

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Penjelasan Sebelum Penelitian (PSP)

PENJELASAN SEBELUM PENELITIAN (PSP)

Naskah Penjelasan Penelitian untuk mendapatkan *informed consent* dari subyek penelitian

Assalamualaikum. Wr. Wb

Perkenalkan

Nama saya : Fadhilah Azzah Putri

Pekerjaan : Mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Tanjungkarang

Saya akan melakukan pengumpulan data tentang “Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar pada Pasien Penderita Gagal Ginjal Kronik dengan Anemia di RSUD Jenderal Ahmad Yani Metri tahun 2023 (Studi Kasus)”. Tujuan penelitian ini untuk melakukan Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar pada Pasien Penderita Gagal Ginjal Kronik dengan Anemia di RSUD Jenderal Ahmad Yani Metro tahun 2023 yang meliputi pengkajian/asesment gizi, diagnosis gizi, intervensi gizi, monitoring dan evaluasi gizi. Penatalaksanaan dilakukan sejak pasien dirawat hingga pasien pulang dengan responden dimintai wawancara untuk pengisian NCP, mengisi kuesioner pengetahuan, kuesioner sikap pola makan, merecall asupan makan, serta pengukuran BB dan TB.

Untuk itu dibutuhkan kerjasama yang baik antara peneliti dan 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. Atas kerjasamanya yang baik dari semua pihak saya ucapkan terimakasih.

Lampiran 2. Form Informed Consent**INFORMED CONSENT**

Saya telah mendapatkan penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai hal yang berkaitan dengan penelitian “Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar Pada Penderita Gagal Ginjal Kronik dengan Anemia di RSUD Jenderal Ahmad Yani Metro 2023” oleh Fadhilah Azzah Putri. Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi dalam survey ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila saya inginkan maka saya dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Tanggal :

Nama Responden :

Tanda Tangan :

Lampiran 3. Surat Izin Pengambilan Data dari Lokasi



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURUNING

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.03.01/1.1/ 6160 /2022	27 Oktober 2022
Lampiran	: Eks	
Hal	: Izin Pengambilan Data Pendahuluan	

Yth, Direktur RSUD.Jend.Ahmad Yani Kota Metro
Di – Metro

Sehubungan dengan penyusunan LTA (Laporan Tugas Akhir) bagi mahasiswa Tingkat III Program Studi Diploma Tiga Gizi Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Tanjungkarang Tahun Akademik 2022/2023, maka kami mengharapkan dapat diberikan izin kepada mahasiswa kami untuk dapat melakukan pengambilan data pendahuluan di Institusi yang Bpk/Ibu pimpin. Berikut terlampir daftar nama mahasiswa yang melakukan penelitian.

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Warjadin Aliyanto, SKM, M.Kes
NIP 196401281985021001

Tembusan :

- 1.Ka. Jurusan Gizi
- 2.Ka. Bid. Diklat

Lampiran: Izin Pengambilan Data Pendahuluan
 Nomor : PP.03.01/I.1/ 6160 /2022
 Tanggal : 27 Oktober 2022

DAFTAR NAMA MAHASISWA DAN TEMPAT PENGAMBILAN DATA PENDAHULUAN
 PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM DIPLOMA TIGA JURUSAN GIZI
 POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURUN
 TA.2022/2023

No	NAMA	JUDUL PROPOSAL	TEMPAT
1	FADHILAH AZZAH PUTRI NIM:2013411079	PENATALAKSANAAN ASUHAN GIZI TERSTANDAR PADA PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK DENGAN ANEMIA DI RSUD JENDERAL AHMAD YANI METRO TAHUN 2022	RSUD JENDERAL AHMAD YANI KOTA METRO
2	GILANG PRADIPTA W NIM: 2013411151	ASUPAN LEMAK DAN SERAT TERHADAP KADAR KOLESTEROL PADA PENDERITA PENYAKIT JANTUNG KORONER DI RSUD JENDRAL AHMAD YANI METRO	
3	ROFIATUL HUSNAH NIM: 2013411130	ASUPAN LEMAK JENUH DAN SERAT PADA PENDERITA DISLIPIDEMIA DI RSUD JENDRAL A. YANI METRO	
4	RISTI HIYA LABIBAH NIM: 2013411128	KARAKTERISTIK DAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, SERAT DAN VITAMIN C PADA PASIEN RAWAT JALAN PENYAKIT JANTUNG KORONER DI RSUD JENDERAL AHMAD YANI METRO TAHUN 2022	
5	VERA WIJAYA NIM: 2013411145	PENATALAKSANAAN ASUHAN GIZI TERSTANDAR PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2 DI RSUD JENDRAL AHMAD YANI TAHUN 2022	
6	RAFIQOH AWALIYAH NIM: 2013411037	PENATALAKSANAAN ASUHAN GIZI TERSTANDAR PADA PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK DENGAN HEMODIALISIS DI RSUD JENDRAL AHMAD YANI METRO	



Warjadin Aliyanto, SKM, M.Kes
 NIP 196401281985021001



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPUR

Jl. 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.ac.id



KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
 "ETHICAL EXEMPTION"

No.313/KEPK-TJK/V/2023

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

Peneliti utama : Fadhilah Azzah Putri
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Tanjungpur
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar Pada Penderita Gagal Ginjal Kronik dengan Anemia di RSUD Jenderal Ahmad Yani Metro 2023"

"Management of Standardized Nutrition Care for Patients with Chronic Kidney Failure with Anemia at General Ahmad Yani Metro Hospital 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 09 Mei 2023 sampai dengan tanggal 09 Mei 2024.

This declaration of ethics applies during the period May 09, 2023 until May 09, 2024.



May 09, 2023
 Professor and Chairperson,

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



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPUR

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.1/1863.12/2023
 Lampiran : Eks
 Hal : Izin Penelitian

16 Maret 2023

Yang Terhormat , Direktur RSUD Jenderal Ahmad Yani 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 Tanjungpur 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	Gilang Pradipta Wibowo	Gambaran Asupan Lemak, Serat Dan Kolesterol Pada Penderita Penyakit Jantung Koroner Di Poliklinik Rawat Jalan Rsud Jendral Ahmad Yani	Rsud Jenderal Ahmad Yani Metro
2	Rofiatul Husnah	Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar Pada Pasien Penyakit Gerd	Rsud Jenderal Ahmad Yani Metro
3	Vera Wijaya	Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Rsud Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2023	Rsud Jenderal Ahmad Yani Metro
4	Rafiqoh Awaliyah	Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Dengan Hemodialisis Di Rsud Jendral Ahmad Yani Metro	Rsud Jenderal Ahmad Yani Metro
5	Fadhilah Azzah Putri	Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Dengan Anemia Di Rsud Jenderal Ahmad Yani Metro	Rsud Jenderal Ahmad Yani 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 Rsud Jenderal Ahmad Yani Metro Kota Metro



