

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURWATI
 Jalan Soekarno Hatta – Hatta No.6 Bandar Lampung
 Telepon (0721) 783 852 Faksimile : 0721 - 773918

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

Nomor : PP.03.04/F.XLIII/8531/2023
 Lampiran : 1 eks
 Hal : Izin Penelitian

8 Desember 2023

Yth, Kepala Klinik Rawat Inap Umyy Medika Kabupaten Lampung Utara
 Di- Tempat

Sehubungan dengan penyusunan Tugas Akhir bagi mahasiswa Tingkat III Program Studi Gizi Program Diploma Tiga Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang Tahun Akademik 2023/2024, 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.	Pegi Anggita Putri NIM: 2113411061	Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar pada pasien Dispepsia Di Klinik Rawat Inap Umyy Medika Kabupaten Lampung Utara	Klinik rawat inap Umyy Medika

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tanjungkarang,



Dewi Purwaningsih, S.SiT., M.Kes
 NIP 196705271988012001

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



Dipindai dengan CamScanner

Dokumen ini telah diautentikasi secara elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), BSSN

Lampiran 2. Surat Persetujuan Responden

35

Lampiran 1. Surat Persetujuan Responden

SURAT PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Saripudin
Jenis Kelamin : laki - laki
Usia : 67 tahun
Alamat : Talang Palembang
Ruang Perawatan : Asoka

Dengan ini menyatakan bersedia untuk menjadi responden yang dilakukan oleh mahasiswi Poltekkes TanjungKarang untuk keperluan penelitian terkait Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar Pada Pasien Dispepsi Di Klinik rawat inap Ummi Medika Kabupaten Lampung utara.

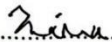
Demikian surat ini saya sampaikan dengan penuh kesadaran dan tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Bandar Lampung, 25 Maret 2024

Peneliti Responden


(Pegi Anggra Putri)

Responden


(.....)

Poltekkes Tanjungkarang

Lampiran 3. Formulir Identitas Responden

36

Lampiran 2. Formulir Identitas Responden

Nama Pewawancara : Pegi Anggita Putri
Tanggal Pewawancara : Senin, 25 Maret 2024

IDENTITAS PASIEN

Nama : Saripudin
Usia : 67 tahun
Jenis Kelamin : laki - laki
Agama : Islam
Pendidikan : tidak sekolah
Pekerjaan : Petani
Alamat : talang Palembang
No Telpon/Whatsapp : 082176792199
Status edukasi : belum edukasi

Lampiran 4. Formulir Skrining Gizi MST

37

Lampiran 3. Formulir Skrining Gizi MST

Formulis Skrining Gizi Awal dengan MST

(Malnutrition Screening Tool)

Parameter	Skor
1. Apakah pasien mengalami penurunan berat badan yang tidak direncanakan/tidak diinginkan selama 6 bulan terakhir.	
o Tidak	0 (...)
o Tidak yakin (ada tanda : baju menjadi longgar)	2 (✓)
o 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	
o Apakah asupan makan pasien berkurang karena penurunan nafsu makan/kesulitan menerima makanan?	
o Tidak	0 (...)
o Ya	1 (✓)
Total Skor	... 2 ...
Skor 0 = risiko rendah	
Skor 1 = risiko sedang	
Skor >2 = pasien beresiko malnutrisi, konsul ke ahli gizi	

Poltekkes Tanjungkarang

Lampiran 5. Formulir Asuhan Gizi

FORM ASUHAN GIZI

A. Assesment Gizi

DATA TERKAIT GIZI	STANDAR PEMBANDING/NIL AI NORMAL	KEMUNGKINAN DIAGNOSA
Antropometri : <ul style="list-style-type: none"> • BB = 42,4 kg • TB = 151,5 cm • IMT = 18,5 (Normal) 	BBI = 46,35 kg 18,5-25,0	
Biokimia :		
Klinis/Fisik: <ul style="list-style-type: none"> • TD 180/100 • Rr 20x/menit • Nadi 89x/menit • Suhu 36,9°C • Mual • muntah • Sakit dikepala • Perut terasa mulas 	<ul style="list-style-type: none"> • TD 120/80 mmHg • 12-20x/menit • 60-100x/menit • 35,8-36,9 °C • Negative • Negative • Negative • Negative 	NI.5.10.2 Kelebihan asupan natrium NC.1.4. Perubahan fungsi gastrointestinal
Dietary/Riwayat Gizi: <ul style="list-style-type: none"> a. Tidak merokok b. Tidak minum kopi c. Suka minum teh d. Suka makanan di tumis e. Energi 664,74 (44%) f. Protein 31,24 (61%) g. Lemak 13,45 (54%) h. KH 104 (39%) 	Negative Negative 90-110% 90-110% 90-110% 90-110%	NB.3.1 Konsumsi makanan yang tidak aman NI.2.1 Asupan oral tidak adekuat
Riwayat Individu:		

a. Umur: 69 tahun		
b. Jenis Kelamin: Pria		
c. Pekerjaan : petani		
d. Tidak alergi obat		
e. Tidak alergi makanan		

B. Diagnosis Gizi

PROBLEM	ETIOLOGI/AKAR MASALAH	SIGN/SYMPATOM
NI.2.1 Asupan oral tidak adekuat	Tidak nafsu makan	Energi 664,74 (44%) Protein 31,24 (61%) Lemak 13,45 (54%) KH 104 (39%)
NI. 5.10.2 Kelebihan asupan natrium	Kurangnya pengetahuan terkait makanan dan gizi	TD 180/100 mmHg
NC. 1.4 Perubahan Fungsi Gastrointestinal	Penyakit dispepsia	mual, muntah, serta perut terasa mulas.
NB. 3.1 Konsumsi makanan yang tidak aman	kurangnya pengetahuan terkait gizi	suka mengonsumsi makanan ditumis.

