

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

KESEHATAN DAERAH MILITER VI BRAWIJAYA RUMAH SAKIT Tk. II dr. SOEPRAOEN		Malang, 28 Oktober 2022
Nomor	: B/2022 IX/2022	
Klasifikasi	: Biasa	
Lampiran	: -	
Perihal	: Jawaban Permohonan Ijin Penelitian a.n Nawang Ayu Ikhwan S.NIM 171102004111	Kepada
		Yth. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang
		di
		Malang


1. Berdasarkan Surat Ketua Jurusan Gizi Politehnik Kesehatan Kemenkes Malang Nomor DP.02.01/5.0/1686/2022 tanggal 05 Oktober 2022 tentang Permohonan Ijin Pengambilan Data Penelitian.

2. Sehubungan hal tersebut di atas, dengan ini Karumkit Tk.II dr. Soepraoen memberikan Ijin Pengambilan Data Penelitian Mahasiswa Program Studi D3 Gizi Politehnik Kemenkes Malang a.n Nawang Ayu Ikhwan S.NIM 171102004111 yang berjudul "Asuhan Gizi Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Komplikasi Anemia yang Menjalani Hemodialisa di Rumah Sakit Tk. II dr. Soepraoen Malang" dengan ketentuan sebagai berikut:

- Peneliti/Enumerator wajib mentaati ketentuan Etik Penelitian Kesehatan yang berlaku, **mematuhi dan menjaga pelaksanaan Protocol Kesehatan Covid-19** selama penelitian.
- Peneliti/Enumerator wajib melakukan proses **pengumpulan data secara online** menggunakan aplikasi google form atau wawancara video selama melaksanakan kegiatan penelitian.
- Peneliti/Enumerator wajib lapor kepada supervisi area penelitian yang ditunjuk, sebelum dan setelah kegiatan penelitian.
- Peneliti wajib mempresentasikan hasil penelitian di hadapan tim penelaah hasil penelitian Rumkit Tk.II dr. Soepraoen sebelum laporannya dipublikasikan dengan **aplikasi zoom meeting atau google meet**.
- Peneliti wajib menyerahkan laporan resmi hasil penelitian ke Seksi Litbangkes Rumkit Tk.II dr. Soepraoen (dalam bentuk Hardcopy dan Data digital/CD).
- Hal yang bersifat teknis dan administrasi agar dikoordinasikan dengan Seksi Litbangkes Rumkit Tk.II dr. Soepraoen.

3. Demikian mohon dimaklumi.

Kepala Rumah Sakit Tk.II dr. Soepraoen,



dr. MUR Hafid Akbar, S.M.P., FIHA  
Kolonel Gkm NRP 32555

Tembusan :

1. Kabid. Diklat dan Litbangkes Rumkit  
Tk.II dr. Soepraoen

Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian

**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI SUBYEK PENELITIAN**

Dengan ini, saya yang bertanda tangan dibawah ini:


Nama : Yuwain  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Usia : 49 tahun  
Alamat :

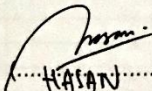
Menyatakan bersedia menjadi sampel dalam penelitian bidang gizi klinik yang dilakukan oleh:

Nama : Nawang Ayu Ikhwan Saputri  
NIM : P17110204111  
Judul : Asuhan Gizi pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Komplikasi Anemia yang Menjalani Hemodialisa di RS Tk. II dr. Soepraoen Kota Malang.

Dan bersedia melaksanakan semua prosedur dalam penelitian ini sesuai kemampuan saya hingga penelitian ini berakhir.

Malang, 7 Desember 2022

Penulis  
  
(Nawang Ayu)

Pasien,  
  
(Nawang Ayu)  
(Perwakilan Anak)

Lampiran 3. Form Nutrition Care Process

**FORM NCP**

Nama : Tn. Y  
 Umur : 49 tahun  
 Tanggal : 7 Desember 2022  
 Diagnosis Medis : CKD on HD +Anemia

Jenis Kelamin : Laki-laki  
 Nomor Registrasi : 178846  
 Tanggal Lahir : 07-11-1994  
 Ruang : Matahari, 2B

<b>Assessment</b>		<b>Diagnosis Gizi</b>	<b>Intervensi Gizi</b>	<b>Rencana Monev</b>
<b>Data Dasar</b>	<b>Identifikasi Masalah</b>			
<p><b>Antropometri</b>                      TL : 49 cm                      LiLA : 27,5 cm                      %LLA : 85,4% (Normal)</p> <p><b>Biokimia</b>                      Hb: 6,3 g/dL (↓)                      Kreatinin: 5,8 mg/dL (↑)                      Ureum: 110 mg/dL (↑)</p> <p><b>Fisik/Klinis</b>                      Mual, muntah, lemas, sesak  <b>Klinis:</b>                      Keadaan umum: cukup                      Kesadaran: compos mentis                      TD: 140/108 mmHg (↑)                      Suhu: 36°C                      Nadi: 89 x/mnt                      RR: 22 x/mnt</p>	<p>Hb: 6,3 g/dL (↓)                      Kreatinin: 5,8 mg/dL (↑)                      Ureum: 110 mg/dL (↑)</p> <p>Mual                      Muntah                      Lemas                      Sesak</p>	<p><b>NI-5.1</b> Peningkatan kebutuhan gizi Fe berkaitan dengan defisiensi besi/anemia ditandai dengan hasil lab Hb rendah yaitu: 6,3 g/dL</p> <p><b>NI-5.1</b> Peningkatan kebutuhan protein berkaitan dengan adanya terapi hemodialisa yang dijalani pasien ditandai dengan GFR &lt;15 mL/min/1,73 m<sup>2</sup>.</p> <p><b>NI-5.4</b> Penurunan kebutuhan zat gizi</p>	<p><b>ND-1</b> Pemberian diet Hemodialisis                      Bentuk makanan: lunak                      Frekuensi makan: 3x makan utama, 2x selingan                      Route diet: oral  <b>Tujuan diet</b>                      - Mencegah defisiensi zat gizi dengan cara memenuhi kebutuhan zat gizi.                      - Mempertahankan status gizi pasien agar pasien dapat melakukan aktivitas normal.                      - Menurunkan tekanan darah hingga mencapai batas normal.</p>	<p>Pemantauan laboratorium                      Pemantauan fisik klinis                      Pemantauan asupan makan                      Pemantauan pengetahuan</p>