PEMERINTAH KOTA METRO
UNIT PELAKSANA TEKNIS DAERAH DINAS KESEHATAN
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH JEND. A. YANI
 Jl Jend. A. Yani No.13 Kota Metro Telp/Fax (0725) 41820/48423
 Email : rsudayanimetro@gmail.com Website : www.rsuay.metrokota.go.id



Metro, 10 Mei 2023
 Kepada
 Yth. Dikretur Poltekkes Kemenkes
 Tanjungkarang
 Di
 Bandar Lampung

Nomor : 890/ 537 /LL-02/2023
 Lampiran : 1 (satu) berkas
 Perihal : Izin Penelitian

Dengan Hormat,

Subungan surat dari Direktur Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang nomor: PP.03.01/L.1/1863/2023 tanggal 16 Maret 2023 perihal Izin Penelitian dan Keterangan Layak Etik No. 313/KEPK-TJK/V/2023 tanggal 09 Mei 2023, maka dengan ini kami sampaikan pada prinsipnya kami tidak keberatan dan memberikan izin kepada saudara, melakukan penelitian Tugas Akhir di RSUD Jend. A. Yani Metro. Untuk rinciannya sebagai berikut :

NO	NAMA	NIM	JUDUL
1	Fadhilah Azzah Putri	2013411079	Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Dengan Anemia Di RSUD Jenderal Ahmad Yani Metro.

Untuk kelancaran pelaksanaan penelitian tersebut, maka diberlakukan ketentuan sebagai berikut :

1. Bersedia mematuhi peraturan yang berlaku di RSUD Jend. A. Yani Metro.
2. Bersedia melaksanakan protocol kesehatan sesuai dengan ketentuan yang berlaku
3. Bersedia memenuhi dan menyelesaikan administrasi kegiatan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di RSUD Jend. A. Yani Metro.

Demikian atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

UPTD RUMAH SAKIT UMUM DAERAH
 JENDERAL AHMAD YANI METRO



Tembusan:

1. Kabag. Keuangan c/q Perbendaharaan RSUD Jend. A. Yani
2. Yang Bersangkutan

Lampiran 4. Formulir Skrining Gizi MST

**FORMULIR SKRINING GIZI AWAL DENGAN MST
(MALNUTRITION SCREENING TOOL)**

Parameter	Skor
<p>1. Apakah pasien mengalami penurunan berat badan yang tidak direncanakan/tidak diinginkan dalam 6 bulan terakhir?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Tidak <input type="radio"/> Tidak yakin (ada tanda : baju menjadi lebih longgar) <input type="radio"/> Ya, ada penurunan BB sebanyak : <ul style="list-style-type: none"> 1 – 5 kg 6 – 10 kg 11 – 15 kg >15 kg Tidak tahu berapa kg penurunannya 	<p>0 (.....)</p> <p>2 (√)</p> <p>1 (.....)</p> <p>2 (.....)</p> <p>3 (.....)</p> <p>4 (.....)</p>
<p>2. Apakah asupan makan pasien berkurang karena penurunan nafsu makan/kesulitan menerima makanan?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Tidak <input type="radio"/> Ya 	<p>0 (.....)</p> <p>1 (√)</p>
<p align="center">Total skor</p> <p align="center">Skor 0 = risiko rendah Skor 1 = risiko sedang Skor ≥ 2 = pasien berisiko malnutrisi, konsul ke Ahli Gizi</p>	<p>3</p>

Catatan :

Hasil skrining didapatkan nilai skor 3 yang menandakan pasien berisiko malnutrisi.

Lampiran 5. Form *Food Recall***Form Food Recall 24 Jam**

Responden : Pewawancara :

Nama Responden : Tanggal :

Waktu	Menu	Bahan Makanan	URT	Berat (gr)

Lampiran 6. Kuesioner Pengetahuan Sebelum Intervensi

Kuesioner Pengetahuan Sebelum Intervensi

Pilihlah jawaban dari pernyataan-pernyataan di bawah ini pada tempat yang telah disediakan dengan memberi tanda centang (√).

NO	PERNYATAAN	BENAR	SALAH
1.	Jika terjadi gagal ginjal kronik, maka ginjal tidak bisa melakukan fungsinya dengan baik.	√	
2	Jenis diet yang diberikan kepada pasien gagal ginjal kronik adalah diet rendah protein		√
3	Pola makan yang baik dapat dijadikan salah satu tindakan pencegahan terhadap timbulnya penyakit gagal ginjal kronik.	√	
4	Menahan buang air kecil tidak dapat dijadikan salah satu tindakan timbulnya penyakit gagal ginjal kronik.	√	
5	Waktu makan utama yang baik dalam sehari adalah 3 kali yaitu sarapan, makan siang, dan makan malam.	√	
6	Dalam sehari konsumsi tempe boleh lebih dari 4 potong	√	
7	Ikan kalengan boleh dikonsumsi oleh pasien gagal ginjal kronik karena rendah natrium	√	
8	Anemia dapat terjadi karena kekurangan zat besi	√	
9	Penderita anemia lebih mudah lelah	√	
10	Minuman kemasan dan bersoda perlu dihindari pada penderita ginjal kronik	√	
11	Pada pasien gagal ginjal kronik perlu mengurangi konsumsi pisang, tomat, dan bayam		√
12	Asupan cairan dibatasi pada pasien gagal ginjal kronik.		√
13	Tepung maizena, tepung jagung, dan tapioka bisa digunakan untuk membuat snack rendah protein		√
14	Pasien GGK cenderung berstatus gizi kurang karena penurunan nafsu makan.	√	
15	Menu makan yang salah dapat menimbulkan masalah seperti kurang gizi, mual, dan muntah.	√	
16	Untuk membatasi banyaknya jumlah cairan pada penderita ginjal kronik, masakan lebih baik dibuat dalam bentuk tidak berkuah	√	
17	Buah apel bagus untuk penderita gagal ginjal kronik karena mengandung vitamin, serat, dan antioksidan	√	
18	Daging merah baik dikonsumsi pada pasien yang anemia	√	
19	Bayam baik dikonsumsi pada pasien gagal ginjal kronik dengan anemia	√	
20	Cara mengurangi kalium dengan merendamkan bahan makanan selama 2 jam, kemudian dibilas, lalu dimakan		√

Hasil kuesioner = penjumlahan soal benar : jumlah soal x 100%
 = 12 : 20 x 100% = 60% (cukup)

Keterangan :

- Kurang jika < 55%
- Cukup jika 56% - 74%
- Baik jika >75% (Arikunto dalam Budiman dan Riyanto, 2013)

Lampiran 7. Kuesioner Pengetahuan Sesudah Intervensi

Kuesioner Pengetahuan Sesudah Intervensi

Pilihlah jawaban dari pernyataan-pernyataan di bawah ini pada tempat yang telah disediakan dengan memberi tanda centang (√).

