

LAMPIRAN

Lampiran 1 surat izin penelitian



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPINANG

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



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

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

Nomor : PP.03.01/I.1/1863 75/2023
Lampiran : Eks
Hal : Izin Penelitian

16 Maret 2023

Yang Terhormat, Direktur RSUD Batin Mangunang Kabupaten Tanggamus
Di – Tanggamus

Sehubungan dengan penyusunan Laporan Tugas Akhir bagi mahasiswa Tingkat III Program Studi Gizi Program Diploma Tiga Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tanjungpinang 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	Oktania Rosida	Gambaran Faktor Eksternal Daya Terima Menu Makan Sehan Pasien Rawat Inap Kelas III Di Rsud Batin Mangunang Kabupaten Tanggamus	Rsud Mangunang Kabupaten Tanggamus Batin
2	Shantica Indrianie	Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Di Ruang Rawat Inap Rsud Batin Mangunang Tanggamus Tahun 2023	Rsud Mangunang Kabupaten Tanggamus Batin
3	Baiti Sari	Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar (Pagt) Pada Pasien Diabetes Mellitus Type 2 Komplikasi Hipertensi Di Rumah Sakit Batin Mangunang Kota Agung	Rsud Mangunang Kabupaten Tanggamus Batin
4	Eka Putriani	Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Sisa Makanan Lunak Pada Pasien Rawat Inap Kelas III Rsud Batin Mangunang Tanggamus	Rsud Mangunang Kabupaten Tanggamus Batin

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Dewi Purwaningsih, S.Si.T., M.Kes
NIP. 198706271988012001

Tembusan :
1. Ka. Jurusan Gizi
2. Ka. Bid. Diklat RSUD Batin Mangunang Kabupaten Tanggamus

(lanjutan)



PEMERINTAH KABUPATEN TANGGAMUS
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH BATIN MANGUNANG
Jalan Kesehatan - Hutan Kompleks Islamic Center telp. (0722) 7220001 Fax. (0722) 7220043
KOTAAGUNG

Kotagung, Mei 2023

Nomor : 304 / 46 / 2023
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth,
Direktur
Politeknik Kesehatan Tanjung Karang
Di -
Tempat

Menindaklanjuti Surat Politeknik Kesehatan Tanjung Karang, Tanggal 16 Maret 2023 Nomor : PP.03.01/A.1/1863.75/2023 perihal Izin Penelitian:

Nama : **BAITI SARI**
Judul Penelitian : **Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar (Pagi) Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Komplikasi Hipertensi di RSUD Batin Mangunang Kabupaten Tanggamus Tahun 2023**

Pada prinsipnya kami tidak keberatan yang bersangkutan untuk mengambil data di Rumah Sakit Umum Daerah Batin Mangunang Kotagung Kabupaten Tanggamus dan tidak untuk dipublikasikan.

Demikian Surat ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Direktur RSUD Batin Mangunang

RSUD
BATAI MANGUNANG
dr. MERI JOSEFA, M.H
Arbina Tk. I
NIP. 19770719 201902 2 002

Lampiran 2 surat persetujuan

SURAT PERSETUJUAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ny R
Umur : 52 tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Banjarmasin

Menyatakan bersedia untuk menjadi subyek penelitian dari:

Nama : Baiti Sari
NIM : 2013411063
Jurusan : D-III Gizi Poltekkes Tanjungkarang

Setelah saya membaca penelitian yang terlampir, saya mengerti dan memahami dengan benar prosedur penelitian dengan judul "Penatalaksanaan Asuhan gizi Terstandar pada pasien Diabetes melitus Komplikasi Hipertensi di RS Batin Mangunang Kotaagung" saya menyatakan sanggup menjadi subyek penelitian beserta segala resikonya dengan sebenar-benarnya tanpa paksaan dari pihak manapun.

Kotaagung, 07 Mei 2023

Subyek Penelitian

Lampiran 3 identitas responden

IDENTITAS RESPONDEN

1. Nama Responden : Ny. R
2. Jenis Kelamin : () Pria; (✓) Wanita
3. Tempat Tanggal lahir : Oktober 1965
4. Usia Responden : 53.. Tahun.
5. Jenjang Pendidikan : 1 Dasar (SD & SMP) (✓)
2. Menengah (SMA) ()
3. Tinggi (Diploma dan PT) ()
6. Pekerjaan : 1. Pegawai Negeri.
2. Pegawai BUMN.
3. Pegawai Swasta.
4. Buruh.
ⓧ Tidak Bekerja.
7. Mulai menderita DM : -
8. Riwayat Keluarga : () Ada; (✓) Tidak ada
9. Alamat : Banyuwangi
- 10.. Nomor telepon : 0856 5764 6259

Lampiran 4 lembar pengukuran status gizi

LEMBAR PENGUKURAN STATUS GIZI

A. Identitas Responden

Nama : Ny R
Umur : 33 tahun
Jenis Kelamin : P
Pekerjaan : Iw rumah tangga
Alamat : Banjar macin

B. Status Gizi

Berat Badan : -
Tinggi Badan : -
Tinggi Lutut : 48 cm
Lila : 30 cm

Indeks Massa Tubuh (IMT) = 23.6 Kg/BB.

Indeks Masa Tubuh menurut perkeni 2021

IMT	Kategori	Status Gizi	Hasil
< 18,5	Kekurangan berat badan tingkat ringan	BB kurang	
18.5 – 22.9	Berat badan normal	Normal	
≥23,0 – 24,9	Kelebihan berat badan tingkat ringan	Gemuk	23.6 Kg/BB.
25,0 – 29,9	Kelebihan berat badan tingkat berat	Sangat gemuk (obesitas I)	
≥30	Kelebihan berat badan tingkat sangat berat	Overweight (obesitas II)	

Lampiran 5 form skrining gizi

Lembar Malnutrisi Screening Tool (MST)

Ruang Rawat : RPD	NO Medical Record : 451637
Nama OS : Ny. R	Diagnosis / Penyakit : DM Tipe 2, hipertensi dan anemia
Tanggal Lahir : 10.10.1969	Berat Badan : LILA 30cm
Jenis Kelamin : Perempuan	Tinggi Badan : Tinggi Lutut 45cm

No	Parameter	Skor	
1.	Apakah pasien mengalami penurunan berat badan yang tidak diinginkan dalam 6 bulan terakhir?		
	a. Tidak terjadi penurunan berat badan	0	
	b. Tidak yakin / tidak tahu / terasa baju lebih longgar	2	
	c. Jika ya, berapa penurunan berat badan tersebut		
	1 – 5 kg	1	<input checked="" type="checkbox"/>
	6 – 10 kg	2	
	11-15 kg	3	
	>15 kg	4	
	Tidak yakin penurunannya	2	
2.	Apakah asupan makan pasien berkurang karena penurunan nafsu makan/kesulitan menerima makanan?		
	a. Tidak	0	
	b. Ya	1	<input checked="" type="checkbox"/>
TOTAL SKOR			
3.	Pasien dengan Diagnosa Khusus	<input type="checkbox"/> Tidak <input checked="" type="checkbox"/> Ya	<input checked="" type="checkbox"/> DM <input type="checkbox"/> Ginjal
	<input type="checkbox"/> Jantung <input type="checkbox"/> Paru <input type="checkbox"/> Stroke <input type="checkbox"/> Kanker <input type="checkbox"/> Penurunan Imunitas <input type="checkbox"/> Geriatri <input checked="" type="checkbox"/> Hipertensi <input type="checkbox"/> Hati		

Bila skor ≥ 2 dan atau pasien dengan diagnose / kondisi khusus dilakukan pengkajian lanjut oleh Tim Terapi Gizi

Sudah dilaporkan ke Tim Terapi Gizi: Tidak Ya, Tanggal & Jam

Kota Agung, 07 Mei 2023

Mengetahui,

Nutrisionis

Mahasiswa

NIP.

Baiti Sari
NIM 2013411063

Lampiran 6 formulir recall 24 jam

FORMULIR FOOD RECALL 24 JAM

Responden :
Nama Responden : Ny. R

Pewawancara :
Tanggal : 07 Mei - 2025

WAKTU	MENU	BAHAN MAKANAN	URT	GRAM
06.00	Nasi	Nasi putih Air putih	1 sdm 1/2 ons	15 50
13.00	Nasi	Nasi Air putih	3 sdm 1/2 ons	45 50
19.50	Nasi	Nasi Air putih	2 sdm 1/2 ons	30 50