<p><b>Riwayat Gizi Dahulu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frekuensi makan 2-3x sehari.</li> <li>- Makanan pokok: nasi setiap kali makan (1-1 ½ ctg ±100g), mie 1-2x/mgg (1 prg 100g). roti &lt;1x/mgg.</li> <li>- Lauk hewani: ikan 3x/mgg (1 ptg ±50g), telur 2-3x/mgg (1 btr ±50g), ayam 1-2x/mgg (1 ptg ±50g), daging &lt;1x/mgg.</li> <li>- Lauk nabati: tahu, tempe 4-6x/mgg (1 ptg ±25g).</li> <li>- Sayur: sop (wortel, kacang panjang, sawi, kentang) 1-2x/mgg (2 sd syr ±50g), kangkung &lt;1x/mgg.</li> <li>- Buah: pisang, apel 3x/mgg (1 bh 100g), jeruk, semangka, melon &lt;1x/mgg.</li> <li>- Minum kopi setiap hari (gula 2 sdm), the 3x/mgg (gula 2 sdm).</li> <li>- Pengolahan makan: suka makan makanan yang digoreng.</li> <li>- Makan sayur selalu tidak habis.</li> </ul>	<p>TD: 140/108 mmHg (↑)</p> <p>Asupan makan tidak seimbang</p>	<p>Natrium berkaitan dengan riwayat penyakit hipertensi ditandai dengan hasil klinis TD: 140/108 mmHg</p> <p><b>NI-2.1</b> Asupan makan inadekuat berkaitan dengan nafsu makan yang kurang karena kondisi pasien mual, muntahm sesak, lemas ditandai dengan hasil recall 24 jam &lt;80%, Energi: 774,9 kkal (40,2%), Protein: 18,5 g (28%), Lemak: 12,9g (24,1%), Karbohidrat: 149,2 g (50,8%) defisit tingkat berat.</p> <p><b>NB-1.1</b> Pengetahuan tentang makanan kurang berkaitan dengan perlakuan makan yang salah dan pasien belum pernah mendapat edukasi tentang makanan dan gizi ditandai dengan asupan</p>	<p>- Menjaga keseimbangan cairan dan elektrolit.</p> <p><b>Prinsip Diet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Energi sesuai kebutuhan</li> <li>- Protein tinggi</li> <li>- Lemak cukup</li> <li>- Karbohidrat cukup</li> <li>- Natrium rendah</li> <li>- Kalium cukup</li> <li>- Kalsium tinggi</li> <li>- Fosfor dibatasi</li> </ul> <p><b>Syarat Diet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Energi diberikan sesuai kebutuhan pasien, yaitu 1925 kkal</li> <li>- Protein tinggi 1,2 g/kg BBI yaitu 66 g</li> <li>- Lemak cukup 25% dari total energi yaitu 53,5 g</li> <li>- Karbohidrat cukup 60% dari total energi yaitu 293,5 g</li> <li>- Natrium rendah &lt;1500 mg</li> <li>- Kalium cukup 40 mg/kg BB yaitu 2656 mg</li> <li>- Kalsium tinggi yaitu 1000 mg, maksimum 2000 mg/hari</li> </ul>	
---	--	--	--	--

<p><b>Sekarang:</b> Nafsu makan turun karena kondisi fisik. Hasil food recall 24 jam: Energi: 774,9 kkal (40,2%) Protein: 18,5 g (28%) Lemak: 12,9g (24,1%) Karbohidrat: 149,2 g (50,8%) Natrium: 1131,3 mg Kalium: 758,9 mg</p> <p><b>Riwayat Personal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tn. Y berusia 49 tahun</li> <li>- Pekerjaan: petani</li> <li>- Riwayat pendidikan: SMK</li> <li>- Riwayat penyakit: CKD + Hipertensi</li> <li>- Diagnosis medis: CKD on HD dengan Anemia</li> <li>- Dilarikan ke rumah sakit dengan keluhan sesak.</li> <li>- Pasien belum pernah mendapat edukasi gizi tentang makanan.</li> </ul>	<p>Asupan energi defisit tingkat berat Asupan protein defisit tingkat berat Asupan lemak defisit tingkat berat Asupan karbohidrat defisit tingkat berat</p> <p>Riwayat penyakit CKD + HT</p> <p>Diagnosis Medis CKD on HD dengan Anemia</p> <p>Belum pernah mendapatkan edukasi gizi</p>	<p>makan tidak seimbang, makan sayur selalu tidak habis, suka makanan yang digoreng, suka makan buah tinggi kalium yaitu pisang dan apel.</p>	<p>- Fosfor dibatasi &lt;17 mg/kg BB, yaitu &lt;1128,8 mg</p>	
--	--	---	---	--



Lampiran 4. Form Food Frequency Questionnaire (FFQ)

FORM FFQ

FFQ  
 Nama Responden: Tn. Y  
 Alamat: Bungkuprejeroni - Sukun  
 Hari/tanggal Pengambilan Data: Rabu, 7 Desember 2022

BAHAN MAKANAN	FREKUENSI						PENGOLAHAN YANG PALING SERING DILAKUKAN
	A (50)	B (25)	C (15)	D (10)	E (1)	F (0)	
	Setiap Kali Makan	1 kali sehari atau 4-6 kali/minggu	3 kali/minggu	Kurang dari 3 kali/minggu atau 1-2 x/minggu	Kurang dari 1 kali/minggu	Tidak pernah dikonsumsi	
<b>Makanan Pokok</b>							
Nasi	✓			✓			Dikukus
Mie					✓		Dimakan langsung
Roti							
<b>Lauk-Pauk</b>							
Ikan basah			✓				Digoreng
Ikan kering			✓				Digoreng
Telur			✓				Digoreng
Ayam				✓			Digoreng
Daging					✓		Digoreng
Tahu		✓					Digoreng
Tempe		✓					Digoreng
Kacang merah					✓		Direbus
Kacang tolo					✓		Direbus
Kacang hijau					✓		Direbus
<b>Sayur-sayuran</b>							
Daun singkong					✓		Direbus
Bayam				✓			Direbus
Kangkung					✓		Dikukus
Wortel				✓			Direbus
Kol				✓	✗		Direbus
Kol Kembang					✓		Direbus
Sawi				✓			Direbus
Kacang Panjang					✓		Direbus
<b>Buah-buahan</b>							

1/2

Pisang				✓			
Jeruk					✓		
Semangka					✓		
Pepaya					✓		
Nenas					✓		
<b>Serba-serbi</b>							
Kopi	✓					✓	
Susu						✓	
Teh			✓				
Gula	✓						
Madu						✓	
Sirup						✓	
Selai						✓	

KODE	KRITERIA	URAIAN FREKUENSI	SKOR
A	Sering sekali dikonsumsi	Setiap kali makan	50
B	Sering dikonsumsi	1 kali sehari atau 4-6 kali/minggu	25
C	Biasa dikonsumsi	3 kali/minggu	15
D	Kadang-kadang dikonsumsi	Kurang dari 3 kali/minggu atau 1 - 2 x/minggu	10
E	Jarang dikonsumsi	Kurang dari 1 kali/minggu	1
F	Tidak pernah dikonsumsi	Tidak pernah dikonsumsi	0

