	81%	77%	126%	150%	42%	48%	42%	27%	140%	85%	112%	256%

Lampiran 12. Recall Hari Ke 1

Lampiran 12. Recall Hari Ke 1

Waktu makan	Menu	Bahan makanan	Berat	URT	KANDUNGAN GIZI															
					Ener	Prot	Lema	KH	Serat	Ca	P	Fe	Na	K	Zn	Vit-A	Vit-	Vit-	Vit-	Vit C
Pagi (07.00)	NasiTim	Beras	50	1/2 gls	178,5	3	0,85	40	0,1	73,5	40,5	0,9	13,5	35,5	0,25	0	0,1	0,04	1,3	0
	Ayam Bb Rendang	Daging Ayam	35	1ptg s d	104,3	4,2	7,7	0	0	4,9	70	0,525	38,15	135,1	0,21	87,15	0,028	0,049	3,64	0
	Tahu Bb Opor	Tahu	30	1bh sdg	24	2,7	1,41	0,24	0,03	66,9	54,9	1,02	0,6	15,18	0,24	0	0,003	0,024	0,03	0
	Tumis Sayuran	Kacang Panjang	50	3 s dm	15,5	1	0,05	2,65	1,35	30	32	0,3	15	106,5	0,25	0	0,35	0,05	0,15	23
		Janten	50	3 s dm	17,5	1	0,05	3,7	0,95	3,5	50	0,25	176,5	115	0,4	0	0,04	0,08	0,45	4
		Minyak Goreng	5	1sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Buah	Pepaya	110	1mika s	70,4	0,55	4,4	14,52	1,76	25,3	13,2	1,87	4,4	243,1	0,33	0	0,044	0,066	0,44	85,8
Sub TotalMakan Pagi					454,4	12,45	19,46	61,11	4,19	204,1	260,6	4,865	248,2	650,3	1,68	87,15	0,565	0,309	6,01	112,8
Pagi (10.30)	Buah	Apel Malang	85	1bh sdg	48,45	0,425	0,34	11,73	0,68	7,65	15,3	0,51	3,06	149,1	0	0	0,043	0,026	0,085	4,25
Sub TotalSelangan Pagi					48,45	0,425	0,34	11,73	0,68	7,65	15,3	0,51	3,06	149,1	0	0	0,043	0,026	0,085	4,25
Siang (12.00)	NasiTim	Beras	75	1/2 gls	267,8	4,5	1,275	60	0,15	110,3	60,75	1,35	20,25	53,25	0,375	0	0,15	0,06	1,95	0
	Ikan Patin Bb Kemiri	Ikan Patin	40	1/2 eko	52,8	2,8	2,64	0,44	0	12,4	69,2	0,64	30,8	138,4	0,32	0	0,08	0,012	0,68	0
	Minyak Goreng	Minyak Goreng	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tahu Putih Kecap Diet	Tahu Putih	30	1bh sdg	24	2,7	1,41	0,24	0,03	66,9	54,9	1,02	0,6	15,18	0,24	0	0,003	0,024	0,03	0
	Sapo Tahu	Wortel	50	3 s dm	18	0,5	0,3	3,95	0,5	22,5	37	0,5	35	122,5	0,15	0	0,02	0,02	0,5	9
		Brokoli	20	2 s dm	6,6	0,4	0,08	1,4	0,52	9,4	0	0,14	6,6	63,2	0	0	0	0	0	17,84
		Janten	30	3 s dm	10,5	0,6	0,03	2,22	0,57	2,1	30	0,15	105,9	69	0,24	0	0,024	0,048	0,27	2,4
		Minyak Goreng	2,5	1sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Buah	Pisang Ambon	100	1bh sdg	108	1	0,8	24,3	1,9	20	30	0,2	10	0	0,2	0	0,05	0,11	0,1	9
Sub TotalMakan Siang					531,9	12,5	11,54	92,55	3,67	243,6	281,9	4	209,2	461,5	1,525	0	0,327	0,274	3,53	38,24
Siang (14.00)	Buah	Pir	130	1bh bsr	74,1	0,52	0,13	22,1	4,03	11,7	0	0,26	1,3	150,8	0	0	0	0	0	5,59
Sub TotalSelingan Siang					74,1	0,52	0,13	22,1	4,03	11,7	0	0,26	1,3	150,8	0	0	0	0	0	5,59
Sore (17.00)	NasiTim	Beras	75	1/2 gls	267,8	4,5	1,275	60	0,15	110,3	60,75	1,35	20,25	53,25	0,375	0	0,15	0,06	1,95	0
	Ayam Bb Kuning	Daging Ayam	35	1ptg s d	104,3	4,2	7,7	0	0	4,9	70	0,525	38,15	135,1	0,21	87,15	0,028	0,049	3,64	0
	Oseng Tempe	Tempe	50	1ptg sd	75	5	3,85	4,55	0,7	258,5	101	0,75	3,5	82,95	0,1	0	0,085	0,22	1,8	0
	Oseng Sayuran	Toge	45	3 s dm	34,2	2,7	1,17	2,88	0,315	22,5	29,25	0,45	2,25	95,58	0,315	0	0,104	0,086	0,54	6,75
		Kacang Panjang	45	3 s dm	13,95	0,9	0,045	2,385	1,215	27	28,8	0,27	13,5	95,85	0,225	0	0,315	0,045	0,135	20,7
		Selada	10	1s dm	2,3	0,1	0,01	0,46	0,2	9,5	15,2	0,24	6,5	26,07	0,02	0	0,009	0,014	0,07	5,6
	Buah	Jeruk Manis	75	1bh sdg	33,75	0,675	0,15	9,9	1,05	24,75	17,25	0,3	3	354,1	0,15	0	0,06	0,023	0,15	36,75
Sub Total Makan Sore					531,3	18,08	14,2	80,18	3,63	457,4	322,3	3,885	87,15	842,8	1,395	87,15	0,751	0,496	8,285	69,8
Total Makan Sehari					1650	43,97	45,67	267,7	16,2	924,4	880	13,52	548,8	2255	4,6	174,3	1,685	1,105	17,91	230,7
Total Kebutuhan Sehari					1650	44	45,8	265,4	2,0	1200	700	9	1300	4700	11	650	1,2	1,3	16	90
Persentase Asupan					100%	100%	100%	101%	81%	77%	126%	150%	42%	48%	42%	27%	140%	85%	112%	256%

