

LAMPIRAN

Lampiran 1 Formulir Skrining Gizi Pasien (MUST)

FORMULIR SKRINING

No. RM: 001XXXXX

Nama : Tn. N

Jenis Kelamin : Laki-laki

Usia : 54 tahun

Tanggal : 7 Februari 2024

STATUS NUTRISI				
BB = 70,4 kg		TB = 160 cm (estimasi)		IMT = 27,5 kg/m ²
PASIEEN DEWASA				
No	Parameter	Kriteria	Poin	Skor
1	Indeks Masa Tubuh (IMT)	Obes/ >20 kg/m ²	0	0
		18,5-20 kg/m ²	1	
		<18,5 kg/m ²	2	
2	Ada penurunan berat badan yang Tidak Diinginkan?	<5%	0	1
		5-10%	1	
		>10%	2	
3	Apa asupan makan berkurang karena tidak nafsu makan >5 hari dan atau disertai penyakit akut?	Ya	2	2
		Tidak	0	
Total Skor				3
Hasil 0 : Berisiko rendah; ulangi skrining setiap 7 hari 1 : Berisiko sedang; monitoring asupan selama 3 hari. Jika tidak ada peningkatan, asuhan gizi individual dan monitoring setiap 3 hari ≥ 2 : Berisiko tinggi; asuhan gizi individual dan monitoring setiap hari. Ulangi skrining setiap 7 hari				

Lampiran 2 Resume PAGT

RESUME PAGT

Nama Mahasiswa : Ratna Kurniawati
 Nama Pasien : Tn. N
 Umur Pasien : 55 tahun
 Tanggal : 7 Februari 2024

Jenis Kelamin : Laki-Laki
 Nomor RM : 001XXXXX
 Ruangan : Amarilis A / 2E
 Diagnosis Medis : Nefropati Diabetik

Assessment		Diagnosis Gizi	Rencana Intervensi	Rencana Monitoring Evaluasi
Data Dasar	Identifikasi Masalah			
<p>ANTROPOMETRI (AD)</p> <ul style="list-style-type: none"> - BB = 70,4 kg sebelum HD (5/2/24) - LiLa = 27,5 cm - TL = 48,5 cm - TB Estimasi (Chumlea, 1985) $L = (2,02 \times TL) - (0,04 \times U) + 64,19$ $= (2,02 \times 48,5) - (0,04 \times 55) + 64,19$ $= 159,96 = 160 \text{ cm}$ <ul style="list-style-type: none"> - BB Koreksi $\text{BBK} = \text{BB aktual} - \text{Koreksi Asites}$ $= 70,4 \text{ kg} - 6,6 \text{ kg} = 63,8 \text{ kg}$ <ul style="list-style-type: none"> - %LiLa = $\frac{\text{LiLa yg diukur}}{\text{LiLa menurut standar}} \times 100\%$ $= \frac{27,5 \text{ cm}}{31,7 \text{ cm}} \times 100\% = 86,75\%$ <p>Gizi baik, menurut WHO-NCHS</p>		<p>NI-5.1 Peningkatan kebutuhan zat gizi protein bernilai biologis tinggi serta energi dan karbohidrat kompleks berkaitan dengan penyakit nefropati diabetik yang diderita pasien ditandai dengan kadar ureum 63.1 mg/dL dan kreatinin 4.08 mg/dL termasuk kategori tinggi serta hasil recall energi 70.76% (defisit tingkat sedang) dan karbohidrat 50.40% (defisit tingkat berat)</p>	<p>ND-1 Makanan utama dan snack dimodifikasi protein bernilai biologis tinggi, rendah natrium dan cairan, serta energi dan karbohidrat sesuai kebutuhan pasien pada terapi diet DM HD</p> <p>E-1 Edukasi diberikan kepada pasien terkait pemilihan bahan makanan yang sesuai untuk pasien nefropati diabetik</p> <p>C-1 Konseling gizi diberikan kepada pasien terkait pemilihan</p>	<p>FH-1.2.2.2 Memonitor tipe makanan yang dikonsumsi pasien setiap kali makan menggunakan FFQ</p> <p>FH-1.1.1.1 Memonitor total asupan energi yang dikonsumsi pasien setiap kali makan menggunakan recall 24 jam</p> <p>FH-1.5.5.1 Memonitor total asupan karbohidrat yang dikonsumsi pasien setiap kali makan menggunakan recall 24 jam</p> <p>BD-1.2.1 Memonitor kadar BUN/ureum pasien setiap kali pemeriksaan dengan melihat</p>
<p>BIOKIMIA (BD) (7/2/24)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ureum = 63,1 mg/dL (N= 20-40 mg/dL) - Kreatinin = 4,08 mg/dL 	<p>BD-1.2.1 BUN/ureum (↑)</p> <p>BD-1.2.2 Kreatinin (↑)</p>			

<p>(N= < 1,3 mg/dL)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Na⁺ = 129,5 mmol/L (N= 135-145 mmol/L) - K⁺ = 3,83 mmol/L (N= 3,5-5,5 mmol/L) - Cl⁻ = 99,8 mmol/L (N= 98-108 mmol/L) - Warna urin = Kuning - Keadaan urin = agak keruh - Albumin = +2 / positif 2 - Reduksi (glukosa) = +1 / positif 1 - Leukosit = +3 / positif 3 - Darah = +1/ positif 1 	<p>BD-1.2.5 Sodium (↓)</p> <p>BD-1.12.1 Warna urin (agak keruh) Albumin urine +2 Reduksi urine +1 Leukosit urine +3 Darah urine +1</p>	<p>NI-5.3 Penurunan kebutuhan zat gizi natrium dan cairan berkaitan dengan hipertensi dan asites yang diderita pasien ditandai dengan tingginya tekanan darah 183/100 mmHg (Hipertensi tk II) dan perut membesar (Asites derajat 2),</p>	<p>bahan makanan yang sesuai untuk pasien nefropati diabetik guna membantu kesiapan dalam penerapan diet yang akan dijalankan pasien</p> <p>RC-1 Kolaborasi dan merujuk asuhan gizi pasien kepada dokter dan farmasi guna membantu menormalkan nilai laboratorium pasien</p>	<p>buku rekam medis</p> <p>BD-1.2.2 Memonitor kadar kreatinin pasien setiap kali pemeriksaan dengan melihat buku rekam medis</p> <p>BD-1.2.5 Memonitor kadar sodium pasien setiap kali pemeriksaan dengan melihat buku rekam medis</p> <p>BD-1.12.1 Memonitor warna urin pasien setiap kali pemeriksaan dengan melihat buku rekam medis</p>
<p>FISIK-KLINIS (PD) (7/2/24, 18.00)</p> <p>FISIK:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mata kuning (Jaundice) - Perut membesar (Ascites) → Derajat 2 (sedang), menurut (Salerno, et al., 2010) <p>KLINIS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - KU: Lemah - Cegukan terus menerus - Pusing - Meriang - Tidak nafsu makan - Kesulitan mengunyah karena gigi tidak lengkap - Tanda-tanda vital: <ul style="list-style-type: none"> a. TD = 183/100 mmHg, Hipertensi tingkat II, menurut JNC-VII 2003 	<p>PD-1.1.5.7 Ascites PD-1.1.17.16 Jaundice (mata kuning)</p> <p>Cegukan (↑)</p> <p>PD-1.1.1.1 Asthenia (lemah)</p> <p>PD-1.1.16.13 Merasa dingin</p> <p>PD-1.1.16.12 Pusing</p> <p>PD-1.1.5.10 Turunnya</p>	<p>NB-1.7 Pemilihan makanan yang salah berkaitan dengan kurangnya motivasi atau ketidaksiapan untuk menerapkan perubahan tipe makanan yang dikonsumsi ditandai dengan pemilihan bahan makanan tidak sesuai untuk pasien nefropati diabetik</p> <p>NC-2.2 Perubahan nilai-nilai laboratorium terkait gizi berkaitan dengan penurunan</p>	<p>Memonitor kadar: Albumin, reduksi, leukosit, dan darah dalam urine pasien setiap kali pemeriksaan dengan melihat buku rekam medis</p> <p>PD-1.1.5.7 Memonitor kondisi asites pasien setiap kali pemeriksaan dengan dengan melakukan observasi langsung pada pasien</p> <p>PD-1.1.17.16 Memonitor kondisi mata kuning (jaundice) pasien</p>	

