

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Pendahuluan



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

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 / 6125 /2022
Lampiran : Eks
Hal : Izin Pengambilan Data Pendahuluan

27 Oktober 2022

Yth, Direktur RSUD.Dr.H.Abdul Moeloek Provinsi Lampung
Di – Bandar Lampung

Sehubungan dengan penyusunan LTA (Laporan Tugas Akhir) bagi mahasiswa Tingkat III Program Studi Diploma Tiga Gizi Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Tanjungpurang 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. Adapun mahasiswa yang melakukan penelitian adalah sebagai berikut :

No	NAMA	JUDUL PENELITIAN	TEMPAT PENELITIAN
1	KHARISMA YOLANDA NIM:2013411026	PENATALAKSANAAN ASUHAN GIZI TERSTANDAR PADA PASIEN DM TIPE 2 DI RSUD ABDUL MOELOEK TAHUN 2022	RSUD.Dr.H.Abdul Moeloek Provinsi Lampung

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Warjadin Altyanto, SKM, M.Kes
NIP.196401281985021001

Tembusan :
1.Ka. Jurusan Gizi
2.Ka. Bid. Diklat

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian



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

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



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

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

Nomor : PP.03. 01 / I. 1 / 1863. 82/2023
Lampiran : Eks
Hal : Izin Penelitian

16 Maret 2023

Yang Terhormat , Direktur RSUD DR. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung
Di – Bandar Lampung

Sehubungan dengan penyusunan Laporan Tugas Akhir bagi mahasiswa Tingkat III Program Studi Gizi Program Diploma Tiga Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tanjungpuruning 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	Kharisma Yolanda	Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di RSUD Abdul Moeloek Tahun 2023	Rsud Dr. H Abdul Moeloek Provinsi Lampung

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 DR. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung

Lampiran 3. Surat Layak Etik Penelitian



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURANG
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.310/KEPK-TJK/V/2023

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

Peneliti utama : Kharisma Yolanda
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Tanjungpurang
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar Pasien DM Tipe II di RSUD Abdul Moeloek Tahun 2023"

"Management of Standardized Nutritional Care for Type II DM Patients at Abdul Moeloek Hospital in 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 04 Mei 2023 sampai dengan tanggal 04 Mei 2024.

This declaration of ethics applies during the period May 04, 2023 until May 04, 2024.



May 04, 2023
Professor and Chairperson,

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

Lampiran 4. Surat Balasan RS



PEMERINTAH PROVINSI LAMPUNG
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH Dr. H. ABDUL MOELOEK
BADAN LAYANAN UMUM DAERAH (BLUD)
Jl. Dr. Rivai No. 6 ☎ 0721-703312, 702455 Fax.703952
BANDAR LAMPUNG 35112



Bandar Lampung, 23 Mei 2023

Kepada Yth.
Direktur Poltekkes Tanjung Karang

Nomor : 420/CSJ.B/VII.01/10.26/V/2023
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian DIII

di -
BANDAR LAMPUNG

Menjawab surat Saudara Nomor : PP.03.01/I.1/1863.82/2023 tanggal 16 Maret 2023, perihal tersebut pada pokok surat, atas nama:

Nama : Kharisma Yolanda
Prodi : D3 Gizi
NIM : 2013411026
Judul : Penatalaksanaan asuhan gizi terstandar pada pasien DM tipe II di RSUD.dr.H.Abdul Moeloek Provinsi Lampung Tahun 2023

Dengan ini kami informasikan bahwa untuk kepentingan penelitian yang Bersangkutan Kami izinkan untuk pengambilan data di Ruang Bedah, Ruang Penyakit Dalam Dan Instalasi Diklat RSUD Dr.H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung dan dilakukan Di Jam Kerja Tanggal : 26 Mei – 26 Juni 2023. Dengan menggunakan APD yang Telah Ditentukan oleh Masing masing ruangan / Lokus Penelitian. Untuk informasi Lebih Lanjut Yang bersangkutan Dapat berhubungan Dengan Instalasi Diklat RSUDAM.

Selanjutnya diinformasikan bahwa selama melakukan pengambilan data yang bersangkutan perlu memperhatikan hal – hal sebagai berikut :

1. Melapor pada Instalasi Diklat RSUD Dr.H.Abdul Moeloek Provinsi Lampung.
2. Data dari hasil penelitian tidak boleh disebarluaskan/ digunakan diluar kepentingan ilmiah.
3. Memberikan laporan hasil penelitian pada Bagian Diklat RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung.
4. Instalasi Diklat RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung berhak atas hasil penelitian untuk pengembangan kegiatan pelayanan kepada masyarakat.
5. Kegiatan tersebut dikenakan biaya sesuai Pergub No. 6 Tahun 2020 Tentang Jenis dan Tarif Layanan Kesehatan di RSUDAM.

Demikian atas perhatiannya diucapkan terimakasih

a.n Direktur
Wakil Direktur Pendidikan
Pengembangan SDM & Hukum,



Dr. Elitha M. Utari, MARS

Pembina Utama Muda

NIP : 19710319 200212 2 004



www.rsudam.lampungprov.go.id humasrsudam23@gmail.com



Lampiran 5. Lembar Penjelasan Umum Sebelum Penelitian

PENJELASAN SEBELUM PENELITIAN (PSP)

Naskah Penjelasan Penelitian Untuk Mendapatkan Informed Consent
Dari Subjek Penelitian

Assalamualaikum waramatullahi wabarakatuh.

Perkenalkan,

Nama saya : Kharisma Yolanda

Pekerjaan : Mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Tanjungkarang

Saya akan melakukan pengumpulan data tentang “Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II di RSUD Abdul Moeloek Tahun 2023”. Tujuan penelitian ini untuk melihat bagaimana penatalaksanaan asuhan gizi terstandar pada pasien diabetes melitus tipe 2.

Perlakuan yang akan diberikan pada responden adalah pengkajian gizi, diagnosis gizi, intervensi gizi, dan monitoring evaluasi gizi. Waktu per kalikunjungan dimungkinkan menyita waktu 1 jam.

Lampiran 6. Lembar *Informed Consent*

INFORMED CONSENT (PERNYATAAN PERSETUJUAN IKUT PENELITIAN UNTUK PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE II)

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Sabwir
Umur : 79 tahun
Jenis kelamin : laki - laki
Pekerjaan : Petani
Alamat : Lampung Timur
Nomor HP : 0812 21191216

Telah mendapat keterangan secara terinci dan jelas mengenai:

1. Penelitian yang berjudul "Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II di RSUD Abdul Moeloek Tahun 2023."
2. Perlakuan yang akan diterapkan pada subjek
3. Manfaat ikut sebagai subjek penelitian
4. Kerahasiaan data
5. Bahaya potensial
6. Hak untuk undur diri
7. Insentif untuk subjek

Dan responden penelitian mendapat kesempatan mengajukan pertanyaan mengenai segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian tersebut. Oleh karena itu saya (bersedia/tidak-bersedia*) secara sukarela untuk menjadi subjek penelitian dengan penuh kesadaran serta tanpa keterpaksaan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa tekanandari pihak manapun.

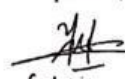
Bandarlampung,26 Mei.....2023

Peneliti



(Kharisma Yolanda)

Responden,



(.....Sabwir.....)

Lampiran 7. Skrining Awal MST

	RSUD Dr. H. ABDUL MOELOEK LAMPUNG PROVINSI Jl. Dr. Rivai No. 6 Telp (0721)703312-702455 Fax. 7039532 Bandar Lampung	Nama : Tn. S No. RM : 00.70.72.20 Tanggal Lahir : 11/05/1947 Jenis Kelamin : Laki-laki
SKRINING GIZI AWAL DENGAN MST(MALNUTRITION SCREENING TOOL)		
<u>Parameter</u>		<u>Skor</u>
1. Apakah pasien mengalami penurunan berat badan yang tidak direncanakan/tidak diinginkan dalam 6 bulan terakhir? ▪ Tidak (0) ▪ Tidak yakin (ada tanda : baju menjadi longgar) (2) ▪ Ya, ada penurunan BB sebanyak: 1 – 5 kg (1) 6 – 10 kg (2) 11 – 15 kg (3) >15 kg (4) Tidak tahu berapa kg penurunannya (2)		✓
2. Apakah asupan makan pasien berkurang karena penurunan nafsu makan/ Kesulitan menerima makanan? ▪ Tidak (0) ▪ Ya (1)		✓
Total Skor		1

Ket: Bila skor ≥ 2 , pasien berisiko malnutrisi, konsul ke Ahli Gizi

Lampiran 8. Skrining Lanjut

	RSUD Dr. H. ABDUL MOELOEK	Nama :
	LAMPUNG PROVINSI	No. RM :
	Jl. Dr. Rivai No. 6	Tanggal Lahir :
	Telp (0721)703312-702455 Fax. 7039532	Jenis Kelamin : ☐ Laki-laki ☐ Perempuan
Bandar Lampung		

FORMULIR SKRINING LANJUTAN (Diisi oleh Ahli Gizi)

Diagnosis Medis :

BB :	kg	TB:	cm	IMT:	kg/m ²
Tinggi Lutut:	cm			LLA :	cm

Parameter

- | | | |
|--|-----|------|
| 1. Skor IMT | | Skor |
| • IMT >20 (Obesitas >30) | = 0 | () |
| • IMT 18,5 – 20 | = 1 | |
| • IMT < 18,5 | = 2 | |
| 2. Skor kehilangan BB yang tidak direncanakan 3-6 bulan terakhir | | |
| • BB hilang < 5 % | = 0 | () |
| • BB hilang 5 – 10% | = 1 | |
| • BB hilang > 10% | = 2 | |
| 3. Skor efek penyakit akut | | |
| • Ada asupan nutrisi > 5 hari | = 0 | () |
| • Tidak ada asupan nutrisi > 5 hari | = 2 | |

Jumlah skor keseluruhan =Hasil ()

- 0 : **Berisiko rendah** ; ulangi skrining setiap 7 hari
 1 – 3 : **Resiko menengah** ; monitoring asupan selama 3 hari.
 4 – 5 : **Berisiko tinggi** ; Monitoring asupan setiap hari.

Lampiran 9. *Food Recall* 24 jam

Form K1a: food recall 24 jam individu

FORMULIR *FOOD RECALL* 24 JAM INDIVIDU

Identitas Subyek

Nama Subyek :

Kode Subyek :

Jenis Kelamin :

Alamat :

Umur :

Berat badan :

Petugas :

Pembimbing :

[illegible]

Informasi Tambahan seperti harga per porsi, cara persiapan dan pemasakan

Tanda
Tangan Petugas

Form K3a: Formulir analisis asupan energy dan zat gizi individu

ANALISA ASUPAN ENERGI DAN ZAT GIZI INDIVIDU

Identitas Subyek

Nama Subyek :

Kode Subyek :

Jenis Kelamin :

Alamat :

Umur :

Berat badan :

Petugas :

Pembimbing :

No	Nama bahan makanan	Berat (gram)	Energi (Kkal)	Protein (gram)	Vit A (IU/SI)	Vit C (mg)	Fe (mg)	Ca (mg)	Serat (gr)	Na (mg)
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										
14.										
JUMLAH										
AKG INDIVIDU*										
% AKG										

*dihitung berdasarkan koreksi berat badan

Tanda tangan petugas:

Lampiran 10. Formulir *Food Frequence Questionnaires* (FFQ)

NO	BAHAN MAKANAN	FREKUENSI KONSUMSI									TIDAK PERNAH	
		HARIAN				MINGGUAN			BULANAN			
		>6x	4-5x	2-3x	1x	5-6x	3-4x	1-2x	2-3x	1x		
		100	100	100	60	50	40	30	20	10	0	
A. MAKANAN POKOK												
1	Ketan							√				
2	Singkong						√					
B. LAUK HEWANI												
1	Daging Ayam Kampung								√			
2	Ikan Lele							√				
3	Ikan Gabus							√				
4	Ikan Gurame							√				
5	Telur Ayam							√				
C. LAUK NABATI												
1	Tempe						√					
2	Tahu						√					
3	Kacang tanah								√			
D. SAYURAN												
1	Daun Singkong				√							
2	Bayam				√							
3	Labu Siam							√				
4	Daun Pepaya						√					
5	Kacang Panjang						√					
6	Soleng							√				
7	Tangkil							√				
E. BUAH												
1	Pisang						√					
2	Jeruk								√			
3	Mangga								√			
4	Nanas								√			
5	Pepaya						√					
F. MINYAK												
1	Santan						√					
G. SELINGAN												
1	Keripik Pisang				√							
2	Keripik Tempe						√					
3	Rempeyek Kacang			√								
4	Teh tawar			√								
Skor Konsumsi				200	180		360	240	100		0	
Total Skor Konsumsi		1080										

Lampiran 11. Formulir Kuesioner Pengetahuan Pasien

No.	Pertanyaan	Benar	Salah
1	Diabetes Mellitus adalah gangguan metabolisme karena kadar insulin kurang dalam tubuh	✓	
2	Kadar gula normal adalah > 126 mg/dl dan < 200 mg/dl		
3	Genetik, asupan makanan dan obesitas adalah faktor penyebab DM	✓	
4	DM adalah penyakit yang bersifat tidak menular dan bias disebabkan karena pola hidup yang tidak sehat	✓	
5	Gejala umum DM adalah susah kencing, banyak minum, kesemutan		✓
6	Pola makan bagi penderita DM adalah caramakan karbohidrat dalam jumlah yang banyak		✓
7	Pengaturan pola makan yang baik bagi penderita DM adalah dengan memakan makanan menu diet DM saat kadar gula darah tidak normal		✓
8	3J adalah jumlah makanan, jenis makanan, dan jadwal makan		✓
9	Jenis makanan yang dianjurkan untuk penderita DM adalah makanan sumber zat pembangun mengandung zat gizi protein		✓
10	Fungsi pengaturan pola makan pada DM adalah meningkatkan kualitas hidup pasien dan mencegah komplikasi akut maupun kronis		✓
11	Penderita DM memerlukan obat agar tidak terjadi komplikasi diabetes		✓
12	Kekurangan insulin tidak perlu terapi farmakologi/obat		✓
13	Golongan obat hipoglikemik oral adalah pemicu sekresi insulin, penambah sensitivitas insulin dan penghambat glukoneogenesis		✓
14	Metformin dan simvastatin adalah obat diabetes		✓
15	Efek metabolic terapi insulin adalah menurunkan kadar gula	✓	
16	Bila ingin melakukan kegiatan olahraga kadar gula darah harus diatas 250 mg/dl	✓	
17	Olahraga berperan dalam pengaturan kadar gula darah	✓	
18	Prinsip olahraga bagi penderita DM adalah berkesinambungan, berirama dan selang-seling pergerakannya		✓
19	Pasien DM berolahraga minimal 1x seminggu		✓
20	Berenang adalah olahraga yang dianjurkan bagi pasien DM		✓

Sumber: C. Stevia (2017) Kuesioner Pengetahuan Tentang DM

Keterangan: Baik (76%-100%), Cukup (56%-75%), dan Kurang ($\leq 55\%$).
(Arikunto, 2013)

Lampiran 12. Formulir Kuesioner Kepatuhan Diet DM

No.	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Saya setiap hari tidak mengkonsumsi makanan dan minuman yang terasa manis atau banyak mengandung gula	✓	
2.	Saya mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung vitamin, mineral dan protein seperti telur dan daging	✓	
3.	Saya setiap hari selalu makan sayur dan buah sesuai dengan anjuran dokter		✓
4.	Saya memiliki gula pengganti seperti gula jagung pada saat ingin mengkonsumsi makanan atau minuman yang manis	✓	
5.	Saya selalu melakukan variasi makanan pada jadwal diet makan saya agar tidak terjadi kebosanan		✓
6.	Saya makan tepat waktu sesuai jadwal yang sudah dikonsultasikan oleh dokter atau petugas kesehatan yang lain		✓
7.	Jarak antara makan sekarang dengan berikutnya yang anda lakukan adalah 3 jam		✓
8.	Saya secara rutin mengontrolkan kadar gula darah ke pelayanan kesehatan untuk kebutuhan diet saya	✓	
9.	Saya selalu berusaha mengurangi makan makanan kecil atau ngemil		✓
10.	Setiap hari saya makan tiga kali	✓	

Sumber: Kumala (2018) Kuesioner Kepatuhan Diet

Skor Jawaban kuesioner kepatuhan diet diabetes mellitus, Ya: 1 dan Tidak: 0 dengan kategori penilaian skor 1-5 (tidak patuh) dan 6-10 (patuh). (Kumala, 2018).

