

LAMPIRAN

Lampiran 1. Formulir Asuhan Gizi

CATATAN ASUHAN GIZI

Nama : Ny.N No. Register : 203661 Ruang/Bed : Isolasi VK/1 Usia : 23 Tahun Diagnosis Penyakit : G1P0 UK 25/26 mg th + B23		
ASSESSMENT/REASSESSMENT		KESIMPULAN
ANTROPOMETRI	LLA : 19,5 cm TL : 48 cm	AD-1.1.5 Status gizi LLA gizi Kurang ↓
BIOKIMIA	HGB = 12,2(12,3-15,1) g/dL RBC = 3,7 (N=4,2- 6,1)10 ⁶ /uL HCT = 34 (37-52) % MCH = 33,1 (N=27-31)pg NEUT % = 81,6 (50-70)% Lymph% = 12,5 (25-40)%	BD.1.10.2 ↓HGB (Anemia) BD.1.10.4 RBC ↓ (Anemia) HCT ↓(Anemia) MCH ↑(Anemia) NEUT% ↑ (Infeksi) Lymph% ↑ (Rentan infeksi)
FISIK-KLINIS	Fisik: -Pasien lemas -Perut nyeri keluar lendir darah di kemaluan Klinis: TD 110/80 mmHg (N=<130 - <85 Nadi 88x/menit (N=60– 100x/menit) Suhu 36,5 ° C (N= 36-37°C) RR 20x/menit(N=14-20x/menit)	PD.1.1.1 Perut nyeri keluar lendir darah di kemaluan
RIWAYAT GIZI	RIWAYAT GIZI DAHULU : - Pasien mempunyai kebiasaan makan 3 kali sehari - Makanan pokok yang sering dikonsumsi adalah nasi dengan porsi 1 centong (100 g) setiap kali makan. - Lauk hewani yang dikonsumsi pasien yaitu daging ayam (50 g) 3x dalam seminggu, ikan (50g) 2x dalam seminggu, dan daging (50 g) 1x dalam sebulan. - Pasien sering mengonsumsi lauk nabati seperti tahu (50g) dan tempe (25g)	FH 1.2.2.3 pola makan tidak teratur dan tidak seimbang

	<p>dalam 3x sehari.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasien sering mengonsumsi sayur wortel, terong, dan kangkung. - Buah yang biasa dikonsumsi pasien yaitu buah pisang (75 g) 2x dalam seminggu. - Pasien alergi terhadap telur ayam. <p>RIWAYAT GIZI SEKARANG Riwayat gizi sekarang: Hasil Recall energi (44,5%) defisit tingkat berat, protein (35,5%) defisit tingkat berat, lemak (58,9%) defisit tingkat berat, karbohidrat (40,3%) defisit tingkat berat.</p>	<p>FH.1.1.1 Asupan energi defisit tingkat berat FH.1.5.2.1 Asupan protein defisit tingkat berat FH.1.5.3.1 Asupan protein defisit tingkat berat</p>
RIWAYAT PERSONAL	<p>Riwayat penyakit dahulu : HIV Riwayat Penyakit Keluarga : - Riwayat Penyakit Sekarang : G1P0 UK 25/26 mgt + B23 Edukasi Gizi : belum pernah mendapat edukasi Olahraga : Pasien tidak pernah olahraga</p>	
DIAGNOSA GIZI	<p>NI 5.1 Peningkatan asupan zat gizi Fe berkaitan dengan px anemis karena pendarahan ditandai dengan ketidaknormalan nilai HGB, RBC, HCT NI 5.1 Peningkatan kebutuhan zat gizi protein berkaitan dengan adanya infeksi ditandai dengan ketidaknormalan nilai, NEUT%, Lymph%. NI 2.1 Kekurangan <i>intake</i> makanan dan minuman oral berkaitan dengan perut pasien nyeri ditandai dengan hasil <i>recall</i> asupan makan dalam kategori defisit tingkat berat yaitu energi (44,5%), protein (35,5%), lemak (58,9%) , karbohidrat (40,3%). NB 1.1 Pengetahuan yang kurang tentang makanan dan zat gizi berkaitan dengan pasien belum pernah mendapatkan edukasi ditandai dengan porsi makan yang belum memenuhi kebutuhan.</p>	
INTERVENSI GIZI ND-1.2 Modifikasi jenis diet RC-2.1 Kolaborasi dengan tim medis lain E-1.4 Edukasi gizi terkait dengan penyakit	RENCANA MONITORING & EVALUASI AD-1.1.5 Status gizi kurang BD-1.10.1 Hb ↓ FH-1.1.1.1 Asupan energi total defisit tingkat berat FH-1.5.2.1 Asupan protein total defisit tingkat berat FH-1.5.1.1 Asupan lemak total defisit tingkat sedang FH-1.5.3.1 Asupan karbohidrat total defisit tk berat	

