

## **Lampiran 1. Penjelasan Sebelum Penelitian (PSP)**

### **NASKAH PENJELASAN**

Saya Anisyah Al Risky dari Prodi D-III Jurusan Gizi akan melakukan penelitian yang berjudul “Asuhan Gizi Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Komplikasi Hipertensi”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui asuhan gizi pasien diabetes melitus tipe 2 komplikasi hipertensi. Peneliti mengajak pasien untuk ikut serta dalam penelitian ini. Penelitian ini membutuhkan 3 subjek penelitian, dengan jangka waktu keikutsertaan minimal 3 hari di rawat inap di RS sampai subjek diperbolehkan untuk pulang maka penelitian dikatakan selesai.

#### **A. Keikutsertaan untuk ikut Penelitian**

Anda bebas memilih keikutsertaan dalam penelitian ini tanpa ada paksaan. Bila Anda sudah memutuskan untuk ikut, anda juga bebas untuk mengundurkan dir/berubah pikiran setiap saat tanpa dikenai denda ataupun sanksi.

#### **B. Prosedur Penelitian.**

Apabila anda bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini, anda diminta menandatangani lembar persetujuan ini rangkap dua, satu untuk anda simpan, dan satu untuk peneliti. Prosedur selanjutnya adalah:

1. Anda akan diberikan form identitas pasien yang diisi oleh peneliti dengan data dari buku rekam medik dan wawancara langsung.
2. Anda akan diukur tinggi badan dan ditimbang berat badan untuk melihat status gizi beserta kebutuhan zat gizi pasien selama dirawat inap di RS.
3. Peneliti akan melakukan recall 24 jam sebelum diberikan diet dan wawancara secara langsung selama  $\pm 10-15$  menit.
4. Dengan melihat uji laboratorium dan hasil dari buku rekam medik akan dipantau kadar gula darah, asam urat, dan tekanan darah secara berkala.
5. Peneliti akan mengisi form penilaian data fisik/klinis anda dengan melihat kondisi pasien secara langsung, wawancara, dan melihat buku rekam medik pasien.
6. Peneliti juga akan mengisi form penilaian riwayat gizi dahulu anda yang dilakukan dengan wawancara kemudian ditulis pada form food

7. frekuensi, begitu juga riwayat gizi sekarang yang akan ditulis pada form food recall untuk makanan yang anda makan selama di rawat inap di RS.
8. Rencana intervensi akan diberikan kepada pasien sesuai dengan form PAGT (NCP) yang sudah disesuaikan dengan kondisi pasien serta dilakukan monitoring dan evaluasi selama pasien di rawat inap di RS secara berkala.

C. Kewajiban Subjek Penelitian

Sebagai subjek penelitian saudara/saudari berkewajiban mengikuti aturan atau petunjuk penelitian seperti yang tertulis diatas, bila ada yang belum jelas, saudara/saudari bisa bertanya lebih lanjut kepada peneliti saja.

D. Manfaat

Keuntungan langsung yang anda dapatkan adalah anda mendapatkan pemeriksaan asuhan gizi selama di rawat inap di RS untuk memantau kondisi anda. Selain itu, anda akan mendapatkan edukasi dari proses konseling yang sangat bermanfaat bagi anda ketika sudah pulang sehingga dapat mengontrol kadar gula darah dan tekanan darah berada pada angka normal.

E. Kerahasiaan

Semua informasi yang berkaitan dengan identitas subjek penelitian akan dirahasiakan dan hanya akan diketahui oleh peneliti.

F. Pembiayaan

Semua biaya yang terkait dengan penelitian akan ditanggung oleh peneliti.

G. Informasi Tambahan

Saudara/saudari diberi kesempatan untuk menyatakan semua hal yang belum jelas sehubungan dengan penelitian ini. Bila sewaktu-waktu membutuhkan penjelasan lebih lanjut, saudara/saudari dapat menghubungi peneliti pada no. Hp 089681221558.

