

# **LAMPIRAN**

## **lampiran 1. Penjelasan Sebelum Persetujuan Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)**

Assalamualaikum. Wr.Wb. Perkenalkan

Nama saya : Rani Agustina

Pekerjaan : Mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Tanjungkarang

Saya akan melakukan pengumpulan data tentang “Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar pada Pasien Stroke Disertai Hipertensi di RS Bhayangkara Polda Lampung tahun 2024”. Tujuan penelitian ini untuk melakukan Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar pada Pasien Penderita Hipertensi di RS Bhayangkara Polda Lampung tahun 2024 yang meliputi pengkajian/assessment gizi, diagnosis gizi, intervensi gizi, monitoring dan evaluasi gizi. Penatalaksanaan dilakukan 3 hari dengan responden diminta wawancara untuk pengisian NCP, mengisi kuisisioner pengetahuan, melakukan recall asupan makan, mengisi formulir FFQ serta pengukuran BB dan TB.

Untuk itu dibutuhkan kerjasama yang baik antara penelitian ibu/bapak. Identitas ibu/bapak dan semua informasi yang diberikan akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian ini.

Keuntungan yang ibu/bapak peroleh jika berkenan menjadi responden yaitu akan mendapatkan edukasi, konseling dan souvenir dari peneliti sebagai tanda terimakasih.

Apabila ibu/bapak bersedia dan menyetujui untuk menjadi responden dalam penelitian ini, agar kiranya dapat menandatangani formulir sebagai tanda persetujuan. Terimakasih atas Kerjasama yang baik dari berbagai pihak.

## Lampiran 2. Lembar Persetujuan

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Alamat :

Dengan ini menyatakan **bersedia/tidak bersedia\*** responden yang dilakukan oleh mahasiswi Poltekkes Tanjungkarang untuk keperluan penelitian terkait Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar pada Pasien Hipertensi di RS Bhayangkara Polda Lampung.

Dengan surat pernyataan ini saya dengan penuh kesadaran dan tanpa adanya paksaan dari pihak manapun

Bandar Lampung,.....2024

Peneliti

Nama Responden

(.....)

(.....)

**Lampiran 3. Lembar Kuisisioner Pengetahuan  
tentang Penyakit Hipertensi  
sebelum Intervensi**

**Contoh Lembar Jawaban Pengetahuan Pengetahuan Tentang Penyakit  
Hipertensi**

Pengetahuan soal : Pilihlah satu jawaban dengan memberi tanda ( √ ) pada jawaban yang anda anggap sesuai.

No.	Pernyataan	Benar	Salah	Kunci jawaban
1.	Penderita hipertensi cukup mengonsumsi sayur 2-3 kali/hari.	√		Salah
2.	Hipertensi dapat menyebabkan stroke.		√	Benar
4.	Mengonsumsi kacang-kacangan baik untuk penderita hipertensi.		√	Benar
5.	Mengonsumsi alpukat baik untuk penderita hipertensi.		√	Benar
6.	Mengonsumsi pisang baik untuk penderita hipertensi.	√		Benar
7.	Mengurangi konsumsi makanan yang tinggi lemak dianjurkan pada pasien hipertensi.	√		Benar
8.	Hipertensi dapat terjadi karena faktor keturunan.		√	Benar
9.	Penderita hipertensi cukup mengonsumsi buah 4-5 kali/hari..		√	Benar
10.	Hipertensi tidak dapat disembuhkan tetapi dapat dikontrol.		√	Benar
11.	Penderita hipertensi hanya mengonsumsi obat saat tekanan darah meningkat.	√		Salah
12.	Mengonsumsi makanan yang asin dapat meningkatkan tekanan darah.	√		Benar
13.	Konsumsi minuman kemasan dibatasi bagi penderita hipertensi.	√		Benar

