

L A M P I R A N

Lampiran 1. Formulir Skrining

FORMULIR SKRINING GIZI
MALNUTRITION SCREENING TOOL (MST)

Nama: Tn. G		
No. RM : 894082		
Tgl. Lahir : 27 Maret 1993		
No.	Apakah pasien mengalami penurunan berat badan yang tidak direncanakan/tidak diinginkan dalam 6 bulan terakhir? a. Tidak b. Tidak yakin (ada tanda kelonggaran baju / celana) c. Ya penurunannya sebanyak - 1-5 kg - 6-10 kg - 11-15 kg - >15 kg - Tidak tahu berapa kg penurunannya	Skor 0 2 1 2 3 4 2
1	Apakah asupan makan pasien berkurang krn penurunan nafsu makan/kesulitan makan? a. Tidak b. Ya	0 1✓
	Total Skor	1
3	Pasien dengan diagnosis khusus ? Penurunan imunitas, kanker, gagal ginjal kronik hemodialisis, geriatri, serosis hepatitis, transplantasi, luka bakar, kanker kemoterapi, cedera kepala berat, penurunan fungsi ginjal berat, bedah digestif, DM, stroke, pneumonia berat, patah tulang pinggul, dll	Ya (DM)

Catatan : Jumlahkan skore pertanyaan no. 1 + no. 2 diatas Skor 0 – 1 Risiko malnutrisi rendah 0- 1 dengan diagnosis khusus 2 – 3 Risiko malnutrisi sedang 4 – 5 Risiko malnutrisi tinggi	Kategori: (Lingkariilah) Risiko malnutrisi Rendah / sedang / tinggi
--	---

Kesimpulan: Pasien dengan jumlah skor 1 + diagnosis khusus beresiko malnutrisi sedang.

Lampiran 2. Persetujuan Setelah Penjelasan

PENJELASAN SEBELUM PERSETUJUAN (PSP) UNTUK PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2

Judul Penelitian : Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar Pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di RS Advent Bandar Lampung Tahun 2024

Tujuan Umum : Diketahui melakukan Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar Pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di RS Advent Bandar Lampung 2024

Perlakuan yang diterapkan pada subjek

Pasien DM yang menjadi responden pada penelitian ini dimintai untuk mengikuti tatacara penatalaksanaan asuhan gizi terstandar (PAGT) yang meliputi pengkajian gizi, diagnosis gizi, intervensi gizi, monitoring dan evaluasi gizi. Penatalaksanaan tersebut dilakukan ≥ 3 hari dengan responden dimintai untuk dilakukan wawancara untuk pengisian formulir NCP, mengisi kuisioner, merecall asupan responden, mengisi formulir FFQ, serta pengukuran BB dan TB.

Responden yang terlibat dalam penelitian ini akan:

1. Memperoleh informasi mengenai penatalaksanaan asuhan gizi terstandar diabetes mellitus tipe 2
2. Mengetahui pola makannya.
3. Mendapatkan konsultasi tentang diet diabetes mellitus.

Data yang diambil akan dipublikasikan secara terbatas tanpa menyebut nama, alamat, nomor telepon atau identitas, penting lainnya yang dianggap rahasia. Oleh karena itu kerahasiaan responden akan sangat dijaga dalam proses penelitian ini. Responden dalam penelitian ini bersifat sukarela dan berhak untuk menolak menjadi responden, tanpa menimbulkan konsekuensi yang merugikan.

Lampiran 3. Informed Consent

Lampiran 3. Informed Consent

INFORMED CONSENT (PERNYATAAN PERSETUJUAN PENELITIAN UNTUK PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2)

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : XXXXXXXXXX
 Umur : 31 tahun
 Jenis Kelamin : L
 Pekerjaan : Buruh lepas
 Alamat : Kota Metro
 Nomor Hp :

Telah mendapat keterangan secara terperinci dan jelas mengenai:

1. Penelitian yang berjudul " Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar Pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di RS Advent Bandar Lampung Tahun 2023."
2. Perlakuan yang akan dilakukan pada subjek
3. Manfaat ikut sebagai subjek penelitian
4. Kerahasiaan data
5. Bahaya potensial
6. Hak untuk undur diri
7. Insetif 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 tanpa keterpaksaan.

*coret yang tidak perlu.

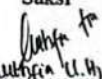
Bandar Lampung, 18 April2024

Peneliti

 (Dina Aprilia)

Responden

 (.....)

Saksi

 (.....)

Poltekkes Tanjungkarang

Lampiran 4. Data Gambaran Umum Pasien

Lampiran 4. Data Gambaran Umum Pasien

INSTALASI GIZI RS: Advent Bandar Lampung
 Nama : Tn. G Wanita/Pria
 Alamat : Metro
 No. Telepon : 0857 8884 7527
 Pendidikan : SMK
 Suka Bangsa : Jawa
 Pekerjaan : Purnih Lepas
 Agama : Islam

Diagnosis : DM Tipe 2
 Komplikasi : DHF

Tinggi bada : - Cm
 Berat badan : - Kg
 Nafsu makan : kurang ~~Baik~~

Anamnesia

Keluhan Penyakit

Riwayat Penyakit

Pengobatan Sebelumnya (beri tanda ✓, boleh lebih dari 1)

Tidak ada Diet Obat Insulin

Alergi Makanan : X

Masalah Pencernaan : X

Hipoglikemia : ~~Pernah~~ Tidak ~~Tidak~~ Bila pernah,
 kapan:.....
 Ketoasidosis : Pernah ~~Tidak~~ Bila pernah,
 kapan:.....

Mendapatkan Penyuluhan Gizi DM : Pernah ~~Tidak~~
 Bila pernah, dari mana: Dokter Rawa Imp

Latihan Jasmani

Jenis Latihan : - Lama:.....Menit
 Frekuensi : - x Perminggu
 Kesimpulan Aktivitas : Ringan/Sedang/Berat
 Hambatan Latihan Jasmani :

Poltekkes Tanjungkarang

Lampiran 5. Kuisiener Pengetahuan

LEMBAR KUISIONER PENGETAHUAN

Nama : Tn. G
 Usia : 51 th.
 Alamat : Metro

Pre test

No.	Pernyataan	Benar	Salah
1	Kadar gula normal setelah puasa adalah <126 mg/dl		✓
2	Penderita kencing manis boleh mengonsumsi dendeng dalam jumlah yang tidak dibatasi.	✓	
3	Anak yang berasal dari orang tua yang menderita diabetes melitus beresiko tinggi terkena kencing manis	✓	
4	Penderita kencing manis boleh mengonsumsi pemanis buatan dalam jumlah bebas		✓
5	Buah baik dikonsumsi sebagai selingan untuk penderita kencing manis.	✓	
6	Penderita kencing manis tidak boleh makan nasi putih	✓	
8	Konsumsi sayur dan buah yang cukup dapat menurunkan kadar gula darah		✓
9	Sering merasa lapar, haus, dan sering BAK merupakan tanda gejala gula darah meningkat pada penderita kencing manis.		✓
10	5 sayur utama penderita kencing manis yaitu oyong, timun, selada, tomat dan labu	✗	✓
11	Penderita kencing manis dianjurkan mengurangi makanan yang manis dan makanan yang diawetkan	✓	
12	Penggunaan gula pada sayur urap diperbolehkan pada penderita kencing manis	✓	✗
13	Prinsip pengaturan makan pada penderita kencing manis adalah Prinsip Tepat 3J (jumlah, jenis dan jadwal)	✗	✓
14	Penderita kencing manis tidak harus makan secara teratur	✓	✗
15	Olahraga minimal 30 menit/hari dapat menurunkan gula darah.		✓
16	Makanan bagi penderita kencing manis adalah makanan yang mempunyai komposisi karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayur dan buah.	✓	

17	Penderita kencing manis boleh mengonsumsi gorengan, jeroan, dan makanan siap saji dalam jumlah tidak dibatasi.		✓
18	Susu kental manis baik dikonsumsi penderita kencing manis		✓
19	Sayur pada makan siang dan malam penderita kencing manis diberikan 2 macam masakan		✓
20	Es krim baik sebagai makanan selingan untuk penderita kencing manis.	✓	

Skor: 8 (40%)

Keterangan: Baik (76-100%), Cukup (56-75%), dan kurang (<55%).

(Arikunto,2013)

LEMBAR KUISIONER PENGETAHUAN

Nama : TnC
 Usia : 31 th
 Alamat : Metro

Post tes

No.	Pernyataan	Benar	Salah
1	Kadar gula normal setelah puasa adalah <126 mg/dl	✓	
2	Penderita kencing manis boleh mengonsumsi dendeng dalam jumlah yang tidak dibatasi.		✓
3	Anak yang berasal dari orang tua yang menderita diabetes melitus beresiko tinggi terkena kencing manis	✓	
4	Penderita kencing manis boleh mengonsumsi pemanis buatan dalam jumlah bebas		✓
5	Buah baik dikonsumsi sebagai selingan untuk penderita kencing manis.	✓	
6	Penderita kencing manis tidak boleh makan nasi putih		✓
8	Konsumsi sayur dan buah yang cukup dapat menurunkan kadar gula darah	✓	
9	Sering merasa lapar, haus, dan sering BAK merupakan tanda gejala gula darah meningkat pada penderita kencing manis.	✓	
10	5 sayur utama penderita kencing manis yaitu oyong, timun, selada, tomat dan labu		✓
11	Penderita kencing manis dianjurkan mengurangi makanan yang manis dan makanan yang diawetkan	✓	
12	Penggunaan gula pada sayur urap diperbolehkan pada penderita kencing manis	✓	
13	Prinsip pengaturan makan pada penderita kencing manis adalah Prinsip Tepat 3J (jumlah, jenis dan jadwal)	✓	
14	Penderita kencing manis tidak harus makan secara teratur	✓	
15	Olahraga minimal 30 menit/hari dapat menurunkan gula darah.	✓	
16	Makanan bagi penderita kencing manis adalah makanan yang mempunyai komposisi karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayur dan buah.	✓	

17	Penderita kencing manis boleh mengonsumsi gorengan, jeroan, dan makanan siap saji dalam jumlah tidak dibatasi.		✓
18	Susu kental manis baik dikonsumsi penderita kencing manis		✓
19	Sayur pada makan siang dan malam penderita kencing manis diberikan 2 macam masakan		✓
20	Es krim baik sebagai makanan selingan untuk penderita kencing manis.	✓	

Skor : 16 (80%)

Keterangan: Baik (76-100%), Cukup (56-75%), dan kurang (<55%).

