

LAMPIRAN

Lampiran 1. Form Asuhan Gizi Terstandar Pasien 1

FORM ASUHAN GIZI

Nama : Ny. Hr No.Register : - Ruang/Bed : - Usia : 66 th Diagnosa penyakit : Hipertensi		
ASSESSMENT/REASSESSMENT		KESIMPULAN
ANTROPOMETRI	BB = 51,2 kg TB = 159,1 cm IMT = 20,31 kg/m ² (normal)	-
BIOKIMIA	HB = 11,28 g/dl (N= 12 g/dl) Kadar asam urat 4 mg/dl (N= 6 mg/dl)	BD 1.10.1 HB ↓
FISIK-KLINIS	Klinis : Tekanan darah = 200/100 mmHg (N= 120/80 mmHg) Fisik : Pusing (+) Lemas (+) Susah mengunyah	PD 1.1.9 lemas Tekanan darah ↑
RIWAYAT GIZI	Riwayat gizi dahulu: Frekuensi makan 2x sehari, menyukai makanan bersantan, makan buah 3x dalam seminggu, makan sayur setiap hari dengan jenis sayur yang dikonsumsi seperti bayam dan kangkung, pasien tidak suka mengonsumsi makanan yang digoreng. Pasien makan yaitu 1 ctg nasi, 1 irus sayur, dan lauk hewani serta nabati masing-masing 1 ptg @50 g. Riwayat gizi sekarang: Hasil recall 24 jam Energi = 741,51 kkal (50%) Protein = 24,2 g (45%) Lemak = 18,1 g (25%) Karbohidrat = 143,7 g (61%)	FH 1.2.1.1 jumlah makanan FH 1.2.1.5 variasi makanan

	Alergi = - Olahraga = -	
RIWAYAT PERSONAL	RIWAYAT PENYAKIT DAHULU : hipertensi dan lambung RIWAYAT PENYAKIT KELUARGA : hipertensi (bapak) RIWAYAT PENYAKIT SEKARANG : hipertensi EDUKASI GIZI : -	CH 1.1.6 edukasi CH 2.1.2 hipertensi
DIAGNOSA GIZI	NI 1.4 kekurangan intake energi berkaitan dengan kurangnya a makanan atau zat gizi serta pembatasan makanan tertentu pada lansia ditandai dengan recall energi defisit tingkat berat (50%) NB 1.3 belum siap untuk melakukan diet serta perubahan pola hidup karena perubahan kebiasaan berkaitan kurang dukungan sosial untuk perubahan pola makan ditandai dengan kegagalan mematuhi jadwal atau keputusan dalam konseling dan kurangnya kemauan untuk merubah kebiasaan.	
INTERVENSI GIZI	RENCANA MONITORING & EVALUASI	
ND 1.2 modifikasi distribusi, jenis, atau jumlah makanan dan zat gizi pada waktu makan atau pada waktu khusus E 1.4 memberi edukasi gizi yang kaitannya dengan kesehatan atau penyakit px RC 1.3 kolaborasi atau rujukan ke provider lain.	BD 1.10.1 HB PD 1.1.9 lemas Tekanan darah FH 1.2.1.1 jumlah makanan FH 1.2.1.5 variasi makanan	
PERUBAHAN DIET		
-		

Lampiran 2. Form Asuhan Gizi Terstandar Pasien 2

FORM ASUHAN GIZI

Nama	: Ny. Su	
No.Register	: -	
Ruang/Bed	: -	
Usia	: 65 th	
Diagnosa penyakit	: Hipertensi	
ASSESSMENT/REASSESSMENT		KESIMPULAN
ANTROPOMETRI	BB = 54 kg TB = 154 cm IMT = 22,7 kg/m ² (normal)	-
BIOKIMIA	HB = 12,58 g/dl	-
FISIK-KLINIS	Klinis : Tekanan darah = 160/90 mmHg Fisik : Pusing (+) Lemas (+) Batuk (+) Mual (+) Tukak lambung terasa sakit	PD 1.1.9 Lemas Tekanan darah↑ PD 1.1.5 mual dan tukak lambung terasa sakit
RIWAYAT GIZI	Riwayat gizi dahulu: Frekuensi makan 3x dalam sehari, pasien sangat jarang makan buah-buahan, sayur yang biasa dikonsumsi yaitu wortel, kentang, dan buncis. Px menyukai makanan asin seperti kerupuk dan keripik, px sering mengonsumsi lauk hewani yaitu telur dan lauk nabati tempe. Porsi makan pasien untuk nasi 1 ctg, tempe 1 ptg, @50 g, telur 1 btr, dan ikan asin 1 ptg sehari. Pasien menyukai makanan yang pedas dan pasien mengonsumsi kopi setiap pagi @1 gelas. Riwayat gizi sekarang: Hasil recall 24 jam Energi = 1174,9 kkal (83%) Protein = 46,1 g (86%) Lemak = 31 g (94%) Karbohidrat = 115 g (50%)	FH 1.2.1.1 Jumlah makanan FH 1.2.1.5 Variasi makanan↓ FH 1.2.1.2 Jenis makanan FH 1.5.3 asupan Karbohidrat↓