Lampiran 13. Perencanaan Menu Hari Ke 2

Lampiran 13. Perencanaan Menu Hari Ke 2

Waktu makan	Menu	Bahan makanan	Berat	URT	KANDUNGAN GIZI															
					Ener	Prot	Lema	KH	Serat	Ca	P	Fe	Na	K	Zn	Vit-A	Vit-	Vit-	Vit-	Vit C
Pagi (07.00)	Nasi Tim	Beras	50	1/2 gls	178,5	3	0,85	40	0,1	73,5	40,5	0,9	13,5	35,5	0,25	0	0,1	0,04	13	0
	Bola Bola Ayam	Daging Ayam	35	1ptg s dg	104,3	4,2	7,7	0	0	4,9	70	0,525	38,15	135,1	0,21	87,15	0,028	0,049	3,64	0
		Tepung Terigu	10	1/2 sdm	36,3	0,1	0,05	8,82	1	8,4	12,5	0,1	0,1	0,71	0,01	0	0,004	0	0,04	0
		Telur	5	1/2 sdm	7,7	0,5	0,54	0,035	0	4,3	12,9	0,15	7,1	5,925	0,05	3,05	0,006	0,019	0,01	0
		Minyak Goreng	3	1/2 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tahu Putih BB Bistik	Tahu	30	1ptg s dg	24	2,7	1,41	0,24	0,25	66,9	54,9	1,02	0,6	15,18	0,24	0	0,003	0,024	0,03	0
	Cah Sayuran	Oyong	50	3 sdm	9,5	0,4	0,1	2,05	1,5	9,5	16,5	0,45	11,5	54,55	0,05	0	0,015	0	0,2	4
		Toge Panjang	50	2 sdm	38	3	1,3	3,2	1	25	32,5	0,5	2,5	106,2	0,35	0	0,115	0,095	0,6	7,5
	Buah	Pisang Ambon	100	1bh s dg	108	1	0,8	24,3	3	20	30	0,2	10	0	0,2	0	0,05	0,11	0,1	9
Sub Total Makan Pagi					532,8	14,9	15,75	78,65	6,85	212,5	269,8	3,845	83,45	353,1	1,36	90,2	0,321	0,337	5,92	20,5
Pagi (10.30)	Buah	Melon	190	1mika sd	108,3	1,14	0,76	14,82	1,9	22,8	26,6	0,76	51,3	317,3	0,19	0	0,038	0,19	0	0
Sub Total Selingan Pagi					108,3	1,14	0,76	14,82	2,2	22,8	26,6	0,76	51,3	317,3	0,19	0	0,038	0,19	0	0
Siang (12.00)	Nasi Tim	Beras	75	1/2 gls	267,8	4,5	1,275	60	2	110,25	60,75	1,35	20,25	53,25	0,375	0	0,15	0,06	1,95	0
	Ikan Kembung Acar Kuning	Ikan Kembung	40	1/2 ekor	104,4	4	5,2	0	0	6	0	0,64	33,2	160,4	0	0	0	0	0	0,16
	Oseng Tahu	Tahu	30	1ptg s dg	24	2,7	1,41	0,24	1	66,9	54,9	1,02	0,6	15,18	0,24	0	0,003	0,024	0,03	0
	Acar Kuning	Timun	50	3 sdm	14	0,1	0,1	0,7	2,5	14,5	47,5	0,4	1	28,55	0,05	0	0,005	0,01	0,05	0,5
		Wortel	50	3 sdm	18	0,5	0,3	3,95	1,3	22,5	37	0,5	35	122,5	0,15	0	0,02	0,02	0,5	9
	Buah	Jeruk Manis	110	1bh s dg	49,5	0,99	0,22	12,32	2,7	36,3	25,3	0,44	4,4	51,9	0,22	0	0,088	0,033	0,22	53,9
Sub Total Makan Siang					477,7	12,79	8,505	77,21	9,5	256,45	225,5	4,35	94,45	899,2	1,035	0	0,266	0,147	2,75	63,56
Siang (14.00)	Buah	Pepaya	110	1mika sd	50,6	0,55	13,2	13,42	2,92	25,3	13,2	1,87	4,4	243,1	0,33	0	0,044	0,066	0,44	85,8
Sub Total Selingan Siang					50,6	0,55	13,2	13,42	2,92	25,3	13,2	1,87	4,4	243,1	0,33	0	0,044	0,066	0,44	85,8
Sore (17.00)	Nasi Tim	Beras	75	1/2 gls	267,8	4,5	1,275	60	2,5	110,25	60,75	1,35	20,25	53,25	0,375	0	0,15	0,06	1,95	0
	Dencis Panggang	Ikan Sarden	40	1ekor sd	43,6	3,96	0,72	1,72	0	38	238,8	0,52	0	90,8	0,8	78	0,104	0,012	1,76	0
	Gulai Tempe	Tempe	50	1ptg s dg	75	5	3,85	4,55	1,35	258,5	101	0,75	3,5	82,95	0,1	0	0,085	0,22	1,8	0
	Bobor Bayam	Bayam	100	5 sdm	26	0,9	0,4	2,9	1	166	76	3,5	16	456,4	0,4	0	0,04	0,1	1	41
		Santan	5	1/2 sdm	16,2	0,21	1,715	0,28	0	0,7	2,25	0,095	0,9	25,71	0,045	0	0	0	0,025	0,1
	Buah	Apel Malang	85	1bh s dg	48,45	0,425	0,34	11,73	2,45	7,65	15,3	0,51	3,06	149,1	0	0	0,043	0,026	0,085	4,25
Sub Total Makan Sore					477	15	8,3	81,18	7,3	581,1	494,1	6,725	43,71	858,2	1,72	78	0,422	0,418	6,62	45,35
Total Makan Sehari					1646	44,38	46,52	265,3	28,77	1098,15	1029	17,55	277,31	2671	4,635	168,2	1,091	1,158	15,73	215,2
Total Kebutuhan Sehari					1650	44	45,8	265,4	20	1200	700	9	1300	4700	11	650	12	13	16	90
Persentase Asupan					100%	101%	102%	100%	144%	92%	147%	195%	21%	57%	42%	26%	91%	89%	98%	239%