14.	Stress dapat meningkatkan tekanan darah.		√	Benar
15.	Kelebihan berat badan dapat meningkatkan tekanan darah.		√	Benar
16.	Mengonsumsi makanan kalengan dapat meningkatkan tekanan darah.		√	Benar
17.	Mengonsumsi sayuran segar baik untuk penderita hipertensi.	√		Benar
18.	Mengonsumsi gorengan dapat meningkatkan tekanan darah.		√	Benar
19.	Penyakit hipertensi bisa sembuh dengan obat dan diet.	√		Salah
20.	Mengonsumsi kangkung baik untuk penderita hipertensi.		√	Benar

Hasil Pre-Test = jumlah soal benar  $7 \times 5$

$$= 7 \times 5$$

$$= 35$$

Ket : setiap satu pilihan jawaban yang tepat diberi skor (5), jika pilihan tidak tepat diberi skor (0), total skor 100.

**Lampiran 4. Lembar Skrining Gizi *Malnutrition Screening Tool* (MNA) Lembar Skrining Gizi *Mini Nutritional Assessment* (MNA)**

No	Parameter	Skor
1.	Apakah terjadi penurunan asupan makanan selama 3 bulan terakhir berkaitan dengan penurunan nafsu makan, gangguan saluran cerna, kesulitan mengunyah atau kesulitan menelan?	
	a. penurunan nafsu makan tingkat berat	0
	b. penurunan nafsu makan tingkat sedang	1
	c. penurunan nafsu makan tingkat sedang	2
2.	Penurunan berat badan selama 3 bulan terakhir??	
	e. penurunan berat badan > 3kg (6 lbs)	0
	f. penurunan berat badan tidak diketahui	1
	g. penurunan berat badan antara 1 dan 3 kg (2,2 dan ,6 lbs)	2
	h. tidak terjadi penurunan berat badan	3
3	MORBILITAS	
	a. hanya diatas kasur atau kursi roda	0
	b. dapat beranjak dari kursi/kasur, tetapi tidak mampu beraktivitas normal	2
	c. mampu beraktivitas normal	3
4	Menderita penyakit psikologis atau penyakit akut dalam 3 bulan terakhir?	
	• Ya	0
	• Tidak	2
5	Masalah neuropsikologis	
	• demensia tingkat berat atau depresi	0
	• demensia tingkat sedang	1
	• tidak ada masalah psikologis	2
6	Body Mass Inde (BMI)	
	• BMI < 19	0
	• BMI 19 - <21	1
	• BMI 21 - <23	2
	c. BMI ≥ 23	3
	Total	
<b>Kesimpulan :</b> Skor skrining (subtotal maksimal 14 poin) 12 -14 poin : status gizi normal 8 – 11 poin : beresiko / malnutrisi 0-7 poin : malnutrisi		

Skrinning Gizi lansia (MNA) RS Bhayangkara diperoleh data sebagai berikut:

- 1) Pada tahap 1 pasien mendapatkan skor 1 karena pasien mengalami penurunan nafsu makan tingkat sedang

2) **Lampiran 5. Form Asuhan Gizi/Form NCP Form Asuhan Gizi/Form NCP**

FORMULIR ASUHAN GIZI	Nama :
	No.RM :
	Tgl. Lahir :
Tanggal :	
Diagnosis medis :	
<b>ASSESMENT GIZI</b>	
Antropometri	
BBA :	LILA :
BBI :	Status Gizi :
TB :	
IMT :	
Biokimia :	
Klinis/fisik	
Riwayat gizi	
Riwayat personal	
<b>DIAGNOSIS GIZI</b>	
<b>INTERVENSI GIZI</b>	
<b>MONITORING DAN EVALUASI GIZI</b>	

## Lampiran 6. Food Recall 24 jam

### FORMULIR *FOOD RECALL* 24 JAM INDIVIDU

Identitas Subyek

Nama Subyek : ..... Kode Subyek : .....  
 Jenis Kelamin : ..... Alamat : .....  
 Umur : .....  
 Berat badan : .....  
 Petugas : ..... Pembimbing : .....