Lampiran 5. Perencanaan Menu Hari Ke-1

Waktu	Menu	Bahan makanan	Berat	URT	E (kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	Na (mg)	K (mg)	Ca (mg)	P (mg)
Pagi	Nasi	Beras	60	½ gls	216,5	4	0,4	47,7	-	48,6	4,8	61,8
	Ikan acar kuning	Ikan	50	1 ptg	41,9	9,1	0,3	-	30	97,5	5,5	55
	Sambel goreng kentang	Kentang	30	¼ ptg	27,9	0,6	-	6,5	1,5	117,3	1,5	15
		Hati ayam	20	1 ptg	31,4	4,9	1,1	0,2	10,2	28	2,8	62,4
		Minyak	2,5	¼ sdm	21,6	-	2,5	-	-	-	0,2	0,2
	Cah buncis + wortel	Buncis	35	¼ gls	12,2	0,7	0,1	2,8	1	104,7	16,1	13,6
		Wortel	35	¼ gls	9	0,3	0,1	1,7	21	101,5	14,4	12,3
Minyak		2,5	¼ sdm	21,6	-	2,5	-	-	-	0,2	0,2	
Snak Pagi	Pudding jeruk	pudding	100	1 mgk kcl	110,8	2,9	3,1	17,4	66	136,2	106,3	84
Siang	Nasi	Beras	60	½ gls	216,5	4	0,4	47,7	-	48,6	4,8	61,8
	Pecel telur puyuh	Telur puyuh	50	5 btr	92,5	6,4	6,9	0,8	73	111	32	110
		Kacang	20	2 sdm	113,4	5,2	9,8	3,2	3,6	141	18,4	75,2
		Kecap	5	½ sdm	3	0,5	-	0,3	279,3	10,6	1	6,5
	Tempe bb bali	Tempe	35	1 ptg sdg	69,7	6,7	2,7	5,9	2,1	128,4	32,5	72,1
	Bobor bayam	Bayam	50	1 mgk	33	0,3	3,5	0,4	8,5	56	16,5	6,5
Semangka	Semangka	100	1 bh	92	1	0,5	23,4	1	396	6	20	
Snack Siang	Jus buah naga	Jus buah naga	100	1 gls	55	0,1	0,1	14,2	1	39	3	3
Sore	Nasi	Beras	60	½ gls	216,5	4	0,4	47,7	-	48,6	4,8	61,8
	Oseng bakso	Bakso	50	3 bh sdg	185	11,8	14,9	0,1	27,5	159	3	93,5
	Tahu granat	Tahu	35	1 ptg sdg	26,6	2,8	1,7	0,7	2,5	42,3	36,8	34



	Tumis buncis + baby corn	Buncis	40	½ gls	14	0,8	0,1	3,2	1,2	119,6	18,4	15,6
		Baby corn	20	¼ gls	5,2	0,2	-	1	12	58	8,2	7
	Semangka	Semangka	100	1 bh	92	1	0,5	23,4	1	396	6	20
	Roti tawar	Roti tawar	35	1 lbr	99,7	2,8	0,9	19,8	191,8	35,7	3,2	33,3
<b>Total Asupan</b>					<b>1807</b>	<b>70,1</b>	<b>52,7</b>	<b>267,9</b>	<b>735,2</b>	<b>2423,6</b>	<b>346,2</b>	<b>924,6</b>
<b>Kebutuhan Zat Gizi Sehari</b>					<b>1925</b>	<b>66</b>	<b>53,5</b>	<b>293,5</b>	<b>&lt;1500</b>	<b>2656</b>	<b>1000</b>	<b>&lt;1128,8</b>
<b>Persen Pemenuhan Terhadap Kebutuhan</b>					<b>94%</b>	<b>106,2%</b>	<b>98,5%</b>	<b>91,3%</b>	<b>Normal</b>	<b>Normal</b>	<b>Normal</b>	<b>Normal</b>

Lampiran 6. Perencanaan Menu Hari Ke-2

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat	URT	E (kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	Na (mg)	K (mg)	Ca (mg)	P (mg)
Pagi	Nasi	Beras	60	½ gls	216,5	4	0,4	47,7	-	48,6	4,8	61,8
	Ayam bb bistik	Daging ayam	25	½ ptg	71,2	6,7	4,7	-	18,3	45,5	3,3	45
		Minyak	2,5	¼ sdm	21,6	-	2,5	-	-	-	0,2	0,2
		Kecap	5	½ sdm	3	0,5	-	0,3	279,3	10,6	1	6,5
	Oseng tempe bb kecap	Tempe	50	1 ptg	99,5	9,5	3,8	8,5	3	183,5	46,5	103
		Kecap	10	1 sdm	6	1	-	0,6	558,6	21,2	2	13
		Minyak	5	½ sdm	43,1	-	5	-	-	-	0,3	0,3
Cah kangkung	Tumis kangkung	75	¾ gls	69	1,7	6,9	1,5	11,3	144	52,5	29,3	
Snack Pagi	Puding papaya	Puding	100	1 mgk kcl	110,8	2,9	3,1	17,4	66	136,2	106,3	84
Siang	Nasi	Beras	60	½ gls	216,5	4	0,4	47,7	-	48,6	4,8	61,8
	Nugget ayam	Daging ayam	25	½ ptg	71,2	6,7	4,7	-	18,3	45,5	3,3	45
		Tepung sagu	5	½ sdm	19	-	-	4,6	0,4	0,2	0,1	0,6
		Telur	10	1 sdm	15,5	1,3	1,1	0,1	12,4	12,6	5	17,2
		Tahu	50	1 ptg	38	4,1	2,4	0,9	3,5	60,5	52,5	48,5
Cap cay	Wortel	25	¼ gls	6,5	0,2	0,1	1,2	15	72,5	10,3	8,8	

