

LAMPIRAN

Lampiran 1. Formulir Asuhan Gizi



Ruang / Kelas : Hayam Wuruk / 0
 Tgl. Asuhan : 5 Maret 2024 Jam : 09.00

[Handwritten Signature]

HASAN SAFUDIN (L)
 (04/03/2024) - (01/05/1965)
 241148237
 MEDAN BHAKTI 001003 SUMOB.TO
 HAYAMWURUK-KELAS2

 U2403387931

Label

CATATAN ASUHAN GIZI		
ASSESSMENT / REASSESSMENT	KESIMPULAN	
<p>1. ANTROPOMETRI</p> <p style="text-align: center;"><u>ANTROPOMETRI DEWASA</u></p> <p>BB : <u>68,1</u> Kg. TB : <u>172</u> Cm. Lila : Cm. TL : Cm TB Perkiraan : ♂ = (2.02 x TL) - (0.04 x U) + 64.19 = (2.02 x) - (0.04 x) + 64.19 = ♀ = (1.83 x TL) - (0.24 x U) + 84.88 = (1.83 x) - (0.24 x) + 84.88 = BBI : <u>69,8</u> Kg. IMT : <u>22</u> RBW : <u>94,6</u> %</p> <p style="text-align: center;"><u>ANTROPOMETRI ANAK</u></p> <p>BB : Kg. TB/PB : Cm. Lila : Cm. BBI : Cm BBU : TB/U : BB/TB : IMT/U :</p>		<p>Status Gizi :</p> <p>() Buruk () Kurang (<input checked="" type="checkbox"/>) Normal () Lebih / Overweight () Obesitas</p>
<p>2. BLOKIMIA</p> <p>- Hb : 7.59/dL (↓) - Eritrosit : 2.77 10⁶/ul (↓) - Hematokrit : 21.8 % (↓) - MCV : 78.6 fl (↓) - RDW - CV : 18.4 % (↑) - Neutrofil : 75.4 % (↑) - Limfosit : 15.8 % (↓) - G. Limfosit : 0.53 10⁹/ul (↓) - Rasio N/L : 5.47 (↑)</p> <p>- GUN : 57.3 mg/dL (↑) - Kreatin : 7.89 mg/dL (↑) - BUN : 7 (↓) - Kalsium : 6.22 mmol/L (↓) - Glukosa darah : 119 mmol/L (↑)</p>		<p>() Normal (<input checked="" type="checkbox"/>) Bermasalah</p>
<p>3. FISIK - KLINIS</p> <p>- KU : cukup - Sesak nafas (+) - mual muntah (+) - nyeri perut (+) - nyeri dada - oedema</p> <p style="text-align: center;"><u>Klinis</u></p> <p>- TD : 170/100 mmHg - N : 78 x/mnt - T : 36.2 °C - RR : 20 x/mnt - SpO2 : 100 %</p>		<p>() Normal (<input checked="" type="checkbox"/>) Bermasalah</p>
<p>4. RIWAYAT GIZI</p> <p>- Pola makan (tidak) teratur 1-2 x/hr. sayur yang sering dikonsumsi terong 0.5-1 x/mg, LH: ikan kembung 0.5 x/mg, LH: tahu tempe 0.5 x/mg. buah yg disukai jeruk, pisang, pepaya, mangga, serta mengonsumsi</p> <p>- Alergi makanan : kacang goreng / rebui, serta makanan manis.</p> <p>- Nafsu makan : () baik, (<input checked="" type="checkbox"/>) kurang / menurun</p> <p>Recall : + Paq - Nasi - Lauk daging - Tahu buncus kuning - Tumis pepaya + kacang panjang (sangat malam tid makan hanya air putih saja)</p>		<p>Pola makan : () Benar (<input checked="" type="checkbox"/>) Keliru / Salah</p> <p>Intake makan : (<input checked="" type="checkbox"/>) Kurang () Cukup</p>
<p>5. RIWAYAT PERSONAL</p> <p>Rpd : DM (+), hipertensi (+) Rps : Ob: Dyspnea + chest pain + anemia + Cef + hipertalimia</p>		
<p>6. DIAGNOSA GIZI</p> <p>() NI-1.2 : Peningkatan kebutuhan energi</p> <p>(<input checked="" type="checkbox"/>) NI-2.1 : Kekurangan intake makanan dan minuman oral <u>berkaitan dg penurunan nafsu makan ditandai dg hasil recall</u></p> <p>() NI-2.2 : Kelebihan intake makanan dan minuman oral</p> <p>() NI-2.3 : Kekurangan intake nutrisi enteral</p> <p>() NI-2.5 : Intake enteral kurang optimal</p>		

Rev.01/Jan/2017

LANJUTAN DIAGNOSA GIZI

- (√) NI-2.9 : Keterbatasan penerimaan makanan berkaitan dg pasien vomiting ditandai dg mual muntah
- () NI-4.3 : Kelebihan intake alkohol
- (√) NI-5.1 : Peningkatan kebutuhan zat gizi tertentu ke berkaitan dg pasien anemia ditandai dg nilai Hb (↓)
- (√) NI-5.4 : Penurunan kebutuhan zat gizi (spesifik) (kef redrethana : protein (0,8 g/kg BB), natrium dan kalium berkaitan dg pasien DM & CKD ditandai dg pasien riwayat DM serta nilai BUN & kreatin (↑)
- () NI-5.6.2 : Kelebihan intake lemak
- () NI-5.6.3 : Ketidaksesuaian intake lemak dalam makanan
- () NI-5.7.3 : Ketidaksesuaian intake asam amino (spesifik)
- () NI-5.8.2 : Kelebihan intake karbohidrat
- () NI-5.8.3 : Konsumsi jenis karbohidrat tidak tepat
- () NI-5.8.4 : Tidak konsisten dalam mengkonsumsi karbohidrat
- () NI-5.10.1 : Kekurangan intake mineral
- () NC-1.1 : Kesulitan menelan
- () NC-1.2 : Kesulitan mengunyah
- () NC-1.3 : Kesulitan pemberian ASI (menyusui)
- () NC-1.4 : Perubahan fungsi gastrointestinal
- (√) NC-2.2 : Perubahan nilai laboratorium terkait zat gizi khusus berkaitan dg pasien anemia & CKD yang ditandai dengan hasil lab Hb (↓), BUN (↑), kreatinin (↑) dan kalium (↑)
- () NC-3.1 : Berat badan kurang
- () NC-3.2 : Penurunan berat badan yang tidak diharapkan
- () NC-3.3 : Berat badan lebih / overweight
- (√) NB-1.1 : Rumahnya pengetahuan tentang gizi & makanan berkaitan dg pola makan yang salah ditandai dg kebiasaan makan pasien tidak teratur, sering mengonsumsi makanan manis dan gorengan.

