

LAMPIRAN

Lampiran 1.

Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Tanjungkarang
Jalan Sorkam Hatahik, Bandar Lampung
Lampung 35143
Telp. (021) 733832
http://www.poltekkes-tjkarang.ac.id

Nomor : PP.01.04/F.XXXV/1300/2025
Lampiran : 1 ekla
Hal : Izin Penelitian

26 Februari 2025

Yth, Direktur RSUD. Alimuddin Umar Kabupaten Lampung Barat
Di- Tempat

Selubungan dengan penyusunan Laporan Tugas Akhir bagi mahasiswa Tingkat III Program Studi Gizi Program Diploma Tiga Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tanjungkarang Tahun Akademik 2024/2025, maka dengan ini kami mengajukan permohonan izin penelitian bagi mahasiswa di Instansi yang Bapak/Ibu Pimpin. Adapun mahasiswa yang melakukan penelitian adalah sebagai berikut:

NO	NAMA	JUDUL	TEMPAT PENELITIAN
1.	Rafella Yusra NIM: 2213411025	Gambaran Faktor Internal Dan Eksternal Pada Waktu Makan Slang Pasien Hipertensi Pada Pasien Rawat Inap Di Rumah Sakit Alimuddin Umar Uluw Lampung Barat Tahun 2025	RSUD Alimuddin Umar Lampung Barat.
2.	Filina Dwi Putri NIM: 2213411014	Penataaksanaan Asuhan Gizi Terstandar Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Alimuddin Umar Pada Tahun 2025	

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian
Kesehatan Tanjungkarang,



Dewi Purwaningsih, S.SiT., M.Kes

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

Kementerian Kesehatan tidak menafikan siap dan/atau griffikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi siap atau griffikasi silakan laporan melalui HALO KEMENKES 1900567 dan <https://halo.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://ha.kemkes.go.id/wahyPDF>.



Lampiran 2

Surat PTSP



PEMERINTAH KABUPATEN LAMPUNG BARAT
DINAS PENANAMAN MODAL DAN
PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
Jl. Tarata No. 2 Way Mangku Telpon (0725) 21248 Loka 54851
Website : www.pemkab.lampungbarat.go.id

SURAT KETERANGAN PENELITIAN
Nomor : 503/36/SURKST-PLT/IL.15/2025

DASAR :

- 1. Undang-Undang Nomor 33 Tahun 2004 tentang Pemerintahan Daerah.
- 2. Peraturan Kementerian Dalam Negeri Nomor 3 Tahun 2018 tentang Peraturan Surat Keterangan Penelitian
- 3. Peraturan Daerah Kabupaten Lampung Barat Nomor 14 Tahun 2021 tentang Perubahan atas Peraturan Daerah Kabupaten Lampung Barat No. 8 Tahun 2016 tentang Pembentukan dan Susunan Perangkat Daerah

MEMBACA : Surat Permohonan dari Fikri Dwi Putri

MEMPERTAHKAN : Proposal Permohonan Ihtis Penelitian

MEMERANGKAN :

Nama : Fikri Dwi Putri

NPM : 2213431004

NIR : 180410610000000

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat/TGL Lahir : Pakeh Bala, 21 Januari 2006

Alamat : Pakeh Bala, Kecamatan Bumi Duri, Lampung Barat

Pekerjaan : Mahasiswa

Tujuan Penelitian : Penyusunan Skripsi

Lokasi Penelitian : Rumah Sakit Al-Rahman Umar Lampung Barat

Judul Penelitian : Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terpadu Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Al-Rahman Umar Lampung Barat pada Tahun 2025

Waktu yang diberikan : dari tanggal 25 Maret 2025 sampai dengan Tanggal 25 Maret 2026

Dengan Ketentuan :

1. Surat Keterangan ini diberikan untuk kepentingan penelitian yang bersangkutan.
2. Tidak dibenarkan melakukan penelitian/survei yang tidak sesuai/tidak ada kaitannya dengan judul penelitian tersebut di atas.
3. Melaporkan hasilnya secara berkala kepada Bupati Lampung Barat melalui Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.

4. Surat Keterangan ini dicabut apabila Penyelenggara tidak menerima keterangan tersebut diatas.
5. Yang bersangkutan harus mematuhi Surat serta ketentuan Perundang-undangan yang berlaku.

Dinas Dinas Ketersangan Penelitian ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Loka, 26 Maret 2025



R. RUPA DINAS PENANAMAN MODAL
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU,

27/03/2025 11:13:17



Ir. SUKENG RAHARJO, M.T.
Pembina Utama Muda (IV/c)
RIP. 19650910-199402-1-002

Terdistribusi : Kepada Yth.

1. Bupati/Wakil Bupati Lampung Barat (sebagai laporan)
2. Arsip

Lampiran 3

Surat dari Rumah Sakit

 **PEMERINTAH KABUPATEN LAMPUNG BARAT**
RSUD ALIMUDDIN UMAR
Jl. Teuku Umar No. 03 Telp (0728) 21651, 21652, fax (0728) 21131
LIWA, 34813

 **RSUD ALIMUDDIN UMAR**
KABUPATEN LAMPUNG BARAT

Liwa, 17 April 2025

Notor : 800/R/ /11.02/2025
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Politeknik Kesehatan
Kemenkes Tanjungkarang
di-
Bandar Lampung,

Dengan hormat,

Menindak lanjuti surat dari Dekan Fakultas Politeknik Kesehatan Kemenkes Tanjungkarang Bandar Lampung tanggal 26 Febrsari 2025, Nomor : PP.01.04/F.XXXV/1300/2025, perihal: Izin Penelitian, maka bersama ini kami menerangkan bahwa pada dasarnya tidak berkeberatan menerima Saudara/i :

Nama : FILIRA DWI PUTRI
NIM : 2213411014
Judul : Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar Pada Pasien Hipertensi di RSUD Alimuddin Umar Pada Tahun 2025.

Untuk melaksanakan penelitian di RSUD Alimuddin Umar Kabupaten Lampung Barat, dengan catatan setelah selesai Yang Bersangkutan menyerahkan laporan hasil penelitiannya ke RSUD Alimuddin Umar ub. Kasubbag Umum dan Kepegawaian.

Demikian Surat ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

An. DIREKTUR RSUD ALIMUDDIN UMAR
KABUPATEN LAMPUNG BARAT
KASUBAG UMUM DAN KEPEGAWAIAN


SHAIRUL SANTOSA, SKM, M.Kes
PEMBINA
NIP. 19820705 200902 1 001

Lampiran 3

**PENJELASAN SEBELUM PERSETUJUAN UNTUK MENGIKUTI
PENELITIAN**

(PSP)

**PENJELASAN SEBELUM PERSETUJUAN UNTUK MENGIKUTI
PENELITIAN**

(PSP)

Saya Filira Dwi Putri berasal dari program studi D-III Gizi Poltekkes Tanjungkarang dengan ini meminta anda bapak/ibu untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul "Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar Pada Pasien Hipertensi di Ruang Inap RSUD Alimuddin Umar Lampung Barat Tahun 2025". Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melaksanakan "Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar pada Pasien Hipertensi dengan Diabetes Mellitus Tipe II di RSUD Alimuddin Umar Lampung Barat tahun 2025", yang dapat memberi manfaat berupa Penelitian ini dapat dipergunakan untuk menambah pengetahuan, sumber kepustakaan dan keterampilan dalam memberikan pelayanan khususnya di bidang gizi bagi pasien hipertensi dan dapat digunakan dalam pengembangan pengetahuan gizi sebagai bahan pembelajaran bagi penelitian dan pembaca. Penelitian ini akan berlangsung selama tiga hari yaitu pada bulan November dan bapak/ibu adalah orang yang memiliki peranan untuk terlihat dalam penelitian ini.