Lampiran 2. Siklus Menu Rumah Sakit Untuk Intervensi

Siklus Menu Ke 5 (25 Februari 2020)

PAGI	SIANG	SORE
RSUD.KLS I.II.III Nasi/BK Soto daging + toge panjang	RSUD.KLS.I.II.III Nasi/BK Bandeng Goreng Tahu Bacem Sayur asem manisah, wortel, kangkung Buah : Pepaya	RSUD.KLS I.II.III Nasi/BK Rolade ayam Tempe oseng Kare terong
ANAK Nasi/BK Soto bola-bola daging Suun	ANAK Nasi/BK Bandeng krispy Tahu bacem Sy asem manisah, wortel, kangkung	ANAK Nasi/BK Rolade ayam Tempe oseng Sup wortel + macaroni
BS/BC Soto bola-bola daging + suun	BS/BC Otak-otak bandeng Bening manisah + wortel serut	BS/BC Rolade ayam Tim tahu cetak Sup wortel +macaroni
DM/RG Nasi/BK Daging bb kuning Oseng Tempe Oseng wortel + manisah rajang	DM/RG Asem-asem bandeng Tahu bacem Sy asem manisah + wortel (kuah sedikit)	DM/RG Nasi/BK Rolade ayam Tempe oseng Kare terong

Lanjutan

PAGI	SIANG	SORE
RPRG/B2 Nasi/BK Daging bb kuning Oseng wortel + manisah rajang kering	RPRG/B2 Opor ayam Oseng tempe Cah kangkung toge	RPRG/B2 Patin goreng SG manisah + wortel tanpa kuah
RS Daging bb kuning Oseng tempe Oseng wortel + manisah rajang	RS Asem-asem bandeng Tahu bacem Asem-asem manisah	RS Rolade ayam Tempe oseng Kare terong

Siklus Menu Ke 6 (26 Februari 2020)

PAGI	SIANG	SORE
RSUD.KLS. I.II.III Nasi BK Semur ayam + tahu berkuah	RSUD. KLS I.II.III Nasi/BK Ayam goreng Oseng tempe Pecel : N kenikir, toge panjang BK: Opor ayam Cah kangkung + toge Buah : Pisang	RSUD.KLS I.II.III Nasi/BK Patin goreng SG Tahu bb iris SG Manisah + wortel
ANAK Nasi/BK Semur ayam + tahu berkuah	ANAK Nasi/BK Opor ayam Oseng tempe Sup wortel, jamur es	ANAK Nasi/BK Patin goreng Bakso tahu SG Manisah + wortel
BS/BC Ayam bb semur suwir Tahu dadu tim Sup wortel	BS/BC Ayam suwir bb kecap Rolade tahu Sup wortel serut + macaroni	BS/BC Bola-bola daging Bakso tahu Kuah bakso + suun
DM/RG Nasi/BK Semur ayam + tahu Acar timun + wortel kering	DM/RG Opor ayam Oseng tempe Cah kangkung toge	DM/RG Nasi/BK Patin goreng SG tahu bb iris SG manisah + wortel

Lanjutan

PAGI	SIANG	SORE
RPRG/B2 Nasi/BK Semur ayam + tahu Acar timun + wortel Kering (tanpa kuah)	RPRG/B2 Opor ayam Oseng gambas + suun kering	RPRG/B2 Patin goreng SG manisah + wortel tanpa kuah
RS Nasi/BK Semur ayam + tahu berkuah Acar timun + wortel	RS Opor ayam Oseng tempe Sup gambas	RS Pating goreng SG tahu bb iris SG manisah Rajang

Siklus Menu Ke 7 (27 Februari 2020)