Lampiran 13. Hasil Recall 24 jam SMRS dan MRS

NutriSurvey for Windows versi Indonesia - D:\UNIVERSITY\KULIAH\AMATKUL\SS\METODE PENELITIAN\TUGAS KTI\KTIrecall smrs tn. sept														
File Edit Perhitungan Makanan Extra's Tabel???														
MenuEditor: Usman.DCN														
Wanita 19-24 tahun														
Makanan	Jumlah	koal	water	protein	fat	carbohyd	dietary	mineral	org. ac	alcohol	Vit. A	retinol	Total analysis:	
1													energy	1417.0 kcal
2	pagi												water	52.1 g
3	beras ketan putih giling	100	360.9	0.0	6.7	0.6	79.5	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	protein (13%)	52.1 g
4	sayur daun singkong	30	18.6	0.0	0.6	1.5	1.1	0.1	0.0	0.0	0.0	78.0	carbohyd. (57%)	220.4 g
5	tumis kacang panjang belu	30	6.3	0.0	0.2	0.3	0.8	0.4	0.0	0.0	0.0	7.2	dietary fiber	8.2 g
6	ikan kakap	40	33.6	0.0	7.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.4	minerals	- g
7	minyak kelapa sawit	5	43.1	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	250.0	org. acids	- g
8													alcohol (0%)	- g
9	selingan pagi												Vit. A	941.2 µg
10	singkong putih	100	131.0	0.0	1.1	0.3	31.9	1.5	0.0	0.0	0.0	6.0	retinol	0.9 µg
11	minyak kelapa sawit	5	43.1	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	250.0	Vit. D	0.9 µg
12													Vit. E (eq.)	2.2 mg
13	makan siang												Vit. K	- mg
14	nasi putih kukus	120	156.0	0.0	2.9	0.2	34.3	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	Vit. B1	0.8 mg
15	tempeh goreng	45	151.6	0.0	8.6	10.7	7.7	0.6	0.0	0.0	0.0	0.4	Vit. B2	0.5 mg
16	sayur daun singkong	45	27.9	0.0	0.9	2.3	1.7	0.1	0.0	0.0	0.0	117.0	niacin	9.6 mg
17	ikan gabus segar	25	21.0	0.0	4.6	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.8	niacinequiv.	3.1 mg
18	santan	15	10.6	0.0	0.1	1.0	0.4	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	panthoth. acid	1.6 mg
19	daun pepaya	15	9.0	0.0	0.8	0.1	1.7	0.3	0.0	0.0	0.0	105.2	biotin	- µg
20													follic acid eq.	- µg
21	selingan sore												tot. fol. acid	182.6 µg
22	keripik pisang	30	37.1		0.7	10.2	17.4	2.4					free fol. acid	- µg
23													Vit. B12	1.1 µg
24	nasi putih kukus	120	156.0	0.0	2.9	0.2	34.3	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	Vit. C	89.3 mg
25	tempeh goreng	45	151.6	0.0	8.6	10.7	7.7	0.6	0.0	0.0	0.0	0.4	Vit. C	89.3 mg
26	sayur daun singkong	45	27.9	0.0	0.9	2.3	1.7	0.1	0.0	0.0	0.0	117.0	potassium	1495.0 mg
27	ikan gabus segar	25	21.0	0.0	4.6	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.8	calcium	289.7 mg
28	santan	15	10.6	0.0	0.1	1.0	0.4	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	magnesium	257.9 mg
29	daun pepaya	15	9.0	0.0	0.8	0.1	1.7	0.3	0.0	0.0	0.0	105.2	phosphorus	611.3 mg
30													sulfur	- mg
31													chlorine	- mg
32													iron	7.3 mg
													sinc	4.8 mg
													copper	1.1 mg

NutriSurvey for Windows versi Indonesia - D:\UNIVERSITY\KULIAH\AMATKUL\SS\METODE PENELITIAN\TUGAS KTI\KTIrecall smrs tn. sept														
File Edit Perhitungan Makanan Extra's Tabel???														
MenuEditor: Usman.DCN														
Wanita 19-24 tahun														
Makanan	Jumlah	koal	water	protein	fat	carbohyd	dietary	mineral	org. ac	alcohol	Vit. A	retinol	Total analysis:	
12													energy	1417.0 kcal
13	makan siang												water	52.1 g
14	nasi putih kukus	120	156.0	0.0	2.9	0.2	34.3	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	protein (13%)	52.1 g
15	tempeh goreng	45	151.6	0.0	8.6	10.7	7.7	0.6	0.0	0.0	0.0	0.4	fat (13%)	75.4 g
16	sayur daun singkong	45	27.9	0.0	0.9	2.3	1.7	0.1	0.0	0.0	0.0	117.0	carbohyd. (57%)	220.4 g
17	ikan gabus segar	25	21.0	0.0	4.6	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.8	dietary fiber	8.2 g
18	santan	15	10.6	0.0	0.1	1.0	0.4	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	minerals	- g
19	daun pepaya	15	9.0	0.0	0.8	0.1	1.7	0.3	0.0	0.0	0.0	105.2	org. acids	- g
20													alcohol (0%)	- g
21	selingan sore												Vit. A	941.2 µg
22	keripik pisang	30	37.1		0.7	10.2	17.4	2.4					retinol	0.9 µg
23													Vit. D	0.9 µg
24	nasi putih kukus	120	156.0	0.0	2.9	0.2	34.3	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	Vit. E (eq.)	2.2 mg
25	tempeh goreng	45	151.6	0.0	8.6	10.7	7.7	0.6	0.0	0.0	0.0	0.4	Vit. K	- mg
26	sayur daun singkong	45	27.9	0.0	0.9	2.3	1.7	0.1	0.0	0.0	0.0	117.0	Vit. B1	0.8 mg
27	ikan gabus segar	25	21.0	0.0	4.6	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.8	Vit. B2	0.5 mg
28	santan	15	10.6	0.0	0.1	1.0	0.4	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	niacin	9.6 mg
29													niacinequiv.	3.1 mg
30													panthoth. acid	1.6 mg
31													Vit. B6	1.4 mg
32													biotin	- µg
													follic acid eq.	- µg
													tot. fol. acid	182.6 µg
													free fol. acid	- µg
													Vit. B12	1.1 µg
													Vit. C	89.3 mg
													Vit. C	89.3 mg
													potassium	1495.0 mg
													calcium	289.7 mg
													magnesium	257.9 mg
													phosphorus	611.3 mg
													sulfur	- mg
													chlorine	- mg
													iron	7.3 mg
													sinc	4.8 mg
													copper	1.1 mg

Pria rus 65 tahun														
File Edit Perhitungan Makanan Extra's Tabel???														
MenuEditor: Usman.DCN														
Pria rus 65 tahun														
Makanan	Jumlah	koal	water	protein	fat	carbohyd	dietary	alcohol	PUFA	choleste	Vit. A	caroten	Total analysis:	
1	MAKAN PAGI												energy	1436.9 kcal
2	bubur nasi	180	131.2	0.0	2.3	0.2	28.8	0.4	0.0	0.2	0.0	0.0	water	- g
3	telur bb bali												protein (13%)	55.4 g
4	telur ayam	22	34.1	0.0	2.8	2.3	0.2	0.0	0.0	0.3	93.3	41.8	fat (13%)	75.4 g
5	tempeh goreng	50	168.5	0.0	9.5	11.9	8.5	0.7	0.0	2.3	0.0	0.0	carbohyd. (47%)	196.2 g
6	sop sayuran												dietary fiber	11.2 g
7	wortel	25	2.2		0.3	0.2	2.0	0.3					alcohol (0%)	- g
8	buncis mentah	5	1.7	0.0	0.1	0.0	0.4	0.2	0.0	0.0	0.0	3.3	PUFA	9.0 g
9	kool merah / putih mentah	10	2.2	0.0	0.1	0.0	0.4	0.3	0.0	0.0	0.0	1.3	cholesterol	109.0 mg
10	minyak kelapa sawit	3	25.9	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	150.0	Vit. A	940.4 µg
11													carotene	3.9 µg
12	SELINGAN SORE												Vit. E	- mg
13	respeyek kacang	15	18.4		2.6	4.9	6.6	0.3					Vit. B1	0.6 mg
14	pisang ambon	50	46.0	0.0	0.5	0.3	11.7	1.2	0.0	0.1	0.0	4.0	Vit. B2	0.6 mg
15													Vit. B6	1.7 mg
16	MAKAN SIANG												follic acid eq.	- µg
17	bubur nasi	300	218.7	0.0	3.9	0.3	48.0	0.6	0.0	0.3	0.0	0.0	Vit. C	40.7 mg
18	tahu goreng	75	154.5	0.0	5.5	15.2	1.3	0.8	0.0	2.0	0.0	0.0	sodium	101.9 mg
19	sayur godok												potassium	1781.0 mg
20	wortel	30	2.6		0.3	0.2	2.4	0.3					calcium	304.6 mg
21	buncis mentah	10	3.5	0.0	0.2	0.0	0.8	0.3	0.0	0.0	0.0	6.7	magnesium	285.4 mg
													phosphorus	751.7 mg
													iron	9.1 mg
													sinc	5.0 mg

Pria rus 65 tahun													File		Edit		Perhitungan		Makanan		Extra's		Tabel???		MenuEditor: Usman.DCN		Pria rus 65 tahun																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Makanan	Jumlah	koal	water	protein	fat	carbohyd	dietary	alcohol	PUFA	choleste	Vit. A	caroten	Total analysis:																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
23 sayur caisin	50	5.5	0.0	0.3	0.1	1.1	0.7	0.0	0.1	0.0	3.5	0.0	energy	1436.9	kcal																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															</

Lampiran 14. Hasil Formulir NCP

TUGAS PRAKTIKUM

DIETETIK PENYAKIT TIDAK MENULAR

NAMA : KHARISMA YOLANDA

NIM : 2013411026

KELAS : REG 1/ TK. 3

KASUS 2 DIABETES MELITUS

Tn. S umur 75 tahun BB 51.89 kg TB 166 cm masuk RS dengan keluhan lemas, pusing, mual, muntah, dan demam di rawat inap pada ruang Kutilang, tanggal masuk pada tanggal 25 Mei 2023. Tn. S diagnosa DM + Anemia berat + Hematuri. Pasien menderita DM sejak 2 tahun yang lalu. Kondisi fisik/klinis Tn. S tampak lemas, pucat, konjungtiva anemis nyeri saat BAK, merasa nyeri gigi, mual, muntah, kesulitan bergerak karena dipasang kateter, frekuensi BAB tidak lancar semenjak masuk RS, serta BAK tidak lancar serta berwarna kemerahan karena adanya darah dalam urine (hematuri) selama $\pm$ 1 minggu, tidak ada penurunan BB, TD: 130/70 mmHg, HR: 98x/mnt, RR: 20 x/mnt, SpO₂: 99%, T: 36°C. Hasil pemeriksaan laboratorium, yaitu GDS: 371 mg/dL, Hb: 5.6 g/dL Albumin 2,7 gr/dl, ureum darah 54 mg/dl, Ht: 17%, eritrosit: 2.2 jt/ μ L, leukosit: 14.800/ μ L, MCV: 77 fL, MCH: 26 pg, dan MCHC: 33 g/dL. Riwayat makan Tn. S berdasarkan hasil pengkajian pasien makan utama 3 x sehari, dengan susunan lengkap, kebiasaan konsumsi nasi 2-3x/sehari sebanyak 2 centong plastik per kali makan utama. Pasien sangat menyukai makanan asin, bersantan, dan manis, sangat menyukai ayam kampung, menyukai lalapan seperti daun singkong, daun pepaya, suka berbagai jenis keripik dan rempeyek kacang serta sebelumnya memiliki kebiasaan minum kopi dan teh 3x/hari. Tn. S mengaku sebelumnya belum pernah mendapatkan konseling gizi. Adapun hasil recall SMRS E: 1518.1 kkal, P: 56.9 gr, L: 59.2 gr, KH: 225.7 gr, dan serat: 8.7 gr. Tn. S tidak memiliki alergi terhadap makanan maupun obat-obatan. Pasien mendapatkan obat kalnex, lansoprazole, domperidone, ciprofloxacin, dan VipAlbumin, infuse NaCl 0.9% 500 ml, infus RL 20 ptm. Sebelum masuk RS pasien setiap bulan periksa ke dokter praktik klinik yang tidak jauh dari rumahnya untuk mengontrol kadar gula darahnya. Tn. S tinggal sendiri sebelumnya bersama istri yang telah meninggal bekerja sebagai petani, sudah menerima tranfusi darah, dan pasien akan melakukan tindakan operasi prostat sejak 1 tahun lalu.