Prosedur pengambilan data/bahan penelitian dilakukan PAGT dengan cara melakukan Assessment, diagnosis gizi, intervensi gizi dan monitoring evaluasi dan recall. Cara ini mungkin menyebabkan ketidaknyamanan yaitu melakukan pengukuran antropometrik yaitu pengukuran BB dan TB dan melakukan wawancara tetapi anda tidak perlu khawatir karena data ini bersifat rahasia. Saya berharap bapak/ibu bersedia menjadi partisipan pada penelitian ini dan dapat menjawab dengan jujur semua pertanyaan dan mengikuti dengan ikhlas setiap aktivitas yang akan kami lakukan.

Sekalainya bapak/ibu tidak setuju bapak/ibu boleh tidak mengikuti penelitian ini sama sekali. Untuk itu bapak/ibu tidak akan dikenakan sanksi apapun. Nama dan jati diri serta seluruh data yang terkumpul akan dijaga kerahasiaannya.

Apabila saudara memerlukan informasi/bantuan yang terkait dengan penelitian ini, silahkan menghubungi Filira Dwi Putri No telepon 082179220420 sebagai peneliti utama.

PENELITI



Filira Dwi Putri

Lampiran 4

INFORMED CONSENT

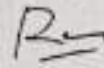
INFORMED CONSENT

Saya yang bertandatangan dibawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Filira Dwi Putri dengan judul "Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar Pada Pasien Hipertensi di Ruang Inap RSUD Alimuddin Umar Lampung Barat Tahun 2025"

Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila selama penelitian ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun

Lampung Barat, April 2025

Responden



(..... Riva Diana)

Lampiran 5.

LEMBAR KARAKTERISTIK RESPONDEN

No Responden : 001001

Tanggal : 14 Mei 2022

Data Demografi : 50000

Petunjuk:
Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan memberi tanda
(✓) pada tempat yang disediakan sesuai dengan
keadaan yang sebenarnya

Nama : Rizki Nurfarida

Usia : 45 tahun

Jenis Kelamin : Pria ☐
: Wanita ☒

Tingkat Pendidikan : SD ☐
: SMP ☐
: SMA ☐
: Perguruan Tinggi ☒

Pekerjaan : Buruh ☐
: PNS ☐
: Pegawai Swasta ☒
: Lain-Lain ☐ Sebutkan
: Ya ☒ Tidak ☐

Dukungan Keluarga : Ya ☒ Tidak ☐

Sumber : (Dewi L. S, 2022).

Lampiran 6.

1. Bacalah setiap pernyataan dengan cermat dan teliti

2. Beri tanda ☒ pada pernyataan dibawah ini

No	Pernyataan	Benar	Salah
1.	Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah tinggi. Dimana tekanan darah mencapai $\geq 140/90$	✓	
2.	Kelebihan berat badan dapat meningkatkan resiko hipertensi.		✓
3.	Konsumsi ikan sarden kaleng dapat menyebabkan peningkatan hipertensi	✓	
4.	Merokok merupakan salah satu faktor penyebab hipertensi	✓	
5.	Penggunaan garam berlebih dapat berpengaruh meningkatkan tekanan darah.	✓	
6.	Hati ayam dan ampela merupakan contoh makanan yang tidak dianjurkan pada penderita hipertensi	✓	
7.	Kecap merupakan bahan makanan yang dianjurkan pada penderita hipertensi	✓	
8.	Hipertensi hanya bisa diobati dengan obat	✓	
9.	Aktivitas fisik seperti jalan cepat secara rutin setiap hari dapat menurunkan tekanan darah	✓	
10.	Konsumsi kopi yang berlebih dapat menyebabkan hipertensi	✓	
11.	Konsumsi sayuran dan buah merupakan makanan yang dianjurkan pada penderita hipertensi dan diabetes melitus tipe 2	✓	
12.	Konsumsi susu merupakan makanan yang dianjurkan pada penderita hipertensi.	✓	
13.	Konsumsi ikan asin dapat menaikkan tekanan darah	✓	
14.	Konsumsi biskuit dapat meningkatkan hipertensi	✓	
15.	Makan makanan manis dan banyak gula dapat menyebabkan diabetes	✓	

16.	Pada diabetes yang tidak diobati jumlah gula dalam darah meningkat		✓
17.	Jika saya menderita diabetes, maka anak saya kemungkinan besar berpeluang menderita diabetes juga	✓	
18.	Diabetes melitus tipe 2 dapat disembuhkan	✓	
19.	Insulin bekerja karena makan terlalu banyak	✓	
20.	Luka dan kecacatan pada diabetes sembuh lama	✓	

Sumber : (Modifikasi Defdi Mulyono, 2018 dan Aryanto, 2024)

Lampiran 7.

KUISIONER POST TEST

KUISIONER POST TEST

1. Berilah tanda centang pada pernyataan dengan benar dan salah

2. Beri tanda ✓ pada pernyataan di bawah ini

No	Pernyataan	Benar	Salah
1.	Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah tinggi. Norma tekanan darah normal $\leq 140/90$	✓	
2.	Ketebalan benak tulang dapat meningkatkan risiko hipertensi	✓	
3.	Konsumsi lemak jenuh dalam dapat menyebabkan peningkatan hipertensi	✓	
4.	Mendekatkan makanan adalah satu faktor penyebab hipertensi	✓	
5.	Penggunaan garam berlebih dapat berpengaruh meningkatkan tekanan darah	✓	
6.	Ulat ayam dan angpau merupakan contoh makanan yang tidak dianjurkan pada penderita hipertensi	✓	
7.	Kacap merupakan bahan makanan yang dianjurkan pada penderita hipertensi		✓
8.	Hipertensi hanya bisa diobati dengan obat	✓	
9.	Aktifitas fisik seperti jalan cepat secara rutin setiap hari dapat menurunkan tekanan darah	✓	
10.	Konsumsi kopi yang berlebih dapat menyebabkan hipertensi	✓	
11.	Konsumsi sayuran dan buah merupakan makanan yang dianjurkan pada penderita hipertensi dan diabetes melitus tipe 2	✓	
12.	Konsumsi susu merupakan makanan yang dianjurkan pada penderita hipertensi	✓	
13.	Konsumsi ikan air dapat menyebabkan tekanan darah	✓	
14.	Konsumsi kacang dapat meningkatkan hipertensi	✓	
15.	Minum minuman manis dan gula dapat menyebabkan diabetes	✓	
16.	Pada diabetes yang tidak ada gula darah akan meningkat	✓	

17.	Jika saya menderita diabetes, maka anak saya kemungkinan besar berpeluang menderita diabetes juga	✓	
18.	Diabetes melitus tipe 2 dapat disembuhkan		✓
19.	Insulin bekerja karena makan terlalu banyak	✓	
20.	Luka dan kecacatan pada diabetes sembuh lama	✓	

Sumber : (Modifikasi Defdi Mulyono, 2018 dan Aryanto, 2024)

Sumber : (Modifikasi Defdi Mulyono, 2018 dan Aryanto, 2024)

Lampiran 8.

