

Lampiran 1. Hasil Recall 24 jam Minggu 1 (27 Maret 2024)

Waktu	Menu	Bahan	Berat (gr)	Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)	Serat (gr)	Kol (mg)
Makan Pagi	Nasi goreng telur + ayam	beras putih giling	100	360,9	6,7	0,6	79,5	0,8	0
		Daging ayam	20	57	5,4	3,8	0	0	15,8
		Telur ayam	50	77,6	5,4	3,8	0	0	212
		Minyak kelapa sawit	10	86,2	0	10	0	0	0
Selingan pagi	Kue lapis legit	Lapis legit	25	100,7	1,4	5,7	11,1	0,2	26,5
Subtotal				682,4	18,9	23,9	90,6	1	254,3
Makan Siang	Gado – gado	Lontong	50	94	1,1	2,1	17,8	0,6	0
		Kentang	25	23,2	0,5	0	5,4	0,4	0
		Telur ayam	60	93,1	7,6	6,4	0,7	0	254,4
		Selada air	15	5,6	0,6	0	1,1	1	0
		Wortel	15	3,9	0,1	0	0,7	0,5	0
		Tahu goreng	15	30,9	1,1	3,0	0,3	0,2	0
Subtotal				250,7	11	11,5	26	2,7	254,4
Selingan sore	Pentol bakar	Bakso pentol	100	370	23,5	29,9	0,1	0	104
		Kecap	10	6	1	0	0,6	0,1	0
Subtotal				376	24,5	29,9	0,7	0,1	104
Makan malam	Nasi	Beras putih giling	100	360,9	6,7	0,6	79,5	0,8	0
		Bebek + tahu goreng	60	202,2	11,4	17	0	0	50,4
		Tahu	50	103	3,7	10,1	0,9	0,6	0
Subtotal				666,1	21,8	27,7	80,4	1,4	50,4
TOTAL				1975	77,1	94,7	198	4,2	663
KEBUTUHAN				1434,4	71,70	31,8	215	25	<250

Lampiran 2. Hasil Recall 24 jam Minggu 2 (2 April 2024)

Waktu	Menu	Bahan	Berat (gr)	Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)	Serat (gr)	Kol (mg)
Makan pagi	Nasi	Beras putih giling	100	360,9	6,7	0,6	79,5	0,8	0
	Ayam mentega	Daging ayam bg paha	50	107	10,1	7,1	0	0	29,5
		Mentega	5	35,5	0	4	0	0	10,4
		Kecap	5	3	0,5	0	0,3	0	0
	Telur dadar	Telur ayam	60	93,1	7,6	6,4	0,7	0	254,4
		Minyak kelapa sawit	5	43,1	0	5	0	0	0
Subtotal				642,6	24,9	23,1	80,5	0,8	294,3
Selingan pagi	Salad buah	Apel	50	29,5	0,1	0,2	7,7	1,4	0
		Melon	50	19,1	0,3	0,1	4,1	0,1	0
		Anggur	50	35,5	0,3	0,2	7,8	0,4	0
		Susu kental manis	50	160	3,9	4,3	27,3	0	16,5
Subtotal				244,1	4,6	4,8	46,9	1,9	16,5
Makan siang	Nasi	Beras putih giling	75	270,7	5	0,5	59,6	0,6	0
	Cah kangkung	Kangkung	100	15,1	2,3	0,2	2,1	2,0	0
		Minyak kelapa sawit	5	43,1	0	5	0	0	0
	Tahu goreng	Tahu	50	103	3,7	10,1	0,9	0,6	0
		Minyak kelapa sawit	5	43,1	0	5	0	0	0
	Subtotal				475	11	20,8	62,6	3,2
Selingan sore	Roti sisir	Roti sisir	70	128,2	3,5	1,4	25,2	1	14,7
Subtotal									
Makan malam	Nasi	Beras putih giling	75	270,7	5	0,5	59,6	0,6	0
	Ayam geprek	Daging ayam bagian paha	50	107	10,1	7,1	0	0	29,5
		Tepung terigu	10	36,4	1	0,1	7,6	0,3	0
Subtotal				542,3	19,6	9,1	92,4	1,9	44,2
TOTAL				1575	60,2	47,7	262,3	7,7	355
KEBUTUHAN				1434,4	71,70	31,8	215	25	<250

Lampiran 3. Hasil Recall 24 jam Minggu 3 (9 April 2024)