Lampiran 7 kuesioner pengetahuan

KUESIONER PENGETAHUAN SEBELUM INTERVENSI

Nama : *DF - 05 - 2009 N.Y.R* Tanggal : *07 - 05 - 2023*

No	Pertanyaan	Benar	Salah
1.	Diabetes melitus adalah gangguan metabolisme karena kadar insulin kurang dalam tubuh	✓	
2.	Kadar gula darah sewaktu (GDS) normal adalah >126 mg/dL dan < 200mg/dL	✓	
3.	Genetik, Kepemukaan adalah faktor penyebab diabetes melitus		✓
4.	DM adalah penyakit yang tidak menular dan bisa disebabkan pola hidup tidak sehat		✓
5.	Gejala umum pasien DM sering kencing tengah malam dan merasa lapar terus dan mudah haus	✓	
6.	Pola makan Penderita DM harus menghindari karbohidrat kompleks seperti bihun		✓
7.	Pada penderita DM dianjurkan mengurangi konsumsi jeroan		✓
8.	Hipertensi atau darah tinggi adalah tekanan darah ditas >120/80mmHg	✓	
9.	Penderita DM dan Hipertensi harus membatasi konsumsi santan	✓	
10.	Penderita hipertensi harus membatasi konsumsi sambal terasi		✓
11.	Penderita DM boleh konsumsi ayam tapi tanpa kulitnya		✓
12.	Putih telur lebih dianjurkan dari pada kuning telur untuk dikonsumsi pasien DM		✓
13.	Penderita DM dapat melakukan olahraga minimal 1x seminggu		✓
14.	Pada Penderita DM dan hipertensi harus mengurangi konsumsi goreng-gorengan	✓	
15.	Penderita DM harus mengkonsumsi obat secara teratur agar tidak terjadi komplikasi penyakit lainnya	✓	
16.	Penderita DM yang obesitas harus menurunkan berat badan		✓
17.	Konsumsi buah buahan segar dianjurkan untuk pasien DM dan hipertensi	✓	
18.	Penderita hipertensi harus membatasi konsumsi natrium (makanan asin)	✓	
19.	Penderita diabetes melitus frekuensi makannya 2-3 x sehari		✓
20.	Konsumsi ikan asin bisa meningkatkan tekanan darah	✓	

Hasil kuesioner = jumlah soal benar : jumlah soal x 100%
 = 10 : 20 x 100%
 = 50 % (rendah)

KUESIONER PENGETAHUAN SESUDAH INTERVENSI

Nama : *Ny. R*

Tanggal : *10-05-2023*

No	Pertanyaan	Benar	Salah
1.	Diabetes melitus adalah gangguan metabolisme karena kadar insulin kurang dalam tubuh	✓	
2.	Kadar gula darah sewaktu (GDS) normal adalah >126 mg/dL dan < 200mg/dL	✓	
3.	Genetik, Kegemukan adalah faktor penyebab diabetes melitus	✓	
4.	DM adalah penyakit yang tidak menular dan bisa disebabkan pola hidup tidak sehat	✓	
5.	Gejala umum pasien DM sering kencing tengah malam dan merasa lapar terus dan mudah haus	✓	
6.	Pola makan Penderita DM harus menghindari karbohidrat kompleks seperti bihun	✓	
7.	Pada penderita DM dianjurkan mengurangi konsumsi jeroan		✓
8.	Hipertensi atau darah tinggi adalah tekanan darah ditas >120/80mmHg	✓	
9.	Penderita DM dan Hipertensi harus membatasi konsumsi santan	✓	
10.	Penderita hipertensi harus membatasi konsumsi sambal terasi	✓	
11.	Penderita DM boleh konsumsi ayam tapi tanpa kulitnya	✓	
12.	Putih telur lebih dianjurkan dari pada kuning telur untuk dikonsumsi pasien DM		✓
13.	Penderita DM dapat melakukan olahraga minimal 1x seminggu		✓
14.	Pada Penderita DM dan hipertensi harus mengurangi konsumsi goreng-gorengan	✓	
15.	Penderita DM harus mengkonsumsi obat secara teratur agar tidak terjadi komplikasi penyakit lainnya	✓	
16.	Penderita DM yang obesitas harus menurunkan berat badan		✓
17.	Konsumsi buah buahan segar dianjurkan untuk pasien DM dan hipertensi	✓	
18.	Penderita hipertensi harus membatasi konsumsi natrium (makanan asin)	✓	
19.	Penderita diabetes melitus frekuensi makan nya 2-3 x sehari		✓
20.	Konsumsi ikan asin bisa meningkatkan tekanan darah	✓	

Hasil kuesioner = jumlah soal benar : jumlah soal x 100%
 = 15 : 20 x 100%
 = 75 % (baik)

Lampiran 8. Form NCP

NCP Ny. R tgl 7 mei 2023

Ny. R umur 53thn, dirawat dirumah sakit dengan keluhan nyeri pada uluhati sejak 2 hari lalu, lemas dan mual. Data antropometri LILA 30cm dan Tinggi lutut 45cm, hasil lab Hb 9.1g/dL, GDS 299 mg/dL. Klinis TD196/69mmHg, suhu 36.4°C. tidak suka konsumsi sayur sejak bulan puasa, dan hanya makan nasi campur air putih setiap harinya sejak 4 hari yang lalu. Pantang makan makanan pedas dan asam, diagnosis dokter anemia, DM + hipertensi. Selama 4 bulan terakhir pasien sering merasa sakit kepala serta sering merasa lemas, namun pasien belum pernah di rawat dirumah sakit. Jika merasa pusing pasien hanya meminum obat yang dibeli dari warung.seperti oskadont dan paramex. Hasil recall asupan sebelum masuk rumah sakit, 1x 24jam yaitu Energi 162 kkal (11,41%) dari kebutuhan, protein 2.7 gram (5,07%) dari kebutuhan, lemak 0.27 gram (0,86%) dari kebutuhan, karbohidrat 35.82 gram (15,52%) dari kebutuhan, serat 0,18 gram (0,6%) dari kebutuhan, natrium 0,9 mg (0,07%) dari kebutuhan, calsium 22.5 mg (1,8%), dari kebutuhan, zat besi (fe) 0,36 mg (4,5%), vitamin A 0 mcg (0%), vitamin B1 0,045 mg (4%) dan vitamin C 0 mg (0%) dari kebutuhan.

Diketahui :

- Ny. R umur 53thn
- LILA 30cm
- Tinggi lutut 45cm,
- Hasil reccal Energi 11,41%, protein 5,07%, lemak 0,86%, karbohidrat 15,52%, serat 0,6% dan fe 4,5%

Hasil pemeriksaan

- Hb 9.1g/dL,
- GDS 299 mg/dL
- TD196/69mmHg
- suhu 36.4oC

Penyelesaian :

- Estimasi BB dengan LILA dan TL

$$\begin{aligned} W &= (0,928 \times TL) + (2,508 \times LILA) - (\text{usia} \times 0,144) - 42,545 \\ &= (0,928 \times 45) + (2,508 \times 30) - (53 \times 0,144) - 42,545 \\ &= 41,76 + 75,24 - 7,632 - 42,545 \\ &= 66,825 \text{ kg} \Rightarrow \mathbf{67\text{kg}} \end{aligned}$$

- Estimasi TB (chumlea)

$$\begin{aligned} W &= 84,88 - (0,24 \times \text{usia}) + (1,83 \times \text{tinggi lutut}) \\ &= 84,88 - (0,24 \times 53) + (1,83 \times 45) \\ &= 84,88 - (12,72) + (82,35) \\ &= 154,51 \text{ cm} \Rightarrow \mathbf{155\text{cm}} \end{aligned}$$

- Estimasi IMT dengan LILA (Jeremy powel uk dietesien)

$$\begin{aligned} W &= (1,01 \times LILA) - 6,7 \\ &= (1,01 \times 30) - 6,7 \\ &= 30,3 - 6,7 \\ &= \mathbf{23,6 \text{ kgBB/m}^2} \text{ (gemuk (perkeni 2021))} \end{aligned}$$

- Perhitungan kebutuhan (Perkeni, 2021)

$$\begin{aligned} \Rightarrow \text{Energy Basal Wanita} &= 25 \text{ kg} \times \text{kg BB} \\ &= 25 \times 66,825\text{kg} \\ &= 1670,625 \text{ kkal} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \Rightarrow \text{Aktifitas (Bedres)} &= +10\% \times \text{kalori basal} \\ &= + 10\% \times 1670,625 \\ &= 167,0625\text{kkal} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \Rightarrow \text{koreksi berat badan (gemuk)} &= - 20\% \times \text{kalori basal} \\ &= - 20\% \times 1670,625 \text{ kkal} \\ &= 334,125 \text{ kkal} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \Rightarrow \text{Koreksi Usia (53 thn)} &= - 5\% \times \text{kalori basal} \\ &= - 5\% \times 1670,625 \text{ kkal} \\ &= 83,53 \text{ kkal} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \Rightarrow \text{Total kebutuhan} &= \text{kalori basal} + \text{aktivitas} - \text{koreksi BB} - \text{FU} \\ &= 1670,625 + 167,0625 - 334,125 - 83,53 \\ &= 1420,0325 \text{ kkal} \Rightarrow \mathbf{1420 \text{ kkal}} \end{aligned}$$

- ⇒ Protein = 10-20% total asupan energy
= 15 % x 1420 = 213 kkal : 4 = **53,25 gram**
- ⇒ Lemak = 20% x 1420 = 284 kkal : 9 = **31,55 gram**
- ⇒ Karbohidrat = total kebutuhan energy – kalori protein – kalori lemak
= 1420 – 213kkal – 284kkal
= 923kkal : 4 = **230,75 gram**
- ⇒ **Serat = 30 gram**

- Perhitungan kebutuhan 70%

- ⇒ Energy = 70% x 1420 kkal
= **994 kkal**
- ⇒ Protein = 70% x 53,25 gram
= **37,275 gram**
- ⇒ Lemak = 70% x 31,55 gram
= **22,085 gram**
- ⇒ Karbohidrat = 70% x 230,75 gram
= **161,525 gram**
- ⇒ **Serat = 30 gram**

- Kebutuhan zat gizi AKG

- ⇒ Natrium : 1300 mg
- ⇒ Kalsium : 1200mg
- ⇒ Fe ; 8 mg
- ⇒ Vit A : 600 mcg
- ⇒ Vit B1 : 1,1 mg
- ⇒ Vit C : 75 mg