FORMULIR SEMI FFQ

[illegible]

[illegible]

Lampiran 9.

Hasil recall 24 jam

waktu	Menu	Bahan Makan	Berat (gr)	URT	Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)	Serat (gr)	Natrium (mg)
Pagi	Nasi	nasi	100	1 gls	180	3	0,3	39,8	0,2	1
	telur goreng	telur	55	1 btr	84,7	6,82	5,94	0,385	0	78,1
		Minyak	3	1/2 sdt	26,52	0	3	0	0	0
	Subtotal				291,22	9,82	9,24	40,185	0,2	79,1
Siang	nasi	nasi	100	1 gls	180	3	0,3	39,8	0,2	1
	ikan nila	ikan nila	40	1/2 ptg	35,6	7,48	0,4	0	0	20,4
	tumis kangkung	kangkung	25	2/4 gls	7	0,85	0,175	0,975	0,5	16,25
Malam	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Subtotal				222,6	11,33	0,875	40,775	0,7	37,65
	Total				513,82	21,15	10,115	80,96	0,9	116,75
	Kebutuhan Individu				1.550,00	56,25	41,67	225	25	1500
	Tingkat Kecukupan Gizi				0,331	0,376	0,243	0,360	0,036	0,078
	Presentase				33%	38%	24%	36%	4%	8%

➤ Malam = pasien tidak makan malam.

Lampiran 10.

Perencanaan menu makan hari ke -1

WAKTU	Menu	Bahan Makan	Berat (gr)	URT	Energi (kkal)	Protein (gr)	lemak (gr)	KH (gr)	Serat (gr)	atrium (mg)
MAKAN PAGI 07.30	nasi tim	nasi tim	200	1 gls	240	4,8	0,8	52	1	0
	sop daging	daging sapi	25	1/2 ptg	74,5	4,55	6,25	0	0	27,25
		wortel	25	2/4 gls	9	0,25	0,15	1,975	0,25	17,5
		kentang	10	1/2 bh	6,2	0,21	0,02	1,35	0,05	0,7
	tempe goreng	tempe	30	1/2 ptg	45	4,2	2,31	2,73	0,42	2,1
	tepung	tepung terigu	10	1/2 sdm	3,3	0,9	0,1	7,72	0,03	0,2
		Minyak	3	1/2 sdt	26,52	0	3	0	0	0
	Buah	pepaya	39	1 bh	17,55	0,195	0,078	4,368	0,195	1,17
Subtotal					404,52	14,91	12,63	65,78	1,75	47,75
SELINGAN	puding	puding	60	1 cup	65,4	1,86	1,212	1,14	0,48	57
Subtotal					65,4	1,86	1,212	1,14	0,48	57
MAKAN SIANG	Nasi Tim	nasi tim	200	2 gls	240	4,8	0,8	52	1	0
	sate lilit ayam	ayam	20	1 ptg	59,6	3,64	5	0	0	21,8
		telur	5	1 btr	7,7	0,62	0,54	0,035	0	7,1
		Minyak	3	1/2 sdt	26,52	0	3	0	0	0
	perkedel tahu kukus	tahu	23	1 ptg	18,4	2,507	1,081	0,184	0,023	1,61
		telur	5	1 btr	7,7	0,62	0,54	0,035	0	7,1
		wortel	25	2/4 gls	9	0,25	0,15	1,975	0,25	17,5
	bening bayam	bayam	25	2/4 gls	4	0,225	0,1	0,725	0,175	4
		toge	25	2/4 gls	9,25	1,1	0,125	0,95	0,425	0,5
		wortel	25	2/4 gls	9	0,25	0,15	1,975	0,25	17,5
	Buah	pisang ambon	60	2 bh	64,8	0,6	0,48	14,58	1,14	6
Subtotal					512,97	17,482	13,76	58,18	2,833	173,61
SELINGAN	buah	jeruk	110	2 bh	49,5	0,99	0,22	12,32	1,54	4,4
Subtotal					49,5	0,99	0,22	12,32	1,54	4,4
MAKAN MALAM	Nasi Tim	nasi tim	200	2 gls	240	4,8	0,8	52	1	0
	acar ikan tuna	ikan tuna	40	1/2 ptg	35,6	7,48	0,4	0	0	20,4
		Minyak	3	1/2 sdt	26,52	0	3	0	0	0
	tahu goreng	tahu	35	1 ptg	28	3,815	1,645	0,28	0,035	2,45
		Minyak	3	1/2 sdt	26,52	0	3	0	0	0
	capcay	caisim	25	2/4 gls	5	0,425	0,1	0,85	0,3	4,5
		soleng	25	2/4 gls	8,75	0,55	0,025	1,85	0,475	88,25
		wortel	25	2/4 gls	9	0,25	0,15	1,975	0,25	17,5
	Buah	semangka	40	1 bh kcl	18	0,36	0,08	4,48	0,2	1,2
Subtotal					397,39	17,68	9,2	61,44	2,26	134,3
Total					1429,78	52,922	37,022	198,9	8,863	417,06
Kebutuhan Individu					1.550,00	56,25	41,67	225	25	1500
Tingkat Kecukupan Gizi					0,922	0,941	0,888	0,884	0,355	0,278
Presentase					92%	94%	89%	88%	35%	28%

Lampiran 11.