C. Intervensi Gizi

	DIAGNOSIS GIZI	INTERVENSI GIZI
P	NI.2.1 Asupan oral tidak adekuat	Tujuan: untuk mencapai kebutuhan hingga batas normal
E	Tidak nafsu makan	ND 1.2.2.1 Modifikasi energi ditingkatkan ND 1.2.3.2 modifikasi protein ditingkatkan ND 1.2.4.2 Modifikasi KH

		ditingkatkan ND 1.2.5.1 Modifikasi lemak ditingkatkan E 1.1 Tujuan edukasi gizi C 1.1 Cognitive behaviour theory C 2.5 Dukungan social RC 1.4 Kolaborasi dengan provider lain
S	Energi 664,74 (44%) Protein 31,24 (61%) Lemak 13,45 (54%) KH 104 (39%)	Target: 90-110%

	DIAGNOSIS GIZI	INTERVENSI GIZI
P	NI. 5.10.2 Kelebihan asupan natrium	Tujuan: Memenuhi kebutuhan zat gizi hingga batas normal
E	Kurangnya pengetahuan terkait makanan dan gizi	ND 1.1 makanan biasa atau makanan sehat ND 1.2.11.12 modifikasi mineral natrium E.1.1 Edukasi gizi E.1.3 Informasi dasar E.1.4 Kaitan gizi dengan kesehatan E.1.5 Rekomendasi modifikasi C.1.1 Cognitive behaviour theory C.2.2 Penetapan tujuan RC.1.5 Rujukan ke provider lain

S	TD 180/100 mmHg	Target: 120/80 mmHg
---	-----------------	------------------------

	DIAGNOSIS GIZI	INTERVENSI GIZI
P	NC. 1.4 Perubahan Fungsi Gastrointestinal	Tujuan: Memenuhi kebutuhan zat gizi tanpa memberatkan kerja usus
E	Penyakit dispepsia	ND.1.2.1.1 Modifikasi tekstur mudah digigit ND.1.2.2.1 Modifikasi energi ditingkatkan ND.1.2.3.2. Modifikasi protein ditingkatkan Modifikasi kalium ND.1.2.11.7 Modifikasi natrium ND.1.2.7.2 Modifikasi serat diturunkan ND.1.2.5.2 Modifikasi lemak diturunkan E.1.1 Tujuan Edukasi gizi E.1.3 Informasi dasar E.1.4 Kaitan gizi dengan kesehatan E.1.5 Rekomendasi modifikasi C.1.1 Cognitive behaviour theory C.2.2 Penetapan tujuan RC.1.5 Rujukan ke provider lain
S	mual, muntah, serta perut terasa mulas.	Target: Negative

	DIAGNOSIS GIZI	INTERVENSI GIZI
P	NB. 3.1 Konsumsi makanan yang tidak aman	Tujuan:
E	kurangnya pengetahuan terkait gizi	ND 1.1 makanan biasa atau makanan sehat E.1.1 Edukasi gizi E.1.3 Informasi dasar E.1.4 Kaitan gizi dengan kesehatan E.1.5 Rekomendasi modifikasi C.1.1 Cognitive behaviour theory C.2.2 Penetapan tujuan RC.1.5 Rujukan ke provider lain
S	suka mengonsumsi makanan ditumis.	Konsumsi makanan sehat

PRESKRIPSI DIET

- 1) Jenis Diet = Diet Lambung Bentuk lunak
- 2) Syarat diet = energi 1.623,6 kkal
protein 50,88 gr
lemak 27 gr
karbohidrat 294 gr
- 3) Frekuensi = 3x Makanan Utama 2x Makanan Selingan
- 4) Bentuk = Makanan Lunak
- 5) Route Diet = Oral

EDUKASI GIZI/KONSELING GIZI

1. Tujuan :
 1. Menambah pengetahuan terkait gizi.
 2. Merubah perilaku kebiasaan makan.
2. Konten/Materi:
 1. Penatalaksanaan diet lambung
 2. Menginformasikan makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan

Lampiran 6. Formulir Food Recall

FORMULIR *FOOD RECALL* 24 JAM INDIVIDU

Identitas Subyek

Nama Subyek : Kode Subyek :

Jenis Kelamin : Alamat :

Umur :

Berat badan :

Petugas : Pembimbing :

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

Informasi Tambahan seperti harga per porsi, cara persiapan dan pemasakan

Tanda Tangan Petugas

Lampiran 7. Formulir *Food Frequency Questioner* (FFQ)

40

Lampiran 6. Formulir *Food Frequency Questioner* (FFQ)

Jenis makanan dan minuman	Frekuensi konsumsi makanan dan minuman				
	1x/hari	>1x/hari	4-6x/mg	1-3x/mg	Tidak Pernah
Makanan pokok					
Mie pedas					✓
Nasi goreng					✓
Nasi uduk				✓	
Kwetiaw pedas					✓
Macaroni pedas					✓
Bakso pedas				✓	
Bakso aci					✓
Bihun goreng				✓	
Lain-lain					
Lauk hewani					
Ayam geprek					✓
Ayam penyet					✓
Cumi sambal ijo					✓
Ceker mercon					
Ikan sambal				✓	
Telur balado				✓	
Lain-lain :					
Lauk Nabati					
Tempe sambal				✓	
Tahu sambal				✓	
Sambel pete				✓	
Lain-lain :					
sayuran					
Kol goreng					✓
Tumis kol				✓	
Tumis kangkung			✓		