NO	PERNYATAAN	BENAR	SALAH
1.	Jika terjadi gagal ginjal kronik, maka ginjal tidak bisa melakukan fungsinya dengan baik.	√	
2	Jenis diet yang diberikan kepada pasien gagal ginjal kronik adalah diet rendah protein	√	
3	Pola makan yang baik dapat dijadikan salah satu tindakan pencegahan terhadap timbulnya penyakit gagal ginjal kronik.	√	
4	Menahan buang air kecil tidak dapat dijadikan salah satu tindakan timbulnya penyakit gagal ginjal kronik.		√
5	Waktu makan utama yang baik dalam sehari adalah 3 kali yaitu sarapan, makan siang, dan makan malam.	√	
6	Dalam sehari konsumsi tempe boleh lebih dari 4 potong	√	
7	Ikan kalengan boleh dikonsumsi oleh pasien gagal ginjal kronik karena rendah natrium	√	
8	Anemia dapat terjadi karena kekurangan zat besi	√	
9	Penderita anemia lebih mudah lelah	√	
10	Minuman kemasan dan bersoda perlu dihindari pada penderita ginjal kronik	√	
11	Pada pasien gagal ginjal kronik perlu mengurangi konsumsi pisang, tomat, dan bayam		√
12	Asupan cairan dibatasi pada pasien gagal ginjal kronik.	√	
13	Tepung maizena, tepung jagung, dan tapioka bisa digunakan untuk membuat snack rendah protein		√
14	Pasien GGK cenderung berstatus gizi kurang karena penurunan nafsu makan.	√	
15	Menu makan yang salah dapat menimbulkan masalah seperti kurang gizi, mual, dan muntah.	√	
16	Untuk membatasi banyaknya jumlah cairan pada penderita ginjal kronik, masakan lebih baik dibuat dalam bentuk tidak berkuah	√	
17	Buah apel bagus untuk penderita gagal ginjal kronik karena mengandung vitamin, serat, dan antioksidan	√	
18	Daging merah baik dikonsumsi pada pasien yang anemia	√	
19	Bayam baik dikonsumsi pada pasien gagal ginjal kronik dengan anemia	√	
20	Cara mengurangi kalium dengan merendamkan bahan makanan selama 2 jam, kemudian dibilas, lalu dimakan	√	

Hasil kuesioner = penjumlahan soal benar : jumlah soal x 100%
 = 16 : 20 x 100% = 80% (baik)

Keterangan :

- Kurang jika < 55%
- Cukup jika 56% - 74%
- Baik jika >75% (Arikunto dalam Budiman dan Riyanto, 2013)

Lampiran 8. Kuesioner FFQ

FFQ Semi Kuantitatif

Nama Subjek : Ny. R
 Umur : 42 tahun
 Jenis Kelamin : Perempuan

Tanggal Wawancara : 23 Mei 2023
 Pewawancara : Fadhilah Azzah Putri
 Alamat : Pekalongan

No.	Bahan makanan	Satu porsi (g)	Frekuensi Konsumsi (Skor Konsumsi Pangan)					
			>3x/ hr	1x/ hr	3-6x/ mg	1-2x/ mg	1x/b ln	Tidak pernah
			(50)	(25)	(15)	(10)	(5)	(0)
A.	Makanan Pokok							
1.	Nasi	¾ gls (100)	√					
2.	Biskuit	4 bh (40)		√				
3.	Jagung segar	3 bh (125)					√	
4.	Kentang	2 bh (210)					√	
5.	Mie basah	2 gls (200)				√		
6.	Mie kering	1 gls (100)						√
7.	Roti putih	1 iris (75)						√
8.	Singkong	1 ½ ptg (120)				√		
9.	Sukun	3 ptg (150)						√
10.	Tape beras ketan	5 sdm (100)						√
B.	Lauk Hewani							
11.	Daging sapi	1 ptg sdg (35)						√
12.	Daging ayam	1 ptg sdg (40)					√	
13.	Ikan segar	1 ptg (40)				√		
14.	Ikan teri kering	1 sdm (15)			√			
15.	Telur ayam	1 btr (55)			√			
16.	Udang basah	5 ekor sdg (35)						√
C.	Lauk Nabati							
17.	Kacang hijau	2 ½ sdm (25)						√
18.	Kacang kedelai	2 ½ sdm (25)						√
19.	Kacang merah	2 ½ sdm (25)						√
20.	Kacang mete	2 ½ sdm (15)						√
21.	Tahu	2 ptg (100)					√	
22.	Tempe	2 ptg sdg (50)	√					
D.	Sayuran							
23.	Bayam	1 gls (100)			√			
24.	Kangkung	1 gls (100)			√			
25.	Sawi	1 gls (100)			√			
26.	Terong	1 gls (100)			√			
E.	Buah-buahan							
27.	Alpoket	½ bh bsr (50)						√
28.	Anggur	20 bh (125)						√
29.	Durian	2 bj (35)						√
30.	Jeruk manis	2 bh (100)					√	
31.	Mangga	¾ bh (90)					√	
32.	Nanas	¼ bh (85)						√
33.	Papaya	1 ptg (100)					√	
Skor Konsumsi Pangan			100	25	90	30	35	0