RENCANA INTERVENSI GIZI

Pasien Dewasa :

$$\begin{aligned}
 \text{BEE : } \sigma &= 66.5 + (13.7 \times \text{BB} / \text{BBI}) + (5 \times \text{TB}) - (6.76 \times \text{U}) \\
 &= 66.5 + (13.7 \times 61.7) + (5 \times 172) - (6.76 \times 50) = 1967.5 \text{ kkal} \\
 \text{♀} &= 655.1 + (9.46 \times \text{BB} / \text{BBI}) + (1.86 \times \text{TB}) - (4.68 \times \text{U}) \\
 &= 655.1 + (9.46 \times \quad) + (1.86 \times \quad) - (4.68 \times \quad) =
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{Energi} &= \text{BEE} \times \text{Faktor Aktivitas} \times \text{Faktor Stress} && \text{L} = 47.4 \text{ gr} \\
 &= 1967.5 \times 1,2 \times 1,3 && \text{KH} = 383.9 \text{ gr} \\
 &= 2133 \text{ Kkal} \\
 \text{Protein} &= 42.6 \text{ gr}
 \end{aligned}$$

Pasien Anak - anak :

Energi = RDA x BBI
 = x = Kkal

Protein = gr

INTERVENSI GIZI

- Natrium (+)
- Protein (+)
- Diet DMB3R6
- Makanan slm bentuk lunak
- E 70100, L: 20%, P: 8%, KH: 72%

PERUBAHAN DIET

* Beri tanda "✓" sesuai kebutuhan

RENCANA MONITORING DAN EVALUASI

Antropometri

Biokimia

Fisik / Klinis

Asupan Nutrisi

MONITORING DAN EVALUASI

TANGGAL	6/3/2024	7/3/2024	8/3/2024
ANTROPOMETRI / STATUS GIZI	Bb : 62,1 kg TB : 172 cm	Bb : 62,1 kg TB : 172 cm	Bb : 60,4 kg TB : 172 cm
DIET	NT DMB3R6	NT DMB3R6	NT DMB3R6
INTAKE MAKANAN (%)	- Nasi : 60% - LH : 100% - sayur : 100%	- Nasi : 70% - LH : 100% - sayur : 100%	- Nasi : 60% - LH : 100% - sayur : 85%
FISIK / KLINIS	TD : 110/100 mmHg T : 36,2 °C N : 98 x/mnt RR : 20 x/mnt SpO2 : 100%	TD : 110/90 mmHg T : 36,3 °C N : 66 x/mnt RR : 20 x/mnt SpO2 : 96%	TD : 110/100 mmHg T : 36,5 °C N : 67 x/mnt RR : 20 x/mnt SpO2 : 96%
LABORATORIUM	- Kalium : 6,34 mmol/L (↑) - Glukosa darah : 106,6 mmol/L (↑)	- Kalium : 6,63 mmol/L (↑) - Glukosa darah : 107,3 mmol/L (↑) - Kreatin : 8,35 mg/dL (↑)	- Kalium : 6,18 mmol/L (↑) - Glukosa darah : 106,3 mmol/L
LAIN - LAIN	Px mendapat transfusi darah		

KONSELING GIZI

Memberikan edukasi dan motivasi gizi dengan materi diet :

DMB3
 &
 Rendah Garam

AHLI GIZI

Lampiran 2. Hasil Pemeriksaan Laboratorium Pasien

Jenis Pemeriksaan	Hasil	Satuan	Nilai Rujukan	Keterangan
HEMATOLOGI				
Hematologi Lengkap				
Leukosit	3.85	10 ³ /uL	3.80-10.60	Normal
Hemoglobin	7.5	g/dL	13.2-17.3	Sangat rendah
Eritrosit	2.77	10 ⁶ /uL	4.40-5.90	Rendah
Hematokrit	21.8	%	40.0-52.0	Rendah
Trombosit	158	10 ³ /uL	150-400	Normal
MPV	11.1	fL	9.0-13.0	Normal
MCV	78.6	fL	80.0-100.0	Rendah
MCH	27	Pg	26.0-34.0	Normal
MCHC	34.3	g/L	32.0-36.0	Normal
RDW-CV	18.4	%	11.5-14.5	Tinggi
RDW-SD	47.4	fL	37.0-54.0	Normal
Hitung Jenis				
Eosinofil	3.4	%	2.0-4.0	Normal
Basofil	0.4	%	0-1	Normal
Neutrofil	75.4	%	50.0-70.0	Tinggi
Limfosit	13.8	%	25.0-40.0	Rendah
Monosit	6.9	%	2.0-8.0	Normal
Jumlah Eosinofil	0.13	10 ³ /uL	0.00-0.40	Normal
Jumlah Basofil	0.02	10 ³ /uL	0.00-0.10	Normal
Jumlah Neutrofil	2.90	10 ³ /uL	1.50-7.00	Normal
Jumlah Limfosit	0.53	10 ³ /uL	1.00-3.70	Rendah
Jumlah Monosit	0.27	10 ³ /uL	0-0.7	Normal
Ratio N/L	5.47		<3.13	Tinggi
Golongan darah (B)				
KIMIA DARAH				
Glukosa sewaktu	134	mg/dL	<200	Normal
SGOT (AST)	27	U/L	0-50	Normal
SGPT (ALT)	19	U/L	0-50	Normal
BUN	57.3	mg/dL	7.0-18.0	Tinggi
Kreatinin Darah	7.89	mg/dL	0.50-1.30	Sangat tinggi
eGFR	7	ml/min/1.73m ²	>90	Rendah
Hasil Perhitungan berdasarkan CKD-EPI				
Kalsium	9.12	mg/dL	8.40-10.20	Normal
Natrium	138.9	mmol/L	136.0-145.0	Normal
Kalium	6.22	mmol/L	3.5-5.1	Sangat tinggi
Chlorida Darah	112	mmol/L	98.0-107.0	Tinggi
IMUNOSEROLOGI				
Troponin I	Negatif		Negatif	

Lampiran 3. Perhitungan Kebutuhan Pasien

- a Usia : 59 tahun
- b BB : 68,1 kg - 10% (oedema) = 61,3 kg
- c TB : 172 cm
- d BBI : 64,8 kg
- e IMT : 23 (Normal)
- f Perhitungan dengan rumus Harris Benedict (1919)
 - BEE : $66,5 + (13,7 \times \text{BB}) + (5 \times \text{TB}) - (6,76 \times \text{U})$
 - : $66,5 + (13,7 \times 61,3) + (5 \times 172) - (6,76 \times 59)$
 - : $66,5 + 839,8 + 860 - 398,8$
 - : 1.367,5 kkal
 - TEE : BEE x FA x FS
 - : $1.367,5 \times 1,672 \times 1,3$
 - : **2.133 kkal**
- g Protein: $8\% \times 2.133 : 4 = \mathbf{42,6 \text{ gram}}$
- h Lemak : $20\% \times 2.133 : 9 = \mathbf{47,4 \text{ gram}}$
- i KH : $72\% \times 2.133 : 4 = \mathbf{383,9 \text{ gram}}$
- j Natrium : (Urine yang keluar/hari (ml) : 1000 ml) + 2 gram
 - : $(1500 : 500) + 1 \text{ gram}$
 - : 3 + 1 gram
 - : 4 gram
 - : **< 4000 mg/hari**
- k Kalium : (Urine yang keluar/hari (ml) : 1000 ml) + 2 gram
 - : $(1500 : 1000) + 2 \text{ gram}$
 - : 1,5 + 2 gram
 - : **3,7 gram**
 - : **< 3700 mg/hari**
- l Fe : **9 mg/hari**
- m Cairan : Urine yang keluar/hari + 750 ml
 - : 1500 + 750 ml
 - : **< 2250 ml**