		Kool	25	¼ gls	6,3	0,3	0,1	1,4	4,5	61,5	11,8	5,8
		Sawi putih	25	¼ gls	3,8	0,6	0,1	0,5	4	50,5	18,5	10,3
	Semangka	Semangka	100	1 bh	92	1	0,5	23,4	1	396	6	20
Snack siang	Jus jeruk	Jus jeruk	100	1 gls	82,9	0,2	0,1	21,8	1	28	5	4
Sore	Nasi	Beras	60	½ gls	216,5	4	0,4	47,7	-	48,6	4,8	61,8
	Ayam suwir saos tiram	Daging ayam	50	1 ptg	142,4	13,4	9,4	-	36,5	91	6,5	90
		Saos tomat	20	2 sdm	6,4	0,3	0,1	1,4	2,8	66,6	1,6	7,2
		Minyak	5	½ sdm	43,1	-	5	-	-	-	0,3	0,3
	Tahu kukus bb bakso	Tahu	50	1 ptg	38	4,1	2,4	0,9	3,5	60,5	52,5	48,5
	Sop	Wortel	25	¼ gls	6,5	0,2	0,1	1,2	15	72,5	10,3	8,8
		Kool	25	¼ gls	5,5	0,3	0,1	1,1	2	24,3	7,8	3,8
		Kentang	25	¼ gls	23,2	0,5	-	5,4	1,3	97,8	1,3	12,5
	Pisang ambon	Pisang ambon	100	1 bh	92	1	0,5	23,4	1	396	6	20
Roti tawar	Roti tawar	35	1 lbr	99,7	2,8	0,9	19,8	191,8	35,7	3,2	33,3	
<b>Total Asupan</b>					<b>1866</b>	<b>71,4</b>	<b>54,7</b>	<b>278,5</b>	<b>1250,4</b>	<b>2258,3</b>	<b>428</b>	<b>851</b>
<b>Kebutuhan Zat Gizi Sehari</b>					<b>1925</b>	<b>66</b>	<b>53,5</b>	<b>293,5</b>	<b>&lt;1500</b>	<b>2656</b>	<b>1000</b>	<b>&lt;1128,8</b>
<b>Persen Pemenuhan Terhadap Kebutuhan</b>					<b>96,9%</b>	<b>108%</b>	<b>102,2%</b>	<b>95%</b>	<b>Normal</b>	<b>Normal</b>	<b>Normal</b>	<b>Normal</b>

Lampiran 7. Perencanaan Menu Hari Ke-3

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat	URT	E (kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	Na (mg)	K (mg)	Ca (mg)	P (mg)
Pagi	Nasi	Beras	60	½ gls	216,5	4	0,4	47,7	-	48,6	4,8	61,8
	Sosis asam manis	Sosis	50	1 ptg bsr	142,6	5,8	13,5	-	415,5	102,5	4	51,5
		Saus tomat	10	1 sdm	3,2	0,1	0,1	0,7	1,4	33,3	0,8	3,6
		Minyak	2,5	¼ sdm	21,6	-	2,5	-	-	-	0,2	0,2
	Tempe bb kecap	Tempe	50	1 ptg	99,5	9,5	3,8	8,5	3	183,5	46,5	103
		Kecap	10	1 sdm	6	1	-	0,6	558,6	21,2	2	13
		Minyak	5	½ sdm	43,1	-	5	-	-	-	0,3	0,3
	Cah buncis + jagung manis	Buncis	35	¼ gls	12,2	0,7	0,1	2,8	1	104,7	16,1	13,6
Jagung		25	¼ gls	27	0,8	0,3	6,3	4,3	62,3	0,5	25,8	
Snack Pagi	Pudding melon lapis	Pudding	100	1 mgk kcl	110,8	2,9	3,1	17,4	66	136,2	106,3	84
Siang	Nasi	Beras	60	½ gls	216,5	4	0,4	47,7	-	48,6	4,8	61,8
	Ikan krutuk	Ikan	50	1 ptg	41,9	9,1	0,3	-	31	97,5	5,5	55
	Perkedel kentang	Kentang	50	½ ptg	46,5	1	0,1	10,8	2,5	195,5	2,5	25
		Telur	10	1 sdm	15,5	1,3	1,1	0,1	12,4	12,6	5	17,2
		Minyak	2,5	¼ sdm	21,6	-	2,5	-	-	-	0,2	0,2
	Setup buncis + wortel	Buncis	25	¼ gls	8,7	0,5	0,1	2	0,8	74,8	11,5	9,8
		Wortel	35	¼ gls	9	0,3	0,1	1,7	21	101,5	14,4	12,3
Semangka	Semangka	100	1 bh	92	1	0,5	23,4	1	396	6	20	
Snack Siang	Jus melon	Jus melon	100	1 gls	47,1	0,2	0,1	12,1	2	77	3	4
Sore	Nasi	Beras	60	½ gls	216,5	4	0,4	47,7	-	48,6	4,8	61,8
	Telur dadar	Telur	50	1 btr	77,6	6,3	5,3	0,6	62	63	25	86
		Minyak	5	½ sdm	43,1	-	5	-	-	-	0,3	0,3

	Orem-orem tahu	Tahu	50	1 ptg	38	4,1	2,4	0,9	3,5	60,5	52,5	48,5
	Oseng lb siam	Labu siam	30	¼ gls	6	0,3	0,1	1,3	0,3	57,6	8,1	11,7
		Wortel	30	¼ gls	7,7	0,3	0,1	1,4	18	87	12,3	10,5
		Minyak	2,5	¼ sdm	21,6	-	2,5	-	-	-	0,2	0,2
	Semangka	Semangka	100	1 bh	92	1	0,5	23,4	1	396	6	20
Roti tawar	Roti tawar	35	1 lbr	99,7	2,8	0,9	19,8	191,8	35,7	3,2	33,3	
<b>Total Asupan</b>					<b>1783,7</b>	<b>61</b>	<b>51</b>	<b>276,8</b>	<b>1397,1</b>	<b>2444</b>	<b>346,5</b>	<b>834,2</b>
<b>Kebutuhan Zat Gizi Sehari</b>					<b>1925</b>	<b>66</b>	<b>53,5</b>	<b>293,5</b>	<b>&lt;1500</b>	<b>2656</b>	<b>1000</b>	<b>&lt;1128,8</b>
<b>Persen Pemenuhan Terhadap Kebutuhan</b>					<b>92,6%</b>	<b>92,4%</b>	<b>95,3%</b>	<b>94,3%</b>	<b>Normal</b>	<b>Normal</b>	<b>Normal</b>	<b>Normal</b>

Lampiran 8. Hasil Food Recall 24 Jam Pasien Hari Ke-1

Waktu	Menu	Bahan makanan	Berat	URT	E (kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	Na (mg)	K (mg)	Ca (mg)	P (g)
Pagi	Nasi	Beras	30	¼ gls	108,3	2	0,2	23,9	-	24,3	2,4	30,9
	Ikan acar kuning	Ikan	25	½ ptg	21	4,6	0,2	-	15,5	48,8	2,8	27,5
	Sambel goreng kentang	Hati ayam	20	1 ptg bsr	31,4	4,9	1,1	0,2	10,2	28	2,8	62,4
		Minyak	1		8,6	-	1	-	-	-	0,1	0,1
Snack Pagi	Pudding jeruk	Pudding	50	½ mgk kcl	55,4	1,5	1,6	8,7	33	68,1	53,1	42
Siang	Nasi	Beras	30	¼ gls	108,3	2	0,2	23,9	-	24,3	2,4	30,9
	Pecel telur puyuh	Telur puyuh	10	1 sdm	18,5	1,3	1,4	0,2	14,6	22,2	6,4	22
		Kacang	5	½ sdm	28,3	1,3	2,5	0,8	0,9	35,3	4,6	18,8
		Kecap	1		0,6	0,1	-	0,1	55,9	2,1	0,2	1,3
	Tempe bb bali	Tempe	15	¼ ptg	29,9	2,8	1,2	2,5	0,9	55	13,9	30,9
Semangka	Semangka	75	¾ bh	69	0,8	0,4	17,5	0,8	297	4,5	15	
Snack Siang	Jus manga	Jus mangga	50	½ gls	27,5	0,1	0,1	7,1	0,5	19,5	1,5	1,5