PAGI	SIANG	SORE
RSUD.KLS I.II.III Nasi/BK Kare daging + tempe berkuah	RSUD.KLS I.II.III Nasi/BK Rolade ayam Tempe asam manis Sup wortel + suun Buah : Pisang	RSUD.KLS I.II.III Nasi/BK Acar bandeng Tempe bb kuning Cah toge panjang
ANAK Nasi/BK Perkedel daging + kentang Semur tempe berkuah	ANAK Nasi/BK Rolade ayam Tahu asem manis Sup wortel+suun	ANAK Nasi/BK Bandeng krispy Tempe bb kuning Cah bayam
BS/BC Rolade daging Semur wortel + suun	BS/BC Rolade ayam Perkedel tahu Sup wortel + suun	BS/BC Ayam suwir bb empal Tim tahu cetak Bening manisah rajang

Lanjutan

PAGI	SIANG	SORE
DM/RG Nasi/BK Kare daging + tempe kering Cah papaya muda	DM/RG Rolade ayam Tahu asem manis Sup wortel + suun	DM/RG Nasi/BK Acar bandeng Tempe bb kuning Cah toge panjang
RPRG Nasi/BK Kare daging + tempe kering Cah papaya muda	RPRG/B2 Rolade ayam Oseng-oseng wortel kering	RPRG/B2 Acar bandeng Cah labu kuning rajang
RS Kare daging + tempe kering Cah papaya muda	RS Rolade ayam Tahu asem manis Sup wortel + suun	RS Acar bandeng Tempe bb kuning Cah labu kuning rajang

Lampiran 3. Food Frequency Questioner (FFQ)

FOOD FREQUENCY QUESTIONER (FFQ)

Kode Nama : Ny.N
 Jenis Kelamin : P

Hari/tanggal wawancara : 24-02-2020
 Umur : 23 tahun

Jenis Makanan	Frekuensi											
	Tidak pernah <1x per bulan	1x per bulan	2-3 per bulan	1x per minggu	2x per minggu	3-4 per minggu	5-6 per minggu	1x per hari	≥2x per hari	Porsi/URT	Total	gr/hari
1.Makanan pokok												
a.Beras									√	1/2 gls	150	150
b.Jagung	√											
c.Ubi	√											
d.Singkong	√											
e.Kentang					√					½ bh	100	14,2
2.Sumber lauk hewani												
a.Daging sapi		√								1 ptg	50	1,6
b.Daging kambing	√											
c.Ayam						√				1 ptg	150	21,4

Lanjutan

Jenis Makanan	Frekuensi										Total	gr/hari
	Tidak pernah <1x per bulan	1x per bulan	2-3 per bulan	1x per minggu	2x per minggu	3-4 per minggu	5-6 per minggu	1x per hari	≥2x per hari	Porsi/URT		
d.Udang	√											
e.Ikan					√					1 ptg	100	14,2
f.Telur	√											
3.Sumber lauk nabati												
a.Tempe									√	1 ptg	75	75
b.Tahu									√	1 ptg	150	150
4.Sumber vitamin												
A.Sayur-sayuran												
1)Wortel							√			2 sdm	100	14,2
2)Kacang panjang				√						3 sdm	30	4,2
3)Buncis					√					2 sdm	40	11,4
4)Sawi				√						3 sdm	30	4,2
5)Kangkung						√				3 sdm	90	12,8
6)Bayam				√						3 sdm	30	4,2
7)Kecambah					√					3 sdm	60	8,5
8)Terong						√				3 sdm	90	12,8
B.Buah-buahan												
1)Pisang					√					1 bh	150	21,4

Lanjutan

Jenis Makanan	Frekuensi										Total	gr/hari	
	Tidak pernah <1x per bulan	1x per bulan	2-3 per bulan	1x per minggu	2x per minggu	3-4 per minggu	5-6 per minggu	1x per hari	≥2x per hari	Porsi/URT			
2)Pepaya		√									1 bh	100	3,3
3)Jeruk	√												
4)Apel	√												
5.Susu													
a.Susu bubuk	√												
b.Susu segar	√												
c.Susu kemasan	√												
6.Minuman													
a.Teh						√					1 gls	800	114
b.Kopi			√								1 gls	600	20

Lampiran 4. Recall 24 Jam Sebelum Intervensi

Waktu	Menu	Bahan makanan	Berat (gram)	Energi (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	KH (gram)	Vit C (mg)	Fe (mg)
Pagi	Nasi	Beras putih giling	50	180,4	3,3	0,3	39,8	0	0,3
	Kare ayam + tahu berkuah	Daging ayam	25	71,2	6,7	4,7	0	0	0,3
		Minyak kelapa sawit	3	25,9	0	3	0	0	0
		Tahu	35	26,6	2,8	1,7	0,7	0	1,9
		Minyak kelapa sawit	5	43,1	0	5	0	0	0
Sub Total				347,2	12,8	14,7	40,5	0	2,5
Siang	Roti Tawar	Roti tawar	20	54,8	1,8	0,6	10,4	0	0,1
	Teh	Teh manis	100	12,9	0	0	3,2	0	0
Sub Total				67,7	1,8	0,6	13,6	0	0,1
Malam	Nasi	Beras putih giling	75	270,7	5	0,5	59,6	0	0,5