<p>(N= 120/80 mmHg)</p> <p>b. Nadi = 94 x/mnt (N= 85-155 x/mnt)</p> <p>c. RR = 20 x/mnt (N= 12-20 x/mnt)</p> <p>d. Suhu = 36,5°C (N= 36-37°C)</p> <p>e. SPO₂ = 95% (N= 95-100%)</p>	<p>selera makan</p> <p>PD-1.1.21 Tanda-tanda vital:</p> <p>- TD (↑)</p>	<p>fungsi ginjal akibat diabetes melitus (nefropati diabetik) ditandai dengan kadar ureum, kreatinin, sodium menunjukkan nilai tidak normal serta warna urin agak keruh ditemukan albumin, reduksi (glukosa), leukosit, dan darah pada urine</p>		<p>setiap kali pemeriksaan dengan melakukan observasi langsung pada pasien</p> <p>Memonitor frekuensi cegukan pasien setiap kali pemeriksaan dengan observasi dan melihat buku rekam medis</p>
<p>RIWAYAT GIZI (FH)</p> <p>Dahulu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pola makan 3-4 kali sehari - Makanan pokok: sering mengonsumsi nasi @ 1 ctg setiap kali makan - Lauk hewani: sering mengonsumsi putih telur @ 1 bh 3-4 kali/hari, ikan lele, ikan mujair, ikan kutuk @ 1 ekor setiap hari - Lauk nabati: jarang mengonsumsi lauk nabati tahu dan tempe @ 1 ptg 2 kali/mgg - Sayur: sop (wortel, kentang, buncis) @ 1 ctg sayur, tumis kacang panjang @ 3 sdm, pasien suka sayur dengan cara ditumis - Buah: pasien suka mengonsumsi apel @ 3-4 buah/hari - Minuman: air 1-2 gls/hari - Snack: ubi cilembu @ 1 ptg sdg - Tidak ada alergi 	<p>FH-1.2.2.2 Tipe makanan (tidak sesuai untuk penderita nefropati diabetik: kentang, ubi cilembu, tinggi kalium)</p>			<p>PD-1.1.16.13 Memonitor kondisi meriang/ merasa dingin pasien setiap kali pemeriksaan dengan observasi dan melihat buku rekam medis</p> <p>PD-1.1.1.1 Memonitor kondisi tubuh pasien (lemah) setiap kali pemeriksaan dengan melihat buku rekam medis</p> <p>PD-1.1.16.12 Memonitor kondisi rasa pusing pasien setiap kali pemeriksaan dengan melihat buku rekam medis</p> <p>PD-1.1.5.10 Memonitor selera makan pasien setiap kali pemeriksaan dengan bertanya langsung kepada pasien</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Pasien pernah mendapatkan edukasi gizi <p>Sekarang: (Recall 24 Jam, 07/02/2024)</p> <ul style="list-style-type: none"> - E = 1435,4 kkal → 70.76% Defisit tingkat sedang - P = 75,9 g → 98.21% Normal - L = 58,5 g → 103.81% Normal - KH = 152,8 g → 50.40% Defisit tingkat berat <p>menurut WNPG, 2012</p>	<p>FH-1.1.1.1 Total Asupan Energi (↓)</p> <p>FH-1.5.5.1 Total asupan karbohidrat (↓)</p>			<p>PD-1.1.21 Memonitor tanda-tanda vital pasien yakni tekanan darah pasien setiap kali pemeriksaan dengan melihat buku rekam medis</p>
<p>RIWAYAT PERSONAL (CH) Riwayat Personal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Usia: 55 tahun - Jenis kelamin: laki-laki - Pekerjaan: petani - Pendidikan: SMP - Penghasilan: 20 jt/tahun <p>Riwayat Penyakit Dahulu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diabetes Melitus - Hipertensi - Lambung - Hepatitis C - Rutin HD sejak 3 tahun lalu <p>Riwayat Penyakit Keluarga: - Riwayat Penyakit Sekarang:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nefropati diabetic - CKD stage V <p>Kebiasaan Hidup (OR, merokok, dll):- Obat-obatan/Suplemen/Pantangan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Infus Sodium Chloride 0,9% 	<p>CH-1.2.1.3 Endokrin/metabolism (DM)</p> <p>CH-1.2.1.2 Kardiovaskular (Hipertensi)</p> <p>CH-1.2.1.5 Gastrointestinal (lambung)</p> <p>CH-1.2.1 Hepatitis C</p> <p>CH-2.2.1 Perawatan/terapi medis (menjalani HD sejak 3 tahun lalu)</p> <p>CH-1.2.1 Riwayat Medis (Nefropati Diabetik)</p>			

(500 ml) 14 tpm - Paracetamol 3x1 g - Omeprazol 1x40 mg - Ondasentron 3x4 mg - Cefotaxime 2x1 g - Inj sansulin 0,12 IU - Inj apidra 3 x 4 IU Makan/alergi: -				
--	--	--	--	--

Lampiran 3 Resume PAGT (Monitoring Evaluasi)

**CATATAN ASUHAN GIZI
RESUME PAGT
(MONITORING EVALUASI)**

Nama Mahasiswa : Ratna Kurniawati
Nama Pasien : Tn. N
Umur Pasien : 55 tahun
Tanggal : 7-10 Februari 2024

Jenis Kelamin : Laki-Laki
Nomor RM : 001XXXXX
Ruangan : Amarilis A / 2E
Diagnosis Medis : Nefropati Diabetik

Tgl	Antropometri	Biokimia		Klinik (Fisik & Klinik)	Diet	Edukasi	Identifikasi Masalah Baru	Rencana Tindak Lanjut
		Hasil	Normal					
07/02/24	<ul style="list-style-type: none"> - LiLa: 27,5 cm - TL: 48,5 cm - BB: 70,4 kg sblm HD (5/2/24) - TB est: 160 cm - % LiLa: 86.75% - Status gizi: gizi baik 	<ul style="list-style-type: none"> - Ureum= 63,1 mg/dL - Kreatinin = 4,08 mg/dL - Na⁺ = 129,5 mmol/L - K⁺ = 3,83 mmol/L - Cl⁻ = 99,8 mmol/L - Keadaan urin = agak keruh - Albumin = +2 - Reduksi = +1 - Leukosit = +3 - Darah = +1 	<ul style="list-style-type: none"> - Ureum = 20-40 mg/dL - Kreatinin = < 1,3 mg/dL - Na⁺= 135-145 mmol/L - K⁺ = 3,5-5,5 mmol/L - Cl⁻ = 98-108 mmol/L - Keadaan urin: jernih - Albumin: negatif - Reduksi: negatif 	<ul style="list-style-type: none"> - TD = 183/100 mmHg - Nadi = 94 x/mnt - Suhu = 36,5°C - RR = 20 x/mnt - SPO₂ = 95% - KU: lemah, cegukan terus menerus, pusing, meriang, nafsu makan menurun 	<p>Pasien diberi intervensi berupa diet DM HD dengan implementasi 80% dari kebutuhan</p> <p>Tingkat konsumsi pasien Intervensi Ke-1 tanggal (7-8 Feb 2024) E= 71.54%</p>	<p>Edukasi dilakukan tanggal 8 Februari 2024. Monev edukasi dilakukan dengan memberikan pertanyaan Pre-test dan pertanyaan Post-test guna mengetahui pemahaman pasien atau keluarga</p>	<p>Asupan oral tidak adekuat berkaitan dengan kondisi pasien cegukan terus menerus, demam, pusing, nyeri tenggorokan, kesulitan mengunyah</p>	<p>Memberikan diet sesuai kondisi pasien yaitu Diet DM HD, bentuk makanan lunak lauk cincang</p>