Sore	Nasi	Beras	30	¼ gls	108,3	2	0,2	23,9	-	24,3	2,4	20,9
	Oseng bakso	Bakso	20	¼ ptg	74	4,7	6	-	11	63,6	1,2	37,4
	Tahu granat	Tahu	30	¼ ptg	22,8	2,4	1,4	0,6	2,1	36,3	31,5	29,1
	Semangka	Semangka	50	½ bh	46	0,5	0,3	11,7	0,5	198	3	10
	Roti tawar	Roti tawar	15	½ lbr	42,7	1,2	0,4	8,5	82,2	15,3	1,4	14,3
<b>Total Asupan</b>					<b>800,6</b>	<b>32,1</b>	<b>17,9</b>	<b>129,4</b>	<b>228</b>	<b>962,1</b>	<b>134,1</b>	<b>404,9</b>
<b>Kebutuhan Zat Gizi Sehari</b>					<b>1925</b>	<b>66</b>	<b>53,5</b>	<b>293,5</b>	<b>&lt;1500</b>	<b>2656</b>	<b>1000</b>	<b>&lt;1128,8</b>
<b>Persen Pemenuhan Terhadap Kebutuhan</b>					<b>41,6%</b>	<b>48,6%</b>	<b>33,4%</b>	<b>44,1%</b>	<b>Normal</b>	<b>Normal</b>	<b>Normal</b>	<b>Normal</b>

Lampiran 9. Perencanaan Menu Hari Ke-2

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat	URT	E (kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	Na (mg)	K (mg)	Ca (mg)	P (mg)
Pagi	Nasi	Beras	30	¼ gls	108,3	2	0,2	23,9	-	24,3	2,4	30,9
	Ayam bb bistik	Daging ayam	25	½ ptg	71,2	6,7	4,7	-	18,3	45,5	3,3	45
		Minyak	1		8,6	-	1	-	-	-	0,1	0,1
		Kecap	1		0,6	0,1	-	0,1	55,9	2,1	0,2	1,3
	Oreng tempe bb kecap	Tempe	40	¾ ptg	79,6	7,6	3,1	6,8	2,4	146,8	37,2	82,4
		Kecap	8	¾ sdm	4,8	0,8	-	0,4	446,9	17	1,6	10,4
		Minyak	2,5	¼ sdm	21,6	-	2,5	-	-	-	0,2	0,2
Cah kangkung	Tumis kangkung	15	1 sdm	13,8	0,3	1,4	0,3	2,3	28,8	10,5	5,8	
Snack Pagi	Pudding papaya	Pudding	50	½ mgk kcl	55,4	1,5	1,6	8,7	33	68,1	53,1	42
Siang	Nasi	Beras	30	¼ gls	108,3	2	0,2	23,9	-	24,3	2,4	30,9
	Nugget ayam	Daging ayam	25	½ ptg	71,2	6,7	4,7	-	18,3	45,5	3,3	45
		Tepung sagu	4	½ sdm	15,2	-	-	3,7	0,4	0,1	0,1	0,5
		Telur	8	¾ sdm	12,4	1	0,8	0,1	9,9	10,1	4	13,8
		Tahu	50	1 ptg	38	4,1	2,4	0,9	3,5	60,5	52,5	48,5

	Semangka	Semangka	50	½ bh	46	0,5	0,3	11,7	0,5	198	3	10
Snack Siang	Jus jeruk	Jus jeruk	50	½ gls	41,5	0,1	0,1	10,9	0,5	14	2,5	2
Sore	Nasi	Beras	30	¼ gls	108,3	2	0,2	23,9	-	24,3	2,4	30,9
	Ayam suwir saos tiram	Daging ayam	20	¼ ptg	57	5,4	3,8	-	14,6	36,4	2,6	36
		Saos tomat	4	½ sdm	1,3	0,1	-	0,3	0,6	13,3	0,3	1,4
		Minyak	1		8,6	-	1	-	-	-	0,1	0,1
	Tahu kukus bb bakso	Tahu	50	1 ptg	38	4,1	2,4	0,9	3,5	60,5	52,5	48,5
	Pisang ambon	Pisang ambon	50	½ bh	46	0,5	0,3	11,7	0,5	198	3	10
	Roti tawar	Roti tawar	35	1 lbr	99,7	2,8	0,9	19,8	191,8	35,7	3,2	33,3
<b>Total Asupan</b>					<b>1055,4</b>	<b>48,2</b>	<b>31,5</b>	<b>147,9</b>				
<b>Kebutuhan Zat Gizi Sehari</b>					<b>1925</b>	<b>66</b>	<b>53,5</b>	<b>293,5</b>	<b>&lt;1500</b>	<b>2656</b>	<b>1000</b>	<b>&lt;1128,8</b>
<b>Persen Pemenuhan Terhadap Kebutuhan</b>					<b>54,8%</b>	<b>73%</b>	<b>59%</b>	<b>50,4%</b>	<b>Normal</b>	<b>Normal</b>	<b>Normal</b>	<b>Normal</b>

Lampiran 10. Perencanaan Menu Hari Ke-3

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat	URT	E (kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	Na (mg)	K (mg)	Ca (g)	P (mg)
Pagi	Nasi	Beras	30	¼ gls	108,3	2	0,2	23,9	-	24,3	2,4	30,9
	Sosis asam manis	Sosis	30	½ ptg	85,5	3,5	8,1	-	249,3	61,5	2,4	30,9
		Saos tomat	3	¼ sdm	1	-	-	0,2	0,4	10	0,2	1,1
		Minyak	0,5		4,3	-	0,5	-	-	-	-	-
	Tempe bb kecap	Tempe	40	¾ ptg	79,6	7,6	3,1	6,8	2,4	146,8	37,2	82,4
		Kecap	8	¾ sdm	4,8	0,8	-	0,4	446,9	17	1,6	10,4
Minyak		3	¼ sdm	25,9	-	3	-	-	-	-	0,2	0,2
Snack Pagi	Pudding melon	Pudding	50	½ mgk kcl	55,4	1,5	1,6	8,7	33	68,1	53,1	42
Siang	Nasi	Beras	45	¼ gls	162,4	3	0,3	35,8	-	36,5	3,6	46,3