(Arikunto, 2013)

Lampiran 6. Rencana Intervensi Gizi Tn. G 18 April 2024

Bahan makanan	porsi	energi	protein	lemak	KH
makanan pokok	5	875,00	20	0	200
lauk hewani	2	150	14	10	0
lauk nabati	3	225	15	9	21
sayuran	5	125	5	0	25
buah	5	250	0	0	60
Minyak	4	200	0	36	0
TOTAL		1825,00	54,00	55,00	306,00
TOTAL KEBUTUHAN		1.864	68,4	51,77	294,78
presentase		98%	79%	106%	104%

RENCANA INTERVENSI Tn. G Diet DM 1800 (80% Dari kebutuhan)						
energi 1.864 kkal, P 68,4 g, lemak 51,77 g, karbohidrat 289,3 g						
Bahan Makanan	berat (gr)	penukar	Energi	Protein	Lemak	KH
Makan pagi						
Makanan Pokok	150	1,5	262,5	6		60
Lauk Hewani	50	1	75	7	5	0
lauk nabati	55	1	75	5	3	7
sayur	100	1	25	1		5
Buah	100	1	50			12
minyak	5	1	50	0	9	0
jumlah			537,5	19	17	84
Snack Pagi						
buah potong/jus buah	100	1	50	0		12
jumlah			50	0	0	12
Makan Siang						
makanan pokok	200	2	350	8		80
lauk hewani	50	1	75	7	5	0
lauk Nabati	50	1	75	5	3	7
sayur	150	2	50	2		10
buah	100	1	50			12
minyak	5	2	100	0	18	0
jumlah			700	22	26	109
Snack Siang						
buah potong/jus buah	100	1	50	0	0	12
jumlah			50	0	0	12
Makan Sore						
Makanan pokok	150	1,5	262,5	6		60
Lauk Nabati	55	1	75	5	3	7
Sayur	150	2	50	2		10
Buah	100	1	50			12
Minyak	5	1	50	0	9	0
Jumlah			487,5	13	12	89
TOTAL KESELURUHAN			1825	54	55	306
TOTAL KEBUTUHAN			1.864,0	68,40	51,77	294,78
PRESENTASE %			98%	79%	106%	104%

Lampiran 7. Menu 18 April 2024

MAKANAN SEHARI											
WAKTU MAKAN	MENU	BAHAN MAKANAN	BERAT (g)	URT	ENERGI (kal)	PROTEIN(g)	LEMAK (g)	KH (g)	SERAT (serat)	Na	Kolesterol
Makan Pagi 07.00	Nasi	Nasi	150	1 1/2 ctg	270	4,5	0,45	59,7	0,3	1,5	0
	Nugget Tahu	telor	50	1 btr	77	5,2	0,9	0,35	0	71	62
		tahu	55	1 bh sdg	44	1,045	2,585	0,44	0,055	1,1	0
		tepung panir	5	1 sdm	16,65	0,5	0	3,6665	0	0	0
		minyak	3	1/2 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0
	bening bayam	daun bayam	100	1 gls	16	0,9	0,4	2,9	0,7	16	0
	buah	Pisang ambon	100	1 bhs sdg	108	1	0,8	24,3	1,9	10	0
sub total					558,17	13,66	8,135	91,3565	2,955	99,6	62
Selingan Pagi 10.00	jus buah	jambu biji	200	2 bh sdg	98	1,8	0,6	25,8	4,8	20	0
Sub total					98	1,8	0,6	25,8	4,8	20	0
makan Siang 12.00	Nasi	nasi	200	2 ctg	360	6	0,6	79,6	0,4	2	0
	telur puyuh kauh kuning	telur puyuh	50	5 btr	58	5,35	3,5	0,8	0,8	55,5	92
		tempe bumbu kuning	tempe	50	1 bh sdg	100,5	10,4	4,4	6,75	0,1	4,5
	tumis buncis	minyak	3	1 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0
		buncis	75	3/4 gls	25,5	1,8	5,4	1,425	0,525	5,25	0
	bening wortel labu siam	minyak	3	1 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0
		wortel	25	1 ptg kcl	9	0,25	0,15	1,975	0,25	17,5	0
	buah potong	labu siam	50	1/2 gls	15	0,3	0,05	3,35	3,1	1,5	0
	semangka	100	3/4 bh bsr	28	0,5	0,2	6,9	0,3	7	0	
Sub Total					649,04	18,3	20,3	100,8	5,475	93,25	92
Selingan Sore 13.30	buah potong	pepaya	100	1 ptg sdg	46	0,5	0,1	12,2	1,6	4	0
Sub total					46	2,08	0,1	12,2	1,6	4	0
makan Malam 17.00	Nasi	beras	150	1 1/2 ctg	270	4,5	0,45	59,7	0,3	1,5	0
	tahu gulai	tahu	55	1 bh sdg	44	5,995	2,585	0,44	0,055	1,1	0
	tumis kacang panjang	kacang panjang	50	1/2 gls	15,5	1,15	0,05	2,65	1,35	15	0
		minyak	3	1/2 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0
	bening	wortel	25	1 ptg kcl	9	0,25	0,15	1,975	0,25	17,5	0
		buncis	50	1/2 gls	17	1,2	0,15	3,6	0,95	3,5	0
	buah potong	pepaya	100	1 ptg sdg	46	0,5	0,1	12,2	1,6	4	0
Sub total					428,02	13,595	6,485	80,565	4,505	42,6	0
Garam dapur (1,5 g)										618	
Total Keseluruhan					1779,23	49,435	35,62	310,7215	19,335	877,45	154
Kebutuhan gizi individu (salin dr perhitungan)					1864	64,8	51,77	305,72	30	1500	200
Tingkat kecukupan Gizi (total menu/kebutuhan harian) x 100%					95,45%	76,29%	69%	102%	64,45%	58,50%	77,00%

Lampiran 8. Rencana Intervensi Gizi Tn. G 19 April 2024

Bahan makanan	porsi	energi	protein	lemak	KH
makanan pokok	5	875,00	20	0	200
lauk hewani	2	100	14	4	0
lauk nabati	3	225	15	9	21
sayuran	5	125	5	0	25
buah	4	200	0	0	48
Minyak	4	200	0	36	0
Gula	1	50	0	0	12
TOTAL		1775,00	54,00	49,00	306,00
TOTAL KEBUTUHAN		1.864	68,4	51,77	294,78
presentase		95%	79%	95%	104%

RENCANA INTERVENSI Tn. G Diet DM 1800 (80% Dari kebutuhan)						
energi 1.864 kkal, P 68,4 g, lemak 51,77 g, karbohidrat 289,3 g						
Bahan Makanan	berat (gr)	penukar	Energi	Protein	Lemak	KH
Makan Pagi						
Makanan Pokok	150	1,5	262,5	6		60
lauk nabati	50	1	75	5	3	7
sayur	75	1	25	1		5
Buah	100	1	50			12
minyak	10	1	50	0	9	0
jumlah			462,5	12	12	84
Snack Pagi						
buah potong/jus buah	100	1	50	0		12
jumlah			50	0	0	12
Makan Siang						
makanan pokok	200	2	350	8		80
lauk hewani	50	1	50	7	2	0
lauk Nabati	55	1	75	5	3	7
sayur	150	2	50	2		10
buah	100	1	50			12
minyak	5	2	100	0	18	0
jumlah			675	22	23	109
Snack Siang						
Puding	13	1	50	0	0	12
jumlah			50	0	0	12
Makan Sore						
Makanan pokok	150	1,5	262,5	6		60
Lauk Hewani	50	1	50	7	2	0
Lauk Nabati	50	1	75	5	3	7
Sayur	150	2	50	2		10
Buah	100	1	50			12
Minyak	5	1	50	0	9	0
Jumlah			537,5	20	14	89
TOTAL KESELURUHAN			1775	54	49	306
TOTAL KEBUTUHAN			1.864,0	68,40	51,77	294,78
PRESENTASE %			95%	79%	95%	104%