Perencanaan menu makan hari ke-2

WAKTU	Menu	Bahan Makan	Berat (gr)	URT	Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)	Serat (gr)	Natrium (mg)
MAKAN PAGI 07.30	nasi tim	nasi tim	150	1 gls	180	3,6	0,6	39	0,75	0
		telur	5	1 btr	7,7	0,62	0,54	0,035	0	7,1
	telur ceplok	Minyak	55	1 btr	84,7	6,82	5,94	0,385	0	78,1
		tahu	30	1 ptg	24	3,27	1,41	0,24	0,03	2,1
	tahu goreng	Minyak	3	1/2 sdt	26,52	0	3	0	0	0
		oyong	25	1/2 gls	4,75	0,2	0,05	1,025	0,325	5,75
	bening	wortel	25	2/4 gls	9	0,25	0,15	1,975	0,25	17,5
	Buah	pisang ambon	60	2 bh	64,8	0,6	0,48	14,58	1,14	6
	Subtotal				336,67	14,76	11,69	42,66	1,355	110,55
SELINGAN	bubur kacang hijau	bubur kacang hijau	30	1 cup	39	1,26	1,08	6,3	0	13,8
					0	0	0	0	0	0
	Subtotal				39	1,26	1,08	6,3	0	13,8
MAKAN SIANG	Nasi Tim	nasi tim	200	1 gls	240	4,8	0,8	52	1	0
	ayam goreng	ayam goreng	35	1 ptg	104,3	6,37	8,75	0	0	38,15
		Minyak	3	1/2 sdt	26,52	0	3	0	0	0
	tempe goreng	tempe	25	1/2 ptg	37,5	3,5	1,925	2,275	0,35	1,75
		Minyak	3	1/2 sdt	26,52	0	3	0	0	0
	sayur asem	labu siam	25	2/4 gls	7,5	0,15	0,025	1,675	1,55	0,75
		kacang panjang	25	2/4 gls	7,75	0,575	0,025	1,325	0,675	7,5
		soleng	25	2/4 gls	4,75	0,2	0,05	1,025	0,325	5,75
		jagung manis	25	2/4 gls	36,75	1,275	0,175	7,875	0,325	1,25
	Buah	semangka	50	1/2 ptg	14	0,25	0,1	3,45	0,2	3,5
	Subtotal				505,59	17,12	17,85	69,625	4,425	58,65
SELINGAN	buah	jeruk	110	2 bh	49,5	0,99	0,22	12,32	1,54	4,4
					49,5	0,99	0,22	12,32	1,54	4,4
MAKAN MALAM	Nasi Tim	nasi tim	200	1 gls	240	4,8	0,8	52	1	0
	pindang ikan	ikan nila	35	1 ptg	31,15	6,545	0,35	0	0	17,85
		makaroni	25	2/4 gls	88,25	2,175	0,1	19,675	1,225	1,25
	kukus	telur	5	1 btr	7,7	0,62	0,54	0,035	0	7,1
		wortel	25	2/4 gls	9	0,25	0,15	1,975	0,25	17,5
	tumis pelangi	buncis	25	2/4 gls	8,75	0,55	0,025	1,85	0,475	88,25
		jagung manis	25	2/4 gls	36,75	1,275	0,175	7,875	0,325	1,25
		Minyak	3	1/2 sdt	26,52	0	3	0	0	0
	Buah	pepaya	70	1 bh	32,2	0,35	0,07	8,54	1,12	2,8
	Subtotal				480,32	16,565	5,21	91,95	4,395	136
	Total				1361,58	49,705	35,83	210,535	10,175	319
	Kebutuhan Individu				1.550,00	56,25	41,67	225	25	1500
	Tingkat Kecukupan Gizi				0,878	0,884	0,860	0,936	0,407	0,213
	Presentase				88%	88%	86%	94%	41%	21%

Lampiran 12.

Perencanaan menu makan hari ke-3

WAKTU	Menu	Bahan Makanan	Berat (gr)	URT	Energi (kkal)	protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)	Serat (gr)	Natrium (mg)
MAKAN PAGI 07.30	nasi tim	nasi tim	150	1 gls	180	3,6	0,6	39	0,75	0
	soto ayam	ayam	20	1 ptg	59,6	3,64	5	0	0	21,8
		Minyak	3	1/2 sdt	26,52	0	3	0	0	0
		bihun	10	1/4 gls	34,8	0,47	0,01	8,21	0,12	1,2
		touge	15	1/4 gls	5,55	0,66	0,075	0,57	0,255	0,3
	tempe goreng	tempe	50	1 ptg	75	7	3,85	4,55	0,7	3,5
		Minyak	3	1/2 sdt	26,52	0	3	0	0	0
	cah buncis	buncis	25	2/4 gls	8,5	0,6	0,075	1,8	0,475	2
		wortel	25	2/4 gls	9	0,25	0,15	1,975	0,25	17,5
		Subtotal				425,49	16,22	15,76	56,1	2,55
SELINGAN	pisang kukus	pisang ambon	80	2 bh	86,4	0,8	0,64	19,44	1,52	8
	Subtotal				86,4	0,8	0,64	19,4	1,52	8
MAKAN SIANG	Nasi Tim	nasi tim	200	2 gls	240	4,8	0,8	52	1	0
	nugget	ayam	25	1 ptg	74,5	4,55	6,25	0	0	27,25
		terigu	5	1/2 sdm	1,65	0,45	0,05	3,86	0,015	0,1
		panir	5	1 sdm	9	0,2	0,05	2,05	0	42,5
		Minyak	3	1/2 sdt	26,52	0	3	0	0	0
	perkedel tahu	tahu	30	1/2 ptg	10,2	0,72	0,09	2,16	0,57	2,4
		telur	5	1 btr	7,7	0,62	0,54	0,035	0	7,1
		wortel	25	2/4 gls	9	0,25	0,15	1,975	0,25	17,5
	sup kimlo	bihun	20	1/4 gls	69,6	0,34	0,02	16,42	0,24	2,4
		wortel	25	2/4 gls	9	0,25	0,15	1,975	0,25	17,5
		jagung manis	20	2/4 gls	29,4	1,02	0,14	6,3	0,26	1
		jamur kuping	25	2/4 gls	5,25	0,35	0,15	0,225	1,275	4,25
	Bush	semangka	50	1/2 ptg	14	0,25	0,1	3,45	0,2	3,5
		Subtotal				505,82	15	11,49	90,5	4,06
SELINGAN	bush	jeruk	110	2 bh	49,5	0,99	0,22	12,32	1,54	4,4
	Subtotal				49,5	0,99	0,22	12,3	1,54	4,4
MAKAN MALAM	Nasi Tim	nasi tim	200	2 gls	240	4,8	0,8	52	1	0
	pindang daging	daging sapi	30	1 ptg	52,2	5,88	3	0	0	24,9
		tempe	35	1 ptg	52,5	4,9	2,635	3,185	0,49	2,45
	nugget tempe	telur	10	1 btr	15,4	1,24	1,08	0,07	0	14,2
		terigu	5	1 sdm	1,65	0,45	0,05	3,86	0,015	0,1
		kangkung	25	2/4 gls	7	0,85	0,175	0,975	0,5	16,25
	cah kangkung	kacang panjang	50	1/2 gls	15,5	1,15	0,05	2,6	1,35	15
		wortel	25	2/4 gls	9	0,25	0,15	1,975	0,25	17,5
	Bush	pepaya	50	1 ptg bsr	23	0,25	0,05	6,1	0,8	2
		Subtotal				416,25	19,77	8,05	70,8	4,405
	Total				1433,96	51,79	35,94	237	12,535	272,2
	Kebutuhan Individu				1.550,00	56,25	41,67	225	25	1500
	Tingkat Kecukupan Gizi				0,925	0,921	0,862	1,052	0,501	0,181
	Presentase				93%	92%	86%	105%	50%	18%

Lampiran 13.

