


LAMPIRAN








Lampiran 1. Formulir Skrining Gizi

RM 06 a

 <p style="font-size: 8px;"> INSTITUT KESEHATAN NEGERI SARAWAK Telok Anson, 93100 Kuching, Sarawak Fax: 08338-325003 </p>	Alamat : <u>Dsn. Kuncir</u>	No. RM : <u>27513729</u>	
	Tgl Masuk : <u>05 April '23</u> Jam : <u>10.00</u>	Nama Pasien : <u>Anang S</u>	Jenis Kelamin : <u>L</u>
	Ruang/ Kelas : <u>Bogenvile, 3</u>	Tgl Lahir : <u>12-1-69</u>	Thn / Bln
SKRINING NUTRISI AWAL DENGAN MALNUTRITION SCREENING TOOL			
Tanggal Pengisian : <u>05 April 2023</u>		Jam Pengisian : <u>12.00</u>	
Tinggi Badan : <u>160.9</u> cm		Berat Badan : <u>60</u> kg	
Indikator Penilaian Malnutrisi			Skor
A. DEWASA			
1. Apakah pasien mengalami penurunan berat badan yang direncanakan/ tidak diinginkan dalam 6 bulan terakhir?			0
<input checked="" type="checkbox"/> Tidak			2
<input type="checkbox"/> Tidak yakin (ada tanda : bajunya lebih longgar)			1
<input type="checkbox"/> Ya, ada penurunan berat badan sebanyak :			2
▪ 1-5 kg			3
▪ 6-10 kg			4
▪ 11-15 kg			2
▪ >15 kg			2
▪ Tidak tahu berapa penurunannya			2
2. Apakah asupan makan pasien berkurang karena nafsu makan/ kesulitan menerima makanan?			0
<input type="checkbox"/> Tidak			1
<input checked="" type="checkbox"/> Ya			2
3. Pasien dengan diagnose khusus (Diabetes Melitus, Hemodialisa, Geriatri, Penurunan Imunitas dan lain-lain, sebutkan) <u>Asites</u>			✓
TOTAL SKOR Bila skor >2 dan atau pasien dengan diagnosa dan kondisi khusus dilakukan asesmen lanjutan oleh Ahli Gizi			
B. BAYI/ ANAK (Dengan melihat table WHO-NCHS)			Skor
1. Apakah hasil pengukuran Antropometri menunjukkan hasil BB/TB <-2SD ?			2
<input type="checkbox"/> Ya			0
<input type="checkbox"/> Tidak			0
2. Apakah hasil pengukuran Antropometri menunjukkan hasil BB/U <-2SD ?			2
<input type="checkbox"/> Ya			0
<input type="checkbox"/> Tidak			0
3. Apakah hasil pengukuran Antropometri menunjukkan hasil BB/U <-2SD ?			2
<input type="checkbox"/> Ya			0
<input type="checkbox"/> Tidak			0
TOTAL SKOR Bila skor ≥2 dan atau pasien dengan diagnosa dan kondisi khusus dilakukan asesmen lanjutan oleh Ahli Gizi			

Lampiran 2. Pemorsian Makanan Pasien

Tanggal	Waktu Makan	Dokumentasi
06 April 2023	Makan Pagi	
	Selingan Pagi	 
	Makan Siang	
	Selingan Sore	
	Makan Sore	Tidak terdokumentasi
07 April 2023	Makan Pagi	

	Selingan Pagi		
	Makan Siang		
	Makan Sore		
08 April 2023	Makan Pagi		Puasa
	Makan Siang		
	Selingan Sore		
	Makan Sore		
09 April 2023	Makan Pagi		

Lampiran 3. Leaflet Konseling Gizi



TUJUAN DIET

1. Memberikan makanan yang seimbang sesuai keadaan penyakit serta daya terima pasien
2. Memberikan asupan kalori yang cukup
3. Mengurangi asam lemak pada makanan
4. Mengupayakan perubahan sikap dan perilaku sehat terhadap makanan
5. Meningkatkan kualitas hidup pasien dan mencegah komplikasi

PRINSIP DIET

1. Cukup energi dan zat gizi untuk mengurangi pertumbuhan kanker
2. Membatasi makanan yang tinggi kolesterol dan lemak jenuh
3. Vitamin dan mineral cukup, terutama vitamin A, B Kompleks, C dan E

MAKANAN YANG DIANJURKAN

- Makanan pokok: nasi putih, nasi merah, kentang, singkong, talas, ubi, havermut, roti
- Protein Hewani: daging tanpa lemak, ayam tanpa kulit, ikan, putih telur, susu rendah lemak/skim
- Protein Nabati: tahu, tempe, kacang hijau, kacang merah, kacang kedelai, kacang polong
- Sayuran: semua sayuran segar seperti kol, labu, pepaya muda, rebung, labak, pare, terong, ketimun, selada, bayam, buncis, jagung muda, kacang panjang, kembang kol, brokoli, daun katuk, dan sebagainya
- Buah: semua buah segar (pepaya, pisang, jeruk, lemon, anggur, stroberi, kurma, dan sebagainya)
- Sumber Lemak: minyak tak jenuh dalam jumlah terbatas seperti minyak zaitun, minyak jagung, dan minyak kedelai