Waktu Makan	Hari/ Tanggal: .....							Ket*
	Hidangan/Masakan			Bahan Makanan				
	Nama	URT	Estimasi Gram	Nama	URT	Estimasi Gram	Berat bersih (gram)	
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)

Informasi tambahan seperti harga per porsi

Tanda tangan petugas



## Lampiran 7. FFQ

**FOOD FREQUENCY QUESTIONNAIRE**

Nama Makanan	Bahan	Frekuensi Makanan						Ket
		>1x/hr	1x/hr	4-6x /hr	1-3x /mg	1x/bln	1x/th	
<b>SERIALIA</b>								
Nasi		√						
Nasi uduk						√		
Roti					√			
Mie basah					√			
Mie kering						√		
Mie instan					√			
Tepung terigu					√			
Tepung maizena						√		
Tepung beras						√		
Tepung tapioca						√		
Roti tawar					√			
Biskuit					√			
Singkong						√		
.....								
Total								
<b>LAUK HEWANI</b>								
Daging ayam					√			
Daging sapi							√	
Daging kambing							√	
Udang segar						√		
Ikan segar					√			

Kulit ayam					√		
------------	--	--	--	--	---	--	--

Ikan laut					√		
Telur ayam					√		
Ikan asin					√		
Hati ayam					√		
Susu kental manis					√		
Susu					√		
Ampela					√		
.....							
Total							

#### LAUK NABATI

Tahu	√						
Tempe	√						
Kacang tanah					√		
Kacang hijau					√		
Oncom					√		
Kacang merah					√		

Nama Makanan	Bahan	Frekuensi Makanan					Ket
		>1x/hr	1x/hr	4-6x /hr	1-3x /mg	1x/bln	
.....							
Total							

#### SAYURAN

Bayam					√		
Kangkung					√		
Sawi hijau					√		
Sawi putih						√	
Wortel					√		

Buncis				√			
--------	--	--	--	---	--	--	--

Jamur tiram					√		
Jamur kuping					√		
Kacang Panjang					√		
Kol					√		
Labu siam				√			
Tauge				√			
Mentimun				√			
Brokoli					√		
Kembang kol					√		
Daun katuk					√		
Genjer					√		
Daun kelor					√		
.....							
Total							

**BUAH-BUAHAN**

Pisang				√			
Jambu air					√		
Jambu batu					√		
Durian						√	
Sirsak						√	
Apel					√		
Anggur						√	
Melon						√	
Semangka					√		
Sawo						√	
Rambutan						√	
Alpukat					√		

Bengkoang						√	
Mangga						√	
Jeruk				√			
.....							
Total							
<b>LEMAK</b>							
Minyak kelapa						√	
Nama Makanan	Bahan	Frekuensi Makanan					Ket
		>1x/hr	1x/hr	4-6x /mg	1-3x /mg	1x/bln	1x/th
Minyak kelapa sawit	√						
Minyak ikan							
Margarin					√		
Mentega					√		
Santan					√		
Kelapa parut					√		
.....							
Total							
<b>MINUMAN</b>							
Minuman kemasan					√		
Kopi					√		
The		√					
Alkohol							
.....							
Total							
<b>BUMBU</b>							
Kecap				√			
Saus				√			