Lanjutan

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat (gram)	Energi (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	KH (gram)	Vit C (mg)	Fe (mg)	
Malam	Ayam suwir bumbu Opor	Daging ayam	38	108,3	10,2	7,2	0	0	0,5	
		Minyak kelapa sawit	3	25,9	0	3	0	0	0	
		Tahu	18	13,7	1,5	0,9	0,3	0	1	
		Kecap	3	1,8	0,3	0	0,2	0	0,1	
		Minyak kelapa sawit	3	25,9	0	3	0	0	0	
	SG Manisah Rajang	Labu siam	38	7,6	0,3	0,1	1,6	2,3	0,2	
		Minyak kelapa sawit	3	25,9	0	3	0	0	0	
	Sub Total				479,8	17,3	17,7	61,7	2,3	2,3
	Total				894,6	32	32,9	115,8	2,3	4,8

Lampiran 5. Perencanaan Menu Untuk Tiga Hari Intervensi
Menu Hari Pertama (25 Februari 2020)

Waktu	Menu	Bahan makanan	Berat (gram)	Energi (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	KH (gram)	Vit C (mg)	Fe (mg)
Pagi	Nasi Soto daging + toge panjang	Beras putih giling	100	360,9	6,7	0,6	79,5	0	0,6
		Daging sapi	50	134,4	12,4	9	0	0	0,9
		Toge kacang kedelai	50	60,9	6,6	3,3	4,8	7,5	1
		Minyak kelapa sawit	3	25,9	0	3	0	0	0
Sub Total				582,1	25,7	15,9	84,3	7,5	2,5
Snack Pagi	Lemper	Beras ketan	40	144,4	2,7	0,2	31,8	0	0,2
		Daging ayam	20	57	5,4	3,8	0	0	0,3
Sub Total				201,4	8,1	4	31,8	0	0,5
Siang	Nasi Bandeng goreng	Beras putih giling	100	360,9	6,7	0,6	79,5	0	0,6
		Tepung terigu	10	36,4	1	0,1	7,6	0	0,1
		Ikan bandeng	50	41,9	7,4	1,1	0	0,5	0,2
		Minyak kelapa sawit	5	43,1	0	5	0	0	0
	Tahu bacem	Tahu	35	26,6	2,8	1,7	0,7	0	1,9
		Kecap	2,5	1,5	0,3	0	0,1	0	0,1
		Minyak kelapa sawit	3	25,9	0	3	0	0	0
	Sayur asem manisah, wortel, kangkung	Labu siam mentah	30	6	0,3	0,1	1,3	0,8	0,1
		Wortel	30	7,7	0,3	0,1	1,4	2,1	0,6
		Kangkung	15	2,3	0,3	0	0,3	3,8	0,2
Pepaya	Pepaya	125	48,7	0,8	0,1	12,3	69	0,1	
Sub Total				601	19,9	11,8	103,2	76,2	3,9

Lanjutan

Waktu	Menu	Bahan makanan	Berat (gram)	Energi (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	KH (gram)	Vit C (mg)	Fe (mg)
Malam	Nasi	Beras putih giling	100	360,9	6,7	0,6	79,5	0	0,6
		Ayam suwir bumbu opor	Daging ayam	50	142,4	13,4	9,4	0	0
	Minyak kelapa sawit		3	25,9	0	3	0	0	0
	Tempe oseng	Tempe kedele murni	30	59,7	5,7	2,3	5,1	0	0,7
		Minyak kelapa sawit	3	25,9	0	3	0	0	0
		Kecap	5	3	0,5	0	0,3	0	0,1
	Kare terong	Terong belanda	75	21	0,6	0,2	4,9	0,8	0,3
		Santan	2,5	2,7	0	0,3	0,1	0	0
		Minyak kelapa sawit	3	25,9	0	3	0	0	0
	Sub Total				667,4	26,9	21,8	89,9	0,8
Selingan malam	Susu dancow	Susu dancow	30	139,2	6,5	5,7	15,5	11,1	2,4
Sub Total				139,2	6,5	5,7	15,5	11,1	2,4
Total				2191	87,1	59,3	324,8	95,6	11,7