Pembahasan:
Diketahui:

Riwayat personal:

- U = 75 tahun
- Jk = laki-laki
- TB = 166 cm
- BB = 51.89 kg
- Diagnosa DM

Hasil Biokimia:

- GDS : 371 mg/dL
- Albumin : 2.7 gr/dL
- Hb : 5.6 g/dl
- ureum darah: 54 mg/dl
- Ht : 17%
- Eritrosit : 2.2 jt/ μ L
- Leukosit : 14.800/ μ L
- MCV: 77 fL,
- MCH: 26 pg
- MCHC: 33 g/dL
- Natrium: 122 mmol/L

Klinis:

- Lemas
- Pucat
- Konjuntiva anemis
- Mual
- nyeri saat BAK

- mual
- muntah
- kesulitan bergerak
- BAB tidak lancar
- BAK tidak lancar serta berwarna kemerahan karena adanya darah dalam urine (hematuri) selama $\pm$ 1 minggu,

Pola konsumsi :

- E: 1417 kkal (72%)
- P: 51.2 gr (78%)
- L: 52.1gr (95%)
- KH: 220.6 gr (72%)
- serat: 8.2 gr (33%)
- Suka makanan bersantan, asin dan manis
- makan utama 3 x sehari
- konsumsi nasi 2-3x/hari sebanyak 2 centong
- suka makan berbagai keripik dan rempeyek kacang
- Mendapat obat kalnex, lansoprazole, domperidone, dan ciprofloxacin, VipAlbumin

Penyelesaian:

A. langkah 1: Penentuan Status Gizi:

▪ **Menurut IMT**

$$\begin{aligned}\text{IMT} &= \text{BB (kg)} / \text{TB}^2 (\text{m})^2 \\ &= 51.89 / 1.66 \text{ m}^2 \\ &= 51.89 / 2,7563 \\ \text{IMT} &= 18.82 \text{ kg/m}^2 \text{ (Normal Menurut ketentuan WHO)} \\ \text{\%LILA} &= \text{LILA diukur : Nilai standar LILA x 100\%} \\ &= 25 \text{ cm : } 30.7 \text{ cm x 100\%} \\ &= 81.4\% \text{ (Gizi kurang, Azura 2019)}\end{aligned}$$

▪ **BBI rumus brocca:**

$$\begin{aligned}\text{BBI} &= (\text{TB}-100) - 10\% \\ &= (166 - 100) - 10\% \\ &= 66 - 10\%\end{aligned}$$

$$\text{BBI} = 59.4 \text{ kg}$$

$$\begin{aligned}\text{BB normal} &= \pm 10\% \text{ BBI} \\ &= 53.46 \text{ kg} - \\ &53.46 \text{ kg}\end{aligned}$$

▪ Perhitungan zat gizi berdasarkan ketentuan PERKENI, 2021:

Energi

$$\begin{aligned}\text{BMR} &= 30 \text{ kkal/kg BBI (JK: laki-laki)} \\ &= 30 \text{ kkal} \times 59.4 \text{ kg} \\ &= 1.782 \text{ Kkal}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Koreksi Usia} &= \text{BMR} - 20\% (\text{usia} > 70 \text{ tahun}) \\ &= 1.782 \text{ kkal} - 20\% \text{ BMR (356.4)} \\ &= 1.425,6 \text{ kkal}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Aktivitas Fisik} &= \text{Koreksi Usia} + 10\% (\text{akv. Ringan} = \text{bed rest}) \\ &= 1.425,6 \text{ kkal} + 10\% (178.2) \\ &= 1.603.8 \text{ kkal}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Stres Metabolik} &= \text{Akv. Fisik} + 30\% (\text{operasi prostat}) \\ &= 1.603,8 \text{ kkal} + 20\% (356.4) \\ &= 1.960,2 \text{ kkal}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Protein} &= 1.1 \text{ gr/kgBBI (standar normal PERKENI 2021)} \\ &= 1.1 \text{ gr} \times 59.4 \\ &= 65.34 \text{ gr/hr} \times 4 \text{ gr} \\ &= 261.36 \text{ kal (13\%)}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Lemak} &= 25\% \times \text{E. Total} : 9 \\ &= 25\% \times 1.960,2 : 9 \\ &= 54.45 \text{ gr/hr}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Karbohidrat} &= 62\% \times \text{E. Total} : 4 \\ &= 62\% \times 1.960,2 \text{ kkal} : 4 \\ &= 303.831 \text{ gr/hr}\end{aligned}$$

(% KH merupakan sisa total % protein dan lemak = 100%)

$$\begin{aligned}\text{Cairan} &= 45 \text{ ml/kg BB} \\ &= 45 \times 51.89 \\ &= 2.335,05 \text{ cc/hr}\end{aligned}$$

FORM ASUHAN GIZI

A. ASSESMENT GIZI

DATA TERKAIT GIZI	STANDAR PEMBANDING/ NILAI NORMAL	MASALAH/GAP
Antropometri: ▪ BB: 51.89 kg ▪ TB: 166 cm ▪ Ulna: 26 cm ▪ LILA: 25 cm ▪ %LILA: 81.4% (Gizi kurang, menurut Azura 2019) ▪ IMT: 18.8 kg/m² (Normal menurut WHO)	▪ BBI: 59.4 kg ▪ 85 – 110% ▪ 18.5 – 22.9 kg/m² (menurut WHO)	▪ NC.4.1. Malnutrisi
Biokimia: ▪ GDS : 371 mg/dL (T) ▪ ureum darah: 54 mg/dl (N) ▪ Albumin : 2.7 gr/dL (R) ▪ Hb : 5.6 g/dl (R) ▪ Ht : 17% (R) ▪ Eritrosit : 2.2 jt/μL (R) ▪ Leukosit : 14.800/μL (T) ▪ MCV: 77 fL (R) ▪ MCH: 26 pg (N) ▪ MCHC: 33 g/dL (N)	▪ <200 mg/dL ▪ 3.5 – 5.2 g/dL ▪ 13.2 – 17.3 g/dL ▪ 18-55 mg/dL ▪ 40 – 52% ▪ 4.4 – 5.9 jt/μL ▪ 3.800 – 10.600 /μL ▪ 80 – 100 fL ▪ 26 – 34 pg ▪ 32 – 36 g/dL	▪ NC.2.2. Perubahan nilai lab terkait gizi ▪ NI.5.10.1.3. Asupan mineral Fe inadekuat
Klinis/Fisik: ▪ Lemas ▪ Pucat ▪ Konjuntiva anemis ▪ Nyeri gigi ▪ Mual ▪ Muntah ▪ Nyeri saat BAK ▪ Frekuensi BAB dan BAK tidak lancar ▪ Hematuri selama $\pm$ 1 minggu ▪ Sulit bergerak ▪ TD: 130/70 mmHg ▪ HR: 98x/mnt ▪ RR: 20 x/mnt ▪ SpO2: 99% ▪ T: 36°C	▪ Negative ▪ Negative ▪ Negative ▪ Negative ▪ Negative ▪ Negative ▪ Negative ▪ Negative ▪ Negative ▪ Negative ▪ 120/80 mmHg ▪ 12-20x/menit ▪ 60-100x/menit ▪ 95-100% ▪ 36.1-37.2 °C	▪ NI.5.10.1.3. Asupan mineral Fe inadekuat ▪ NC.1.2. Kesulitan mengunyah/ mengigit ▪ NC.1.4. Perubahan fungsi gastro Intestinal
Dietary/Riwayat Gizi: Hasil recall SMRS: ▪ E: 1417 kkal (72%) ▪ P: 51.2 gr (78%) ▪ L: 52.1gr (95%) ▪ KH: 220.6 gr (72%)	▪ 90 – 110% kebutuhan ▪ 90 – 110% kebutuhan	▪ NI.1.2. Asupan energi inadekuat ▪ NI.2.1. Asupan oral inadekuat ▪ NI.5.8.1. Asupan KH inadekuat ▪ NI.5.8.5. Asupan serat inadekuat

- serat: 8.2 gr (33%) - makan utama 3 x sehari - Suka makanan bersantan, asin dan manis - konsumsi nasi 2-3x/hari sebanyak 2 centong - suka makan berbagai keripik dan rempeyek kacang	90 – 110% kebutuhan 90 – 110% kebutuhan 20 – 35 gr/hr	- NB.1.1. Kurang pengetahuan terkait makanan dan zat gizi - NB.1.4. Kurang dapat menjaga/monitoring diri
Riwayat Individu: - Jk: laki-laki - Usia: 75 tahun - Bekerja sebagai petani - Diagnosis DM + Anemia berat + Hematuria - Konsumsi obat kalnex, lansoprazole, domperidone, dan ciprofloxacin, ViAlbumin, NaCL 0.9%, RL 20 ptm. - Melakukan tranfusi darah - Akan melaksanakan tindakan operasi prostat - Mengalami DM sejak 2 tahun lalu		

B. DIAGNOSIS GIZI

PROBLEM	ETIOLOGI/AKAR MASALAH	SIGN/SYMPTOM
NC.4.1 Malnutrisi	- Berkaitan dengan asupan oral yang inadekuat - Berkaitan dengan faktor gangguan fungsi gastrointestinal (mual muntah) - Berkaitan dengan kesulitan mengunyah/ menggigit - Berkaitan dengan kurang pengetahuan terkait makanan dan zat gizi	Ditandai dengan hasil <i>Recall</i> 1x24 jam SMRS, yaitu: %LILA: 81.4% (Gizi kurang) - E: 1417 kkal (72%) - KH: 220.6 gr (72%) - Protein: 51,2 g (78%) - Serat; 8.2 gr (33%) - Mual - Muntah - Nyeri gigi
NC.2.2. Perubahan nilai lab terkait gizi	Berkaitan dengan faktor patofisiologi DM + Anemia	Ditandai dengan: - GDS : 371 mg/dL (T) - Albumin : 2.7 gr/dL (R) - Hb : 5.6 g/dl (R) - Ht : 17% (R) - Eritrosit : 2.2 jt/μL (R) - MCV: 77 fL (R)

C. INTERVENSI GIZI

1	DIAGNOSIS GIZI	INTERVENSI GIZI
P	Malnutrisi	Tujuan: - Membantu mencapai dan mempertahankan status gizi normal - Memberikan asupan makanan yang tidak memberatkan fungsi gastro intestinal - Memberikan makanan atau zat gizi sesuai dengan kondisi dan kebutuhan pasien secara bertahap.
E	- Berkaitan dengan asupan oral yang inadekuat - Berkaitan dengan faktor gangguan fungsi gastrointestinal (mual muntah) - Berkaitan dengan kesulitan mengunyah/ menggigit - Berkaitan dengan kurang pengetahuan terkait makanan dan zat gizi	Cara: - ND.1.2.2.1. Modifikasi energi ditingkatkan - ND.1.2.4.2. Modifikasi karbohidrat ditingkatkan - ND.1.2.7.1. Modifikasi serat ditingkatkan - ND.1.2.8.1. Modifikasi cairan ditingkatkan - E.1. Edukasi gizi - C.1.1. <i>Cognitive-Behaviour theory</i> - C1.2. <i>Health Believe Model</i> - C.2.5. Dukungan sosial - C.2.6. Manajemen stres - RC.1.4. Kolaborasi dengan provider lain
S	Ditandai dengan hasil Recall 1x24 jam SMRS, yaitu: - E: 1417 kkal (68%) - P: 51.2 gr (78%) - KH: 220.6 gr (66%) - Serat; 8.2 gr (33%) - Mual - Muntah - Nyeri gigi	Target: - Asupan 90-110% dari kebutuhan - Asupan 90-110% dari kebutuhan - Asupan 90-110% dari kebutuhan 20 – 35 gr/hr - Negative - Negative - Negative

2	DIAGNOSIS GIZI	INTERVENSI GIZI
P	Perubahan nilai lab terkait gizi	Tujuan: Membantu mencapai nilai lab mencapai kadar normal
E	Berkaitan dengan faktor patofisiologi DM + Anemia	Cara: - ND.1.2.2.1. Modifikasi energi ditingkatkan - ND.1.2.4.2. Modifikasi karbohidrat ditingkatkan - ND.1.2.7.1. Modifikasi serat ditingkatkan - ND.1.2.8.1. Modifikasi cairan ditingkatkan - E.1. Edukasi gizi - C.1.1. <i>Cognitive-Behaviour theory</i> - C1.2. <i>Health Believe Model</i> - C.2.5. Dukungan sosial - C.2.6. Manajemen stres - RC.1.4. Kolaborasi dengan provider lain
S	- Ditandai dengan: - GDS : 371 mg/dL (T) - Albumin : 2.7 gr/dL (R) - Hb : 5.6 g/dl (R) - Ht : 17% (R) - Eritrosit : 2.2 jt/μL (R) - MCV: 77 fL (R)	Target: <200 mg/dL 3.5 – 5.2 g/dL 13.2 – 17.3 g/dL 40 – 52% 4.4 – 5.9 jt/μL 80 – 100 fL

PRESKRIPSI DIET

- Jenis Diet : Diet DM 2100 kkal
- Tujuan Diet :
 1. Mempertahankan kadar glukosa darah mendekati normal dengan menyeimbangkan asupan makanan dengan insulin
 2. Memberi cukup energi sesuai dengan kebutuhan untuk mempertahankan atau mencapai berat badan normal
 3. Menghindari komplikasi akut pasien yang menggunakan insulin, seperti hipoglikemia, komplikasi jangka pendek dan jangka lama serta masalah yang berhubungan dengan latihan jasmani
 4. Meningkatkan derajat kesehatan secara keseluruhan melalui gizi yang optimal.
- Syarat Diet :
 - 1) Energi diberikan dengan memerhatikan faktor BMR, umur, aktivitas fisik, dan stres metabolik (1.960,2 kkal)
 - 2) Protein diberikan sesuai kebutuhan normal, yaitu 1,0–1,2 gr/kg BBI (65.3 gr/hari)
 - 3) Lemak diberikan sesuai dianjurkan, yaitu 20-25% kebutuhan kalori (54.4 gr/hari)
 - 4) Karbohidrat diberikan sesuai yang dianjurkan sebesar 45-65% (303.8 gr/hari) terutama yang berserat tinggi.
 - 5) Serat dianjurkan 20 gr/hari
 - 6) Natrium diberikan normal < 1500 mg/hr.
 - 7) Menerapkan prinsip 3 J (jadwal makan jumlah, dan jenis)
 - 8) Dianjurkan makan 3x sehari dan memberikan makanan selingan seperti buah atau makanan lain sebagai bagian dari kebutuhan kalori sehari
- Bentuk : Bubur
- Route Diet : Oral
- Frekuensi makan : 3x makan utama, dan 2x selingan

