

# LAMPIRAN

LAMPIRAN

Lampiran 1. NCP

**FORM NUTRITIONAL CARE PROCESS**

Nama : Ny. Y

Usia : 49 tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Diagnosa : Hipertensi

Assesment		Diagnosis Gizi	Intervensi Gizi	Rencana Monev
Data Dasar	Identifikasi Masalah			
<p><b>Antropometri</b>                      Usia : 49 Tahun                      Berat Badan : 72 Kg                      Tinggi Badan : 159 cm                      BBI : 53,1 Kg                      IMT : <math>\frac{BB (kg)}{TB (m^2)}</math>  <math display="block">= \frac{72 kg}{\frac{159 cm}{24}} = \frac{72 kg}{(1,59)^2}</math>                      :28,47 kg/m<sup>2</sup>                      (Obesitas menurut Kemenkes, 2013)</p>	<p><b>AD-1.1</b> Berat Badan berlebih</p>	<p><b>NC-3.3</b>                      Kegemukan/Obesitas berkaitan dengan asupan energi yang berlebih ditandai dengan IMT = 28,47 (Obesitas)</p>	<p><b>RC-1</b> Kolaborasi dan merujuk asuhan gizi dengan tenaga Kesehatan lain guna membantu menormalkan berat badan penderita</p>	<p>Pemantauan berat badan setiap kali pemeriksaan :  <b>AD-1.1</b> Berat Badan berlebih</p>
<p><b>Biokimia</b>                      Kolesterol 156 mg/dL                      (N : &lt;200 mg/dL)                      Asam Urat 4,7mg/dL</p>				

(N: 2,3-6,0 mg/dL) GDS 170 mg/dL (N : <200 mg/dL)				
<b>Fisik-Klinis</b> <b>Fisik</b> -Lemas -Pusing  <b>Klinis</b> -Tekanan darah 180/95 mmHg (N:<130 / <85 mmHg )	<b>PD-1.1.16.12</b> Pusing  <b>PD-1.1.21</b> Tanda-tanda Vital (Tekanan darah ↑)	<b>NI-5.4</b> Penurunan kebutuhan zat gizi spesifikasi khusus(natrium) berkaitan dengan hipertensi ditandai dengan Tekanan Darah 180/95 mmHg kategori Hipertensi Stage 2	<b>ND-1</b> Pemberian asupan oral untuk memenuhi zat gizi pasien sesuai dengan kebutuhan yang sesuai dengan prinsip dan syarat Diet RG II.	Pemantauan tanda-tanda vital setiap kali pemeriksaan <b>PD-1.1.16.12</b> Pusing <b>PD-1.1.21</b> Tanda-tanda Vital (Tekanan darah)
<b>Riwayat Gizi</b> <b>Dahulu:</b> -Pola makan penderita tidak menentu 2-3 kali/hari -Selingan yang biasa dikonsumsi adalah jajanan pasar seperti kue-kue dan krupuk apapun jenisnya. -Penderita mengkonsumsi nasi setiap hari sebanyak 2 centong nasi ± @ 200 gram -Penderita mengkonsumsi lauk hewani seperti telur dan ayam 3x/minggu 1-2 ptg ± 50 gram, untuk daging dan ikan 2x/minggu 1-2 ptg ± 50 gram dengan cara pengolahan yang sering dikonsumsi adalah di goreng. Penderita sangat	<b>FH-1.4.1.2</b> Frekuensi makan yang tidak teratur  <b>FH-1.2.2.3</b> Pola Makan  <b>FH-4.1</b> Pengetahuan terkait makanan dan nutrisi	<b>NB-1.5</b> Gangguan pola makan dirumah berkaitan dengan makanan yang salah ditandai dengan frekuensi makanan yang tidak teratur dan penderita suka mengkonsumsi jeroan, sate kambing, gulai, gorengan dan sayur sisa kemarin yang menyebabkan hipertensi	<b>E-1</b> Edukasi dengan diberikan kepada penderita terkait pemilihan makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan dan untuk meningkatkan pengetahuan berkaitan dengan gizi seimbang dan makanan yang beragam yang sesuai guna membantu menurunkan tekanan darah secara bertahap dengan media leaflet.	Pemantauan frekuensi makan dan pola makan serta pengetahuan penderita <b>FH-1.4.1.2</b> Frekuensi makan yang tidak teratur <b>FH-1.2.2.3</b> Pola Makan <b>FH-4.1</b> Pengetahuan terkait makanan dan nutrisi