FORM ASUHAN GIZI

A. Assesment Gizi

DATA TERKAIT GIZI	STANDAR PEMBANDING/ NILAI NORMAL	MASALAH/GAP
Antropometri : LILA : 30cm TL : 45cm IMT : 23,6kgBB (perkeni 2021)	IMT normal 18,5 – 22,9 (perkeni 2021)	NC.3.3.2. kelebihan berat badan
Biokimia : GDS : 299 mg/dl (tinggi) HB : 9.1 g/dl (rendah)	GDS : < 200 mg/dL (perkeni 2021) HB : 11.0 – 16.00 g/dl (status pasien)	NC.2.2 perubahan nilai lab terkait gizi
Klinis/ fisik : TD : 196/69mmHg (tinggi) Suhu : 36.4°C(normal) Nyeri uluhati (+) Mual (+) Lemas (+)	TD : 120/80mmHg Suhu : 36°C. Negative (-) Negative (-) Negative (-)	NI.5.3. penurunan kebutuhan zat gizi mineral natrium NI.1.1 peningkatan energi ekpenditur
Dietary/Riwayat Gizi: Energi 162 kkal (11,41%) protein 2.7 gram (5,07%) lemak 0.27 gram (0,86%) karbohidrat 35.82 gram (15,52%) serat 0,18 gram (0,6%) zat besi (fe) 0,36 mg (4,5%) sejak 4 hari hanya makan nasi dicampur air putih Tidak suka makan sayur sejak bulan puasa	Energy : 1420kkal Protein : 53,25gram Lemak : 31,55gram Karbohidrat : 230,75gram Serat : 30 gram Fe : 8 gram Suka makan sayur dan nafsu makan meningkat	NI.2.1. asupan oral inadekuat
Riwayat Individu: Jenis kelamin : Perempuan Umur : 53 tahun Ibu rumah tangga		

B. Diagnosis Gizi

- 1) NC.2.2 Perubahan nilai lab terkait gizi (P) berkaitan dengan diagnosis medis DM dan anemia (E) ditandai dengan kadar GDS 299 mg/dl (tinggi) dan Hb 9,1 g/dL(S)
- 2) NI.5.3 Penurunan kebutuhan zat gizi mineral natrium (P) berkaitan dengan adanya hipertensi (E) ditandai dengan TD 196/69 mmHg (Tinggi) (S)
- 3) NI.2.1 Asupan oral inadekuat (P) berkaitan dengan NC.1.4 Perubahan fungsi gastrointestinal (E) ditandai dengan mual, lemas nyeri uluhati dan asupan Energi 162 kkal (11,41%), protein 2.7 gram (5,07%), lemak 0.27 gram (0,86%), karbohidrat 35.82 gram (15,52%), serat 0,18 gram (0,6%) dan zat besi (fe) 0,36 mg (4,5%) (S)

PROBLEM	ETIOLOGI/AKAR MASALAH	SIGN/SYMPPTOM
NC.2.2 perubahan nilai lab terkait gizi	Diagnosis dokter DM dan amenia	GDS : 299 mg/dl (tinggi) Hb : 9,1 g/dL (rendah)
NI.5.3. penurunan kebutuhan zat gizi mineral natrium	berkaitan dengan adanya hipertensi	TD :196/69mmHg (tinggi)
NI.2.1. asupan oral tidak dekuat	Perubahan fungsi Gastrointestinal	Energi 162 kkal (11,41%) protein 2.7 gram (5,07%) lemak 0.27 gram (0,86%) karbohidrat 35.82 gram (15,52%) serat 0,18 gram (0,6%) zat besi (fe) 0,36 mg (4,5%) sejak 4 hari hanya makan nasi dicampur air putih

C. Intervensi Gizi

Intervensi dilakukan dengan tujuan menurunkan kadar gula darah sewaktu (GDS) dan tekanan darah (TD) mendekati normal hingga status normal, meningkatkan Hb dan meningkatkan nafsu makan pasien.

	DIAGNOSIS GIZI	INTERVENSI GIZI
P	NC.2.2 perubahan nilai lab terkait gizi	Tujuan: Menurunkan kadar glukosa darah mendekati normal hingga status normal dan meningkatkan kadar Hb pasien
E	Diagnosis dokter DM dan anemia	Cara : <ul style="list-style-type: none"> • ND.1.2.4.1. modifikasi konsistensi karbohidrat • ND.1.2.3.2. modifikasi protein ditingkatkan • ND.1.2.7.1. Modifikasi serat di tingkatkan • ND.1.2.11.3. modifikasi mineral (zat besi) • ND.1.2.9. modifikasi makanan atau bahan makanan khusus • ND.4.5 bantuan memilih menu • E.1.1 tujuan edukasi gizi • E.1.2 prioritas modifikasi • E.1.4. kaitan gizi dengan kesehatan/penyakit • E.1.5 rekomendasi modifikasi • C.1.1. Cognitive- behaviour theory • C.2.2. Penetapan tujuan • C.2.3. Monitoring mandiri • C.2.4 pemecahan masalah • C.2.9 mencegah relaps/kambuh • RC.1.1 pertemuan tim • RC.1.4 kolaborasi dengan provider lain
S	GDS : 299 mg/dl (tinggi) Hb : 9,1 g/dL (rendah)	Target: GDS :< 200 mg/dL Hb : 11 - 16 g/dL

	DIAGNOSIS GIZI	INTERVENSI GIZI
P	Nl.5.3. penurunan kebutuhan zat gizi mineral natrium	Tujuan: Menurunkan tekanan darah (TD) mendekati normal hingga status normal
E	berkaitan dengan adanya hipertensi	Cara : <ul style="list-style-type: none"> • ND.1.2.4.1. modifikasi konsistensi karbohidrat • ND.1.2.5.2. modifikasi lemak diturunkan • ND.1.2.7.1. Modifikasi serat di tingkatkan • ND.1.2.11.7. modifikasi mineral natrium diturunkan • ND.1.2.6.1 modifikasi kolesterol diturunkan • ND.1.2.9. modifikasi makanan atau bahan makanan khusus • ND.4.5 bantuan memilih menu • E.1.1 tujuan edukasi gizi • E.1.2 prioritas modifikasi • E.1.4. kaitan gizi dengan kesehatan/penyakit • E.1.5 rekomendasi modifikasi • C.1.1. Cognitive- behaviour theory • C.2.2. Penetapan tujuan • C.2.3. Monitoring mandiri • C.2.4 pemecahan masalah • C.2.9 mencegah relaps/kambuh • RC.1.1 pertemuan tim • RC.1.4 kolaborasi dengan provider lain
S	TD :196/69 mmHg (Tinggi)	Target: Tekanan darah (TD) normal 120/80 mmHg

	Diagnosis	Interverensi
P	NI.2.1 Asupan oral inadkuat	Tujuan : Memberikan asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat sesuai kebutuhan.
E	NC.1.4 Perubahan fungsi Gastrointestinal	Cara : ND.1.2.2 Modifikasi energi ditingkatkan ND.1.2.3.2 Modifikasi protein ditingkatkan ND.1.2.4.2 Modifikasi karbohidrat ditingkatkan ND.1.2.7.1 Modifikasi serat ditingkatkan E.1.1 Tujuan edukasi gizi C.1.1 Cognitive – behaviourt heory C.2.2 Penetapan tujuan C.2.3 Monitoring mandiri C.2.5 Dukungan sosial
S	Energi 162 kkal (11,41%) protein 2.7 gram (5,07%) lemak 0.27 gram (0,86%) karbohidrat 35.82 gram (15,52%) serat 0,18 gram (0,6%) zat besi (fe) 0,36 mg (4,5%) sejak 4 hari hanya makan nasi dicampur air putih	Target : Hilangnya Nyeri uluhati, Mual, dan Lemas Serta meningkatkan asupan makan sesuai dengan kebutuhan

PRESKRIPSI DIET

- Jenis Diet : Diet Diabetes Melitus 1420 + DASH 1500mg
- Tujuan Diet :
 1. Merubah pola makan
 2. Menurunkan kadar GDS dan TD mendekati normal hingga status normal
 3. Meningkatkan kadar Hb mendekati normal
 4. Membatasi konsumsi makanan tinggi natrium
 5. Memberikan edukasi dan informasi makanan yang baik untuk dikonsumsi

- Syarat Diet :
 1. Energy diberikan 70% (994 kkal)
 2. Protein diberikan 70% (37,275gram)
 3. Lemak diberikan 70% (22,085gram)
 4. Karbohidrat diberikan 70% (161,525gram)
 5. Serat diberikan 30 g
 6. Natrium diberikan 1500 mg/hari
 7. Konsumsi kolestrol dianjurkan < 200 mg/hari
 8. Bahan makanan yang dianjurkan dan yang harus dibatasi
 9. Tidak mengandung bahan makanan yang bergas, berbumbu tajam
 10. Menghindari minum teh dan kopi pada waktu makan
 11. Konsumsi makanan yang mengandung zat besi seperti ikan, telur kacang-kacangan, sayur dan buah.