Lampiran 9. Hasil Recall 24 Jam SMRS

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat (gr)	URT	Kandungan Gizi																			
					E (kkal)	PROTEIN (g)	L (g)	KH (g)	SERAT (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Cu (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Vit. B3 (mg)	Vit. C (mg)	cairan		
makan pagi	nasi	beras	20	1/2 gls	71.4	1.68	0.34	15.42	0.04	29.4	16.2	0.36	5.4	14.2	0.02	0.1	0	0.04	0.016	0.52	0			
	telur goreng	telur ayam	25	1 btr	38.5	3.1	2.7	0.175	0	21.5	64.5	0.75	35.5	118.5	0.04	0.25	15.25	0.03	0.095	0.05	0			
		minyak	5	1 sdm	44.2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	cairan	air mineral	50	1/4 gls																			50	
sub total makan pagi					154.1	4.78	8.04	15.595	0.04	50.9	80.7	1.11	40.9	132.7	0.06	0.35	15.25	0.07	0.111	0.57	0	50		
snack pagi	biskuit sari gandum kacang	biskuit sari gandum kacang	10	1 keping	9	0.2	0.4	1.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
	cairan	air mineral	50	1/4 gls																			50	
	sub total snack pagi					9	0.2	0.4	1.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	
makan siang	nasi	beras	20	1/2 gls	71.4	1.68	0.34	15.42	0.04	29.4	16.2	0.36	5.4	14.2	0.02	0.1	0	0.04	0.016	0.52	0			
	sayur bening bayam wortel	bayam	25	1/2 gls	4	0.225	0.1	0.725	0.175	41.5	19	0.875	4	114.1	0.0325	0.1	-	0.01	0.025	0.25	10.25			
		wortel	25	1/4 gls	4.5	0.25	0.15	1.975	0.25	11.25	18.5	0.25	17.5	61.25	0.015	0.075	-	0.01	0.01	0.25	4.5			
	cairan	kuah	50	1/4 gls																			50	
	telur goreng	telur ayam	25	1 btr	38.5	3.1	2.7	0.175	0	21.5	64.5	0.75	35.5	118.5	0.04	0.25	15.25	0.03	0.095	0.05	0			
		minyak	5	1 sdm	44.2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	ikan nila goreng	ikan nila	35	1 ptg sdg	33.6	7.028	0.595	0	0	0	0	0	0	0	105.7	0	0	0	0	0	0	0		
		minyak	5	1 sdm	44.2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
cairan	air mineral	100	1/2 gls																				100	
sub total makan siang					240.4	12.283	13.885	18.295	0.465	103.65	118.2	2.235	62.4	413.75	0.1075	0.525	15.25	0.09	0.146	1.07	14.75	250		
makan malam	nasi	beras	20	1/2 gls	71.4	1.68	0.34	15.42	0.04	29.4	16.2	0.36	5.4	14.2	0.02	0.1	0	0.04	0.016	0.52	0			
	sayur daun singkong disantan	daun singkong	30	1/2 gls	15	1.86	0.33	2.13	0.72	49.8	29.7	0.39	5.1	6.93	0.03	0.6	0	0.012	0.03	0.54	30.9			
		santan	30	3 sdm	97.2	1.26	10.29	1.68	0	4.2	13.5	0.57	5.4	154.23	0.12	0.27	0	0	0	0.15	0.6			
	cairan	air mineral	200	1 gls																			200	
sub total makan malam					183.6	4.8	10.96	19.23	0.76	83.4	59.4	1.32	15.9	175.36	0.17	0.97	0	0.052	0.046	1.21	31.5	200		
sub total sehari					587.1	22.063	33.285	54.42	1.265	237.95	258.3	4.665	119.2	721.81	0.3375	1.845	30.5	0.212	0.303	2.85	46.25	550		
kebutuhan gizi					2016	46.08	56	331.92	30	1000	700	18	1500	1474.2	900	8	600	1.1	1.1	14	75	1187		
persentase kandungan zat gizi (%)					29.12202	47.87977	59.4375	16.39552	4.216667	23.795	36.9	25.91667	7.946667	48.96283	0.0375	23.0625	5.083333	19.27273	27.54545	20.35714	61.66667	46.3353		

Lampiran 10. Hasil Recall Hari ke- 1

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat (gr)	URT	Kandungan Gizi																cairan			
					E (kkal)	PROTEIN (g)	L (g)	KH (g)	SERAT (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Cu (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Vit. B3 (mg)		Vit. C (mg)		
makan pagi	nasi tim	beras	0	1/2 gls	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
		tumis terong	terong	0	1/2 gls	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	semur daging	minyak	0	1/2 sdt	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		daging sapi	0	1 ptg sdg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		minyak	0	1 sdt	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		kecap	0	1/2 sdm	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	garam	0											0											
cairan	air mineral	30	1/4 gls																			30		
sub total makan pagi					0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30	
snack pagi	puding maizena	tepung maizena	9	1 sdm	30.69	0.027	0	7.65	0.72	1.8	2.7	0.135	0.54	0.81	0.0198	0.144	0	0	0.0081	0.117	0			
		gula diet	2	1 sdm	0	0	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	air mineral	50																					50	
	cairan	air mineral	30	1/4 gls																				30
sub total snack pagi					30.69	0.027	0	7.67	0.72	1.8	2.7	0.135	0.54	0.81	0.0198	0.144	0	0	0.0081	0.117	0	0	80	
makan siang	nasi tim	beras	0	1/2 gls	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		ayam suwir	0	1 ptg sdg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	garam	0											0											
	tumis janten wortel	putren	0	1/4 gls	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		wortel	0	1/2 gls	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
minyak	0	1/2 sdt	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
sub total makan siang					0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
snack sore	puding mutiara	sagu mutiara	45	1 sdm	334.8	0.1305	0.0135	62.0145	0.63	-	-	-	-	7.65	-	-	-	-	-	-	-	-		
		nutrijel	2	1 sdt	0	0	0	0.04	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		gula diet	1	1 sdm	0	0	0	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		air mineral	100																					100
	cairan	air mineral	40																					40
sub total snack sore					334.8	0.1305	0.0135	62.0645	0.65	0	0	0	0	7.65	0	0	0	0	0	0	0	0	140	
makan malam	nasi tim	beras	50	1/2 gls	243.5	3.7	0.85	48.55	0.1	73.5	40.5	0.9	13.5	35.5	0.05	0.25	0	0.1	0.04	1.3	0			
		ikan patin goreng	ikan patin	50	1 ptg sdg	67.5	10	3.3	0.55	0	15.5	86.5	0.8	38.5	173	0.35	0.4	-	0.1	0.015	0.85	-		
	tumis sayuran	minyak	5	1 sdt	44.2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		garam	0.3											120										
		labu siam	0	1/4 gls	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	wortel	0	1/4 gls	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
	minyak	0	1/2 sdt	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
	garam	0											0											
cairan	air mineral	50	1/2 gls																				50	
sub total makan malam					355.2	13.7	9.15	49.1	0.1	89	127	1.7	172	208.5	0.4	0.65	0	0.2	0.055	2.15	0	50		
sub total sehari					720.69	13.8575	9.1635	118.8345	1.47	90.8	129.7	1.835	172.54	216.96	0.4198	0.794	0	0.2	0.0631	2.267	0	300		
kebutuhan gizi					1612.8	36.86	44.8	265.5	24	800	560	14.4	1200	1179.36	720	6.4	480	0.88	0.88	11.2	60	1187		
persentase kandungan zat gizi (%)					44.68564	37.59495	20.45424	44.75876	6.125	11.35	23.16071	12.74306	14.37833	18.39642	0.058306	12.40625	0	22.72727	7.170455	20.24107	0	25.2738		