- Nilai Gizi:
 - Energi = 1.960,2 kkal
 - Protein = 65.3 gr
 - Lemak = 54.4 gr
 - Karbohidrat = 303.8 gr
 - Serat = 20 gr/hari

EDUKASI GIZI/KONSELING GIZI

1. Tujuan:

Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman pasien tentang diet DM

2. Konten/Materi:

- Gambaran terkait penyakit dan zat gizi
- Tujuan penerapan diet
- Syarat diet
- Pemahaman terkait makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan
- Contoh susunan menu sehari untuk diet DM

3. Konseling Gizi:

- Pasien menerapkan diet yang dianjurkan
- Pasien minum obat sesuai dengan anjuran dokter

Lampiran 15. Perencanaan Menu dan *Recall* 24 jam

PERENCANAAN MENU HARI KE-1 TN. S (USIA 75 TAHUN)																						
WAKTU MAKAN	JAM	MENU	BAHAN MAKANAN	URT	BERAT	KANDUNGAN GIZI																
						MAKRONUTRIENT					MINERAL							VITAMIN				
						E (kal)	PR (gr)	L (gr)	KH (gr)	Serat (gr)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Cu (mg)	Zn (mg)	A (mcg)	B1 (mg)	B2 (mg)	B3 (mg)	C (mg)
MAKAN PAGI	08.00 WIB	BUBUR NASI	BUBUR NASI	1 1/2 gls	300	218.7	3.9	0.3	48.0	0.6	6.0	63.0	0.3	0.0	48.0	0.1	0.6	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0
		AYAM SEMUR	DAGING AYAM	1 ptg sdg	35	104.3	6.4	7.9	0.0	0.0	4.9	52.5	0.9	32.6	93.5	0.1	2.2	85.8	0.0	0.1	2.6	0.0
			MINYAK KELAPA SAWIT	1 sdt	5.0	44.2	0.0	4.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		TAHU BB RUJAK	TAHU PUTIH	1 ptg sdg	50	40.0	5.5	2.3	0.4	0.1	111.5	91.5	1.7	1.0	25.3	0.1	0.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0
			MINYAK KELAPA SAWIT	1 sdt	5.0	44.2	0.0	4.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		ACAR TIMUN	TIMUN	1/4 gls	35	2.8	0.1	0.1	0.5	0.1	10.2	33.3	0.3	0.7	20.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4
		WORTEL	1/4 gls	25	7.5	0.3	0.2	2.0	0.3	11.3	18.5	0.3	17.5	61.3	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	4.5	
		BUNCIS	1/4 gls	20	6.4	0.3	0.0	1.8	0.4	20.2	8.4	0.1	1.6	50.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.6	2.2	
SUB TOTAL MAKAN PAGI						468.1	16.3	19.5	52.7	1.4	164.0	267.2	3.6	53.4	298.0	0.3	3.4	85.8	0.1	0.2	4.1	7.1
SELINGAN PAGI	10.00 WIB	BUAH	PISANG AMBON	1 bh sdg	112	121.0	0.6	0.2	27.2	1.6	7.8	28.0	0.9	47.0	439.0	222.7	0.6	0	0.1008	0.0896	5.04	2.24
SUB TOTAL SELINGAN PAGI						121.0	0.6	0.2	27.2	1.6	7.8	28.0	0.9	47.0	439.0	222.7	0.6	0.0	0.1	0.1	5.0	2.2
MAKAN SIANG	12.00 WIB	BUBUR NASI	BUBUR NASI	2 gls	400	291.6	5.2	0.4	64.0	0.8	8.0	84.0	0.4	0.0	64.0	0.1	0.8	0.0	0.0	0.0	0.8	0.0
		RENDANG DAGING	DAGING SAPI	1 ptg sdg	35	95.6	6.1	4.4	0.0	0.0	4.9	70.0	0.5	38.2	135.1	0.0	0.2	85.8	0.0	0.0	3.6	0.0
			MINYAK KELAPA SAWIT	1 sdt	5.0	44.2	0.0	4.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		LODEH TAHU	TAHU PUTIH	1 ptg sdg	50	40.0	5.5	1.0	0.4	0.1	111.5	91.5	1.7	1.0	25.3	0.1	0.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0
			MINYAK KELAPA SAWIT	1 sdt	5.0	44.2	0.0	4.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		BENING OYONG	OYONG	1/2 gls	50	9.5	0.4	0.1	2.1	0.7	9.5	16.5	0.5	11.5	54.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
			BAYAM	1/4 gls	30	4.8	0.3	0.1	0.9	0.2	49.8	22.8	1.1	4.8	136.9	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	12.3
		CAH KANGKUNG	WORTEL	1/5 gls	20	6.0	0.2	0.1	1.6	0.4	9.0	14.8	0.2	14.0	49.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.2	3.6
			KANGKUNG	1 gls	75	21.0	1.1	0.2	2.9	2.4	50.3	40.5	1.7	48.8	187.6	0.1	0.3	0.0	0.1	0.3	1.5	12.8
		MINYAK KELAPA SAWIT	1/2 sdt	2.5	22.1	0.0	2.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
SUB TOTAL MAKAN SIANG						699.9	19.3	17.5	99.0	6.1	250.8	368.1	6.9	165.2	1091.5	223.0	2.5	85.8	0.2	0.5	11.5	31.1
SELINGAN SORE	16.00 WIB	BUAH	PISANG RAJA	1 bh sdg	102	119.3	1.4	0.2	32.4	1.4	7.1	25.5	0.8	42.8	399.8	202.8	0.5	0.0	0.1	0.1	4.6	2.0
		PUDING	GULA PASIR	1 sdm	10	39.4	0.0	0.0	9.4	0.0	0.5	0.1	0.0	0.1	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			AGAR-AGAR	1 sdt	1	0.3	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0	0.1	2.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
SUB TOTAL SELINGAN SORE						158.7	1.4	0.2	41.8	1.4	7.6	25.6	0.8	42.9	400.3	202.8	0.5	0.0	0.1	0.1	4.6	2.0
MAKAN SORE	17.00 WIB	BUBUR NASI	BUBUR NASI	1 1/2 gls	300	218.7	3.9	0.3	48.0	0.6	6.0	63.0	0.3	0.0	48.0	0.1	0.6	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0
		TELUR CEPLOK	TELUR AYAM RAS	1 btr	60	92.4	7.4	6.5	0.4	0.0	51.6	154.8	1.8	85.2	71.1	0.1	0.6	36.6	0.1	0.2	0.1	0.0
			MINYAK KELAPA SAWIT	1 sdt	5.0	44.2	0.0	4.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		TEMPE BALADO	TEMPE	1 ptg sdg	50	100.5	10.4	1.2	6.8	0.7	258.5	101.0	0.8	3.5	83.0	0.2	0.6	0.0	0.1	0.2	1.8	0.0
			MINYAK KELAPA SAWIT	1 sdt	5.0	44.2	0.0	4.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		TUMIS TAUGE WORTEL	TOUGE	1/4 gls	35	11.9	0.9	0.4	1.5	0.4	58.1	25.9	0.3	6.7	32.7	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.4
			WORTEL	1/4 gls	30	9.0	0.3	0.1	2.4	0.3	13.5	22.2	0.3	21.0	73.5	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	5.4
		CAH OYONG	MINYAK KELAPA SAWIT	1/2 sdt	2.5	22.1	0.0	2.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			OYONG	1 gls	75	14.3	0.6	0.2	3.1	2.3	14.3	24.8	0.7	17.3	81.8	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3
		MINYAK KELAPA SAWIT	1/2 sdt	2.5	22.1	0.0	2.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
SUB TOTAL MAKAN MALAM						701.0	25.0	22.0	95.2	5.8	409.2	417.7	4.9	177.3	797.7	207.2	2.6	36.6	0.3	0.6	7.6	8.2
TOTAL MENU SEHARI						2148.7	62.6	59.4	316.0	16.2	839.5	1106.5	17.2	485.9	3026.5	856.0	9.6	208.1	0.7	1.5	32.8	50.6
KEBUTUHAN ZAT GIZI MENU						1960.2	65.3	54.5	303.8	20.0	1200.0	700.0	9.0	1100.0	4700.0	900.0	11.0	650.0	1.2	1.3	16.0	90.0
PERSENTASE TINGKAT KECUKUPAN GIZI (%)						110%	96%	109%	104%	81%	70%	158%	191%	44%	64%	95%	87%	32%	60%	113%	205%	56%

(Lanjutan)

RECALL MENU HARI KE-1 TN. S (USIA 75 TAHUN)																							
WAKTU MAKAN	JAM	MENU	BAHAN MAKANAN	URT	BERAT	KANDUNGAN GIZI																	
						MAKRONUTRIENT					MINERAL							VITAMIN					
						E (kal)	PR (gr)	L (gr)	KH (gr)	Serat (gr)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Cu (mg)	Zn (mg)	A (mcg)	B1 (mg)	B2 (mg)	B3 (mg)	C (mg)	
MAKAN PAGI	08.00 WIB	BUBUR NASI	BUBUR NASI	1 gls	180	131.2	2.3	0.2	28.8	0.4	3.6	37.8	0.2	0.0	28.8	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	
		AYAM SEMUR	DAGING AYAM	-	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			MINYAK KELAPA SAWIT	-	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		TAHU BB RUJAK	TAHU PUTIH	1 ptg sdg	50	40.0	5.5	2.3	0.4	0.1	111.5	91.5	1.7	1.0	25.3	0.1	0.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
			MINYAK KELAPA SAWIT	1 sdt	5.0	44.2	0.0	4.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		ACAR TIMUN	TIMUN	1/5 gls	20	1.6	0.0	0.0	0.3	0.1	5.8	19.0	0.2	0.4	11.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
		WORTEL	1/4 gls	25	7.5	0.3	0.2	2.0	0.3	11.3	18.5	0.3	17.5	61.3	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	4.5		
		BUNCIS	1/5 gls	15	4.8	0.2	0.0	1.4	0.3	15.2	6.3	0.1	1.2	37.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.4	1.7	
SUB TOTAL MAKAN PAGI						229.3	8.3	7.1	32.8	1.0	147.3	173.1	2.4	20.1	164.3	0.1	0.9	0.0	0.0	0.1	1.1	6.4	
SELINGAN PAGI	10.00 WIB	BUAH	PISANG AMBON	1 bh sdg	112	121.0	0.6	0.2	27.2	1.6	7.8	28.0	0.9	47.0	439.0	222.7	0.6	0	0.1008	0.0896	5.04	2.24	
		REMPEYEK	REMPEYEK KACANG	2 bh	30	36.8	5.3	6.8	13.3	0.5	19.5	60.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
SUB TOTAL SELINGAN PAGI						157.8	5.9	7.0	40.5	2.1	27.3	88.6	0.9	47.0	439.0	222.7	0.6	0.0	0.1	0.1	5.0	2.2	
MAKAN SIANG	12.00 WIB	BUBUR NASI	BUBUR NASI	1 1/3 gls	265	193.2	3.4	0.3	42.2	0.5	5.3	55.7	0.3	0.0	42.4	0.1	0.5	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	
		RENDANG DAGING	DAGING SAPI	1/2 ptg sdg	23	62.8	4.0	2.9	0.0	0.0	3.2	46.0	0.3	25.1	88.8	0.0	0.1	56.4	0.0	0.0	2.4	0.0	
			MINYAK KELAPA SAWIT	1/2 sdt	2.5	22.1	0.0	2.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
		LODEH TAHU	TAHU PUTIH	1 ptg sdg	50	40.0	5.0	1.0	0.4	0.1	111.5	91.5	1.7	1.0	25.3	0.1	0.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	
			MINYAK KELAPA SAWIT	1 sdt	5.0	44.2	0.0	4.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
		BENING OYONG	OYONG	1/5 gls	20	3.8	0.2	0.0	0.8	0.3	3.8	6.6	0.2	4.6	21.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	
			BAYAM	1/3 gls	30	4.8	0.3	0.1	1.5	0.2	49.8	22.8	1.1	4.8	136.9	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	12.3	
		CAH KANGKUNG	WORTEL	1/5 gls	13	3.9	0.1	0.0	1.0	0.3	5.9	9.6	0.1	9.1	31.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	2.3
			KANGKUNG	1 gls	75	21.0	1.1	0.2	2.9	2.4	50.3	40.5	1.7	48.8	187.6	0.1	0.3	0.0	0.1	0.3	1.5	12.8	
			MINYAK KELAPA SAWIT	1/2 sdt	2.5	22.1	0.0	2.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
BUAH	PISANG AMBON	1 bh sdg	112	121.0	0.6	0.2	27.2	1.6	7.8	28.0	0.9	47.0	439.0	222.7	0.6	0	0.1008	0.0896	5.04	2.24			
SUB TOTAL MAKAN SIANG						538.9	14.6	13.6	76.1	5.3	237.6	300.7	6.3	140.4	973.7	223.0	2.1	56.4	0.2	0.5	9.9	29.7	
SELINGAN SORE	16.00 WIB	BUAH	PISANG RAJA	1 bh sdg	102	119.3	1.4	0.2	32.4	1.4	7.1	25.5	0.8	42.8	399.8	202.8	0.5	0.0	0.1	0.1	4.6	2.0	
		PUDING	GULA PASIR	1 sdm	10	39.4	0.0	0.0	9.4	0.0	0.5	0.1	0.0	0.1	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
		REMPEYEK	REMPEYEK KACANG	2 bh	30	36.8	5.3	6.8	13.3	0.5	19.5	60.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
SUB TOTAL SELINGAN SORE						195.5	6.7	7.0	55.1	1.9	27.1	86.2	0.8	42.9	400.3	202.8	0.5	0.0	0.1	0.1	4.6	2.0	
MAKAN SORE	17.00 WIB	BUBUR NASI	BUBUR NASI	1 1/2 gls	300	218.7	3.9	0.3	48.0	0.6	6.0	63.0	0.3	0.0	48.0	0.1	0.6	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	
		TELUR CEPLOK	TELUR AYAM RAS	1 btr	60	92.4	7.4	6.5	0.4	0.0	51.6	154.8	1.8	85.2	71.1	0.1	0.6	36.6	0.1	0.2	0.1	0.0	
			MINYAK KELAPA SAWIT	1 sdt	5.0	44.2	0.0	4.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
		TEMPE BALADO	TEMPE	1 ptg sdg	50	100.5	10.3	1.2	6.8	0.7	258.5	101.0	0.8	3.5	83.0	0.2	0.6	0.0	0.1	0.2	1.8	0.0	
			MINYAK KELAPA SAWIT	1 sdt	5.0	44.2	0.0	4.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
		TUMIS TAUGE WORTEL	TOUGE	1/5 gls	10	3.4	0.3	0.1	0.4	0.1	16.6	7.4	0.1	1.9	9.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	
			WORTEL	1/5 gls	10	3.0	0.1	0.0	0.8	0.1	4.5	7.4	0.1	7.0	24.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	1.8	
		CAH OYONG	MINYAK KELAPA SAWIT	1/2 sdt	2.5	22.1	0.0	2.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			OYONG	1 gls	75	14.3	0.6	0.2	3.1	2.3	14.3	24.8	0.7	17.3	81.8	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3
			MINYAK KELAPA SAWIT	1/2 sdt	2.5	22.1	0.0	2.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
BUAH	PISANG RAJA	-	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
SUB TOTAL MAKAN MALAM						564.9	22.6	21.4	59.5	3.8	351.5	358.4	3.7	114.9	317.7	0.4	1.9	36.6	0.2	0.5	2.6	2.2	
TOTAL MENU SEHARI						1686.3	58.0	56.1	264.0	14.1	790.8	1007.0	14.2	365.3	2295.0	649.0	6.0	93.0	0.6	1.2	23.3	42.6	
KEBUTUHAN ZAT GIZI MENU						1960	65.3	54.5	303.8	20.0	1200.0	700.0	9.0	1100.0	4700.0	900.0	11.0	650.0	1.2	1.3	16.0	90.0	
PERSENTASE TINGKAT KECUKUPAN GIZI (%)						86%	89%	103%	87%	71%	66%	144%	157%	33%	49%	72%	55%	14%	48%	96%	146%	47%	