	Ikan krutuk	Ikan	25	½ ptg	21	4,6	0,2	-	15,5	48,8	2,8	27,5
	Perkedel kentang	Kentang	25	¼ ptg	23,2	0,5	-	5,4	1,3	97,8	1,3	12,5
		Telur	5	½ sdm	7,8	0,6	0,5	0,1	6,2	6,3	2,5	8,6
		Minyak	0,5		4,3	-	0,5	-	-	-	-	-
Semangka	Semangka	100	1 bh	92	1	0,5	23,4	1	396	6	20	
Snack Siang	Jus melon	Jus melon	100	1 gls	47,1	0,2	0,1	12,1	2	77	3	4
	Roti tawar	Roti tawar	35	1 lbr	99,7	2,8	0,9	19,8	191,8	35,7	3,2	33,3
Sore	Nasi	Beras	45	¼ gls	162,4	3	0,3	35,8	-	36,5	3,6	46,3
		Telur dadar	50	1 btr	77,6	6,3	5,3	0,6	62	63	25	86
		Minyak	5	½ sdm	43,1	-	5	-	-	-	0,3	0,3
	Orem-orem tahu	Tahu	25	½ ptg	19	2	1,2	0,5	1,8	30,3	26,3	24,3
	Oseng lb siam	Labu siam	20	¼ gls	4	0,2	0,1	0,9	0,2	38,4	5,4	7,8
Pisang ambon		50	½ bh	46	0,5	0,3	11,7	0,5	198	3	10	
<b>Total Asupan</b>					<b>1174,4</b>	<b>40,1</b>	<b>31,6</b>	<b>185,9</b>	<b>1014,2</b>	<b>1391,7</b>	<b>183</b>	<b>524,9</b>
<b>Kebutuhan Zat Gizi Sehari</b>					<b>1925</b>	<b>66</b>	<b>53,5</b>	<b>293,5</b>	<b>&lt;1500</b>	<b>2656</b>	<b>1000</b>	<b>&lt;1128,8</b>
<b>Persen Pemenuhan Terhadap Kebutuhan</b>					<b>61%</b>	<b>60,7%</b>	<b>59%</b>	<b>63,3%</b>	<b>Normal</b>	<b>Normal</b>	<b>Normal</b>	<b>Normal</b>

Lampiran 11. Hasil Monitoring dan Evaluasi Asupan Makan Pasien

07/12/2022								
	E (kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	Na (mg)	K (mg)	Ca (mg)	P (mg)
Total Asupan	800,6	32,1	17,9	129,4	228	962,1	134,1	404,9
Kebutuhan	1925	66	53,5	293,5	<1500	2656	1000	<1128,8
Persen Pemenuhan	41,6%	48,6%	33,4%	44,1%	Normal	Normal	Normal	Normal
Kategori	Deficit tingkat berat	Deficit tingkat berat	Deficit tingkat berat	Deficit tingkat berat				

08/12/2022								
	E (kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	Na (mg)	K (mg)	Ca (mg)	P (mg)
Total Asupan	1055,4	48,2	31,5	147,9	802,6	1053,3	240,3	528,9
Kebutuhan	1925	66	53,5	293,5	<1500	2656	1000	<1128,8
Persen Pemenuhan	54,8%	73%	59%	50,4%	Normal	Normal	Normal	Normal
Kategori	Deficit tingkat berat	Deficit tingkat sedang	Deficit tingkat berat	Deficit tingkat berat				

09/12/2022								
	E (kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	Na (mg)	K (mg)	Ca (mg)	P (mg)
Total Asupan	1174,4	40,1	31,6	185,9	1014,2	1391,7	183	524,9
Kebutuhan	1925	66	53,5	293,5	<1500	2656	1000	<1128,8
Persen Pemenuhan	61%	60,7%	59%	63,3%	Normal	Normal	Normal	Normal

Kategori	Deficit tingkat berat	Deficit tingkat berat	Deficit tingkat berat	Deficit tingkat berat				
----------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	--	--	--	--

Rata-Rata								
	<b>E (kkal)</b>	<b>P (g)</b>	<b>L (g)</b>	<b>KH (g)</b>	<b>Na (mg)</b>	<b>K (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>P (mg)</b>
Total Asupan	1010,1	40,1	27	154,4	681,6	1135,7	185,8	486,2
Kebutuhan	1925	66	53,5	293,5	<1500	2656	1000	<1128,8
Persen Pemenuhan	52,5%	60,7%	50,5%	52,6%	Normal	Normal	Normal	Normal
Kategori	Deficit tingkat berat	Deficit tingkat berat	Deficit tingkat berat	Deficit tingkat berat				

**PEMBAGIAN BAHAN MAKANAN SEHARI**

Bahan Makanan	Energi : 1700 Kkal 50 Gram Protein		Energi : 1800 Kkal 60 Gram Protein		Energi 2000 Kkal 70 Gram Protein	
	Berat (g)	URT	Berat (g)	URT	Berat (g)	URT
<b>PAGI (07.00)</b>						
Nasi Putih	150	10 sdm	150	10 sdm	200	13 sdm
Telur ayam	50	1 btr	50	1 btr	50	1 btr
Syuran	50	½ gls belimbing	50	½ gls belimbing	50	½ gls belimbing
Minyak	10	1 sdm	10	1 sdm	10	1 sdm
<b>Jam 10.00</b>						
Talam Maizena	40	1 bh	40	1 bh	40	1 bh
Apel Hijau	40	½ bh	40	½ bh	40	½ bh
<b>SIANG (12.00)</b>						
Nasi Putih	150	10 sdm	200	13 sdm	200	13 sdm
Daging Sapi	40	1 ptg sedang	80	2 ptg sedang	80	2 ptg sedang
Sayuran	50	½ gls belimbing	50	½ gls belimbing	50	½ gls belimbing
Minyak	10	1 sdm	10	1 sdm	10	1 sdm
<b>Jam 16.00</b>						
Bubur Mutiara	50	1 bh / 4 sdm	50	1 bh / 4 sdm	50	1 bh / 4 sdm
Pepaya	100	1 ptg sedang	100	1 ptg sedang	100	1 ptg sedang
Susu Diet	20	2 sdm	20	2 sdm	20	2 sdm
<b>MALAM (18.00)</b>						
Nasi Putih	150	10 sdm	150	10 sdm	150	10 sdm
Ayam	40	1 ptg sedang	40	1 ptg sedang	60	1 ptg sedang
Sayuran	50	½ gls belimbing	50	½ gls belimbing	50	½ gls belimbing
Tempe	-	-	-	-	25	1 ptg sedang
Minyak	10	1 sdm	10	1 sdm	10	1 sdm
Agar-agar/Jelly	20	1 bh sedang	20	1 bh sedang	20	1 bh sedang

KESEHATAN DAERAH MILITER V/ BRAWIJAYA  
RUMAH SAKIT Tk. II dr. SOEPRAOEN  
MALANG

**DIET GAGAL GINJAL  
DENGAN DIALISA**

NAMA : .....

USIA : .....