Lampiran 11. Hasil Recall Hari ke-2

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat (gr)	URT	Kandungan Gizi																		
					E (kkal)	PROTEIN (g)	L (g)	KH (g)	SERAT (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Cu (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Vit. B3 (mg)	Vit. C (mg)	cairan	
makan pagi	nasi tim telur bumbu kuning	beras	47	1/2 gls	228.89	3.948	0.799	45.637	0.094	69.09	38.07	0.846	12.69	33.37	0.047	0.235	0	0.094	0.0376	1.222	0		
		telur ayam	35	1 btr	53.9	4.34	3.78	0.245	0	30.1	90.3	1.05	49.7	41.475	0.056	0.35	21.35	0.042	0.133	0.07	0		
	tumis putren wortel	garam	0.315											126									
		wortel	30	1/2 gls	10.8	0.3	0.18	2.4	0.3	13.5	22.2	0.3	21	73.5	0.018	0.09	-	0.012	0.012	0.3	5.4		
		putren	30	1/2 gls	10.5	0.66	0.03	2.22	0.57	2.1	30	0.15	105.9	69.06	0.03	0.24	0	0.024	0.048	0.27	2.4		
	cairan	garam	0.4											160									
		minyak	2	1/2 sdt	17.68	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	air mineral	50	1/2 gls																			50	
sub total makan pagi					321.77	9.248	6.789	50.502	0.964	114.79	180.57	2.346	475.29	217.405	0.151	0.915	21.35	0.172	0.2306	1.862	7.8	50	
snack pagi	puding maizena	tepung maizena	6	1 sdm	20.46	0.018	0	5.1	0.48	1.2	1.8	0.09	0.36	0.54	0.0132	0.096	0	0	0.0054	0.078	0		
		gula diet	1	1 sdm	0	0	0	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	cairan	air mineral	50																				50
		air mineral	50																				50
sub total snack pagi					20.46	0.018	0	5.11	0.48	1.2	1.8	0.09	0.36	0.54	0.0132	0.096	0	0	0.0054	0.078	0	100	
makan siang	nasi tim	beras	0	1/2 gls	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		daging sapi	0	1 ptg sdg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	semur daging	kecap	0	1/2 sdm	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	0	-	0	-	-	-	0		
		minyak	0	1/2 sdt	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		garam	0											0									
	bening oyong	wortel	0	1/2 gls	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	0	0	0	0	0	
		oyong	0	1/4 gls	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	0	0	0	0	0	
cairan	garam	0											0										
	air kuah	10																				10	
	air mineral	100	1 gls																			100	
sub total makan siang					0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	110	
snack sore	kue cantik manis	sagu mutiara	35	1 sdm	260.4	0.1015	0.0105	48.2335	0.49	-	-	-	-	5.95	-	-	-	-	-	-	-		
		tepung hunkwe	10	1 sdm	36.4	0.45	0.1	8.35	1.61	5	10	0.1	1.5	123.29	93	0.27	0	0	0.023	0.22	0		
	cairan	gula diet	2	1 sdm	0	0	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		air mineral	100																				100
	air mineral	30	1/4 gls																			30	
sub total snack sore					296.8	0.5515	0.1105	56.6035	2.1	5	10	0.1	1.5	129.24	93	0.27	0	0	0.023	0.22	0	130	
makan malam	nasi tim sop bakso	beras	0	1/2 gls	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		bakso sapi	40	3 bj	80.8	12.41	5.264	3.032	0.2	0	0	0	0	179.2	0	0	0	0	0	0	0		
	tumis terong	garam	0.2											80									
		terong	0	1/4 gls	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	0	-	-	0	0	
		kecap	0	1/2 sdm	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	0	-	0	-	-	-	0	0	
		minyak	0	1 sdt	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	cairan	garam	0											0									
air mineral		50	1/2 gls																			50	
sub total makan malam					80.8	12.41	5.264	3.032	0.2	0	0	0	0	259.2	0	0	0	0	0	0	0	50	
sub total sehari					719.83	22.2275	12.1635	115.2475	3.744	120.99	192.37	2.536	477.15	606.385	93.1642	1.281	21.35	0.172	0.259	2.16	7.8	440	
kebutuhan gizi					1612.8	36.86	44.8	265.5	24	800	560	14.4	1200	1179.36	720	6.4	480	0.88	0.88	11.2	60	1187	
persentase kandungan zat gizi (%)					44.632316	60.302496	27.15067	43.407721	15.6	15.12375	34.35179	17.61111	39.7625	51.41645	12.93947	20.01563	4.447917	19.54545	29.43182	19.28571	13	37.06824	

Lampiran 12. Hasil Recall Hari ke-3

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat (gr)	URT	Kandungan Gizi																	
					E (kkal)	PROTEIN (g)	L (g)	KH (g)	SERAT (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Cu (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Vit. B3 (mg)	Vit. C (mg)	cairan
makan pagi	nasi tim	beras	50	1/2 gls	243.5	4.2	0.85	48.55	0.1	73.5	40.5	0.9	13.5	35.5	0.05	0.25	0	0.1	0.04	1.3	0	
	telur kukus	telur ayam	50	1/2 btr	77	7.2	5.4	0.35	0	43	129	1.5	71	59.25	0.08	0.5	30.5	0.06	0.19	0.1	0	
		wortel	50	1/2 gls	18	0.5	0.3	4	0.5	22.5	37	0.5	35	122.5	0.03	0.15	-	0.02	0.02	0.5	9	
	bening oyong	oyong	30	1/4 gls	5.7	0.24	0.06	1.23	0.39	5.7	9.9	0.27	6.9	32.73	0	0.03	-	0.009	0	0.12	2.4	
		garam	0.8										320									
cairan	air mineral	100																			100	
sub total makan pagi					344.2	12.14	6.61	54.13	0.99	144.7	216.4	3.17	446.4	249.98	0.16	0.93	30.5	0.189	0.25	2.02	11.4	100
snack pagi	puding maizena	tepung maizena	7	1 sdm	23.87	0.021	0	5.95	0.56	1.4	2.1	0.105	0.42	0.63	0.0154	0.112	0	0	0.0063	0.091	0	
		gula diet	1	1 sdm	0	0	0	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	cairan	air mineral	50																			50
		air mineral	50																			50
sub total snack pagi					23.87	0.021	0	5.96	0.56	1.4	2.1	0.105	0.42	0.63	0.0154	0.112	0	0	0.0063	0.091	0	100
makan siang	nasi tim	beras	30	1/2 gls	146.1	2.52	0.51	29.13	0.06	44.1	24.3	0.54	8.1	21.3	0.03	0.15	0	0.06	0.024	0.78	0	
	ayam bumbu kuning	ayam	60	1 btr	178.8	10.32	15	0	0	8.4	120	0.9	65.4	231.54	0.066	0.36	147	0.048	0.084	6.24	0	
		garam	0.54										216									
	tumis putren wortel	wortel	0	1/2 gls	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	0	0	0	0	
		putren	0	1/2 gls	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		garam	0										0									
	cairan	minyak	0	1/2 sdt	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
air mineral		100																			100	
sub total makan siang					324.9	12.84	15.51	29.13	0.06	52.5	144.3	1.44	289.5	252.84	0.096	0.51	147	0.108	0.108	7.02	0	100
snack sore	kue cantik manis	sagu mutiara	35	1 sdm	260.4	0.1015	0.0105	48.2335	0.49	-	-	-	-	5.95	-	-	-	-	-	-	-	
		tepung hunkwe	10	1 sdm	36.4	0.45	0.1	8.35	1.61	5	10	0.1	1.5	123.29	93	0.27	0	0	0.023	0.22	0	
		gula diet	2	1 sdm	0	0	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	cairan	air mineral	100																			100
air mineral		50																			50	
sub total snack sore					296.8	0.5515	0.1105	56.6035	2.1	5	10	0.1	1.5	129.24	93	0.27	0	0	0.023	0.22	0	150
makan malam	nasi tim	beras	3	1/2 gls	14.61	0.222	0.051	2.913	0.006	4.41	2.43	0.054	0.81	2.13	0.003	0.015	0	0.006	0.0024	0.078	0	
	semur telur	telur ayam	10	1 btr	15.4	1.44	1.08	0.07	0	8.6	25.8	0.3	14.2	11.85	0.016	0.1	6.1	0.012	0.038	0.02	0	
		kecap	5	1 sdm	3.55	0.285	0.065	0.45	0	6.15	4.8	0.285	55.7	-	0.002	-	0	-	-	-	0	
		garam	0.05										20									
	tumis wortel labu siam	wortel	40	1/4 gls	14.4	0.4	0.24	3.2	0.4	18	29.6	0.4	28	98	0.024	0.12	-	0.016	0.016	0.4	7.2	
		labu siam	0	1/2 sdm	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		minyak	3	1 sdt	26.52	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	cairan	garam	0.68										272									
air mineral		100																			100	
sub total makan malam					74.48	2.347	4.436	6.633	0.406	37.16	62.63	1.039	98.71	403.98	0.045	0.235	6.1	0.034	0.0564	0.498	7.2	100
sub total sehari					1064.25	27.8995	26.6665	152.4565	4.116	240.76	435.43	5.854	836.53	1036.67	93.3164	2.057	183.6	0.331	0.4437	9.849	18.6	550
kebutuhan gizi					1612.8	36.86	44.8	265.5	24	800	560	14.4	1200	1179.36	720	6.4	480	0.88	0.88	11.2	60	1187
persentase kandungan zat gizi (%)					65.987723	75.69045	59.523438	57.422411	17.15	30.095	77.75536	40.65278	69.71083	87.90106	12.96061	32.14063	38.25	37.61364	50.42045	87.9375	31	46.3353