Lampiran 14. Recall Hari Ke 2

Lampiran 14. Recall Hari Ke 2

Waktu makan	Menu	Bahan makanan	Berat	URT	KANDUNGAN GIZI															
					Ener	Prot	Lema	KH	Serat	Ca	P	Fe	Na	K	Zn	Vit-A	Vit-	Vit-	Vit-	Vit C
Pagi (07.00)	Nasi Tim	Beras	50	1/2 gls	178,5	3	0,85	40	0,1	73,5	40,5	0,9	13,5	35,5	0,25	0	0,1	0,04	13	0
	Bola Bola Ayam	Daging Ayam	35	1ptg s dg	104,3	4,2	7,7	0	0	4,9	70	0,525	38,15	135,1	0,21	87,15	0,028	0,049	3,64	0
		Tepung Terigu	10	1/2 sdm	36,3	0,1	0,05	8,82	1	8,4	12,5	0,1	0,1	0,71	0,01	0	0,004	0	0,04	0
		Telur	5	1/2 sdm	7,7	0,5	0,54	0,035	0	4,3	12,9	0,15	7,1	5,925	0,05	3,05	0,006	0,019	0,01	0
		Minyak Goreng	3	1/2 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tahu Putih BB Bistik	Tahu	30	1ptg s dg	24	2,7	1,41	0,24	0,25	66,9	54,9	1,02	0,6	15,18	0,24	0	0,003	0,024	0,03	0
	Cah Sayuran	Oyong	50	3 sdm	9,5	0,4	0,1	2,05	1,5	9,5	16,5	0,45	11,5	54,55	0,05	0	0,015	0	0,2	4
		Toge Panjang	50	2 sdm	38	3	1,3	3,2	1	25	32,5	0,5	2,5	106,2	0,35	0	0,115	0,095	0,6	7,5
	Buah	Pisang Ambon	100	1bh s dg	108	1	0,8	24,3	3	20	30	0,2	10	0	0,2	0	0,05	0,11	0,1	9
Sub Total Makan Pagi					532,8	14,9	15,75	78,65	6,85	212,5	269,8	3,845	83,45	353,1	1,36	90,2	0,321	0,337	5,92	20,5
Pagi (10.30)	Buah	Melon	190	1mika sd	108,3	1,14	0,76	14,82	1,9	22,8	26,6	0,76	51,3	317,3	0,19	0	0,038	0,19	0	0
Sub Total Selingan Pagi					108,3	1,14	0,76	14,82	2,2	22,8	26,6	0,76	51,3	317,3	0,19	0	0,038	0,19	0	0
Siang (12.00)	Nasi Tim	Beras	75	1/2 gls	267,8	4,5	1,275	60	2	110,25	60,75	1,35	20,25	53,25	0,375	0	0,15	0,06	1,95	0
	Ikan Kembung Acar Kuning	Ikan Kembung	40	1/2 ekor	104,4	4	5,2	0	0	6	0	0,64	33,2	160,4	0	0	0	0	0	0,16
	Oseng Tahu	Tahu	30	1ptg s dg	24	2,7	1,41	0,24	1	66,9	54,9	1,02	0,6	15,18	0,24	0	0,003	0,024	0,03	0
	Acar Kuning	Timun	50	3 sdm	14	0,1	0,1	0,7	2,5	14,5	47,5	0,4	1	28,55	0,05	0	0,005	0,01	0,05	0,5
		Wortel	50	3 sdm	18	0,5	0,3	3,95	1,3	22,5	37	0,5	35	122,5	0,15	0	0,02	0,02	0,5	9
	Buah	Jeruk Manis	110	1bh s dg	49,5	0,99	0,22	12,32	2,7	36,3	25,3	0,44	4,4	51,9	0,22	0	0,088	0,033	0,22	53,9
Sub Total Makan Siang					477,7	12,79	8,505	77,21	9,5	256,45	225,5	4,35	94,45	899,2	1,035	0	0,266	0,147	2,75	63,56
Siang (14.00)	Buah	Pepaya	110	1mika sd	50,6	0,55	13,2	13,42	2,92	25,3	13,2	1,87	4,4	243,1	0,33	0	0,044	0,066	0,44	85,8
Sub Total Selingan Siang					50,6	0,55	13,2	13,42	2,92	25,3	13,2	1,87	4,4	243,1	0,33	0	0,044	0,066	0,44	85,8
Sore (17.00)	Nasi Tim	Beras	75	1/2 gls	267,8	4,5	1,275	60	2,5	110,25	60,75	1,35	20,25	53,25	0,375	0	0,15	0,06	1,95	0
	Dencis Panggang	Ikan Sarden	40	1ekor sd	43,6	3,96	0,72	1,72	0	38	238,8	0,52	0	90,8	0,8	78	0,104	0,012	1,76	0
	Gulai Tempe	Tempe	50	1ptg s dg	75	5	3,85	4,55	1,35	258,5	101	0,75	3,5	82,95	0,1	0	0,085	0,22	1,8	0
	Bobor Bayam	Bayam	100	5 sdm	26	0,9	0,4	2,9	1	166	76	3,5	16	456,4	0,4	0	0,04	0,1	1	41
		Santan	5	1/2 sdm	16,2	0,21	1,715	0,28	0	0,7	2,25	0,095	0,9	25,71	0,045	0	0	0	0,025	0,1
	Buah	Apel Malang	85	1bh s dg	48,45	0,425	0,34	11,73	2,45	7,65	15,3	0,51	3,06	149,1	0	0	0,043	0,026	0,085	4,25
Sub Total Makan Sore					477	15	8,3	81,18	7,3	581,1	494,1	6,725	43,71	858,2	1,72	78	0,422	0,418	6,62	45,35
Total Makan Sehari					1646	44,38	46,52	265,3	28,77	1098,15	1029	17,55	277,31	2671	4,635	168,2	1,091	1,158	15,73	215,2
Total Kebutuhan Sehari					1650	44	45,8	265,4	20	1200	700	9	1300	4700	11	650	1,2	1,3	16	90
Persentase Asupan					100%	101%	102%	100%	144%	92%	147%	195%	21%	57%	42%	26%	91%	89%	98%	239%

Lampiran 15. Perencanaan Menu Hari Ke 3

Lampiran 15. Perencanaan Menu Hari Ke 3

Waktu makan	Menu	Bahan makanan	Berat	URT	KANDUNGAN GIZI															
					Energi	Protei	Lemak	KH	Serat	Ca	P	Fe	Na	K	Zn	Vit-A	Vit-B1	Vit-B2	Vit-B3	Vit C
Pagi (07.00)	Nasi Tim	Beras	50	1/2 gls	178,5	3	0,85	40	0,1	73,5	40,5	0,9	13,5	35,5	0,25	0	0,1	0,04	1,3	0
	Ayam Bb Bali	Daging Ayam	35	1ptg s dg	104,3	4,2	7,7	0	0	4,9	70	0,525	38,15	135,065	0,21	87,15	0,028	0,049	3,64	0
	Tahu Kukus	Tahu	30	1bh s dg	24	2,7	1,41	0,24	0,03	66,9	54,9	1,02	0,6	15,18	0,24	0	0,003	0,024	0,03	0
	Cah Buncis Janten	Buncis	50	3 sdm	43,5	1	1,35	6,55	2	15	0,5	0,55	55	70	0,15	0	0,025	0,2	1,4	5,5
		Janten	50	3 sdm	17,5	0,1	0,05	3,7	0,95	3,5	50	0,25	176,5	115	0,4	0	0,04	0,08	0,45	4
		Minyak Goreng	6,65	1/2 s dt	58,786	0	6,65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Buah	Jeruk Manis	75	1bh s dg	33,75	0,675	0,15	8,4	1,05	24,75	17,25	0,3	3	354,075	0,15	0	0,06	0,0225	0,15	36,75
Sub Total Makan Pagi					460,336	11,675	18,16	58,89	4,13	188,55	233,15	3,545	286,75	724,82	1,4	87,15	0,256	0,4155	6,97	46,25
Pagi (10.30)	Buah	Apel Malang	85	1bh s dg	48,45	0,425	0,34	10,88	0,68	7,65	15,3	0,51	3,06	149,09	0	0	0,0425	0,0255	0,085	4,25
Sub Total Selingan Pagi					48,45	0,425	0,34	10,88	0,68	7,65	15,3	0,51	3,06	149,09	0	0	0,0425	0,0255	0,085	4,25
Siang (12.00)	Nasi Tim	Beras	75	1/2 gls	267,75	4,5	1,275	60	0,15	110,25	60,75	1,35	20,25	53,25	0,375	0	0,15	0,06	1,95	0
	Oseng Daging Bomba	Daging Sapi	35	1ptg s dg	95,55	4,2	7	0	0	3,5	52,5	0,91	32,55	93,45	2,24	4,2	0,028	0,063	2,555	0
		Minyak Goreng	2	1/2 s dt	17,68	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Bacem Tempe	Tempe	50	1ptg bs r	75	5	3,85	4,55	0,7	258,5	101	0,75	3,5	82,95	0,1	0	0,085	0,22	1,8	0
	Sop Wortel, Kacang Polong	Wortel	50	3 sdm	18	0,5	0,3	3,95	0,5	22,5	37	0,5	35	122,5	0,15	0	0,02	0,02	0,5	9
		Kacang Polong	50	3 sdm	49,5	1,5	0,05	10,6	5,15	25	49,5	6,55	7,5	283,5	0,3	0	0,065	0,015	0,1	0
	Buah	Pisang Ambon	100	1bh s dg	108	1	0,8	24,3	1,9	20	30	0,2	10	0	0,2	0	0,05	0,11	0,1	9
Sub Total Makan Siang					631,48	16,7	15,275	103,4	8,4	439,75	330,75	10,26	108,8	635,65	3,365	4,2	0,398	0,488	7,005	18
Siang (14.00)	Buah	Pir	130	1bh s dg	74,1	0,52	0,13	19,5	4,03	11,7	0	0,26	1,3	150,8	0	0	0	0	0	5,59
Sub Total Selingan Siang					74,1	0,52	0,13	19,5	4,03	11,7	0	0,26	1,3	150,8	0	0	0	0	0	5,59
Sore (17.00)	Nasi Tim	Beras	50	1/2 gls	178,5	3	0,85	40	0,1	73,5	40,5	0,9	13,5	35,5	0,25	0	0,1	0,04	1,3	0
	Patin Kuah	Ikan Patin	40	1ptg s dg	52,8	2,8	2,64	0,44	0	12,4	69,2	0,64	30,8	138,4	0,32	0	0,08	0,012	0,68	0
	Tahu Kuning Bb Mangrove	Tahu	30	1bh s dg	24	2,7	1,41	0,24	0,03	66,9	54,9	1,02	0,6	15,18	0,24	0	0,003	0,024	0,03	0
	Tumis Toge	Toge	100	5 sdm	76	6	2,6	6,4	0,7	50	65	1	5	212,4	0,7	0	0,23	0,19	1,2	15
		Minyak Goreng	5	1/2 s dt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Buah	Jambu Kristal	100	1bh s dg	61	0,9	0,3	15,4	4,5	31	41	0,2	20	103	0,5	0	1,02	0,06	1,3	116
Sub Total Makan Sore					436,5	15,4	12,8	62,48	5,33	233,8	270,6	3,76	69,9	504,48	2,01	0	1,433	0,326	4,51	131
Total Makan Sehari					1650,87	44,72	46,705	265,15	22,57	881,45	849,8	18,335	469,81	2164,84	6,775	91,35	2,1295	1,255	18,57	205,09
Total Kebutuhan Sehari					1650	44	45,8	265,37	20	1200	700	9	1300	4700	11	650	1,2	1,3	16	90
Persentase Asupan					100%	102%	102%	100%	113%	73%	121%	204%	36%	46%	62%	14%	177%	97%	116%	228%