- Bentuk : Makanan Biasa
- Route Diet : Oral
- Frekuensi makan : 3 kali makanan utama (kelas III)

- Nilai gizi hari pertama 70% :
 - ✓ Energy = 994 kkal
 - ✓ Protein = 37,275 gram
 - ✓ Lemak = 22,085 gram
 - ✓ Karbohidrat = 161,525 gram
 - ✓ Serat : 30gr
 - ✓ Natrium : 1500mg

EDUKASI GIZI

1. Tujuan :

Memberikan edukasi ke pasien dan keluarga pasien agar mau menjalankan aturan diet yang telah diberikan dan memberikan motivasi kepada pasien agar menghabiskan makanan yang diberikan.
2. Konten /Materi:
 - Gambaran penyakit dan gizi
 - Tujuan pemberian diet
 - Cara mengolah makanan
 - Meningkatkan asupan serat

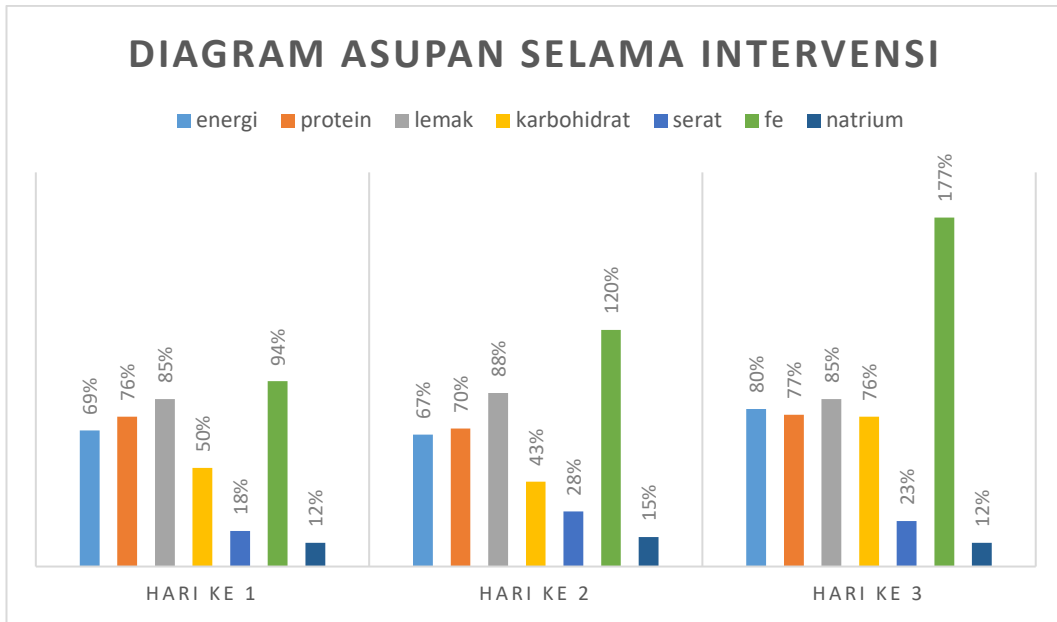
- Makanan yang dianjurkan dan yang harus dibatasi
- Menjelaskan tentang 3J (jadwal, jenis dan jumlah)
- Memberikan contoh menu makan sehari

3. **Konseling gizi**

Pasien dapat menerapkan gizi seimbang sesuai dengan kebutuhan hingga mempertahankan status gula darah dalam kadar yang normal

D. Monitoring evaluasi

Parameter	Target/Tujuan	Capaian/ Hasil Monitor			Evaluasi	Tindak Lanjut
		Hari ke 1 *	Hari ke 2 *	Hari ke 3 *		
Antropometri : IMT : 23,6kgBB (perkeni 2021)	IMT normal : 18,5 – 22,9 perkeni 2021	-	-	IMT : 23,6kgBB (perkeni 2021)	Tidak ada perubahan	Diet dilanjutkan
Biokimia : GDS : 299 mg/dl (tinggi) HB : 9.1 g/dl (rendah)	GD sewaktu <200 (perkeni 2021) Hb. 11.0-16.0	GDS: 248 mg/dl -	GDS:174 mg/dl -	GDS: 128 mg/dl Hb 9,4 g/dl	Terjadi penurunan kadar gula darah setiap hari selama intervensi Hb meningkat pada hari ke 3 setelah intervensi	Diet dilanjutkan
Klinis/ fisik : TD :196/69mmHg (tinggi) Suhu : 36.4°C(normal) Nyeri uluhati (+) Mual (+) Lemas (+)	TD 120/80mmHg Suhu : 36-37°C Negative Negative Negative	TD 189/70 mmHg Suhu 36°C Positive Positive Positive	TD 157/80 mmHg Suhu 36,2°C Positive Negative Positive	TD 120/80 mmHg - Suhu 36°C Positive Negative Positive	Tekanan darah terus menurun hingga menjadi normal setiap harinya Pada hari kedua pengamatan pasien sudah tidak merasa mual namun pasien masi merasa lemas dan nyeri pada uluhati. Pada hari ketiga pasien masi merasa lemas dan sedikit nyeri pada uluhati.	Diet dilanjutkan
Dietary : Energi Protein Lemak Karbohidrat Serat Fe Natrium	90-110% 90-110% 90-110% 90-110% 100% 100% 100%	69% 76% 88% 50% 18% 94% 12%	67% 70% 91% 43% 28% 120% 15%	80% 77% 88% 76% 23% 177% 12%	Hari ke pertama intervensi asupan meningkat dari hari sebelum masuk rumah sakit	- Hari ke1 diet dengan pemberian 70% dari kebutuhan. - Hari ke2 diet masi diberikan 70% karena asupan energy belum mencapai target



Terdapat peningkatan asupan pada hari pertama hingga hari terakhir intervensi dan asupan pasien sudah mencapai 70%.

Lampiran 9 perencanaan menu

PERENCANAAN MENU HARI PERTAMA

pemberian 70%															
waktu	menu	bm	urt	berat	zat gizi makro					zat gizi mikro					
					E	P	L	KH	SERAT	FE	Na	Ca	vit A	vit B1	vit C
makan pagi	nasi	nasi beras merah	1 gls	80	119.2	2.24	0.32	26	0.24	0.64	4	4.8	0	0.048	0
	telur rebus	telur	1 btr	55	84.7	4.455	2.585	0.385	0	1.65	78.1	47.3	33.55	0.066	0
	tumis tahu	tahu	1/2 ptg	25	16.25	1.425	0.65	0.2	0.025	0.85	0.5	55.75	0	0.0025	0
		minyak	1 sdt	2	17.4	0.02	1.78	0	0	0	0	0	0	0	0
	tumis sayur	labu siam	1/2 gls	50	15	0.3	0.05	3.35	3.75	0.25	1.5	7	0	0.02	5
		keg pnjg	1/2 gls	50	15.5	0.6	0.05	2.65	1.75	0.3	15	30	0	0.35	23
		oyong	1/2 gls	40	8.8	0.4	0.04	2.12	0.84	0.8	16	8.4	0	0.032	60
		jamur tiram	1/2 gls	50	15	0.95	0.05	2.75	2.85	0.35	11	4.5	0	0.15	0
minyak	1 sdt	2	17.4	0.02	1.78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
buah	jeruk	1 bh	120	54	1.08	0.24	13.44	1.68	0.48	4.8	39.6	0	0.096	58.8	
SUB TOTAL					363.25	11.49	7.545	50.895	11.135	5.32	130.9	197.35	33.55	0.7645	146.8
makan siang	nasi	nasi beras merah	1 gls	80	119.2	2.24	0.32	26	0.24	0.64	4	4.8	0	0.048	0
	ayam bb kuning	ayam	1 ptg	40	119.2	7.28	6.8	0	0	0.6	43.6	5.6	98	0.032	0
	tahu goreng	tahu	1/2 ptg	25	16.25	1.425	0.65	0.2	0.025	0.85	0.5	55.75	0	0.0025	0
		minyak	1 sdt	2	17.4	0.02	1.78	0	0	0	0	0	0	0	0
	soto	toge	1 sdm	20	7.4	0.46	0.1	0.76	0.34	0.4	3.8	33.2	0	0.004	9.2
		jamur tiram	1/2 gls	75	22.5	1.425	0.075	4.125	4.275	0.525	16.5	6.75	0	0.225	0
		keg pnjg	1/2 gls	75	23.25	0.9	0.075	3.975	2.625	0.45	22.5	45	0	0.525	34.5
		wortel	1 sdm	10	3.6	0.1	0.06	0.79	0.1	0.1	7	4.5	0	0.004	1.8
buah	semangka	1 ptg	150	42	0.75	0.3	10.35	0.6	0.3	10.5	10.5	0	0.075	9	
SUB TOTAL					370.8	14.6	10.16	46.2	8.205	3.865	108.4	166.1	98	0.9155	54.5
makan sore	nasi	nasi beras merah	1 gls	80	119.2	2.24	0.32	26	0.24	0.64	4	4.8	0	0.048	0
	ikan mas goreng	ikan mas	1 ptg	40	34.4	6.4	0.48	0	0	0.8	26	8	18	0.02	0
		minyak	1 sdt	3	26.1	0.03	2.67	0	0	0	0	0	0	0	0
	tahu bb putih	tahu	1/2 ptg	25	16.25	1.425	0.65	0.2	0.025	0.85	0.5	55.75	0	0.0025	0
	bening	labu siam	1/2 gls	60	18	0.36	0.06	4.02	4.5	0.3	1.8	8.4	0	0.024	6
		keg pnjg	1/2 gls	50	15.5	0.6	0.05	2.65	1.75	0.3	15	30	0	0.35	23
		wortel	2 sdm	30	10.8	0.3	0.18	2.37	0.3	0.3	21	13.5	0	0.012	5.4
		daun kelor	3 sdm	15	13.8	0.48	0.24	2.145	1.23	0.9	9.15	161.55	0	0.009	4.35
buah	pisang	5 sdm	50	54	0.5	0.4	12.15	0.95	0.1	5	10	0	0.025	4.5	
SUB TOTAL					308.05	12.335	5.05	49.535	8.995	4.19	82.45	292	18	0.4905	43.25
total					1042.1	38.425	22.755	146.63	28.335	13.375	321.75	655.45	149.55	2.1705	244.55
kebutuhan					994	37.275	22.085	161.525	30	8	1500	1200	600	1.1	75
%					104.84	103.09	103.03	90.78	94.45	167.19	21.45	54.62	24.93	197.32	326.07