Menu Hari Kedua (26 Februari 2020)

Waktu	Menu	Bahan makanan	Berat (gram)	Energi (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	KH (gram)	Vit C (mg)	Fe (mg)
Pagi	Nasi	Beras putih giling	100	360,9	6,7	0,6	79,5	0	0,6
		Semur ayam + tahu berkuah	Daging ayam	50	142,4	13,4	9,4	0	0
		Tahu	35	26,6	2,8	1,7	0,7	0	1,9
		Kecap	5	3	0,5	0	0,3	0	0,1
		Minyak kelapa sawit	3	25,9	0	3	0	0	0
Sub Total				558,8	23,4	14,7	80,5	0	3,3
Snack pagi	Susu kedelai	Kedelai	50	208,2	17,6	8,7	14,6	14,8	3,9
		Gula pasir	10	38,7	0	0	10	0	0
Sub Total				246,9	17,6	8,7	24,6	14,8	3,9
Siang	Nasi	Beras putih giling	100	360,9	6,7	0,6	79,5	0	0,6
		Ayam goreng	Daging ayam	50	142,4	13,4	9,4	0	0
	Minyak kelapa		5	43,1	0	5	0	0	0
	Tempe kedelai		30	59,7	5,7	2,3	5,1	0	0,7
	Kecap		5	3	0,5	0	0,3	0	0,1
	Minyak kelapa sawit		3	25,9	0	3	0	0	0
	Pecel kenikir, toge panjang		Kenikir	40	8	0,4	0,1	1,8	10,8
		Toge kacang kede	35	42,7	4,6	2,3	3,4	5,3	0,7
		Kacang tanah kulit	5	20,7	0,9	1,8	0,6	0	0,2
		Minyak kelapa sawit	3	25,9	0	3	0	0	0
	Pisang	Pisang raja	75	69	0,8	0,4	17,5	6,8	0,2
Sub Total				801,3	33	27,9	108,2	22,9	3,5

Lanjutan

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat (gram)	Energi (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	KH (gram)	Vit C (mg)	Fe (mg)
Malam	Nasi	Beras putih giling	100	360,9	6,7	0,6	79,5	0	0,6
	Patin goreng	Tepung terigu	10	36,4	1	0,1	7,6	0	0,1
		Ikan	50	49	9,1	1,2	0	0	0,3
		Minyak kelapa sawit	5	43,1	0	5	0	0	0
	SG tahu bb iris	Tahu	35	26,6	2,8	1,7	0,7	0	1,9
		Minyak kelapa sawit	3	25,9	0	3	0	0	0
	SG manisah + wortel	Labu siam mentah	25	5	0,2	0,1	1,1	1,5	0,1
		Wortel	50	12,9	0,5	0,1	2,4	3,5	1
		Minyak kelapa sawit	3	25,9	0	3	0	0	0
Sub Total				585,7	20,3	14,8	91,3	5	4
Total				2192,6	94,5	66,2	304,4	44,9	14,8

Menu Hari Ketiga (27 Februari 2020)

Waktu	Menu	Bahan makanan	Berat (gram)	Energi (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	KH (gram)	Vit C (mg)	Fe (mg)
Pagi	Nasi	Beras putih giling	100	360,9	6,7	0,6	79,5	0	0,6
		Kare daging + tempe berkuah	Daging sapi	50	134,4	12,4	9	0	0
		Tempe kedele murni	30	59,7	5,7	2,3	5,1	0	0,7
		Santan	3	3,2	0	0,3	0,1	0	0
		Minyak kelapa sawit	5	43,1	0	5	0	0	0
Sub Total				601,3	24,8	17,2	84,7	0	2,2
Siang	Nasi	Beras putih giling	100	360,9	6,7	0,6	79,5	0	0,6
		Semur ayam	Daging ayam	50	142,4	13,4	9,4	0	0
	Minyak kelapa sawit		3	25,9	0	3	0	0	0
	Kecap		3	1,8	0,3	0	0,2	0	0,1
	Tempe asem manis	Tempe kedele murni	30	59,7	5,7	2,3	5,1	0	0,7
		Kecap	5	3	0,5	0	0,3	0	0,1
		Minyak kelapa sawit	3	25,9	0	3	0	0	0
	Sup wortel + suun	Suun	10	38,1	0	0	0,1	0	0,1
		Wortel	65	16,8	0,6	0,1	0,1	4,6	1,4
	Pisang raja	Pisang raja	75	69	0,8	0,4	17,5	6,8	0,2
Sub Total				743,5	28	18,8	102,8	11,4	3,9
Malam	Nasi	Beras putih giling	100	360,9	6,7	0,6	79,5	0	0,6
		Acar bandeng	Tepung terigu	10	36,4	1	0,1	7,6	0
	Ikan bandeng		50	41,9	7,4	1,1	0	0,5	0,2
	Minyak kelapa sawit		5	43,1	0	5	0	0	0