Makan pagi	Nasi	Beras putih giling	75	270,7	5	0,5	59,6	0,6	0
	Ayam goreng	Daging ayam bag. sayap	50	74	7	4,9	0	0	20,5
	Perkedel	Kentang	20	18,6	0,4	0	4,3	0,3	0
		Telur ayam	15	23,3	1,9	11,6	0,2	0	63,6
	Sayur sop	Wortel	15	3,9	0,1	0	0,7	0,5	0
		Buncis	15	5,2	0,3	0	1,2	0,5	0
		Sawi putih	15	3,7	0,2	0	0,6	0,4	0
Subtotal				399,4	14,9	17	66,6	2,3	84,1
Selingan pagi	The kotak	100	50	0	0	10	0	0	0
Subtotal				0	0	10	0	0	0
Makan siang	Nasi	beras putih giling	100	360,9	6,7	0,6	79,5	0,8	0
	Terong balado	Terong ungu	50	14	0,4	0,1	3,3	1,3	0
	Tahu goreng	tahu	50	38	4,1	2,4	0,9	0,6	0
Subtotal				412,9	11,2	3,1	83,7	2,7	0
Selingan sore	Martabak manis	Martabak manis	50	111	1,3	8,6	7,6	0	42,5
Subtotal				523,9	12,5	11,7	91,3	2,7	42,5
Makan malam	Mie soun sayur	Mie soun	100	381	0,3	0,1	91,3	0,9	0
		Sawi	15	2,3	0,3	0	0,3	0,3	0
		Ayam	20	57	5,4	3,8	0	0	15,8
		Telur	10	15,5	1,3	1,1	0,1	0	42,4
Subtotal				455,8	7,3	5	91,7	1,2	58,2
TOTAL				1413,4	63,4	32,6	257	9,2	257
KEBUTUHAN				1434,4	71,70	31,8	215	25	<250

Lampiran 4. Hasil Recall 24 jam Minggu 4 (16 April 2024)

Waktu	Menu	Bahan	Berat (gr)	Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)	Serat (gr)	Kol (mg)
Makan pagi	Nasi	Beras putih giling	100	360,9	6,7	0,6	79,5	0,8	0
	Pepes ikan	Ikan kembung	40	44,8	8,6	0,9	0	0	13,2
	Oseng tahu	Tahu	25	19	2	1,2	0,5	0,3	0
		Kcg panjang	25	8,7	0,5	0,1	2	0,8	0
		Minyak kelapa sawit	5	43,1	0	5	0	0	0
Subtotal				476,5	17,8	7,8	82	1,9	13,2
Selingan pagi	Buah	Semangka	100	19,1	0,3	0,1	4,1	0,1	0
		melon	100	19,1	0,3	0,1	4,1	0,1	0
Subtotal				38,2	0,6	0,2	8,2	0,2	0
Makan siang	Nasi	Beras putih giling	100	360,9	6,7	0,6	79,5	0,8	0
	Ayam panggang	Daging ayam bagian paha	50	107	10,1	7,1	0	0	29,5
	Sayur asem	Labu siam	25	5	0,2	0,1	1,1	0,3	0
		Kacang pjg	25	8,7	0,5	0,1	2	0,8	0
		Jagung kuning	25	27	0,8	0,3	6,3	0,7	0
Subtotal				508,6	18,3	8,2	88,9	2,6	29,5
Selingan sore	Pudding jeruk	Frits pudding	100	110,8	2,9	3,1	17,4	0	11,2
		Jeruk manis	100	47,1	0,9	0,1	11,8	2,4	0
		Susu kental manis	15	48	1,2	1,3	8,2	0,8	4,9
Subtotal				205,9	5	4,5	37,4	3,2	16,1
Makan malam	Nasi	Beras putih giling	100	360,9	6,7	0,6	79,5	0,8	0
	Tempe penyet	Tempe kedele	25	49,8	4,8	1,9	4,30	0,3	0
	Telur	Telur ayam	30	46,5	3,8	3,2	0,3	0	127
SUBTOTAL				457,2	15,3	5,7	84,1	1,1	127
TOTAL				1540	63,1	33,2	250	19,4	235
KEBU				1434,4	71,70	31,8	215	25	<250