Lampiran 16. Recall Hari Ke 3

Lampiran 16. Recall Hari Ke 3

Waktu makan	Menu	Bahan makanan	Berat	URT	KANDUNGAN GIZI															
					E	P	L	KH	Serat	Ca	P	Fe	Na	K	Zn	Vit-A	Vit-	Vit-	Vit-	Vit C
Pagi (07.00)	Nasi Tim	Beras	50	1/2 gls	178,5	3	0,85	40	0,1	73,5	40,5	0,9	13,5	35,5	0,25	0	0,1	0,04	1,3	0
	Ayam Bb Bali	Daging Ayam	35	1ptg sdg	104,3	4,2	7,7	0	0	4,9	70	0,525	38,15	135,1	0,21	87,15	0,028	0,049	3,64	0
	Tahu Kukus	Tahu	55	1bh sdg	24	2,7	1,41	0,24	0,03	66,9	54,9	1,02	0,6	15,18	0,24	0	0,003	0,024	0,03	0
	Cah Buncis Janten	Buncis	50	3 sdm	43,5	1	1,35	6,55	2	15	0,5	0,55	55	70	0,15	0	0,025	0,2	1,4	5,5
		Janten	50	3 sdm	17,5	0,1	0,05	3,7	0,95	3,5	50	0,25	176,5	115	0,4	0	0,04	0,08	0,45	4
		Minyak Goreng	6,65	1/2 sdt	58,79	0	6,65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Buah	Jeruk Manis	75	1bh sdg	33,75	0,675	0,15	8,4	1,05	24,75	17,25	0,3	3	354,1	0,15	0	0,06	0,023	0,15	36,75
Sub Total Makan Pagi					460,3	11,68	18,16	58,89	4,13	188,6	233,2	3,545	286,8	724,8	1,4	87,15	0,256	0,416	6,97	46,25
Pagi (10.30)	Buah	Apel Malang	85	1bh sdg	48,45	0,425	0,34	10,88	0,68	7,65	15,3	0,51	3,06	149,1	0	0	0,043	0,026	0,085	4,25
Sub Total Selingan Pagi					48,45	0,425	0,34	10,88	0,68	7,65	15,3	0,51	3,06	149,1	0	0	0,043	0,026	0,085	4,25
Siang (12.00)	Nasi Tim	Beras	75	1/2 gls	267,8	4,5	1,275	60	0,15	110,3	60,75	1,35	20,25	53,25	0,375	0	0,15	0,06	1,95	0
	Oseng Daging Bomb	Daging Sapi	35	1ptg sdg	95,55	4,2	7	0	0	3,5	52,5	0,91	32,55	93,45	2,24	4,2	0,028	0,063	2,555	0
		Minyak Goreng	2	1/2 sdt	17,68	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Bacem Tempe	Tempe	50	1ptg bsr	75	5	3,85	4,55	0,7	258,5	101	0,75	3,5	82,95	0,1	0	0,085	0,22	1,8	0
	Sop Wortel, Kacang P	Wortel	50	3 sdm	18	0,5	0,3	3,95	0,5	22,5	37	0,5	35	122,5	0,15	0	0,02	0,02	0,5	9
		Kacang Polong	50	3 sdm	49,5	1,5	0,05	10,6	5,15	25	49,5	6,55	7,5	283,5	0,3	0	0,065	0,015	0,1	0
	Buah	Pisang Ambon	100	1bh sdg	108	1	0,8	24,3	1,9	20	30	0,2	10	0	0,2	0	0,05	0,11	0,1	9
Sub Total Makan Siang					631,5	16,7	15,28	103,4	8,4	439,8	330,8	10,26	108,8	635,7	3,365	4,2	0,398	0,488	7,005	18
Siang (14.00)	Buah	Pir	130	1bh sdg	74,1	0,52	0,13	19,5	4,03	11,7	0	0,26	1,3	150,8	0	0	0	0	0	5,59
Sub Total Selingan Siang					74,1	0,52	0,13	19,5	4,03	11,7	0	0,26	1,3	150,8	0	0	0	0	0	5,59
Sore (17.00)	Nasi Tim	Beras	25	1/2 gls	178,5	3	0,85	40	0,1	73,5	40,5	0,9	13,5	35,5	0,25	0	0,1	0,04	1,3	0
	Patin Kuah	Ikan Patin	40	1ptg sdg	52,8	2,8	2,64	0,44	0	12,4	69,2	0,64	30,8	138,4	0,32	0	0,08	0,012	0,68	0
	Tahu Kuning Bb Man	Tahu Kuning	55	1bh sdg	24	2,7	1,41	0,24	0,03	66,9	54,9	1,02	0,6	15,18	0,24	0	0,003	0,024	0,03	0
	Bening Toge	Toge	100	5 sdm	76	6	2,6	6,4	0,7	50	65	1	5	212,4	0,7	0	0,23	0,19	1,2	15
		Minyak Goreng	5	1/2 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Buah	Jambu Kristal	100	1bh sdg	61	0,9	0,3	15,4	4,5	31	41	0,2	20	103	0,5	0	1,02	0,06	1,3	116
Sub Total Makan Sore					436,5	15,4	12,8	62,48	5,33	233,8	270,6	3,76	69,9	504,5	2,01	0	1,433	0,326	4,51	131
Total Makan Sehari					1562	44,72	46,71	245,2	22,57	881,5	849,8	18,34	469,8	2165	6,775	91,35	2,13	1,255	18,57	205,1
Total Kebutuhan					1650	44	45,5	265,4	20	1200	700	9	1300	4700	11	650	1,2	1,3	16	90
Persentase					95%	102%	103%	92%	113%	73%	121%	204%	36%	46%	62%	14%	177%	97%	116%	228%