			- Leukosit: negatif - Darah: negatif		P= 74.84% L= 85.56% KH= 60.73% Na= 78.36% K= 37.73% Cairan= +469.4 cc Tingkat konsumsi pasien Intervensi Ke- 2 tanggal (8-9 Feb 2024) E= 48.61% P= 59.52% L= 79.41% KH= 36.55% Na= 80.14% K= 33.19% Cairan= +694.4 cc Tingkat konsumsi pasien Intervensi Ke- 3 tanggal (9- 10 Feb 2024) E= 66.77% P= 78.45%	pasien mengenai materi yang dijelaskan		
08/02/24	- LiLa: 27,5 cm - TL: 48,5 cm - BB est: 58.38 kg - TB est: 160 cm - % LiLa: 86.75% - Status gizi: gizi baik	- GD1= 155 mg/dL - GD2= 162 mg/dL	- GD1 = < 126 mg/dL - GD2 = < 200 mg/dL	- TD = 148/81 mmHg - Nadi = 92 x/mnt - RR = 20 x/mnt - Suhu = 37,4°C - SPO ₂ = 94% - KU: lemah, cegukan terus menerus, demam, pusing, batuk, mual, nafsu makan semakin menurun				
09/02/24	- LiLa: 27,5 cm - TL: 48,5 cm - BB est: 58.38 kg - TB est: 160 cm - % LiLa: 86.75% - Status gizi: gizi baik	- GD1 = 102 mg/dL - GD2 = 171 mg/dL	- GD1 = < 126 mg/dL - GD2 = < 200 mg/dL	- TD = 185/63 mmHg - Nadi = 72 x/mnt - RR = 19 x/mnt - Suhu= 36,4 °C - SPO ₂ = 95% - KU: lemah, cegukan terus menerus, pusing, mual, nyeri pinggang, tenggorokan sakit, nafsu makan semakin				

				menurun	L= 84.29% KH= 58.90% Na= 92.09% K= 45.40% Cairan= +744.4 cc			
10/02/24	<ul style="list-style-type: none"> - LiLa: 27,5 cm - TL: 48,5 cm - BB est: 58.38 kg - TB est: 160 cm - % LiLa: 86.75% - Status gizi: gizi baik 	<ul style="list-style-type: none"> - HGB = 8,5 g/dL - RBC = 3,14 $10^6/uL$ - HCT = 24,5% - MCV = 78 fL - Ureum = 54,5 mg/dL - Kreatinin = 4,17 mg/dL - Na⁺ = 130,2 mmol/L - K⁺ = 3,80 mmol/L - Cl⁻ = 101,2 mmol/L - GD1 = 148 mg/dL - GD2 = 251 mg/dL 	<ul style="list-style-type: none"> - HGB = 14-17,4 g/dL - RBC = 4,5-5,9 $10^6/uL$ - HCT = 40-52% - MCV = 80-97 fL - Ureum = 20-40 mg/dL) - Kreatinin = < 1,3 mg/dL - Na⁺= 135-145 mmol/L - K⁺ = 3,5-5,5 mmol/L - Cl⁻ = 98-108 mmol/L - GD1 = < 126 mg/dL - GD2 = < 200 mg/dL 	<ul style="list-style-type: none"> - TD = 148/67 mmHg - Nadi = 80 x/mnt - Suhu = 36,8 °C - RR = 20 x/mnt - SPO₂ = 96% - KU: lemah, cegukan mulai berkurang, pusing, nafsu makan mulai meningkat 				

Lampiran 4 Intervensi Diet DM HD

MENU DIET DM HD INTERVENSI KE-1 (TGL 7-8 FEBRUARI 2024)												
Waktu Makan	Menu Makanan	Bahan Makanan	Berat (g)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Kalsium (mg)	Natrium (mg)	Air (g)	Fosfor (mg)	Kalium (mg)
Makan Sore	Nasi tim	Nasi tim	200	234.2	4.4	0.4	51.4	6	0	0	66	52
	Telur orak-arik	Telur ayam	40	62	5	4.2	0.4	20	49.6	0	68.8	50.4
		Minyak kelapa sawit	5	43.1	0	5	0	0.3	0	0	0.3	0
	Ekstra putih telur	Telur ayam bagian putih	20	10	2.1	0	0.2	1.2	32.8	0	2.6	28.6
	Sup wortel	Wortel	100	25.8	1	0.2	4.8	41	60	0	35	290
Makan Pagi	Nasi tim	Nasi tim	200	234.2	4.4	0.4	51.4	6	0	0	66	52
	Daging cincang bb krengsengan	Daging sapi	40	107.6	10	7.2	0	1.6	21.2	0	77.6	136
		Minyak kelapa sawit	5	43.1	0	5	0	0.3	0	0	0.3	0
	Ekstra putih telur	Telur ayam bagian putih	20	10	2.1	0	0.2	1.2	32.8	0	2.6	28.6
	Bening manisah	Labu siam	100	20.1	0.9	0.3	4.3	27	1	0	39	192
	Air mineral	Air mineral	200	0	0	0	0	0	0	200	0	0
Snack Pagi	Agar-agar salju	Agar-agar	1.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Telur ayam bagian putih	20	10	2.1	0	0.2	1.2	32.8	0	2.6	28.6
		Tropicana slim (Sweetener Diabtx)	6	0	0	0	6	0	0	0	0	0
Makan Siang	Nasi tim	Nasi tim	200	234.2	4.4	0.4	51.4	6	0	0	66	52
	Ayam cincang	Daging ayam	40	114	10.8	7.6	0	5.2	29.2	0	72	72.8
		Minyak kelapa sawit	5	43.1	0	5	0	0.3	0	0	0.3	0
	Ekstra putih telur	Telur ayam bagian putih	20	10	2.1	0	0.2	1.2	32.8	0	2.6	28.6
	Loaf tahu	Tahu	50	38	4.1	2.4	0.9	52.5	3.5	0	48.5	60.5

MENU DIET DM HD INTERVENSI KE-1 (TGL 7-8 FEBRUARI 2024)

Waktu Makan	Menu Makanan	Bahan Makanan	Berat (g)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Kalsium (mg)	Natrium (mg)	Air (g)	Fosfor (mg)	Kalium (mg)
		Telur ayam	25	38.8	3.2	2.7	0.3	12.5	31	0	43	31.5
	Sayur bening (manisah, kacang panjang)	Kacang panjang mentah	40	14	0.8	0.1	3.2	18.4	1.2	0	15.6	119.6
		Labu siam	35	7	0.3	0.1	1.5	9.4	0.3		13.6	67.2
		Tomat	25	4.4	0.2	0.1	0.6	3.5	1.5	0	6.5	60.5
		Air mineral	Air mineral	200	0	0	0	0	0	0	200	0
Snack Sore	Snack cair (Susu)	Nephrisol-D	45	204.53	7	7	28.62	135	55.32	0	62.7	40.57
		Air mineral	200	0	0	0	0	0	0	200	0	0
		Garam	0.5	0	0	0	0	0.3	232.3	0	0	0
TOTAL				1508.13	64.9	48.1	225.62	350.1	617.32	600	696	1892
IMPLEMENTASI 80% KEBUTUHAN				1628.88	61.82	45.08	242.5	800	620.13	1910.4	772.8	2060.8
PERSENTASE %				92.57%	104.98%	106.70%	93.04%	43.76%	99.54%	31.40%	90.06%	91.80%

MENU DIET DM HD INTERVENSI KE-2 (TGL 8-9 FEBRUARI 2024)												
Waktu Makan	Menu Makanan	Bahan Makanan	Berat (g)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Kalsium (mg)	Natrium (mg)	Air (g)	Fosfor (mg)	Kalium (mg)
Makan Sore	Nasi tim	Nasi tim	200	234.2	4.4	0.4	51.4	6	0	0	66	52
	Telur cetak cincang	Telur ayam	40	62	5	4.2	0.4	20	49.6	0	68.8	50.4
		Minyak kelapa sawit	5	43.1	0	5	0	0.3	0	0	0.3	0
	Ekstra putih telur	Telur ayam bagian putih	20	10	2.1	0	0.2	1.2	32.8	0	2.6	28.6
	Sapo wortel jamur kuping	Wortel	50	12.9	0.5	0.1	2.4	20.5	30	0	17.5	145
		Jamur kuping segar	50	13.5	1.1	0.3	2.5	3	1	0	43.5	178
Makan Pagi	Nasi tim	Nasi tim	200	234.2	4.4	0.4	51.4	6	0	0	66	52
	Ayam cincang	Daging ayam	40	114	10.8	7.6	0	5.2	29.2	0	72	72.8
		Minyak kelapa sawit	5	43.1	0	5	0	0.3	0	0	0.3	0
	Telur rebus	Telur ayam	25	38.8	3.2	2.7	0.3	12.5	31	0	43	31.5
	Ekstra putih telur	Telur ayam bagian putih	20	10	2.1	0	0.2	1.2	32.8	0	2.6	28.6
	Bening kacang panjang	Kacang panjang	50	17.4	0.9	0.2	4	23	1.5	0	19.5	149.5
		Tomat	50	8.7	0.5	0.1	1.3	7	3	0	13	121
Air mineral	Air mineral	200	0	0	0	0	0	0	200	0	0	
Snack Pagi	Agar-agar salju	Agar-agar	1.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Telur ayam bagian putih	20	10	2.1	0	0.2	1.2	32.8	0	2.6	28.6
		Tropicana slim (Sweetener Diabtx)	6	0	0	0	6	0	0	0	0	0
Makan Siang	Nasi tim	Nasi tim	200	234.2	4.4	0.4	51.4	6	0	0	66	52
	Daging cincang bb semur	Daging sapi	40	107.6	10	7.2	0	1.6	21.2	0	77.6	136
		Kecap	1.5	0.9	0.2	0	0.1	0.3	83.8	0	2	3.2
	Tempe bb bali cincang	Tempe	25	49.8	4.8	1.9	4.3	23.3	1.5	0	51.5	91.8
		Minyak kelapa sawit	5	43.1	0	5	0	0.3	0	0	0.3	0