(Lanjutan)

PERENCANAAN MENU HARI KE-2 TN. S (USIA 75 TAHUN)																						
WAKTU MAKAN	JAM	MENU	BAHAN MAKANAN	URT	BERAT	KANDUNGAN GIZI																
						MAKRONUTRIENT					MINERAL							VITAMIN				
						E (kal)	PR (gr)	L (gr)	KH (gr)	Serat (gr)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Cu (mg)	Zn (mg)	A (mcg)	B1 (mg)	B2 (mg)	B3 (mg)	C (mg)
MAKAN PAGI	08.00 WIB	BUBUR NASI	BUBUR NASI	1 1/2 gls	300	218.7	3.9	0.3	48.0	0.6	6.0	63.0	0.3	0.0	48.0	0.1	0.6	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0
		TELUR BB CABE IJO	TELUR AYAM RAS	1 btr	50	77.0	6.2	5.4	0.4	0.0	43.0	129.0	1.5	71.0	59.3	0.1	0.5	30.5	0.1	0.2	0.1	0.0
			MINYAK KELAPA SAWIT	1 sdt	5.0	44.2	0.0	4.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		TEMPE BB KARE	TEMPE	1 ptg sdg	40	80.4	8.3	1.0	5.4	0.6	206.8	80.8	0.6	2.8	66.4	0.2	0.5	0.0	0.1	0.2	1.4	0.0
			MINYAK KELAPA SAWIT	1 sdt	5.0	44.2	0.0	4.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	CA BLOOM KOL	KOL	1/2 gls	40	11.6	0.4	0.1	2.1	0.8	18.4	12.4	0.2	11.2	94.7	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	20.0	
		BUNCIS	1/2 gls	40	12.8	0.6	0.0	3.7	1.2	40.4	16.8	0.3	3.2	100.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.2	1.1	4.4	
SUB TOTAL MAKAN PAGI						488.9	19.4	15.6	59.6	3.1	314.6	302.0	2.9	88.2	368.3	0.5	1.8	30.5	0.2	0.6	3.4	24.4
SELANGAN PAGI	10.00 WIB	BUAH	PISANG AMBON	1 bh sdg	108	116.6	0.5	0.2	26.2	1.5	7.6	27.0	0.9	45.4	423.4	214.7	0.5	0	0.0972	0.0864	4.86	2.16
		PUDING	GULA PASIR	1 sdm	10	39.4	0.0	0.0	9.4	0.0	0.5	0.1	0.0	0.1	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			AGAR-AGAR	1 sdt	1	0.3	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0	0.1	2.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
SUB TOTAL SELINGAN PAGI						116.6	0.5	0.2	26.2	1.5	7.6	27.0	0.9	45.4	423.4	214.7	0.5	0.0	0.1	0.1	4.9	2.2
MAKAN SIANG	12.00 WIB	BUBUR NASI	BUBUR NASI	2 gls	400	291.6	5.2	0.4	64.0	0.8	8.0	84.0	0.4	0.0	64.0	0.1	0.8	0.0	0.0	0.0	0.8	0.0
		GULAI IKAN SIMBA	IKAN SIMBA SEGAR	1 ptg sdg	45	38.7	8.3	0.9	0.0	0.0	9.0	67.5	0.9	29.3	124.5	0.0	0.5	20.3	0.0	0.0	1.2	0.0
				MINYAK KELAPA SAWIT	1 sdt	5.0	44.2	0.0	4.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		TEMPE BB RUJAK	TEMPE	1 ptg sdg	50	100.5	10.4	1.3	6.8	0.7	258.5	101.0	0.8	3.5	83.0	0.2	0.6	0.0	0.1	0.2	1.8	0.0
				MINYAK KELAPA SAWIT	1 sdt	5.0	44.2	0.0	4.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		CAPCAY	CAISIM	1/5 gls	10	1.6	0.1	0.0	0.3	0.1	16.6	7.6	0.4	1.6	45.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	4.1
			KOL	1/3 gls	30	4.8	0.3	0.1	0.9	0.2	49.8	22.8	1.1	4.8	136.9	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	12.3
			WORTEL	1/3 gls	30	9.0	0.3	0.1	2.4	0.3	13.5	22.2	0.3	21.0	73.5	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	5.4
			BUNCIS	1/4 gls	15	4.8	0.2	0.0	1.4	0.4	15.2	6.3	0.1	1.2	37.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.4	1.7
			BAKSO	2 bh keel	20	14.8	2.5	1.2	0.0	0.0	0.2	7.5	0.1	2.2	12.7	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0
				MINYAK KELAPA SAWIT	1/2 sdt	2.5	22.1	0.0	2.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		TUMIS TAUGE	TOUGE	1/4 gls	75	25.5	1.3	0.9	3.2	1.6	124.5	55.5	0.6	14.3	70.0	0.1	0.3	0.0	0.0	0.1	0.1	0.8
				MINYAK KELAPA SAWIT	1/2 sdt	2.5	22.1	0.0	2.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
BUAH	SEMANGKA	1 ptg sdg	100	28.0	0.5	0.2	6.9	0.4	7.0	12.0	0.2	7.0	93.8	0.0	0.1	0.0	0.1	0.1	0.1	0.3	6.0	
SUB TOTAL MAKAN SIANG						651.9	29.0	18.3	85.8	4.5	502.3	386.4	4.7	84.8	741.5	0.5	2.8	20.3	0.2	0.5	5.4	30.3
SELANGAN SORE	16.00 WIB	BUAH	PISANG AMBON	1 bh sdg	115	124.2	0.6	0.2	27.9	1.6	8.1	28.8	0.9	48.3	450.8	228.6	0.6	0	0.1035	0.092	5.175	2.3
		PUDING	GULA PASIR	1 sdm	10	39.4	0.0	0.0	9.4	0.0	0.5	0.1	0.0	0.1	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			AGAR-AGAR	1 sdt	1	0.3	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0	0.1	2.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
SUB TOTAL SELINGAN SORE						163.6	0.6	0.2	37.3	1.6	8.6	28.9	0.9	48.4	451.3	228.6	0.6	0.0	0.1	0.1	5.2	2.3
MAKAN SORE	17.00 WIB	BUBUR NASI	BUBUR NASI	1 1/2 gls	300	218.7	3.9	0.3	48.0	0.6	6.0	63.0	0.3	0.0	48.0	0.1	0.6	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0
		DAGING BB KARE	DAGING SAPI	1 ptg sdg	30	81.9	5.3	3.8	0.0	0.0	4.2	60.0	0.5	32.7	115.8	0.0	0.2	73.5	0.0	0.0	3.1	0.0
				MINYAK KELAPA SAWIT	1 sdt	5.0	44.2	0.0	4.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		TAHU BACEM	TAHU PUTIH	1 ptg sdg	50	40.0	5.0	1.0	0.4	0.1	111.5	91.5	1.7	1.0	25.3	0.1	0.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0
				MINYAK KELAPA SAWIT	1 sdt	5.0	44.2	0.0	4.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		SAYUR ASEM	SOLENG	1/3 gls	30	10.5	0.2	0.0	2.2	0.6	2.1	30.0	0.2	105.9	69.1	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.3	2.4
			LABU SIAM	1/2 gls	40	12.0	0.2	0.0	2.7	3.7	5.6	10.0	0.2	1.2	66.8	0.1	0.4	0.0	0.0	0.0	0.2	7.2
			KACANG PANJANG	1/5 gls	20	5.6	0.1	0.0	1.2	0.5	12.0	12.8	0.1	6.0	42.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1
		TUMIS LABU SIAM	LABU SIAM	1 gls	75	22.5	0.5	0.1	5.0	4.7	10.5	18.8	0.4	2.3	125.3	0.1	0.8	0.0	0.0	0.0	0.5	13.5
				MINYAK KELAPA SAWIT	1/2 sdt	2.5	22.1	0.0	2.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
BUAH	PISANG AMBON	1 bh sdg	112	121.0	0.6	0.2	27.2	1.6	7.8	28.0	0.9	47.0	439.0	222.7	0.6	0	0.1008	0.0896	5.04	2.24		
SUB TOTAL MAKAN MALAM						622.7	15.6	16.5	86.7	11.9	159.7	314.1	4.2	196.1	931.9	223.1	3.2	73.5	0.2	0.4	9.8	25.4
TOTAL MENU SEHARI						2043.7	65.2	50.8	295.6	22.6	992.7	1058.3	13.6	462.9	2916.4	667.5	8.9	124.3	0.7	1.6	28.6	84.5
KEBUTUHAN ZAT GIZI MENU						1960.2	65.3	54.5	303.8	20.0	1200.0	700.0	9.0	1100.0	4700.0	900.0	11.0	650.0	1.2	1.3	16.0	90.0
PERSENTASE TINGKAT KECUKUPAN GIZI (%)						104%	100%	93%	97%	113%	83%	151%	151%	42%	62%	74%	81%	19%	62%	122%	179%	94%

(Lanjutan)