<p>suka makan jeroan, sate-satean seperti sate kambing, gulai, dan gorengan</p> <p>-Penderita mengkonsumsi lauk nabati seperti tahu dan tempe dikonsumsi 2-3x/hari 1-2 ptg ± 50 gram dengan cara pengolahan yang sering dikonsumsi adalah di goreng</p> <p>-Penderita mengkonsumsi sayur 2-3x/hari @2-3 sdc sayur. Sayur yang sering dikonsumsi adalah sayur bobor bayam, tumis kangkung, tumis wortel jamur, sop-sopan, sayur lodeh seperti sayur lodeh pepaya, sayur lodeh nagka muda, dan sayur lodeh terong. Penderita juga suka sayur/makanan bersantan dan sayur sisa kemarin</p> <p>-Penderita mengkonsumsi buah-buahan tergantung stok di rumah. Biasanya mengkonsumsi buah pepaya, pisang, apel, nanas, melon, salak, jeruk dan buah naga</p> <p><b>Sekarang :</b> -Pada tanggal 01 April 2024</p>				
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

<p>Penderita sudah mengurangi makanan yang mengandung natrium tinggi.</p> <p>-Penderita tetap mengkonsumsi sayur dan buah tetapi mengurangi sayur bersantan dan sayur sisa kemarin.</p> <p>Penderita juga sudah mengurangi makan jeroan, gulai, sate kambing, dan gorengan.</p> <p>Jenis diet yang didapatkan yaitu Diet Rendah Garam II</p> <p>-Hasil Food Recall 24 jam tanggal 01 April 2024</p> <p>E = 2.110,8 kkal(140% kelebihan )</p> <p>P = 67,3 gr (89% defisit ringan)</p> <p>L = 42,9 gr (85% defisit ringan)</p> <p>KH = 359,9 gr (192% kelebihan)</p> <p>Na = 1.454,9 mg (121% kelebihan)</p>				
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

<p><b>Riwayat Personal</b>  <b>Keadaan Sosial Ekonomi</b>  -Penderita beragama Islam  -Penderita tinggal bersama suami dan anak-anaknya  -Penderita bekerja sebagai guru SMP  -Penderita mempunyai keturunan hipertensi dari kedua orangtuanya</p> <p><b>Riwayat Penyakit Keluarga</b>  Hipertensi</p> <p><b>Riwayat Penyakit Dahulu</b>  Hipertensi</p> <p><b>Riwayat Penyakit Sekarang</b>  Hipertensi</p> <p><b>Obat-obatan yang dikonsumsi</b>  Amplodipin : Menurunkan tekanan darah</p>				
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

Lampiran 2. Hasil Recall

Tanggal 01 April 2024 (Minggu 1)

Waktu	Menu Makanan	Bahan Makanan	Berat	E	P	L	KH	Natrium	Serat	Magnesium	Kalium	Omega 3
Makan Pagi	Nasi	Beras	100	360,9	6,7	0,6	79,5	0	0,8	36	81	0
	Telur ceplok	Telur ayam	40	62	5,0	4,2	0,4	49,6	0	4,0	50,4	0
		Minyak	2,1	18,1	0	2,1	0	0	0	0	0	0
	Sayur bening	Buncis	40	14	0,8	0,1	3,2	1,2	1,3	10	119,6	0
		Wortel	30	7,7	0,3	0,1	1,4	18	1,1	5,4	87	0
		Kubis	30	7,5	0,4	0,1	1,2	3,6	0,9	6,9	62,4	0
	Tumis wortel dan toge	Toge	40	48,8	5,2	2,7	3,8	5,6	0,3	28,8	193,6	0
		Wortel	60	15,5	0,6	0,1	2,9	36	2,2	10,8	174,0	0
Snack	Waluh kuning kukus	Waluh kuning	150	20,1	0,5	0,3	4,4	1,0	1,4	4,0	219	0
Makan Siang	Nasi	Beras	150	541,3	10,1	0,9	119,3	0	1,2	54	121,5	
	Nugget kukus	Daging ayam	35	99,7	9,4	6,6	0	25,5	0	7,0	63,7	
		Tepung terigu	5	18,2	0,5	0,1	3,8	0,1	0,1	1,1	5,3	
		Telur ayam	10	15,5	1,3	1,1	0,1	12,4	0	1,0	12,6	
	Capcay sayur	Sawi hijau	30	4,5	0,7	0,1	0,6	4,8	0,6	4,5	60,6	
		Sawi putih	30	4,5	0,7	0,1	0,6	4,8	0,6	4,5	60,6	
		Wortel	40	10,3	0,4	0,1	1,9	24	1,5	7,2	116,0	