Intervensi makanan pasien ke-1

WAKTU	Menu	Bahan Makanan	Berat (gr)	Energi (kka)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)	Serat (gr)	Natrium (mg)
pagi	roti	roti tawar	23	57,27	1,817	0,345	11,43	0	115
	tempe goreng	tempe	20	30	2,8	1,54	1,82	0,28	1,4
	tepung	tepung terigu	5	1,65	0,45	0,05	3,86	0,015	0,1
		Minyak	3	26,52	0	3	0	0	0
	Subtotal			58,17	3,25	4,59	5,68	0,295	1,5
SELINGAN	puding	puding	60	65,4	1,86	1,212	1,14	0,48	57
	Subtotal			65,4	1,86	1,212	1,14	0,48	57
MAKAN SIANG	Nasi Tim	nasi tim	200	240	4,8	0,8	52	1	0
	sate lilit ayam	ayam	20	59,6	3,64	5	0	0	21,8
		telur	5	7,7	0,62	0,54	0,035	0	7,1
		Minyak	3	26,52	0	3	0	0	0
	perkedel tahu kukus	tahu	23	18,4	2,507	1,081	0,184	0,023	1,61
		telur	5	7,7	0,62	0,54	0,035	0	7,1
		wortel	25	9	0,25	0,15	1,975	0,25	17,5
	bening bayam	bayam	25	4	0,225	0,1	0,725	0,175	4
		toge	25	9,25	1,1	0,125	0,95	0,425	0,5
		wortel	25	9	0,25	0,15	1,975	0,25	17,5
	Buah	pisang ambon	60	64,8	0,6	0,48	14,58	1,14	6
	Subtotal			512,97	17,482	13,76	58,18	2,833	173,61
SELINGAN	buah	jeruk	110	49,5	0,99	0,22	12,32	1,54	4,4
	Subtotal			49,5	0,99	0,22	12,32	1,54	4,4
MAKAN MALAM	Nasi Tim	nasi tim	200	240	4,8	0,8	52	1	0
	acar ikan tuna	ikan tuna	40	35,6	7,48	0,4	0	0	20,4
		Minyak	3	26,52	0	3	0	0	0
	tahu goreng	tahu	40	32	4,36	1,88	0,32	0,04	2,8
		Minyak	3	26,52	0	3	0	0	0
	capcay	caisim	25	5	0,425	0,1	0,85	0,3	4,5
		soleng	25	8,75	0,55	0,025	1,85	0,475	88,25
		wortel	50	18	0,5	0,3	3,95	0,5	35
	Buah	semangka	38	17,1	0,342	0,076	4,256	0,19	1,14
	Infus NaCl		10	0	0	0	0	0	58,5
	Subtotal			409,49	18,457	9,581	63,23	2,505	210,59
	Total			1095,53	42,039	29,363	140,6	7,653	447,1
	Kebutuhan Individu			1.550,00	56,25	41,67	225	25	1500
	Tingkat Kecukupan Gizi			0,707	0,747	0,705	0,625	0,306	0,298
	Presentase			71%	75%	70%	62%	31%	30%

Lampiran 14.

Intervensi makanan pasien ke-2

WAKTU	Menu	Bahan Makan	Berat (gr)	URT	Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)	Serat (gr)	Natrium (mg)	
MAKAN PAGI 07.30	nasi tim	nasi tim	50	1 gls	60	1,2	0,2	13	0,25	0	
		telur	5	1 btr	7,7	0,62	0,54	0,035	0	7,1	
	telur ceplok	Minyak	55	1 btr	84,7	6,82	5,94	0,385	0	78,1	
		tahu	30	1 ptg	24	3,27	1,41	0,24	0,03	2,1	
	tahu goreng	Minyak	3	1/2 sdt	26,52	0	3	0	0	0	
		oyong	25	1/2 gls	4,75	0,2	0,05	1,025	0,325	5,75	
	bening	wortel	25	2/4 gls	9	0,25	0,15	1,975	0,25	17,5	
		Buah	pisang ambon	60	2 bh	64,8	0,6	0,48	14,58	1,14	6
	Subtotal				216,67	12,36	11,29	16,66	0,855	110,55	
SELINGAN	bubur kacang hijau	bubur kacang hijau	30	1 cup	39	1,26	1,08	6,3	0	13,8	
					0	0	0	0	0	0	
	Subtotal				39	1,26	1,08	6,3	0	13,8	
MAKAN SIANG	Nasi Tim	nasi tim	150	1 gls	180	3,6	0,6	39	0,75	0	
		ayam goreng	35	1 ptg	104,3	6,37	8,75	0	0	38,15	
	tempe goreng	Minyak	3	1/2 sdt	26,52	0	3	0	0	0	
		tempe	25	1/2 ptg	37,5	3,5	1,925	2,275	0,35	1,75	
	sayur asem	Minyak	3	1/2 sdt	26,52	0	3	0	0	0	
		labu siam	25	2/4 gls	7,5	0,15	0,025	1,675	1,55	0,75	
		kacang panjang	25	2/4 gls	7,75	0,575	0,025	1,325	0,675	7,5	
		soleng	25	2/4 gls	4,75	0,2	0,05	1,025	0,325	5,75	
		jagung manis	25	2/4 gls	36,75	1,275	0,175	7,875	0,325	1,25	
		semangka	50	1/2 ptg	14	0,25	0,1	3,45	0,2	3,5	
		Subtotal				445,59	15,92	17,65	56,625	4,175	58,65
	SELINGAN	buah	jeruk	110	2 bh	49,5	0,99	0,22	12,32	1,54	4,4
	Subtotal				49,5	0,99	0,22	12,32	1,54	4,4	
MAKAN MALAM	Nasi Tim	nasi tim	150	1 gls	180	3,6	0,6	39	0,75	0	
		pindang ikan	ikan nila	35	1 ptg	31,15	6,545	0,35	0	0	17,85
	perkedel makaroni	makaroni	25	2/4 gls	88,25	2,175	0,1	19,675	1,225	1,25	
		kukus	5	1 btr	7,7	0,62	0,54	0,035	0	7,1	
	tumis pelangi	wortel	25	2/4 gls	9	0,25	0,15	1,975	0,25	17,5	
		buncis	25	2/4 gls	8,75	0,55	0,025	1,85	0,475	88,25	
		jagung manis	25	2/4 gls	36,75	1,275	0,175	7,875	0,325	1,25	
		Minyak	2	1/2 sdt	17,68	0	2	0	0	0	
	Buah	pepaya	70	1 bh	32,2	0,35	0,07	8,54	1,12	2,8	
		Infus NaCl			10	0	0	0	0	0	58,5
	Subtotal				411,48	15,365	4,01	78,95	4,145	194,5	
	Total				1112,74	44,905	34,03	158,535	9,175	377,5	
	Kebutuhan Individu				1.550,00	56,25	41,67	225	25	1500	
	Tingkat Kecukupan Gizi				0,718	0,798	0,817	0,705	0,367	0,252	
	Presentase				72%	80%	82%	70%	37%	25%	

Lamporan 15.