MENU DIET DM HD INTERVENSI KE-2 (TGL 8-9 FEBRUARI 2024)												
Waktu Makan	Menu Makanan	Bahan Makanan	Berat (g)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Kalsium (mg)	Natrium (mg)	Air (g)	Fosfor (mg)	Kalium (mg)
	Ekstra putih telur	Telur ayam bagian putih	20	10	2.1	0	0.2	1.2	32.8	0	2.6	28.6
	Bening manisah	Labu siam	100	20.1	0.9	0.3	4.3	27	1	0	39	192
	Air mineral	Air mineral	200	0	0	0	0	0	0	200	0	0
Snack Sore	Snack cair (Susu)	Nephrisol-D	45	204.53	7	7	28.62	135	55.32	0	62.7	40.57
		Air mineral	200	0	0	0	0	0	0	200	0	0
	Garam		0.5	0	0	0	0	0.3	232.3	0	0	0
TOTAL ASUPAN				1522.13	66.5	47.8	219.22	302.4	671.62	600	719.4	1869.3
IMPLEMENTASI 80% KEBUTUHAN				1628.88	61.82	45.08	242.5	800	620.13	1910.4	772.8	2060.8
PERSENTASE %				93.44%	107.57%	106.03%	90.4%	37.8%	108.30%	31.40%	93.10%	90.70%

MENU DIET DM HD INTERVENSI KE-3 (TGL 9-10 FEBRUARI 2024)

Waktu Makan	Menu Makanan	Bahan Makanan	Berat (g)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Kalsium (mg)	Natrium (mg)	Air (g)	Fosfor (mg)	Kalium (mg)
Makan Sore	Nasi tim	Nasi tim	200	234.2	4.4	0.4	51.4	6	0	0	66	52
	Ayam cincang tomat	Daging ayam	40	114	10.8	7.6	0	5.2	29.2	0	72	72.8
		Tomat	20	3.5	0.2	0	0.5	2.8	1.2	0	5.2	48.4
		Minyak kelapa sawit	5	43.1	0	5	0	0.3	0	0	0.3	0
	Ekstra putih telur	Telur ayam bagian putih	20	10	2.1	0	0.2	1.2	32.8	0	2.6	28.6
	Cap cay kuah wortel, baby corn	Jagung muda	50	29.5	0.9	0.3	6.9	0.5	4.5	0	28.5	68.5
Wortel		50	12.9	0.5	0.1	2.4	20.5	30	0	17.5	145	
Makan Pagi	Nasi tim	Nasi tim	200	234.2	4.4	0.4	51.4	6	0	0	66	52
	Daging cincang bumbu lapis	Daging sapi	40	107.6	10	7.2	0	1.6	21.2	0	77.6	136
		Kecap	1.5	0.9	0.2	0	0.1	0.3	83.8	0	2	3.2
	Ekstra putih telur	Telur ayam bagian putih	20	10	2.1	0	0.2	1.2	32.8	0	2.6	28.6
	Cah kuah toge kacang panjang	Toge	50	30.5	3.3	1.7	2.4	17	3.5	0	41	121
		Kacang panjang	50	17.4	0.9	0.2	4	23	1.5	0	19.5	149.5
Air mineral	Air mineral	0	0	0	0	0	0	0	200	0	0	
Snack Pagi	Agar-agar salju	Agar-agar	1.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Telur ayam bagian putih	20	10	2.1	0	0.2	1.2	32.8	0	2.6	28.6
		Tropicana slim (Sweetener Diabtx)	6	0	0	0	6	0	0	0	0	0
Makan Siang	Nasi tim	Nasi tim	200	234.2	4.4	0.4	51.4	6	0	0	66	52
	Ayam cincang	Daging ayam	40	114	10.8	7.6	0	5.2	29.2	0	72	72.8
		Minyak kelapa sawit	5	43.1	0	5	0	0.3	0	0	0.3	0

MENU DIET DM HD INTERVENSI KE-3 (TGL 9-10 FEBRUARI 2024)

Waktu Makan	Menu Makanan	Bahan Makanan	Berat (g)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Kalsium (mg)	Natrium (mg)	Air (g)	Fosfor (mg)	Kalium (mg)
	Ekstra putih telur	Telur ayam bagian putih	20	10	2.1	0	0.2	1.2	32.8	0	2.6	28.6
	Tempe cincang	Tempe	25	49.8	4.8	1.9	4.3	23.3	1.5	0	51.5	91.8
		Minyak kelapa sawit	5	43.1	0	5	0	0.3	0	0	0	0.3
	Sup wortel	Wortel	100	25.8	1	0.2	4.8	41	60	0	35	290
	Air mineral	Air mineral	200	0	0	0	0	0	0	200	0	0
Snack Siang	Snack cair (Susu)	Nephrisol-D	45	204.53	7	7	28.62	135	55.32	0	62.7	40.57
		Air mineral	200	0	0	0	0	0	0	200	0	0
	Garam		0.5	0	0	0	0	0.3	232.3	0	0	0
TOTAL				1582.33	67.25	48.72	219.02	299.4	682	600	696	1894
IMPLEMENTASI 80% KEBUTUHAN				1628.88	61.82	45.08	242.5	800	620.13	1910.4	772.8	2060.8
PERSENTASE %				97.14%	108.78%	108.07%	90.31%	37.43%	109.97%	31.40%	90.06%	91.90%

Lampiran 5 Asupan Makan Pasien

ASUPAN MAKANAN PASIEN INTERVENSI KE-1 (TGL 7-8 FEBRUARI 2024)												
Waktu Makan	Menu Makanan	Bahan Makanan	Berat (g)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Kalsium (mg)	Natrium (mg)	Air (g)	Fosfor (mg)	Kalium (mg)
Makan Sore	Nasi tim	Nasi tim	200	234.2	4.4	0.4	51.4	6	0	0	66	52
	Telur orak-arik	Telur ayam	40	62	5	4.2	0.4	20	49.6	0	68.8	50.4
		Minyak kelapa sawit	5	43.1	0	5	0	0.3	0	0	0.3	0
	Ekstra putih telur	Telur ayam bagian putih	20	10	2.1	0	0.2	1.2	32.8	0	2.6	28.6
	Sup wortel	Wortel	25	6.5	0.2	0.1	1.2	10.3	15	0	8.8	72.5
Makan Pagi	Nasi tim	Nasi tim	110	128.8	2.4	0.2	28.3	3.3	0	0	36.3	28.6
	Daging cincang bb krengsengan	Daging sapi	30	80.7	7.5	5.4	0	1.2	15.9	0	58.2	102
		Minyak kelapa sawit	5	43.1	0	5	0	0.3	0	0	0.3	0
	Ekstra putih telur	Telur ayam bagian putih	15	7.5	1.6	0	0.2	0.9	24.6	0	2	21.5
	Bening manisah	Labu siam	60	12	0.5	0.2	2.6	16.2	0.6	0	23.4	115.2
Air mineral	Air mineral	50	0	0	0	0	0	0	125	0	0	
Snack Pagi	Agar-agar salju	Agar-agar	1.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Telur ayam bagian putih	5	2.5	0.5	0	0.1	0.3	8.2	0	0.6	7.2
		Tropicana slim (Sweetener Diabtx)	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0
Makan Siang	Nasi tim	Nasi tim	150	175.7	3.3	0.3	38.6	4.5	0	0	49.5	39
	Ayam cincang	Daging ayam	30	85.5	8.1	5.7	0	3.9	21.9	0	54	54.6
		Minyak kelapa sawit	5	43.1	0	5	0	0.3	0	0	0.3	0
	Ekstra putih telur	Telur ayam bagian putih	20	10	2.1	0	0.2	1.2	32.8	0	2.6	28.6
	Loaf tahu	Tahu	25	19	2	1.2	0.5	26.3	1.8	0	24.3	30.3
Telur ayam		10	15.5	1.3	1.1	0.1	5	12.4	0	17.2	12.6	