Waktu	Menu Makanan	Bahan Makanan	Berat	E	P	L	KH	Natrium	Serat	Magnesium	Kalium	Omega 3
	Tumis kacang panjang dan wortel	Kacang panjang	50	17,4	0,9	0,2	4	1,5	1,6	12,5	149,5	
		Wortel	50	12,9	0,5	0,1	2,4	30	1,8	9,0	145	
		Minyak	2,5	21,6	0	2,5	0	0	0	0	0	
Snack	Ubi jalar putih kukus	Ubi jalar putih	100	112,1	2,4	0,1	26,3	3,0	1,4	30	348	
Makan Sore	Nasi	Beras	100	360,9	6,7	0,6	79,5	0	0,8	36	81	
	Tumis kembang kol dan wortel	Kembang kol	60	15,1	0,8	0,2	3,2	10,8	1,4	9,0	147,6	
		Wortel	40	10,3	0,4	0,1	1,9	24	1,5	7,2	116	
		Minyak	5	43,1	0	2,5	0	0	0	0	0	
	Bakso daging kukus	Bakso daging	50	185	11,8	14,9	0,1	27,5	0	10,5	159	
	Sayur bening sawi hijau mie soun dan	Sawi hijau	50	7,5	1,1	0,1	1	8	1,0	7,5	101	
		Mie soun	20	76,2	0,1	0	18,3	1,8	0,2	0,6	0,6	
Total Keseluruhan				2.110,8	67,3	42,9	359,9	1.454,9	21,6	307,6	2675,3	-
Total Kebutuhan				1.498,25	74,91	49,94	187,28	1.200				
Presentase (%)				140%	89%	85%	192%	121%				



Tanggal 08 April 2024 (Minggu 2)

Waktu	Menu Makan	Bahan	Berat	E	P	L	KH	Natrium	Serat	Magnesium	Kalium	Omega 3
Makan Pagi	Nasi	Beras	100	360,9	6,7	0,6	79,5	0	0,8	36	81	
	Ayam goreng	Ayam	50	142,4	13,4	9,4	0	36,5	0	10	91	
	Tempe goreng	Tempe	50	99,5	9,5	3,8	8,5	3	0,7	35	183,5	
		Tepung terigu	10	36,4	1,0	0,1	7,6	0,2	0,3	2,2	10,7	
		Minyak	10	86,2	0	10	0	0	0	0	0	
	Sayur sup	Wortel	50	12,9	0,5	0,1	2,4	30	1,8	9,0	145	
		Jagung pipil	50	54,0	1,6	0,6	12,6	8,5	1,4	16	124,5	
	Buah Semangka	Semangka	100	38,2	0,6	0,2	8,3	1,0	0,2	3,0	158	
	Makan Siang	Nasi	Beras	100	360,9	6,7	0,6	79,5	0	0,8	36	81
Sayur sop		Jagung pipil	35	37,8	1,2	0,5	8,8	5,9	1,0	11,2	87,2	
		Wortel	35	9	0,3	0,1	1,7	21	1,3	6,3	101,5	
		Kembang Kol	35	8,8	0,5	0,1	1,9	6,3	0,8	5,3	86,1	
Buah Pisang		Pisang	100	92	1,0	0,5	23,4	1,0	2,4	29	396	
Makan Malam	Nasi	Beras	100	360,9	6,7	0,6	79,5	0	0,8	36	81	

	Nugget tahu	Tahu	50	38,0	4,1	2,4	0,9	3,5	0,6	51,5	60,5	
		Tepung terigu	10	36,4	1,0	0,1	7,6	0,2	0,3	2,2	10,7	
		Telur ayam	15	23,3	1,9	1,6	0,2	18,6	0	1,5	18,9	
		Minyak	10	86,2	0	10	0	0	0	0	0	
	Sayur bening	Sawi hijau	60	9,0	1,4	0,1	1,3	9,6	1,2	9,0	121,2	
		Toge	50	60,9	6,6	3,3	4,8	7,0	0,4	36	242	
	Buah pisang	Pisang ambon	100	92	1,0	0,5	23,4	1,0	2,4	29	396	
Total keseluruhan				2.046	65,7	45,3	351,8	1.315,1	17,2	364,2	2476	
Total kebutuhan				1.498,25	74,91	49,94	187,28	1.200				
Persentase				136%	87%	90%	187%	109%				