Lampiran 9. Menu 19 April 2024

MAKANAN SEHARI											
WAKTU MAKAN	MENU	BAHAN MAKANAN	BERAT (g)	URT	ENERGI (kal)	PROTEIN(g)	LEMAK (g)	KH (g)	SERAT (serat)	Na	Kolesterol
Makan Pagi 07.00	Nasi	nasi	150	1 1/2 ctg	270	4,5	0,45	59,7	0,3	1,5	0
	balado tempe	tempe	50	1 bh sdg	100,5	10,4	4,4	6,75	0,7	4,5	0
	bening wortel dan buncis	wortel	50	1/2 gls	8	0,45	0,2	1,45	0,35	35	0
		buncis	25	2 bh	8,5	0,6	0,075	1,8	0,475	2	0
	buah	Pisang ambon	100	2 gls	108	1	0,8	24,3	1,9	10	0
sub total					495	13,66	5,925	94	3,725	53	0
Selingan Pagi 10.00	jus buah	semangka	100	1 ptg sdg g	28	0,5	0,2	6,9	0,4	7	0
Sub total					28	0,5	0,2	6,9	0,4	7	0
makan Siang 12.00	Nasi	nasi	200	1 gls	360	6	0,6	79,6	0,4	2	0
	tahu telur	telur ayam	50	1 ptg kcl	77	6,2	5,4	0,35	0	71	62
		tahu	55	2 ptg sdg	44	5,995	2,585	0,44	0,055	1,1	0
	tumís buncis	soleng	50	1/2 gls	17,5	1,1	0,05	3,7	0,95	176,5	0
		wortel	25	1 ptg kcl	9	0,25	0,15	1,975	0,25	17,5	0
		minyak	5	1 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0
	bening kacang panjang labu siam	kacang panjang	50	1/2 gls	15,5	1,15	0,05	2,65	1,35	15	0
		labu siam	50	1/2 gls	15	0,3	0,05	3,35	3,1	1,5	0
buah potong	pepaya	100	1 ptg sdg	46	0,5	0,1	12,2	1,6	4	0	
Sub Total					610,52	18,3	11,985	104,265	7,705	288,6	62
Selingan Sore 13.30	puding melon	puding melon	50	1 cup	18,5	0,3	0,2	3,9	0,5	13,5	0
Sub total					18,5	2,08	0,2	3,9	0,5	13,5	0
makan Malam 17.00	Nasi	nasi	150	1 1/2 ctg	270	4,5	0,45	59,7	0,3	1,5	0
	telur bumbu kuning	telur ayam	50	1 btr	77	6,2	5,4	0,35	0	71	62
	tempe bumbu bali	tempe	50	2 ptg sdg	100,5	10,4	4,4	6,75	0,7	4,5	0
	tumís wortel toge	wortel	50	1/2 gls	18	0,5	0,3	3,95	0,5	35	0
		toge	25	2 sdm	9,25	1,1	0,125	0,95	0,425	0,5	0
		minyak	3	1/2 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0
	bening labu kuning	labu kuning	75	1/2 gls	38,25	1,275	0,375	7,5	2,025	210	0
	buah	jeruk manis	100	1 bh sdg	45	0,9	0,2	11,2	1,4	4	0
Sub total					584,52	24,875	14,25	90,4	5,35	326,5	62
Garam dapur (1,7 g)										685,71	
Total Keseluruhan					1736,54	59,415	32,56	299,465	17,68	1374,31	124
Kebutuhan gizi individu (salin dr perhitungan)					1864	64,8	51,77	305,72	30	1500	200
Tingkat kecukupan Gizi (total menu/kebutuhan harian) x 100%					93,16%	91,69%	63%	98%	58,93%	91,62%	62%

Lampiran 10. Rencana Intervensi Gizi Tn. G 20 April 2024

Bahan makanan	porsi	energi	protein	lemak	KH
makanan pokok	5,5	962,50	22	0	220
lauk hewani	2	150	14	10	0
lauk nabati	3	225	15	9	21
sayuran	5	125	5	0	25
buah	4	200	0	0	48
Minyak	4	200	0	36	0
TOTAL		1862,50	56,00	55,00	314,00
TOTAL KEBUTUHAN		1.864	68,4	51,77	294,78
presentase		100%	82%	106%	107%

RENCANA INTERVENSI Tn. G Diet DM 1800 (80% Dari kebutuhan)						
energi 1.864 kkal, P 64,8 g, lemak 51,77 g, karbohidrat 289,3 g						
Bahan Makanan	berat (gr)	penukar	Energi	Protein	Lemak	KH
Makan pagi						
Makanan Pokok	150	1,5	262,5	6		60
Lauk Hewani	50	1	75	7	5	0
lauk nabati	55	1	75	5	3	7
sayur	75	1	25	1		5
Buah	100	1	50			12
minyak	10	1	50	0	9	0
jumlah			537,5	19	17	84
Snack Pagi						
buah potong/jus buah	100	1	50	0		12
jumlah			50	0	0	12
Makan Siang						
makanan pokok	200	1,5	262,5	6		60
lauk hewani	50	1	75	7	5	0
lauk Nabati	55	1	75	5	3	7
sayur	150	2	50	2		10
buah	100	1	50			12
minyak	5	2	100	0	18	0
jumlah			612,5	20	26	89
Snack Siang						
biskuit	40	1	175	4	0	40
jumlah			175	4	0	40
Makan Sore						
Makanan pokok	150	1,5	262,5	6		60
Lauk Nabati	50	1	75	5	3	7
Sayur	150	2	50	2		10
Buah	100	1	50			12
Minyak	5	1	50	0	9	0
Jumlah			487,5	13	12	89
TOTAL KESELURUHAN			1862,5	56	55	314
TOTAL KEBUTUHAN			1.864,0	68,40	51,77	294,78
PRESENTASE %			100%	82%	106%	107%

Lampiran 11. Menu 20 April 2024

MAKANAN SEHARI											
WAKTU MAKAN	MENU	BAHAN MAKANAN	BERAT (g)	URT	ENERGI (kal)	PROTEIN(g)	LEMAK (g)	KH (g)	SERAT (serat)	Na	Kolesterol
Makan Pagi 07.00	Nasi	Nasi	150	3/4 gls	270	4,5	0,45	59,7	0,3	1,5	0
	telur rebus	telur ayam	50	1 btr	77	6,2	5,4	0,35	0	71	62
	balado tahu	tahu	55	1 bh sdg	44	5,995	2,585	0,44	0,055	1,1	0
	bening wortel dan buncis	wortel	50	1/2 gls	8	0,45	0,2	1,45	0,35	35	0
	buah	Pisang ambon	100	1 bh sdg	108	1	0,8	24,3	1,9	10	0
sub total					515,5	13,66	9,51	88,04	3,08	120,6	62
Selingan Pagi 10.00	buah potong	pepaya	100	1 ptg sdg g	46	0,5	0,1	12,2	1,6	4	0
Sub total					46	0,5	0,1	12,2	1,6	4	0
makan Siang 12.00	Nasi	Nasi	200	1 gls	360	6	0,6	79,6	0,4	2	0
	telur tahu bumbu kuning	telur puyuh	50	5 btr	58	5,35	3,5	0,8	0	55,5	92
	tumis buncis	tahu	55	2 ptg sdg	44	5,995	2,585	0,44	0,055	1,1	0
		buncis	75	3/4 gls	25,5	1,8	0,225	5,4	1,425	6	0
		minyak	3	1 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0
	bening wortel	wortel	75	1/2 gls	27	0,75	0,45	5,925	0,75	52,5	0
	buah potong	pepaya	100	1 ptg sdg	46	0,5	0,1	12,2	1,6	4	0
Sub Total					587,02	18,3	10,46	104,365	4,23	121,1	92
Selingan Sore 13.30	biskuit cracker	biskuit cracker	40	3 bh	183,2	2,76	5,76	30,04	0,84	96,4	0
Sub total					183,2	2,08	5,76	30,04	0,84	96,4	0
makan Malam 17.00	Nasi	Nasi	150	3/4 gls	270	4,5	0,45	59,7	0,3	1,5	0
	tempe bumbu kuning	tempe	50	2 ptg sdg	100,5	10,4	4,4	6,75	0,7	4,5	0
	tumis wortel toge	wortel	50	1/2 gls	18	0,5	0,3	3,95	0,5	35	0
		toge	25	2 sdm	9,25	1,1	0,125	0,95	0,425	0,5	0
		minyak	3	1/2 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0
	soto toge	toge	75	1/2 gls	27,75	3,3	0,375	2,85	1,275	0	0
	buah	semangka	100	1 ptg sdg	28	0,5	0,2	6,9	0,4	7	0
Sub total					480,02	20,3	8,85	81,1	3,6	48,5	0
Garam dapur (1,8 g)										732,2	
Total Keseluruhan					1811,74	54,84	34,68	315,745	13,35	1122,8	154
Kebutuhan gizi individu (salin dr perhitungan)					1864	64,8	51,77	305,72	30	1500	200
Tingkat kecukupan Gizi (total menu/kebutuhan harian) x 100%					97,20%	84,63%	67%	103%	44,50%	74,85%	77%

Lampiran 12. Formulir *Food Recall* 24 Jam Individu SMRSFORMULIR *FOOD RECALL* 24 JAM INDIVIDU

Nama Subyek : Tn. G
 Jenis Kelamin : laki-laki
 Umur : 31 th
 Berat Badan : -
 Hari/Tanggal : 17 April 2021

Waktu	Menu	Bahan Makanan	URT	Gram
13.20	Anggur Jeruk manis dandan biji		3 bh 2 bh 1 bh	30 g 110 g 100 g
16.30	Tanus labu Stam	Labu stam Minyak	1 gls 1 sdt	100 g 3 g

Lampiran 13. Analisis Asupan Energi Dan Zat Gizi

➤ 17 April 2024

MAKANAN SEHARI											
WAKTU MAKAN	MENU	BAHAN MAKANAN	BERAT (g)	URT	ENERGI (kal)	PROTEIN(g)	LEMAK (g)	KH (g)	SERAT (serat)	Na	Kolesterol
Makan siang	anggur	Anggur	30	3 bh	9	0,15	0,06	2,04	0,36	0	0
	jeruk manis	jeruk manis	110	2 bh	49,5	0,99	0,22	12,32	1,54	4,4	0
	jambu biji	jambu biji	100	1 bh sdg	49	0,9	0,3	12,2	2,4	10	0
Sub Total					107,5	18,3	0,58	26,56	4,3	14,4	0
Makan Sore	tumis labu siam	labu siam	100	1/2 gls	30	0,6	0,1	6,7	6,2	3	0
		minyak	3	1 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0
Sub total					56,52	0,6	3,1	6,7	6,2	3	0
Total Keseluruhan					164,02	18,9	3,68	33,26	10,5	17,4	0
Kebutuhan gizi individu (salin dr perhitungan)					1864	68,4	51,77	294,78	30	1500	200
Tingkat kecukupan Gizi (total menu/kebutuhan harian) x 100%					9%	28%	7%	11%	35%	1%	0,0%