ASUPAN MAKANAN PASIEN INTERVENSI KE-1 (TGL 7-8 FEBRUARI 2024)

Waktu Makan	Menu Makanan	Bahan Makanan	Berat (g)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Kalsium (mg)	Natrium (mg)	Air (g)	Fosfor (mg)	Kalium (mg)
	Sayur bening (manisah, kacang panjang)	Kacang panjang mentah	15	5.2	0.3	0	1.2	6.9	0.4	0	5.8	44.8
		Labu siam	20	4	0.2	0.1	0.9	5.4	0.2	0	7.8	38.4
		Tomat	10	1.7	0.1	0	0.3	1.4	0.6	0	2.6	24.2
	Air mineral	Air mineral	50	0	0	0	0	0	0	125	0	0
Snack Sore	Snack cair (Susu)	Nephrisol-D	30	175.31	4.67	4.67	19.08	90	36.88	0	41.8	27.05
		Air mineral	150	0	0	0	0	0	0	150	0	0
		Garam	0.5	0	0	0	0	0.3	232.3	0	0	0
TOTAL ASUPAN				1165.41	46.27	38.57	147.28	205.2	485.98	400	473.2	777.55
IMPLEMENTASI 80% KEBUTUHAN				1628.88	61.82	45.08	242.5	800	620.13	1910.4	772.8	2060.8
PERSENTASE %				71.54%	74.84%	85.56%	60.73%	25.65%	78.36%	20.94%	61.23%	37.73%

ASUPAN MAKAN PASIEN INTERVENSI KE-2 (TGL 8-9 FEBRUARI 2024)

Waktu Makan	Menu Makanan	Bahan Makanan	Berat (g)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Kalsium (mg)	Natrium (mg)	Air (g)	Fosfor (mg)	Kalium (mg)
Makan Sore												
Makan Pagi	Nasi tim	Nasi tim	75	87.8	1.7	0.2	19.3	2.3	0	0	24.8	19.5
	Ayam cincang	Daging ayam	20	57	5.4	3.8	0	2.6	14.6	0	36	36.4
		Minyak kelapa sawit	5	43.1	0	5	0	0.3	0	0	0.3	0
	Telur rebus	Telur ayam	25	38.8	3.2	2.7	0.3	12.5	31	0	43	31.5
	Ekstra putih telur	Telur ayam bagian putih	10	5	1	0	0.1	0.6	16.4	0	1.3	14.3
	Bening kacang panjang	Kacang panjang	35	12.2	0.7	0.1	2.8	16.1	1	0	13.6	104.7
		Tomat	25	4.4	0.2	0.1	2.6	3.5	1.5	0	6.5	60.5
Air mineral	Air mineral	50	0	0	0	0	0	0	75	0	0	
Snack Pagi	Agar-agar salju	Agar-agar	1.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Telur ayam bagian putih	15	7.5	1.6	0	0.2	0.9	24.6	0	2	21.5
		Tropicana slim (Sweetener Diabtx)	5	0	0	0	5	0	0	0	0	0
Makan Siang	Nasi tim	Nasi tim	100	117.1	2.2	0.2	25.7	3	0	0	33	26
	Daging cincang bumbu semur	Daging sapi	30	80.7	7.5	5.4	0	1.2	15.9	0	58.2	102
		Kecap	1.5	0.9	0.2	0	0.1	0.3	83.8	0	2	3.2
		Minyak kelapa sawit	5	43.1	0	5	0	0.3	0	0	0.3	0
	Tempe bumbu bali cincang	Tempe	25	49.8	4.8	1.9	4.3	23.3	1.5	0	51.5	91.8
		Minyak kelapa sawit	5	43.1	0	5	0	0.3	0	0	0.3	0
	Ekstra putih telur	Telur ayam bagian putih	15	7.5	1.6	0	0.2	0.9	24.6	0	2	21.5
	Bening manisah	Labu siam	60	12	0.5	0.2	2.6	16.2	0.6	0	23.4	115.2
Air mineral	Air mineral	50	0	0	0	0	0	0	100	0	0	
Snack Sore	Snack cair (Susu)	Nephrisol-D	40	181.8	6.2	6.2	25.44	120	49.18	0	55.73	36.06
		Air mineral	150	0	0	0	0	0	0	150	0	0

ASUPAN MAKAN PASIEN INTERVENSI KE-2 (TGL 8-9 FEBRUARI 2024)												
Waktu Makan	Menu Makanan	Bahan Makanan	Berat (g)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Kalsium (mg)	Natrium (mg)	Air (g)	Fosfor (mg)	Kalium (mg)
		Garam	0.5	0	0	0	0	0.3	232.3	0	0	0
TOTAL				791.8	36.8	35.8	88.64	204.6	496.98	325	353.93	684.16
IMPLEMENTASI 80% KEBUTUHAN				1628.88	61.82	45.08	242.5	800	620.13	1910.4	772.8	2060.8
PERSENTASE %				48.61%	59.52%	79.41%	36.55%	25.57%	80.14%	17.01%	45.80%	33.19%

ASUPAN MAKAN PASIEN INTERVENSI KE-3 (TGL 9-10 FEBRUARI 2024)

Waktu Makan	Menu Makanan	Bahan Makanan	Berat (g)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Kalsium (mg)	Natrium (mg)	Air (g)	Fosfor (mg)	Kalium (mg)
Makan Sore	Nasi tim	Nasi tim	100	117.1	2.2	0.2	25.7	3	0	0	33	26
	Ayam cincang tomat	Daging ayam	15	42.7	4	2.8	0	2	10.9	0	27	27.3
		Tomat	10	1.7	0.1	0	0.3	1.4	0.6	0	2.6	24.2
		Minyak kelapa sawit	5	43.1	0	5	0	0.3	0	0	0.3	0
	Ekstra putih telur	Telur ayam bagian putih	20	10	2.1	0	0.2	1.2	32.8	0	2.6	28.6
	Cap cay kuah wortel, baby corn	Jagung muda	30	17.7	0.5	0.2	4.1	0.3	2.7	0	17.1	41.1
		Wortel	30	7.7	0.3	0.1	1.4	12.3	18	0	10.5	87
Makan Pagi	Nasi tim	Nasi tim	200	234.2	4.4	0.4	51.4	6	0	0	66	52
	Daging cincang bumbu lapis	Daging sapi	35	94.1	8.7	6.3	0	1.4	18.5	0	67.9	119
		Kecap	1.5	0.9	0.2	0	0.1	0.3	83.8	0	2	3.2
	Ekstra putih telur	Telur ayam bagian putih	20	10	2.1	0	0.2	1.2	32.8	0	2.6	28.6
	Cah kuah toge kacang panjang	Toge	45	27.4	3	1.5	2.2	15.3	3.2	0	36.9	108.9
		Kacang panjang	45	15.7	0.9	0.1	3.6	20.7	1.4	0	17.5	134.6
Air mineral	Air mineral	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	
Snack Pagi	Agar-agar salju	Agar-agar	1.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Telur ayam bagian putih	15	7.5	1.6	0	0.2	0.9	24.6	0	2	21.5
		Tropicana slim (Sweetener Diabtx)	5	0	0	0	5	0	0	0	0	0
Makan Siang	Nasi tim	Nasi tim	75	87.8	1.7	0.2	19.3	2.3	0	0	24.8	19.5
	Ayam cincang	Daging ayam	20	57	5.4	3.8	0	2.6	14.6	0	36	36.4
		Minyak kelapa sawit	5	43.1	0	5	0	0.3	0	0	0.3	0

ASUPAN MAKAN PASIEN INTERVENSI KE-3 (TGL 9-10 FEBRUARI 2024)												
Waktu Makan	Menu Makanan	Bahan Makanan	Berat (g)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Kalsium (mg)	Natrium (mg)	Air (g)	Fosfor (mg)	Kalium (mg)
	Ekstra putih telur	Telur ayam bagian putih	20	10	2.1	0	0.2	1.2	32.8	0	2.6	28.6
	Tempe cincang	Tempe	15	29.9	2.8	1.2	2.5	13.9	0.9	0	30.9	55
		Minyak kelapa sawit	5	43.1	0	5	0	0.3	0	0	0.3	0
	Sup wortel	Wortel	20	5.2	0.2	0	1	8.2	12	0	7	58
	Air mineral	Air mineral	0	0	0	0	0	0	0	125	0	0
Snack Siang	Snack cair (Susu)	Nephrisol-D	40	181.8	6.2	6.2	25.44	120	49.18	0	55.73	36.06
		Air mineral	150	0	0	0	0	0	0	150	0	0
Garam			0.5	0	0	0	0	0.3	232.3	0	0	0
TOTAL				1087.7	48.5	38	142.84	215.4	571.08	375	445.63	935.56
IMPLEMENTASI 80% KEBUTUHAN				1628.88	61.82	45.08	242.5	800	620.13	1910.4	772.8	2060.8
PERSENTASE %				66.77%	78.45%	84.29%	58.90%	26.93%	92.09%	19.63%	57.66%	45.40%