Tanggal 15 April 2024 (Minggu 3)

Waktu	Menu Makan	Bahan Makan	Berat	E	P	L	KH	Natrium	Serat	Magnesium	Kalium	Omega 3
Makan Pagi	Nasi	Beras	75	270,7	5,0	0,5	59,6	0	0,6	27,0	60,8	
	Sayur daun singkong	Daun singkong	70	25,9	2,6	0,1	5,1	7,7	0,4	43,4	385	
	Tempe rebus	Tempe	25	49,8	4,8	1,9	4,3	1,5	0,3	17,5	91,8	
	Buah Pepaya	Pepaya	80	31,2	0,5	0,1	7,8	2,4	1,4	8,0	205,6	
Makan Siang	Nasi	Beras	100	360,9	6,7	0,6	79,5	0	0,8	36	81	
	Sayur sop	Makroni	20	70,6	2,4	0,4	14,2	0,6	0,9	9,0	15,6	
		Kacang kapri	20	16,8	1,1	0	3,1	0,6	1,1	7,8	54,2	
		Wortel	50	12,9	0,5	0,1	2,4	30	1,8	9,0	145	
	Ayam mentega	Daging ayam	35	99,7	9,4	6,6	0	25,5	0	7,0	63,7	
		Mentega	12	85,2	0	9,7	0	26,5	0	0,1	0,8	
	Buah jeruk	Jeruk manis	150	70,6	1,3	0,2	17,7	0	3,6	15	271,5	
	Buah pisang	Pisang kepok	100	115,9	0,8	0,2	31,2	5,0	2,3	32	465	
Makan Malam	Nasi	Beras	75	270,7	5,0	0,5	59,6	0	0,6	27	60,8	
	Martabak telur	Telur ayam	55	85,3	6,9	5,8	0,6	68,2	0	5,5	69,3	

Waktu	Menu Makan	Bahan Makan	Berat	E	P	L	KH	Natrium	Serat	Magnesium	Kalium	Omega 3
Makan Malam	Martabak telur	Tepung terigu	20	72,8	2,1	0,2	15,3	0,4	0,5	4,4	21,4	
		Daun bawang	5	43,1	0	5,0	0	0	0	0	0	
		Minyak	3	0,6	0	0	0,2	0,2	0,1	0,1	4,5	
	Tempe bacem	Tempe	25	49,8	4,8	1,9	4,3	1,5	0,3	17,5	91,8	
		Kecap	3	1,8	0,3	0	0,2	167,6	0	1,2	6,4	
	Sayur pepaya muda	Pepaya muda	70	15,4	0,7	0,3	3,2	5,6	2,0	5,6	67,9	
	Buah melon	Melon	100	38,2	0,6	0,2	8,3	1,0	0,2	3,0	158	
Total keseluruhan				1.787,9	55,5	46,1	316,4	1.506	17,1	276,1	2320,1	
Total kebutuhan				1.498,25	74,91	49,94	187,28	1.200				
Persentase (%)				119%	73%	92%	168%	126%				

Tanggal 22 April 2024 (Minggu 4)

Waktu	Menu Makan	Bahan Makan	Berat	E	P	L	KH	Natrium	Serat	Magnesium	Kalium	Omega 3
Makan Pagi	Nasi	Beras	100	360,9	6,7	0,6	79,5	0	0,8	36	81	
	Telur rebus	Telur ayam	55	85,3	6,9	5,8	0,6	68,2	0	5,5	69,3	
	Tahu rebus	Tahu	100	76,0	8,1	4,8	1,9	7,0	1,2	103	121	
	Sayur bening	Bayam	100	37,0	3,7	0,2	7,3	11,0	0,6	62	550	
		Pepaya muda	50	11,0	0,5	0,2	2,3	4,0	1,4	4,0	48,5	
Buah Pepaya	Pepaya	150	58,4	0,9	0,2	14,7	4,5	2,7	15	385,5		
Makan Siang	Nasi	Beras	100	360,9	6,7	0,6	79,5	0	0,8	36	81	
	Sayur bening	Bayam	100	37,0	3,7	0,2	7,3	11,0	0,6	62	550	
	Tempe kukus	Tempe	50	99,5	9,5	3,8	8,5	3,0	0,7	35	183,5	
	Buah melon	Melon	100	38,2	0,6	0,2	8,3	1,0	0,2	3,0	158	
Makan Malam	Nasi	Beras	75	270,7	5,0	0,5	59,6	0	0,6	27	60,8	
	Tumis kangkong	Kangkong	100	15,1	2,3	0,2	2,1	16,0	2,0	15	202,0	
		Minyak	2,5	21,6	0	2,5	0	0	0	0	0	
	Tahu kukus	Tahu	100	76,0	8,1	4,8	1,9	7,0	1,2	103	121	
	Buah jeruk	Jeruk manis	110	51,8	1,0	0,1	13,0	0	2,6	11	199,1	
Buah Apel	Apel	100	59	0,2	0,4	15,3	0	2,7	5,0	115,0		
Total Keseluruhan				1.658,5	63,9	48,5	301,7	1294,4	18,2	522,6	2925,9	
Total kebutuhan				1.498,25	74,91	49,94	187,28	1.200				
Persentase (%)				110%	85%	97%	161%	107%				