PERENCANAAN MENU HARI KEDUA

waktu	menu	bm	urt	berat	zat gizi makro					zat gizi mikro					
					E	P	L	KH	SERAT	FE	Na	Ca	vit A	vit B1	vit C
makan pagi	nasi	nasi beras merah	1 gls	80	119.2	2.24	0.32	26	0.24	0.64	4	4.8	0	0.048	0
	telur ceplok	telur	1 btr	55	84.7	4.455	2.585	0.385	0	1.65	78.1	47.3	33.55	0.066	0
		minyak	1 sdt	2	17.4	0.02	1.78	0	0	0	0	0	0	0	0
	tahu bb kuning	tahu	1/2 ptg	30	19.5	1.71	0.78	0.24	0.03	1.02	0.6	66.9	0	0.003	0
	tumis sayur	jagung manis	2 sdm	20	9.4	0.44	0.02	2.28	0.38	0.1	70.6	1.4	0	0.048	1.8
		labu siam	1/2 gls	75	22.5	0.45	0.075	5.025	5.625	0.375	2.25	10.5	0	0.03	7.5
		jamur tiram	1/2 gls	50	15	0.95	0.05	2.75	2.85	0.35	11	4.5	0	0.15	0
		wortel	2 sdm	25	9	0.25	0.15	1.975	0.25	0.25	17.5	11.25	0	0.01	4.5
buah	minyak	1 sdt	2	17.4	0.02	1.78	0	0	0	0	0	0	0	0	
	jeruk	1 bh	120	54	1.08	0.24	13.44	1.68	0.48	4.8	39.6	0	0.096	58.8	
SUB TOTAL					368.1	11.615	7.78	52.095	11.055	4.865	188.85	186.25	33.55	0.451	72.6
makan siang	nasi	nasi beras merah	1 gls	90	134.1	2.52	0.36	29.25	0.27	0.72	4.5	5.4	0	0.054	0
	ikan bb kuning	ikan nibung	1 ptg	40	34.4	6.4	0.48	0	0	0.8	26	8	18	0.02	0
	tahu goreng	tahu	1/2 ptg	30	19.5	1.71	0.78	0.24	0.03	1.02	0.6	66.9	0	0.003	0
		minyak	1 sdt	3	26.1	0.03	2.67	0	0	0	0	0	0	0	0
	bening	jagung manis	1 sdm	2	0.94	0.044	0.002	0.228	0.038	0.01	7.06	0.14	0	0.005	0.18
		labu siam	1/2 gls	60	18	0.36	0.06	4.02	4.5	0.3	1.8	8.4	0	0.024	6
		oyong	1/2 gls	45	9.9	0.45	0.045	2.385	0.945	0.9	18	9.45	0	0.036	67.5
		katuk	1 sdm	20	11.8	1.28	0.2	1.98	0.3	0.7	4.2	46.6	0	0	32.8
buah	wortel	2 sdm	40	14.4	0.4	0.24	3.16	0.4	0.4	28	18	0	0.016	7.2	
	pisang	1 bh	50	55	0.5	0.4	12.15	0.95	0.1	5	10	0	0.1	0.1	
SUB TOTAL					324.14	13.694	5.237	53.413	7.433	4.95	95.16	172.89	18	0.2578	113.78
makan sore	nasi	nasi beras merah	1 gls	90	134.1	2.52	0.36	29.25	0.27	0.72	4.5	5.4	0	0.054	0
	telur dadar	telur	1 btr	55	84.7	4.455	2.585	0.385	0	1.65	78.1	47.3	33.55	0.066	0
		minyak	1 sdt	3	26.1	0.03	2.67	0	0	0	0	0	0	0	0
	tumis	tahu	1/2 ptg	30	19.5	1.71	0.78	0.24	0.03	1.02	0.6	66.9	0	0.003	0
		toge	2 sdm	20	7.4	0.46	0.1	0.76	0.34	0.4	3.8	33.2	0	0.004	9.2
		labu siam	1/2 gls	60	18	0.36	0.06	4.02	4.5	0.3	1.8	8.4	0	0.024	6
		keg pnjg	1/2 gls	50	15.5	1.15	0.05	2.65	1.35	0.3	15	30	0	0.35	23
		wortel	2 sdm	35	12.6	0.35	0.21	2.765	0.35	0.35	24.5	15.75	0	0.014	6.3
buah	minyak	1 sdt	2	17.4	0.02	1.78	0	0	0	0	0	0	0	0	
	jeruk	1 bh	120	54	1.08	0.24	13.44	1.68	0.48	4.8	39.6	0	0.096	58.8	
SUB TOTAL					389.3	12.135	8.835	53.51	8.52	5.22	133.1	246.55	33.55	0.611	103.3
total					1081.54	37.444	21.852	159.018	27.008	15.035	417.11	605.69	85.1	1.3198	289.68
kebutuhan					994	37.275	22.085	161.53	30	8	1500	1200	600	1.1	75
%					108.81	100.45	98.945	98.448	90.027	187.94	27.807	50.474	14.183	119.98	386.24










PERENCANAAN MENU HARI KETIGA

pemberian 70%															
waktu	menu	bm	urt	berat	zat gizi makro					zat gizi mikro					
					E	P	L	KH	SERAT	FE	Na	Ca	vit A	vit B1	vit C
makan pagi	nasi	nasi beras merah	1 gls	80	119.2	2.24	0.32	24.08	0.24	0.64	4	4.8	0	0.048	0
	telur rebus	telur	1 btr	55	84.7	4.455	2.585	0.385	0	1.65	78.1	47.3	33.55	0.066	0
	tempe bb kuning	tempe	1 ptg sd	25	57.5	3.775	3.5	2.58	0.35	1	2.25	38.75	0	0.048	0
	Acar kuning	buncis	2 sdm	20	13	0.48	0.24	1.224	0.38	0.14	1.6	20.2	50	0.014	0.006
		keg pnjg	1/2 gls	50	15.5	1.15	0.05	2.65	1.35	0.3	15	30	0	0.35	23
		labu siam	1/2 gls	60	18	0.36	0.06	3.06	4.5	0.3	1.8	8.4	0	0.024	6
		wortel	2 sdm	20	7.2	0.2	0.12	1.58	0.2	0.2	14	9	0	0.008	3.6
	minyak	1 sdt	2	17.4	0.02	1.78	0	0	0	0	0	0	0	0	
buah	jeruk	1 bh	120	95.28	1.848	1.44	29.52	1.68	0.48	4.8	39.6	566.5	192	0.24	
SUB TOTAL					427.78	14.528	10.095	65.079	8.7	4.71	121.55	198.05	650.07	192.56	32.846
makan siang	nasi	nasi beras merah	1 gls	80	119.2	2.24	0.32	24.08	0.24	8.272	4	4.8	0	0.048	0
	ikan goreng	ikan nibung	1 ptg	35	30.1	3.619	0.42	0	0	0.7	22.75	7	15.75	0.018	0
		minyak	1 sdt	4	34.8	0.04	3.56	0	0	0	0	0	0	0	0
	tahu bb kuning	tahu	1/2 ptg	25	16.25	1.425	0.65	0.2	0.025	0.85	0.5	55.75	0	0.003	0
	sop sayuran	buncis	1 sdm	15	10.95	0.36	0.18	0.918	0.285	0.105	1.2	15.15	0	0.008	1.65
		labu siam	1/2 gls	60	18	0.36	0.06	4.02	4.5	0.3	1.8	8.4	0	0.024	6
		daun kelor	3 sdm	45	41.4	1.44	0.72	6.435	3.69	2.7	27.45	484.7	0	0.027	13.05
		keg pnjg	1/2 gls	50	15.5	1.15	0.05	2.65	1.35	0.3	15	30	0	0.35	23
wortel	2 sdm	20	7.2	0.2	0.12	1.58	0.2	0.2	14	9	0	0.008	3.6		
kembang kol	1 sdm	25	11.68	0.6	0.05	1.225	0.4	0.275	11.75	5.5	0	0.028	17.25		
buah	semangka	1 ptg	100	28	0.5	0.2	6.9	0.4	0.2	7	7	0	0.05	6	
SUB TOTAL					333.08	11.934	6.33	48.008	11.09	13.902	105.45	627.25	15.75	0.562	70.55
makan sore	nasi	nasi beras merah	1 gls	80	119.2	2.24	0.32	24.08	0.24	0.64	4	4.8	0	0.048	0
	ikan bb ungkep	ikan nibung	1 ptg	35	30.1	3.619	0.42	0	0	0.7	22.75	7	15.75	0.018	0
	tumis	tahu	1/2 ptg	25	16.25	1.425	0.65	0.2	0.025	0.85	0.5	55.75	0	0.003	0
		keg pnjg	1/2 gls	60	18.6	1.38	0.06	3.18	1.62	0.36	18	36	0	0.42	27.6
		jamur tiram	1/2 gls	60	18	1.14	0.06	3.3	3.42	0.42	13.2	5.4	0	0.18	0
		caisim	1 sdm	15	9.795	0.66	0.075	0.855	0.255	0.3	2.85	24.9	0	0.006	0.45
		wortel	2 sdm	30	10.8	0.3	0.18	2.37	0.3	0.3	21	13.5	0	0.012	5.4
	minyak	1 sdt	2	17.4	0.02	1.78	0	0	0	0	0	0	0	0	
buah	jeruk	1 bh	120	95.28	1.848	1.44	29.52	1.68	0.48	4.8	39.6	566.5	192	0.24	
SUB TOTAL					335.43	12.632	4.985	63.505	7.54	4.05	87.1	186.95	582.27	192.69	33.69
total					1096.28	39.094	21.41	176.592	27.33	22.662	314.1	1012.25	1248.09	385.8055	137.086
kebutuhan					994	37.275	22.085	161.525	30	8	1500	1200	600	1.1	75
%					110.2897	104.8799	96.94363	109.328	91.1	283.275	20.94	84.35417	208.015	35073.23	182.7813