➤ 18 April 2024

MAKANAN SEHARI											
WAKTU MAKAN	MENU	BAHAN MAKANAN	BERAT (g)	URT	ENERGI (kal)	PROTEIN(g)	LEMAK (g)	KH (g)	SERAT (serat)	Na	Kolesterol
Makan Pagi 07.00	Nasi	Nasi	73	1 1/2 ctg	131,4	2,19	0,219	29,054	0,146	0,73	0
	Nugget Tahu	telor	30	1 btr	46,2	3,12	0,54	0,21	0	42,6	37,2
		tahu	52	1 bh sdg	41,6	0,988	2,444	0,416	0,052	1,04	0
		tepung panir	4	1 sdm	13,32	0,4	0	2,9332	0	0	0
		minyak	3	1/2 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0
	bening bayam	daun bayam	100	1 gls	16	0,9	0,4	2,9	0,7	16	0
	buah	Pisang ambon	10	1 bhs sdg	10,8	0,1	0,08	2,43	0,19	1	0
sub total					285,84	13,66	6,683	37,9432	1,088	61,37	37,2
Selingan Pagi 10.00	jus buah	jambu biji	100	2 bh sdg	49	0,9	0,3	12,9	2,4	10	0
Sub total					49	0,9	0,3	12,9	2,4	10	0
makan Siang 12.00	Nasi	nasi	150	2 ctg	270	4,5	0,45	59,7	0,3	1,5	0
	tumis buncis	buncis	35	3/4 gls	11,9	0,84	2,52	0,665	0,525	2,45	0
		minyak	3	1 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0
	bening wortel labu siam	wortel	25	1 ptg kcl	9	0,25	0,15	1,975	0,25	17,5	0
		labu siam	50	1/2 gls	15	0,3	0,05	3,35	3,1	1,5	0
	buah potong	semangka	100	3/4 bh bsr	28	0,5	0,2	6,9	0,3	7	0
Sub Total					360,42	18,3	6,37	72,59	4,475	29,95	0
Selingan Sore 13.30	buah potong	pepaya	50	1 ptg sdg	23	0,25	0,05	6,1	0,8	2	0
Sub total					23	2,08	0,05	6,1	0,8	2	0
	tumis kacang panjang	kacang panjang	75	1/2 gls	23,25	1,725	0,075	3,975	2,025	22,5	0
		minyak	3	1/2 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0
	bening	wortel	25	1 ptg kcl	9	0,25	0,15	1,975	0,25	17,5	0
		buncis	35	1/2 gls	11,9	0,84	0,105	2,52	0,665	2,45	0
	buah potong	pepaya	52	1 ptg sdg	23,92	0,26	0,052	6,344	0,832	2,08	0
Sub total					94,59	3,075	3,382	14,814	3,772	44,53	0
Makanan luar rumah sakit	roti putih	roti putih	50	1/2 lmb	123	4	0,6	25	4,55	281,5	0
	jeruk manis	jeruk manis	50	1 bh	22,5	0,45	0,1	5,6	0,7	2	0
Sub Total					145,5	4,45	0,7	30,6	5,25	283,5	0
Garam dapur (1,5 g)										618	
Total Keseluruhan					958,35	42,465	17,49	174,95	17,79	431,35	37,2
Kebutuhan gizi individu 80% kebutuhan					1864	68,4	51,77	294,78	30	1500	200
Persentase asupan 80%					51,4%	62,1%	34%	59%	59,3%	28,8%	18,6%
Kebutuhan gizi individu 100% kebutuhan					2330	68,4	64,72	368,47	30	1500	200
Persentase asupan 100%					41,13%	62,08%	27,02%	47,48%	59,28%	28,76%	63,60%

➤ 19 April 2024

MAKANAN SEHARI											
WAKTU MAKAN	MENU	BAHAN MAKANAN	BERAT (g)	URT	ENERGI (kal)	PROTEIN(g)	LEMAK (g)	KH (g)	SERAT (serat)	Na	Kolesterol
Makan Pagi 07.00	Nasi	nasi	20	1 1/2 ctg	36	0,6	0,06	7,96	0,04	0,2	0
	balado tempe	tempe	12	1 bh sdg	24,12	2,496	1,056	1,62	0,168	1,08	0
	bening wortel dan buncis	wortel	50	1/2 gls	8	0,45	0,2	1,45	0,35	35	0
		buncis	25	2 bh	8,5	0,6	0,075	1,8	0,475	2	0
	buah	Pisang ambon	50	2 gls	54	0,5	0,4	12,15	0,95	5	0
sub total					130,62	13,66	1,791	24,98	1,983	43,28	0
Selingan Pagi 10.00	jus buah	semangka	50	1 ptg sdg g	14	0,25	0,1	3,45	0,2	3,5	0
Sub total					14	0,25	0,1	3,45	0,2	3,5	0
makan Siang 12.00	Nasi	nasi	150	1 gls	270	4,5	0,45	59,7	0,3	1,5	0
	telur telur	telur ayam	25	1 ptg kcl	38,5	3,1	2,7	0,175	0	35,5	31
		tahu	50	2 ptg sdg	40	5,45	2,35	0,4	0,05	1	0
	tumis buncis	soleng	50	1/2 gls	17,5	1,1	0,05	3,7	0,95	176,5	0
		wortel	20	1 ptg kcl	7,2	0,2	0,12	1,58	0,2	14	0
		minyak	5	1 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0
	bening kacang panjang labu siam	kacang panjang	50	1/2 gls	15,5	1,15	0,05	2,65	1,35	15	0
		labu siam	50	1/2 gls	15	0,3	0,05	3,35	3,1	1,5	0
buah potong	pepaya	80	1 ptg sdg	36,8	0,4	0,08	9,76	1,28	3,2	0	
Sub Total					467,02	16,2	8,85	81,315	7,23	248,2	31
makan Malam 17.00	Nasi	nasi	100	1 1/2 ctg	180	3	0,3	39,8	0,2	1	0
	telur bumbu kuning	telur ayam	25	1 btr	38,5	3,1	2,7	0,175	0	35,5	31
	tempe bumbu bali	tempe	25	2 ptg sdg	50,25	5,2	2,2	3,375	0,35	2,25	0
	tumis wortel toge	wortel	50	1/2 gls	18	0,5	0,3	3,95	0,5	35	0
		toge	15	2 sdm	5,55	0,66	0,075	0,57	0,255	0,3	0
		minyak	3	1/2 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0
	bening labu kuning	labu kuning	40	1/2 gls	20,4	0,68	0,2	4	1,08	112	0
buah	jeruk manis	40	1 bh sdg	18	0,36	0,08	4,48	0,56	1,6	0	
Sub total					357,22	16,2	8,855	56,35	2,945	187,65	31
Makanan Luar Rumah Sakit	Ayam goreng	daging ayam	50	1 ptg kcl	149	9,1	12,5	0	0	54,5	29,5
		minyak	3	1 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0
	ikan goreng	ikan	30	1 ptg kcl	32,7	6,6	0,51	0	0	0	12,9
		minyak	3	1 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0
		roti putih	roti putih	30	1/2 lmb	74,4	2,4	0,36	15	2,73	159
Sub Total					309,14	18,1	19,37	15	2,73	213,5	42,4
Garam dapur (1,7 g)										685,71	
Total Keseluruhan					1278	64,41	38,966	181,095	20,3	696,13	104,4
Kebutuhan gizi individu 80%					1864	68,4	51,77	294,78	30	1500	200
Persentase asupan 80% kebutuhan					68,56%	94,17%	75%	61%	67,67%	46,41%	52%
Kebutuhan gizi individu 100%					2330	68,4	64,72	368,47	30	1500	200
Persentase asupan 100% kebutuhan					54,85%	94,17%	60,21%	49,15%	50,29%	46,41%	52,20%