Intervensi makanan pasien ke-3

Menu	Bahan Makan	Berat (gr)	URT	Energi (kcal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (gr)	Berat (g)	Kalsium (mg)
nasi tim	nasi tim	150	1 gls	180	3,6	0,6	39	0,75	0
soto ayam	ayam	20	1 ptg	59,6	3,64	5	0	0	21,8
	Minyak	3	1/2 sdt	26,52	0	3	0	0	0
	bihun	10	1/4 gls	34,8	0,47	0,01	8,21	0,12	1,2
	touge	15	1/4 gls	5,55	0,66	0,075	0,57	0,255	0,3
tempe goreng	tempe	50	1 ptg	75	7	3,85	4,55	0,7	3,5
	Minyak	2	1/2 sdt	17,68	0	2	0	0	0
oah buncis	buncis	25	2/4 gls	8,5	0,6	0,075	1,8	0,475	2
	wortel	25	2/4 gls	9	0,25	0,15	1,975	0,25	17,5
Subtotal				416,7	16,22	14,76	56,11	2,55	46,3
pisang kukus	pisang ambon	80	2 bh	86,4	0,8	0,64	19,44	1,52	8
Subtotal				86,4	0,8	0,64	19,44	1,52	8
Nasi Tim	nasi tim	170	2 gls	204	4,08	0,68	44,2	0,85	0
nugget	ayam	20	1 ptg	59,6	3,64	5	0	0	21,8
	terigu	5	1/2 sdm	1,65	0,45	0,05	3,86	0,015	0,1
	panir	5	1 sdm	9	0,2	0,05	2,05	0	42,5
	Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0
perkedel tahu	tahu	30	1/2 ptg	10,2	0,72	0,09	2,16	0,57	2,4
	telur	5	1 btr	7,7	0,62	0,54	0,035	0	7,1
	wortel	25	2/4 gls	9	0,25	0,15	1,975	0,25	17,5
sup kimlo	bihun	15	1/4 gls	52,2	0,705	0,015	12,315	0,18	1,8
	wortel	25	2/4 gls	9	0,25	0,15	1,975	0,25	17,5
	jagung manis	20	2/4 gls	29,4	1,02	0,14	6,3	0,26	1
	jamur kuping	25	2/4 gls	5,25	0,95	0,15	0,225	1,275	4,25
Buah	semangka	50	1/2 ptg	14	0,25	0,1	3,45	0,2	3,5
Subtotal				433,1	13,14	9,615	78,55	3,85	119,5
buah	jeruk	110	2 bh	49,5	0,99	0,22	12,32	1,54	4,4
Subtotal				49,5	0,99	0,22	12,32	1,54	4,4
Nasi Tim	nasi tim	170	2 gls	204	4,08	0,68	44,2	0,85	0
pindang daging	daging sapi	25	1 ptg	43,5	4,9	2,5	0	0	20,75
	tempe	30	1 ptg	45	4,2	2,31	2,13	0,42	2,1
nugget tempe	telur	10	1 btr	15,4	1,24	1,08	0,07	0	14,2
	terigu	3	1 sdm	0,99	0,27	0,03	2,256	0,009	0,06
	Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0
oah kangkung	kangkung	25	2/4 gls	7	0,85	0,175	0,975	0,5	16,25
	kacang panjang	50	1/2 gls	15,5	1,15	0,05	2,6	1,35	15
	wortel	25	2/4 gls	9	0,25	0,15	1,975	0,25	17,5
Buah	pepaya	50	1 ptg bsr	23	0,25	0,05	5,1	0,8	2
Infus NaCl				10	0	0	0	0	58,5
Subtotal				385,5	17,19	9,525	59,31	4,179	146,4
Total				1322	47,35	34,54	213,4	12,1	320,1
Kebutuhan Individu				1500	56,25	41,67	225	25	1500
Tingkat Kecukupan Gizi				0,881	0,842	0,829	0,948	0,484	0,213
Presentase				88%	84%	83%	95%	48%	21%

NCP

Kasus :

Ny.R datang kerumah sakit dengan keluhan lemas sejak seminggu yang lalu. Keluhan disertai lemas, nyeri dan pusing dibagian kepala, nyeri ulu hati, mual dan muntah. Demam ada naik turun sejak seminggu yang lalu. Nafsu makan menurun. Setelah dilakukan pengukuran berat badan di IGD BB pasien adalah 48 kg, dan TB 150 cm. Pasien mempunyai riwayat Hipertensi sejak 10 tahun yang lalu dan pasien mempunyai riwayat DM sejak 8 tahun yang lalu. Pasien jarang mengkonsumsi obat hipertensi dan DM. Setelah melakukan pengecekan tekanan darah pasien adalah 156/109 mmHg, N: 115 x/m, RR: 20x/m, T: 38,3 °C. Setelah melakukan pemeriksaan LAB didapatkan HB: 14,6 g/dl, leukosit 7400/ul, eritrosit 5,1 juta/ul, trombosit 314000/ul, hematokrit 46%, MCV 91 fL, MCH 28 pg, MCHC 31 g/dl, GDS 427 mg/dl. Pasien sering mengonsumsi gorengan dan sering mengonsumsi makanan manis. Pola makan pasien tidak teratur, cenderung makan 2x sehari. Hasil recall: energi 42%, protein 31%, lemak 32%, kh 47%. sehari – hari pasien bekerja sebagai guru.

A. Assessment gizi

TERMINOLOGI	DATA TERKAIT GIZI	STANDAR PEMBANDING/NILAI NORMAL	DIAGNOSIS
Antropometri			
- AD.1.1.1 - AD.1.1.2 - AD.1.1.5	- TB : 150 cm - BB : 48 kg - BBI : 45 kg - IMT: 21,3	- 18,5-22,9 (asia pasifik)	
Biokimia			
	- Hb : 14,6 g/dl (normal) - Trombosit : 314000/ul (normal) - Hematokrit : 46% (normal) - Eritrosit : 5,1 sel/mm³ (normal) - Leukosit : 7400/μl (tinggi) - GDS : 420 mg/dl (tinggi)	- N : 12,0 – 14,0 g/dl - N : 150000-400000/ul - N : 38- 46% - N : 4,4– 5,5 sel/mm³ - N : 5000 – 10000/ μl - N : 200 mg/dl	NC 2.2 Perubahan nilai lab. terkait gizi
Klinis/Fisik			
	- TD : 156/109 mmHg - Suhu : 38,3°C - Nadi : 115/menit - RR: 20/m - Nyeri dan pusing dikepala - lemas - hati - mual muntah - Tidak nafsu makan	- N : 90 - 120/80 mmHg - N : 36 - 37°C - N : 60 – 100/menit	NI.5.3 penurunan kebutuhan Na NI. Peningkatan nilai eskpeditur NC.1.4 perubahan fungsi Gastro intensinal
Dietary/Riwayat Gizi			
	- Energi : 42% - Protein :31% - Lemak : 32% - KH : 47% - Pasien sering mengonsumsi gorengan dan suka makanan manis	- N : 90 – 100% - N : 90 – 100% - N : 90 – 100% - N : 90 – 100%	NI 2.1 Asupan oral inadkuat

	- Makan 2x sehari		NB 1.7 Pemilihan makanan yang salah NB.1.5 Pola makan tidak teratur
Riwayat Individu :			
- CH.1.1.1 - CH.1.1.1	- Perempuan - Usia 49 th - Bekerja sebagai guru - Mempunyai hipertensi sejak 10 tahun yang lalu - Mempunyai DM sejak 7 tahun yang lalu		