Poltekkes Tanjungkarang

Tumis bayam			✓		
Tumis sawi				✓	
Sayur santan daun singkong				✓	
Sayur lodeh					✓
Sayur asam			✓	.	
cabai	✓				
Sayur Nangka				✓	
Sambal jengkol				✓	
Terong sambal				✓	
Lain-lain :					
Buah buahan					
Pir					✓
pisang				✓	
apel					✓
anggur					✓
Durian				✓	
nangka				✓	
cempedak				✓	
mangga				✓	
jeruk					✓
lemon					✓
semangka				✓	
Lain-lain :					
Minuman					
Kopi					✓
teh		✓			
sodaa					✓
alkohol					✓
Lain-lain :					

Lampiran 8. Kuisisioner pengetahuan dispepsia

42

Lampiran 7. Kuisisioner pengetahuan dispepsia

KUISISIONER PENGETAHUAN

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

No.	Pertanyaan	Benar	Salah
1	Dispepsia/maag adalah kumpulan gejala berupa rasa tidak nyaman yang dirasakan di daerah perut bagian atas.	✓	
2	Stres atau beban psikologis tidak berpengaruh terhadap munculnya gejala dispepsia/maag	✓	
3	Mengonsumsi makanan yang pedas dapat memicu terjadinya dispepsia/maag	✓	
4	Salah satu penyebab dispepsia/maag adalah karena pola makan	✓	
5	Konsumsi minuman bersoda tidak dianjurkan bagi penderita dispepsia	✓	
6	Konsumsi buah buahan segar dan tidak memiliki rasa asam dianjurkan bagi penderita dispepsia		✓
7	Waktu makan yang tidak teratur bukan menjadi penyebab dispepsia/maag	✓	
8	Pengolahan makanan yang direbus, panggang atau bakar dapat mencegah dispepsia/maag		✓
9	Konsumsi banyak sayuran dapat mencegah dispepsia/maag.	✓	
10	Salah satu gejala keluhan dispepsia/maag adalah mual dan muntah		✓
11	Penyakit dispepsia/maag terjadi karena meningkatnya asam lambung	✓	
12	Penderita dispepsia/maag untuk menu makannya tidak perlu diatur	✓	
13	Kejadian dispepsia/maag banyak ditemukan pada kelompok usia lanjut		✓
14	Mengonsumsi makanan yang digoreng dianjurkan pada penderita dispepsia		✓
15	Konsumsi mentega atau margarine dianjurkan bagi penderita dispepsia/maag		✓
16	Tidur setelah makan dapat menghindari perut terasa kembung dan begah		✓
17	Konsumsi teh berlebihan dapat memicu terjadinya peningkatan asam lambung		✓
18	Makanan cepat saji seperti seblak, ayam geprek baik bagi penderita dispepsia.		✓
19	Mengonsumsi makanan ber gas seperti kol, sawi, ubi ungu, douran, cempedak dapat memicu gejala dispepsia.		✓
20	Makanan yang lunak seperti bubur nasi sangat baik bagi penderita dispepsia.		✓

Poltekkes Tanjungkarang

Lampiran 9. Kuisisioner Kebiasaan Makan

43

Lampiran 8. Kuisisioner Kebiasaan Makan

1. Berapa kali biasanya anda makan utama dalam sehari
 - a. 3 kali
 - b. >3 kali
 - c. < 3 kali
 - d. Tidak tentu
2. Apakah anda sarapan pagi setiap harinya?
 - a. Ya, rutin setiap hari
 - b. Sering (3-6 kali seminggu)
 - c. Jarang (< 3 kali seminggu)
 - d. Tidak pernah
3. Apakah anda makan siang setiap harinya?
 - a. Ya, rutin setiap harinya
 - b. Sering (3-6 kali seminggu)
 - c. Jarang (<3 kali seminggu)
 - d. Tidak pernah
4. Apakah anda makan malam setiap harinya?
 - a. Ya, rutin setiap harinya
 - b. Sering (3-6 kali seminggu)
 - c. Jarang (<3 kali seminggu)
 - d. Tidak pernah
5. Apakah anda memiliki kebiasaan makan cemilan setiap harinya?
 - a. Ya, rutin setiap harinya
 - b. Sering (3-6 kali seminggu)
 - c. Jarang (<3 kali seminggu)
 - d. Tidak pernah
6. Bila iya, berapa kali anda memakan cemilan dalam sehari?
 - a. 2-3 kali
 - b. > 3 kali
 - c. < 2 kali
 - d. Tidak Pernah

7. Apakah anda sarapan pagi pukul 07.00-09.00 setiap harinya?
- a. Ya, rutin setiap harinya
 - b. Sering (3-6 kali seminggu)
 - c. Jarang (<3 kali seminggu)
 - d. Tidak pernah
8. Apakah anda mengonsumsi cemilan pagi sekitar pukul 10.00 setiap harinya?
- a. Ya, rutin setiap harinya
 - b. Sering (3-6 kali seminggu)
 - c. Jarang (<3 kali seminggu)
 - d. Tidak pernah
9. Apakah anda makan siang pada pukul 12.00-14.00 setiap harinya?
- a. Ya, rutin setiap harinya
 - b. Sering (3-6 kali seminggu)
 - c. Jarang (<3 kali seminggu)
 - d. Tidak pernah
10. Apakah anda mengonsumsi cemilan sore setiap harinya?
- a. Ya, rutin setiap harinya
 - b. Sering (3-6 kali seminggu)
 - c. Jarang (<3 kali seminggu)
 - d. Tidak pernah