BB : .....

TB : .....

Alamat : .....

Tanggal : .....

PROGRAM PENYULUHAN  
KESEHATAN MASYARAKAT RUMAH SAKIT  
INSTALASI GIZI

### INDIKASI DIET :

Diberikan kepada pasien penderita sakit ginjal kronik yang mendapat terapi hemodialisa

### TUJUAN

1. Mencegah defisiensi zat gizi dengan cara memenuhi kebutuhan zat gizi
2. Mempertahankan dan memperbaiki status gizi agar pasien dapat melakukan aktivitas normal sehingga mempunyai kualitas hidup baik
3. Menjaga keseimbangan cairan dan elektrolit
4. Mencegah adanya komplikasi

### PRINSIP

- Tinggi Protein (mengutamakan protein hewani bernilai biologis tinggi)
- Rendah garam (jika memiliki riwayat hipertensi atau tekanan darah tinggi dan/atau adanya edema/bengkak)
- Pembatasan Cairan, urine 24 jam + 500-750 ml/ hari

### WASPADAI !

#### Bahan Makanan Tinggi Natrium/Garam

Keripik, Roti kering, telur asin, ikan Asin, garam dapur, kecap, vetsin, MSG, kaldu, terasi, soda kue, sosis, makanan minuman kalengan seperti sarden, kornet, buah dan sayur kalengan.

### Bahan Makanan yang Dianjurkan dan Dibatasi/Tidak dianjurkan

Bahan Makanan	Dianjurkan	Dibatasi
Sumber Karbohidrat	Nasi, mie, roti, havermout, macaroni, bihun, Maizena	Tinggi kalium : Kentang, singkong, Umbi-umbian
Sumber Protein	Telur, daging ayam, ikan segar (tele, gurami, mujaer, dsb), daging sapi, susu  Protein nabati dalam jumlah terbatas yaitu 25g (1 potong tempe/ tahu) atau 2 sdm kacang-kacangan	Tinggi kalium : (kacang tanah, kacang hijau, kacang kedelai)  Tinggi lemak : bebek, Seafood (udang, kepiting, kerang) , jerohan (babat, usus, ati dsb)
Sumber Lemak	Minyak kelapa sawit, minyak jagung, kedelai margarin, mentega rendah garam	Santan kental, margarin mentega biasa

Sumber vitamin dan mineral	Buah dengan kandungan kalium rendah : apel hijau, sari buah, pear, pepaya, melon, semangka  Sayuran: wortel, labu siam, gambas, terong kenthi	Tinggi kalium : alpukat, pisang, tomat, jambu biji, nangka, belimbing sayuran (daun singkong, daun pepaya, bayam, kapri, kembang kol, buncis)
----------------------------	---	---

### Cara Mengurangi Kadar Kalium Pada Bahan Makanan :

1. Kupas buah atau sayur, potong-potong lalu cuci di air mengalir
2. Letakkan dalam mangkok, tambahkan air hangat sampai sayur dan buah terendam, rendam selama ± 2 jam (banyaknya air ± 10x bahan makanan)
3. Buang air rendaman
4. Bilas dengan air mengalir
5. Masak buah dan sayur . Buah dapat dimasak sebagai setop/ cocktail ( buang air rebusan buah)

Untuk mendapatkan keterangan lebih lanjut, hubungi :

**AHLI GIZI**

**KESEHATAN DAERAH MILITER V / BRAWIJAYA  
RUMAH SAKIT TK. II dr. SOEPRAOEN  
MALANG**

**DIIT  
RENDAH  
GARAM**

APA YANG HARUS

- DIMAKAN

- DIPANTANG

- BERAPA ?

NAMA : .....  
UMUR : ..... th.  
TINGGI BADAN : ..... cm.  
BERAT BADAN : ..... kg.  
TANGGAL : .....

PROGRAM PENYULUHAN KESEHATAN  
MASYARAKAT RUMAH SAKIT

**INSTALASI GIZI**

RSS 073



Kalori	_____	Lemak	_____
Protein	_____	Hidrat Arang	_____
		Natrium	_____

**PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI**

	berat	urt. *)
<b>Pagi</b>		
nasi	_____	
telur ayam	_____	
sayuran	_____	
minyak	_____	
gula	_____	
_____	_____	
<b>Jam 10.00</b>		
_____	_____	
_____	_____	
<b>Siang</b>		
nasi	_____	
daging	_____	
sayuran	_____	
minyak	_____	
buah	_____	
_____	_____	
<b>Jam 16.00</b>		
_____	_____	
_____	_____	
<b>Malam</b>		
nasi	_____	
daging	_____	
sayuran	_____	
minyak	_____	
buah	_____	

\*) ukuran rumah tangga

**Apakah yang dimaksud dengan garam ?**

Yang dimaksud dengan garam di sini adalah garam Natrium. Sumber utama garam Natrium adalah garam dapur.

**Tujuan dari Diet Rendah Garam**

Membantu menghilangkan penimbun garam / air dalam jaringan tubuh dan membantu menurunkan tekanan darah bila ada tekanan darah tinggi

**Mengapa harus menjalankan Diet Rendah Garam ?**

Garam Natrium terdapat dalam hampir semua bahan makanan yang berasal dari hewan & tumbuh-tumbuhan. Semua orang membutuhkan garam Na, tetapi sering tubuh mendapatkannya lebih dari yang dibutuhkan. Kelebihan garam Na, biasanya dikeluarkan melalui ginjal

Pada kelainan tubuh tertentu, tubuh tidak dapat mengeluarkan kelebihan garam Na. Garam ini tinggal dalam jaringan dan mengikat air sehingga terjadi bengkak atau oedema, untuk menghilangkan bengkak ini anda perlu menjalankan diet Rendah Garam

**Makanan apakah yang boleh diberikan ?**

- I Semua bahan makanan segar atau yang diawetkan tanpa memakai garam Na, yang berasal dari tumbuh-tumbuhan seperti :
  - beras, kentang, maizena, terigu, hunkue, mie tawar, gula pasir.
  - Semua kacang-kacangan dan hasilnya yang diolah dan dimasak, tanpa garam seperti kacang hijau, kacang merah, kacang tanah, kacang tolo, tempe, tahu, tawar dan oncom.
  - Minyak goreng, margarine tanpa garam
  - Sayuran dan buah-buahan
  - Bumbu-bumbu seperti : bawang, brambang, jahe, kemiri, kunir, kencur, laos, lombok, salam, sere, dan cuka.
- II Bahan makanan berasal dari hewan dalam jumlah terbatas
  - Daging / ayam / ikan paling banyak 100 gr. sehari.
  - Telur ayam / telur bebek paling banyak 1 btr sehari
  - Susu segar paling banyak 2 gelas/400 cc. sehari

- Otak, ginjal, paru2, jantung, & udang mengandung lebih banyak Na. sebaiknya bahan makanan ini dihindarkan.
- III. Minuman seperti : kopi, teh, sirup, minuman botol ringan, sari buah.