➤ 20 April 2024

MAKANAN SEHARI											
WAKTU MAKAN	MENU	BAHAN MAKANAN	BERAT (g)	URT	ENERGI (kal)	PROTEIN(g)	LEMAK (g)	KH (g)	SERAT (serat)	Na	Kolesterol
Makan Pagi 07.00	Nasi	Nasi	150	3/4 gls	270	4,5	0,45	59,7	0,3	1,5	0
	telur rebus	telur ayam	50	1 btr	77	6,2	5,4	0,35	0	71	62
	balado tahu	tahu	55	1 bh sdg	44	5,995	2,585	0,44	0,055	1,1	0
	bening wortel dan buncis	wortel	40	1/2 gls	6,4	0,36	0,16	1,16	0,28	28	0
	buah	Pisang ambon	30	1 bh sdg	32,4	0,3	0,24	7,29	0,57	3	0
sub total					436,6	13,66	8,895	70,38	1,585	106,2	62
Selingan Pagi 10.00	buah potong	pepaya	100	1 ptg sdg g	46	0,5	0,1	12,2	5,6	4	0
Sub total					46	0,5	0,1	12,2	5,6	4	0
makan Siang 12.00	Nasi	Nasi	150	1 gls	270	4,5	0,45	59,7	0,3	1,5	0
	telur tahu bumbu kuning	telur puyuh	50	5 btr	58	5,35	3,5	0,8	0	55,5	92
	tumis buncis	tahu	55	2 ptg sdg	44	5,995	2,585	0,44	0,055	1,1	0
		buncis	75	3/4 gls	25,5	1,8	0,225	5,4	2,175	6	0
	bening wortel	minyak	3	1 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0
		wortel	75	1/2 gls	27	0,75	0,45	5,925	1,275	52,5	0
buah potong	pepaya	100	1 ptg sdg	46	0,5	0,1	12,2	5,6	4	0	
Sub Total					497,02	18,895	10,31	84,465	9,405	120,6	92
makan Malam 17.00	Nasi	Nasi	30	3/4 gls	54	0,9	0,09	11,94	0,06	0,3	0
	tempe bumbu kuning	tempe	50	2 ptg sdg	100,5	10,4	4,4	6,75	0,7	4,5	0
	tumis wortel toge	wortel	50	1/2 gls	18	0,5	0,3	3,95	0,85	3,5	0
		toge	5	2 sdm	1,85	0,22	0,025	0,19	0,785	0,1	0
	soto toge buah	minyak	3	1/2 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0
		toge	50	1/2 gls	18,5	2,2	0,25	1,9	1,85	0	0
semangka	50	1 ptg sdg	14	0,25	0,1	3,45	0,7	3,5	0	0	
Sub total					233,37	14,47	8,165	28,18	4,945	43,4	0
Makanan Luar Rumah Sakit	ikan goreng	ikan goreng	80	2 ptg sdg	80	10,96	1,2	6,4	0	161,6	24
	minyak	3	1 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0	
	telur goreng	telur goreng	50	1/2 btr	177,5	8,15	0,35	15,95	0	55,5	62
	minyak	3	1 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0	
Sub Total					284,02	19,11	4,55	22,35	0	217,1	86
Garam dapur (1,8 g)										732,2	
Total Keseluruhan					1497,01	66,635	32,02	217,575	21,535	491,3	240
Kebutuhan gizi individu 80%					1864	68,4	51,77	294,78	30	1500	200
Persentase asupan 80% kebutuhan					80,31%	97,42%	62%	74%	71,78%	32,75%	120%
Kebutuhan gizi individu 100%					2330	68,4	64,72	368,47	30	1500	200
Persentase asupan 100% kebutuhan					63,92%	92,59%	49,47%	53,12%	32,37%	24,08%	370,00%

Lampiran 14. Formulir Asuhan Gizi

Seorang pasien berjenis kelamin laki laki bernama Tn. G berusia 31 tahun dirawat di ruang perawatan kelas tiga di ruang Tapis dengan diagnosis Diabetes Melitus Tipe 2 dengan Demam Demam Berdarah Dengue (DBD), pasien didiagnosis Diabetes Melitus Tipe 2 sejak tahun 2021. Pada tanggal 17 April 2024 pasien masuk rumah sakit dalam keadaan sadar dengan keluhan lemas, mual, nyeri kepala, lemas sejak 3 hari lalu, serta kurang nafsu makan. Pasien pernah di rawat di rumah sakit dengan diagnosis Diabetes Melitus Tipe 2. Riwayat minum obat pasien mengonsumsi metmorfin 1 x sehari tidak rutin diminum. Tekanan darah pasien 100/70 mmHg, suhu 36,7°C, dan hasil laboratorium yaitu GDS 342 mg/dl, Hb 14,9 g/dl, trombosit 104 10³/ul. Ada riwayat anggota keluarga yang mengidap DM Tipe 2. Kegiatan sehari hari sebagai buruh lepas.

A. Assesment Gizi

Data Terkait Gizi	Standar Pemanding/ Nilai Normal	Masalah/Gap
Antropometri: <ul style="list-style-type: none"> • BB: 85,59 kg • TB: 176 cm • Ulna: 30 cm • LILA:38 cm • %LILA:119,12% • IMT: 27,63 kg/m² 	<ul style="list-style-type: none"> • BBI: 68,4 kg • 85-110% • 18,5 – 22,9 Kg/m² (Perkeni,2021) 	NC.3.3.3 Obese klas 1
Biokimia: <ul style="list-style-type: none"> • Hemoglobin: 14,9 • Hematokrit: 44 • Leukosit: 4,1 10³ • Trombosit: 104 10³ • MCV: 84 • MCH: 29 • MCHC: 34 • GDS : 342 • Limfosit: 14 	<ul style="list-style-type: none"> • 14 – 18 g/dl • 37-54 % • 5-11 10³/uL • 150-450 10³/uL • 80-100 fL • 26-34 pg • 32-26 g/dl • <200 mg/dl • 22-40% 	NC.2.2 Perubahan nilai lab terkait gizi
Klinis/Fisik: <ul style="list-style-type: none"> • Suhu 38,4oC • Nafas 20x/mnt • Nadi 80x/mnt • TD 125/82 • Pucat • Mual • Muntah • Lemas • Sakit kepala • Tidak nafsu makan • Badan nyeri • Demam 	<ul style="list-style-type: none"> • 36-37oC • 12-20x/mnt • 60-100x/mnt • 120/80 mmHg • Negatif • Negatif • Negatif • Negatif • Negatif • Negatif • Negatif • Negatif 	NC.1.4. Perubahan fungsi gastrointestinal

<p>Dietary/Riwayat Gizi: Hasil recall SMRS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Energi :13% • Protein: 14% • Lemak : 16% • Karbohidrat:13% • Serat:4% • Na : 0 • Kolesterol: 0 • Makan utama 2x sehari sebanyak 3-4 centong nasi • Kopi 3-4x dengan gula 2 sdm • Sering mengkonsumsi gorengan (5-6 x seminggu) • Suka pepaya (habis 1 bh setiap kali makan) 	<ul style="list-style-type: none"> • 90-119% • 90-119% • 90-119% • 90-119% • 90-119% • <1500 • <200 	<p>NI.2.1. Asupan Oral Inadekuat</p> <p>NB.1.4 Kurang dapat menjaga atau monitoring diri</p>
<p>Riwayat Individu: JK: Laki laki Usia 31 th Pekerjaan : Buruh lepas Diagnosis DM Tipe 2 + DHF Konsumsi obat metmorfin Mengalami Dm sejak 3 th lalu riwayat penyakit keluarga : Ibu</p>		

B. Diagnosis Gizi

Problem	Etiologi/Akar Masalah	Sign/Sympton
NC.3.3.3 Obese klas 1	Pola makan tidak teratur, aktifitas fisik kurang, makan porsi besar (3-4 centong nasi)	IMT : 27,63.
NC.2.2 Perubahan nilai lab terkait gizi	faktor patofisiologi DM + DHF	GDS : 342 mg/dl Lekosit : 4,1 10 ³ / uL, Trombosit 104 10 ³ /uL.
NI.2.1. Asupan Oral Inadekuat	mual muntah dan tidak nafsu makan	energi : 13% protein : 14% lemak :16% karbohidrat :13%.

C. Intervensi Gizi

	Diagnosis Gizi	Intervensi Gizi
P	Obese klas 1	Tujuan Membantu menurunkan dan mempertahankan status gizi normal
E	Pola makan tidak teratur, aktifitas fisik kurang, makan porsi besar (3-4 centong nasi)	Cara ND.1.2.2.2 Modifikasi energi diturunkan ND.1.2.4.3 Modifikasi Karbohidrat diturunkan ND.1.2.5.2 Modifikasi lemak diturunkan ND.1.3 Modifikasi jadwal makanan E.1.1 Tujuan edukasi gizi E.1.3 Informasi dasar
S	IMT : 27,63.	Target 18,5 – 22,9 Kg/m ²

	Diagnosis Gizi	Intervensi Gizi
P	NI.2.1. Asupan Oral Inadekuat	Tujuan Memberikan asupan makanan yang tidak memberatkan fungsi gastrointestinal
E	mual, muntah, dan tidak nafsu makan	Cara ND. 1.2.1. modifikasi tekstur ND 1.3. Modifikasi Jadwal makanan/ cairan E 1.1 Tujuan edukasi gizi E 1.3 informasi dasar E 1.4 kaitan gizi dengan Kesehatan / penyakit E 1.5 rekomendasi modifikasi C 2.2 penetapan tujuan C 2.3 Monitoring mandiri C 2.5 dukungan sosial RC 1.4 kolaborasi dengan provider lain
S	Energi : 13% Protein : 14% Lemak :16% Karbohidrat :13%.	Target 90-100% 90-100% 90-100% 90-100%

Perhitungan Kebutuhan Zat Gizi

Perhitungan kebutuhan zat gizi ketentuan pada (PERKENI,2021):

$$\begin{aligned}
 \text{BBI} &= 90\% (\text{TB} - 100) \times 1 \text{ kg} \\
 &= 90\% (176 - 100) \times 1 \text{ kg} \\
 &= 90\% (76) = 68,4 \text{ kg}
 \end{aligned}$$

$$\text{IMT} = \frac{\text{BB}}{(\text{TB} (m))^2}$$

$$= \frac{85,59}{(1,76 \times 1,76)}$$

$$= \mathbf{27,63 \text{ (Obese 1)}}$$

Energi

BMR = 30 kkal/kg BBA (Jk : laki laki)
 = 30 kkal x 85,59
 = **2.567,7 kkal**

Aktivitas Fisik = BMR + 10% (bedrest)
 = 2.567,7 + 10%(2.567,7)
 = **2.824,47 kkal**

Stress Metabolik = AF + 10%
 = 2.824,47 + 10%(2.824,47)
 = **3.106,91 kkal**

Koreksi BB = 3.106,91 – 25%(3106,91)
 = **2.330 kkal**

Protein = 1 gr/kgBBI (Normal Perkeni)
 = 1 x 68,4
 = **68,4 x 4 g**
 = 273,6 kal (13%)