Lampiran 17. Perencanaan Menu Hari Ke 4

Lampiran 17. Perencanaan Menu Hari Ke 4

Waktu makan	Menu	Bahan makanan	Berat	URT	KANDUNGAN GIZI															
					Energi	Protein	Lemak	KH	Serat	Ca	P	Fe	Na	K	Zn	Vit-A	Vit-	Vit-	Vit-	Vit C
Pagi (07.00)	Nasi Tim	Beras	50	1/2 gls	178,5	3	0,85	40	0,1	73,5	40,5	0,9	13,5	35,5	0,25	0	0,1	0,04	1,3	0
	Semur Rolade Daging	Daging Sapi	35	1ptg sdg	95,55	4,2	7	0	0	3,5	52,5	0,91	32,55	93,45	2,24	4,2	0,028	0,063	2,555	0
		Telur	10	1s dm	15,4	1	108	0,07	0	8,6	25,8	0,3	14,2	1185	0,1	6,1	0,012	0,038	0,02	0
		Minyak	3	1/2 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tahu Bb Rendang	Tahu	30	1ptg kcl	24	2,7	1,41	0,24	0,03	66,9	54,9	102	0,6	15,18	0,24	0	0,003	0,024	0,03	0
	Tumis Sawi Wortel	Sawi	50	3 s dm	14	1,15	0,15	2	1,25	110	19	1,45	11	218,3	0,1	0	0,045	0,115	0,35	51
		Wortel	50	3 s dm	18	0,5	0,3	3,95	0,5	22,5	37	0,5	35	122,5	0,15	0	0,02	0,02	0,5	9
	Buah	Apel	85	1bh	48,45	0,425	0,34	10,88	0,68	7,65	15,3	0,51	3,06	149,1	0	0	0,043	0,026	0,085	4,25
Sub Total Makan Pagi					420,42	12,975	14,13	57,14	2,56	292,7	245	5,59	109,9	645,8	3,08	10,3	0,251	0,326	4,84	64,25
Pagi (10.30)	Jus Melon	Melon	190	2 ptg	108,3	1,14	0,76	14,82	1,9	22,8	26,6	0,76	51,3	317,3	0,19	0	0,038	0,19	0	0
Sub Total Selingan Pagi					108,3	1,14	0,76	14,82	1,9	22,8	26,6	0,76	51,3	317,3	0,19	0	0,038	0,19	0	0
Siang (12.00)	Nasi Tim	Beras	75	3/4 gls	267,75	4,5	1,275	60	0,15	110,3	60,75	1,35	20,25	53,25	0,375	0	0,15	0,06	1,95	0
	Ayam Bb Kari	Daging Ayam	35	1ptg sdg	104,3	4,2	7,7	0	0	4,9	70	0,525	38,15	135,1	0,21	87,15	0,028	0,049	3,64	0
	Semur Tahu	Tahu	30	1ptg kcl	24	2,7	1,41	0,24	0,03	66,9	54,9	102	0,6	15,18	0,24	0	0,003	0,024	0,03	0
	Bening Katu Jagung	Katu	50	3 s dm	29,5	2,4	0,5	5,5	0	102	41,5	1,35	0	0	0	51,5	0,05	0	0	119,5
		Jagung	50	1ptg sdg	78	1,35	0,65	16,65	0,5	25,5	52,5	0,6	0	0	0	0	0,04	0	0	0
	Buah	Jeruk	110	1bh	49,5	0,99	0,22	12,32	1,54	36,3	25,3	0,44	4,4	519,3	0,22	0	0,088	0,033	0,22	53,9
Sub Total Makan Siang					553,05	16,14	11,755	94,71	2,22	345,9	305	5,285	63,4	722,8	1,045	138,7	0,359	0,166	5,84	173,4
Siang (14.00)	Buah	Pepaya	110	1mika sdg	50,6	0,55	7,7	13,42	1,76	25,3	13,2	1,87	4,4	243,1	0,33	0	0,044	0,066	0,44	85,8
Sub Total Selingan Siang					50,6	0,55	7,7	13,42	1,76	25,3	13,2	1,87	4,4	243,1	0,33	0	0,044	0,066	0,44	85,8
Sore (17.00)	Nasi Tim	Beras	75	3/4 gls	267,75	4,5	1,275	60	0,15	110,3	60,75	1,35	20,25	53,25	0,375	0	0,15	0,06	1,95	0
	Pindang Patin	Ikan Patin	40	1ptg sdg	52,8	2,8	2,64	0,44	0	12,4	69,2	0,64	30,8	138,4	0,32	0	0,08	0,012	0,68	0
	Tumis Tempe	Tempe	50	1ptg sdg	75	5	3,85	4,55	0,7	258,5	101	0,75	3,5	82,95	0,1	0	0,085	0,22	1,8	0
		Minyak	3	1/2 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Cah Janten Wortel	Janten	50	3 s dm	17,5	0,1	0,05	3,7	0,95	3,5	50	0,25	17,65	115	0,4	0	0,04	0,08	0,45	4
		Wortel	50	3s dm	18	0,5	0,3	3,95	0,5	22,5	37	0,5	35	122,5	0,15	0	0,02	0,02	0,5	9
	Buah	Pir	130	1bh sdg	74,1	0,52	0,13	19,5	4,03	11,7	0	0,26	1,3	150,8	0	0	0	0	0	5,59
Sub Total Makan Sore					531,67	13,42	11,245	92,14	6,33	418,9	318	3,75	267,4	662,9	1,345	0	0,375	0,392	5,38	18,59
Total Makan Sehari					1664,04	44,225	45,59	272,2	14,77	1105	907,7	17,26	496,4	2592	5,99	149	1,067	1,14	16,5	342
Total Kebutuhan					1650	44	45,8	265,4	20	1200	700	9	1300	4700	11	650	1,2	1,3	16	90
Persentase					101%	101%	100%	103%	74%	92%	130%	192%	38%	55%	54%	23%	89%	88%	103%	380%