### Lampiran 3. Leaflet

#### Bahan Makanan Dianjurkan

- **Karbohidrat:** Beras, kentang, singkong, gandum, tepung terigu
- **Protein hewani:** Daging tanpa lemak, ayam tanpa kulit, ikan max 100 g/hr, telur max 1 btr/hr
- **Protein nabati:** Semua kacang-kacangan segar dan hasil olahannya
- **Sayuran:** Semua sayuran segar
- **Buah:** Semua buah segar
- **Lemak:** Minyak kelapa sawit, margarine dan mentega tanpa garam
- **Minuman:** Teh dan jus buah dengan pembatasan gula, air putih, susu rendah lemak
- **Bumbu:** Rempah-rempah, bumbu segar, garam dapur dengan penggunaan terbatas

#### Bahan Makanan Dihindari

- **Karbohidrat:** Biskuit yang diawetkan dengan natrium, nasi uduk
- **Protein hewani:** Daging merah bagian lemak, ikan kaleng, kornet, sosis, ikan asap, jeroan, olahan daging dgn natrium
- **Protein nabati:** Olahan kacang yang diawetkan dengan campuran natrium
- **Sayuran:** Sayuran kaleng, asinan sayur
- **Buah:** Buah kaleng, manisan dan asinan buah
- **Lemak:** Margarine, mentega, mayonise
- **Minuman:** Minuman kemasan dengan pemanis tambahan dan pengawet
- **Bumbu:** Garam dapur, kecap, saus, MSG, bumbu instan, soda kue

## Pencegahan & Pengendalian Hipertensi

Risiko hipertensi dapat dikurangi dengan:

- Mengurangi konsumsi garam (jangan melebihi 1 sendok teh per hari)
- Melakukan aktivitas fisik teratur (seperti jalan kaki 3 km/ olahraga 30 menit per hari minimal 5x/minggu)
- Tidak merokok dan menghindari asap rokok
- Diet dengan Gizi Seimbang (“Isi Piringku”)
- Mempertahankan berat badan ideal
- Menghindari minum alkohol

**C** Cek kesehatan secara rutin  
**E** Enyah asap rokok  
**R** Rajin aktivitas fisik  
**D** Diet seimbang  
**I** Istirahat cukup  
**K** Kelola stres



# HIPERTENSI



## Apa itu Hipertensi?

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg (JNC-VII, 2003).

## Faktor Risiko Hipertensi

### Faktor Risiko Yang Tidak Dapat Diubah

- **Umur**
- **Jenis Kelamin**
- **Riwayat keluarga hipertensi (genetik)**

### Faktor Risiko Yang Dapat Diubah

- **Kegemukan (Obesitas)**
- **Merokok**
- **Kurang Aktivitas Fisik**
- **Diet Tinggi Lemak**
- **Konsumsi Garam Berlebih**
- **Dislipidemia**
- **Konsumsi Alkohol Berlebih**
- **Psikososial**
- **Stres**

## Pengaturan Pola Makan Pasien Hipertensi

- **Gula:** Batasi konsumsi gula  $< 4$  sdm/hari
- **Garam:** Batasi garam  $< 1$  sdt/hari. Kurangi garam saat memasak. Batasi makanan olahan dan cepat saji
- **Protein dan lemak:** Batasi makanan berlemak/digoreng  $< 5$  sdm/hari. Makan ikan sedikitnya 3 kali/minggu.
- **Buah-buahan dan sayuran :** 5 porsi (400–500 gram) buah dan sayuran per hari (1 porsi setara dengan 1 buah jeruk, apel, mangga, pisang atau 3 sendok makan sayur yang sudah dimasak)

## Pembatasan Natrium Pasien Hipertensi

Pada pasien hipertensi asupan natrium dibatasi menjadi 1,5 gram Na/hari atau setara dengan 3,5–4 gram Garam/hari.