Lampiran 4. Resume PAGT

FORM ASUHAN GIZI TERSTANDAR

Nama : Tn.H
 Jenis Kelamin : Laki-laki
 Umur : 59 tahun
 No. Registrasi : W2403387931
 Tanggal MRS : 3 Maret 2024

ASSESMEN GIZI		DIAGNOSIS GIZI	INTERVENSI GIZI	RENCANA MONEY
Data Dasar	Identifikasi Masalah			
<p>ANTROPOMETRI (AD)</p> <ul style="list-style-type: none"> TB : 172 cm BB : 68,1 kg BBI : 64,8 kg Menggunakan rumus askandar <p>RBW = $68,1 / 72 \times 100\%$ = 94,6 % (Normal)</p>	-	-	-	-
<p>BIOKIMIA (BD)</p> <ul style="list-style-type: none"> Leukosit : $3,85 \cdot 10^3/uL$ (N : 3.80 - 10.60) Hemoglobin : 7.5 g/dL (N : 13.2 - 17.3) Eritrosit : $2,77 \cdot 10^6/uL$ (N : 4.40-5.90) Hematokrit : 21.8 % (N : 40 - 52) Trombosit : $158 \cdot 10^3/uL$ (N : 150-400) MPV : 11.1 fL (N : 9-13) MCV : 78.6 fL (N : 80-100) 	<p>BD-1.10.1 Hemoglobin (↓) BD-1.2.1 BUN (↑) BD-1.2.2 Kreatinin (↑) BD-1.2.7 Kalium (↑)</p>	<p>NI-5.1 Peningkatan zat gizi spesifik (fe) berkaitan dengan pasien anemia ditandai dengan nilai hemoglobin turun.</p> <p>NC-2.2 Perubahan nilai-nilai laboratorium terkait zat gizi khusus berkaitan dengan pasien anemia dan CKD yang ditandai dengan hasil lab BUN, kreatinin darah dan kalium yang tinggi</p>	<p>ND-1 Pemberian makanan dan snack dengan modifikasi yang akan diberikan mengandung tinggi zat besi</p> <p>RC-1 Kolaborasi dan merujuk asuhan gizi dengan praktisi nutrisi dietisien dan tenaga kesehatan lain dalam pemberian obat-obatan dan pemantauan hasil laboratorium.</p>	<p>BD-1.10.1 Memonitor kadar hemoglobin setiap hari selama dirawat di RS BD-1.2.5 Memonitor BUN setiap hari selama dirawat di RS. BD-1.2.2 Memonitor kreatinin darah setiap hari selama dirawat di RS BD-1.2.7 Memonitor kadar kalium setiap hari selama dirawat di RS.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • MCH : 27 pg (N : 26-34) • MCHC : 34.3 g/dL (N : 32-36) • RDW-CV : 18.4 % (N : 11.5-14.5) • RDW-SD : 47.4 fL (N : 37-54) • Eosinofil : 3.4 % (N : 2-4) • Basofil : 0.4% (N : 0-1) • Neutrofil : 75.4% (N : 50-70) • Limfosit : 13.8 % (N : 25-40) • Monosit : 6.9% (N : 2-8) • Ratio N/L : 5.47 (N : <3.13) • Glukosa sewaktu : 134 mg/dL (N : <200) • SGOT(AST) : 27 U/L (N : 0-50) • SGPT (ALT) : 19 U/L (N : 0-50) • BUN : 57.3 mg/dL (N : 7-18) • Kreatinin Darah : 7.89 mg/dL (N : >0.50 - 1.30) • eGFR : 7 ml/min/1.73 m2 (N : >90) • Kalsium : 9.12 mg/dL (N : 8.40-10.20) • Natrium : 138.9 mmol/L 				
--	--	--	--	--

<p>(N : 136-145)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kalium : 6.22 mmol/L (N : 3.5-5.1) • Chlorida Darah : 112 mmol/L (N : 98-107) 				
<p>FISIK KLINIS Fisik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Badan lemas • Mual (+) • Muntah (+) • Demam (-) • Sesak (+) • Nyeri dada (+) • Nyeri perut (+) • Odema (+) <p>Klinis</p> <ul style="list-style-type: none"> • TD : 170/100 mmHg • Nadi : 78 x/mnt • RR : 20 x/mnt • Suhu : 36,2 °C 	<p>PD-1.1.5.27 Mual muntah</p>	<p>NI-2.9 Keterbatasan penerimaan makanan berkaitan dengan pasien vomiting ditandai dengan mual muntah.</p> <p>NI-5.4 Ketidakseimbangan zat gizi berupa natrium berkaitan dengan naiknya tekanan darah ditandai dengan 170/100 mmHg.</p>	<p>ND-1 Pemberian atau modifikasi makanan utama dan snack disesuaikan dengan kebutuhan gizi dan diagnosa medis pasien.</p>	<p>PD-1.1.5.27 Memonitor mual muntah pada pasien setiap hari selama dirawat RS</p> <p>PD-1.1.21 Memonitor fisik klinis (tekanan darah) setiap hari selama dirawat RS</p>
<p>RIWAYAT GIZI Dahulu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nafsu makan pasien menurun. • Frekuensi makan 1-2x sehari. • Pola makan tidak teratur • Sayur yang sering dikonsumsi yakni terong @3-4x/minggu • Buah yang disukai yakni sirsak. • Konsumsi lauk hewani yang biasa disajikan yakni ikan @2-3x/minggu. • Konsumsi lauk nabati yang biasa disajikan yakni tahu dan tempe @2- 	<p>FH-5.4 Perilaku makan</p>	<p>NB-1.1 Kurangnya pengetahuan tentang gizi dan makanan berkaitan dengan pola makan yang salah ditandai dengan kebiasaan pasien yang makan tidak teratur, sering mengkonsumsi makanan manis dan gorengan.</p>	<p>E-1 Pemberian edukasi gizi berupa pemaparan informasi dasar terkait gizi dan makanan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan gizi serta perilaku makan sehingga terciptanya status gizi optimal.</p>	<p>FH-5.4 Memonitor perilaku makan setiap kali makan/hari selama dirawat di RS.</p> <p>FH-1.1.1 Memonitor asupan energi pasien setiap kali makan/hari selama dirawat di RS.</p> <p>FH-1.5.3 Memonitor asupan protein pasien setiap kali makan/hari selama dirawat di RS</p>