PERENCANAAN MENU DI RUMAH

waktu	menu	bm	urt	berat	zat gizi makro					zat gizi mikro					
					E	P	L	KH	SERAT	FE	Na	Ca	vit A	vit B1	vit C
makan pagi	nasi	nasi putih	1 gls	90	162	2.7	0.27	35.82	0.18	0.36	0.9	22.5	0	0.045	0
	telur rebus	telur	1 btr	55	84.7	4.455	2.585	0.385	0	1.65	78.1	47.3	33.55	0.066	0
	tempe sambel	tempe	1 ptg sd	25	61.25	4.25	2.5	4.5	0.35	1	2.25	38.75	58.5	0.1425	0.425
		minyak	1 sdt	3	26.7	0.03	2.94	0	0	0	0	0	0	0	0
	tumis	jamur tiram	1/2 gls	40	12	0.76	0.04	2.2	2.28	0.28	8.8	3.6	0	0.12	0
		toge	1 sdm	10	4.73	0.44	0.05	0.57	0.17	0.2	1.9	16.6	9.33	0.016	0.04
		labu siam	1/2 gls	60	18	0.36	0.06	4.02	3.72	0.3	1.8	8.4	0	0.024	6
		keg pnjg	1/2 gls	60	18.6	1.38	0.06	3.18	1.62	0.36	18	36	0	0.42	27.6
		wortel	1 sdm	10	7.46	0.1	0.15	0.95	0.1	0.1	7	4.5	24.5	0.006	0.03
	buah	minyak	1 sdt	3	26.7	0.03	2.94	0	0	0	0	0	0	0	0
jeruk		1 bh	120	95.28	1.848	1.44	29.52	1.68	0.48	4.8	39.6	566.5	192	0.24	
SUB TOTAL					517.42	16.353	13.035	81.145	10.1	4.73	123.55	217.25	692.4	192.84	34.335
selingan pagi	jus buah	pepaya	1 ptg	120	55.2	0.6	0.12	14.64	1.92	2.04	27.6	4.8	265.2	0.024	0.36
					55.2	0.6	0.12	14.64	1.92	2.04	27.6	4.8	265.2	0.024	0.36
makan siang	nasi	nasi putih	1 gls	90	162	2.7	0.27	35.82	0.18	0.36	0.9	22.5	0	0.045	0
	ikan goreng	ikan nibung	1 ptg	45	55.35	8.415	0.45	0	0	0.675	22.95	43.2	119.6	0	0.09
		minyak	1 1/2 sdt	5	44.5	0.05	4.9	0	0	0	0	0	0	0	0
	tahu bb semur	tahu	1 ptg	30	25.8	3.27	1.41	0.51	0.03	1.02	0.6	66.9	15.18	0.057	0.24
	sop sayuran	buncis	2 sdm	20	14.6	0.48	0.24	2.86	0.38	0.14	1.6	20.2	50	0.014	0.006
		labu siam	1/2 gls	60	18	0.36	0.06	4.02	3.72	0.3	1.8	8.4	0	0.024	6
		keg pnjg	1/2 gls	60	18.6	1.38	0.06	3.18	1.62	0.36	18	36	0	0.42	27.6
		wortel	2 sdm	20	14.92	0.2	0.3	1.9	0.2	0.2	14	9	49	0.012	0.06
	buah	kembang kol	1/2 gls	50	23.35	1.2	0.1	2.45	0.8	0.55	23.5	11	93.5	0.02	0.15
		semangka	1 ptg	100	45	0.5	0.2	6.9	0.4	0.2	7	7	93.8	0	0.1
SUB TOTAL					422.12	18.555	7.99	57.64	7.33	3.805	90.35	224.2	421.09	0.592	34.246
selingan sore	buah potong	semangka	1 ptg	180	81	0.9	0.36	12.42	0.72	0.36	12.6	12.6	168.8	0	0.18
					81	0.9	0.36	12.42	0.72	0.36	12.6	12.6	168.84	0	0.18
makan sore	nasi	nasi putih	1 gls	100	180	3	0.3	39.8	0.2	0.4	1	25	0	0.05	0
	ikan bb ungkep	ikan nibung	1 ptg	45	55.35	8.415	0.45	0	0	0.675	22.95	43.2	119.6	0	0.09
	tumis	tahu	1 ptg	50	43	5.45	2.35	0.85	0.05	1.7	1	111.5	25.3	0.095	0.4
		jamur tiram	1/2 gls	50	15	0.95	0.05	2.75	2.85	0.35	11	4.5	0	0.15	0
		labu siam	1/2 gls	60	18	0.36	0.06	4.02	3.72	0.3	1.8	8.4	0	0.024	6
		caisim	1 sdm	15	9.795	0.66	0.075	0.855	0.255	0.3	2.85	24.9	14	0.024	0.06
		wortel	2 sdm	35	26.11	0.35	0.525	3.325	0.35	0.35	24.5	15.75	85.75	0.021	0.105
	buah	minyak	1 sdt	3	26.7	0.03	2.94	0	0	0	0	0	0	0	0
jeruk		1 bh	120	95.28	1.848	1.44	29.52	1.68	0.48	4.8	39.6	566.5	192	0.24	
SUB TOTAL					469.24	21.063	8.19	81.12	9.105	4.555	69.9	272.85	811.18	192.364	6.895
total					1545	57.471	29.695	246.965	29.175	15.49	324	731.7	2358.7	385.82	76.016
kebutuhan					1420	53.25	31.55	230.75	30	8	1500	1200	600	1.1	75
%					108.80	107.93	94.12	107.03	97.25	193.63	21.60	60.98	393.12	35074.50	101.35

LAMPIRAN FOTO RENCANA MENU 3 HARI

Hari 1		
Pagi	Siang	Sore
		
Hari 2		
Pagi	Siang	Sore
		
Hari 3		
Pagi	Siang	Sore
		

Lampiran 10 hasil recall 24 jam smrs

HASIL RECALL 24 JAM SMRS

tgl 7 mei 2023															
waktu	menu	bm	urt	berat	E	P	L	KH	SERAT	fe	Na	Ca	vit A	vit B1	vit C
06:00	nasi	nasi putih	1 sdm	15	27	0.45	0.045	5.97	0.03	0.06	0.15	3.75	0	0.0075	0
		air putih	1/2 gls	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13:30	nasi	nasi putih	3sdm	45	81	1.35	0.135	17.91	0.09	0.18	0.45	11.25	0	0.0225	0
		air putih	1/2 gls	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
19:30	nasi	nasi putih	2 sdm	30	54	0.9	0.09	11.94	0.06	0.12	0.3	7.5	0	0.015	0
		air putih	1/2 gls	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
jumlah asupan sehari					162	2.7	0.27	35.82	0.18	0.36	0.9	22.5	0	0.045	0
kebutuhan					1420	53.25	31.55	230.75	30	8	1500	1200	600	1.1	75
persentase kebutuhan					11.41	5.07	0.86	15.52	0.60	4.50	0.06	1.88	0.00	4.09	0.00