Lemak = 25% x E total
 = 25% x 2330 : 9
 = 582,5 : 9
 = **64,72 g**

KH = (E total – Protein – lemak) : 4
 = (2.330 – 273,6 – 582,5) : 4
 = 1.473,9 : 4
 = **368,47 g**

Serat = **30 g**

PRESKRIPSI DIET

- Jenis diet : Diet DM 1800 kkal

- Tujuan diet :
 - Membantu menurunkan kadar glukosa darah mendekati normal
 - Menurunkan berat badan untuk mencapai status gizi normal.
 - Meningkatkan derajat kesehatan secara keseluruhan melalui gizi yang optimal.
 - Memberikan asupan makanan yang tidak memberatkan fungsi gastrointestinal.
 - Memberikan energi secara bertahap
- Syarat diet :
 - Energi diberikan secara bertahap (80%) dengan memperhatikan faktor BMR, Aktifitas fisik, stres metabolik, koreksi berat badan (1.864 kkal)
 - Protein diberikansesuai dengan kebutuhan yaitu 75,24 g
 - Lemak diberikan secara bertahap (80%) yaitu 51,77 g
 - Karbohidrat diberikan secara bertahap (80%) yaitu 289,3 g
 - Serat dianjurkan 25 g/hari
 - Kolesterol <200 mg/dl
 - Natrium <1500 g
- Bentuk makanan : Makanan Biasa
- Route diet : Oral
- Frekuensi makanan : 3 x makan utama 2x makan selingan

EDUKASI/KONSELING GIZI

- Tujuan : Dapat menambah pengetahuan pasien dengan cara mengetahui apa itu diet DM, syarat dan prinsip diet, makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan serta memberikan pengetahuan tentang gizi seimbang sesuai dengan porsi isi piringku
- Konten/Materi : Diet DM, syarat dan prinsip diet, bahan makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan , contoh menu sehari.

D. Monitoring Evaluasi

No	Parameter	Indikator	Metode	Target	Rencana
----	-----------	-----------	--------	--------	---------

1	Antropometri	BB TB	Pengukuran	IMT 18,5 – 25,0	Awal dan akhir intervensi
2	Hasil Laboratorium	GDS Hb Hematokrit Leukosit Trombosit MCV MCH MCHC Limfosit	Pengecekan RM	<200 mg/dl 14-18 g/dl 37-54% 5-11 10 ³ /Ul 150-450 10 ³ /Ul 80-100 fL 26-34 pg 32-36 g/dl 22-40 %	Selama intervensi
3	Klinis	TD Suhu Nadi Nafas	Pengecekan RM	120/80 mmHg 36-37°C 60-100x/mnt 12-20x/mnt	Selama intervensi
4	Fisik	Pucat Mual Muntan Lemas Sakit kepala Badan nyeri nafsu makan	Observasi	Tidak ada keluhan	Selama intervensi
5	Asupan makan	Energi Protein Lemak KH Na Serat Kolesterol	<i>Recall</i> 1x 24 jam	Asupan mencapai >80% dari kebutuhan	Selama intervensi
6	Edukasi	Kuisoner pengetahua	wawancara	76-100%	Awal dan akhir intervensi

Lampiran 15. Form Kuesioner FFQ Kualitatif

Kuesioner Food Frekuensi Kualitatif

Nama : ██████████
 Umur : 31 tahun
 Jenis kelamin : laki-laki
 Tanggal wawancara : 20 April 2024

No	Daftar Makanan	Frekuensi Konsumsi									Tidak Pernah
		Hari				Minggu			Bulan		
		>6x 100	4-5x 100	2-3x 100	1x 60	5-6x 50	3-4x 40	1-2x 30	2-3x 20	1x 10	
Karbohidrat											
	Beras/nasi			✓				✓			
	Mie						✓				
	Kentang							✓			
	Roti putih							✓			
	Gula		✓								
Lauk Hewani											
	Daging ayam						✓				
	Daging sapi									✓	
	Ikan							✓			
	Telur					✓					
	Jeroan						✓				
Lauk Nabati											
	Tempe					✓					
	Tahu						✓				
	Kacang hijau									✓	
	Kacang tanah									✓	
Sayur sayuran											
	Bayam							✓			
	Kangkung						✓				
	Buncis						✓				
	Kol							✓			
	Kacang panjang						✓				
	Labu siam							✓			
Buah buahan											
	Jeruk							✓			
	Pepaya						✓				
	Mangga								✓		
	Pisang							✓			
	Alpukat								✓		
Lainya											
	Santan						✓				
	Kopi/Teh		✓								
	Gorengan					✓					
	Keripik						✓				
	Skor Konsumsi		200	100		50	100	200	100	0	

Lampiran 16. Dokumentasi Makanan

Waktu	18 April 2024	
Makan Pagi		
Makan Siang		
Makan Malam		
19 April 2024		
Makan Pagi		
Makan Siang		

		
Makan Malam		
20 April 2024		
Makan Pagi		
Makan Siang		
Makan Malam		

Lampiran 17. Foto Kegiatan Edukasi



Lampiran 18. Bahan Penukar

GOLONGAN I (Sumber Karbohidrat)

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

Bahan Makanan	URT	Berat (g)	Ket.
Bengkang	2 bj br	120	S++
Bihun	1/2 gls	50	
Biskuit	4 bh br	40	Na+
Gedang	1 ptg	175	S++
Ganyong	1 ptg	185	S++
Gambali	1 ptg	185	S++
Haermut	5 1/2 sdm	45	S+
Jagung Segar	3 bj sdg	125	S++
Kentang	2 bh sdg	210	K+
Krotang Hitam	12 bj	125	P-
Maizena	10 sdm	50	P-
Makaroni	1/2 gls	50	P-
MI Basah	2 gls	200	Na+, P-
MI Kering	1 gls	50	Na+
Nasi Beras Giling	1/2 gls	100	
Nasi Beras 1/2 Giling	1/2 gls	100	
Nasi Ketas Hitam	1/2 gls	100	
Nasi Ketas Putih	1/2 gls	100	
Roti Putih	3 iris	70	Na+
Roti Warna Coloret	3 iris	70	
Singkong	1 1/2 gls	120	K+, P-, S
Sulau	3 ptg sdg	150	+
Tafan	1/2 bj sdg	125	S++
Tape Beras Ketas	5 sdm	100	S+
Tape Singkong	1 ptg sdg	100	
Tepung Tapioka	8 sdm	50	S+++, P-
Tepung Beras	8 sdm	50	K+, P-
Tepung Manisawa	10 sdm	50	
Tepung Sagu	8 sdm	50	
Tepung Singkong	5 sdm	50	P-
Tepung Terigu	5 sdm	50	
Ubi Jalar Kuning	1 bj sdg	135	
Krupuk Udang/Kam	3 bj sdg	30	S+++, P-

GOLONGAN II (Sumber Protein Hewan)

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

1. RENDAH LEMAK
 Satu satuan penukar mengandung:
7 g Protein 2 g Lemak 50 Kalori

Bahan Makanan	URT	Berat (g)	Ket.
Bebek	1 ptg br	40	Ko+, P+
Cumi-cumi	1 ekor kcl	45	

GOLONGAN III (Sumber Protein Nabati)

Umumnya digunakan sebagai lauk juga.
 Satu satuan penukar mengandung:
7 g Karbohidrat 5 g Protein 3 g Lemak 75 Kalori

Bahan Makanan	URT	Berat (g)	Ket.
Kacang Haju	2 sdm	20	P+
Kacang Kedelai	2 1/2 sdm	25	
Kacang Merah	2 sdm	20	Na+
Kacang Mentis	1 1/2 sdm	15	Ko+
Kacang Tanah	2 sdm	15	Ko+
Kacang Tanah-Kupas	2 sdm	15	Na+, Ko+, P+
Kacang Telo	2 sdm	20	P+
Keju Kacang Tanah	1 sdm	15	Na+
Kembang Tahu	1 lembar	20	Ko+
Oncorn	2 ptg kcl	40	Ko+
Pete Segar	1/2 gls	55	
Tahu	1 bj br	110	Tj+
Tempe	2 ptg sdg	50	
Sari Dede Bubuk	2 1/2 gls	185	S++

GOLONGAN IV (Sayuran)

Merupakan sumber vitamin dan mineral, terutama karoten, vitamin C, zat kapur, zat besi, dan fosfor. Hendaknya digunakan campuran dari daun-daunan, seperti bayam, kangkung, dan singkong, dengan kacang panjang, buncis, wortel, labu kuning, dan sebagainya. Satu satuan penukar adalah 100 gram sayuran campur, kurang lebih 1 gelas (setelah dimasak dan ditiriskan). Golongan sayuran dibagi menjadi 3 macam berdasarkan kandungan zat gantinya.