<p>(normal : 60-200 mg/dl)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cholesterol : 260 mg/dl (normal : <200 mg/dl) <p>C. FISIK KLINIS Tanggal 27 Maret 2024 Fisik :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lemas - Kesemutan pada kaki - Pusing kepala bagian belakang <p>Klinis :</p> <ul style="list-style-type: none"> - TD = 152/92 mmHg <p>D. RIWAYAT GIZI DAHULU</p> <ul style="list-style-type: none"> • FH-1.2.2 Asupan Makanan <ul style="list-style-type: none"> • Nafsu makan baik 	<ul style="list-style-type: none"> • PD-1.1.11.5 Pusing bagian belakang kepala • PD-1.1.16..22 	<p>kurangnya pengetahuan tentang makanan dan jumlah lemak yang tepat ditandai dengan hasil lab kadar kolesterol yang tinggi 260 mg/dl</p>		<ul style="list-style-type: none"> • BD-1.7.5 Memonitoring kadar kolesterol
---	--	---	--	---

<ul style="list-style-type: none"> • Pasien tidak mempunyai alergi apapun • Makan 3x sehari makanan utama : makanan pokok seperti nasi, mie, kentang • Pasien sering mengonsumsi selingan seperti gorengan, kue – kue manis • Lauk hewani yang sering dikonsumsi yaitu ayam goreng, bebek, dan jeroan, dan telur dadar • Pasien sering mengonsumsi lauk nabati seperti tahu dan tempe goreng • Pasien menyukai semua olahan sayuran 	<p>Kesemutan kaki kiri (+)</p> <ul style="list-style-type: none"> • PD-1.1.21 Tanda – tanda vital - TD = 152/92 • FH-1.2 Asupan makanan/minuman • FH-5.4 Perilaku makan 		<ul style="list-style-type: none"> • E-1.1 Diedukasi untuk meningkatkan pengetahuan berkaitan dengan gizi seimbang dan makanan beragam dengan materi mengenali bahan makanan sebagai sumber zat gizi dalam bentuk leaflet. • E-1 Pemberian edukasi yang bertujuan untuk mereview kembali pasien terhadap edukasi yang telah ia dapatkan terkait penyakit hiperkolesterol, pola makan, gaya hidup, dan pengaturan makanan yang 	
---	---	--	---	--

<ul style="list-style-type: none"> • Pasien menyukai semua buah • Pasien belum pernah mendapatkan edukasi gizi <p>E. RIWAYAT GIZI SEKARANG Tanggal 16 April 2024 Pasien sudah mengurangi makanan yang mengandung lemak yang tinggi seperti telur ayam, jeroan, keju, bebek, gorengan.</p> <p>Berdasarkan hasil recall 24 jam pada tanggal 16 April 2024: Energi = 107% (Normal) Protein = 88% (Defisit tingkat ringan) Lemak = 104% (Normal) Karbohidrat = 116% (Normal) Serat = 73% (Defisit tingkat sedang) Kolesterol = 94% (Normal)</p>		<ul style="list-style-type: none"> • NB-1.4 Kurangnya monitoring diri sendiri yang berkaitan dengan kurangnya pengetahuan terkait makanan dan zat gizi yang ditandai dengan total kolesterol tinggi (260 mg/dl) 	sesuai dengan kondisi pasien dengan materi makanan apa yang dianjurkan dan tidak dianjurkan dengan bentuk leaflet.	
--	--	---	--	--

<p>F. RIWAYAT PERSONAL</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Umur : 50 th 2. Jenis kelamin : perempuan 3. Pekerjaan : swasta 4. Riwayat penyakit dahulu : - 5. perawatan terapi medis <p>Pemberian obat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Simvastatin 10 mg (1x sehari) <p>10) Aktivitas fisik : Pasien jarang melakukan olahraga</p>	<ul style="list-style-type: none"> • CH-1.1.3 Riwayat Kesehatan dahulu • CH-2.2.1 Perawatan terapi medis 			
--	--	--	--	--

Lampiran 6. Leaflet

DIIT

RENDAH KOLESTEROL

NA MA :
UMUR : Th.
TINGGI BADAN : Cm.
BERAT BADAN : Kg.
TINGGI :

INSTALASI GIZI
RSU. Dr. WAHIDIN SUDIRO HUSODO
 Jalan Raya Surodinawan
 KOTA MOJOKERTO

*** Untuk mendapatkan keterangan lebih lanjut
 Hubungilah **AHLI GIZI**
 Kalau memeriksakan diri harap dibawah

Dipindai dengan CamScanner

NILAI GIZI

Kalori : cal.
 Protein : gram
 H. Azar : gram
 Lemak : gram
 Kolesterol : gram

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

JAM	Berat	U.R.T.
JAM 07.00	Nasi gram	
	Daging gram	
	Tempe gram	
	Sayuran gram	
	Minyak jagung gram	
	Gula pasir gram	
JAM 10.00 gram	
 gram	
JAM 12.00	Nasi gram	
	Daging gram	
	Tempe gram	
	Sayuran gram	
	Minyak jagung gram	
	Buah gram	
JAM 16.00 gram	
 gram	
JAM 18.00	Nasi gram	
	Daging gram	
	Tempe gram	
	Sayuran gram	
	Minyak jagung gram	
	Buah gram	

TUJUAN DIIT RENDAH KOLESTEROL

- Menurunkan kadar kolesterol darah.
- Menurunkan berat badan bila terlalu gemuk.