Terasi				√			
--------	--	--	--	---	--	--	--

MSG/penyedap rasa	√						
.....							
Total							

*Sumber: Isnaini and Hikmawati, (2018) Food Frequency Qustionnaire*

**Lampiran 8. Dokumentasi Sisa makan**



Hari pertama



Hari kedua



Hari ketiga





**Lampiran 9.  
Dokumentasi Intervensi**



## Lampiran 10. Format Menu Hari pertama

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat	URT	Energi (kcal)	Protein (g)	Lemak (g)	kh (g)	Na (g)	Klimum (g)
Makan pagi	bubur	beras	25	2 sdm	88,25	1,75	0,125	20	6,75	177,5
06.30	Ayam giling	ayam	35	1 ptg	104,3	6,37	8,75	0	38,15	135,065
		Telur	25	1 btr	38,5	3,1	2,7	0,175	0	0
	Sayur Acar Kuning	Buncis	35	2 sdm	11,9	0,84	0,105	2,52	2,8	87,5
		wortel	35	3 sdm	12,6	0,35	0,21	2,765	24,5	85,75
		Ketimun	10	1 sdm	0,8	0,02	0,02	0,14	0,2	5,71
	Buah	pisang	50	1 bh kcl	23	0,25	0,06	5,6	5	0
Sub total					279,35	12,68	11,97	31,2	77,4	491,525
Selingan Pagi	sandwich	Roti tawar	80	1 ptg bsr	29,6	0,48	0,32	6,24	0,8	0
		Telur	25	1 btr	38,5	3,1	2,7	0,175	0	0
		Selada	15	1/3 gfs	2,7	0,18	0,03	0,435	0,27	36,75
		Tomat	10	1/3 gfs	2,4	0,13	0,05	0,47	0,15	39,6
Sub total					73,2	3,89	3,1	7,32	1,22	76,35
Makan siang	nasi	Beras	25	2 sdm	88,25	1,75	0,125	20	6,75	177,5
12.30	Ikan tuna Acar kuning	Ikan tuna	35	3/4 ptg	458,85	7,08	0,455	0	16,45	182,7
	Tabu Goreng	Tabu	25	1/2 bj bsr	20	2,725	1,175	0,2	0,5	12,65
		minyak	3	1 sdt	26,52	0	3	2,82	0	0
	bening bayam	bayam	75	1 1/2 sdm	12	0,675	0,3	2,175	16	456,4
		Jagung	15	1 sdm	59,4	1,62	1,095	10,365	0,75	11,91
	Buah	pisang	50	1 bh kcl	23	0,25	0,06	5,6	5	0
Sub total					374,03	14,1	6,21	41,16	45,45	841,16
Selingan Sore	Dorot	Tepung terigu	20	1 sdm	66,6	1,8	0,2	15,44	0	0,06
14.00		Telur	25	1 btr	38,5	3,1	2,7	0,175	0	0
		susu	50	1/3 gfs	343	8,2	10	55	150	320
		Gula	26	2 sdm	102,44	0	0	24,44	0,26	1,248
		mentega	10	2 sdm	74,2	0,05	8,16	0,14	65,3	10,3
Sub Total					624,74	13,15	21,06	32,255	215,56	331,608
Makan Sore	bubur	Beras	25	2 sdm	88,25	1,75	0,125	20	6,75	177,5
17.00	bola bola ayam	ayam	35	1 ptg	104,3	6,37	8,75	0	38,15	135,065
		tepung panir	10	1 sdm	39,5	1,3	0,12	7,2	28,3	0
		tepung terigu	10	1 sdm	33,3	0,9	0,1	7,72	0,2	0
	tumis tahu	tahu	25	1/2 bj bsr	20	2,725	1,175	0,2	0,5	12,65
		minyak	3	1 sdt	26,52	0	3	2,82	0	0
	Oseng ceria	Buncis	35	2 sdm	11,9	0,84	0,105	2,52	2,8	87,5
		Jagung	20	1 sdm	79,2	2,16	1,46	13,82	1	15,88
		Tahu	30	1/2 bj bsr	24	3,27	1,41	0,24	0,6	15,18
	melon	melon	95	1 ptg bsr	35,15	0,57	0,38	7,41	25,65	84,455

	Garam dapur		3					1200	
Sub total				477,95	19,89	19,73	73,58	1303,95	528,23
Total				1829	63,71	62,07	185,52	1643,58	2268,87
kebutuhan individu berdasarkan perhitungan				1.615,77	60,59	44,88	242,36	1500	4700
persentase kebutuhan %				113,21	105,14	138	76,55	109,57	48,27