<p>3x/minggu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pengolahan makan sering digoreng. • Jajanan yang sering dikonsumsi yaitu kacang tanah rebus/goreng. <p>Sekarang</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nafsu makan pasien baik tidak mual dan muntah. • Diberikan makanan lunak yakni nasi tim • Pola makan teratur. • Pasien tidak memiliki alergi makanan. <p>Berdasarkan recall:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Energi: 628,4 kkal (29,5%) - Protein: 21,4 gram (50%) - Lemak: 22,9 gram (48%) - Karbohidrat: 83,5 gram (22%) 	<p>FH-1.1.1 Asupan energi (↓)</p> <p>FH-1.5.3 Asupan protein (↓)</p> <p>FH-1.5.1 Asupan lemak (↓)</p> <p>FH-1.5.5 Asupan karbohidrat (↓)</p>	<p>NI-2.1 Kekurangan intake makanan dan minuman oral berkaitan dengan penurunan nafsu makan ditandai dengan hasil recall pada pasien.</p>	<p>ND-1 Pemberian makanan utama dan selingan yang sesuai dengan syarat dan prinsip diet DMB3.</p>	<p>FH-1.5.1 Memonitor asupan lemak pasien setiap kali makan/hari selama dirawat di RS</p> <p>FH-1.5.5 Memonitor asupan karbohidrat pasien setiap kali makan/hari selama dirawat di RS.</p>
<p>RIWAYAT PERSONAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Keadaan sosial ekonomi : Swasta • Riwayat penyakit keluarga: - • Riwayat penyakit dahulu : HT (+), jantung (-), DM (-), asma (-) • Riwayat penyakit sekarang: Obs.Dyspnea + Chest pain + Anemia + CKD + Hiperkalemia. • Riwayat obat sekarang : Infus P2, Inj. Ca Glukonat, D40% + 1 flash + 2 unit insulin, Po.Kalitake, Candesartan, Amlodipin, Lansoprazole . 	<p>CH-2.2.1 Perawatan/terapi medis (obat-obatan pasien)</p>			

Lampiran 5. Resume PAGT (Monitoring dan Evaluasi)

Tanggal	Antropometri	Biokimia		Fisik Klinis	Diet	Edukasi	Identifikasi Masalah Baru	Renacana Tindak Lanjut
		Hasil	Normal					
5/3/2024	$\frac{BB}{TB - 100} \times 100\%$ $= \frac{68,1}{72} \times 100\%$ $= 94,6 \% \text{ (Normal)}$	<p>Kalium: 6.70 mmol/L</p> <p>Chlorida darah: 109.1 mmol/L</p>	<p>3.5-5.1 mmol/L</p> <p>98-107 mmol/L</p>	<ul style="list-style-type: none"> - KU: lemah - Sesak nafas - Nyeri dada - Oedema - Nafsu makan turun - TD:170/90 mmHg - Suhu: 36°C - N: 86 x/mnt - RR: 20x/mnt - SpO2: 98% 	Diet DMB3RG	Pentingnya konsumsi makanan tinggi serat, rendah natrium, rendah kalium untuk menormalkan nilai tekanan darah, kalium, kreatin dan klorida darah.	-	-
6/3/2024	-	<p>Kalium: 6.34 mmol/L</p> <p>Chlorida darah: 108.6 mmol/L</p>	<p>3.5-5.1 mmol/L</p> <p>98-107 mmol/L</p>	<ul style="list-style-type: none"> - KU: lemah - Oedema - Nafsu makan meningkat - TD:170/80 mmHg - Suhu: 36,2°C - N: 84 x/mnt - RR: 20x/mnt - SpO2: 99% 	Diet DMB3RG	Pentingnya mengkonsumsi makanan yang sudah disediakan RS agar kebutuhan pasien tercukupi.	-	-
7/3/2024	-	<p>Kalium: 6.63 mmol/L</p> <p>Chlorida darah: 107.9 mmol/L</p>	<p>3.5-5.1 mmol/L</p> <p>98-107 mmol/L</p>	<ul style="list-style-type: none"> - KU: lemah - Oedema - Nafsu makan meningkat - TD:170/90 mmHg - Suhu: 36,3°C - N: 66 x/mnt 	Diet DMB3RG	Pentingnya mengkonsumsi makanan yang sudah disediakan RS agar kebutuhan pasien tercukupi.	-	-

	$\frac{BB}{\frac{TB - 100}{66.4} \times 100\%} \times 100\%$ $= \frac{72}{72} \times 100\%$ $= 92\% \text{ (Normal)}$	<p>Kalium: 6.18 mmol/L</p> <p>Chlorida darah: 106.3 mmol/L</p>	<p>3.5-5.1 mmol/L</p> <p>98-107 mmol/L</p>	<ul style="list-style-type: none"> - RR: 20x/mnt - SpO2: 96% - KU: lemah - Oedema - Nafsu makan menurun - TD: 170/100 mmHg - Suhu: 36,5°C - N: 67 x/mnt - RR: 20x/mnt - SpO2: 96% 	Diet DMB3RG	<p>Penjelasan terkait diet yang dianjurkan meliputi tujuan, prinsip, syarat dan bahan makanan yang dianjurkan dan dibatasi.</p>		
8/3/2024								

Lampiran 6. Recall Makanan 1x24 jam Sebelum Masuk Rumah Sakit (MRS)

Waktu	Nama	Bahan	Berat (g)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Fe (mg)
Makan Pagi	Nasi	Beras giling	100	360,9	6,7	0,6	79,5	0	81	1,1
	Lapis daging	Daging	40	107,6	10	7,2	0	21,2	136	1,6
		Minyak	5	43,1	0	5	0	0	0	0
	Tahu bumbu kuning	Tahu	50	38	4,1	2,4	0,9	3,5	60,5	0,4
		Minyak	2,5	43,1	0	5	0	0	0	0
	Tumis pepaya + kacang panjang	Pepaya muda	25	5,5	0,3	0,1	1,1	2	24,3	0
		Kacang panjang	25	8,7	0,5	0,1	2	0,8	74,8	0,1
		Minyak	2,5	21,6	0	2,5	0	0	0	0
	Total				628,4	21,4	22,9	83,5	27,5	376,5

Lampiran 7. Perhitungan Menu Hari ke-1

Waktu	Nama	Bahan	Berat (g)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Fe
Pagi	Nasi tim	Nasi tim	250	292,8	5,5	0,5	64,3	0	65	1
	Ayam b.soto	Ayam	30	85,5	8,1	5,7	0	21,9	54,6	0,5
		Minyak	2,5	21,6	0	2,5	0	0	0	0
	Soto+soun	Soun	20	76,2	0,1	0	18,2	1,8	0,6	0
	Garam	Garam	1	0	0	0	0	387,2	0,1	0
Selingan pagi	Pear	Pear	250	130,9	1,3	0,8	31	5	312,5	0,6
Siang	Nasi tim	Nasi tim	250	292,8	5,5	0,5	64,3	0	65	1
	Daging goreng	Daging	35	94,1	8,7	6,3	0	18,5	119	1,4
		Minyak	2,5	21,6	0	2,5	0	0	0	0
	Sop wortel	Wortel	100	25,8	1	0,2	4,8	60	290	0,6
	Garam	Garam	1	0	0	0	0	387,2	0,1	0
Selingan siang	Apel	Apel	250	147,6	0,5	2,4	38,3	0	287,5	0
Malam	Nasi tim	Nasi tim	250	292,8	5,5	0,5	64,3	0	65	1
	Opor ayam	Ayam	30	85,5	8,1	5,7	0	21,9	54,6	0,5
		Minyak	5	43,1	0	5	0	0	0	0
	Lodeh labu air	Labu siam	100	20,1	0,9	0,3	4,3	1	192	0,4
		Fiber creme	3	15	0	1	2	0	0	0
	Garam	Garam	1	0	0	0	0	387,2	0,1	0
Selingan malam	Sukun goreng	Sukun	250	257,5	0,8	0,5	67,8	5	1.225	0,3
		Tepung terigu	10	36,4	1	0,1	7,6	0,2	10,7	0,1
		Minyak	10	86,2	0	10	0	0	0	0
Total keseluruhan				2025,5	47	44,5	366,9	1297	2741,8	7,4
Kebutuhan				2133	42,6	47,4	383,9	<4000	<3700	9
% Kebutuhan				94%	110%	93%	95%	-	-	-