Lampiran 18. Recall Hari Ke 4

Lampiran 18. Recall Hari Ke 4

Waktu makan	Menu	Bahan makanan	Berat	URT	KANDUNGAN GIZI															
					Ener	Pro t	Lema	KH	Serat	Ca	P	Fe	Na	K	Zn	Vit-A	Vit-	Vit-	Vit-	Vit C
Pagi (07.00)	Nasi Tim	Beras	50	1/2 gls	178,5	3	0,85	40	0,1	73,5	40,5	0,9	13,5	35,5	0,25	0	0,1	0,04	1,3	0
	Semur Rolade Daging	Daging Sapi	35	1ptg sd	95,55	4,2	7	0	0	3,5	52,5	0,91	32,55	93,45	2,24	4,2	0,028	0,063	2,555	0
	Tehur	Tehur	10	1s dm	15,4	1	1,08	0,07	0	8,6	25,8	0,3	14,2	11,85	0,1	6,1	0,012	0,038	0,02	0
		Minyak	3	1/2 s dt	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tahu Bb Rendang	Tahu	35	1ptg kc	28	2,7	1,41	0,28	0,035	78,05	64,05	1,19	0,7	17,71	0,28	0	0,004	0,028	0,035	0
	Tumis Sawi Wortel	Sawi	50	3 s dm	14	1,15	0,15	2	1,25	110	19	1,45	11	218,3	0,1	0	0,045	0,115	0,35	51
		Wortel	50	3 s dm	18	0,5	0,3	3,95	0,5	22,5	37	0,5	35	122,5	0,15	0	0,02	0,02	0,5	9
	Buah	Apel	85	1bh	48,45	0,425	0,34	10,88	0,68	7,65	15,3	0,51	3,06	149,1	0	0	0,043	0,026	0,085	4,25
Sub Total Makan Pagi					424,4	12,98	14,13	57,18	2,565	303,8	254,2	5,76	110	648,4	3,12	10,3	0,251	0,33	4,845	64,25
Pagi (10.30)	Jus Melon	Melon	190	2 ptg	108,3	1,14	0,76	14,82	1,9	22,8	26,6	0,76	51,3	317,3	0,19	0	0,038	0,19	0	0
Sub Total Selingan Pagi					108,3	1,14	0,76	14,82	1,9	22,8	26,6	0,76	51,3	317,3	0,19	0	0,038	0,19	0	0
Siang (12.00)	Nasi Tim	Beras	50	3/4 gls	178,5	4,5	1,275	40	0,1	73,5	40,5	0,9	13,5	35,5	0,25	0	0,1	0,04	1,3	0
	Ayam Bb Kari	Daging Ayam	35	1ptg sd	104,3	4,2	7,7	0	0	4,9	70	0,525	38,15	135,1	0,21	87,15	0,028	0,049	3,64	0
	Semur Tahu	Tahu	35	1ptg kc	28	2,7	1,41	0,28	0,035	78,05	64,05	1,19	0,7	17,71	0,28	0	0,004	0,028	0,035	0
	Bening Katu Jagung	Katu	50	3 s dm	29,5	2,4	0,5	5,5	0	102	41,5	1,35	0	0	0	51,5	0,05	0	0	119,5
		Jagung	50	1ptg sd	78	1,35	0,65	16,65	0,5	25,5	52,5	0,6	0	0	0	0	0,04	0	0	0
	Buah	Jeruk	110	1bh	49,5	0,99	0,22	12,32	1,54	36,3	25,3	0,44	4,4	519,3	0,22	0	0,088	0,033	0,22	53,9
Sub Total Makan Siang					467,8	16,14	11,76	74,75	2,175	320,3	293,9	5,005	56,75	707,6	0,96	138,7	0,31	0,15	5,195	173,4
Siang (14.00)	Buah	Pepaya	110	1mika s	50,6	0,55	7,7	13,42	1,76	25,3	13,2	1,87	4,4	243,1	0,33	0	0,044	0,066	0,44	85,8
Sub Total Selingan Siang					50,6	0,55	7,7	13,42	1,76	25,3	13,2	1,87	4,4	243,1	0,33	0	0,044	0,066	0,44	85,8
Sore (17.00)	Nasi Tim	Beras	50	3/4 gls	178,5	4,5	1,275	40	0,1	73,5	40,5	0,9	13,5	35,5	0,25	0	0,1	0,04	1,3	0
	Pindang Patin	Ikan Patin	40	1ptg sd	52,8	2,8	2,64	0,44	0	12,4	69,2	0,64	30,8	138,4	0,32	0	0,08	0,012	0,68	0
	Tumis Tempe	Tempe	50	1ptg sd	75	5	3,85	4,55	0,7	258,5	101	0,75	3,5	82,95	0,1	0	0,085	0,22	1,8	0
		Minyak	3	1/2 s dt	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Cah Janten Wortel	Janten	50	3 s dm	17,5	0,1	0,05	3,7	0,95	3,5	50	0,25	176,5	115	0,4	0	0,04	0,08	0,45	4
		Wortel	50	3s dm	18	0,5	0,3	3,95	0,5	22,5	37	0,5	35	122,5	0,15	0	0,02	0,02	0,5	9
	Buah	Pir	130	1bh sdg	74,1	0,52	0,13	19,5	4,03	11,7	0	0,26	1,3	150,8	0	0	0	0	0	5,59
Sub Total Makan Sore					442,4	13,42	11,25	72,14	6,28	382,1	297,7	3,3	260,6	645,2	1,22	0	0,325	0,372	4,73	18,59
Total Makan Sehari					1494	44,23	45,59	232,3	14,68	1054	885,5	16,7	483,1	2561	5,82	149	0,968	1,108	15,21	342
Total Kebutuhan					1650	44	45,8	265,4	20	1200	700	9	1300	4700	11	650	1,2	1,3	16	90
Persentase					91%	101%	100%	88%	73%	88%	127%	186%	37%	54%	53%	23%	81%	85%	95%	380%