1. SAYURAN A
 Digunakan sesuai keinginan karena mengandung kalori yang sangat sedikit

Bahan Makanan	Ket.	Bahan Makanan	Ket.
Baligo	S+	Lettuca	S+
Gambas (Djond)	S+	Labak	S++
Jamu Keping Segar	S++	Selada	S++
Ketimun	S+, K+	Selada Air	S+
Labu Air		Tomat	S+

GOLONGAN V (Buah-buahan dan Gula)

Merupakan sumber vitamin terutama karoten, Vit. B1, B6, & Vit. C. Juga merupakan sumber mineral. Berat buah-buahan dalam daftar ditimbang tanpa kulit dan biji (berat bersih).
 Satu satuan penukar mengandung:
12 g karbohidrat 50 Kalori

Bahan Makanan	URT	Berat (g)	Ket.
Angeles	20 bh sdg	105	S+++, K+
Apel Merah	1 bh kcl	85	
Apel Malang	1 bh sdg	75	S+

Daging Anap	1 lembar	20	
Daging Ayam tanpa Kulit	1 ptg sdg	40	
Daging Kerbau	1 ptg sdg	35	
Dendeng Daging Sapi	1 ptg sdg	15	
Dideh Sapi	1 ptg sdg	35	
Gabus Kering	1 ptg kcl	10	
Kam Ayam Kering	1 ptg sdg	15	Na+
Kam Kakap	1/3 ekor br	35	
Kam Kembung	1/3 ekor sdg	30	
Kam Lefe	1/2 ekor sdg	40	
Kam Mas	1/3 ekor sdg	45	
Kam Mujar	1/3 ekor kcl	30	
Kam Peda	1 ekor kcl	30	
Kam Pindang	1/2 ekor sdg	25	
Kam Segar	1 ptg sdg	40	
Kepiting	1/3 gls	50	
Ketang	1/2 gls	90	Na+, P+
Lemuru	1 ptg	35	
Putih Telur Ayam	2 1/2 btr	65	
Rebon-Kering	2 sdm	10	
Rebon Segar	2 sdm	45	
Selar Kering	1 ekor	20	
Sepat Kering	3 ptg sdg	20	
Teri Kering	1 sdm	20	
Teri Nasi	1/3 gls	30	
Udang Segar	5 ekor sdg	35	Ko+

2. LEMAK SEDANG

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

Bahan Makanan	URT	Berat (g)	Ket.
Bakso	10 bj sdg	170	
Daging Anak Sapi	1 ptg sdg	35	
Daging Domba	1 ptg sdg	40	
Daging Kambing	1 ptg sdg	40	
Daging Sapi	1 ptg sdg	35	Ko+
Gusul Sapi	1 ptg br	45	Ko+, P+
Hati Ayam	1 1/2 sdg	30	P+
Hati Babi	1 ptg sdg	35	Ko+, P+
Hati Sapi	1 ptg sdg	35	Ko+, P+
Otak	1 ptg br	65	Ko+, P+
Telur Ayam	1 btr	55	Ko+
Telur Bebek Ayam	1 br	50	
Telur Puyuh	2 br	60	
Telur Puyuh	5 btr	55	
Uhas Sapi	1 ptg br	50	Ko+, P+

3. TINGGI LEMAK

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

Bahan Makanan	URT	Berat (g)	Ket.
Berik	1 ptg sdg	45	P+
Beluk	3 ekor kcl	45	

2. SAYURAN B

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

Bahan Makanan	Ket.	Bahan Makanan	Ket.
Lobe Hijau Besar	S++	Sawi	S+
Calam	S++	Selada	S++
Daun Koro	S+	Tauge Kacang Hijau	S+, K+
Pe-Cay	S++	Terong	S++
Tomat	S++	Genjer	
Jagung Muda	S+	Kangkung	S+
Kel	S++	Jantung pisang	S+
Bawang Bombay	K+	Kacang Buncis	S+, K+
Bayam	K+	Kacang Panjang	S+
Bit	K+	Kapri muda	K+
Brokoli	S+	Kecap	S+
Buncis	S++	(buah muda)	
Cabe Merah Besar	S++	Kembang kol	S++K+
Daun-Bawang	S++	Kucai	S+
Daun Buntas		Labu slim	
Daun-Kacang Panjang	S++	Labu waluh	K+
Daun Kecap		Leunca	
Daun Kemangi		Pare	S++
Daun Lobak		Papaya muda	S+
Daun Lompang Talo		Rebung	S+, K+
Daun Pakis	S+	Terbu embuk	
Daun Pohpohan	S++	wortel	S+

3. SAYURAN C

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

Bahan Makanan	Ket.	Bahan Makanan	Ket.
Bayam Merah	S+, K+	Daun Talo	S+
Daun Karuk	S+	Kacang Kapi	S+
Daun Labu Siam		Kluwih	K+
Daun Mangkokan		Melingo	
Daun Melingo	S++	Nangka Muda	S+
Daun Pepaya	K++	Tauge Kacang Kedele	
Daun singkong	S+, K+		

Bahan Makanan	URT	Berat (g)	Ket.
Arbei	6 bh sdg	135	K+
Berimbang	1 bh br	140	S++, K+
Biwah	1 pgt sdg	70	S++
Cempedak	7 bj sdg	45	S++
Duku	16 bh sdg	80	K+
Durian	2 bj br	35	
Jambu Air	2 bh br	110	S+
Jambu Biji	1 bh br	100	K+
Jambu Bol	1 bh kl	90	S+
Jambu Monyet	1 bh br	80	
Jeruk Bali	1 pgt	105	S+, K+
Jeruk Ganut	1 bh sdg	115	S+, K+
Jeruk Manis	2 bh sdg	110	K+
Jeruk Nipis	1 1/4 gls	135	K+
Kolang-kaling	5 bj sdg	25	S++
Kondondong	2 bh sdg	120	S++
Kemang	1 bh br	105	
Kesemek	6 bh	65	S+
Kurma	3 bh	15	
Kwai	1 1/2 bh	110	S+
Lontar	16 bh	185	S++
Lychee	10 bh	75	
Mangga	4 bh br	90	
Manggis	2 bh sdg	80	S++
Melina	4 bh sdg	35	S++
Melon	1 pgt br	190	S+
Menteng	4 bh sdg	75	
Nangka Masak	3 bj sdg	45	S++
Nanas	4 bh sdg	95	
Pala (dadang)	4 bh sdg	120	S++
Peach	1 bh kl	115	S++
Pear	6 bh sdg	85	S++
Pepaya	1 pgt br	190	S+, K+
Pisang Ambon	1 bh kl	50	K+
Pisang Kepok	1 bh	45	K+
Pisang Mas	2 bh	90	S+, K+
Pisang Raja Semah	2 bh kl	40	K+
Pisum	2 1/2 bh	140	S+
Rambutan	8 bh	75	
Sawi	1 bh sdg	55	
Salak	2 bh sdg	65	S+
Semangka	2 bh sdg	180	
Sisak	6 gls	60	S+
Srikaya	2 bh br	50	S+
Straawberry	4 bh br	215	S++
Gula	1 sdm	13	
Madu	1 sdm	15	

GOLONGAN VI (Susu)

Merupakan sumber protein, lemak, karbohidrat, dan vitamin (terutama vitamin A dan niacin), serta mineral (zat kapur dan fosfor). Menurut kandungan lemaknya, susu dibagi menjadi 3 kelompok:

1. SUSU TANPA LEMAK

Satu satuan penukar mengandung:
10 g Karbohidrat 7 g Protein 6g Lemak 75 Kalori

Bahan Makanan	URT	Berat (g)	Ket.
Susu Skim Cair	1 gls	200	K+
Tepung Susu Skim	4 sdm	20	K+
Yoghurt tanpa lemak	2/3 gls	120	K+

2. SUSU RENDAH LEMAK

Satu satuan penukar mengandung:
10g Karbohidrat 7g Protein 6g Lemak 75 Kalori

Bahan Makanan	URT	Berat (g)	Ket.
Keju	1 pgt kl	25	K+
Susu Kembang	1/4 gls	165	K+
Susu Kental Tidak Manis	1/4 gls	100	K+
Susu Sapi	1 gls	200	K+
Tepung Susu Asam	7 sdm	35	K+
Yoghurt Susu Penuh	1 gls	200	K+

3. SUSU TINGGI LEMAK

Satu satuan penukar mengandung:
10 g Karbohidrat 7 g Protein 10 g Lemak 150 Kalori

Bahan Makanan	URT	Berat (g)	Ket.
Susu Kental	10 gls	100	K+
Tepung Susu Penuh	8 sdm	30	K+

GOLONGAN VI (Minyak/Lemak)

Bahan makanan ini hampir seluruhnya terdiri dari lemak. Menurut kandungan asam lemaknya, minyak dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu lemak tidak jenuh dan lemak jenuh.

Satu satuan penukar mengandung:
12 g karbohidrat 50 Kalori

1. LEMAK TIDAK JENUH

Bahan Makanan	URT	Berat (g)	Ket.
Alpukat	1/2 bh br	60	S+Tj+
Biji Labu Merah	2 bj	10	
Kacang Almond	7 bj	25	S+
Margarin Jagung	1 sdm	5	
Mayonaise	2 sdm	20	
Minyak Biji Kapas	1 sdm	5	
Minyak Bunga Matahari	1 sdm	5	
Minyak Jagung	1 sdm	5	
Minyak Kacang Kedelai	1 sdm	5	Tj+
Minyak Kacang Tanah	1 sdm	5	Tj+
Minyak Safflower	1 sdm	5	
Minyak Zaitun	1 sdm	5	Tj+

1. LEMAK TIDAK JENUH

Bahan Makanan	URT	Berat (g)	Ket.
Lemak Babi	1 pgt kl	5	
Mentega	1 sdm	15	
Santan (peras dengan air)	1/3 gls	40	K+
Kelapa	1 pgt kl	15	K+
Keju Krim	1 pgt kl	15	K+
Minyak Kelapa	1 sdm	5	K+
Minyak Kelapa Sawit	1 sdm	5	K+

GOLONGAN VII (Makanan Tanpa Kalori)

- Mengandung <5 g karbohidrat dan <20 kalori tiap penukarnya.
- Bahan makanan yang memiliki URT, dibatasi maksimal 3 penukar sehari, tetapi jangan dikonsumsi sekaligus karena dapat menyebabkan kenaikan kadar gula darah.
- Bahan makanan yang tidak memiliki URT dapat dikonsumsi lebih bebas.