Sumber : (Hidayat, 2019)

Lampiran 10. Kuisisioner Riwayat personal

44

Lampiran 9. Kuisisioner Riwayat personal

1. Anda tinggal Bersama siapa saja dirumah?
Jawaban : Istri, anak 1 .
2. Siapa yang menyediakan makanan dirumah ?
Jawaban : Istri
3. Berapa pendapatan keluarga dalam sebulan?
Jawaban : < 1000 .000
4. Sejak kapan anda menderita penyakit maagh/dispepsia?
Jawaban : 5 tahun yang lalu.
5. Apakah anda mengalami sendawa dalam beberapa kali dam seminggu ini?
Jawaban : tidak .
6. Apakah anda pernah merasa nyeri atau sakit pada perut bagian atas?
Jawaban : Iya .
7. Apakah anda pernah merasa panas seperti terbakar di perut bagian atas?
Jawaban : tidak .
8. Apakah anda pernah merasa cepat kenyang dengan porsi yang normal atau biasa selama satu atau beberapa kali dalam 3 bulan terakhir?
Jawaban : Iya .
9. Apakah anda pernah merasa cepat kenyang dengan porsi yang normal atau biasa selama satu atau beberapa kali dalam 3 bulan terakhir?
Jawaban : Iya .
10. Apakah anda merasa mual dan muntah selama beberapa kali dalam seminggu? Iya .

Lampiran 11. Rencana Intervensi

Waktu Makan	Bahan makanan	Berat	Penukar	Energi	Protein	Lemak	KH
Makan pagi	makanan pokok	150	1 1/2	263	6	0	60
	lauk hewani	40	1	50	7	2	0
	Lauk nabati	50	0.5	38	3	2	4
	sayur	50	0.5	13	1	0	3
	buah	100	1	50	0	0	12
	minyak	5	1	50	0	5	0
Jumlah/Total				463	16.0	9	78.0
	gula (puding)	13	1	50	0	0	12
Jumlah/Total				50	0	0	12
Makan siang	makanan pokok	150	1 1/2	263	6	0	60
	lauk hewani	40	1	50	7	2	0
	lauk nabati	50	0.5	38	3	2	4
	Sayur	50	0.5	13	1	0	3
	buah	100	1	50	0	0	12
	minyak	5	1	50	0	5	0
Jumlah/Total				463	16	9	78
	gula (puding)	13	1	50	0	0	12
Jumlah/Total				50	0	0	12
Makan malam	makanan pokok	200	2	350	8	0	80
	lauk hewani	40	1	50	7	2	0
	Lauk nabati	50	0.5	38	3	2	4
	sayuran	50	0.5	13	1	0	3
	buah	100	1	50	0	0	12
	minyak	5	1	50	0	5	0
Jumlah/Total				550	18	9	98
TOTAL				1575	50	26	278
TOTAL KEBUTUHAN				1623.6	50.88	27	294
PRESENTASE/KECUKUPAN				97%	98%	94%	95%

Bahan makanan	Porsi	Energi	Protein	Lemak	KH
Makanan pokok	5	875	20	0	200
Hewani	3	150	21	6	0
Nabati	1.5	113	8	5	11
sayuran	1.5	38	2	0	8
buah	3	150	0	0	36
gula (puding)	2	100	0	0	24
minyak	3	150	0	15	0
TOTAL		1575	50	25.5	278
Kebutuhan		1623.6	50.88	27	294
Presentase/kecukupan		97%	98%	94%	95%

Lampiran 12. Hasil *recall* SMRS

WAKTU MAKAN	MENU	BAHAN MAKANAN	BERAT (g)	URT	ENERGI (kal)	PROTEIN (g)	LEMAK (g)	KH (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit A(mcg)	Vit B1 (mg)	Vit C (mg)	Na (mg)	SERAT (serat)
Makan Pagi	Nasi	Nasi	30	sdm	107.1	2.52	0.51	23.13	24.3	0.54	0.15	0	0.06	0	8.1	0.06
	pindang patin	ikan patin	40	1/2 ekr sdg	52.8	6.8	2.64	0.4	12.4	0.64	0.32	0	0	0	30.8	0
sub total					159.9	9.32	3.15	23.53	36.7	1.18	0.47	0	0.06	0	38.9	0.06
selingan pagi	teh	gula pasir	13	1 sdm	47.84	0	0	11.96	9.75	0.39	3.432	0	0	0	1.95	0
sub total					47.84	0	0	11.96	9.75	0.39	3.432	0	0	0	1.95	0
makan siang	Nasi	Nasi	30	3 sdm	107.1	2.52	0.51	23.13	24.3	0.54	0.15	0	0.06	0	8.1	0.06
	pindang patin	ikan patin	40	1/2 ekr sdg	52.8	6.8	2.64	0.4	12.4	0.64	0.32	0	0	0	30.8	0
sub total					159.9	9.32	3.15	23.53	36.7	1.18	0.47	0	0.06	0	38.9	0.06
	susu skm	susu skm	40	1 bks	137.2	3.28	4	22	110	0.08	0.4	62	0.02	0.4	60	0
sub total					137.2	3.28	4	22	110	0.08	0.4	62	0.02	0.4	60	0
makan malam	Nasi	Nasi	30	3 sdm	107.1	2.52	0.51	23.13	24.3	0.54	0.15	0	0.06	0	8.1	0.06
	pindang patin	ikan patin	40	1/2 ekr sdg	52.8	6.8	2.64	0.4	12.4	0.64	0.32	0	0	0	30.8	0
sub total					159.9	9.32	3.15	23.53	36.7	1.18	0.47	0	0.06	0	38.9	0.06
total keseluruhan					664.74	31.24	13.45	104.55	229.85	4.01	5.242	62	0.2	0.4	178.65	0.18
Kebutuhan gizi individu (salin dr perhitungan)					1623.6	50.88	27	294	1200	9	11	600	1.1	75	1100	25
Tingkat kecukupan Gizi (total menu/kebutuhan harian) x 100%					41%	61.40%	50%	36%	19.15%	45%	47.65%	10.33%	18%	0.53%	16.24%	0.72%