Lampiran 19. Recall Asupan Sebelum Masuk Ke Rumah Sakit

Lampiran 19. Recall Asupan SBMRS

Waktu Makan	Menu	Bahan makanan	Berat	URT	KANDUNGAN GIZI															
					Energi	Protei	Lemak	KH	Serat	Ca	P	Fe	Na	K	Zn	Vit-A	Vit-B1	Vit-B2	Vit-B3	Vit C
Pagi (07.00)	Nasi	Beras	60	1/2 gls	214,2	3,6	102	48	0,12	88,2	48,6	108	16,2	42,6	0,3	0	0,12	0,048	1,56	0
	Sate	Daging Ayam	50	1ptg s dg	149	6	11	0	0	7	100	0,75	54,5	192,95	0,3	124,5	0,04	0,07	5,2	0
		Kacang Tanah	10	1s dm	52,5	2,79	4,27	1,74	0,24	31,6	45,6	0,57	3,1	46,65	0,19	0	0,044	0,027	0,14	0
					415,7	12,39	16,29	49,74	0,36	126,8	194,2	2,4	73,8	282,2	0,79	124,5	0,204	0,145	6,9	0
Pagi (08.00)	Roti Tawar	Roti Putih	70	2 lembar	173,6	5,6	105	35	6,37	7	66,5	105	371	63,7	0,63	0	0,07	0,203	1,68	0
	Kopi Tanpa Gula	Kopi	10	1s dm	12,9	1,23	0,05	3,5	0	17,9	38,3	0,56	7,2	325,6	0	0	0	0,021	3,06	0
						186,5	6,83	11	38,5	6,37	24,9	104,8	1,61	378,2	389,3	0,63	0	0,07	0,224	4,74
Pagi (09.00)	Kacang Bawang	Kacang Tanah	100	1mangku	525	27,9	42,7	17,4	2,4	316	456	5,7	31	466,5	1,9	0	0,44	0,27	1,4	0
		Minyak Goren	7	2 sdt	61,88	0	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
						586,88	27,9	49,7	17,4	2,4	316	456	5,7	31	466,5	1,9	0	0,44	0,27	1,4
Pagi (10.30)	Es Dawet	Tepung Beras	5	1/2 sdm	18,25	0,3	0,07	4	0,12	0,5	0	0,02	0	3,8	0	0	0	0	0,025	0
		Gula Aren	10	1s dm	36,8	0	0	9,2	0	7,5	3,5	0,3	1,5	39,04	2,64	0	0	0,001	0,05	0,2
		Santan	10	1s dm	32,4	0,42	3,43	0,56	0	1,4	4,5	0,19	1,8	51,41	0,09	0	0	0	0,26	0
					87,45	0,72	3,5	13,76	0,12	9,4	8	0,51	3,3	94,25	2,73	0	0	0,001	0,335	0,2
Siang (12.00)	Nasi	Beras	60	1/2 gls	214,2	3,6	102	48	0,12	88,2	48,6	108	16,2	42,6	0,3	0	0,12	0,048	1,56	0
	Rendang	Daging Sapi	50	1ptg s dg	136,5	6	10	0	0	5	75	1,3	46,5	133,5	3,2	6	0,04	0,09	3,65	0
		Minyak Goren	3	1/2 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Capcay	Janten	25	2 sdm	8,75	0,55	0,025	1,85	0,475	1,75	25	0,125	88,25	57,5	0,2	0	0,02	0,04	0,7	2,75
		Buncis	25	2 sdm	21,75	0,65	0,675	3,275	1	7,5	0,25	0,275	27,5	35	0,075	0	0,0125	0,1	0,075	1,5
					407,72	10,8	14,72	53,125	1,595	102,45	148,85	2,78	178,45	268,6	3,775	6	0,1925	0,278	5,985	4,25
Siang (14.00)	Semangka	Semangka	180	2 ptg bsr	50,4	0,9	0,36	12,42	0,72	12,6	21,6	0,36	12,6	168,84	0,18	0	0,09	0,09	2,52	0
					50,4	0,9	0,36	12,42	0,72	12,6	21,6	0,36	12,6	168,84	0,18	0	0,09	0,09	2,52	0
Sore (15.00)	Kacang Bawang	Kacang Tanah	100	1mangku	525	27,9	42,7	17,4	2,4	316	456	5,7	31	466,5	1,9	0	0,44	0,27	2,6	0
		Minyak Goren	7	2 sdt	61,88	0	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
						586,88	27,9	49,7	17,4	2,4	316	456	5,7	31	466,5	1,9	0	0,44	0,27	2,6
Sore (17.00)	Nasi	Beras	60	1/2 gls	214,2	3,6	102	48	0,12	88,2	48,6	108	16,2	42,6	0,3	0	0,12	0,048	1,56	0
	Pindang Ikan	Ikan Patin	50	1/2 ekor s	66	3,5	3,3	0,55	0	15,5	86,5	0,8	38,5	173	0,4	0	0,1	0,015	0,85	0
					280,2	7,1	4,32	48,55	0,12	103,7	135,1	1,88	54,7	215,6	0,7	0	0,22	0,063	2,41	0
Malam (20.00)	Ketoprak	Toge	50	3 sdm	38	4,5	1,3	3,2	0,35	25	32,5	0,5	2,5	106,2	0,35	0	0,115	0,095	0,05	0
		Tahu	150	2 1/5 bh s	120	13,5	7,05	1,2	0,15	334,5	274,5	5,1	3	75,9	1,2	0	0,015	0,12	0,15	0
		Kacang Tanah	15	1s dm	78,75	4,185	6,405	2,61	0,36	47,4	68,4	0,855	4,65	69,975	0,285	0	0,066	0,0405	0,21	0
		Gula Aren	10	1s dm	36,8	0	0	9,2	0	7,5	3,5	0,3	1,5	39,04	2,64	0	0	0,001	0,05	0,2
					273,55	22,185	14,755	16,21	0,86	414,4	378,9	6,755	11,65	291,115	4,475	0	0,196	0,2565	0,46	0,2
Total Asupan Sehari					2875,28	116,725	154,445	267,105	14,945	1426,25	1903,45	27,695	774,7	2642,91	17,08	130,5	1,8525	1,5975	27,35	4,65
Total Kebutuhan					1650	44	45,8	265,37	20	1200	700	9	1300	4700	11	650	1,2	1,3	16	90
Persentase					174%	265%	337%	101%	75%	119%	272%	308%	60%	56%	155%	20%	154%	123%	171%	5%

Lampiran 20. Recall Asupan Setelah Masuk Ke Rumah Sakit

Lampiran 20. Recall Asupan STMRS

Waktu makan	Menu	Bahan makanan	Berat	URT	KANDUNGAN GIZI															
					Ener	Pro t	Lema	KH	Serat	Ca	P	Fe	Na	K	Zn	Vit-A	Vit-	Vit-	Vit-	Vit C
Pagi (08.00)	Nasi	Beras	100	1gls	357	6	1,7	80	0,2	147	81	18	27	1,278	0,5	0	0,2	0,08	2,6	0
	Tempe Orek	Tempe	50	1ptg sdg	75	5	3,85	4,55	0,7	258,5	101	0,75	3,5	2,489	0,1	0	0,085	0,22	1,8	0
Sub Total Makan Pagi					432	11	5,55	84,55	0,9	405,5	182	2,55	30,5	3,767	0,6	0	0,285	0,3	4,4	0
Siang (11.30)	Nasi Tim	Beras	50	1/2 gls	178,5	3	0,85	40	0,1	73,5	40,5	0,9	13,5	1,278	0,25	0	0,1	0,04	1,3	0
	Tongseng Daging	Daging Sapi	35	1ptg sdg	95,55	4,2	7	0	0	3,5	52,5	0,91	32,55	6,942	2,24	4,2	0,028	0,063	2,555	0
	Semur Tempe	Tempe	50	2 ptg kcl	75	5	3,85	4,55	0,7	258,5	101	0,75	3,5	2,489	0,1	0	0,085	0,22	1,8	0
	Sayur Ceria	Janten	30	2 sdm	10,5	0,6	0,03	2,22	0,57	2,1	30	0,15	105,9	1,15	0,24	0	0,024	0,048	0,27	2,4
		Buncis	30	2 sdm	26,1	0,6	0,81	3,93	1,2	9	0,3	0,33	33	1,54	0,09	0	0,015	0,12	0,84	3,3
		Wortel	40	3 sdm	14,4	0,4	0,24	3,16	0,4	18	29,6	0,4	28	2,45	0,12	0	0,016	0,016	0,4	7,2
	Buah	Pisang Ambon	150	1bh sdg	162	1,5	1,2	36,45	2,85	30	45	0,3	15	0	0,3	0	0,075	0,165	0,15	13,5
Sub Total Makan Siang					562,1	15,3	13,98	90,31	5,82	394,6	298,9	3,74	231,5	15,85	3,34	4,2	0,343	0,672	7,315	26,4
Sore (16.30)	Nasi Tim	Beras	50	1/2 gls	178,5	3	0,85	40	0,1	73,5	40,5	0,9	13,5	1,278	0,25	0	0,1	0,04	1,3	0
	Ikan Lele Bb	Ikan Lele	50	1ekor kcl	46	8,1	1,41	0	0	7	0	0,125	0	0	0	35	0	0	0	0
		Minyak Goreng	3	1/2 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tahu Bb Kuning	Tahu	55	1ptg sdg	44	4,95	2,585	0,44	0,055	122,7	100,7	1,87	1,1	1,72	0,44	0	0,006	0,044	0,055	0
	Sayur Asem	Kol	20	1sdm	5,8	0,28	0,04	1,06	0,38	9,2	6,2	0,1	5,6	1,184	0,06	0	0,012	0,014	0,06	10
		Wortel	80	4 sdm	28,8	0,8	0,48	6,32	0,8	36	59,2	0,8	56	2,45	0,24	0	0,032	0,032	0,8	14,4
	Buah	Pepaya	100	1mika sdg	46	0,5	12	12,2	1,6	23	12	1,7	4	3,757	0,3	0	0,04	0,06	0,4	78
Sub Total Makan Sore					375,6	17,63	20,37	60,02	2,935	271,4	218,6	5,495	80,2	10,39	1,29	35	0,19	0,19	2,615	102,4
Total Makan Sehari					1370	43,93	39,9	234,9	9,655	1071	699,5	11,79	342,2	30	5,23	39,2	0,818	1,162	14,33	128,8
Total Kebutuhan Sehari					1650	44	45,8	265,4	20	1200	700	9	1300	4700	11	650	1,2	1,3	16	90
Persentase Asupan					83%	100%	87%	89%	48%	89%	100%	131%	26%	1%	48%	6%	68%	89%	90%	143%