## Hari kedua

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat	URT	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Kh (g)	Na	Kalium
Makan pagi	bubur	beras	25	2 sdm	88,25	1,75	0,125	20	6,75	177,5
06.30	telur rebus	telur ayam	35	1/2 btr	53,9	4,34	3,78	0,245	66,5	49,35
	bening kacang polong, buncis, wortel	kacang polong	35	2 1,5 sdm	7,7	0,385	0,35	1,19	1,75	85,4
		buncis	50	2 sdm	17	1,2	0,15	3,6	4	125
		wortel	50	1 1/2 sdm	18	0,5	0,3	3,95	35	122,5
	melon	melon	95	1 ptg bsr	35,15	0,57	0,38	7,41	25,65	84,455
Sub total					220	13,685	5,085	36,395	139,65	644,205
Selingan Pagi	Kue Lapis	tepung beras	20	1/4 gls	66,6	1,8	0,2	15,44	0	0,06
		Tepung tapioka	10	1/5 gls	36,3	0,11	0,05	8,82		
		gula	26	2 sdm	102,44	0	0	24,44	0,26	1,248
		krimer	10	1/2 gls	41,8	0,1	0,35	1,7	40	0
Sub total					247,14	2,01	0,6	50,4	40,26	1,308
Makan siang	bubur	Beras	25	3/4 gls	92,25	2,375	0,35	19,275	6,75	177,5
12.30	telur puyuh bumbu kuning	telur puyuh	35	4 btr	44,1	3,745	2,45	0,56	49,35	46,2
		tomat	10	1 sdm	2,4	0,13	0,05	4,7	1	16,4
		daun bawang	5	1 sdm	2,05	0,1	0,015	0,39	1,5	4,5
	tempe bumbu kuning	tempe	50	2 ptg sdg	100,5	10,4	0,4	13,5	4,5	117
	capcay	brokoli	35	1 1/2 sdm	15,05	0,98	0,14	3,15	11,55	110,6
		Wortel	35	3 sdm	12,6	0,35	0,21	2,765	24,5	85,75
		kembang kool	20	2 sdm	5	0,48	0,04	0,98	6	59,8
		minyak	3	1 sdt	26,52	0	3	2,82	0	0
	Buah	semangka	50	1/2 bh kcl	14	0,25	0,1	3,45	3,5	46,9
Sub total					374,03	18,81	6,755	51,59	108,65	664,65
Selingan Sore	Donat	Tepung terigu	20	1 sdm	66,6	1,8	0,2	15,44	0	0,06
14.00		Telur	25	1 btr	38,5	3,1	2,7	0,175	0	0
		susu	50	1/3 gls	343	8,2	10	55	150	320
		Gula	26	2 sdm	102,44	0	0	24,44	0,26	1,248
		mentega	10	2 sdm	74,2	0,05	8,16	0,14	65,3	10,3
Sub Total					624,74	13,15	21,06	32,255	215,56	331,608
Makan Sore	bubur	Beras	25	3/4 gls	92,25	2,375	0,35	19,275	6,75	177,5
17.00	bakso bumbu kuning	ayam	35	1 ptg	104,3	6,37	8,75	0	38,15	135,065
		tomat	10	1 sdm	2,4	0,13	0,05	4,7	1	16,4
	tahu goreng	tahu	50	1/2 bj bsr	40	5,45	2,35	0,4	1	25,3
		minyak	3	1 sdt	26,52	0	3	2,82	0	0
	oseng ceria	buncis	50	2 sdm	17	1,2	0,15	3,6	4	125
		jagung	15	1 sdm	59,4	1,62	1,095	10,365	0,75	11,91

		minyak	3	l sdt	26,52	0	3	2,82	0	0
	Buah	pisang	35	l bh kel	16,1	0,175	0,042	3,92	3,5	0
		Garam dapur	3	gram					1200	
Sub total					384,49	29,91	18,79	47,90	1255,15	491,18
Total					1850,40	47,23	52,29	218,54	1759,27	2132,95
kebutuhan individu berdasarkan perhitungan					1,615,77	60,59	44,88	242,36	1500	4700
persentase kebutuhan %					114,52	77,95	116,50	90,17	117,28	45,38