RECALL MENU HARI KE-2 TN. S (USIA 75 TAHUN)																							
WAKTU MAKAN	JAM	MENU	BAHAN MAKANAN	URT	BERAT	KANDUNGAN GIZI																	
						MAKRONUTRIENT					MINERAL							VITAMIN					
						E (kal)	PR (gr)	L (gr)	KH (gr)	Serat (gr)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Cu (mg)	Zn (mg)	A (mcg)	B1 (mg)	B2 (mg)	B3 (mg)	C (mg)	
MAKAN PAGI	08.00 WIB	BUBUR NASI	BUBUR NASI	1/2 gls	100	73.0	1.3	0.1	16.0	0.2	6.0	63.0	0.3	0.0	48.0	0.1	0.6	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	
		TELUR BB CABE IJO	TELUR AYAM RAS	1/2 btr	34	52.4	4.2	3.7	0.2	0.0	29.2	87.7	1.0	48.3	40.3	0.1	0.3	20.74	0.0408	0.1292	0.068	0	
			MINYAK KELAPA SAWIT	1/2 sdt	2.5	22.1	0.0	2.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
		TEMPE BB KARE	TEMPE	1 ptg sdg	40	80.4	8.3	1.0	5.4	0.6	206.8	80.8	0.6	2.8	66.4	0.2	0.5	0.0	0.1	0.2	1.4	0.0	
			MINYAK KELAPA SAWIT	1 sdt	5.0	44.2	0.0	4.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
		CA BLOOM KOL	KOL	-	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
			BUNCIS	-	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
SUB TOTAL MAKAN PAGI						272.1	13.8	11.4	21.6	0.8	242.0	231.5	1.9	51.1	154.7	0.3	1.4	20.7	0.1	0.3	2.1	0.0	
SELINGAN PAGI	10.00 WIB	BUAH	PISANG AMBON	1 bh sdg	108	116.6	0.5	0.2	26.2	1.5	7.6	27.0	0.9	45.4	423.4	214.7	0.5	0	0.0972	0.0864	4.86	2.16	
		PUDING	GULA PASIR	1 sdm	10	39.4	0.0	0.0	9.4	0.0	0.5	0.1	0.0	0.1	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
			AGAR-AGAR	1 sdt	1	0.3	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0	0.1	2.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
		REMPEYEK	REMPEYEK KACANG	2 bh	30	36.8	5.3	6.8	13.3	0.5	19.5	60.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
SUB TOTAL SELINGAN PAGI						193.1	5.8	7.0	49.0	2.0	28.1	87.7	0.9	45.6	426.1	214.7	0.5	0.0	0.1	0.1	4.9	2.2	
MAKAN SIANG	12.00 WIB	BUBUR NASI	BUBUR NASI	1/4 gls	55	40.1	0.7	0.1	8.8	0.1	1.1	11.6	0.1	0.0	8.8	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	
		GULAI IKAN SIMBA	IKAN SIMBA SEGAR	1/2 ptg sdg	24	20.7	4.4	0.5	0.0	0.0	4.8	36.2	0.5	15.7	66.7	0.0	0.3	10.8	0.0	0.0	0.6	0.0	
				MINYAK KELAPA SAWIT	1/2 sdt	2.5	22.1	0.0	2.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
		TEMPE BB RUJAK	TEMPE	1 ptg sdg	50	100.5	10.4	1.0	6.8	0.7	258.5	101.0	0.8	3.5	83.0	0.2	0.6	0.0	0.1	0.2	1.8	0.0	
				MINYAK KELAPA SAWIT	1 sdt	5.0	44.2	0.0	4.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
		CAPCAY	CAISIM	1/10 gls	5	0.8	0.0	0.0	0.1	0.0	8.3	3.8	0.2	0.8	22.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	2.1
			KEMBANG KOL	-	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			WORTEL	1/10 gls	5	1.5	0.1	0.0	0.4	0.1	2.3	3.7	0.1	3.5	12.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.9
			BUNCIS	-	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				BAKSO	1/4 bh kcl	5	3.7	0.6	0.3	0.0	0.0	0.1	1.9	0.0	0.6	3.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		TUMIS TAUGE		MINYAK KELAPA SAWIT	1/2 sdt	2.5	22.1	0.0	2.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				TOUGE	1/2 gls	45	15.3	0.8	0.5	1.9	0.5	74.7	33.3	0.4	8.6	42.0	0.1	0.2	0.0	0.0	0.0	0.1	0.5
	MINYAK KELAPA SAWIT		1/2 sdt	2.5	22.1	0.0	2.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
	BUAH		SEMANGKA	1 ptg sdg	100	28.0	0.5	0.2	6.9	0.4	7.0	12.0	0.2	7.0	93.8	0.0	0.1	0.0	0.1	0.1	0.3	6.0	
SUB TOTAL MAKAN SIANG						321.1	17.5	13.7	24.9	1.8	356.7	203.4	2.1	39.6	332.4	0.3	1.3	10.8	0.2	0.3	3.0	9.4	
SELINGAN SORE	16.00 WIB	BUAH	PISANG AMBON	1 bh sdg	115	124.2	0.6	0.2	27.9	1.6	8.1	28.8	0.9	48.3	450.8	228.6	0.6	0	0.1035	0.092	5.175	2.3	
		PUDING	GULA PASIR	1 sdm	10	39.4	0.0	0.0	9.4	0.0	0.5	0.1	0.0	0.1	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
			AGAR-AGAR	1 sdt	1	0.3	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0	0.1	2.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
		REMPEYEK	REMPEYEK KACANG	2 bh	30	36.8	5.3	6.8	13.3	0.5	19.5	60.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
SUB TOTAL SELINGAN SORE						200.7	5.9	7.0	50.7	2.1	28.6	89.5	0.9	48.5	453.5	228.6	0.6	0.0	0.1	0.1	5.2	2.3	
MAKAN SORE	17.00 WIB	BUBUR NASI	BUBUR NASI	1 1/6 gls	227	165.5	3.0	0.2	36.3	0.5	4.5	47.7	0.2	0.0	36.3	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	
		DAGING BB KARE	DAGING SAPI	1 ptg sdg	35	95.6	6.1	4.2	0.0	0.0	4.9	70.0	0.5	38.2	135.1	0.0	0.2	85.8	0.0	0.0	3.6	0.0	
				MINYAK KELAPA SAWIT	1/2 sdt	5.0	44.2	0.0	4.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
		TAHU BACEM	TAHU PUTIH	1 ptg sdg	50	40.0	5.0	1.0	0.4	0.1	111.5	91.5	1.7	1.0	25.3	0.1	0.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	
				MINYAK KELAPA SAWIT	1/2 sdt	5.0	44.2	0.0	4.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
		SAYUR ASEM	SOLENG	1/4 gls	25	8.8	0.3	0.0	1.9	0.5	1.8	25.0	0.1	88.3	57.6	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2	2.0	
			LABU SIAM	1/10 gls	5	1.5	0.0	0.0	0.3	0.3	0.7	1.3	0.0	0.2	8.4	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.9	
			KACANG PANJANG	-	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
TUMIS LABU SIAM	LABU SIAM	1 gls	75	22.5	0.5	0.1	5.0	4.7	10.5	18.8	0.4	2.3	125.3	0.1	0.8	0.0	0.0	0.0	0.5	13.5			
		MINYAK KELAPA SAWIT	1/2 sdt	2.5	22.1	0.0	2.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
SUB TOTAL MAKAN MALAM						444.3	14.9	16.5	43.9	6.0	133.9	254.2	3.0	129.8	387.9	0.3	2.1	85.8	0.1	0.1	4.9	16.4	
		REMPEYEK	REMPEYEK KACANG	2 bh	30	36.8	5.3	6.8	13.3	0.5	19.5	60.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
SUB TOTAL SELINGAN MALAM						36.8	5.3	6.8	13.3	0.5	19.5	60.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
TOTAL MENU SEHARI						1468.0	63.2	62.4	203.5	13.2	808.8	926.9	8.8	314.5	1754.6	444.2	6.0	117.3	0.5	1.0	20.1	30.3	
KEBUTUHAN ZAT GIZI MENU						1960.2	65.3	54.5	303.8	20.0	1200.0	700.0	9.0	1100.0	4700.0	900.0	11.0	650.0	1.2	1.3	16.0	90.0	
PERSENTASE TINGKAT KECUKUPAN GIZI (%)						75%	97%	115%	67%	66%	67%	132%	98%	29%	37%	49%	54%	18%	44%	73%	125%	34%	

(Lanjutan)

PERENCANAAN MENU HARI KE-3 TN. S (USIA 75 TAHUN)																						
WAKTU MAKAN	JAM	MENU	BAHAN MAKANAN	URT	BERAT	KANDUNGAN GIZI																
						MAKRONUTRIENT					MINERAL						VITAMIN					
						E (kal)	PR (gr)	L (gr)	KH (gr)	Serat (gr)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Cu (mg)	Zn (mg)	A (mcg)	B1 (mg)	B2 (mg)	B3 (mg)	C (mg)
MAKAN PAGI	08.00 WIB	BUBUR NASI	BUBUR NASI	1 1/2 gls	300	218.7	3.9	0.3	48.0	0.6	6.0	63.0	0.3	0.0	48.0	0.1	0.6	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0
		AYAM SEMUR	DAGING AYAM	1 ptg sdg	40	119.2	7.3	8.8	0.0	0.0	5.6	60.0	1.0	37.2	106.8	0.1	2.6	98.0	0.0	0.1	2.9	0.0
			MINYAK KELAPA SAWIT	1 sdt	2.5	22.1	0.0	2.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		TELUR DADAR	TELUR AYAM RAS	1/2 btr	22.5	34.7	2.8	2.4	0.2	0.0	19.4	58.1	0.7	32.0	26.7	0.0	0.2	13.7	0.0	0.1	0.0	0.0
			TOMAT	1/4 gls	25	6.0	0.3	0.1	1.2	0.4	2.0	19.3	0.2	2.5	41.2	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0
		MINYAK KELAPA SAWIT	1/2 sdt	2.5	22.1	0.0	2.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		TAHU GORENG	TAHU PUTIH	1 ptg sdg	50	40.0	5.5	1.0	0.4	0.1	111.5	91.5	1.7	1.0	25.3	0.1	0.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0
			MINYAK KELAPA SAWIT	1 sdt	5.0	44.2	0.0	4.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
SUB TOTAL MAKAN PAGI						507.0	19.7	21.4	49.7	1.0	144.5	291.8	3.9	72.7	248.0	0.3	3.8	111.7	0.1	0.2	3.9	0.0
SELINGAN PAGI	10.00 WIB	BUAH	PISANG RAJA	1 bh sdg	95	97.9	1.3	0.2	30.2	1.3	6.7	23.8	0.8	39.9	372.4	188.9	0.5	0.0	0.1	0.1	4.3	1.9
		PUDING	GULA PASIR	1 sdm	10	39.4	0.0	0.0	9.4	0.0	0.5	0.1	0.0	0.1	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			AGAR-AGAR	1 sdt	1	0.3	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0	0.1	2.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
SUB TOTAL SELINGAN PAGI						97.9	1.3	0.2	30.2	1.3	6.7	23.8	0.8	39.9	372.4	188.9	0.5	0.0	0.1	0.1	4.3	1.9
MAKAN SIANG	12.00 WIB	BUBUR NASI	BUBUR NASI	2 gls	400	291.6	5.2	0.4	64.0	0.8	8.0	84.0	0.4	0.0	64.0	0.1	0.8	0.0	0.0	0.0	0.8	0.0
		TELUR BALADO	TELUR AYAM RAS	1 btr	50	77.0	6.2	5.4	0.4	0.0	43.0	129.0	1.5	71.0	59.3	0.1	0.5	30.5	0.1	0.2	0.1	0.0
			MINYAK KELAPA SAWIT	1 sdt	5.0	44.2	0.0	4.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		TEMPE GORENG	TEMPE	1 ptg sdg	40	48.4	8.3	1.0	5.4	0.6	206.8	80.8	0.6	2.8	66.4	0.2	0.5	0.0	0.1	0.2	1.4	0.0
			MINYAK KELAPA SAWIT	1 sdt	5.0	44.2	0.0	4.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		SOTO SANTAN	KENTANG	1/2 bh bsr	28	17.4	0.1	0.1	3.8	0.1	17.6	16.2	0.2	2.0	110.9	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	5.9
			BIHUN	1/4 gls	20	61.6	0.4	0.0	16.4	0.1	12.6	11.6	0.1	1.4	79.2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.2	4.2
			TOUGE	1/2 gls	40	13.6	0.4	0.1	1.7	0.4	66.4	29.6	0.3	7.6	37.3	0.1	0.2	0.0	0.0	0.0	0.1	0.4
		SANTAN	1/2 gls	40	48.8	0.8	2.0	3.0	0.6	10.0	12.0	0.0	3.6	65.0	0.1	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2	0.8	
		TUMIS CAISIM	CAISIM	1 gls	75	7.5	0.5	0.2	2.6	0.5	124.5	57.0	2.6	12.0	342.3	0.1	0.3	0.0	0.0	0.1	0.8	30.8
			MINYAK KELAPA SAWIT	1/2 sdt	2.5	22.1	0.0	2.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
BUAH	PISANG AMBON	1 bh sdg	102	110.2	0.5	0.2	24.8	1.4	7.1	25.5	0.8	42.8	399.8	202.8	0.5	0	0.0918	0.0816	4.59	2.04		
SUB TOTAL MAKAN SIANG						786.5	22.4	20.4	122.0	4.6	496.1	445.7	6.6	143.2	1224.1	203.5	3.1	30.5	0.3	0.6	8.4	44.1
SELINGAN SORE	16.00 WIB	BUAH	PISANG AMBON	1 bh sdg	102	110.2	0.5	0.2	24.8	1.4	7.1	25.5	0.8	42.8	399.8	202.8	0.5	0	0.0918	0.0816	4.59	2.04
		PUDING	GULA PASIR	1 sdm	10	39.4	0.0	0.0	9.4	0.0	0.5	0.1	0.0	0.1	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			AGAR-AGAR	1 sdt	1	0.3	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0	0.1	2.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
SUB TOTAL SELINGAN SORE						149.6	0.5	0.2	34.2	1.4	7.6	25.6	0.8	42.9	400.3	202.8	0.5	0.0	0.1	0.1	4.6	2.0
MAKAN SORE	17.00 WIB	BUBUR NASI	BUBUR NASI	1 1/2 gls	300	218.7	3.9	0.3	48.0	0.6	6.0	63.0	0.3	0.0	48.0	0.1	0.6	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0
		DAGING EMPAL	DAGING SAPI	1 ptg sdg	32	75.8	5.6	4.0	0.0	0.0	4.5	64.0	0.5	34.9	123.5	0.0	0.2	78.4	0.0	0.0	3.3	0.0
			MINYAK KELAPA SAWIT	1 sdt	5.0	44.2	0.0	4.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		TAHU BB TAUCO	TAHU PUTIH	1 ptg sdg	55	44.0	6.0	1.1	0.4	0.1	122.7	100.7	1.9	1.1	27.8	0.1	0.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0
			MINYAK KELAPA SAWIT	1 sdt	5.0	44.2	0.0	4.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		GULAI KC PANJANG	KACANG PANJANG	1/2 gls	75	18.8	0.2	0.1	4.4	4.3	45.0	48.0	0.5	22.5	159.8	0.1	0.4	0.0	0.0	0.5	0.1	0.2
			SANTAN	1/6 gls	20	24.4	0.4	1.0	1.5	0.3	5.0	6.0	0.0	1.8	32.5	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.4
			SAWI PUTIH	1 gls	75	4.5	0.4	0.1	1.3	2.1	31.5	31.5	0.8	3.8	144.8	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.3	2.3
		TUMIS SAWI	MINYAK KELAPA SAWIT	1/2 sdt	2.5	22.1	0.0	2.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
BUAH	PISANG AMBON	1 bh sdg	100	108.0	0.5	0.2	24.3	1.4	7.0	25.0	0.8	42.0	392.0	198.8	0.5	0	0.09	0.08	4.5	2		
SUB TOTAL MAKAN MALAM						604.7	17.0	17.8	80.0	8.7	221.6	338.2	4.7	106.0	928.4	199.2	2.3	78.4	0.2	0.8	9.0	4.9
TOTAL MENU SEHARI						2145.6	61.0	59.9	316.1	17.0	876.5	1125.0	16.8	404.7	3173.2	794.7	10.1	220.6	0.7	1.8	30.1	52.9
KEBUTUHAN ZAT GIZI MENU						1960.2	65.3	54.5	303.8	20.0	1200.0	700.0	9.0	1100.0	4700.0	900.0	11.0	650.0	1.2	1.3	16.0	90.0
PERSENTASE TINGKAT KECUKUPAN GIZI (%)						109%	93%	110%	104%	85%	73%	161%	187%	37%	68%	88%	92%	34%	59%	139%	188%	59%

(Lanjutan)