Lampiran 21. Leaflet Diabetes Melitus tipe 2

MAKANAN DIANJURKAN

MAKANAN POKOK
Nasi, Roti, Kentang, Singkong, Ubi, diutamakan yang berserat tinggi.

LAUK HEWANI
Ikan, Daging unggas tanpa kulit, dan susu rendah lemak.

LAUK NABATI
Kacang kacang segar, Tahu dan Tempe.

SAYURAN dan BUAH
Semua sayuran dan buah segar, dianjurkan mengonsumsi dalam jumlah yang banyak

PENGOLAHAN
Makanan diolah dengan cara dipanggang, dikukus, ditumis, disetup, direbus dan dibakar

MAKANAN DIBATASI

MAKANAN POKOK
Kue manis atau yang diawetkan dengan gula.

LAUK HEWANI
Jeroan dan Otak.

SAYURAN dan BUAH
Sayur dan buah kaleng yang diawetkan.

MINUMAN
Minuman Kemasan.

LAIN-LAIN

1. Gula / madu, hanya boleh dikonsumsi maksimal 1/2 sdt dalam sehari.
2. makanan tinggi kolesterol.
3. Sirup / Jam / Jeli / Dodol / SKM.
4. Makanan siap saji dan gorengan.
5. Ikan Asin, Telur Asin dan makanan yang diawetkan.

MENU SEHARI

PAGI
Nasi 2 centong
Daging 1 potong
Tahu 1 potong
Sayuran 1 centong
Buah pepaya 1 potong

SELINGAN
Buah

SIANG
Nasi 2 centong
Ikan 1 potong
Tempe 1 potong kecil
Sayuran 1 centong
Buah 1 potong

SELINGAN
Buah

MALAM
Nasi 2 centong
Ayam tanpa kulit 1 potong
Tahu 1 potong
Sayuran 1 centong
Buah 1 potong



DIABETES MELITUS

NEPIRA PUTRI ANDANI

DIABETES MELITUS

Diabetes Melitus merupakan suatu keadaan dimana kadar gula darah meningkat. pemeriksaan kadar gula darah dapat dilakukan dalam 2 waktu, antara lain :

1. kadar gula setelah makan disebut GDS, normalnya adalah <200 mg/dl.
2. kadar gula setelah puasa disebut GDP, normalnya adalah <126 mg/dl.



SYARAT DIET

1. Energi cukup
2. Pasien obesitas atau berat badan berlebih disarankan berolahraga
3. protein cukup
4. membatasi konsumsi lemak jenuh dan kolesterol
5. mengonsumsi susu rendah lemak
6. Asupan Garam dan Gula dibatasi yaitu paling banyak 1/2 sdt perhari
7. mengonsumsi banyak buah dan sayur dengan jumlah porsi 4-5 porsi/hari.

FAKTOR TERJADINYA

1. Autoimun
2. Memiliki keluarga dengan riwayat DM
3. Jarang beraktivitas fisik
4. memiliki berat badan berlebih
5. menderita kolesterol tinggi
6. menderita tekanan darah tinggi

PENANGANAN DM

Diabetes Melitus atau DM tidak dapat disembuhkan, tetapi dapat dikontrol supaya kadar gula darahnya tetap normal. salah satu cara penanganan Diabetes Melitus ini adalah dengan melakukan diet Diabetes Melitus.

GEJALA AWAL

1. Lemas
2. Cepat ngantuk
3. Cepat haus
4. Cepat Lapar
5. Sangat sering BAK
6. Sangat sering BAB
7. BB turun tanpa sebab

TUJUAN DIET

1. Membantu penderita Diabetes Melitus memperbaiki kebiasaan makan.
2. Olahraga bermanfaat untuk mendapatkan kontrol metabolik yang baik.
3. Menjaga supaya kadar gula darah tetap mendeati normal.





Lampiran 22. Dokumentasi Pemberian Makan Dan Sisa Makan Hari Ke 1

MAKANAN UTAMA	
Makan Pagi Tanggal 08 Mei 2023	
  	
Makan Siang Tanggal 08 Mei 2023	
  	
Makan Sore Tanggal 08 Mei 2023	
  	
MAKANAN SELINGAN	
Selingan Pagi Tanggal 08 Mei 2023	Selingan Siang Tanggal 08 Mei 2023
	

Lampiran 23. Dokumentasi Pemberian Makan Dan Sisa Makan Hari Ke 2

MAKANAN UTAMA	
Makan Pagi Tanggal 09 Mei 2023	
	
	
Makan Siang Tanggal 09 Mei 2023	
	
	
Makan Sore Tanggal 09 Mei 2023	
	
	
MAKANAN SELINGAN	
Selingan Pagi Tanggal 09 Mei 2023	Selingan Siang Tanggal 09 Mei 2023
	

Lampiran 24. Dokumentasi Pemberian Makan Dan Sisa Makan Hari Ke 3

MAKANAN UTAMA	
Makan Pagi Tanggal 10 Mei 2023	
	
Makan Siang Tanggal 10 Mei 2023	
	
Makan Sore Tanggal 10 Mei 2023	
	
MAKANAN SELINGAN	
Selingan Pagi Tanggal 10 Mei 2023	Selingan Siang Tanggal 10 Mei 2023
	

Lampiran 25. Dokumentasi Pengambilan Data Awal dan Konseling Gizi**PENGAMBILAN DATA AWAL****KONSELING GIZI**