## Cara Memasak Yang Benar

- Rasa tawar dapat diperbaiki menggunakan bumbu yang tidak mengandung Natrium seperti bawang, jahe, kunyit, daun salam,
- Masakan dapat diolah dengan cara digoreng, ditumis, dipanggang untuk meningkatkan cita rasa makanan
- Cara mengeluarkan Natrium dari margarine:
  1. Campur margarine dengan air dan masak hingga mendidih. Margarine akan mencair dan garam Natrium akan larut
  2. Dinginkan kembali larutan tersebut masukkan kedalam kulkas. Margarine akan mengeras dan buang air yang mengandung garam. Ulangi proses tersebut 2 kali

## Leaflet Diet Rendah Energi/Kalori

Nama : ..... TB : ..... Cm  
 Umur : ..... BB : ..... Kg  
 IMT (Indeks Masa Tubuh) : .....

Kebutuhan Gizi Sehari :  
 Kalori : ..... Kkal Lemak : ..... gram  
 Protein: ..... gram Karbohidrat : ..... gram

### PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

#### Pagi Jam 06.00-08.00

	Berat(gr)	* URT
Nasi /pengganti	.....	.....
Hewani/nabati	.....	.....
Sayuran	.....	.....
Minyak	.....	.....
Gula pasir	.....	.....

#### Selingan Jam 10.00 :

#### Siang Jam 12.00 – 13.00 :

Nasi /pengganti	.....	.....
Hewani	.....	.....
Nabati	.....	.....
Sayuran	.....	.....
Buah	.....	.....
Minyak	.....	.....

#### Selingan Jam 16.00 :

#### Malam Jam 18.00 – 19.00

Nasi /pengganti	.....	.....
Hewani	.....	.....
Nabati	.....	.....
Sayuran	.....	.....
Buah	.....	.....
Minyak	.....	.....

#### Selingan Jam 21.00 :

\*) Ukuran Rumah Tangga



Contoh Menu Sehari

Pagi	Siang	Malam
Roti Bakar	Nasi	Kentang
Telur Rebus	Pepes Ikan Mas	Panggang
Jus Wortel dan pepaya	Tumis Tempe	Semur Ayam
	Sayur Asam	Perkedel tahu
	Lalapan dan sambal	panggang
Selingan	Jambu Biji	Setup Brokoli, wortel, buncis, mangga
Snack		
Apel	Selingan	
Susu rendah lemak	Snack	Selingan
	Pisang Kukus	Susu
	Teh Tawar	

Untuk memvariasikan makanan, gunakan brosur bahan makanan penukar

Informasi lebih lanjut akses : sigizi@com  
 Email : gklinis@yahoo.com

Kementerian Kesehatan RI  
 Direktorat Bina Gizi  
 Subdit Bina Gizi Klinik  
 2011



Kementerian Kesehatan RI  
 2011

# DIET RENDAH KALORI



Lakukan diet secara bertahap dan lakukan aktivitas fisik secara teratur..



### Tujuan Diet:

1. Mencapai berat badan yang diinginkan dengan tetap mempertahankan status gizi yang optimal.
2. Meningkatkan kesehatan dan kebugaran.

### Cara Mengatur Diet:

- Jangan makan camilan berlebihan
- Jangan makan diatas jam 19.00, bila terasa lapar makanlah buah

### Strategi Makan:

- Jangan makan sambil tiduran
- Minum air putih dulu sebelum makan
- Dikunyah > 20 x sebelum makan
- Gunakan piring kecil

### Hal-hal yang perlu diperhatikan:

- Timbanglah berat badan setiap hari untuk mengontrol perubahan
- Olahraga secara teratur, dan teratur minimal 3 kali seminggu
- Hati-hati menggunakan obat-obatan atau suplemen kecuali atas nasehat dokter
- Apabila berat badan telah mencapai berat badan normal maka perlu dipertahankan dengan makan sesuai pola gizi seimbang