BAHAN MAKANAN YANG DILARANG

- Makanan yang mengandung kolesterol seperti kuning telur, jeroan (jantung, lidah, kepingan otak), susu dan hasil dari susu, daging berlemak, hati, limpa, otak, ginjal, jantung.
- Makanan yang mengandung lemak jenuh seperti lemak hewan (lemak sapi, babi, kambing, susu penuh, cream, keju, mentega), kelapa, minyak kelapa, margarine, coklat.

BAHAN MAKANAN YANG BOLEH DIBERIKAN

- Beras, bulgur, roti, singkong, makaroni, biskuit, dalam jumlah yang telah ditentukan.
- Gula pasir maksimum 25 gram/hari.
- Daging sapi, ayam, bebek maksimum 100 gram/hari atau telur ayam 2 butir seminggu sebagai pengganti daging, susu skim, ikan.
- Tahu, tempe, oncom bebas.
- Semua macam sayuran (sebaiknya dimakan mentah atau sebagai lalapan).
- Semua buah-buahan, kecuali yang berlemak misalnya avokad.
- Minyak jagung, minyak biji kapas, minyak biji bunga matahari, minyak kacang, minyak kedelai.

PERHATIAN

- Pada waktu menggoreng, minyak jangan diblarkan terlalu panas dan jangan digunakan berulang kali.
- Bila penyakit disertai dengan hipertensi dan/atau oedema, menurut beratnya penyakit, makanan diberikan sebagai diit rendah kolesterol rendah garam

CONTOH MENU SEHARI

JAM 07.00

- nasi ungkep daging
- oseng2 kacang panjang
- teh manis

JAM 10.00

- pisang rebus

JAM 12.00

- nasi
- saes daging bumbu kacang
- tahu isi
- cah sawi + acar
- pepaya

JAM 16.00

- agar-agar nenas

JAM 18.00

- nasi
- solo ayam
- tempe balado
- tumis bayam
- pisang

Biro Konsultasi
Mojoekerto

Dipindai dengan CamScanner

DIET RENDAH LEMAK

1. Kadar lemak dalam darah melebihi batasan normal
Kadar lemak darah yang normal adalah:
Kholesterol : <200 mg/dl
Trigliserida : 40-155 mg/dl
HDL : 35-55 mg/dl
LDL : <130 mg/dl
2. Kelainan pada kantung dan saluran empedu Gangguan tersebut menyebabkan kelainan dalam pencernaan, dan metabolisme lemak sehingga menyebabkan mual, sebah, atau ikterik (kuning)
3. Kegemukan
Dengan diet rendah kalori dan lemak akan membantu mengurangi kegemukan dan resiko yang menyertainya.
4. Resiko tinggi pada diabetes, penyakit jantung, hipertensi.

Catatan :

1. Hindari konsumsi telur ayam, terutama bagian kuningnya lebih dari 3 butir / minggu.
2. Hindari penggunaan susu full krim, gunakan susu skim yang rendah lemak
3. Perbanyak penggunaan lemak tak jenuh ganda (minyak jagung, minyak kedelai)
4. Perbanyak jam olah raga teratur untuk pembakaran lemak yang sehat.
5. Modifikasi cara memasak minim lemak untuk mengurangi konsumsi semua jenis lemak : dibakar, dipanggang, segar / lalapan, disetup, steam, dsb.