Lampiran 8. Perhitungan Menu Hari ke-2

Waktu	Nama	Bahan	Berat (g)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Fe
Pagi	Nasi tim	Nasi tim	250	292,8	5,5	0,5	64,3	0	65	1
	Empal daging	Daging	30	80,7	7,5	5,4	0	15,9	102	1,2
		Minyak	5	43,1	0	5	0	0	0	0
	Sup labu kuah	Labu siam	100	20,1	0,9	0,3	4,3	1	192	0,4
		Minyak	5	43,1	0	5	0	0	0	0
	Garam	Garam	1	0	0	0	0	387,2	0,1	0
Selingan pagi	Kolak labu	Labu	200	77,9	0,8	2,2	17,6	2	874	0
		Fiber creme	3	15	0	1	2	0	0	0
Siang	Nasi tim	Nasi tim	300	351	6,6	0,6	77,1	0	78	1,2
	Opor ayam suwir	Ayam	30	85,5	8,1	5,7	0	21,9	54,6	0,5
		Fiber creme	3	15	0	1	2	0	0	0
		Minyak	2,5	21,6	0	2,5	0	0	0	0
	Lodeh labu	Labu siam	100	20,1	0,9	0,3	4,3	1	192	0,4
		Minyak	2,5	21,6	0	2,5	0	0	0	0
Garam	Garam	1	0	0	0	0	387,2	0,1	0	
Selingan siang	Bubur sum-sum	Tepung beras	30	108,3	2	0,2	23,9	0	24,3	0,3
		Gula aren	10	30	0	0	10,5	35	0	0
		Fiber creme	3	15	0	1	2	0	0	0
Malam	Nasi tim	Nasi tim	300	351	6,6	0,6	77,1	0	78	1,2
	Rolade ayam kukus	Ayam	30	85,5	8,1	5,7	0	21,9	54,6	0,5
		Telur	24	37,2	3	2,5	0,3	29,8	30,2	0,3
		Gabin	4	17,9	0,3	0,6	2,9	2	7	0
	Sayur bening gambas	Gambas	100	20,1	0,9	0,3	4,3	1	192	0,4
		Minyak	5	43,1	0	5	0	0	0	0
Garam	Garam	1	0	0	0	0	387,2	0,1	0	
Selingan malam	Bubur mutiara	Mutiara	50	174,5	1,1	0,1	42,3	17	150,5	0,1
		Fiber creme	3	15	0	1	2	0	0	0
		Gula tropical	2,5	5	0	0	2	0,1	0	0

Total keseluruhan	1990,1	46,3	49,1	344	1.310	2.081,6	7,5
Kebutuhan	2133	42,6	47,4	383,9	<4000	<3700	9
% Kebutuhan	93%	108%	103%	90%	-	-	-

Lampiran 9. Perhitungan Menu Hari ke-3

Waktu	Nama	Bahan	Berat (g)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Fe
Pagi	Nasi tim	Nasi tim	250	292.8	5.5	0.5	64.3	0	65	1
	Lapis daging	Daging	40	107.6	10	7.2	0	21.2	136	1.6
		Minyak	5	43.1	0	5	0	0	0	0
	Rawon labu air	Labu siam	100	20.1	0.9	0.3	4.3	1	192	0.4
		Minyak	5	43.1	0	5	0	0	0	0
	Garam	Garam	1	0	0	0	0	387.2	0.1	0
Selingan pagi	Labu kukus	Labu	200	77.9	0.8	2.2	25.6	2	874	0
Siang	Nasi tim	Nasi tim	300	351	6.6	0.6	77.1	0	78	1.2
	Ayam laos	Ayam	40	114	10.8	7.6	0	29.2	72.8	0.7
		Minyak	5	43.1	0	5	0	0	0	0
	Sop kimlo	Wortel	100	25,8	0,1	0,2	9,8	60	290	0,1
	Garam	Garam	1	0	0	0	0	387.2	0.1	0
Selingan siang	Puding biji chia	Agar-agar plain	5	0	0	0	0	0	0	0
		Biji chia	6	29	0.9	1.8	3	1	10	0
		Oat	15	53	0.8	1.1	15	1.2	53.3	0.7
Malam	Nasi tim	Nasi tim	300	351	6.6	0.6	77.1	0	78	1.2
	Dori crispy	Ikan	40	38	3.9	1.8	0	12	92.5	0
		Tepung	10	36.4	1	0.1	7.6	0.2	10.7	0.1
		Minyak	5	43.1	0	5	0	0	0	0
	Lodeh terong	Terong	100	28	0.8	0.2	15.6	3	248	2
		Fiber creme	3	15	0	1	2	0	0	0
		Minyak	5	43.1	0	5	0	0	0	0
	Garam	Garam	1	0	0	0	0	387.2	0.1	0
Selingan malam	Apel	Apel	250	147.6	0.5	2.4	38.3	0	287.5	0
Total keseluruhan				1.977	47.1	52.4	344,9	905,2	2.488	8.9
Kebutuhan				2133	42.6	47.4	383.9	<4000	<3700	9
% Kebutuhan				92%	110%	110%	90%	-	-	-

Lampiran 10. Leaflet

MAKANAN YANG DILARANG DIKONSUMSI

- Mengandung banyak gula sederhana, seperti gula pasir, gula jawa, sirop, jam/selai, jeli, susu kental manis, soft drink, es krim, buah-buahan yang diawetkan, kue-kue manis, dodol, tarcis
- Mengandung banyak lemak seperti gajih, margarine, cake, fast food, goreng-gorengan, jercan
- Mengandung banyak natrium, seperti ikan asin, telur asin, makanan yang diawetkan
- Durian, nangka, mangga, duku, jeruk manis, rambutan, sawo, sirsak, enggur, nanas, pisang raja, pisang susu, kolongkeng, nangka muda

*jeruk manis
jerman (?)*

CARA PENGGUNAAN SAKARIN

1 gelas minuman (250 ml) dapat digunakan 2 tablet sakarin atau 1/4 sdt sakarin kristal. Sakarin dapat memberi rasa pahit terutama bila dipanaskan

HIPOGLIKEMI

Terjadi bila kadar gula darah terlalu rendah.

Gejalanya : keringat dingin, gemetar, pusing, lemas, mata berkunang-kunang, dan rasa perih di ulu hati seperti orang lapar.

Cara menanganinya : minumlah segera 1 gelas sirop atau makanlah 1-2 sendok makan gula pasir atau gula-gula (permen).