### Pengaturan Makanan

BAHAN MAKANAN	DIANJURKAN	DIBATASI	DIHINDARI
SUMBER KARBOHIDRAT	Sumber hidrat arang : nasi, nasi tim, bubur roti gandum, macaroni, jagung, kentang, ubi dan talas, havermout, sereal (hidrat arang komplek yang banyak mengandung serat).	mie, roti putih, ketan, kue-kue, cake, biskuit, pastries	
SUMBER PROTEIN HEWANI	daging tanpa lemak, ayam tanpa kulit, ikan, putih telur, susu rendah lemak	daging tanpa lemak 1 x per mg, ayam 3x per mg, bebek, sarden (makanan kaleng) dan kuning telur 1x per minggu.	Daging berlemak, jeroan, sosis, daging asap, gajih, otak,kepiting, kerang,keju, susu full cream
SUMBER PROTEIN NABATI	tempe, tahu, kacang hijau, kedelai)	kacang tanah, kacang bogor, maksimal 25 gr	kacang merah, oncom, kacang mente
SAYURAN	Sayuran yang tidak menimbulkan gas : bayam, buncis, labu kuning, labu siam, wortel, kacang panjang, tomat, gembas, kangkung, kecipir, daun kacang panjang, daun kenikir, ketimun, daun selada dan toge.		sayuran yang dapat menimbulkan gas, seperti: kol, kembang kol, lobak, sawi, nangka muda dan sayuran mentah
BUAH-BUAHAN	Buah-buahan atau sari buah : jeruk, apel, pepaya, melon, jambu, pisang, alpukat, belimbing, mangga.		Buah yang dapat menimbulkan gas dan tinggi lemak, seperti durian, nangka, cempedak, nenas dan buah-buahan yang diawet

## Lampiran 4. Daftar Penukar

### DAFTAR BAHAN MAKANAN PENUKAR

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 menukar. Untuk singkatnya disebut dengan istilah **satu satuan penukar**

### UKURAN RUMAH TANGGA

Untuk memudahkan penggunaan daftar bahan makanan penukar, maka bahan makanan yang tertera dinyatakan dalam ukuran rumah tangga (URT)

Keterangan :

- Bh : buah
- Bj : biji
- Bsr : besar
- Ptg : potong
- Sdg : sedang
- Gls : gelas
- Sdm : sendok makan
- Sdt : sendok teh
- Btr : butir
- Ckr : cangkir

### Golongan I

#### Sumber Karbohidrat

Satu satuan penukar mengandung 175 kkal, 4 g protein, 40 g KH

Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Nasi	100	¼ gls
Nasi tim	200	1 gls
Bubur beras	400	2 gls
Nasi jagung	100	¼ gls
Kentang	200	2 bj sdg
Singkong	100	1 ptg sdg
Tales	200	1 bj bsr

Ubi	150	1 bj sdg
Biskuit meja	50	5 bh
Havermut	45	5 ½ sdm
Roti putih	80	4 iris
Krakers	50	5 bh bsr
Makaroni	50	¼ gls
Maizena	40	8 sdm
Tepung beras	50	8 sdm
Tepung sagu	40	8 sdm
Tepung terigu	50	10 sdm
Tepung hunkwe	40	8 sdm
Mie kering	50	1 gls
Mie basah	100	1 gls
Bihun	50	¼ gls

### Golongan II

#### Sumber Protein Hewani

#### Rendah Lemak

Satu satuan penukar mengandung 50 kkal, 7 g protein, 2 g lemak

Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Ayam tanpa kulit	40	1 ptg sdg
Babat	40	1 ptg sdg
Daging kerbau	35	1 ptg sdg
Ikan	40	1 ptg sdg
Ikan asin	15	1 ptg kecil
Teri kering	15	1 sdm
Udang segar	35	5 ekor sdg

#### Lemak Sedang

Satu satuan penukar mengandung 75 kkal, 7 g protein, 5 g lemak

Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Bakso	170	10 bj sdg
Daging kambing	40	1 ptg sdg
Daging sapi	35	1 ptg sdg
Hati ayam	30	1 bh sdg
Hati sapi	35	1 bh sdg

Otak	60	1 ptg bsr
Telur ayam	55	1 btr
Telur bebek	55	1 btr
Usus sapi	50	1 ptg bsr
<b>Tinggi Lemak</b>		
Satu satuan penukar mengandung 150 kkal, 7 g protein, 14 g lemak		
Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Ayam dengan kulit	55	1 ptg sdg
Bebek	45	1 ptg sdg
Corned beef	45	2 sdm
Daging babi	50	1 ptg sdg
Kuning telur	45	4 btr
Sosis	50	1 ptg sdg