Bahan Makanan	Ket.	Bahan Makanan	Ket.
Agar-agar	Tauco		
Air Kaldu	Teh		
Air mineral	Na+++P+	Jam Sale, rendah	K+
Cuka		gula	K+
Gelatin		Krim, Non-Dairy-Cair	K+
Gula Alternatif		Krim, Non-Dairy	K+
- Aspartam		Rubuk	K+
- Sakarin		Margarin, Non-Fat	
Kecap	Na+++	Permen, Tanpa Gula	
Kopi		Sirup, Tanpa Gula	
Minuman ringan tanpa gula		Wijen	
Minuman Tonik tanpa gula			

- Keterangan:**
- Bh : Buah
 - Bj : Biji
 - Br : Besar
 - Gls : Gelas
 - K+ : Tinggi Kalium
 - Ka+ : Sayuran >50 Kalori
 - Kcl : Kecil
 - Ko+ : Tinggi Kolesterol
 - Na+ : Natrium 200-400 mg
 - Na+++ : Natrium >400 mg
 - P+ : Rendah Protein
 - Pt+ : Tinggi Paitin
 - Ptg : Potong
 - S+ : Serat 3-6 g
 - S++ : Serat >6 g
 - Sdg : Sedang
 - Sdm : Sendok Makan
 - Sdt : Sendok Teh
 - Tj+ : Sumber Lemak Tidak Jenuh
 - Tj- : Tunggal
 - URT : Ukuran Rumah Tangga



DAFTAR BAHAN MAKANAN PENUKAR



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
2020

Lampiran 19. Leaflet Diabetes Melitus

Nama : TB : Cm
 Umur : BB : Kg
 IMT (Indeks Masa Tubuh) :

Kebutuhan Gizi Sehari :
 Kalori : kkal Lemak : gram
 Protein : gram Karbohidrat : gram

Pembagian Makanan Sehari

Pagi Jam 06.00-08.00

	Berat(gr)	*URT
Nasi/Pengganti :
Hewani/Nabati :
Sayuran :
Minyak :
Gula Pasir :

Selingan Jam 10.00 :

Siang Jam 12.00-13.00

	Berat(gr)	*URT
Nasi/Pengganti :
Hewani :
Nabati :
Sayuran :
Buah :
Minyak :

Selingan Jam 10.00 :

Malam Jam 18.00-19.00

	Berat(gr)	*URT
Nasi/Pengganti :
Hewani :
Nabati :
Sayuran :
Buah :
Minyak :

Selingan Jam 10.00 :



Contoh Menu Sehari

Makan Pagi:

- Nasi
- Tumis Kangkung
- Botok Ayam
- Pepes Tahu
- Pepaya

Selingan Pagi:

- Puding Mangga

Makan Siang:

- Nasi
- Tempe Goreng
- Ikan Goreng
- Bening Oyang
- Sayur Tumis Labu Siam
- Jeruk Manis

Selingan Sore:

- Apel

Makan Malam:

- Nasi
- Tumis Daging Sapi
- Sop Jamur Kuping
- Tumis Wortel dan Brokoli
- Pisang

Untuk memvariasikan makanan, gunakan brosur bahan makanan penukar



**DIET
DIABETES
MELITUS**



Jauhi kebiasaan makan makanan yang mengandung gula karena menyebabkan mengalami penyakit diabetes!

Diabetes melitus atau kencing manis adalah penyakit gangguan metabolisme gula darah yang disebabkan oleh kekurangan hormon insulin sehingga terjadi peningkatan kadar gula darah dengan segala akibatnya.

Tujuan Diet

- Memberikan makanan sesuai kebutuhan
- Mempertahankan kadar gula darah sampai normal/ mendekati normal
- Mempertahankan berat badan menjadi normal
- Mencegah terjadinya kadar gula darah terlalu rendah yang dapat menyebabkan pingsan
- Mengurangi/ mencegah komplikasi

Syarat Diet

- Kebutuhan energi ditentukan dengan memperhitungkan kebutuhan untuk metabolisme basal sebesar 25-30 kkal/kg BB normal, ditambah kebutuhan untuk aktivitas fisik dan keadaan khusus, misalnya kehamilan atau laktasi dan adanya komplikasi.
- Kebutuhan protein 10-20% dari kebutuhan energi total.
- Kebutuhan lemak 20-25% dari kebutuhan energi total.
- Kolesterol makanan dibatasi maksimal <200 mg/hari.
- Kebutuhan Karbohidrat 45 - 60% dari kebutuhan energi total.
- Penggunaan gula murni tidak diperbolehkan, bila kadar gula darah sudah terkontrol diperbolehkan mengkonsumsi gula murni sampai 5 % dari kebutuhan energi total.
- Serat dianjurkan 20-25gr/hari

Sumber : Suharyati, Hartati, B., Kresnawan, T., Sunarti., Fitri, H., & Darmarini, F., (2019). *Penuntun Diet Dan Terapi Gizi Edisi 4*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.

SUMBER PROTEIN HEWANI

Dianjurkan :
Ayam tanpa kulit, ikan, telur rendah kolesterol atau putih telur, daging tidak berlemak

SUMBER PROTEIN HEWANI

Dibatasi :
Hewani tinggi lemak jenuh (kornet, sosis, sarden, otak, jeroan, kuning telur)

SUMBER PROTEIN HEWANI

Dihindari :
Keju, abon, dendeng, full cream,

SUMBER KARBOHIDRAT

Dianjurkan :
Tempe, tahu, kacang hijau, kacang merah, kacang tanah, kacang kedelai

SUMBER PROTEIN NABATI

Dibatasi :
semua sumber karbohidrat
cibatasi: nasi, bubur, roti, mie, kentang, singkong, ubi, sagu, gandum, pasta, jagung, talas, havermout, sereal, retan, makaroni

MINUMAN

Dihindari :
Minuman yang mengandung alkohol, SKM, es krim dan youghurt

SAYURAN

Dianjurkan :
Sayur tinggi serat seperti kangkung, daun kacang, oyong, ketimun, tomat, labu air, kembang kol, lobak, sawi, selada, seledri, terong

SAYURAN

Dibatasi :
Bayam, buncis, daun melinjo, labu siam, daun singkong, daun ketela, jagung muda, kapri, kacang panjang, pare, wortel, daun katuk

LAIN-LAIN

Dibatasi :
Makanan yang digoreng dan yang menggunakan santan kental, kecap, saus tiram

Pengaturan Makanan



Lampiran 20. Contoh Menu Sehari

MAKANAN SEHARI											
WAKTU MAKAN	MENU	BAHAN MAKANAN	BERAT (g)	URT	ENERGI (kal)	PROTEIN(g)	LEMAK (g)	KH (g)	SERAT (serat)	Na	Kolesterol
Makan Pagi 07.00	Nasi	nasi	200	1 1/2 ctg	360	6	0,6	79,6	0,4	2	0
	pindang ikan	ikan patin	40	1 ptg kcl	60,4	6,8	4,24	0,44	0	30,8	13,6
	balado tempe	tempe	50	1 bh sdg	100,5	10,4	4,9	6,75	0,7	4,5	0
	bening wortel dan buncis	wortel	50	1/2 gls	8	0,45	0,2	1,45	0,35	35	0
		buncis	25	2 bh	8,5	0,6	0,075	1,8	0,475	2	0
buah	Pisang ambon	100	2 gls	108	1	0,8	24,3	1,9	10	0	
sub total					645,4	13,66	10,815	114,34	3,825	84,3	13,6
Selingan Pagi 10.00	buah potong	semangka	100	1 ptg sdg g	28	0,5	0,2	6,9	0,4	7	0
Sub total					28	0,5	0,2	6,9	0,4	7	0
makan Siang 12.00	Nasi	nasi	200	1 gls	360	6	0,6	79,6	0,4	2	0
	ayam suwir	daging ayam	50	1 ptg kcl	149	9,1	14	0	0	54,5	29,5
	Tahu kuah kuning	tahu	55	2 ptg sdg	44	5,995	2,585	0,44	0,055	1,1	0
		soleng	50	1/2 gls	17,5	1,1	0,05	3,7	0,95	176,5	0
	tumis wortel soleng	wortel	50	1 ptg kcl	18	0,5	0,3	3,95	0,5	35	0
		minyak	3	1 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0
		bening	kacang panjang	50	1/2 gls	15,5	1,15	0,05	2,65	1,35	15
	buah potong	labu siam	50	1/2 gls	15	0,3	0,05	3,35	3,1	1,5	0
		pepaya	100	1 ptg sdg	46	0,5	0,1	12,2	1,6	4	0
Sub Total					691,52	18,3	20,735	105,89	7,955	289,6	29,5
Selingan Sore 13.30	buah potong	melon	100	1 ptg sdg	47	0,6	0,4	7,8	1	27	0
Sub total					47	2,08	0,4	7,8	1	27	0
makan Malam 17.00	Nasi	nasi	200	1 1/2 ctg	360	6	0,6	79,6	0,4	2	0
	sambel telur balado	telur ayam	55	1 btr	84,7	6,82	7,04	0,385	0	78,1	68,2
		minyak	3	1 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0
	tempe bumbu bali	tempe	50	2 ptg sdg	100,5	10,4	4,9	6,75	0,7	4,5	0
	tumis kangkung	kangkung	75	1/2 gls	21	2,55	0,525	2,925	1,5	48,75	0
		minyak	3	1/2 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0
	bening bayam	bayam	75	1/2 gls	12	0,675	0,3	2,175	0,525	12	0
		buah	jeruk manis	110	2 bh sdg	49,5	0,99	0,22	12,32	1,54	4,4
Sub total					680,74	27,435	19,585	104,155	4,665	149,75	68,2
Total Keseluruhan					2192,5	61,975	59,63	339,085	17,845	557,65	111,3
Kebutuhan gizi individu (salin dr perhitungan)					2330	68,4	64,72	368,47	30	1500	200
Tingkat kecukupan Gizi (total menu/kebutuhan harian) x 100%					94,10%	90,61%	92%	92%	59,48%	37,18%	56%