CONTOH MENU SEHARI

Pagi Nasi
Telur dadar
Oseng tempe
Tumis kacang panjang

Snack Jus jambu biji merah

Siang Nasi
Mujaib bakar
Tahu bumbu bali
Sayur bening labu + gambas
Melon

Snack Pisang ambon

Malam Nasi
Ayam bumbu kecap
Tahu bacem
Sup brokoli, wortel, buncis
Papaya

Snack Kentang kukus

DIET DIABETES MELITUS

**PERS RUMAH SAKIT UMUM
Dr. WAHIDIN SUDIRO HUSODO**
NO : 07.31.53
JL. RAYA SURODINAWAN, MOJOKERTO
TELP. (0321) 322194 FAX : (0321) 399778
MOJOKERTO 61315

Energy : 253 Kal Karbohidrat : 32,8 g
Protein : 4,6 g Lemak : 4,4 g

PEMBAGIAN MAKAN SEHARI

		Berat (g)	Urt
Pagi	Nasi	250	2.000
	Telur/Sagins	30	1.800
	Tempe	100	1.000
LN Selayang	Sayuran	100	1.000
	Minyak	5	1.500
Snack jam 10.00	Buah kecap	250	1.500

Siang	Nasi	250	2.000
	Ikan/Daging	35	1.800
	Tempe	100	1.000
LN Selayang	Sayuran	100	1.000
	Minyak	5	1.500
Snack jam 16.00	Buah apel	250	1.500

Malam	Nasi	250	2.000
	Daging/ikan	30	1.800
	Tempe	100	1.000
LN Selayang	Sayuran	100	1.000
	Minyak	5	1.500
Snack jam 21.00	Sakarin	250	1.500
	Kukus	250	1.500

DIABETES MELITUS

Adalah kumpulan gejala yang timbul pada seseorang yang mengalami peningkatan kadar gula (glukosa) darah akibat kekurangan hormone insulin.

TUJUAN DIIT

- Menurunkan / mempertahankan kadar gula darah mendekati normal
- Mencapai kadar lipida serum normal
- Memberikan cukup energi dan mencapai berat badan normal
- Menghindari dan menanganai komplikasi akut

SYARAT DIIT

- Energi, protein, lemak, karbohidrat cukup
- Penggunaan gula murni dalam minuman/makanan tidak boleh kecuali untuk bumbu sedikit.
- Penggunaan gula alternative dalam jumlah terbatas
 - Alternative bergizi = fruktosa, gula alcohol (sorbitol, manitol, silicil)
 - Alternatif tak bergizi = aspartame dan sakarin
- Cukup vitamin dan mineral

MAKANAN YANG BOLEH DIKONSUMSI

- Sumber karbohidrat kompleks, seperti nasi, roti, mie, kentang, singkong, ubi, sagu, lontong, ketan, bihun, talas, jagung, makaroni
- Sumber protein rendah lemak, seperti ikan, ayam tanpa kulit, daging sapi tanpa lemak, susu skim, tempe, tahu, dan kacang-kacangan
- Lebih baik diolah dengan cara dipanggang, dikukus, disetup, direbus, dan dibakar

- Buah dalam kaleng, durian, manisan, asinan
- Margarine dan mentega
- Minuman ringan, bersoda, beralkohol
- Baking powder, soda kue, vetsin, terasi, maggi, saos tomat, saos sambal, petis, tauco, kecap, garam dapur

CONTOH MENU SEHARI

Pagi	Nasi Telur dadar Bacem tempe Tumis kacang panjang
Snack	Jus wortel dan pepaya
Siang	Nasi Pepes ikan mas Tahu bumbu bali Sayur asam Jambu biji
Snack	Pisang kukus
Malam	Nasi Semur ayam Perkedel Tahu Setup brokoli, wortel, buncis Pisang raja

DIY RENDAH GARAM



PKRS RUMAH SAKIT UMLIM
Dr. WAHIDIN SUDIRO HUSODO
NO : 07.21.62
JL. RAYA SURODINAWAN, MOJOKERTO
TELE : (0321) 322194 FAX : (0321) 399778
MOJOKERTO 61326

Energy : ...
Protein : ...
Kal Karbohidrat : 383,0 g
Lemak : 91,9 g

PEMBAGIAN MAKAN SEHARI

	Berat (g)	Urt
Pagi Nasi	250	2 ckg
Telur / Daging	30	1 kg
Ud Tempe		
Sayuran	100	1 kg
Minyak	5	1 sdkt
Snack jam 10.00		
Bubur	200	1 kg
Siang Nasi	250	2 ckg
Ikan / Sapi	30	1 kg
Ud Tempe		
Sayuran	100	1 kg
Minyak	5	1 sdkt
Snack jam 16.00		
Bubur	140	1 kg sdkt
Malam Nasi	250	2 ckg
Daging / Ikan	30	1 kg
Ud Tempe		
Sayuran	100	1 kg
Minyak	5	1 sdkt
Snack jam 21.00		
Bubur	150	1 kg sdkt

GARAM

Adalah garam natrium seperti pada garam dapur, soda kue, baking powder, natrium benzoate, vetsin / micin.

Kelebihan dapat menyebabkan edema, asites, dan tekanan darah tinggi.

TUJUAN DIT

- Membantu menghilangkan penimbunan garam / air dalam jaringan tubuh
- Membantu menurunkan tekanan darah bila ada tekanan darah tinggi

MAKANAN YANG BOLEH DIKONSUMSI

- Beras, kentang, singkong, terigu, tapioca, hunkwe, gula, macaroni, mie, bihun, roti, biscuit, kue kering
- Daging sapi, daging ayam, dan ikan maksimal 100 g sehari

- Telur maksimal 1 butir/hari
- Semua kacang-kacangan yang dimasak tanpa garam dapur
- Semua buah segar (kecuali yang dilarang) *kecuali baklu*
- Semua sayur segar (kecuali yang dilarang) *kecuali baklu*
- Minuman seperti teh, kopi, sari buah, sirup

MAKANAN YANG DILARANG DIKONSUMSI

- Roti, kue-kue dan biscuit yang memakai garam dapur/ sodakue/ baking powder
- Otak, ginjal, lidah, sardine, daging asap, ikan asap, dendeng, bacon, abon, keju, ikan asin, ikan kaleng, kornet, ebi, udang kering, telur asin, dan telur pindang
- Keju kacang tanah dan semua kacang-kacangan yang dimasak dengan garam dapur/ sodakue/ baking powder
- Sayuran kaleng, sawi asin, asinan, acar, daun pepaya, pare,

- Bebek, dendeng, hati, usus, ginjal, babat, otak, lidah, rajungan, sosis, belut, patin, cakalang, gabus, asap, hiu, pindang, kerang, kepiting, telur ikan, udang
- Lemak hewan, margarine, santan peras air, Mentega, SKM, tepung susu, yogurt, Telur bebek
- Semua sayuran mentah / lalapan, semua sayuran kecuali yang diperbolehkan, kalensan (x)
- Coklat, gula aren, kecap
- Beras ketan, bihun, havermout, tepung tapioca, macaroni, tepung terigu, kentang

CARA MEMASAK YANG BAIK

1. Masakan lebih baik dibuat dalam bentuk kering seperti ditumis, dipanggang, dibakar, dikukus.
2. Cairan lebih baik dibuat dalam bentuk minuman segar
3. Bila anda harus membatasi garam, maka gunakanlah lebih banyak bumbu-bumbu seperti gula, asam, dan bumbu dapur lainnya untuk menambah rasa

CONTOH MENU SEHARI

Pagi	Nasi Telur dadar Tumis kacang panjang
Snack	Apel Sirup melon
Siang	Nasi Pepes ikan mas Sayur bening labu
Snack	Roti bakar Sirop
Malam	Nasi Semur ayam Setup brokoli, wortel, buncis

DIY RENDAH PROTEIN!