	Alergi = - Olahraga = -	
RIWAYAT PERSONAL	RIWAYAT PENYAKIT DAHULU : hipertensi RIWAYAT PENYAKIT KELUARGA :- RIWAYAT PENYAKIT SEKARANG : hipertensi EDUKASI GIZI : -	CH 1.1.6 Edukasi CH 2.1.2 hipertensi
DIAGNOSA GIZI	NI 5.8.1 kekurangan intake karbohidrat berkaitan dengan kebiasaan makan pasien ditandai dengan jumlah intake karbohidrat kurang dari kebutuhan (defisit tingkat berat) NB 1.3 belum siap mengubah kebiasaan makan karena perubahan kebiasaan berkaitan dengan kurangnya kemauan untuk berubah atau memperbaiki kesalahan ditandai kegagalan perubahan target kebiasaan sebelumnya yaitu masih sering mengonsumsi makanan yang meningkatkan risiko hipertensi.	
INTERVENSI GIZI ND 1.2 modifikasi distribusi, jenis, atau jumlah makanan dan zat gizi pada waktu makan atau pada waktu khusus E 1.4 memberi edukasi gizi yang kaitannya dengan kesehatan atau penyakit px RC 1.3 kolaborasi atau rujukan ke provider lain.	RENCANA MONITORING & EVALUASI PD 1.1.9 Lemas Tekanan darah PD 1.1.5 mual dan tukak lambung terasa sakit FH 1.2.1.1 Jumlah makanan FH 1.2.1.5 Variasi makanan FH 1.2.1.2 Jenis makanan FH 1.5.3 Karbohidrat	
PERUBAHAN DIET -		

Lampiran 3. Form Asuhan Gizi Terstandar Pasien 3

FORM ASUHAN GIZI

Nama	: Ny. S	
No.Register	: -	
Ruang/Bed	: -	
Usia	: 62 th	
Diagnosa penyakit	: Hipertensi	
ASSESSMENT/REASSESSMENT		KESIMPULAN
ANTROPOMETRI	BB = 41,9 kg TB = 142,5 cm IMT = 20,95 kg/m ² (normal)	-
BIOKIMIA	HB = 11,3 g/dl Kadar asam urat 5 mg/dl	BD 1.10.1 HB↓
FISIK-KLINIS	Klinis : Tekanan darah = 200/100 mmHg Fisik : Pusing (+) Lemas (+) Mual (+)	PD 1.1.5 Mual PD 1.1.9 Lemas Tekanan darah↑
RIWAYAT GIZI	Riwayat gizi dahulu: Frekuensi makan pasien 2x sehari, makan buah 3x/minggu, porsi makan nasi 1 ½ ctg, porsi makan sayur 2 irus, lauk hewani 1 ptg @50 g, lauk nabati 2 ptg @50 g. Pasien menyukai gorengan dan sering mengonsumsi kacang-kacangan, kerupuk, dan menyukai makanan asin, minum air putih >8 gls perhari, minum kopi 3x dalam sehari. Riwayat gizi sekarang: Hasil recall 24 jam Energi = 1179,5 kkal (88%) Protein = 30,3 g (57%) Lemak = 28,6 g (87,5%) Karbohidrat = 132,2 g (56%) Alergi = -	FH 1.2.1.2 Jenis makanan FH 1.2.1.5 variasi makanan FH 1.5.2 asupan protein↓

	Olahraga = -	
RIWAYAT PERSONAL	RIWAYAT PENYAKIT DAHULU : hipertensi dan tumor payudara RIWAYAT PENYAKIT KELUARGA : - RIWAYAT PENYAKIT SEKARANG : hipertensi EDUKASI GIZI : -	CH 1.1.6 edukasi CH 2.1.2 hipertensi
DIAGNOSA GIZI	NI 5.7.1 kekurangan intake protein berkaitan pemilihan makanan yang tidak tepat ditandai dengan intake protein tidak mencukupi kebutuhan (defisit tingkat berat) NB 1.3 belum siap untuk melakukan perubahan pola hidup berkaitan dengan kekurangan dukungan sosial untuk perubahan kebiasaan ditandai dengan kurangnya kemauan untuk merubah kebiasaan mengonsumsi makanan yang meningkatkan risiko hipertensi.	
INTERVENSI GIZI	RENCANA MONITORING & EVALUASI	
ND 1.2 modifikasi distribusi, jenis, atau jumlah makanan dan zat gizi pada waktu makan atau pada waktu khusus E 1.4 memberi edukasi gizi yang kaitannya dengan kesehatan atau penyakit px RC 1.3 kolaborasi atau rujukan ke provider lain.	BD 1.10.1 HB PD 1.1.5 Mual PD 1.1.9 Lemas Tekanan darah FH 1.2.1.2 Jenis makanan FH 1.2.1.5 variasi makanan FH 1.5.2 asupan protein	
PERUBAHAN DIET		
-		

Lampiran 4. Leaflet Diet Rendah Natrium

Kebutuhan Gizi Sehari :

Kalori :Kal Lemak :gram
 Protein :gram Karbohidrat :gram

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

Pagi Jam 06.00-08.00

	Berat (gr)	URT
Nasi
Hewani
Nabati
Sayuran
Minyak
Gula pasir

Jam 10.00 :

.....