**Makanan apakah yang tidak boleh diberikan?**

Semua makanan yang diberi garam Na, pada pengolahan seperti :

- Roti, biskuit, dan kue<sup>2</sup>, yang dimasak dengan garam dapur dan soda.
- Dendeng, abon, corned beef, daging asap, bacon, ham, ikan kaleng, ikan asin, ebi, udang kering, telur asin, dan telur pindang.
- Keju, keju kacang tanah / pinda kaas.
- Acar, asinan sayuran, sayur dalam kaleng.
- Asinan buah, manisan buah, buah dalam kaleng
- Garam dapur, vetsin, soda, kue. baking powder, kecap, maggi, tomato ketchup, terasi, petir, taoco.

**Keterangan :**

Rasa makanan dapat diperbaiki dengan lebih memperhatikan cara memasak yang mengandung Na seperti gula, cuka, bawang merah, bawang putih, jahe, kecur, laos, salam, dsb.

Makanan yang ditumis, digoreng dan dipanggang, dapat memperbaiki rasa makanan.

**CONTOH MENU :**

Pagi	nasi telur kocok tumis buncis
Jam 10.00	bubur kacang hijau
Siang	nasi ikan panggang, bumbu tomat tahu goreng sayur asem buah
Jam 16.00	slada buah
Malam	nasi frikadel daging kripik tempe sup sayuran buah

**DAFTAR PENUKAR BAHAN MAKANAN**

Berikut ini dicantumkan 7 golongan bahan makanan. Bahan makanan pada tiap golongan, dalam jumlah yang tertera pada daftar, bernilai gizi sama. Oleh karenanya satu sama lain dapat saling menukar. Untuk singkatnya disebut dengan istilah 1 satuan penukar

**Golongan I**  
Bahan Makanan  
Sumber Karbohidrat.  
1 Satuan penukar mengandung 175 kalori, 4 gr protein, 40 gr karbohidrat

Bahan Makanan	Berat (gr)	URT
Nasi	100	1/2 gls
Nasi Tim	200	1 gls
Bubur beras	400	1 1/2 gls
Nasi jagung	100	1/2 gls
Kentang	200	4 bj.sdg
Singkong	100	1 ptg.sdg
Tales	200	1/2 bj.sdg
Ubi	150	1 bj.sdg
Roti putih	80	4 iris
Biskuit meja	50	5 bh
Kreakers	50	5 bh
Mie kering	50	1 gls rbs
Mie basah	100	1 gls
Bihun	50	1/2 gls
Maizena	40	7 sdm
Tepung beras	50	8 sdm
Tepung hungkwe	40	7 sdm
Tepung singkong	40	8 sdm
Tepung terigu	50	12 sdm
Havermout	50	7 sdm

**Golongan II**  
Bahan Makanan  
Sumber Proten Hewani  
1 Satuan penukar mengandung 95 kalori  
10 gr protein, 6 gr lemak

Bahan Makanan	Berat (gr)	URT
Daging sapi	50	1 ptg.sdg
Daging babi kurus	25	1 ptg.sdg
Daging ayam	50	1 ptg.sdg
Hati sapi	50	1 ptg.sdg
Babat	60	1 ptg.sdg
Usus sapi	75	2 ptg.sdg
Telur ayam biasa	75	2 btr
Telur ayam negri	60	1 btr
Telur bebek	60	1 btr
Ikan segar	50	1 ptg.sdg
Ikan asin	25	1 ptg.sdg
Ikan teri	25	2 sdm
Udang basah, dll	50	1/2 gls
Keju	30	1 ptg.sdg
Bakso daging	100	10 bj.bsr

**Golongan III**  
Bahan Makanan  
Sumber Proten Nabati  
1 Satuan penukar mengandung 80 kalori  
6 gr protein, 3 gr lemak, 8 gr karbohidrat

Bahan Makanan	Berat (gr)	URT
Tempe	50	2 ptg.sdg
Tahu	100	1 bj.bsr
Oncom	50	2 ptg.sdg
kacang hijau	25	1/2 gls.rbs
Kedelai	25	2 1/2 sdm
kacang merah	25	2 1/2 sdm
kacang tanah	20	2 sdm
Kacang tolo	25	2 1/2 sdm
Keju kacang tanah	20	2 sdm

**Golongan IV**  
Sayuran

**Golongan A**

Sayur golongan A mengandung 50 kalori, 3 gr protein, 10 gr karbohidrat, 1 satuan penukat = 100 gr. Sayuran mentah dalam keadaan bersih = 1 gls  
Contoh sayuran golongan A :

Bayam	Jagung muda
Biet	Jantung pisang
Buncis	Genjer
Daun luntas	Pare
Daun ubi jalar	Wortel
Daun kecipir	Kacang panjang
Daun lompong	Kacang kapri
Daun melinjo	Nangka muda
Daun pakis	Labu siam
Daun singkong	Labu kuning
Daun papaya	Kuca
Daun katuk	

**Golongan B**

Mengandung sedikit kalori, protein dan karbohidrat. Sayuran golongan B dapat dipergunakan agak bebas tanpa diperhitungkan, asal dalam jumlah yang wajar

Contoh sayuran golongan B :

Blinjo	Pepaya muda
Daun kacang	Rebung
Panjang	Jamur segar
Daun koro	Selada
Daun labu siam	Tomat
Daun bawang	Terong
Gambas	Taoge
Lobak	Seledri
Kangkung	Sawi
Kecipir muda	Kobis
Ketimun	
Kembang kool	

**Golongan V**  
Buah

50 gram pisang mengandung 40 kalori, 10 gr karbohidrat

Bahan Makanan	Berat (gr)	URT
<b>Kelompok A</b>		
Mangga	50	1/2 bh.sdg
Nangka masak	50	3 bj.btn
Rambutan	75	8 bj
Sawo	50	1 bh.sdg
Sirsak	50	1/2 gls
Nanas	75	1/6 bh.sdg
Anggur/Klengkeng	75	10 bh
Duku	75	15 bh.bsr
Durian	50	3 bj.btn
Jeruk manis	100	2 bh.sdg
Pisang raja	50	1 bh.sdg
Emas, tanduk		
<b>Kelompok B</b>		
Jambu air	100	2 bh.sdg
Jambu bol	75	1/2 bh.sdg
Kedondong	100	1 bh.sdg
Papaya	100	1 ptg
Salak	75	1 ptg bsr
Semangka/Melon	150	1 ptg sdg
Alpoket	50	1/2 bh.sdg
Belimbing	125	1 bh.bsr
Bengkoang	75	1 bh.bsr
Pisang kepok	50	1 bh.sdg
Apel / Rir	75	1/2

Catatan :

---



---



---



---