Lampiran 6 Media Leaflet

RUMAH SAKIT UMUM KARSASUSADABATU

BAHAN MAKANAN YANG DIANJURKAN

1. Bahan makanan sumber karbohidrat : Nasi, roti putih, macaroni, spaghetti, sagu, lontong, bihun, jagung, tepung, gula, madu, sirup dan selai
2. Bahan makanan sumber protein : telur ayam, daging, ikan, hati, susu, es krim, yoghurt
3. Buah-buahan : Pepaya, apel, jeruk, pear dll
4. Sayuran : ketimun, taüge, terung, buncis, kangkong, kacang panjang, kol, kembang kol, slada, wortel, jamur

BAHAN MAKANAN YANG TIDAK DIANJURKAN/ DIBATASI

1. Bahan makanan sumber karbohidrat : Kentang, ubi, singkong
2. Garam natrium yang ditambahkan dalam makanan seperti :
 - A. Natrium klorida atau garam dapur
 - B. Natrium bikarbonat atau soda kue
 - C. Natrium benzoate atau pengawet buah sayur
 - D. Natrium nitrit atau pengawet daging
 - E. Monosodium glutamate atau penyedap
3. Bahan makanan yang dikalengkan
4. Bahan makanan tinggi kalium: alpukat, pisang, leci, semangka, belimbing, jambu air, mangga, tomat, rebung, kaliaun, daun singkong, paprika, bayam kelapa, kacang tanah, kacang hijau, kacang kedelai, coklat dan pengganti garam yang berkaliun.

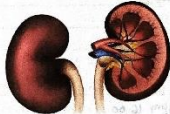
0341-596898 - 0341-591076 | rsukarsasusadabatu.jatimprov.go.id | @rsukarsasusadabatu

CONTOH MENU MAKANAN SEHARI

Pagi	Nasi Putih Telur ceplak Stup wortel buncis Susu
Pukul 10.00	Puding maizena
Siang	Nasi Putih Empal daging Capjay goreng Stup Nanas
Pukul 16.00	Kue talam manis
Malam	Nasi Putih Ikan acar kuning Tahu goreng Tumis kangkong Stup apel
Pukul 21.00	Roti bakar Sirup/madu

RUMAH SAKIT UMUM KARSASUSADABATU

PENATALAKSANAAN TERAPI DIET DIALISIS



NAMA : Tn. N

UMUR :
TINGGI BADAN : cm
BERAT BADAN : kg
ALAMAT :

TANGGAL EDUKASI : Februari 2024

PKRS

RUMAH SAKIT UMUM KARSASUSADABATU

KEBUTUHAN GIZI SEHARI

Kalori = 2005 kkal Lemak = 55.52 gram
Protein = 76.57 gram Karbohidrat = 300.8 gram

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

Pagi Jam 06.00-08.00 / sore Jam 17.00-18.00

Tim

Nasi/Pengganti	: 150g	3/4 glt
Hewani/Pengganti	: 60g	1 btr
Sayuran/Pengganti	: 100g	1 glt
Minyak	: 5g	1 sdm
Gula Pasir	: 10g	1 sdm
+ Spt (Putih telur)	: 10g	

Selingan jam 10.00 : Puding selai (100g - 1 btr)
Selingan jam 16.00 : Susu neprosol (190-200 cc)
Siang
Pagi Jam 12.00-13.00

Tim		
Nasi/Pengganti	: 200g	1 glt
Hewani/Pengganti	: 50g	1 ptg rdg
Sayuran/Pengganti	: 100g	1 glt
Minyak	: 5g	1 sdm
Gula Pasir	: 10g	1 sdm
+ Spt (Putih telur)	: 20g	
+ LN / pengganti	: 50g	1 ptg rdg

Selingan jam 21.00 :

0341-596898 - 0341-591076 | rsukarsasusadabatu.jatimprov.go.id | @rsukarsasusadabatu

NO : 195/PKRS_ED/2016 (R 1)

APAKAH MAKSUD DIET TERAPI DIALISIS ?

Pengaturan makan yang diberikan kepada penderita penyakit gagal ginjal kronik yang mendapatkan terapi pengganti hemodialisis atau CAPD.

TUJUAN DIET TERAPI DIALISIS

Mengatur makanan penderita sehingga :

1. Mampu melakukan aktivitas sehari-hari
2. Mencukupi kebutuhan kalori, protein, dan zat gizi lain
3. Keseimbangan elektrolit tidak terganggu
4. Sisa metabolisme protein tidak berakumulasi

APAKAH YANG HARUS DIPERHATIKAN PADA DIET TERAPI DIALISIS ?

1. Konsumsi makanan dalam kalori cukup agar protein tubuh tidak dipecah menjadi energi, minimal 35 kalori/kg BB/hari → > 60 th (20-35 kkal/kg BB)
2. Protein tinggi : 1,2 g/kg BB/hari bagi pasien Hemodialisis dan 1,3 g/kg BB/hari bagi pasien CAPD untuk memenuhi kebutuhan dasar dan mengganti protein yang hilang saat terapi dialisis. Konsumsi protein diutamakan dari protein hewani.
3. Garam dibatasi terutama bila edema dan/atau hipertensi (1 gram = 22,16 meq)
4. Konsumsi cairan baik yang berasal dari makanan dan minuman diberikan sesuai dengan jumlah air seni/hari ditambah 500 ml (maks 600 ml)
5. Kalium dibatasi terutama bila volume air seni < 40 ml/hari atau kadar kalium darah < 5,5 meq/L

BAGAIMANA MENGATUR DIET INI ?

1. Makan secara teratur dengan porsi kecil tapi sering
2. Hidangkan makanan dalam bentuk yang menarik sehingga menimbulkan selera makan
3. Makanan tinggi kalori seperti sirup, madu dan permen diajarkan sebagai penambah kalori, tetapi hendaknya tidak diberikan dekat waktu makan karena akan mengurangi nafsu makan

BAGAIMANA SEBAIKNYA CARA MEMASAK

1. Untuk membatasi banyaknya cairan dalam makanan, masakan lebih baik diolah dengan cara ditumis, dipanggang, dikukus, dibakar atau digoreng
2. Gunakan bumbu seperti bawang, jahe, kunyit, salam dll untuk meningkatkan cita rasa makanan
3. Cara mengeluarkan garam (Natrium) dalam margarin tubuh
 - A. Campur margarin dengan air dan masak hingga mendidih. Margarin akan mencair dan garam natrium akan larut.
 - B. Dinginkan kembali larutan tersebut dengan memasukkan dalam lemari pendingin. Margarin akan mengeras dan buang air yang mengandung garam. Ulangi hingga 2x
4. Cara mengurangi kalium dari bahan makanan, sbb :
 - A. Cuci sayuran dan buah lain yang telah dikupas dan dipotong. Rendam air hangat 50-60 C selama 2 jam
 - B. Buang air rendaman dan cuci bahan dengan air mengalir selama beberapa menit.

BAHAN MAKANAN	DIANURKAN	DIBATASI	DIHINDARI
SUMBER KARBOHIDRAT		Semua sumber karbohidrat dibatasi: nasi, bubur, roti, mie, kentang, singkong, ubi, sagu, gandum, pasta, jagung, talas, havermout, sereal, ketan, makaroni.	Gula pasir, gula jawa
SUMBER PROTEIN HEWANI	Ayam tanpa kulit, ikan, telur rendah kolesterol atau putih telur, daging tidak berlemak	hewani tinggi lemak jenuh (kornet, sosis, sarden, otak, jeroan, kuning telur)	Lauk yang diawet dengan gula: dendeng.
SUMBER PROTEIN NABATI	tempe, tahu, kacang hijau, kacang merah, kacang tanah, kacang kedelai.		
SAYURAN	Sayur tinggi serat: kangkung, daun kacang, oyong, ketimun, tomat, labu air, kembang kol, lobak, sawi, selada, seledri, terong.	bayam, buncis, daun melinjo, labu siam, daun singkong, daun ketela, jagung muda, kapri, kacang panjang, pare, wortel, daun katuk	
BUAH-BUAHAN	jeruk, apel, pepaya, jambu air, salak, belimbing	nanas, anggur, mangga, sirsak, pisang, alpukat, sawo, semangka, nangka masak	Buah-buahan yang manis dan diawetkan: durian, nangka, alpukat, kurma, manisan buah, buah kaleng.
MINUMAN			Minuman yang mengandung alkohol, susu kental manis, soft drink, es krim, yoghurt, susu, susu kental manis.
BUMBU DAN LAIN-LAIN		makanan yang digoreng dan yang menggunakan santan kental, kecap, saus tiram. Termasuk abon.	Makanan/ minuman yang manis: cake, kue-kue manis, dodol, tarcis, sirup, selai manis, coklat, permen, tape, mayonnaise.