## Hari ketiga

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat	URT	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Kh (g)	Na	Kalium
Makan pagi	bubur	beras	25	2 sdm	88,25	1,75	0,125	20	6,75	177,5
06.30	Telur rebus	Telur	55	1/2 btr	84,7	6,82	5,94	0,385	104,5	77,55
	Senur tahu	Tahu	110	1/2 bj bsr	88	11,99	5,17	0,88	2,2	55,66
	Bening brokoli	Brokoli	50	1 1/2 sdm	21,5	1,4	0,2	4,5	16,5	158
		Kembang kol	50	2 sdm	12,5	1,2	0,1	2,45	15	149,5
	melon	melon	190	1 ptg bsr	70,3	1,14	0,76	14,82	51,3	168,91
Sub total					365,25	13,685	12,295	43,035	196,25	787,12
Selingan Pagi	sandwich	Roti tawar	80	1 ptg bsr	29,6	0,48	0,32	6,24	0,8	0
		Telur	20	1 btr	30,8	2,48	2,16	0,14	0	0
		Selada	15		2,7	0,18	0,03	0,435	0,27	36,75
		Tomat	10		2,4	0,13	0,05	0,47	0,15	39,6
Sub total					65,5	3,27	2,56	7,285	1,22	76,35
Makan siang	bubur	Beras	25	3/4 gls	92,25	2,375	0,35	19,275	6,75	177,5
12.30	Bola bola ayam	ayam	55	1 ptg	163,9	10,01	13,75	0	59,95	212,245
		Tepng terigu	20	1 sdm	66,6	1,8	0,2	15,44	0,4	0
		minyak	3	1 sdt	26,52	0	3	2,82	0	0
		Bening tahu	Tahu	110	1/2 bj bsr	88	11,99	5,17	0,88	2,2
	Tumis touge	Touge	50	2 sdm	3,7	0,162	0,05	21,5	3	39,5
		wortel	50	1 1/2 sdm	18	0,5	0,3	3,95	35	122,5
	Buah	semangka	100	1/2 bh kel	28	0,5	0,2	6,9	7	93,8
Sub total					374,03	27,337	23,02	70,765	114,3	701,205
Selingan Sore	sandwich	Roti tawar	80	1 ptg bsr	29,6	0,48	0,32	6,24	0,8	0
14.00		Telur	25	1 btr	38,5	3,1	2,7	0,175	0	0
		Selada	15		2,7	0,18	0,03	0,435	0,27	36,75
		Tomat	30		7,2	0,39	0,15	1,41	0,45	118,8
Sub Total					78	4,15	3,2	32,255	1,52	155,55
Makan Sore	bubur	Beras	25	3/4 gls	92,25	2,375	0,35	19,275	6,75	177,5
17.00	Ikan tuna acar kuning	ikan	45	3/4 ptg	589,95	7,08	0,585	0	21,15	234,9
	tahu goreng	tahu	110	1/2 bj bsr	88	11,99	5,17	0,88	2,2	55,66
		minyak	3	1 sdt	26,52	0	3	2,82	0	0
	oseng ceria	buncis	50	2 sdm	17	1,2	0,15	3,6	4	125
		jagung	15	1 sdm	59,4	1,62	1,095	10,365	0,75	11,91
		minyak	3	1 sdt	26,52	0	3	2,82	0	0
		Buah	pisang	50	1 bh kel	23	0,25	0,06	5,6	5
	Garam dapur		3						1200	
Sub total					477,95	29,91	17,73	45,36	1239,85	604,97
Total					1360,73	78,35	58,81	198,70	1553,14	2325,20
kebutuhan individu berdasarkan perhitungan					1.615,77	60,59	44,88	242,36	1500	4700
persentase kebutuhan %					84,22	129,32	131,03	81,99	103,54	49,47