Lampiran 13. Hasil *recall* Intervensi hari ke-1

WAKTU MAKAN	MENU	BAHAN MAKANAN	BERAT (g)	URT	ENERGI (kal)	PROTEI N (g)	LEMAK (g)	KH (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit A(mcg)	Vit B1 (mg)	Vit C (mg)	Na (mg)	SERAT (serat)	
Makan Pagi	Nasi	beras	75	1 gls	267.75	6.3	1.275	57.825	60.75	1.35	0.375	0	0.15	0	20.25	0.15	
	ayam rebus	ayam	20	1/2 ptg	59.6	3.64	5	0	2.8	0.3	0.12	49	0.016	0	21.8	0	
	Tahu pesona	tahu	0	1 bj bsr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		wortel	0	1/4 gls	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		minyak	0	1/2 sdt	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tumis wortel dan jamur	wortel	15	1/4 gls	5.4	0.15	0.09	1.185	6.75	0.15	0.045	0.5676	0.006	0	10.5	0.15	
		jamur tiram	20	1/2 gls	6	0.38	0.02	1.1	1.8	0.14	0.16	0	0.06	0	4.4	0.72	
		minyak	3	1/2 sdt	26.52	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	pier	Pier	85	1/2 bh sdg	39.1	0.34	0.17	10.115	12.75	0.17	0.085	0	0.068	5.1	1.7	1.445	
	sub total					404.37	10.81	9.555	70.225	84.85	2.11	0.785	49.5676	0.3	5.1	58.65	2.465
		gula	13	1 sdm	47.84	0	0	11.96	9.75	0.39	3.432	0	0	0	1.95	0	
sub total					47.84	0	0	11.96	9.75	0.39	3.432	0	0	0	1.95	0	
Makan siang	Nasi	beras	75	1 gls	267.75	6.3	1.275	57.825	60.75	1.35	0.375	0	0.15	0	20.25	0.15	
	Ikan nila kuah kuning	ikan nila	45	1/3 ptg	38.7	7.2	0.9	0	9	0.9	0.495	20.25	0.0225	0	29.25	0	
	Sayur bening	tempe	25	1 ptg sdg	50.25	5.2	2.2	3.375	38.75	1	0.425	0	0.0475	0	2.25	0.35	
		oyong	25	1/2 gls	4.75	0.2	0.05	1.025	4.75	0.225	0.025	0	0.0075	2	5.75	0.325	
		wortel	25	1/2 gls	9	0.25	0.15	1.975	11.25	0.25	0.075	0.946	0.01	0	17.5	0.25	
pier	Pier	85	1/2 bh sdg	39.1	0.34	0.17	10.115	12.75	0.17	0.085	0	0.068	5.1	1.7			
sub total					409.55	19.49	4.745	74.315	137.25	3.895	1.48	21.196	0.3055	7.1	76.7	1.075	
selingan sore	puding	gula	13	1 sdm	47.84	0	0	11.96	9.75	0.39	3.432	0	0	0	1.95	0	
sub total					47.84	0	0	11.96	9.75	0.39	3.432	0	0	0	1.95	0	
makan malam	Nasi	beras	100	1 gls	357	8.4	1.7	77.1	81	1.8	0.5	0	0.2	0	27	0.2	
	telur semur	telur	55	1 btr	84.7	6.82	5.94	0.385	47.3	1.65	0.55	33.55	0.066	0	78.1	0	
		kecap	5	1/2 sdm	3.55	0.285	0.065	0.45	6.15	0.285	0	0	0	0	0.0557	0	
		minyak	3	1 sdm	26.52	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Tempe bumbu kuning	tempe	25	1 ptg sdg	50.25	5.2	2.2	3.375	38.75	1	0.425	0	0.0475	0	2.25	0.35	
	Bening katuk dan wortel	daun katuk	10	1/2 gls	5.9	0.64	0.1	0.99	23.3	0.35	0.13	0	0	16.4	2.1	0.15	
		wortel	10	1/2 gls	3.6	0.1	0.06	0.79	4.5	0.1	0.03	0.3784	0.004	0	7	0.1	
	pier	Pier	85	1/2 bh sdg	39.1	0.34	0.17	10.115	12.75	0.17	0.085	0	0.068	5.1	1.7	1.445	
sub total					570.62	21.785	13.235	93.205	213.75	5.355	1.72	33.9284	0.3855	21.5	118.2057	2.245	
total keseluruhan					1480.22	52.085	27.535	261.665	455.35	12.14	10.849	104.692	0.991	33.7	257.4557	5.785	
Kebutuhan gizi individu (salin dr perhitungan)					1623.6	50.88	27	294	1200	9	11	600	1.1	75	1100	25	
Tingkat kecukupan Gizi (total menu/kebutuhan harian) x 100%					91%	102.37%	102%	89%	37.95%	135%	98.63%	17.45%	90%	44.93%	23.41%	23.14%	