Lanjutan

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat (gram)	Energi (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	KH (gram)	Vit C (mg)	Fe (mg)
Malam	Tempe bumbu kuning	Tempe kedele	30	59,7	5,7	2,3	5,1	0	0,7
		Minyak kelapa sawit	3	25,9	0	3	0	0	0
	Cah toge panjang	Toge kacang kedel	75	91,4	9,8	5	7,2	11,3	1,6
		Minyak kelapa sawit	3	25,9	0	3	0	0	0
Sub Total				685,2	30,6	20,1	99,4	11,8	3,2
Snack malam	Susu	Susu dancow	30	139,2	6,5	5,7	15,5	11,1	2,4
Sub Total				139,2	6,5	5,7	15,5	11,1	2,4
Total				2169,2	90,1	62	314,5	34,2	11,5

Lampiran 6. Hasil Recall 24 Jam Setelah Diberikan Intervensi

Recall Hari Pertama Setelah Diberikan Intervensi 25 Februari 2020

Waktu	Menu	Bahan makanan	Berat (gram)	Energi (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	KH (gram)	Vit C (mg)	Fe (mg)
Pagi	Nasi	Beras putih giling	100	360,9	6,7	0,6	79,5	0	0,6
	Soto daging + toge panjang	Daging sapi	50	134,4	12,4	9	0	0	0,9
		Toge kacang kedelai	25	30,5	3,3	1,7	2,4	3,8	0,5
		Minyak kelapa sawit	3	25,9	0	3	0	0	0
Sub Total				551,7	22,4	14,3	81,9	3,8	2
Snack pagi	Lemper	Beras ketan	40	144,4	2,7	0,2	31,8	0	0,2
		Daging ayam	20	57	5,4	3,8	0	0	0,3
Sub Total				201,4	8,1	4	31,8	0	0,5
Siang	Nasi	Beras putih giling	50	180,4	3,3	0,3	39,8	0	0,3
	Tahu bacem	Tahu	35	26,6	2,8	1,7	0,7	0	1,9
		Kecap	2,5	1,5	0,3	0	0,1	0	0,1
		Minyak kelapa sawit	3	25,9	0	3	0	0	0
	Sayur asem manisah, wortel, kangkung	Labu siam mentah	5	1	0	0	0,2	0,3	0
		Wortel	10	2,6	0,1	0	0,5	0,7	0,2
	Kangkung	5	0,8	0,1	0	0,1	1,3	0,1	
Pepaya	Pepaya	125	48,7	0,8	0,1	12,3	69	0,1	
Sub Total				287,5	7,4	5,1	53,7	71,3	2,7
Makan malam	Nasi	Beras putih giling	50	180,4	3,3	0,3	39,8	0	0,3
	Ayam suwir bumbu opor	Daging ayam	50	142,4	13,4	9,4	0	0	0,7
		Minyak kelapa sawit	3	25,9	0	3	0	0	0

Lanjutan

Waktu	Menu	Bahan makanan	Berat (gram)	Energi (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	KH (gram)	Vit C (mg)	Fe (mg)
Malam	Tempe oseng	Tempe kedele murni	30	59,7	5,7	2,3	5,1	0	0,7
		Minyak kelapa sawit	3	25,9	0	3	0	0	0
		Kecap	5	3	0,5	0	0,3	0	0,1
	Kare terong	Terong belanda	75	21	0,6	0,2	4,9	0,8	0,3
		Santan	2,5	2,7	0	0,3	0,1	0	0
		Minyak kelapa sawit	3	25,9	0	3	0	0	0
Sub Total				486,9	23,5	21,5	50,2	0,8	2,1
Selingan malam	Susu dancow	Susu dancow	18	83,5	3,9	3,4	9,3	6,7	1,4
Sub Total				83,5	3,9	3,4	9,3	6,7	1,4
Total				1610,8	65,5	48,3	226,8	78	8,7