### Lampiran 11. *Reccall* Sebelum Masuk Rumah Sakit

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat	URT	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)	Na	Kalium
Makan pagi	bubur	beras	5	2 sdm	17,65	0,35	0,025	4	1,35	27
06.30	soto ayam	ayam	40	1/2 btr	61,6	4,96	4,32	0,7	0	154,36
		bihun	15	5 sdm	87,75	0,025	0,015	21,5		3,25
		tauge	10	2 sdm	3,7	0,162	0,05	21,5	0,6	7,9
	tempe goreng	tempe	10	2 ptg sdg	20,1	2,08	0,08	13,5	0,14	23,4
		minyak	0	1 sdt	0	0	0	0	0	0
	Buah	semangka	100	1/2 bh kcl	28	0,5	0,2	6,9	0,4	93,8
Sub total					218,8	8,077	4,69	68,1	2,49	309,71
Makan siang	nasi	Beras	16	3/4 gls	59,04	1,52	0,224	12,336	0,064	113,6
12.30	telur rebus	telur ayam	55	1/2 btr	84,7	6,82	5,94	0,7	0	0
	tempe bumbu kuning	tempe	50	2 ptg sdg	100,5	10,4	0,4	13,5	0,7	117
		minyak	3	1 sdt	26,52	0	3	2,82	0	0
	cacay	brokoli	30	1 1/2 sdm	12,9	0,84	0,12	2,7	0,78	94,8
		Wortel	35	3 sdm	12,6	0,35	0,21	2,765	0,35	85,75
		minyak	3	1 sdt	26,52	0	3	2,82	0	0
	Buah	semangka	70	1/2 bh kcl	19,6	0,35	0,14	4,83	0,28	65,66
Sub total					374,03	20,28	13,034	42,471	2,174	476,81
Selingan Sore	sandwich	Roti tawar	50	1 ptg bsr	18,5	0,3	0,2	3,9	0,5	0
14.00		Telur	10	1 btr	15,4	1,24	1,08	0,07	0	0
		Selada	5		0,9	0,06	0,01	0,145	0,09	12,25
		Tomat	5		1,2	0,065	0,025	0,235	0,075	19,8
Sub Total					36	1,665	1,315	32,255	0,665	32,05
Makan Sore	bubur	Beras	15	3/4 gls	53,55	1,26	0,255	11,565	0,03	106,5
17.00	ikan simba bumbu kuning	ikan simba	36	3/4 ptg	33,6	7,08	0,36	0	0	0
	tempe bumbu kuning	tempe	25	2 ptg sdg	50,25	5,2	0,2	13,5	0,35	58,5
		minyak	5	1 sdt	44,2	0	5	4,7	0	0
	bening bayam	bayam	63	1 1/2 sdm	10,08	0,567	0,252	1,827	0,441	456,4
	Buah	pisang	50	1 bh kcl	23	0,25	0,06	6,1	1,3	0
		Garam dapur	2						2,121	
Sub total					477,95	14,36	6,13	73,58	2,12	621,4
Total					628,83	28,36	17,72	142,83	7,45	1439,97
kebutuhan individu berdasarkan perhitungan					1.615,7	60,59	44,88	242,36	1500	4700

	7					
persentase kebutuhan %	38,92	46,80	39,49	58,93	0,50	30,64



Lampiran 14. Leaflet

**Formulir Pendaftaran Diet**

Nama: \_\_\_\_\_ Umur: 78 2<sup>o</sup>  
 88 1<sup>o</sup>  
 157 (Indeks Massa Tubuh)

Keluhan (diikuti oleh):  
 Kaki: gram Lemah: g/m<sup>3</sup>  
 Protein: gram Kolesterol: g/m<sup>3</sup>

**PEMBAGIAN MAKANAN ATAHAN**

Pagi jam 08.00-09.00

Berasagi		* Lem
Nasi (jenggang)		
Herup/Herup		
Sayuran		
Miyak		
Buah segar		

Selogan jam 10.00:

Siang jam 12.00-13.00


Nasi (jenggang)	
Herup	
Nabun	
Sayuran	
Buah	
Miyak	

Selogan jam 16.00

Malam jam 18.00-19.00

Nasi (jenggang)	
Herup	
Nabun	
Sayuran	
Buah	
Miyak	

Selogan jam 21.00




**Contoh Menu**

Pagi	Siang	Malam
Nasi Telur rebus Telur Lada bubuk	Hari dan paku Sayur paku bersayam Herup	Nasi Ayam bakar Daging sapi (dada) dan telur rebus Cah sayuran Buah jeruk manis
Jam 10.00 (Miyak) Bua buah	Susu Herup Buah jeruk	Pukul 21.00 Camilan sayur atau buah

Untuk mendapatkan makanan, kunjungi  
 buku-buku makanan penderita  
 informasi lebih lanjut: [www.rigitri.com](http://www.rigitri.com)  
[iglitri@yahoo.com](mailto:iglitri@yahoo.com)

Kementerian Kesehatan RI  
 Direktorat Bina Gizi  
 Subdit Bina Gizi  
 2013



**PERHATIAN!**  
 Periksa tekanan darah Anda  
 secara teratur  
 Tekanan darah orang dewasa dinyatakan  
 "Normal" adalah 120/80 mmHg

**Diet Hipertensi** diberikan kepada pasien dengan tekanan darah di atas normal.


**Tujuan diet:**

- Membantu menurunkan tekanan darah
- Membantu meningkatkan pengetahuan gizi, gaya hidup atau semua atau sebagian \*

\*Terdapat minimal 4000 kalori, dengan kandungan lemak total minimal 50 gram, protein minimal 50 gram, serat minimal 25 gram, kolesterol maksimal 300 mg, dan lemak jenuh minimal 100 gram.

**Syarat diet:**

- Makanan berenergi tinggi mengandung lemak jenuh
- Asam lemak jenuh makanan dihindarkan dengan jumlah minimal 10%
- Asam lemak jenuh makanan dengan berat maksimal 100 gram per hari yang disarankan



**Pengaturan Makanan**

**BAHAN MAKANAN DIBALOKIR**


- Makanan yang tinggi lemak total atau lemak jenuh, terutama dari hewan, terutama dari buah-buahan yang banyak mengandung lemak
- Makanan yang banyak mengandung lemak total atau lemak jenuh, terutama dari hewan, terutama dari buah-buahan yang banyak mengandung lemak
- Sumber protein hewani (penggunaan daging\*) sesuai kebutuhan (maksimal 100 gram) total, telur sesuai kebutuhan
- Susu segar 200 ml per hari

**BAHAN MAKANAN YANG DIBATASI**

- Penggunaan garam dapur
- Penggunaan bahan makanan yang mengandung sodium seperti soda, kecap, dan lain-lain

**BAHAN MAKANAN YANG DIHINDARI**

- Orang, gigitan, lemak jenuh, lemak jenuh
- Makanan yang banyak mengandung lemak total atau lemak jenuh, terutama dari hewan, terutama dari buah-buahan yang banyak mengandung lemak
- Makanan yang mengandung lemak total atau lemak jenuh, terutama dari hewan, terutama dari buah-buahan yang banyak mengandung lemak
- Makanan yang mengandung lemak total atau lemak jenuh, terutama dari hewan, terutama dari buah-buahan yang banyak mengandung lemak
- Makanan yang mengandung lemak total atau lemak jenuh, terutama dari hewan, terutama dari buah-buahan yang banyak mengandung lemak



**Cara mengatur diet:**

- Rasa sayur dapat ditambahkan dengan menambahkan gula, garam, atau bumbu-bumbu lain yang tidak mengandung lemak total atau lemak jenuh
- Makanan lebih enak dengan digigit, digigit, digigit, walaupun tanpa garam
- Bukarkan garam saat di atas meja makan, gunakan garam sebanyak 30-80 gram, tidak lebih dari 10 gram per hari
- Dapat menggunakan garam yang mengandung rendah sodium