FKRS RUMAH SAKIT UMUM
Dr. WAHIDIN SUDIRO HUSODO
NO. 07.31.58
JL. RAYA SURODINAWAN, MOJOKERTO
TELEP (0321) 822194 FAX : (0321) 399778
MOJOKERTO 61328

Energy : 2130 kkal
Protein : 42.6 g
Karbohidrat : 244.9 g
Lemak : 47.9 g

RENDAH PROTEIN

Konsumsi protein disesuaikan dengan kemampuan ginjal untuk menyaring sisa metabolisme protein menurun, sehingga sisa tersebut tidak menumpuk dalam darah karena dapat bersifat racun.

3. Konsumsi cairan dibatasi sesuai dengan jumlah air seni yang keluar ditambah 500ml
4. Kalori harus cukup agar protein tidak dipecah menjadi energi

PEMBAGIAN MAKAN SEHARI

	Berat (g)	Urt
Pagi Nasi	250	2 cup
Telur	90	1 ut
LN Tempe		
Sayuran	100	1 sb
Minyak	5	1 sdt
Snack jam 10.00		
Labu bakar	200	1/2 bh
Siang Nasi	200	2 cup 1/2
Ikan	30	1 ut
LN Tempe		
Sayuran	100	1 sb
Minyak	5	1 sdt
Snack jam 16.00		
Puding	110	1 cup
Malam Nasi	200	2 cup 1/2
Daging	30	1 ut
LN Tempe		
Sayuran	100	1 sb
Minyak	5	1 sdt
Snack jam 21.00		
Buah apel	250	1 bh

SYARAT DIIT

- Protein dibatasi antara 30 – 40 gram/hari. Utamakan protein dari hewan.
- Energi cukup, lemak cukup
- Batasi garam bila edema dan tekanan darah tinggi

MAKANAN YANG BOLEH DIKONSUMSI

- Apel hijau, Garbis (blewah), Bengkoang
- Terong, labu siam, labu air
- Agar-agar, mie bihun boras, bubur mutiara
- Lauk hewani seperti daging, ikan, telur ayam, daging ayam

PERBEDAAN DIIT RENDAH PROTEIN DENGAN MAKANAN BIASA :

1. Konsumsi protein dikurangi dari kebutuhan normal dan diutamakan protein yang berasal dari hewani (singkong dan sja)
2. Membatasi garam bila ada oedema (bengkak) dan tekanan darah tinggi

MAKANAN YANG DILARANG DIKONSUMSI

- Makanan sumber protein nabati, seperti tahu, tempe, oncom, kacang tanah, kacang merah, kacang hijau, kacang tolo, kacang kedelai, dan lainnya

x. Kelengkapan

Arumbutan	75	8	bh
salak	75	1	bh bar
x sawo	50	1	bh sdg
x jeruk	50	1/2	gls
semangka	150	1	plg bar
pir	100	1/2	bh

Keterangan: buah-buahan dibungkus tanpa kulit dan biji

GOLONGAN VI. S U S U

Mempunyai sumber protein, lemak, hidrat arang vitamin A, vitamin B dan niasin, serta mineral (zat kapur dan fosfor). Satu - satuan penukar mengandung 10 kalori, 7 gram protein, 9 gram hidrat arang dan 7 gram lemak.


bahan makanan	berat g	URT
susu sapi	200	1 gls
susu kambing	150	3/4 gls
susu kambing	100	1/2 gls
susu kental manis	100	1/2 gls
yoghurt	200	1 gls
keju (susu whole)	25	6 sdm
keju (susu skim)	20	4 sdm
keju swiss	25	5 sdm

Keterangan: yang diandai (*) perlu ditambah 1 1/2 satuan penukar untuk memenuhinya lemaknya

GOLONGAN VII. MINYAK

Bahan makanan ini hampir seluruhnya terdiri dari lemak. Satu satuan penukar mengandung 45 kalori dan 9 gram lemak.

bahan makanan	berat g	URT
Minyak goreng	5	1/2 sdm
minyak ikan	5	1/2 sdm
margarin	5	1/2 sdm
kolopae	30	1 ptg kol
kolopae parut	20	5 sdm
mentan	50	3/4 gls
mentan sapi	5	1 ptg kol
mentan babi	5	1 ptg kol

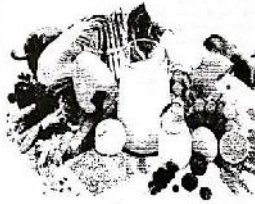


**RSU Dr. WAHIDIN SUDIRO HUSODO
KOTA MOJOKERTO**

RSU Dr. WAHIDIN SUDIRO HUSODO

DAFTAR PENUKAR BAHAN MAKANAN

(Diabetes Mellitus)



**PKRS RUMAH SAKIT WAJAH
Dr. WAHIDIN SUDIRO HUSODO**
NO. 07.31.53
JL. RANA SURABAYAN, MOJOKERTO
TEL. (0321) 322194 FAX: (0321) 399278
MOJOKERTO 61128

GOLONGAN V BUAH - BUAHAN

Mempunyai sumber vitamin terutama karotin, vitamin B1, B6, dan C. Juga merupakan sumber mineral. Satu satuan penukar mengandung 40 kalori dan 10 gram hidrat arang.

bahan makanan	berat g	URT
apokat	50	1/2 bh bar
apel	75	1/2 bh sdg
x anggur	75	1/2 bh
belimbing	125	1 bh bar
jambu biji	100	1 bh bar
jambu air	100	2 bh sdg
jambu biji	75	3/4 bh sdg
x durian	75	1/5 bh
x durian	50	3 bh
x jeruk manis	100	2 bh sdg
kedondong	100	1 bh bar
kenanga	100	1 bh bar
x mangga	50	1/2 ptg bar
x nenas	75	1/6 bh sdg
x nangka masak	50	3 bh
papaya	100	1 ptg sdg
pisang ambon	75	1 bh sdg
x pisang raja serah	50	2 bh kul

UKURAN RUMAH TANGGA

Untuk memudahkan menggunakan daftar ini, maka bahan makanan dalam daftar dikelompokkan dalam ukuran (UR). Cara ini cukup praktis untuk dipakai dalam pembuatan diet khusus. Daftar bahan penukar ini disusun atas dasar buku Penuntun Diet, oleh Degan Gilman dan Peragi.

Keterangan Singkatan:

bh = buah bar = besar
bj = biji pd = sedang
kg = kilogram sdm = sendok makan
kg = kilogram gls = gelas
pk = pak skr = cangkir
kol = kol sdg = sedang

Keterangan Besar Parsel:

1 sdm = 3 skr = 10 ml
1 gls = 24 sdm = 240 ml
1 skr = 1 gls = 240 ml

1 gls nasi = 140 gram = 70 gram beras
1 ptg papaya (8 x 15 cm) = 100 gram
1 bh sdg pisang (8 x 15 cm) = 50 gram
1 ptg sdg lemon (4 x 6 x 1 cm) = 25 gram
1 ptg sdg daging (3 x 5 x 2 cm) = 50 gram
1 ptg sdg ikan (8 x 5 x 2 cm) = 50 gram
1 bh tahu (8 x 6 x 1/2) = 100 gram

DAFTAR BAHAN MAKANAN PENUKAR

Berikut ini dilanjutkan 2 golongan bahan makanan. Bahan makanan pada tiap golongan dalam daftar yang dinyatakan pada daftar, bernilai sama. Oleh karenanya cara sama lain dapat saling menukar. Untuk singkatnya, disebutkan singkatan *fraksi* penukar.