BB: 48 kg

TB: 150 cm

- BBI (modifikasi brocca)

$$\text{BBI} = 90\% \times (\text{TB} - 100) \times 1 \text{ kg}$$

$$= 90\% \times (150 - 100) \times 1 \text{ kg}$$

$$= 90\% \times 50 \times 1 \text{ kg}$$

$$= 45 \text{ kg}$$

- IMT $= \frac{48}{1,50^2} = \frac{48}{2,25} = 21,3$ (normal)

Menghitung Keb. Energi (Rumus Perkeni)

- Kalori basal $= \text{BBI} \times 25$
 $= 45 \text{ kg} \times 25$
 $= 1.125 \text{ kal}$
- Faktor aktivitas $= 20\% \times 1.125 \text{ kal}$
 $= 225 \text{ kal}$
- Setres metabolik $= 13\% \times 1.125 \text{ Kal}$
 $= 146,25 \text{ kal}$
- Total $= 1.125 + 225 + 146,25$
 $= 1496,5 = 1500 \text{ kkal}$

Zat Gizi Makro

- Protein (10-20%) $= 15\% \times 1500$
 $= 225 \text{ kkal} / 4 \text{ gr}$

- $$= 56,25 \text{ gr}$$
- Lemak (20-25%)

$$= 25\% \times 1500 \text{ kkal}$$

$$= 375 \text{ kkal} / 9 \text{ gr}$$

$$= 41,67 \text{ gr}$$
- KH (60%)

$$= 1500 \text{ kkal} - 225 \text{ kkal} - 375 \text{ kkal}$$

$$= 900 \text{ kkal} \div 4$$

$$= 225 \text{ gr}$$
- Serat

$$= 25 \text{ gr}$$

Keb. Mikro :

- Natrium <1500 mg
- Kalium : 4700 mg

Cairan (rumus holiday segar)

$$= 1500 + (\text{BB} - 20 \text{ kg}) \times 20 \text{ ml}$$

$$= 1500 + (48 - 20 \text{ kg}) \times 20 \text{ ml}$$

$$= 1500 + 28 \times 20 \text{ ml}$$

$$= 1500 + 560 \text{ ml}$$

$$= 2060 \text{ ml}$$

B. Diagnosis Gizi

TERMINOLOGI	PROBLEM	ETIOLOGI/AKAR MASALAH	SIGN/SYMPATOM
NI.2.1	Asupan oral inadekuat	Berkaitan dengan Tidak nafsu makan, nyeri di bagian ulu hati, Kepala terasa pusing.	Ditandai dengan Energi 33%, protein 38%, lemak 24%, KH : 36%. Mual, muntah.
NI.5.3	Penurunan kebutuhan natrium	Berkaitan dengan : Kenaikan tekanan darah diatas normal (hipertensi)	Ditandai dengan : TD 156/109 mmHg
NC.2.2	Perubahan nilai lab terkait gizi	Berkaitan dengan Gangguan fungsi insulin	Ditandai dengan GDS 420 mg/dl (tinggi)

NB.1.5	Gangguan pola makan	Berkaitan dengan Pola makan yang tidak teratur	Ditandai dengan Kebiasaan pola makan 2x sehari.
--------	---------------------	--	---

C. Intervensi Gizi

	DIAGNOSIS GIZI	INTERVENSI GIZI
P	Perubahan nilai lab terkait gizi	Tujuan : - Untuk mencapai dan mempertahankan status gizi optimal - Mengoptimalkan kadar gula darah pasien
E	Berkaitan dengan - Kenaikan gula darah	Cara : - ND.1.2.1.Modifikasi tesktur - E.1.Edukasi gizi - E.1.1.Tujuan edukasi gizi - E.1.4.Kaitan gizi dengan kesehatan / penyakit - C.1.1.Cognitive behaviour theory - C.2.3.Monitoring mandiri - C.2.5.Dukungan social - C.2.9.Mencegah relaps / kambuh - RC.1.4.Kolaborasi dengan provider lain
S/S	Ditandai dengan: - GDS : 420 mg/dl (tinggi)	Target : 200 mg/dl

	DIAGNOSIS GIZI	INTERVENSI GIZI
P	Penurunan kebutuhan natrium	Tujuan : - Untuk menurunkan tekanan darah pada pasien menuju nilai normal
E		Cara : - ND.1.2.1.Modifikasi tesktur

	Berkaitan dengan kenaikan tekanan darah diatas normal	- ND.1.2.10.2.Modifikasi vitamin C - ND.1.2.11.5 Modifikasi kalium - ND.1.2.11.7 Modifikasi natrium - E.1.Edukasi gizi - E.1.1.Tujuan edukasi gizi - E.1.4.Kaitan gizi dengan kesehatan / penyakit - C.1.1.Cognitive behaviour theory - C.2.3.Monitoring mandiri - C.2.5.Dukungan social - C.2.9.Mencegah relaps / kambuh - RC.1.4.Kolaborasi dengan provider lain
S/S	Ditandai dengan: - TD : 156/109 mmHg	Target : N : 90 - 120/80 mmHg

	DIAGNOSIS GIZI	INTERVENSI GIZI
P	Asupan oral inadkuat	Tujuan : - Untuk mengoptimalkan berat badan normal
E	Berkaitan dengan: Tidak nafsu makan, nyeri ulu hati	Cara : - ND.1.2.1.Modifikasi tesktur - ND.1.2.2.Modifikasi energi ditingkatkan - ND.1.2.3.Modifikasi protein ditingkatkan - ND.1.2.10.2.Modifikasi vitamin C - ND.1.2.11.1 Modifikasi kalsium - ND.1.2.11.3 Modifikasi zat besi - ND.1.2.11.5 Modifikasi kalium

		- ND.1.2.11.7 Modifikasi natrium - E.1.Edukasi gizi - E.1.1.Tujuan edukasi gizi - E.1.4.Kaitan gizi dengan kesehatan / penyakit - C.1.1.Cognitive behaviour theory - C.2.3.Monitoring mandiri - C.2.5.Dukungan social - C.2.9.Mencegah relaps / kambuh - RC.1.4.Kolaborasi dengan provider lain
S/S	Ditandai dengan: - Energi : 43% - Protein :34% - Lemak : 33% - KH : 48%	Target : - N=90-110% - N=90-110% - N=90-110% - N=90-110%

PRESKRIPSI DIET

- Jenis Diet = Diet DM (1500 kkal) dan DASH d
- Tujuan Diet =
 - Menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi
 - Menurunkan kadar glukosa darah mendekati normal dengan menyeimbangkan asupan makanan dengan insulin, dengan obat penurun glukosa oral dan aktivitas fisik.
- Syarat Diet =
 1. Energi diberikan sesuai kebutuhan dan aktivitas fisik (1500 kal)
 2. Protein diberikan cukup (56,25 gr)

3. Lemak diberikan sesuai kebutuhan (41,7 gr)
4. KH diberikan sesuai kebutuhan diet DM (225 gr)
5. Serat diberikan tinggi 25 gr
6. Mineral dan vitamin diberikan cukup.
7. Natrium dibatasi 1500 mg/hari
8. Kalium 4700 mg/hari
9. Calsium 1200 mg/ hari
10. Cairan diberikan 2060 ml/hr

- Bentuk = Makanan Lunak
- Route Diet = Oral
- Frekuensi Makan = 3x makan utama dan 2x selingan
- Nilai Gizi =
 1. Energi : 1500 kkal
 2. Protein :56,25 gr
 3. Lemak : 41,7 gr
 4. KH : 225 gr

EDUKASI GIZI/KONSELING GIZI

1. Tujuan

- Menambah wawasan pasien terkait penyakit DM dan hipertensi yang diderita
- Merubah perilaku makan pasien menjadi makanan gizi seimbang
- Memberikan motivasi dan semangat pada pasien dan keluarga untuk menjalankan dan menerapkan diet DM dan DASH.