Recall Hari Kedua Setelah Intervensi 26 Februari 2020

Waktu	Menu	Bahan makanan	Berat (gram)	Energi (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	KH (gram)	Vit C (mg)	Fe (mg)
Pagi	Nasi Semur ayam + tahu berkuah	Beras putih giling	75	270,7	5	0,5	59,6	0	0,5
		Daging ayam	50	142,4	13,4	9,4	0	0	0,7
		Tahu	35	26,6	2,8	1,7	0,7	0	1,9
		Kecap	5	3	0,5	0	0,3	0	0,1
		Minyak kelapa sawit	3	25,9	0	3	0	0	0
Sub Total				468,6	21,7	14,6	60,6	0	3,2
Snack pagi	Susu kedelai	Kedelai	50	208,2	17,6	8,7	14,6	14,8	3,9
		Gula pasir	10	38,7	0	0	10	0	0
Sub Total				246,9	17,6	8,7	24,6	14,8	3,9
Siang	Nasi Ayam goreng	Beras putih giling	50	180,4	3,3	0,3	39,8	0	0,3
		Daging ayam	38	108,3	10,2	7,2	0	0	0,5
		Minyak kelapa	3	25,9	0	3	0	0	0
		Tempe kedelai	15	29,9	2,8	1,2	2,5	0	0,3
		Kecap	3	1,8	0,3	0	0,2	0	0,1
		Minyak kelapa sawit	3	25,9	0	3	0	0	0
	Pisang	Pisang raja	75	69	0,8	0,4	17,5	6,8	0,2
Sub Total				441,2	17,4	15,1	60	6,8	1,4
Malam	Nasi Patin goreng	Beras putih giling	100	360,9	6,7	0,6	79,5	0	0,6
		Tepung terigu	8	29,1	0,8	0,1	6,1	0	0,1
		Ikan	38	37,2	6,9	0,9	0	0	0,2
		Minyak kelapa sawit	3	25,9	0	3	0	0	0
	SG tahu bb iris	Tahu	26	19,8	2,1	1,2	0,5	0	1,4
	Minyak kelapa sawit	3	25,9	0	3	0	0	0	

Lanjutan

Waktu	Menu	Bahan makanan	Berat (gram)	Energi (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	KH (gram)	Vit C (mg)	Fe (mg)
Malam	SG manisah + wortel	Labu siam mentah	8	1,6	0,1	0	0,3	0,5	0
		Wortel	30	7,7	0,3	0,1	1,4	2,1	0,6
		Minyak kelapa sawit	3	25,9	0	3	0	0	0
Sub Total				534	16,9	11,9	87,8	2,6	2,9
Total				1690,5	73,8	50,2	233	24,2	11,5

Recall Hari Ketiga Setelah Intervensi 27 Februari 2020

Waktu	Menu	Bahan makanan	Berat (gram)	Energi (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	KH (gram)	Vit C (mg)	Fe (mg)
Pagi	Nasi	Beras putih giling	100	360,9	6,7	0,6	79,5	0	0,6
	Kare daging + tempe berkuah	Daging sapi	50	134,4	12,4	9	0	0	0,9
		Tempe kedele murni	15	29,9	2,8	1,2	2,5	0	0,3
		Santan	3	3,2	0	0,3	0,1	0	0
		Minyak kelapa sawit	5	43,1	0	5	0	0	0
Sub Total				571,5	21,9	16,1	82,1	0	1,8
Siang	Nasi	Beras putih giling	50	180,4	3,3	0,3	39,8	0	0,3
	Semur ayam	Daging ayam	38	108,4	10,2	7,2	0	0	0,5
		Minyak kelapa sawit	3	25,9	0	3	0	0	0
		Kecap	2	1,2	0,2	0	0,1	0	0,1
	Tempe asem manis	Tempe kedele murni	15	29,9	2,8	1,2	2,5	0	0,3
		Kecap	3	1,8	0,3	0	0,2	0	0,1
		Minyak kelapa sawit	3	25,9	0	3	0	0	0
	Sup wortel + suun	Suun	10	38,1	0	0	0,1	0	0,1
		Wortel	28	7,2	0,3	0,1	1,3	2	0,6
	Pisang raja	Pisang raja	75	69	0,8	0,4	17,5	6,8	0,2
Sub Total				487,8	17,9	15,2	61,5	8,8	2,2
Malam	Nasi	Beras putih giling	75	270,7	5	0,5	59,6	0	0,5
	Acar bandeng	Tepung terigu	8	29,1	0,8	0,1	6,1	0	0,1
		Ikan bandeng	38	31,9	5,6	0,9	0	0,4	0,1