RECALL MENU HARI KE-3 TN. S (USIA 75 TAHUN)																						
WAKTU MAKAN	JAM	MENU	BAHAN MAKANAN	URT	BERAT	KANDUNGAN GIZI																
						MAKRONUTRIENT					MINERAL							VITAMIN				
						E (kal)	PR (gr)	L (gr)	KH (gr)	Serat (gr)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Cu (mg)	Zn (mg)	A (mcg)	B1 (mg)	B2 (mg)	B3 (mg)	C (mg)
MAKAN PAGI	08.00 WIB	BUBUR NASI	BUBUR NASI	1/4 gls	75	54.7	1.0	0.1	12.0	0.2	1.5	15.8	0.1	0.0	12.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0
		AYAM SEMUR	DAGING AYAM FILLET	-	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		TELUR DADAR	MINYAK KELAPA SAWIT	-	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			TELUR AYAM RAS	1/4 btr	15	23.1	1.9	1.6	0.1	0.0	12.9	38.7	0.5	21.3	17.8	0.0	0.2	9.2	0.0	0.1	0.0	0.0
			TOMAT	1/4 gls	25	6.0	0.3	0.1	1.2	0.4	2.0	19.3	0.2	2.5	41.2	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0
		MINYAK KELAPA SAWIT	1/2 sdt	2.5	22.1	0.0	2.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
		TAHU GORENG	TAHU PUTIH	-	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		MINYAK KELAPA SAWIT	-	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
SUB TOTAL MAKAN PAGI						105.9	3.2	4.0	13.3	0.6	16.4	73.8	0.7	23.8	71.0	0.1	0.4	9.2	0.0	0.1	0.5	0.0
SELINGAN PAGI	10.00 WIB	BUAH	PISANG RAJA	1 bh sdg	95	101.7	1.3	0.2	30.2	1.3	6.7	23.8	0.8	39.9	372.4	188.9	0.5	0.0	0.1	0.1	4.3	1.9
		PUDING	GULA PASIR	1 sdm	10	39.4	0.0	0.0	9.4	0.0	0.5	0.1	0.0	0.1	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			AGAR-AGAR	1 sdt	1	0.3	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0	0.1	2.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		REMPEYEK	REMPEYEK KACANG	2 bh	30	36.8	5.3	6.8	13.3	0.5	19.5	60.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
SUB TOTAL SELINGAN PAGI						178.1	6.6	7.0	53.0	1.8	27.2	84.5	0.8	40.1	375.1	188.9	0.5	0.0	0.1	0.1	4.3	1.9
MAKAN SIANG	12.00 WIB	BUBUR NASI	BUBUR NASI	1/4 gls	52	37.9	0.7	0.1	8.3	0.1	1.0	10.9	0.1	0.0	8.3	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0
		TELUR BALADO	TELUR AYAM RAS	1 btr	20	30.8	2.5	2.2	0.1	0.0	17.2	51.6	0.6	28.4	23.7	0.0	0.2	12.2	0.0	0.1	0.0	0.0
			MINYAK KELAPA SAWIT	1 sdt	5	44.2	0.0	4.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		TEMPE GORENG	TEMPE	-	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			MINYAK KELAPA SAWIT	-	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		SOTO SANTAN	KENTANG	-	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			BIHUN	1/4 gls	10	30.8	0.2	0.0	8.2	0.1	6.3	5.8	0.1	0.7	39.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	2.1
			TOUGE	1/4 gls	5	1.7	0.1	0.0	0.2	0.1	8.3	3.7	0.0	1.0	4.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
		TUMIS CAISIM	SANTAN	1/3 gls	5	6.1	0.1	0.5	0.4	0.1	1.3	1.5	0.0	0.5	8.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
			CAISIM	-	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			MINYAK KELAPA SAWIT	-	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		BUAH	PISANG AMBON	1 bh sdg	102	110.2	1.0	0.2	24.8	1.4	7.1	25.5	0.8	42.8	399.8	202.8	0.5	0	0.0918	0.0816	4.59	2.04
		REMPEYEK	REMPEYEK KACANG	2 bh	30	36.8	5.3	6.8	13.3	0.5	19.5	60.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
SUB TOTAL MAKAN SIANG						298.5	9.9	14.2	55.3	2.2	60.7	159.6	1.6	73.3	484.2	202.9	0.9	12.2	0.1	0.2	4.9	4.3
SELINGAN SORE	16.00 WIB	BUAH	PISANG AMBON	1 bh sdg	102	110.2	1.0	0.2	24.8	1.4	7.1	25.5	0.8	42.8	399.8	202.8	0.5	0	0.0918	0.0816	4.59	2.04
		PUDING	GULA PASIR	1 sdm	10	39.4	0.0	0.0	9.4	0.0	0.5	0.1	0.0	0.1	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			AGAR-AGAR	1 sdt	1	0.3	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0	0.1	2.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		REMPEYEK	REMPEYEK KACANG	2 bh	30	36.8	5.3	6.8	13.3	0.5	19.5	60.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
SUB TOTAL SELINGAN SORE						186.6	6.3	7.0	47.6	1.9	27.7	86.2	0.8	43.0	402.6	202.8	0.5	0.0	0.1	0.1	4.6	2.0
MAKAN SORE	17.00 WIB	BUBUR NASI	BUBUR NASI	1/2 gls	100	73.0	1.3	0.1	16.0	0.2	6.0	63.0	0.3	0.0	48.0	0.1	0.6	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0
		DAGING EMPAL	DAGING SAPI	1/2 ptg sdg	20	54.6	3.5	2.5	0.0	0.0	2.8	40.0	0.3	21.8	77.2	0.0	0.1	49.0	0.0	0.0	2.1	0.0
			MINYAK KELAPA SAWIT	1/2 sdt	2.5	22.1	0.0	2.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		TAHU BB TAUCO	TAHU PUTIH	1 ptg sdg	50	40.0	5.0	1.0	0.4	0.1	111.5	91.5	1.7	1.0	25.3	0.1	0.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0
			MINYAK KELAPA SAWIT	1 sdt	5.0	44.2	0.0	4.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		GULAI KC PANJANG	KACANG PANJANG	1/4 gls	25	7.0	0.1	0.0	1.5	0.7	15.0	16.0	0.2	7.5	53.3	0.0	0.1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1
			SANTAN	1/5 gls	20	24.4	0.4	2.0	1.5	0.3	5.0	6.0	0.0	1.8	32.5	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.4
		TUMIS SAWI	SAWI PUTIH	1 gls	75	6.8	0.4	0.1	1.3	2.1	31.5	31.5	0.8	3.8	144.8	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.3	2.3
	MINYAK KELAPA SAWIT	1/2 sdt	2.5	22.1	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
		BUAH	PISANG AMBON	-	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
SUB TOTAL MAKAN MALAM						294.2	10.7	14.8	20.7	3.3	171.8	248.0	3.3	35.9	381.0	0.3	1.4	49.0	0.1	0.4	3.2	2.7
TOTAL MENU SEHARI						1063.2	36.6	47.0	189.8	9.9	303.8	652.0	7.3	216.1	1714.0	594.9	3.7	70.4	0.4	0.8	17.4	11.0
KEBUTUHAN ZAT GIZI MENU						1960.2	65.3	54.5	303.8	20.0	1200.0	700.0	9.0	1100.0	4700.0	900.0	11.0	650.0	1.2	1.3	16.0	90.0
PERSENTASE TINGKAT KECUKUPAN GIZI (%)						54%	56%	86%	62%	49%	25%	93%	81%	20%	36%	66%	33%	11%	32%	60%	109%	12%

Lampiran 16. Hasil Moneyv 3 Hari Intervensi

Indikator	Target/ Tujuan	Satuan	Evaluasi Hasil Capaian			
			Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3	Hari ke-4
Diagnosis Gizi						
Domain			- NC.4.1. Malnutrisi - NC.2.2. Perubahan nilai lab terkait gizi	- NC.4.1. Malnutrisi - NC.2.2. Perubahan nilai lab terkait gizi	- NC.4.1. Malnutrisi - NC.2.2. Perubahan nilai lab terkait gizi	- NC.4.1. Malnutrisi - NC.2.2. Perubahan nilai lab terkait gizi
Antropometri						
a. Berat badan b. LILA	a. 59.4 b. 23.5	kg cm	51.89 26	51.89 26	51.89 26	51.89 26
Biokimia						
a. GDS b. Albumin c. Hb d. Ht e. Eritrosit f. Leukosit g. MCV	a. <200 b. 3.5 – 5.2 c. 13.2-17.3 d. 40-52 e. 4.4-5.9 f. 3.8-10.6 g. 80-100	mg/dL g/dL g/dL % 10 ⁶ /μL 10 ³ /μL fL	371 2.7 5.6 17 2.2 14.800 77	358 - 9.6 - - - -	173 - 8.8 - - - -	180 3 10 25 3.0 13.636 81
Fisik/ klinis						
a. TD b. HR (nadi) c. RR (nafas) d. SpO2 e. Suhu f. Lemas g. Pucat h. Konjungtiva anemis i. Nyeri gigi j. Mual k. Muntah l. Nyeri BAK m. BAB/BAK tidak lancar n. Hematuri o. Sulit bergerak	a. 120/80 b. 60-100 c. 12-20 d. 95-100 e. 36.1- 37.2 f. Negatif g. Negatif h. Negatif i. Negatif j. Negatif k. Negatif l. Negatif m. Negatif n. Negatif o. Negatif	mmHg x/menit x/menit % °C (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-)	130/70 98 20 99 36 + + + + + + + + +	110/90 88 20 97 36.9 - + + + - + + + +	110/60 80 20 97 36.5 - + + + - + + + +	110/70 90 22 98 36.4 + + + + - + + + +
Riwayat Gizi						
a. Energi b. Protein c. Lemak d. Karbohidrat e. Serat f. Natrium	90-110 90-110 90-110 90-110 20 <1500	% % % % gr/hr mg/hr	73% 84% 135% 64% 56% 7%	86% 89% 103% 87% 71% 33%	75% 97% 115% 67% 66% 29%	54% 56% 86% 62% 49% 20%

Lampiran 17. Dokumentasi Sisa Makanan

Hari	Hari 1			Hari 2			Hari 3		
Waktu Makan	Pagi	Siang	Sore	Pagi	Siang	Sore	Pagi	Siang	Sore
Perencanaan Menu									
Sisa Makanan									-

Lampiran 18. Dokumentasi Kegiatan



Konseling/edukasi keluarga pasien



Pengisian formulir



Wawancara kondisi dan Recall



Penimbangan Pemorsian



Penimbangan sisa makanan



Pengukuran pasien

Lampiran 19. Leaflet Diabetes Mellitus

• PENGERTIAN DM

Diabetes atau sering disebut juga dengan kencing manis merupakan penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia/kadar glukosa/gula darah tinggi.

• PENGERTIAN DIET DM

Diet DM merupakan suatu terapi gizi medis. Diet DM diberikan untuk membantu penyandang DM untuk memperbaiki kebiasaan makan untuk membantu mengontrol metabolik dengan melakukan pengendalian gula darah, tekanan darah dan berat badan normal serta meningkatkan derajat kesehatan melalui gizi optimal.

CONTOH MENU SEHARI DIET DIABETES MELITUS

WAKTU	MENU	URT	BERAT (GR)
MAKAN PAGI	• Nasi putih • Semur daging • Perkedel tahu • Sup sayur	• 3/4 gls • 1 ptg sdg • 1 ptg sdg • 1 gls	• 100 • 35 • 55 • 100
Pkl. 10.00	• Buah Apel	• 1 bh kcl	• 85
MAKAN SIANG	• Nasi putih • Ikan goreng • Oseng-oseng tempe • Sayur asem • Pepaya	• 1 1/2 gls • 1 ptg sdg • 2 ptg sdg • 1 gls • 1 bh	• 200 • 40 • 50 • 100 • 100
Pkl. 16.00	• Es Jeruk	• 2 bh sdg	• 100
MAKAN MALAM	• Nasi putih • Telur semur • Pepes tahu • Cah sawi wortel • Mangga	• 1 gls • 1 btr • 2 ptg • 1 gls • 1 bh	• 150 • 55 • 100 • 100
Pkl. 21.00	• Crackers tawar	• 3 keping	• 15

KHARSIMA YOLANDA
(2013411026)

DIET DIABETES MELITUS

• 2023 •

GIZI POLTEKKES TANJUNGPURBARANG

• TUJUAN DIET

- Mempertahankan kadar glukosa mendekati normal
- Memberi cukup kalori untuk mempertahankan BB normal
- Menghindari komplikasi akut dengan insulin
- Meningkatkan derajat kesehatan

• SYARAT DIET

- Energi basal yaitu 25-30 kkal/kg BB (sesuai faktor usia, BB, aktivitas)
- Protein cukup, yaitu 0,8-1,2 g/ kg BB
- Lemak cukup, yaitu 20-25% dari kebutuhan energi total
- Karbo 45-65% energi total terutama tinggi serat dan sumber karbo kompleks
- Serat diberikan tinggi, yaitu 20-25 g/hari sumber buah, sayur, kacang-kacangan
- Perhatikan 3J (Jadwal, Jenis, dan Jumlah)
- Penggunaan gula murni tidak diperbolehkan, bila kadar gula darah sudah terkendali diperbolehkan mengonsumsi gula murni sampai 5 % dari kebutuhan energi total.

MAKANAN YANG DIANJURKAN/ TIDAK DIANJURKAN

BM	DIANJURKAN	TIDAK DIANJURKAN
Karbo	Nasi, roti, mie, kentang, tepung-tepungan, umbi-umbian, sagu, dll. Diutamakan serat tinggi	Karbo sederhana seperti gula, madu, sirup kue manis, skm, dodol, dll.
Protein	Tidak tinggi lemak, daging rendah lemak, ikan, ayam tanpa kulit, susu skim	Tinggi kolesterol seperti jeroan, otak.
Protein nabati	Semua Jenis Kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti tempe, tahu	-
Sayur dan Buah	kangkung, daun kacang, oyong, ketimun, tomat, labu air, kembang kol, lobak, sawi, selada, seledri, terong, jeruk, apel, pepaya, jambu air, salak, belimbing. Batasi bayam, buncis, daun singkong, kacang panjang, wortel, alpukat, mangga, pisang, sawo, dll.	Buah-buahan yang manis dan diawetkan: durian, nangka, alpukat, kurma, manisan buah.
Lemak dan Minyak	Dalam jumlah terbatas. Makanan dianjurkan diolah dengan dipanggang, kukus, tumis, disetup, direbus, dan dibakar	Daging berlemak, susu full cream. Makanan siap saji, cake, gorengan

NILAI GIZI

Kalori : kkal Lemak : gram
Protein : gram Karbo : gram

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

PAGI :	Berat/gram	URT
Nasi :		
Daging :		
Tempe :		
Sayuran :		
Buah :		
Minyak goreng :		
Gula Pasir :		
Jam 10.00 :		
SIANG :		
Nasi :		
Daging :		
Tempe :		
Sayuran :		
Buah :		
Minyak goreng :		
Gula Pasir :		
Jam 16.00 :		
MALAM :		
Nasi :		
Daging :		
Tempe :		
Sayuran :		
Buah :		
Minyak goreng :		
Gula Pasir :		
Jam 21.00 :		

Lampiran 20. Leaflet Penukar

DAFTAR BAHAN MAKANAN PENUKAR



INSTALASI GIZI

Sumber : Subbagian Metabolik
Endokrin
Bagian Ilmu Penyakit Dalam RSCM/FKUI
dan

Instalasi Gizi RSUPN Dr. Cipto
Mangunkusumo

GOLONGAN I (Sumber Karbohidrat)

Bahan makanan ini umumnya digunakan sebagai makanan pokok. Satu satuan penukar mengandung 175 Kalori, 4 g Protein dan 40 g Karbohidrat.