2. Konten/Materi

- a. Menjelaskan pentingnya mengikuti diet yang diarahkan untuk mengelola penyakit
- b. Memberikan bantuan praktis tentang bagaimana pemilihan, frekuensi, dan besar porsi setiap kali makan

- c. Memberikan pengetahuan tentang makanan yang dianjurkan dan dibatasi bagi pasien untuk mengelola penyakitnya.

D. Rencana monitoring dan intervensi

Pemeriksaan	Yang diukur	Cara pengukuran	Target
Antropometri	BB TB	Pengukuran menggunakan timbangan dan stadiometer	BB tetap dalam status normal
Biokimia	- Hb - Trombosit - Hematokrit - Eritrosit - Leukosit - GDS	Pemeriksaan laboratorium	N : 12,0 – 14,0 g/dl N : 150000-400000/ul N : 38- 46% N : 4,4– 5,5 sel/mm ³ N : 5000 – 10000/ µl N : 200 mg/dl
Klinis/fisik	- TD - Suhu - Nadi - RR: - Nyeri dan pusing dikepala - lemas - mual muntah - Tidak nafsu makan	Wawancara dan observasi	N : 90 - 120/80 mmHg N : 36 - 37°C N : 60 – 100/menit Keluhan menurun
Dietary	- Energi - Protein - Lemak - Karbohidrat	Recall 24 jam	Asupan 90 – 110%

Parameter	Rujukan	14/04/25	15/04/25	16/04/25	17/04/25
GDS	<200 mg/dl	420 mg/dl	269 mg/dl	252 mg/dl	248 mg/dl
Hb	12,0-14,0 g/dl	14,6 g/dl	-	-	-
Trombosit	150000-400000/µl	314000/µl	-	-	-
Hematokrit	38-46%	46%	-	-	-

Eritrosit	4,4-5,5 sel/mm ²	5,1 sel/mm ²	-	-	-
Leukosit	5000- 10000/μl	7400/μl	-	-	-

Lampiran 17.

LEFLEAT DIABETES MELITUS DENGAN HIPERTENSI

Tujuan diet



Diet merupakan tekanan darah dan kadar glukosa darah tercapai batas normal yang bertujuan untuk mengurangi, menghilangkan gejala penyakit, memperlambat perkembangan, dan mencegah komplikasi.

Syarat diet

1. Energi protein dan karbohidrat cukup
2. Isotasi konsumsi makanan berenergi dan tinggi kolesterol
3. Isotasi konsumsi makanan yang asin
4. Konsumsi serat (sayur dan buah) yang tinggi



DIABETES MELITUS TYPE 2

Diabetes melitus merupakan sekumpulan kelainan fisiologi yang ditandai oleh kadar gula darah yang tinggi. Penyakit ini disebabkan oleh resistensi insulin atau defisiensi insulin. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), prevalensi diabetes melitus global pada tahun 2019 mencapai 10,4%. Pada tahun 2030, diperkirakan akan mencapai 12,8%. Diabetes melitus tipe 2 adalah bentuk yang paling umum, terutama pada orang dewasa. Gejala yang umum terjadi adalah haus, lapar, sering buang air kecil, dan penurunan berat badan. Diagnosis ditegakkan berdasarkan pemeriksaan kadar gula darah puasa, kadar gula darah acak, atau kadar gula darah sewaktu. Pengobatan diet diabetes tipe 2 bertujuan untuk menurunkan kadar glukosa darah, menurunkan berat badan, dan mencegah komplikasi jangka panjang.

HIPERTENSI

Hipertensi adalah kondisi dengan tekanan darah yang tinggi atau meningkat di atas normal. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), tekanan darah normal adalah kurang dari 120/80 mmHg. Hipertensi adalah kondisi yang ditandai dengan tekanan darah yang tinggi secara terus-menerus. Gejala yang umum terjadi adalah sakit kepala, pusing, dan pandangan kabur. Diagnosis ditegakkan berdasarkan pemeriksaan tekanan darah yang dilakukan secara berkala. Pengobatan diet hipertensi bertujuan untuk menurunkan tekanan darah, mengurangi risiko komplikasi, dan meningkatkan kualitas hidup. Diet yang dianjurkan adalah diet rendah garam, rendah lemak jenuh, dan tinggi serat.

DIET DIABETES MELITUS TYPE 2 DIET DASH (DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION)



MAHASISWA GIZI POLITEKNIK TANJUNGPINANG

MAKANAN YANG DIANJURKAN

Sumber	Bahan Makanan yang Dianjurkan
Karbohidrat	Gandum utuh, nasi, beras, kentang, singkong
Protein nabati	Biji-bijian, kacang-kacangan, tahu, tempe, kacang kedelai
Protein hewani	Kacang-kacangan segar
Sayuran	Sayuran sayuran segar
Buah-buahan	Buah-buahan segar
Lemak	Minyak kelapa sawit, minyak zaitun, minyak kacang



MAKANAN YANG TIDAK DIANJURKAN

Sumber	Bahan Makanan yang Tidak Dianjurkan
Karbohidrat	Bahan yang diawetkan dengan garam, gula, atau lemak
Protein nabati	Daging merah, lemak jenuh, lemak trans, lemak jenuh, lemak trans, lemak jenuh
Protein hewani	Daging merah yang diawetkan dan mengandung lemak jenuh
Sayuran	Sayuran yang diawetkan dan mengandung lemak jenuh
Buah-buahan	Buah-buahan kering, buah-buahan yang diawetkan
Lemak	Margarin, mentega, minyak sayur
Minuman	Minuman manis dengan pemanis buatan dan pengawet
Beras	Nasi, mie, pasta, roti, kue, biskuit



CONTOH MENU SEHARI

Bahan Makanan	Berat (gr)	Ukuran Rumah Tangga (1 porsi)
Nasi	150	1 piring
Jagung manis	75	1 biji
Pisang	110	2 biji
Apel	100	1 biji
Susu	250	1 gelas
Sup ayam	35	1/2 porsi
Telur rebus	70	2 biji
Salad sayur	100	1 porsi
Minyak	10	1 sendok teh
Nasi	150	1 piring
Apel	75	1 biji
Sup ayam	110	2 biji
Minyak	100	1 porsi
Pisang	75	1 biji



Lampiran 18.