Untuk informasi lebih lanjut Hubungi : Poli Gizi Rumah Sakit Umum - Karsa Husada Batu

PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS KESEHATAN
RUMAH SAKIT UMUM KARSASUSADA BATU
Jl. A. YANI 10 - 13 BATU
TELP. (0341) 596898 - 591076 - 591036 FAX. 596901 - 591076

DIET DIABETES MELLITUS (KENCING MANIS)



NAMA : Tn. N
BERAT BADAN :
TINGGI BADAN :
USIA :
ALAMAT :
TANGGAL : Februari 2024

PROMOSI KESEHATAN
RUMAH SAKIT UMUM
KARSASUSADA BATU

LEAF 004

PENGERTIAN DIABETES MELLITUS / KENCING MANIS

Diabetes Mellitus atau yang biasa disebut sebagai kencing manis adalah penyakit yang memiliki karakteristik kenaikan gula darah yang terjadi karena kelainan sekresi insulin atau kelainan kerja insulin atau keduanya.

WASPADA GULA DARAH ANDA!

⇒ **HIPERGLIKEMIA**
Terjadi akibat gula kadar gula darah meningkat diatas normal, yaitu kadar gula sewaktu lebih dari 200 mg/dl dan kadar gula darah puasa lebih dari 126 mg/dl.

Dapat menyebabkan ketoasidosis diabetic dengan gejala napas yang cepat & dalam; mual; muntah; demam; capai; lemah; mengantuk; kesadaran menurun.

⇒ **HIPOGLIKEMIA**
Timbul apabila kadar gula darah menurun hingga kurang dari 60 mg/dL. Terjadi apabila konsumsi obat/insulin tetapi tidak makan dengan cukup. Gejala yang terjadi adalah keluar keringat dingin, mata kabur, berkunang-kunang, bingung, kejang, hingga koma.

Cara Mengatasi Hipoglikemia:
Minum larutan gula, sirup, atau makan permen

TUJUAN DIET

1. Mencapai dan mempertahankan kadar gula darah mendekati normal
2. Mencapai dan mempertahankan lipid mendekati normal
3. Mencapai berat badan normal
4. Mencegah komplikasi kronik
5. Meningkatkan kualitas hidup sehingga dapat melakukan pekerjaan sehari-hari seperti biasa

PRINSIP DIET



PRINSIP TEPAT 3J

1. **TEPAT JADWAL** : Selalu makan teratur setiap hari, yaitu 3x makan besar dan 2-3 makan selingan.
2. **TEPAT JENIS** : Perhatikan jenis makanan yang diperbolehkan, dibatasi, dan dihindari.
3. **TEPAT JUMLAH** : Perhatikan volume bahan makanan yang dianjurkan.

PEMBAGIAN MAKAN SEHARI

Pagi Jam 06.00 - 08.00

	Berat	URT
Nasi / Pengganti Tim	150 g	3/4 gls
Lauk Hewani	60 g	1 btr
Lauk Nabati	(-)	(-)
Sayuran	100 g	1 gls
Minyak	5 g	1 sdt
Gula Pasir	10 g	1 sdm

+ spt (putih telur) 20g

Selingan (10.00): puding saji (1 bh - 100g)

Pagi Jam 12.00 - 13.00

	Berat	URT
Nasi / Pengganti Tim	200g	1 gls
Lauk Hewani	50 g	1 ptg sdg
Lauk Nabati	50 g	1 ptg sdg
Sayuran	100g	1 gls
Minyak	5g	1 sdt
Gula Pasir	10 g	1 sdm

+ spt (putih telur) 20g

Selingan (16.00): sllu nephrol (1 gls - 200cc)

Pagi Jam 18.00 - 19.00

	Berat	URT
Nasi / Pengganti Tim	150 g	3/4 gls
Lauk Hewani	60 g	1 btr
Lauk Nabati	-	-
Sayuran	100g	1 gls
Minyak	5 g	1 sdt
Gula Pasir	10 g	1 sdm

+ spt (putih telur) 20g

Selingan (21.00):

NO : 171/PKRS_ED/2016

Pepaya	100	1	ptg
Pisang	50	1	bh
Salak	75	1	bh bsr
Semangka	150	1	ptg bsr

Golongan VI : SUSU

Satu satuan penukar mengandung : 130 kkalori, 7 gr protein, 7 gr lemak, 9 gr karbohidrat

Bahan makanan	Berat (gr/cc)	U	RT
Joghurt	200	1	glis
Susu kambing	150	¾	glis
Susu kental tak manis	100	½	glis
Susu kerbau	100	½	glis
Susu sapi	100	1	glis
Tepung saridele	25	4	sdm
Tepung susu fullcream	25	5	sdm
Tepung susu skim (*)	20	4	sdm

Keterangan : (*) perlu ditambah ½ satuan penukar minyak untuk melengkapi lemaknya.

Golongan VII : MINYAK

Satu satuan penukar mengandung : 45 kkalori, 5 gr lemak

Bahan makanan	Berat (gr/cc)	U	RT
Minyak goreng	5	½	sdm
Minyak ikan	5	½	sdm
Margarin	5	½	sdm
Kelapa	30	1	ptg kcl
Kelapa parut	30	5	sdm
Santan	50	½	glis
Lemak sapi	5	1	ptg kcl
Lemak babi	5	1	ptg kcl

Arti Singkatan

gr	= gram	sdg	= sedang
bh	= buah	bsr	= besar
bj	= biji	ptg	= potong
btg	= balang	sdm	= sendok makan
btr	= butir	sdm	= sendok teh

Golongan I : SUMBER KARBOHIDRAT

Satu satuan penukar mengandung : 175 kkalori, 4 gr protein, 40 gr karbohidrat

Bahan makanan	Berat (gr)	U	RT
Nasi	100	¾	glis
Nasi tim	200	1	glis
Bubur beras	400	2	glis
Nasi jagung	100	¾	glis
Bihun	50	1/2	glis
Biscuit meja	50	4	bh
Crackers	50	5	bh bsr
Havermout	50	6	sdm
Kentang	200	4	bj sdg
Macaroni	50	1/2	glis
Mie basah	100	1	glis
Mie kering	50	1	glis
Roti putih	80	4	iris
Singkong	100	1	ptg sdg
Talas	200	1	bj sdg
Tepung beras	50	8	sdm
Tepung hungkwe	40	8	sdm
Tepung maizena	40	8	sdm
Tepung sagu	40	7	sdm
Tepung singkong	40	8	sdm
Tepung terigu	50	8	sdm
Ubi	150	1	bj sdg

Golongan II : SUMBER PROTEIN HEWANI

Satu satuan penukar mengandung : 95 kkalori, 10 gr protein, 6 gr lemak

Bahan makanan	Berat (gr)	U	RT
Daging sapi	50	1	ptg sdg
Daging babi	25	1	ptg kcl
Daging ayam	50	1	ptg sdg
Hati sapi	50	1	ptg sdg
Babat sapi	60	2	ptg sdg
Usus sapi	75	3	bulatan
Telur ayam biasa	75	2	btr
Telur ayam negeri	60	1	btr bsr
Telur bebek	60	1	btr

bks	= bungkus	glis	= gelas minum
pk	= pak	=	240 ml
kcl	= kecil	ckr	= cangkir

PERHATIAN !!!

- Bahan penukar ini dapat dipakai sebagai pedoman untuk menyusun menu yang bervariasi
- Jumlah dan macam bahan makanan dalam tiap-tiap golongan dalam daftar mempunyai nilai gizi yang kira-kira sama, sehingga satu sama lain dapat menggantikan
- Contoh : 50 gr beras dapat diganti 200 gr kentang
- Gunakan daftar bahan makanan penukar ini.