### Golongan III

#### Bahan Makanan Sumber Protein Nabati

Satu satuan penukar mengandung :  
75 kka, 5 g protein, 3 g lemak, 7 g KH

Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Kacang hijau	20	2 sdm
Kacang kedelai	25	2 sdm
Kacang merah	20	2 sdm
Kacang tanah	15	2 sdm
Susu kedelai bubuk	25	2 sdm
Tahu	110	1 bj bsr
Tempe	50	2 ptg sdg

### Golongan IV

#### Sayuran

#### Golongan A

Bebas dimakan, Kandungan energi dapat diabaikan

Baligo	Labu air
Gambas (oyong)	Lobak
Jamur kuping segar	Selada
Ketimun	Tomat

**Golongan B**  
 Satu satuan penukar = 100 g sayuran mentah dalam keadaan bersih = 1 gls setelah direbus dan ditiriskan mengandung 25 kkal, 1 g protein dan 5 g KH

Bayam	Kangkung
Bit	Kuca
Buncis	Kacang panjang
Brokoli	Kecapir
Caisim	Labu siam
Daun pakis	Pare
Jagung muda	Papaya muda
Jantung pisang	Rebung
Kol	Sawi
Kembang kol	Tauge kacang hijau
Labu waluh	Terong
Kapri muda	Wortel

**Golongan C**  
 Satu satuan penukar = 100 g sayuran mentah dalam keadaan bersih = 1 gls setelah direbus dan ditiriskan mengandung 50 kkal, 3 g protein, 10 g KH

Bayam merah	Daun talas
Daun katuk	Kacang kapri
Daun mlinjo	Melinjo
Daun papaya	Nangka muda
Daun singkong	Tauge kacang kedelai

**Golongan V**  
**Buah-Buahan**  
 Satu satuan penukar mengandung 50 kkal, 12 g KH

Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Anggur	165	20 bh sdg
Apel	85	1 bh
Belimbing	140	1 bh bsr
Blewah	70	1 ptg sdg

Duku	80	9 bh
Durian	35	2 bj bsr
Jambu air	110	2 bh bsr
Jambu biji	100	1 bh bsr
Jeruk manis	110	2 bh
Kedondong	120	2 bh sdg
Kolang-kaling	25	5 bh sdg
Kurma	15	3 bh
Mangga	90	¼ bh bsr
Melon	190	1 ptg bsr
Nangka masak	45	3 bj sdg
Nanas	95	¼ bh sdg
Papaya	110	1 ptg bsr
Pisang	50	1 bh
Rambutan	75	8 bh
Salak	65	2 bh sdg
Sawo	55	1 bh sdg
Semangka	180	1 ptg bsr
Sirsak	60	½ gls

**Golongan VI**  
**Susu**

**Susu tanpa lemak**  
 Satu satuan penukar mengandung 75 kkal, 7 g protein, 10 g KH

Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Susu skim cair	200	1 gls
Susu skim bubuk	20	4 sdm
Yoghurt non fat	120	2/3 gls

**Susu rendah lemak**  
 Satu satuan penukar mengandung 125 kkal, 7 g protein, 6 g lemak, 10 g KH

Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Keju	35	1 ptg kcl
Susu kambing	165	¼ gls
Susu sapi	200	1 gls
Yoghurt susu penuh	200	1 gls

**Susu tinggi lemak**  
 Satu satuan penukar mengandung 150 kkal, 7 g protein, 10 g lemak, 10 g KH

Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Susu kerbau	100	½ gls
Susu full cream bubuk	30	6 sdm

**Golongan VII**  
**Minyak**

1 satuan penukar mengandung 50 kkal, 5 g lemak

**Lemak tidak jenuh**

Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Avokad	60	½ bh bsr
Kacang almond	10	7 bj
Margarine jagung	5	1 sdt
Minyak biji bunga matahari	5	1 sdt
Minyak jagung	5	1 sdt
Minyak kacang tanah	5	1 sdt
Minyak kedelai	5	1 sdt
Minyak zaitun	5	1 sdt

**Lemak jenuh**

Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Kelapa	15	1 ptg kcl
Kelapa parut	15	2 ½ sdm
Lemak babi/sapi	5	1 ptg kcl
Mentega	5	1 sdt
Minyak kelapa	5	1 sdt
Minyak inti kelapa sawit	5	1 sdt
Santan	40	1/3 gls