Lanjutan

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat (gram)	Energi (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	KH (gram)	Vit C (mg)	Fe (mg)
Malam		Minyak kelapa sawit	3	25,9	0	3	0	0	0
		Tempe bumbu kuning	23	45,8	4,4	1,8	3,9	0	0,5
	Cah toge panjang	Minyak kelapa sawit	3	25,9	0	3	0	0	0
		Toge kacang kedele	38	46,8	5	2,5	3,6	5,7	0,8
		Minyak kelapa sawit	3	25,9	0	3	0	0	0
Sub Total				502	20,8	14,8	73,2	6,1	2
Snack malam	Susu	Susu dancow	30	139,2	6,5	5,7	15,5	11,1	2,4
Sub Total				139,2	6,5	5,7	15,5	11,1	2,4
Total				1700,3	67,4	51,6	241,6	25,9	8,4

Lampiran 7. Leaflet

DIET TKTP

Nama : Ny.N
Usia : 23 Tahun
TB : 145 cm
BB : 36 kg
Alamat : Porong
Tanggal : 25-02-2020

DIET TKTP

1. Pengertian diet TKTP
Diet TKTP yaitu mengkonsumsi bahan makanan yang tinggi atau banyak mengandung kalori.
2. Tujuan Diet TKTP
 - a. Memberikan makanan lebih banyak daripada keadaan biasa untuk memenuhi kebutuhan energi dan protein yang meningkat
 - b. Meningkatkan dan mempertahankan status gizi
 - c. Menambah berat badan hingga mencapai berat badan normal
3. Prinsip dan Syarat Diet
 - Energi Tinggi
 - Protein Tinggi
 - Lemak sesuai kebutuhan
 - KH sesuai kebutuhan

Contoh Menu Sehari

PAGI (07.00)
Nasi
Soto daging + toge panjang

SELINGAN (10.00)
Lemper

SIANG (13.00)
Nasi
Ikan bandeng goreng
Tahu bacem
Sayur asem manisah, wortel
Buah pepaya

SELINGAN (21.00)
Susu

MALAM (18.00)
Nasi
Rolade ayam
Tempe oseng
Kare terong

NILAI GIZI		
Kalori	:	2008,9 kal
Protein	:	90 g
Lemak	:	55,8 g
KH	:	286,7 g
PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI		
Pagi (07.00)	Berat	URT
Nasi	100 g	1 ctg
Daging	50 g	1 ptg
Tempe	30 g	1 ptg sgd
Sayuran	75 g	1 gls
Minyak goreng	5 g	½ sdm
Gula pasir	10 g	1 sdm
Selingan (10.00)		
lemper	75 g	1 bh
Siang (12.00)		
Nasi	100 g	1 ctg
Ayam	50 g	1 ptg
Tempe	30 g	1 ptg sgd
Sayuran	75 g	1 gls
Minyak goreng	5 g	½ sdm
Buah Pepaya	125 g	1 bh
Selingan (16.00)		
.....
Malam (18.00)		
Nasi	100 g	1 ctg
Ikan	50 g	1 ptg
Tempe	30 g	1 ptg
Sayuran	75 g	1 ptg
Minyak goreng	5 g	1 sdm
Selingan		
Susu	35 g	3 sdm

MAKANAN YANG DIANJURKAN

Sumber Karbohidrat	Nasi, roti, mi, makaroni, dan hasil olah tepung-tepungan lain, seperti cake, tarcis, puding, dan pastry, dodol, ubi, karbohidrat sederhana seperti gula pasir
Sumber Protein	daging sapi, daging ayam, ikan, telur, susu dan hasil olahan seperti keju, yoghurt dan es krim.
jenis sayuran, terutama sayuran B	bayam, buncis dan singkong, kacang panjang, labu siam, wortel direbus, dikukus dan ditumis.
Buah-buahan	semua jenis buah segar, buah kering dan jus buah.
Lemak dan minyak	minyak goreng, mentega, margarin, santan encer.
Bumbu tidak tajam	seperti bawang merah, bawang putih, laos, salam dan kecap.



MAKANAN YANG TIDAK DIANJURKAN

- Bahan makanan yang dimasak dengan menggunakan banyak minyak atau kelapa/santan kental.
- Santan kental.
- Bumbu yang tajam, seperti cabe dan merica.