4. Meningkatkan asupan serat larut air yang terdapat pada sayuran dan buah-buahan
 5. Membatasi penggunaan penyedap rasa (natrium)
 6. Menghindari makanan yang diolah dengan cara digoreng, dibakar dan dipanggang
- #### HAL-HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN
- Menghindari dan mengobati infeksi hepatitis B dan C
 - Tidak merokok
 - Menghindari minuman beralkohol atau berenergi
 - Mengontrol berat badan
 - Batasi paparan bahan kimia penyebab kanker



MAKANAN YANG TIDAK DIANJURKAN

- Makanan Pokok: mie dan makanan yang diawetkan
- Protein Hewani dan Nabati: lauk yang diawetkan dan dikalengkan
- Sayuran: sayur yang diawetkan dan dikalengkan
- Buah: buah yang diawetkan dan dikalengkan/diasamkan seperti manisan, asinan dan sebagainya

1. **Hindari minuman beralkohol/berenergi**
2. **Berhenti merokok**
3. **Meluangkan waktu untuk olahraga setiap pagi**

- #### CONTOH MENU SEHARI
- PAGI**
 Nasi (1 gls)
 Sup Ayam (1 mgk kcl)
 Tumis Tempe (3 sdm)
 Melon (1 ptg sdg)
- SNACK PAGI**
 Puding Buah (1 cup kcl)
- SIANG**
 Nasi (1 gls)
 Gadon Daging (1 bks)
 Tumis Jamur+Brokoli (5 sdm)
- SNACK SIANG**
 Jus Jambu Biji (1 gls sdg)
- SORE**
 Nasi (1 gls)
 Ikan Pepes (1 ptg sdg)
 Tahu Tim (1 ptg sdg)
 Setup Wortel (1 mgk kcl)
 Pisang Ambon (1 ptg bsr)

Diet Sehat untuk Penyakit Kanker

Nama :
 Umur :
 BB (Kg) :
 TB (Cm) :
 IMT :
 Alamat :

Tanggal Konseling:



Hal-hal yang Perlu Diperhatikan

- Bila disertai dengan darah tinggi sebaiknya diberikan diet rendah garam
- Hati-hati dengan minuman yang berenergi dan beralkohol (lebih baik konsultasi Dokter)



MEMPERHATIKAN ASUPAN GIZI SEJAK DINI, DAPAT BERPENGARUH BESAR TERHADAP TINGKAT KESEHATAN SELANJUTNYA

Contoh Menu

PAGI
Nasi (1 gls)
Tahu bacem (1 ptg sdg)
Sayur bening labu siam (1 mgk kcl)

SNACK PAGI
Ubi rebus (1 ptg sdg)

SIANG
Nasi (1 gls)
Ikan pepes (1 ptg sdg)
Tempe bacem (1 ptg kcl)
Sayur bayam (1 mgk kcl)

SNACK SORE
Puding (1 cup sdg)

SORE
Nasi (1 gls)
Semur jamur (2 sdm besar)
Sayur sop ayam (1 mgk kcl)
Susu rendah lemak (1 gls sdg)



DIET Rendah Lemak

Nama

Umur

BB (Kg)

TB (Cm)

IMT

Alamat

Ngunjuk.....
Konselor

Mega Cantika

Tujuan Diet

1. Menurunkan kadar kolesterol total, kolesterol LDL dan trigliserida dalam darah
2. Meningkatkan kadar kolesterol HDL dalam darah
3. Mengurangi resiko kanker

Syarat Diet

- Energi 2400 kkal
- Protein 120 gr
- Lemak 40 gr
- Karbohidrat 390 gr
- Serat lebih dari 25 gr/hari
- Vitamin A, C, dan E yang cukup



Makanan yang dianjurkan

Sumber Karbohidrat: beras merah, roti gandum, jagung, kentang, ubi, talas dan sereal

Sumber Protein: ayam tanpa kulit, ikan segar, susu tanpa lemak, tempe, tahu, oncom dan kacang-kacangan (kacang hijau, kacang tanah, kedelai)

Sayuran: semua jenis sayuran

Buah-buahan: semua jenis buah kecuali durian

Makanan yang dibatasi dan dihindari

Sumber karbohidrat: kue-kue, biskuit, pastries, gula

Sumber lauk: daging udang, bebek, kuning telur, otak, hati, sosis, babat, usus, cumi, sarden kalengan

Buah-buahan: durian

Campuran: mentega, margarin, makanan yang asam, pedas dan minuman yang beralkohol



Cara Mengatur Diet

- Menggunakan minyak kedelai, minyak kacang tanah atau minyak jagung dalam jumlah sesuai anjuran hanya untuk menumis
- Mengonsumsi daging tidak berlemak paling banyak 50 gr tiap kali makan, sebaiknya makan ikan untuk pengganti daging
- Membatasi konsumsi kuning telur maks. 2 butir dalam seminggu
- Mengonsumsi banyak sayur dan buah-buahan
- Memasak dengan merebus, mengukus, mengungkep, dan memanggang

Lampiran 4. Dokumentasi