Lampiran 14. Hasil *recall* Intervensi hari ke-2

WAKTU MAKAN	MENU	BAHAN MAKANAN	BERAT (g)	URT	ENERGI (kal)	PROTEIN (g)	LEMAK (g)	KH (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit A(mcg)	Vit B1 (mg)	Vit C (mg)	Na (mg)	SERAT (serat)
Makan Pagi	Nasi	beras	75	1 gls	267.75	6.3	1.275	57.825	60.75	1.35	0.375	0	0.15	0	20.25	0.15
	ayam rebus	ayam	40	1 ptg	119.2	7.28	10	0	5.6	0.6	0.24	98	0.032	0	43.6	0
	Tahu bacem	tahu	55	1 bj bsr	44	5.995	2.585	0.44	122.65	1.87	0.44	0	0.055	0	1.1	0.055
		kecap	5	1/2 sdm	3.55	0.285	0.065	0.45	6.15	0.285	0	0	0	0	0.0557	0
		minyak	3	1/2 sdt	26.52	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	bening wortel dan labu siam	wortel	25	1/4 gls	9	0.25	0.15	1.975	11.25	0.25	0.075	0.946	0.01	0	17.5	0.25
		Labu siam	25	1/2 gls	7.5	0.15	0.025	1.675	3.5	0.125	0.25	0	0.005	4.5	0.75	1.55
pier	Pier	85	1/2 bh sdg	39.1	0.34	0.17	10.115	12.75	0.17	0.085	0	0.068	5.1	1.7	1.445	
sub total					516.62	20.6	17.27	72.48	222.65	4.65	1.465	98.946	0.32	9.6	84.9557	3.45
	Puding	gula	13	1 sdm	47.84	0	0	11.96	9.75	0.39	3.432	0	0	0	1.95	0
sub total					47.84	0	0	11.96	9.75	0.39	3.432	0	0	0	1.95	0
makan siang	Nasi	beras	75	1 gls	267.75	6.3	1.275	57.825	60.75	1.35	0.375	0	0.15	0	20.25	0.15
	Ikan Nila asam manis	ikan nila	20	1/3 ptg	17.2	3.2	0.4	0	4	0.4	0.22	9	0.01	0	13	0
		Tomat	15	1/4 gls	3.6	0.195	0.075	0.705	1.2	0.09	0.03	0	0.009	5.1	1.5	0.225
	Pepes tahu	tahu	55	1 bj bsr	44	5.995	2.585	0.44	122.65	1.87	0.44	0	0.055	0	1.1	0.055
		Wortel	25	1/2 gls	9	0.25	0.15	1.975	11.25	0.25	0.075	0.946	0.01	0	17.5	0.25
	capcay kuah	Jagung manis	10	1/2 gls	36.6	0.98	0.73	6.91	3	0.23	0.41	0	0.012	0.3	0.5	0.22
		sawi sesin	15	1/2 gls	4.2	0.345	0.045	0.6	33	0.435	0.03	0	0.0135	15.3	3.3	0.375
pier	Pier	85	1/2 bh sdg	39.1	0.34	0.17	10.115	12.75	0.17	0.085	0	0.068	5.1	1.7	1.445	
sub total					421.45	17.605	5.43	78.57	248.6	4.795	1.665	9.946	0.3275	25.8	58.85	2.72
selingan sore	puding	gula	13	1 sdm	47.84	0	0	11.96	9.75	0.39	3.432	0	0	0	1.95	0
sub total					47.84	0	0	11.96	9.75	0.39	3.432	0	0	0	1.95	0
makan malam	Nasi	beras	100	1 gls	357	8.4	1.7	77.1	81	1.8	0.5	0	0.2	0	27	0.2
	Ayam pindang kemangi	ayam	20	1/2 ptg	59.6	3.64	5	0	2.8	0.3	0.12	49	0.016	0	21.8	0
	Tempe semur	tempe	25	1 ptg sdg	50.25	5.2	2.2	3.375	38.75	1	0.425	0	0	0	2.25	0.35
		kecap	5	1/2 sdm	3.55	0.285	0.065	0.45	6.15	0.285	0	0	0	0	0.0557	0
		minyak	3	1/2 sdt	26.52	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	sup wortel dan buncis	wortel	10	1/2 gls	3.6	0.1	0.06	0.79	4.5	0.1	0.03	0.3784	0.004	0	7	0.1
		Buncis	10	1/2 gls	3.4	0.24	0.03	0.72	10.1	0.07	0.03	0	0.005	1.1	0.8	0.19
buah naga	buah naga	85	1/2 bh sdg	60.35	1.445	2.635	7.735	11.05	0.34	0.34	0	0.425	0.85	8.5	2.72	
sub total					564.27	19.31	14.69	90.17	154.35	3.895	1.445	49.3784	0.65	1.95	67.4057	3.56
total keseluruhan					1598.02	57.515	37.39	265.14	645.1	14.12	11.439	158.2704	1.2975	37.35	215.1114	9.73
Kebutuhan gizi individu (salin dr perhitungan)					1623.6	50.88	27	294	1200	9	11	600	1.1	75	1100	25
Tingkat kecukupan Gizi (total menu/kebutuhan harian) x 100%					98%	113.04%	138%	90%	53.76%	157%	103.99%	26.38%	118%	49.80%	19.56%	38.92%