Lampiran 13. Perencanaan Menu Untuk Dirumah

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat (gr)	URT	Kandungan Gizi																	
					E (kkal)	PROTEIN (g)	L (g)	KH (g)	SERAT (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Cu (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Vit. B3 (mg)	Vit. C (mg)	
makan pagi	nasi tim	beras	35	1/2 gls	124.95	2.94	0.595	30.485	0.07	51.45	28.35	0.63	9.45	24.85	0.035	0.175	0	0.07	0.028	0.91	0	
		telur ayam	50	1 btr	77	6.2	5.4	0.35	0	43	129	1.5	71	59.25	0.08	0.5	30.5	0.06	0.19	0.1	0	
		santan	5	1/2 sdm	6.1	0.1	0.5	0.38	0.07	1.25	1.5	0.005	0.45	8.12	0.01	0.02	0	0	0	0.025	0.1	
	tumis toege	garam	0.45											180								
		toege	25	1/4 gls	9.25	1.1	0.125	0.95	0.425	12.5	62	0.5	0.5	26.25	0.04	0.1	0	0.005	0.0225	0.15	11.5	
		wortel	50	1/2 gls	18	0.5	0.3	4	0.5	22.5	37	0.5	35	122.5	0.03	0.15	-	0.02	0.02	0.5	9	
		caisim	25	1/4 gls	5	0.425	0.1	0.85	0.3	30.75	10	0.475	4.5	89.55	0.0125	0.35	-	0.01	0.0475	0.15	0.75	
		garam	0.4											160								
		minyak	2	1/2 sdt	17.68	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	sub total makan pagi					257.98	11.265	9.02	37.015	1.365	161.45	267.85	3.61	460.9	330.52	0.2075	1.295	30.5	0.165	0.308	1.835	21.35
snack pagi	puding maizena	tepung maizena	6	1 sdm	20.46	0.018	0	5.1	0.48	1.2	1.8	0.09	0.36	0.54	0.0132	0.096	0	0	0.0054	0.078	0	
		gula diet	1	1 sdm	0	0	0	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
sub total snack pagi					20.46	0.018	0	5.11	0.48	1.2	1.8	0.09	0.36	0.54	0.0132	0.096	0	0	0.0054	0.078	0	
makan siang	nasi tim	beras	60	1/2 gls	214.2	5.04	1.02	52.26	0.12	88.2	48.6	1.08	16.2	42.6	0.06	0.3	0	0.12	0.048	1.56	0	
		ayam	25	1 ptg sdg	74.5	4.3	6.25	0	0	3.5	50	0.375	27.25	96.475	0.0275	0.15	61.25	0.02	0.035	2.6	0	
		kacang tanah	5	1/2 sdm	26.25	1.395	2.135	0.87	0.12	15.8	22.8	0.285	1.55	23.325	0.0775	0.095	-	0.022	0.0135	0.07	0	
		kecap	5	1/2 sdm	3.55	0.285	0.065	0.45	0	6.15	4.8	0.285	55.7	-	0.002	-	0	-	-	-	0	
		minyak	2	1/2 sdt	17.68	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	bening oyong	garam	0.1											40								
		wortel	50	1/2 gls	18	0.5	0.3	4	0.5	22.5	37	0.5	35	122.5	0.03	0.15	-	0.02	0.02	0.5	9	
		oyong	25	1/4 gls	4.75	0.2	0.05	1.025	0.325	4.75	8.25	0.225	5.75	27.275	0	0.025	-	0.0075	0	0.1	2	
		labu siam	25	1/4 gls	12.5	0.15	0.025	1.925	1.55	3.5	21.25	0.125	0.75	41.775	0.04	0.25	-	0.005	0	0.15	4.5	
		garam	0.8											320								
buah	pepaya	85	1 bh	39.1	0.425	10.2	10.37	1.36	19.55	10.2	1.445	3.4	187.85	0	0.255	-	0.034	0.051	0.34	66.3		
sub total makan siang					410.53	12.295	22.045	70.9	3.975	163.95	202.9	4.32	505.6	541.8	0.237	1.225	61.25	0.2285	0.1675	5.32	81.8	
snack sore	kue cantik manis	sagu mutiara	35	1 sdm	260.4	0.1015	0.0105	48.2335	0.49	-	-	-	-	5.95	-	-	-	-	-	-	-	
		tepung hunkwe	10	1 sdm	36.4	0.45	0.1	8.35	1.61	5	10	0.1	1.5	123.29	93	0.27	0	0	0.023	0.22	0	
		gula diet	2	1 sdm	0	0	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
sub total snack sore					296.8	0.5515	0.1105	56.6035	2.1	5	10	0.1	1.5	129.24	93	0.27	0	0	0.023	0.22	0	
makan malam	nasi tim	beras	60	1/2 gls	214.2	4.44	1.02	52.26	0.12	88.2	48.6	1.08	16.2	42.6	0.06	0.3	0	0.12	0.048	1.56	0	
		ikan tenggiri	30	1 ptg sdg	36.3	6.42	0.99	0	0	0	0	0	0	134.4	0	0	0	0	0	0	0	
		tepung tapioka	10	1 sdm	36.3	0.11	0.05	8.82	0.09	8.4	12.5	0.1	0.1	0.71	0	0.01	-	0.004	0	0.04	0	
		telur ayam	25	1/2 btr	38.5	3.1	2.7	0.175	0	21.5	64.5	0.75	35.5	29.625	0.04	0.25	15.25	0.03	0.095	0.05	0	
		minyak	3	1/2 sdt	26.52	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	sayur sop	garam	0.15											60								
		wortel	50	1/4 gls	18	0.5	0.3	4	0.5	22.5	37	0.5	35	122.5	0.03	0.15	-	0.02	0.02	0.5	9	
		buncis	35	8 bh	11.9	0.84	0.105	2.52	0.665	35.35	14.7	0.245	2.8	87.5	0.0245	0.105	0	0.0175	0.14	0.98	3.85	
		garam	0.68											272								
		buah	pepaya	85	1 bh	39.1	0.425	10.2	10.37	1.36	19.55	10.2	1.445	3.4	187.85	0	0.255	-	0.034	0.051	0.34	66.3
sub total makan malam					381.72	15.41	8.165	67.775	1.375	175.95	177.3	2.675	89.6	477.335	0.1545	0.815	15.25	0.1915	0.303	3.13	12.85	
sub total sehari					1367.49	39.5395	39.3405	237.4035	9.295	507.55	659.85	10.795	1057.96	1479.435	93.6122	3.701	107	0.585	0.8069	10.583	116	
kebutuhan gizi					1518.75	40.5	42.18	244.26	20	1200	800	18	1500	1755	900	11	650	1.2	1.3	16	90	
persentase kandungan zat gizi (%)					90.040494	97.628395	93.268137	97.19295	46.475	42.29583	82.48125	59.97222	70.53067	84.29829	10.40136	33.64545	16.46154	48.75	62.06923	66.14375	128.8889	