DIET RENDAH LEMAK



NAMA :
UMUR :
DIAGNOSA :
NILAI LAB :

KHOLESTEROL :
TRIGLISERIDA :
HDL :
LDL :



PKRS RUMAH SAKIT UMUM
Dr. WAHIDIN SUDIRO HUSODO
NO : 07.31.63
JL. RAYA SURDINAWAN, MOJOKERTO
TELP. (0321) 322194 FAX : (0321) 399778
MOJOKERTO 61328

DIET RENDAH LEMAK

Tujuan :

1. Menurunkan berat badan bila didapatkan kegemukan
2. Menurunkan kadar lemak dalam darah
3. Mengubah jenis dan jumlah lemak makanan
4. Menurunkan konsumsi lemak
5. Meningkatkan jumlah konsumsi karbohidrat kompleks, menurunkan karbohidrat sederhana

Yang boleh dikonsumsi :

1. Beras terutama beras tumbuk, pasta (mie, macaroni), roti tinggi serat, cereal, ubi, kentang, kue tanpa mentega
2. Ikan segar, unggas tanpa kulit, putih telur, susu skim, yogurt rendah lemak, keju rendah lemak, daging dalam jumlah terbatas.
3. Tempe, tahu, dan kacang dalam jumlah terbatas.
4. Semua sayur segar, disajikan direbus, dikukus, ditumis margarine.
5. Semua buah dalam bentuk segar atau jus
6. Minyak jagung, minyak kedelai, minyak kacang tanah, saus salad rendah lemak jenuh.

Yang dilarang dikonsumsi :

1. Produk makanan jadi : cake, biscuit, krakers berlemak, pastries, croissant.
2. Daging berlemak, daging kambing, daging babi, jerohan, otak, sosis, sarden, kuning telur (2-3 butir /minggu), susu full krim, susu kental manis, es cream, kerang, udang, kepiting
3. Tahu tempe yang dimasak dengan santan kental, digoreng dengan minyak lama (jelantah).
4. Sayuran dimasak dengan santan kental, mentega, minyak kelapa.
5. Buah awetan ; kalengan, manisan, buah kering.
6. Minyak kelapa, mentega, santan kental, krim, mayones, dressing dengan telur.

Jumlah yang dianjurkan :

07.00	Nasi
	Ikan
	Tempe
	Sayuran
	Minyak
09.00	Buah
12.00	Nasi
	Daging
	Tahu
	Sayur
	Minyak
16.00	Buah
18.00	Nasi
	Ikan
	Tempe
	Sayuran
	Minyak
Kandungan	Kalori	:
	Protein	:
	Lemak	:
	KH	:

Lampiran 7. Dokumentasi

Hasil laboratorium tanggal 27 Maret 2024

PEMERINTAH KABUPATEN SIDOARJO
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS TULANGAN
Jl. Raya Karamacihan - Tulangan - Sidoarjo Telp. 031 8650743
Kode Pos 61273 Email: gk.tulangan@sidam.go.id

No. Register : 1 4747
Nama : Nening Luvikarna
Tgl. Periksa : 27/02/2024
Tanggal Laba : 06.11.1973
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Kesatrian 7.2

Dokter Pengantar : Umi Luvikarna
Tgl. Jan Pengambilan Spesimen : 27/02/2024 (09.45)
Tgl. Jan Selesai Hasil : 27/02/2024 (19.25)

di Farda
Pelayanan Umama

HASIL PEMERIKSAAN LABORATORIUM

Jenis Pemeriksaan	Hasil	Nilai Normal	Satuan
KIMIA ALIRIK			
GLUKOSA DARAH			
- Glukosa Puasa	129	70 - 115	mg/dl
- Glukosa 2 Jam PP		< 140	mg/dl
- Glukosa Ad Random		< 180	mg/dl
FAAL GINJAL			
- BUN		2-6 - 20.1	mg/dl
- Creatinin		P: 0.6 - 1.1 L: 0.7 - 1.3	mg/dl
- Uric Acid	4.5	P: 2.6 - 6.9 L: 3.5 - 7.24	mg/dl
LEMAK			
- Kolesterol Total	260	< 200	mg/dl
- Triglisrida	250	< 200	mg/dl
- HDL Kolesterol		> 40	mg/dl
- LDL Kolesterol		< 160	mg/dl
FAAL BATI			
- SGOT		P: < 31 L: < 35	uL
- SGPT		P: < 31 L: < 41	uL
MIKROBIOLOGI			
- Peneuman 2X		Negatif	
FAECES LENGKAP			
MAKROORGANIS			
- Warna		Negatif	
- Konsistensi		Negatif	
- Darah		Negatif	
- Lembut		Negatif	
- Cairan Drossa		Negatif	
MIKROORGANIS			
- Tetra Cacing		Negatif	
- Amoeba		Negatif	
- Larva		Negatif	
- Erythroci		Negatif	
- Leukocit		Negatif	
- Sisa Makanan		Negatif	
- Lum - lan		Negatif	

Hasil pemeriksaan kolesterol minggu ke-2 tanggal 2 April 2024



Hasil pemeriksaan kolesterol minggu ke-3 tanggal 9 April 2024