Lampiran 11 hasil recall intervensi

HASIL RECALL HARI PERTAMA

pemberian 70%															
waktu	menu	bm	urt	berat	zat gizi makro					zat gizi mikro					
					E	P	L	KH	SERAT	FE	Na	Ca	vit A	vit B1	vit C
makan pagi	nasi	nasi beras merah	3 sdm	45	67.05	1.26	0.18	14.625	0.135	0.36	2.25	2.7	0	0.027	0
	telur rebus	telur	1 btr	55	84.7	4.455	2.585	0.385	0	1.65	78.1	47.3	33.55	0.066	0
	tumis tahu	tahu	1/2 ptg	20	13	1.14	0.52	0.16	0.02	0.68	0.4	44.6	0	0.002	0
		minyak	1 sdt	2	17.4	0.02	1.78	0	0	0	0	0	0	0	0
	tumis sayur	labu siam		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		keg pnjg		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		oyong		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		jamur tiram		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		minyak		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
buah	jeruk	1 bh	120	54	1.08	0.24	13.44	1.68	0.48	4.8	39.6	0	0.096	58.8	
SUB TOTAL					236.15	7.955	5.305	28.61	1.835	3.17	85.55	134.2	33.55	0.191	58.8
makan siang	nasi	nasi beras merah	1 sdm	15	22.35	0.42	0.06	4.875	0.045	0.12	0.75	0.9	0	0.009	0
	ayam bb kuning	ayam	1 ptg	40	119.2	7.28	6.8	0	0	0.6	43.6	5.6	98	0.032	0
	tahu goreng	tahu	1/2 ptg	25	16.25	1.425	0.65	0.2	0.025	0.85	0.5	55.75	0	0.0025	0
		minyak	1 sdt	2	17.4	0.02	1.78	0	0	0	0	0	0	0	0
	soto	toge		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		jamur tiram		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		keg pnjg		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		wortel		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
buah	semangka	1 ptg	150	42	0.75	0.3	10.35	0.6	0.3	10.5	10.5	0	0.075	9	
SUB TOTAL					217.2	9.895	9.59	15.425	0.67	1.87	55.35	72.75	98	0.1185	9
makan sore	nasi	nasi beras merah	2 sdm	34	50.66	0.952	0.136	11.05	0.102	0.272	1.7	2.04	0	0.0204	0
	ikan mas goreng	ikan mas	1 ptg	40	34.4	6.4	0.48	0	0	0.8	26	8	18	0.02	0
		minyak	1 sdt	3	26.1	0.03	2.67	0	0	0	0	0	0	0	0
	tahu bb putih	tahu	1/2 ptg	25	16.25	1.425	0.65	0.2	0.025	0.85	0.5	55.75	0	0.0025	0
	bening	labu siam		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		keg pnjg		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		wortel		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		daun kelor		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
buah	pisang	5 sdm	50	54	0.5	0.4	12.15	0.95	0.1	5	10	0	0.025	4.5	
SUB TOTAL					181.41	9.307	4.336	23.4	1.077	2.022	33.2	75.79	18	0.0679	4.5
buah	jeruk	1 bh	120	54	1.08	0.24	13.44	1.68	0.48	4.8	39.6	0	0.096	58.8	
total					688.76	28.237	19.471	80.875	5.262	7.542	178.9	322.34	149.55	0.4734	131.1
kebutuhan					994	37.275	22.085	161.53	30	8	1500	1200	600	1.1	75
%					69.29	75.75	88.16	50.07	17.54	94.28	11.93	26.86	24.93	43.04	174.80








HASIL RECALL HARI KEDUA

pemberian 70%															
waktu	menu	bm	urt	berat	zat gizi makro					zat gizi mikro					
					E	P	L	KH	SERAT	FE	Na	Ca	vit A	vit B1	vit C
makan pagi	nasi	nasi beras merah	1 1/2 sdm	24	35.76	0.672	0.096	7.8	0.072	0.192	1.2	1.44	0	0.014	0
	telur ceplok	telur	1 btr	55	84.7	4.455	2.585	0.385	0	1.65	78.1	47.3	33.55	0.066	0
		minyak	1 sdt	2	17.4	0.02	1.78	0	0	0	0	0	0	0	0
	tahu bb kuning	tahu	1/2 ptg	30	19.5	1.71	0.78	0.24	0.03	1.02	0.6	66.9	0	0.003	0
	tumis sayur	jagung manis			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		labu siam	1 sdm	15	4.5	0.09	0.015	1.005	1.125	0.075	0.45	2.1	0	0.006	1.5
		jamur tiram			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		wortel	1 sdm	12	4.32	0.12	0.072	0.948	0.12	0.12	8.4	5.4	0	0.005	2.16
	minyak	1 sdt	2	17.4	0.02	1.78	0	0	0	0	0	0	0	0	
buah	jeruk	1 bh	120	54	1.08	0.24	13.44	1.68	0.48	4.8	39.6	0	0.096	58.8	
SUB TOTAL					237.58	8.167	7.348	23.818	3.027	3.537	93.55	162.74	33.55	0.1902	62.46
makan siang	nasi	nasi beras merah	2 sdm	32	47.68	0.896	0.128	10.4	0.096	0.256	1.6	1.92	0	0.019	0
	ikan bb kuning	ikan nibung	1 ptg	40	34.4	6.4	0.48	0	0	0.8	26	8	18	0.02	0
	tahu goreng	tahu	1/2 ptg	30	19.5	1.71	0.78	0.24	0.03	1.02	0.6	66.9	0	0.003	0
		minyak	1 sdt	3	26.1	0.03	2.67	0	0	0	0	0	0	0	0
	bening	jagung manis			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		labu siam			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		oyong			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		katuk			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	wortel			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
buah	pisang	1 bh	50	55	0.5	0.4	12.15	0.95	0.1	5	10	0	0.1	0.1	
SUB TOTAL					182.68	9.536	4.458	22.79	1.076	2.176	33.2	86.82	18	0.1422	0.1
makan sore	nasi	nasi beras merah	1 sdm	17	25.33	0.476	0.068	5.525	0.051	0.136	0.85	1.02	0	0.01	0
	telur dadar	telur	1 btr	55	84.7	4.455	2.585	0.385	0	1.65	78.1	47.3	33.55	0.066	0
		minyak	1 sdt	3	26.1	0.03	2.67	0	0	0	0	0	0	0	0
	tumis	tahu	1/2 ptg	30	19.5	1.71	0.78	0.24	0.03	1.02	0.6	66.9	0	0.003	0
		toge	1 sdm	15	5.55	0.345	0.075	0.57	0.255	0.3	2.85	24.9	0	0.003	6.9
		labu siam	2sdm	30	9	0.18	0.03	2.01	2.25	0.15	0.9	4.2	0	0.012	3
		keg pnjg			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		wortel	1 sdm	15	5.4	0.15	0.09	1.185	0.15	0.15	10.5	6.75	0	0.006	2.7
	minyak	1 sdt	2	17.4	0.02	1.78	0	0	0	0	0	0	0	0	
buah	jeruk	1 bh	120	54	1.08	0.24	13.44	1.68	0.48	4.8	39.6	0	0.096	58.8	
SUB TOTAL					246.98	8.446	8.318	23.355	4.416	3.886	98.6	190.67	33.55	0.1962	71.4
total					667.24	26.149	20.124	69.963	8.519	9.599	225.35	440.23	85.1	0.5286	133.96
kebutuhan					994	37.275	22.085	161.53	30	8	1500	1200	600	1.1	75
%					67.127	70.152	91.121	43.314	28.397	119.99	15.023	36.686	14.183	48.055	178.61

HASIL RECALL HARI KETIGA

waktu	pemberian 70%	menu	bm	urt	berat	zat gizi makro					zat gizi mikro					
						E	P	L	KH	SERAT	FE	Na	Ca	vit A	vit B1	vit C
makan pagi		nasi	nasi beras merah	3 sdm	45	67.05	1.26	0.18	13.55	0.135	0.36	2.25	2.7	0	0.027	0
		telur rebus	telur	1 btr	55	84.7	4.455	2.585	0.385	0	1.65	78.1	47.3	33.55	0.066	0
		tempe bb kuning	tempe	1 ptg sc	25	57.5	3.775	3.5	2.58	0.35	1	2.25	38.75	0	0.048	0
		Acar kuning	buncis	1 sdm	15	9.75	0.36	0.18	0.918	0.285	0.105	1.2	15.15	37.5	0.011	0.005
			keg pnjg		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			labu siam	1 sdm	16	4.8	0.096	0.016	0.816	1.2	0.08	0.48	2.24	0	0.006	1.6
			wortel	2 sdm	20	7.2	0.2	0.12	1.58	0.2	0.2	14	9	0	0.008	3.6
			minyak	1 sdt	2	17.4	0.02	1.78	0	0	0	0	0	0	0	0
	buah	jeruk	1 bh	120	95.28	1.848	1.44	29.52	1.68	0.48	4.8	39.6	566.5	192	0.24	
SUB TOTAL						343.68	12.014	9.801	49.344	3.85	3.875	103.08	154.74	637.57	192.17	5.4445
makan siang		nasi	nasi beras merah	4 sdm	54	80.46	1.512	0.216	16.25	0.162	5.5836	2.7	3.24	0	0.032	0
		ikan goreng	ikan nibung	1 ptg	35	30.1	3.619	0.42	0	0	0.7	22.75	7	15.75	0.018	0
			minyak	1 sdt	4	34.8	0.04	3.56	0	0	0	0	0	0	0	0
		tahu bb kuning	tahu	1/2 ptg	25	16.25	1.425	0.65	0.2	0.025	0.85	0.5	55.75	0	0.003	0
		sop sayuran	buncis		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			labu siam		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			daun kelor		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			keg pnjg		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			wortel		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			kembang kol		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	buah	semangka	1 ptg	100	28	0.5	0.2	6.9	0.4	0.2	7	7	0	0.05	6	
SUB TOTAL						189.61	7.096	5.046	23.354	0.587	7.3336	32.95	72.99	15.75	0.1024	6
makan sore		nasi	nasi beras merah	4 sdm	60	89.4	1.68	0.24	18.06	0.18	0.48	3	3.6	0	0.036	0
		ikan bb ungkep	ikan nibung	1 ptg	35	30.1	3.619	0.42	0	0	0.7	22.75	7	15.75	0.018	0
			tahu	1/2 ptg	25	16.25	1.425	0.65	0.2	0.025	0.85	0.5	55.75	0	0.003	0
		tumis	keg pnjg	1 sdm	10	3.1	0.23	0.01	0.53	0.27	0.06	3	6	0	0.07	4.6
			jamur tiram		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			caisim	1 sdm	10	6.53	0.44	0.05	0.57	0.17	0.2	1.9	16.6	0	0.004	0.3
			wortel	1 sdm	15	5.4	0.15	0.09	1.185	0.15	0.15	10.5	6.75	0	0.006	2.7
			minyak	1 sdt	2	17.4	0.02	1.78	0	0	0	0	0	0	0	0
	buah	jeruk	1 bh	120	95.28	1.848	1.44	29.52	1.68	0.48	4.8	39.6	566.5	192	0.24	
SUB TOTAL						263.46	9.412	4.68	50.065	2.475	2.92	46.45	135.3	582.27	192.14	7.84
total						796.75	28.522	19.527	122.763	6.912	14.1286	182.48	363.03	1235.59	384.4038	19.2845
kebutuhan						994	37.275	22.085	161.525	30	8	1500	1200	600	1.1	75
%						80.15594	76.51777	88.41748	76.00248	23.04	176.6075	12.16533	30.2525	205.9317	34945.8	25.71267