Bahan Makanan	Gram	URT	Ket.
Bengkuang	320	2 ½ bsr	S**
Bihun	50	¼ gls	
Biskuit	40	4 bh bsr	Na*
Bubur Beras	400	2 gls	
Gadung	175	1 ptg	S**
Ganyong	185	1 ptg	S**
Gembil	185	1 ptg	S**
Haverhout	45	5 ½ sdm	S*
Jagung Segar	125	3 bj sdg	S**
Kentang	210	2 bh sdg	K*
Kentang Hitam	125	12 bj	P*
Kraker	50	5 bh bsr	
Maizena	50	10 sdm	P*
Makaroni	50	½ gls	P*
Mi Basah	200	2 gls	Na*, P
Mi Kering	50	1 gls	Na*
Nasi Beras Giling	100	¼ gls	
Nasi Beras ½ Giling	100	¼ gls	
Nasi Ketan Hitam	100	¼ gls	
Nasi Ketan Putih	100	¼ gls	
Nasi Tim	200	1 gls	
Nasi Jagung	100	¼ gls	
Roti Putih	70	3 iris	Na*
Roti Warna Coklat	70	3 iris	
Singkong	120	1 ½ ptg	K*, P, S*
Sukun	150	3 ptg sdg	S**
Talas	125	½ bj sdg	S*
Tape Beras Ketan	100	5 sdm	
Tape Singkong	100	1 ptg sdg	S**, P
Tepung Tapioka	50	8 sdm	K*, P*
Tepung Beras	50	8 sdm	
Tepung Hunkwee	50	10 sdm	
Tepung Sagu	50	8 sdm	P*
Tepung Singkong	50	5 sdm	

Tepung Terigu	50	5 sdm	
Ubi Jalar Kuning	135	1 bj sdg	S**, P
Krupuk Udang/Ikan	50	5 bj sdg	

GOLONGAN II (Sumber Protein Hewani)

Umumnya digunakan sebagai lauk. Menurut kandungan lemaknya, sumber protein hewani dibagi menjadi 3 kelompok :

1. Rendah Lemak

Satu satuan penukar mengandung :
50 Kalori, 7 g Protein dan 2 g Lemak.

Bahan Makanan	Gram	URT	Ket.
Babai	40	1 ptg kcl	Ko*, Pr*
Cumi-cumi	45	1 ekor kcl	
Daging Asap	20	1 lembar	
Daging Ayam Tanpa Kulit	40	1 ptg sdg	
Daging Kerbau	35	1 ptg sdg	
Dendeng Daging Sapi	15	1 ptg sdg	
Dideh Sapi	35	1 ptg sdg	
Gabus Kering	10	1 ptg kcl	Na*
Ikan Asin Kering	15	1 ptg sdg	
Ikan Kalap	35	1/3 ekor bsr	
Ikan Kembung	30	1/3 ekor sdg	
Ikan Lela	40	½ ekor sdg	
Ikan Mas	45	1/3 ekor sdg	
Ikan Mujair	30	1/3 ekor kcl	
Ikan Peda	35	1 ekor kcl	
Ikan Pindang	35	½ ekor sdg	
Ikan Segar	40	1 ptg sdg	
Kepting	50	1/3 gls	
Kerang	90	½ gls	Na*, Pr*
Lemuru	35	1 ptg	
Putih Telur Ayam	65	2 ½ btr	
Rebon Kering	10	2 sdm	
Rebon Segar	45	2 sdm	
Selur Kering	20	1 ekor	
Sepat Kering	20	1 ptg sdg	
Teri Kering	15	1 sdm	
Teri Nasi	20	1/3 gls	
Udang Segar	35	5 ekor sdg	Ko*

2. Lemak sedang

Satu satuan penukar mengandung :
75 Kalori, 7 g Protein dan 5 g Lemak.

Bahan Makanan	Gram	URT	Ket.
Bakso	170	10 bj sdg	
Daging Anak Sapi	35	1 ptg sdg	

Daging Domba	40	1 ptg sdg	
Daging Kambing	40	1 ptg sdg	
Daging Sapi	35	1 ptg sdg	Ko*
Gajal Sapi	45	1 ptg bsr	Ko*, Pr*
Hati Ayam	30	1 bh sdg	Pr*
Hati Babi	35	1 ptg sdg	Ko*, Pr*
Hati Sapi	35	1 ptg bsr	Ko*, Pr*
Otak	60	1 ptg bsr	Ko*, Pr*
Telur Ayam	55	1 btr	Ko*
Telur Bebek Asin	50	1 btr	Ko*
Telur Penyuh	60	2 btr	
Telur Puyuh	55	5 btr	
Usus Sapi	50	1 ptg bsr	Ko*, Pr*

3. Tinggi Lemak

Satu satuan penukar mengandung :
150 Kalori, 7 g Protein, dan 13 g Lemak.

Bahan Makanan	Gram	URT	Ket.
Bebek	45	1 ptg sdg	Pr*
Belet	50	3 ekor kcl	
Corned Beef	45	3 sdm	Na*
Daging Ayam Dengan Kulit	40	1 ptg sdg	Ko*
Daging Babi	50	1 ptg sdg	Ko*
Ham	40	1 ½ ptg kcl	Na*, Ko*, Pr*
Sardencis	35	½ ptg sdg	Pr*
Sosis	50	½ ptg	Na**
Kuning Telur Ayam	45	4 btr	Ko*
Telur Bebek	55	1 btr	Ko*
Telur Ikan	40	1 ptg sdg	

GOLONGAN III (Sumber Protein Nabati)

Umumnya digunakan sebagai lauk juga.

Satu satuan penukar mengandung :
75 Kalori, 5 g Protein, 3 g Lemak, dan 7 g Karbohidrat

Bahan Makanan	Gram	URT	Ket.
Kacang Hijau	20	2 sdm	S**
Kacang Kedeke	25	2 ½ sdm	S**
Kacang Merah	20	2 sdm	S*
Kacang Menne	15	1 ½ sdm	Tj*
Kacang Tanah	15	2 sdm	S*, Tj*
Kacang Tanah Kupas	15	2 sdm	S*, Tj*
Kacang Telo	20	2 sdm	
Keju Kacang Tanah	15	1 sdm	Tj*
Kembang Tahu	20	1 lembar	
Oncom	40	2 ptg kcl	S**

Pete Segar	55	½ gls	
Tahu	110	1 bj bsr	S*
Tempe	50	1 ptg sdg	S*
Sari Dede Bubuk	25	2 ½ sdm	

GOLONGAN IV (Sayuran)

1. Sayuran A
Digunakan sekehendak karena sangat sedikit sekali kandungan kalorinya.

Bahan Makanan	Ket.	Bahan Makanan	Ket.
Baglo		Lettuce	S*
Gambas (Oyong)	S*	Lobak	S**
Jamur Kuping Segar	S**	Slada	S*, K*
Ketimun	S*, K*	Slada Air	S*
Labu Air		Tomat	

2. Sayuran B

Satu satuan penukar (100 gram) mengandung :
25 Kalori, 5 g Karbohidrat dan 1 g Protein

Bahan Makanan	Ket.	Bahan Makanan	Ket.
Cabe Hijau Besar	S**	Sawi	S*
Celisin	S**	Seledri	S**
Daun Koro	S*	Taoge Kc. Hijau	S*, K*
Pe-Cay	S*, K*	terong	S**
Jagung Muda	S*	Genjer	
Kol	S*, K*	Kangkung	S*
Bawang Bombay		Jantung Pisang	S*
Bayam	K*	Kacang Buncis	S*, K*
Bit	S*	Kacang Panjang	S*
Broccoli	S*	Kapri Muda	K*
Buncis	S**	Kecipir Muda	S*
Cabe Merah Besar	S*, K*	Kembang Kol	S*, K*
Daun Bawang	S*, K*	Kucur	
Daun Bluntas		Labu Siam	
Daun Kc. Panjang	S**	Labu Waluh	K*
Daun Kecipir		Leunca	
Daun Kemangi		Pare	S**
Daun Lobak		Pepaya Muda	S*
Daun Talas		Rebung	S*, K*
Daun Pakis	S**	Tebu Terubuk	
Daun pohpohan	S**	Wortel	S*

3. Sayuran C

Satu satuan penukar (100 gram) mengandung :
50 Kalori, 10 g Karbohidrat dan 3 g Protein

Bahan Makanan	Ket.	Bahan Makanan	Ket.
Bayam Merah	S*, K*	Daun Talas	S*
Daun Katuk	S*	Kacang Kapri	S*

Daun Labu Siam	Kluwh	Ka*
Daun Mangkorian	Minjo	
Daun Minjo	Nangka Muda	S*
Daun Pepaya	Taoge Kc. Kedeke	
Daun Singkong	S*, K*	

GOLONGAN V (Buah-buahan dan Gula)

Satu satuan penukar mengandung :
50 Kalori, 12 gram Karbohidrat.

Bahan Makanan	Gram	URT	Ket.
Anggur	165	20 bh sdg	S**, K*
Apel Merah	85	1 bh kcl	S*
Apel Malang	75	1 bh sdg	S*
Arbei	135	6 bh sdg	K*
Balimbing	140	1 bh bsr	S**, K*
Blawiah	70	1 ptg sdg	S*
Cempedak	45	7 bj sdg	S**
Duku	80	9 bh sdg	K*
Durian	35	2 bj bsr	
Jambu Air	110	2 bh bsr	S*
Jambu Bij	100	1 bh bsr	K*
Jambu Bol	90	1 bh kcl	S*
Jambu Momyet	80	1 bh bsr	
Jenuk Bali	105	1 ptg	S*, K*
Jenuk Ganut	115	1 bh sdg	S*, K*
Jenuk Manis	110	2 bh sdg	K*
Jeruk Nipis	135	1 ½ gls	K*
Kolang-kaling	25	5 bj sdg	S**
Kedondong	120	2 bh sdg	S**
Kemang	105	1 bh bsr	
Kesemek	65	½ bh	S*
Kurma	15	3 bh	
Kiwi	110	1 ½ bh	S*
Lontar	185	16 bh	S**
Lychee	75	10 bh	
Mangga	90	¼ bh bsr	
Manggis	80	2 bh sdg	S**
Markisa	35	¼ bh sdg	S**
Melon	190	1 ptg bsr	S*, K*
Menteng	75	4 bh sdg	
Nangka Masak	45	3 bj sdg	S**
Nanas	95	¼ bh sdg	
Pala (Daging)	120	4 bh sdg	S**
Peach	115	1 bh kcl	S**
Pear	85	½ bh sdg	S**
Pepaya	110	1 ptg bsr	S*, K*
Pisang Ambon	50	1 bh kcl	K*
Pisang Kepok	45	1 bh	K*
Pisang Mas	40	2 bh	S*, K*
Pisang Raja Sereh	40	2 bh kcl	K*

Rambutan	75	8 bh	
Sawo	55	1 bh sdg	
Salak	65	2 bh sdg	S*
Semangka	180	2 ptg sdg	
Sirsak	60	½ gls	S*
Srikaya	50	2 bh bsr	S*
Strawberry	215	4 bh bsr	S**
Gula	13	1 sdm	
Madu	15	1 sdm	

GOLONGAN VI (Susu)

1. Susu Tanpa Lemak

Satu satuan penukar mengandung :
75 Kalori, 7 g Protein dan 10 g Karbohidrat

Bahan Makanan	Gram	URT	Ket.
Susu Skim Cair	200	1 gls	K*
Tepung Susu Skim	20	4 sdm	K*
Yoghurt Non Fat	120	2/3 gls	K*

2. Susu Rendah Lemak

Satu satuan penukar mengandung :
125 Kalori, 7 g Protein, 10 g Karbohidrat dan 6 g Lemak

Bahan Makanan	Gram	URT	Ket.
Kayu	35	1 ptg kcl	Na*, Ko*
Susu Kambing	165	¼ gls	K*
Susu Kental Tidak Manis	100	½ gls	K*
Susu Sapi	200	1 gls	K*
Tepung Susu Asam	35	7 sdm	K*
Yoghurt Susu Penuh	200	1 gls	K*

3. Susu Tinggi Lemak

Satu satuan penukar mengandung :
150 Kalori, 5 gram Lemak.

Bahan Makanan	Gram	URT	Ket.
Susu Kembang	100	½ gls	K*
Tepung Susu Penuh	30	6 sdm	K*, Ko*

GOLONGAN VII (Minyak/Lemak)

Satu satuan penukar mengandung :
50 Kalori, 5 gram Lemak.

1. Lemak Tidak Jenuh

Bahan Makanan	Gram	URT	Ket.
Alpukat	60	½ bh bsr	S**, Tj*, K*
Biji Labu Merah	10	2 bj	
Kacang Almond	10	7 bj	S*
Margarin Jagung	5	1 sdg	
Mayonaisse	20	2 sdm	
Minyak Biji Kapas	5	1 sdg	
Minyak Bunga Matahari	5	1 sdg	

Minyak Jagung	5	1 sdg	
Minyak Kacang Kedeke	5	1 sdg	Tj*
Minyak Kacang Tanah	5	1 sdg	Tj*
Minyak Safflower	5	1 sdg	
Minyak Zaitun	5	1 sdg	Tj*

2. Lemak Jenuh

Bahan Makanan	Gram	URT	Ket.
Lemak Babi	5	1 ptg kcl	
Mentega	5	1 sdg	
Santan (pemas dengan air)	40	1/3 gls	K*
Kelapa	15	1 ptg kcl	K*
Keju Krim	15	1 ptg kcl	
Minyak Kelapa	5	1 sdg	
Minyak Kelapa Sawit	5	1 sdg	

GOLONGAN VIII (Makanan Tanpa Kalori)

- Mengandung kurang dari 5 g Karbohidrat dan kurang dari 20 Kalori tiap pakuannya.
- Bahan makanan yang ada ukuran rumah tangganya, dibatasi maksimal 3 penukar sehari, tetapi jangan dikonsumsi sekaligus karena dapat menyebabkan kenaikan kadar gula darah.
- Bahan makanan yang tidak ada ukuran rumah tangganya dapat dikonsumsi lebih bebas.

Bahan Makanan	URT	Ket.
Agar-agar		
Air Kaldut		Na**, Pr*
Air Mineral		
Cuka		
Gelatin		
Gula Alternatif (Aspartam, Sakarin)		
Kecap		Na**
Kopi		
Minuman Ringan tanpa gula		
Minuman Tonik tanpa gula		
Taoco		Na**
Teh		K*
Jam Sele rendah gula	2 sdg	
Krim, non dairy, cair	1 sdm	
Krim, non dairy, bubuk	1 sdm	
Margarin non fat	1 sdg	
Mayonnaise	1 sdm	
Pemren tanpa gula	2 sdm	
Sirup tanpa gula	2 sdm	
Wijen	2 sdm	

KETERANGAN :