Lampiran 15. Hasil *recall* Intervensi hari ke-3







WAKTU MAKAN	MENU	BAHAN MAKANAN	BERAT (g)	URT	ENERGI (kal)	PROTEIN (g)	LEMAK (g)	KH (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit A(mcg)	Vit B1 (mg)	Vit C (mg)	Na (mg)	SERAT (serat)
Makan Pagi	Nasi	beras	75	1 gls	267.75	6.3	1.275	57.825	60.75	1.35	0.375	0	0.15	0	20.25	0.15
	Ikan nila kuah kuning	ikan nila	20	1/3 ptg	17.2	3.2	0.4	0	4	0.4	0.22	9	0.01	0	13	0
	Tempe kuah kuning	tempe	25	1 ptg sdg	50.25	5.2	2.2	3.375	38.75	1	0.425	0	0.0475	0	2.25	0.35
	Sop wortel dan oyong	wortel	20	1/4 gls	7.2	0.2	0.12	1.58	9	0.2	0.06	0.7568	0.008	0	14	0.2
		oyong	25	1/2 gls	4.75	0.2	0.05	1.025	4.75	0.225	0.025	0	0.0075	2	5.75	0.325
	buah naga	buah naga	85	1/2 bh sdg	60.35	1.445	2.635	7.735	11.05	0.34	0.34	0	0.425	0.85	8.5	2.72
sub total					407.5	16.545	6.68	71.54	128.3	3.515	1.445	9.7568	0.648	2.85	63.75	3.745
	Puding	gula	13	1 sdm	47.84	0	0	11.96	9.75	0.39	3.432	0	0	0	1.95	0
sub total					47.84	0	0	11.96	9.75	0.39	3.432	0	0	0	1.95	0
makan siang	Nasi	beras	75	1 gls	267.75	6.3	1.275	57.825	60.75	1.35	0.375	0	0.15	0	20.25	0.15
	ayam goreng	ayam	20	1/2 ptg	59.6	3.64	5	0	2.8	0.3	0.12	49	0.016	0	21.8	0
		minyak	0	1/2 sdt	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tahu bacem	tahu	55	1 bj bsr	44	5.995	2.585	0.44	122.65	1.87	0.44	0	0.055	0	1.1	0.055
		kecap	5	1/2 sdm	3.55	0	0.065	0.45	6.15	0.285	0	0	0	0	0.0557	0
	minyak	3	1/2 sdt	26.52	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sayur buncis	buncis	50	1 ptg sdg	17	1.2	0.15	3.6	50.5	0.35	0.15	0	0.025	5.5	4	0.95	
melon	melon	85	1/2 bh sdg	31.45	0.51	0.34	6.63	10.2	0.34	0.085	0	0.085	0	22.95	0.85	
sub total					449.87	17.645	12.415	68.945	253.05	4.495	1.17	49	0.331	5.5	70.1557	2.005
selingan sore	puding	gula	13	1 sdm	47.84	0	0	11.96	9.75	0.39	3.432	0	0	0	1.95	0
sub total					47.84	0	0	11.96	9.75	0.39	3.432	0	0	0	1.95	0
makan malam	Nasi	beras	100	1 gls	357	8.4	1.7	77.1	81	1.8	0.5	0	0.2	0	27	0.2
	telur semur	telur	55	1 btr	84.7	6.82	5.94	0.385	47.3	1.65	0.55	33.55	0.066	0	78.1	0
		kecap	5	1/2 sdm	3.55	0	0.065	0.45	6.15	0.285	0	0	0	0	0.0557	0
	minyak	0	1 sdm	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	bening tempe dan taughe	tempe	25	1 ptg sdg	50.25	5.2	2.2	3.375	38.75	1	0.425	0	0.0475	0	2.25	0.35
		tauge	50	1/2 gls	18.5	1.1	0.25	1.9	25	1	0.2	0	0.01	23	1	0.85
semangka	semangka	90	1/2 bh sdg	25.2	0.45	0.18	6.21	6.3	0.18	0.09	0	0.045	5.4	6.3	0.36	
sub total					539.2	21.97	10.335	89.42	204.5	5.915	1.765	33.55	0.3685	28.4	114.706	1.76
total keseluruhan					1492.25	56.16	29.43	253.825	605.35	14.705	11.244	92.3068	1.3475	36.75	252.511	7.51
Kebutuhan gizi individu (salin dr perhitungan)					1623.6	50.88	27	294	1200	9	11	600	1.1	75	1100	25
Tingkat kecukupan Gizi (total menu/kebutuhan harian) x 100%					92%	110.38%	109%	86%	50.45%	163%	102.22%	15.38%	123%	49.00%	22.96%	30.04%







Lampiran 16. Dokumentasi Kegiatan



Nama Kegiatan	Foto Kegiatan
Pengukuran Berat badan	
Pengukuran Tinggi badan	
Pelaksanaan wawancara dan pengisian kuisisioner	

Lampiran 17. Dokumentasi Asupan

Tanggal	Waktu	Dokumentasi
26 maret 2024 (Intervensi Hari ke-1)	Makan pagi	
	Sisa makan pagi	
	Selingan pagi	
	Sisa makanan selingan	Selingan pagi habis
	Makan siang	
	Sisa makan siang	Makan siang habis
	Selingan sore	
	Sisa makanan selingan	Selingan sore habis

	Makan malam	
	Sisa makan malam	
27 maret 2024 (Intervensi Hari ke-2)	Makan pagi	
	Sisa makan pagi	Makanan pagi habis
	Selingan pagi	
	Sisa makanan selingan	Selingan pagi habis
	Makan siang	
	Sisa makan siang	