Lampiran 14. Dokumentasi Menu dan Sisa Makanan Selama Intervensi




DOKUMENTASI MENU DAN SISA MAKAN SELAMA INTERVENSI

TANGGAL	WAKTU	SEBELUM	SESUDAH
HARI			
23 Mei 2023	Makan Pagi		
	Selingan Pagi		Habis
	Makan Siang		
	Selingan Sore		Habis
	Makan Malam		

TANGGAL	WAKTU	SEBELUM	SESUDAH
HARI			
24 Mei 2023	Makan Pagi		
	Selingan Pagi		Habis
	Makan Siang		Habis
	Selingan Sore		Habis
	Makan Malam		

TANGGAL	WAKTU	SEBELUM	SESUDAH
HARI			
25 Mei 2023	Makan Pagi		Habis
	Selingan Pagi		Habis
	Makan Siang		
	Selingan Sore		Habis
	Makan Malam		

Lampiran 15. Dokumentasi Kegiatan Intervensi

Nama Kegiatan	Dokumentasi
Pemorsian	
Wawancara	
Edukasi dan Konseling	

Lampiran 16. Leaflet dan Bahan Penukar

makanan yang dianjurkan:
makanan pokok : nasi, beras merah, makaroni, biskuit, bihun
lauk hewani : telur, ayam, ikan
lauk nabati : tahu (1 potong dalam sehari)
sayuran : timun, labu siam, wortel, patir, oyong, dll

makanan yang tidak dianjurkan:
makanan : pokok : kentang, jagung kuning, roti tawar, singkong
lauk hewani : ikan tongkol, ikan sarden
lauk nabati : tempe, kacang-kacangan sayuran : bayam, daun singkong, kembang kol

yang harus dihindari jika sudah terkena DM dengan gejala kronik :

- 1.kontrol rutin
- 2.pengobatan pada hipertensi
- 3.menjaga kadar gula darah
- 4.peningkatan aktivitas fisik
- 5.pengendalian berat badan
- 6 diet rendah protein dan rendah kalium

Syarat Diet:

1. Energi diberikan cukup sebanyak 1518,75 kkal
2. Protein diberikan rendah sebanyak 40,5 gr
3. Lemak diberikan cukup sebanyak 42,18 gr
4. Karbohidrat diberikan cukup sebanyak 244,26 gr
5. Serat diberikan cukup sebanyak 20 gr
6. Natrium dibatasi sebanyak < 1500 mg
7. Kalium dibatasi sebanyak 1755 mg
8. Cairan dibatasi sebanyak 1800cc

DIABETES MELITUS DENGAN GAGAL GINJAL KRONIK

Diabetes Melitus (DM) adalah penyakit kronis yang ditandai dengan kadar glukosa darah yang melebihi nilai normal secara menahun.

Tujuan :

- Membantu asupan makan untuk mencapai status gizi normal secara bertahap
- Membantu menurunkan GDS, ureum, kreatinin dan menaikan nilai hb hingga mencapai normal dengan makanan yang sesuai diet yang diberikan
- Mencukupi kebutuhan asupan dan zat gizi sesuai kebutuhan

Cara menanggapi kadar kalium dalam buah dan sayur :

1. merendek sayur dan buah terlebih dahulu dengan air panas selama 15 menit, ini bisa mengurangi 50% kadar kalium pada sayur dan buah tersebut
2. merendek sayur dan buah selama 15 menit, caranya, letakkan air mendidih lalu masukkan buah dan sayur selama 15 menit. ini bisa mengurangi kadar kalium 10%.

Tanda dan gejala :

1. sering kencing
2. lapar lapar
3. berat badan menurun tanpa penyebab
4. nafsu makan berkurang
5. mata muntah
6. lemas

Apabila tidak ditangani :

1. penyakit jantung
2. stroke
3. kurang darah (anemia)
4. kerusakan kulit
5. kebotakan

Faktor risiko :

1. faktor keturunan
2. usia lebih dari 40 th
3. gaya hidup yang kurang sehat
4. kurang aktivitas

contoh menu

Waktu	Menu
Pagi	Nasi tim Telur ayam rebus Tomat tomat (reotol, tomat, caisan)
Snack Pagi	Puding mutiara
Siang	Nasi tim Semur ayam Cayey (wortel, kacang) Apel
Snack sore	Kacau coklat manis
Sore	Nasi tim Pondang ikan patin Tomat sayuran (labu siam, patir, ereng)

DAFTAR BAHAN MAKANAN PENUKAR

Jumlah dan macam bahan makanan dalam tiap-tiap golongan dalam daftar ini mempunyai nilai gizi yang sama, sehingga satu sama lain dapat saling menggantikan atau menukar, maka disebut dengan 1 satuan penukar (contoh: 100 gr nasi dapat diganti 200 gr kentang).

Gumakan Daftar Bahan Makanan Penukar ini agar DIET ANDA BERHASIL.