LAMPIRAN FOTO HASIL RECALL MENU 3 HARI

Hari 1		
Pagi	Siang	Sore
		
Hari 2		
Pagi	Siang	Sore
		
Hari 3		
Pagi	Siang	Sore
		

Lampiran 12 Media edukasi

INGAT 3 J

Jenis : Penyusunan makanan seimbang, 1/2 sayur dan buah, 2/3 makanan pokok, 1/3 lauk bewani dan nabati

Jumlah : Jumlah yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan/energi sehari

Jadwal : Makanan mencakup makan pagi, selingan pagi, makan siang, selingan sore, dan makan malam

Cara Diet Diabetes Melitus Tipe 2

- + Makan dengan prinsip 3J
- + Gunakan daftar bahan penakar sehingga dapat memilih bahan yang disukai
- + Tidak dianjurkan menggunakan gula murni
- + Batasi karbohidrat kompleks

KEBUTUHAN GIZI

Energi : 1420 Kal/hr
 Protein : 53,25gr/hr
 Lemak : 31,55gr/hr
 Karbohidrat : 230,75gr/hr



Baiti sari (085379636216)



DIABETES MELITUS TIPE 2

Nama : Ny. R
 Umur : 53 th
 tgl kunjungan : 07 Mei 2023

Pengaturan Makanan

LELEH LELEH/KEBUTUHAN		Semua sumber karbohidrat gandum, nasi, beras, mie, lontong, bakpang, ubi, jagu, genteng, beras, sago, talas, kentang, ubi, kacang-kacangan
KEBUTUHAN PROTEIN/LELEH	Ayam, telur, ikan, sapi, babi, seafood (berlimpah atau sedikit), telur, daging, ikan, ayam, kacang-kacangan	susu, kacang-kacangan, kacang-kacangan, kacang-kacangan, kacang-kacangan, kacang-kacangan, kacang-kacangan
LELEH/KEBUTUHAN LEMAK	Telur, ikan, kacang-kacangan, kacang-kacangan, kacang-kacangan, kacang-kacangan, kacang-kacangan	jagung, beras, sarden, kacang-kacangan, kacang-kacangan, kacang-kacangan
LELEH/KEBUTUHAN	Sayur, kacang-kacangan, kacang-kacangan, kacang-kacangan, kacang-kacangan, kacang-kacangan, kacang-kacangan	kacang-kacangan, kacang-kacangan, kacang-kacangan, kacang-kacangan, kacang-kacangan, kacang-kacangan, kacang-kacangan
KEBUTUHAN/LELEH	(susu) susu, sarden, terong, kacang-kacangan, kacang-kacangan, kacang-kacangan, kacang-kacangan	kacang-kacangan, kacang-kacangan, kacang-kacangan, kacang-kacangan, kacang-kacangan, kacang-kacangan, kacang-kacangan
LELEH/KEBUTUHAN		kacang-kacangan, kacang-kacangan, kacang-kacangan, kacang-kacangan, kacang-kacangan, kacang-kacangan, kacang-kacangan
LELEH/KEBUTUHAN		kacang-kacangan, kacang-kacangan, kacang-kacangan, kacang-kacangan, kacang-kacangan, kacang-kacangan, kacang-kacangan

Diabetes melitus tipe 2 sering terjadi akibat resistansi insulin yang disebabkan oleh kelebihan lemak, terutama lemak viseral yang dapat meningkatkan kadar gula darah dengan berbagai mekanisme.

Tujuan diet:

- Mempertahankan berat badan ideal
- Mempertahankan kadar gula darah puasa normal
- Mempertahankan kadar kolesterol normal
- Mempertahankan kadar lemak normal
- Mencegah terjadinya kadar gula darah rendah yang dapat menyebabkan hipoglikemia
- Mencegah terjadinya komplikasi

Batasan diet:

- Batasan energi disesuaikan dengan tingkat keparahan diabetes untuk mempertahankan berat badan ideal 15-20 kg/tinggi 160-170 cm, ditambah kebutuhan energi sesuai usia dan keadaan klinis, meliputi kebutuhan energi basal dan aktivitas fisik.
- Batasan protein (0,8-1,0g/kg) disesuaikan energi total
- Konsumsi lemak 30-35% dari total energi energi (SDR) 60% dari total energi, 20% dari lemak baik dan lemak jahat, asupan dari lemak baik 10% dari total energi
- Konsumsi karbohidrat disesuaikan kebutuhan 300 mg/50 ml
- Konsumsi serat minimal 30-40g dan 100g/500 ml
- Asupan lemak jenuh tidak berlebihan, bila kadar kolesterol sudah terdapat diperbolehkan menggunakan gula murni energi 20-30% dari total energi energi total
- Batasi konsumsi 200g/50ml



DIET TINGGI ENERGI TINGGI PROTEIN



Nama _____
 Umur _____
 Tinggi Badan _____ cm
 Berat Badan _____ kg
 Tanggal _____

INSTALASI GIZI

Instalasi Promosi Kesehatan Komunitas, Sekolah dan Hubungan Masyarakat (IPKHS & HUBMAS) RSUD Dr. Soetomo

2019

NILAI GIZI

Energi	2204,2 kkal	101	211 g
Protein	70,6 g	Jumlah	74,8 g

PENDAGIAN MAKANAN SEHARI

	Berat	UPT
Pagi		
Nasi	100	10 sdm
Tahu	50	1 kub
Tempe	25	1 potong
Sayur	50	1 gelas tumang
Miswak	50	1 sdm
Gula pasir	10	1 sdm
Susu sapi	200 cc	1 gelas
Selingan Pagi		
Tahu ayam	40	1 kub
Kacang hijau	10	1 sdm
Gula pasir	10	1 sdm
Siang		
Nasi	200	14 sdm
Daging	40	1 potong
Tempe	25	1 potong
Sayur	50	1 gelas tumang
Miswak	50	1 sdm
Pisang	75	1 buah
Selingan sore		
Tahu	40	1 kub
Gula pasir	10	1 sendok makan
Malam		
Nasi	200	14 sdm
Daging ayam	40	1 potong
Tahu	50	1 potong
Sayur	50	1 gelas tumang
Miswak	50	1 sdm
Pisang	75	1 buah

TUJUAN DIET TINGGI ENERGI TINGGI PROTEIN (TETP)

Memberikan makanan sedukupnya untuk memenuhi energi dan protein yang bermanfaat guna mencapai dan mengurangi kerusakan jaringan tubuh guna menambal berat badan hingga mencapai normal

Apakah Beda Diet TETP Dengan Makanan Biasa ?

Diet TETP adalah makanan biasa yang ditambah kalori proteinnya yaitu lemak baik yang dapat dibeli



KEPADA SIAPAKAH DIET TETP DAPAT DIBERIKAN ?

- Gizi kurang - Kekurangan kalori protein dan anemia
- Hipertensi
- Sebelum dan sesudah operasi tertentu, apabila telah dapat menerima makanan biasa
- Baru sembuh dari penyakit, dengan parah tinggi / penyakit berlangsung lama dan telah dapat menerima makanan lengkap
- Kecelakaan, mengalami perdarahan banyak, luka bakar
- Hamil dan menyusui
- Tuberculosis dan penyakit infeksi lainnya



Sumber - Bahan Makanan Yang Dianjurkan ?

- Sumber Protein Hewani - ayam, daging, hati, ikan, telur, susu, keju
- Sumber Protein Nabati - Kacang-kacangan (kacang kedelai, kacang hijau, kacang merah dll) beserta olahannya seperti tahu, tempe dan oncom



Sumber Bahan Makanan Yang Tidak Dianjurkan ?

Makanan yang terlalu manis dan gurih yang dapat mengurangi nafsu makan seperti : gula-gula, dodol, cake dan sebagainya, sebelum makanan utama

CONTOH MENU SEHARI

Pagi : Jam 07.00

- Nasi
- Daging bumbu kecap
- Frikadel tahu
- Cah kunis
- Susu manis



Snack : Jam 10.00

- Tahu rebus
- Kacang hijau



Siang : Jam 12.00

- Nasi
- Pepes ikan
- Oseng-oseng tempe
- Sayur bering beyam
- Pepaya



Snack : Jam 16.00

- Tahu manis



Malam : Jam 18.00

- Nasi
- Tahu dadar
- Tahu bacem
- Tumis kacang panjang
- Pisang



Untuk mendapatkan informasi lebih lanjut hubungi
NIKI GZI

Lampiran 13 foto kegiatan

FOTO KEGIATAN

Pengukuran antropometri (LILA dan tinggi lutut)



Dokumentasi recall dan edukasi