	Selingan sore	
	Sisa makanan selingan	Selingan sore habis
	Makan malam	
	Sisa makan malam	
28 maret 2024 (Intervensi Hari ke-3)	Makan pagi	
	Sisa makan pagi	
	Selingan pagi	
	Sisa makanan selingan	Selingan pagi habis

	Makan siang	
	Sisa makan siang	Makan siang ada sisa
	Selingan sore	
	Sisa makanan selingan	Selingan sore habis
	Makan malam	
	Sisa makan malam	Makan malam habis

Lampiran 18. Leaflet Penyakit Dispepsia

WELCOME TO



Contoh Menu Sehari

Makan Pagi	Makan Siang	Makan Malam
Nasi Tim Telur dadar Sop sayur Pisang	Nasi tim Sesuai selera ayam Pepes tahu Sayur bening Jajanan Selera	Nasi tim Pisang potong Tumis kacang Tumis tahu saos Melon
Biskuit Puting	Kolak pisang satek	Bihun saos

DIET LAMBUNG

Makan dan minumlah sesuai kebutuhan untuk mencegah meningkatnya asam lambung. Kelola stres dan selalu berpikir positif.



Hindari makan makanan pedas, asam dan merangsang

Nama : Saripudin
Umur : 69 tahun
Alamat : Tabang Palembang

Nama : Saripudin
TB : 151,5 Cm
Umur : 69 tahun
BB : 72,4 Kg
IMT (Indeks Masa Tubuh) : 18,5

Kebutuhan Gizi Seharian :
Kalori : 1.095,6 Kkal Lemak : 27 gram
Protein : 50,83 gram Karbohidrat : 209 gram

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

Pagi Jam 06.00-08.00

	Berat(gr)	* unit
Nasi /pengganti :	150	1 1/2 P
Hewani/nabati :	40	1 P
Sayuran :	50	1/2 P
Minyak :	5	1 P
Gula pasir :	-	-

Selingan Jam 10.00 : 1 P

Siang Jam 12.00 – 13.00 :

	Berat(gr)	* unit
Nasi /pengganti :	150	1 1/2 P
Hewani :	40	1 P
Nabati :	50	1/2 P
Sayuran :	50	1/2 P
Buah :	100	1 P
Minyak :	5	1 P

Selingan Jam 16.00 : 1 P

Malam Jam 18.00 – 19.00

	Berat(gr)	* unit
Nasi /pengganti :	150	1 1/2 P
Hewani :	40	1 P
Nabati :	50	1/2 P
Sayuran :	50	1/2 P
Buah :	100	1 P
Minyak :	5	1 P

Selingan Jam 21.00 :



DIET LAMBUNG

Diberikan kepada penderita radang lambung (gastritis/sering disebut sakit maag), ulkus peptikum, tumor/kanker lambung, GERD, dan dispepsia (ditandai dengan mual, muntah, nyeri ulu hati, kembung, nafsu makan berkurang, dan merasa cepat kenyang/begah)

Tujuan diet :

1. Meringankan beban kerja saluran pencernaan.
2. Membantu menetralkan kelebihan asam lambung memberikan makanan dengan zat adekuat dan tidak merangsang

Syarat diet :

1. Makanan dalam bentuk lunak dan mudah dicerna
2. Hindari makanan tidak merangsang lambung seperti asam, pedas, keras, terlalu panas/dingin
3. Porsi kecil dan diberikan sering
4. Cara pengolahan makanan direbus, kukus, panggang dan tumis

BAHAN MAKANAN YANG DIANJURKAN DAN DI BATASI

BAHAN MAKANAN	DIANJURKAN	DIBATASI	DIHINDARI
SUMBER KARBOHIDRAT	Sumber hidrat arang : nasi, nasi tim, bubur roti gandum, macaroni, jagung, kentang, ubi dan talas, havermout, sereal (hidrat arang kompleks yang banyak mengandung serat).	mie, roti putih, ketan, kue-kue, cake, biskuit, pastries	
SUMBER PROTEIN HEWANI	daging tanpa lemak, ayam tanpa kulit, ikan, putih telur, susu rendah lemak	daging tanpa lemak 1 x per mg, ayam 3 x per mg, bebek, sarden (makanan kaleng) dan kuning telur 1x per minggu.	Daging berlemak, jeroan, sosis, daging asap, gajih, otak, keping, kerang, keju, susu full cream
SUMBER PROTEIN NABATI	tempe, tahu, kacang hijau, kedelai)	kacang tanah, kacang bogor, maksimal 25 gr	kacang merah, oncom, kacang mente
SAYURAN	Sayuran yang tidak menimbulkan gas : bayam, buncis, labu kuning, labu siam, wortel, kacang panjang, tomat, gembas, kangkung, kecapi, daun kacang panjang, daun kenikir, ketimun, daun selada dan toge.		sayuran yang dapat menimbulkan gas, seperti : kol, kembang kol, lobak, sawi, nangka muda dan sayuran mentah
BUAH-BUAHAN	Buah-buahan atau sari buah : jeruk, apel, pepaya, melon, jambu, pisang, alpukat, belimbing, mangga.		Buah yang dapat menimbulkan gas dan tinggi lemak, seperti durian, nangka, cempedak, nenas dan buah-buahan yang diawet
MINUMAN			Minuman beralkohol dan bersoda
BUMBU	Garam, kecap, kunyit, laos, terasi, seledri, kayumanis, cengkeh, bawang merah dalam jumlah terbatas		Cuka, merica, cabai, acar
LEMAK	Santan encer, minyak (tidak untuk menggoreng), margarine, dan mentega		Santan kental, goreng-gorengan