Aksi Singkatan

Gr : gram
Bh : buah
Bj : biji
Pk : pak
Kcl : kecil
Bar : besar
Sdm : sendok makan

grg : batang
bks : bungkus
sedg : sedang
buzr : butir
ptg : potong
cngkr : cangkrik
srdok : sendok teh

= Gelas (240 ml)
1 gls nasi = 140 gr
1 ptg pepaya (5 x 15 cm) = 100 gr
1 bh pisang = 75 gr
1 ptg tempur sdg (4x5x2 cm) = 25 gr
1 ptg daging sdg (6x5x2 cm) = 50 gr
1 ptg ikan sdg (6x5x2 cm) = 50 gr
1 bj tahu besar (6x6x2 1/2 cm) = 100 gr
1 sdm = 3 sdt = 10 ml
1 gls = 24 sdm = 240 ml
1 ckr = 1 gls = 240 ml

GOLONGAN 1 : SUMBER HIDRAT

Satu satuan penukar mengandung : 175 kkal, 4 gram protein, 40 gram hidrat arang.

Bahan Makanan	Berat (gr)	URT
Nasi	100	1/2 gls
Nasi tim	200	1 gls
Bihun beras	400	2 gls
Nasi jagung	100	1/2 gls
Kentang	200	2 bj sdg
Singkong	100	1 ptg sdg
Talas	200	1 bj sdg
Ubi	150	1 bj sdg
Biscuit meja	50	4 iris
Roni putih	80	5 bh bar
Krakera	50	9 bh bar
Mazena*	40	8 sdm
Tepung beras	50	8 sdm
Tepung singkong*	40	8 sdm
Tepung soga*	40	8 sdm
Tepung terigu	50	10 sdm
Tepung hunkwe*	40	8 sdm
Mi kering	50	1 gls
Mi basah	100	1 gls
Makaroni	50	1/2 gls
Bihun	50	1/2 gls

*Bahan makanan ini kurang mengandung protein, sehingga perlu ditambahkan 1/2 satuan penukar bahan makanan sumber protein.

GOLONGAN 2 : SUMBER PROTEIN HEWANI

Satu satuan penukar mengandung : 95 kkal, 10 gram protein, 6 gram lemak.

Bahan Makanan	Berat (gr)	URT
Daging sapi	50	1 ptg sdg
Daging ayam	50	1 ptg sdg

Daging babi	25	1 ptg kec
Hati sapi	50	1 ptg sdg
Babak	60	2 ptg sdg
Utsa sapi	75	3 bukitan
Telur ayam kampung	60	2 btr
Telur ayam negeri	60	1 btr bar
Telur bebek	60	2 btr
Ikan segar	50	1 ptg sdg
Ikan asin	25	1 ptg sdg
Ikan teri	25	3 sdm
Udang basah	50	1/2 gls
Keju	30	1 ptg sdg
Bakso daging	100	10 bj

GOLONGAN 3 : SUMBER PROTEIN NABATI

Satu satuan penukar mengandung : 80 kkal, 6 gram protein, 3 gr hidrat arang.

Bahan Makanan	Berat (gr)	URT
Kacang hijau	25	2 1/2 sdm
Kacang kedelai	25	2 1/2 sdm
Kacang merah	25	2 1/2 sdm
Kacang tanah	20	2 sdm
Kacang tolo	25	2 1/2 sdm
Keju kacang tanah	25	2 sdm
Oreom	50	2 ptg sdg
Tahu	100	1 bj bar
Tempe	50	2 ptg sdg

GOLONGAN 4 : SAYURAN

Sayuran kelompok A : mengandung sedikit sekali energi, protein dan hidrat arang. Sayuran ini boleh digunakan sekehendak tanpa diperhitungakan banyaknya.

Bawang	Kecapir	Daun bawang
Daun koro	Tomat	Daun kacang panjang
Daun wuluh	Labu air	Daun labu siam
Daun lobak	Lobak	Oyong (gembel)
Jamur segar	Petais	Kembang kol

Sayuran Kelompok B:

Dalam satu satuan penukar mengandung : 50 kkal, 3 gram protein dan 10 gr hidrat arang. Satu satuan penukar = 100 gram sayuran mentah dalam keadaan bersih = 1 gelas setelah direbus dan ditiriskan.

Bayam	Daun melingo	Daun bhuntas
Bit	Daun pakis	d. ketela rambat
Buncis	d. singkong	Daun kecipur
Katuk	Daun pepaya	Jantung pisang
Terokok	Daun leunca	Kacang panjang
Grejer	Jagung muda	Kacang kapri
Kucur	Labu siam	Daun mangkakan
Wortel	Nauga muda	

GOLONGAN 5 : BUAH-BUAHAN

Satu satuan penukar mengandung : 40 kkal, 10 gram hidrat arang

Bahan Makanan	Berat (gr)	URT
Alpukat	50	1/2 bh bar
Apel	75	1/2 bh sdg
Anggur	75	10 bj
Belumang	125	1 bh bar
Jambu biji	100	1 bh bar
Jambu air	100	2 bh bar
Jambu bol	75	1/2 bh sdg
Duku	75	15 bh
Durian	50	3 bj
Jeruk manis	100	2 bh sdg
Kelondong	100	1 bh bar
Kemang	100	1 bh bar
Mangga	50	1/2 bh bar
Nanas	75	1 bh bar
Nangka masak	50	3 bj
Pepaya	100	1 ptg sdg
Pir	100	1/2 bh
Pisang ambon	75	1 bh sdg

Pisang raja seroh	50	2 bh kec
Rambutan	75	1 bh bar
Salak	75	1 bh bar
Sawo	50	1 bh sdg
Sirsak	50	1/2 gls
Stemangan	150	1 ptg bar

GOLONGAN 6 : SUSU

Satu satuan penukar mengandung : 110 kkal, 7 gram protein, 9 gram hidrat arang, 7 gram lemak.

Bahan Makanan	Berat	URT
Susu sapi	200 ml	1 gls
Susu kambing	150 ml	1/2 gls
Susu kental tak manis	100 ml	1/2 gls
Susu whole bukok	25 gram	5 sdm
Susu skim bukok	25 gram	4 sdm
Susu kedelai bukok	200 ml	1 gls

GOLONGAN 7 : MINYAK

1 satuan penukar mengandung 45 kkal, 5 gram lemak

Bahan Makanan	Berat (gr)	URT
Minyak goreng	5	1/2 sdm
Minyak ikan	5	1/2 sdm
Margarine	5	1/2 sdm
Kelapa	30	1 ptg kecil
Kelapa parut	30*	5 sdm
Santan	50	1/2 gls
Lemak sapi	5	1 ptg kec
Lemak babi	5	1 ptg kec

RSUP Dr. MOHAMMAD HOESIN PALEMBANG

DAFTAR BAHAN MAKANAN PENUKAR

Instalasi Gizi
RSUP Dr. Mohammad Hoesin Palembang