GOLONGAN I BAHAN MAKANAN SUMBER HIDRAT ARANG

Bahan-bahan ini umumnya digunakan sebagai makanan pokok. Satu satuan penukar mengandung 75 kalori dan 15 gram hidrat arang.

bahan makanan	berat g	URT
nasi	100	3/4 gls
nasi tim	200	1 gls
bubur beras	400	2 gls
nasi jagung	100	3/4 gls
hentil	200	2 bh sdg
sigkong (*)	100	1 ptg sdg
seles	100	1 bh bar
ubi	150	1 bh sdg
blakuji meja	50	5 bh
roti putih	30	4 wa
kraker	30	5 bh bar
mazena (*)	40	8 sdm
mentan manis	50	9 sdm
tepung singkong (*)	40	8 sdm
tepung sagu (*)	40	7 sdm
tepung terigu	50	10 sdm
tepung hunkwee	40	8 sdm
mi basah	400	1 gls
mi kering	50	1 gls
havermout	80	6 sdm
bihun	50	1/2 gls
makanan	50	1/2 gls

Keterangan: (*) bahan makanan yang tidak perlu kurang mengandung protein. Hidrat arang dan protein 1/2 satuan penukar bahan makanan sumber

GOLONGAN II BAHAN MAKANAN SUMBER PROTEIN HEWAN

Umumnya digunakan sebagai tambahan satu satuan penukar mengandung 60 kalori, 10 gram protein dan 6 gram lemak.

bahan makanan	berat g	URT
daging sapi	50	1 ptg sdg
daging babi	25	1 ptg kol
daging ayam	50	1 ptg sdg
hati sapi	50	1 ptg sdg
daging babi	50	2 ptg sdg
babi	60	2 ptg sdg
usus sapi	75	3 bulatan
telur ayam biasa	60	2 bh
telur ayam negeri	60	1 bh bar
telur bebek	60	1 bh
ikan segar	50	1 ptg sdg
ikan asin	25	1 ptg sdg
ikan kal	25	3 sdm
udang beku	50	1 gls
kepau	30	1 ptg sdg
bakso daging	100	10 bh bar
bakso daging	100	20 bh kol

GOLONGAN III BAHAN MAKANAN SUMBER PROTEIN NABATI

Umumnya digunakan sebagai tambahan satu satuan penukar mengandung 60 kalori, 6 gram protein, 9 gram lemak, dan 8 gram hidrat arang.

bahan makanan	berat g	URT
Kacang hijau	25	2 1/2 sdm
kacang kedelai	25	2 wa sdm
kacang merah	25	2 wa sdm
kacang tanah terupas	40	2 sdm
keju kacang tanah	20	2 sdm
kacang koro	20	2 wa sdm
encom	50	2 ptg sdg
tahu	100	1 bh bar
tempe	50	2 ptg sdg

GOLONGAN IV SAYURAN

Mempunyai sumber vitamin terutama karotin dan vitamin C dan juga mineral (zat kapur, zat besi, zink dan fosfor).

Harusnya digunakan campuran dari daun-daunan seperti bayam, kangkung, dan daun singkong, dan sebagainya, dengan kacang panjang, buncis, wortel, labu, kuring dan sebagainya.

Satu satuan penukar mengandung 100 gram sayuran lebih kurang 1 gelas (petak) dimasak dan ditiriskan.

Untuk diet diabetes dan diet mengontrol, sayuran dibagi 2 kelompok, ialah:

Sayuran Kelompok A, mengandung sedikit sekali protein dan hidrat arang, sayuran ini boleh digunakan sekehendak, tanpa dipati batasi jumlahnya. Yang termasuk didalamnya:

bayam	kembang kol
daun bawang	labu air
daun kacang panjang	lobak
daun kom	papaya muda
daun labu siam	pereny
daun melati	rebung
daun tomat	seledri
jambu sirih	seledri
nyam (pampas)	selada
kangkung	tauge
kebabun	tahu terubuk
tomat	terong
kedondong	ubi jayu besar
kol	

Sayuran Kelompok B, dalam satu satuan penukar mengandung 50 kalori, 3 gram protein dan 10 gram hidrat arang. Satu satuan penukar = 100 gram sayuran mentah (*) = 1 gls setelah direbus dan ditiriskan (*) yang termasuk kelompok ini ialah:

Lampiran 11. Dokumentasi Pemantauan Makan Pasien



Lampiran 12. Dokumentasi Kegiatan Edukasi Gizi Pasien



Lampiran 13. Hasil Evaluasi Edukasi Pasien Rawat Inap

**HASIL EVALUASI EDUKASI GIZI
PASIEN RAWAT INAP**

Nama : Tn.H
Umur : 59 tahun

Jenis kelamin : Laki-laki
NomorRegistrasi: W2403387931

Waktu	Materi edukasi	Proses		Outcome Respon Pasien				Ket	Tindakan penyelesaian	
		Masalah	Tindakan/penyelesaian	Pertanyaan yang diberikan	Sebelum	Sesudah				
					Tahu	Tidak tahu	Tahu	Tidak tahu		
8 Maret 2024	- Diet Diabetes Mellitus - Diet Rendah Garam - Diet Rendah Protein - Daftar Bahan Makanan Penukar	Keluarga pasien dan pasien belum mengetahui diet DMB3RG	Diberikan konseling/edukasi gizi	Apakah pasien dan keluarga pasien mengetahui makanan yang diperbolehkan dan tidak diperbolehkan?	√	√	√		Pasien dan keluarga pasien bisa memahami penjelasan yang diberikan.	-






Lampiran 14. Tingkat Konsumsi Energi dan Zat Gizi

Zat gizi	Kebutuhan	Tingkat Asupan Hari-1		Tingkat Asupan Hari-2		Tingkat Asupan Hari-3	
		RS	%	RS	%	RS	%
Energi	2.133 kkal	1.458	68,4	1830,8	85,9	1.443	67,6
Protein	42,6 gram	28,5	67	33,7	79	28,2	66,2
Lemak	47,4 gram	43,4	91,6	43,5	91,8	42,5	90
Karbo	383,9 gram	234,2	61	327,4	85,3	238,5	62,1
Natrium	<4000 mg	1224,1	-	1298	-	776,7	-
Kalium	<3700 mg	1098	-	1868	-	1442,9	-
Zat besi	9 g	4,7	-	6,2	-	5,9	-

Lampiran 15. Foto Makanan dan Sisa Makanan

Asupan Hari Ke-1		
Waktu Makan	Makanan Sajian	Sisa Makanan
Makan Pagi		
Selingan Pagi		
Makan Siang		

Selingan Sore		
Makan Malam		<p>HABIS TIDAK TERDOKUMENTASIKAN</p>
Selingan Malam		
Asupan Hari ke-2		
Makan Pagi		
Selingan Pagi		

Makan Siang		
Selingan Sore		
Makan Malam		
Selingan Malam	