Siang Jam 12.00-13.00

	Berat (gr)	URT
Nasi
Hewani
Nabati
Sayuran
Minyak
Gula pasir

Jam 16.00 :

.....


Malam Jam 18.00-19.00

	Berat (gr)	URT
Nasi
Hewani
Nabati
Sayuran
Minyak
Gula pasir


**BAGAIMANA
CARA MENGATUR DIETNYA?**

- Rasa tawar dapat diperbaiki dengan menambah gula merah, gula pasir, bawang merah, bawang putih, jahe, kencur, salam, dan bumbu lain yang tidak mengandung atau sedikit garam natrium
- Makanan akan lebih enak ditumis, digoreng, dipanggang walau tanpa garam
- Bubuhkan garam saat di atas meja makan, gunakan garam beryodium (30-80 ppm), tidak lebih dari 1/2 sdt/hari
- Dapat menggunakan garam yang mengandung rendah natrium

Contoh Menu Sehari

PAGI : Nasi	JAM 10.00
Telur bumbu balado	(SELINGAN)
Tumis buncis	Jus Buah /
SIANG : Nasi	Salad buah
Ikan pepes	
Sambal goreng kering tempe	
Sayur bening bayam	
Buah: pepaya	
MALAM : Nasi	
Ayam pepes	
Oseng-oseng tahu dan cabai hijau	
Cah sayuran	
Buah: jeruk manis	

**DIET RENDAH
GARAM DAN
HIPERTENSI**



Nama :
 Alamat :
 Umur :
 TB :
 BB :
 Diet :
 Tgl Konseling :

*Periksalah tekanan darah Anda secara

Apa Tujuan Diet Rendah Garam dan Hipertensi?

Tujuan Diet :

- Membantu menurunkan tekanan darah
- Membantu menghilangkan penimbunan cairan dalam tubuh atau edema atau bengkak *)
- Membantu menurunkan tekanan darah bila menderit tekanan darah tinggi

*) Penyebab timbunan air dalam tubuh : kegagalan tubuh untuk mengatur keseimbangan cairan, akibatnya tubuh tidak mampu mengeluarkan garam natrium yang berlebihan dalam jaringan. Natrium ini akan mengikat air sehingga menimbulkan penimbunan dalam tubuh.

Syarat Diet :

- Makanan beraneka ragam mengikuti pola gizi seimbang
- Jenis dan komposisi makanan disesuaikan dengan kondisi penderita
- Jumlah garam disesuaikan dengan berat ringannya penyakit dan obat yang diberikan



MAKANAN YANG DIPERBOLEHKAN

Semua bahan makanan segar atau tanpa garam seperti :

- Beras, ketan ubi, mie tawar, maixena, hunkwe, tenngu
- Kacang-kacangan dan hasil olahannya
- Minyak goreng, margarin tanpa garam
- Semua sayur dan buah segar
- Semua bumbu segar dan kering tanpa garam
- Minuman seperti teh, sirup, sari buah, minuman botol ringan

MAKANAN YANG DIBATASI

- Pemakaian garam dapur
- Penggunaan bahan makanan yang mengandung natrium seperti soda kue
- Telur ayam atau bebek maksimal 1 butir/hari
- Susu maksimal 1 gelas/hari

MAKANAN YANG TIDAK DIPERBOLEHKAN

Semua makanan yang diberi garam natrium pada pengolahan seperti :

- Roti, biskuit, kreker, cake, dan kue lain yang mengandung natrium
- Jerohan, dendeng, abon, kornet, ikan asin, daging asap, udang, ikan pindang, ebi, telur asin, makanan kaleng
- Keju, margarin, mentega
- Garam dapur, vetsin, soda kue, terasi, petis, tauco, saus, bumbu penyedap lainnya
- Kopi, coklat

Makanan yang Mengandung Banyak Natrium

Garam natrium terdapat secara alamiah dalam bahan makanan atau ditambahkan belakangan waktu memasak atau mengolah makanan berasal dari hewan lebih banyak mengandung garam natrium daripada makanan berasal dari tumbuhan.

Garam Natrium yang ditambahkan kedalam makanan biasanya berupa ikatan :

- Natrium Chlorida atau garam dapur
- Mono-Natrium Glutamat atau vetsin
- Natrium Bikarbonat atau soda kue
- Natrium Benzoat yang digunakan sebagai pengawet buah-buahan
- Natrium Bisulfit yang digunakan sebagai pengawet daging, seperti pada kornet