DAFTAR BAHAN MAKANAN PENUKAR

Mari Budayakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Dalam Rumah Tangga Dengan Menerepkan



NAMA : Tn. M
 UMUR : _____
 TINGGI BADAN : _____
 BERAT BADAN : _____
 TANGGAL : Februari 2024



Ikan segar	50	1	ptg sdg
Ikan asin	25	1	ptg sdg
Ikan teri	25	2	sdm
Udang basah	50	1/4	glis
Keju	30	1	ptg sdg
Bakso daging	100	10	bj bsr

Golongan III : SUMBER PROTEIN NABATI

Satu satuan penukar mengandung : 80 kkalori, 6 gr protein, 3 gr lemak, 8 gr karbohidrat

Bahan makanan	Berat (gr)	U	RT
Tempe	50	2	ptg sdg
Tahu	100	1	bj bsr
Oncom	50	2	ptg sdg
Kacang hijau	25	2 ½	sdm
Kacang kedelai	25	2 ½	sdm
Kacang tolo	25	2 ½	sdm
Kacang merah	25	2 ½	sdm
Kacang tanah	20	2	sdm
Keju kacang tanah	20	2	sdm

Golongan IV : SAYURAN

Sayuran kelompok A
 Mengandung sedikit sekali energi, protein, dan karbohidrat. Sayuran ini boleh digunakan sekehendak tanpa diperhitungkan banyaknya.

Baligo	kangkung	petsay
Daun bawang	ketimun	rebung
Daun kcg panjang	tomat	sawi
Daun koro	kecipir	selada
Daun labu siam	kol (kubis)	seledri
Daun lobak	labu air	tebu terubuk
Daun waluh	kembang kol	taoge
Jamur segar	lobak	terong
Oyong (gambas)	papaya muda	cabe hijau

Sayuran kelompok B

Satu satuan penukar mengandung : 50 kkalori, 3 gr protein, 10 gr karbohidrat. Satu satuan penukar = 100 gram sayuran mentah dalam keadaan bersih = 1 gelas setelah direbus dan ditiriskan.

Bayam	daun melinjo	katuk
Bit	daun pakis	kucai
Buncis	daun singkong	labu siam
Daun bluntas	daun papaya	labu waluh
Daun ketela rambat	jagung muda	genjer
Daun kecipir	jantung pisang	pare
Daun leuca	angka muda	tekokak
Daun lompong	kacang panjang	wortel
Daun mangkogan	kacang kapri	

Golongan V : BUAH-BUAHAN











Satu satuan penukar mengandung : 40 kkalori, 10 gr karbohidrat







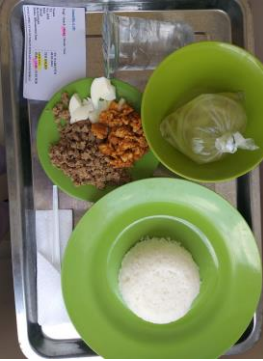



Bahan makanan	Berat (gr)	U	RT
Anggur	75	10	bh sdg
Duku	75	15	bh bsr
Durian	50	3	bj (beton)
Jeruk manis	100	2	bh sdg
Mangga	50	1 ½	bh sdg
Nanas	75	1/6	bh
Nangka masak	50	3	bj (beton)
Rambutan	75	8	bh
Sawo	50	1	bh sdg
Sirsak	50	1/2	glis



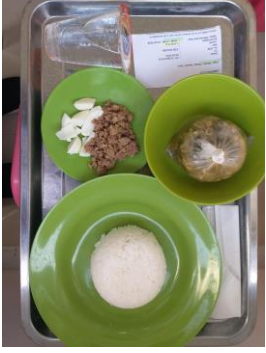







Buah kelompok B

Apel	75	½	bh sdg
Apokat	50	½	bh sdg
Blimbing	125	1	bh bsr
Jambu air	100	2	bh sdg
Jambu bol	75	¾	bh sdg
Kedondong	100	1	bh bsr

Lampiran 7 Foto Sisa Makan Pasien Selama Intervensi

Intervensi	Waktu Makan	Sebelum	Sesudah
Ke-1	Makan Sore (7/2/24)		
	Makan Pagi (8/2/24)		
	Snack Pagi (8/2/24)		
	Makan Siang (8/2/24)		
	Snack Siang (8/2/24)		

Intervensi	Waktu Makan	Sebelum	Sesudah
Ke-2	Makan Sore (8/2/24)		
	Makan Pagi (9/2/24)		
	Snack Pagi (9/2/24)		
	Makan Siang (9/2/24)		
	Snack Siang (9/2/24)		

Intervensi	Intervensi	Sebelum	Sesudah
	Makan Sore (9/2/24)		
	Makan Pagi (10/2/24)		
Ke-3	Snack Pagi (10/2/24)		
	Makan Siang (10/2/24)		
	Snack Siang (10/2/24)		

Lampiran 8 Formulir FFQ

PENGUMPULAN DATA POLA MAKAN
FORMULIR FFQ

Nama Pasien : Tn. N
Usia : 65 th
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Tanggal : 7 Feb 29

No. Rekam Medis : 001 xxxxx
Ruang Perawatan : Amartu A
Diagnosa : Nefropati Diabetik
Assesment :

BAHAN MAKANAN	FREKUENSI						Pengolahan yang sering dilakukan
	A (50)	B (25)	C (15)	D (10)	E (1)	F (0)	
Makan 3-4 x/hr	Setiap Kali Makan	1 x/hr atau 4-6 x/mgg	3x/mgg	Kurang dari 3x/mgg atau 1-2 x/mgg	Kurang dari 1x/mgg	Tidak pernah dikons umsi	
Makanan Pokok							
Nasi @ 1ctg	✓						Direbus
Mie							
Ubi cilembu (snack) @ 1bh					✓		Panggang
Lauk-Pauk							
Ikan basah							
Telur							
Ayam							
Daging							
Ikan kutuk @ 1ekor		✓					Goreng
Ikan lele @ 1ekor		✓					Goreng
Ikan mujair @ 1ekor		✓					Goreng
Putih telur @ 1btr	✓						Rebus
Tahu @ 1ptg				✓			
Tempe @ 1ptg				✓			
Kacang hijau							
Sayur-sayuran							
Bayam							
Wortel		✓					} Rebus (sop)
Buncis		✓					
Kentang		✓					
Kacang paku	✓						Tumis
Buah-buahan							
Pir							
Apel @ 1bh	✓						
Air @ 1gl	✓						

Lampiran 9 Formulir Recall 24 Jam

FORMULIR FOOD RECALL 24 JAM

Nama Pasien : T.N
 Usia : 55
 Jenis Kelamin : Laki-laki
 Tanggal : 7 Feb 24

No. Rekam Medis : 001xxxxx
 Ruang Perawatan : Amaliis
 Diagnosa : Nefropati Diabetik
 Assessment /Intervensi ke-

Waktu Makan	Nama Masakan	Jenis	Bahan Makanan	
			Banyaknya	
			URT	gram
Makan Pagi	Nasi Tim	Beras putih	1/2 gls	40 g
	Ayam cincang	Daging ayam minyak	1 ptg sdg 1 sdt	50 g 5 g
	Ekstra putih telur	Telur ayam bg putih	1/2 bh	20 g
	Bencong buncis	Buncis	3/4 gls	75 g
Makan Malam	Nasi tim	Beras putih	1/2 gls	40 g
	Telur bacem	Telur ayam	1 btr	60 g
	Ekstra putih telur	Telur ayam bg putih	1/2 bh	20 g
	Bencong manisah	Labu manis	3/4 gls	75 g
Snack siang	(-)			
Makan siang	Nasi tim	Beras putih	1/2 gls	40 g
	Ayam cincang	Daging ayam minyak	1 ptg sdg 1 sdt	50 g 5 g
	Ekstra putih telur	Telur ayam bg putih	1/2 bh	20 g
	Oseng tahu	Tahu putih minyak	1/2 bh 1 sdt	50 g 5 g
	Bencong kc. pjs	kacang panyang	3/4 gls	75 g
Snack Pagi	Agar-agar selju	Agar-agar		1/4 g
		Telur ayam bg putih	-	10 g
		Tropicana slim		3 g
Makan Pagi	Nasi tim	Beras putih	1/2 gls	40 g
	Sup Daging	Daging	1 ptg sdg	50 g
	Ekstra putih telur	Telur ayam bg putih	1/2 bh	20 g
	Tumis buncis kembang kool	Buncis kembang kool	3/4 gls	40 g 35 g
		Minyak	1 sdt	5 g

Lampiran 10 Dokumentasi Edukasi