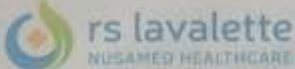
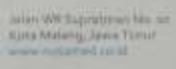
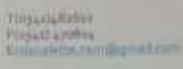
Malang, 30 Desember 2018

Peneliti

Anisyah Al Risky

NIM. 1603000038

## Lampiran 2. Surat Izin Pengambilan Data di RS Lavalette

Nomor : AA-INSIP / 19.025 Malang, 21 Januari 2019

Kepada Yth,  
Direktur  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang  
Jl. Besar Ijen No. 77 C  
Malang

**PENGAMBILAN DATA**


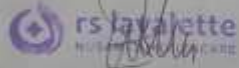
Merindakanjuti Surat Nomor : DP.02.01/5.0/0846/2018 tanggal 07 November 2018 tentang ijin penelitian untuk penyusunan Karya Tulis Ilmiah. Bersama ini kami sampaikan bahwa Mahasiswa/i dibawah ini :

Nama	: Anisyah Al Rizky
NIM	: 1603000038
Program Studi	: D-III-Gizi Malang
Judul/Topik	: Asuhan Gizi Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 dengan Komplikasi Penyakit Asam Urat ( <i>Gout Arthritis</i> ) dan Hipertensi di RS Lavalette Malang.

Telah melaksanakan pengambilan data untuk Karya Tulis Ilmiah pada 07 Desember s/d 14 Desember 2018.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

**PT NUSANTARA SEBELAS MEDIKA  
RUMAH SAKIT LAVALETTE**

**dr. ABDUL ROKHIM, MARS**  
Kepala Rumah Sakit

### Lampiran 3. Surat Janji Kerahasiaan Pasien

 **KEMENTERIAN KESEHATAN RI**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG**

- Kampus I Nama : Jalan Besar Ijen No. 77 D. Malang 68112. Telpun (0341) 586075, 571368 Fax (0341) 550748  
- Kampus I : Jalan Dribaya No. 100 Jember. Telpun (0321) 486513  
- Kampus II : Jalan Ahmad Yani Subbagasari Lawang. Telpun (0341) 427847  
- Kampus III : Jalan Dr. Soetriso No. 48 Sula. Telpun (0343) 801043  
- Kampus IV : Jalan PA, Widyadarmas No. 84 B Kediri. Telpun (0354) 773085  
Website: <http://www.poltekkes-malang.ac.id> E-mail: [direktorat@poltekkes-malang.ac.id](mailto:direktorat@poltekkes-malang.ac.id)

**SURAT PERNYATAAN JANJI**  
**KERAHASIAAN PASIEN**  
No. UM. 01.05 / 5-D / 1262 / 2018

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anisya Al Risky  
NIM : 1603000038  
Tingkat/Semester : III-A / V  
Prodi : D-III Gizi Poltekkes Kemenkes Malang

Menyatakan dan berjanji tidak akan menyebarluaskan / menginformasikan Data pasien kepada orang lain / instansi terkait penelitian KTI saya dengan judul: "Asuhan gizi pasien Diabetes Melitus Tipe 2 dengan Komplikasi Hipertensi"

Demikian pernyataan / janji ini saya buat dengan penuh tanggungjawab.

Mahasiswa yang Menyatakan,

  
Anisya Al Risky  
NIM.1603000038

Mengetahui,

  
Lapriandiyanto, SKM, M.Pd  
NIP.16411071988121001

Dosen Pembimbing,

  
Sutomo Ram TK, SKM, M.Kes  
NIP.196512051989032002

## Lampiran 4. Pernyataan Bersedia menjadi Responden Pasien 1



Asuhan Gizi  
Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Komplikasi Hipertensi Tahun 2018  
Surat Pernyataan Bersedia menjadi Responden


Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Y  
Alamat : Bringin Jaya No 13 RT 001 RW 001 Bringin Sambi Kerep  
Usia : 59 tahun  
Jenis Kelamin : P

Menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai studi kasus yang dilakukan oleh Anisyah Al Risky dengan judul "Asuhan Gizi Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Komplikasi Hipertensi Tahun 2018". Penelitian ini berlangsung sukarela tanpa paksaan. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Malang, 8 Desember 2018.

Menyetujui, Peneliti  <u>Anisyah Al Risky</u> 1603000038	Responden  (.....)
---	--

Mengetahui,  
Saksi  
  
(.....)

## Lampiran 5. Pernyataan Bersedia menjadi Responden Pasien 2

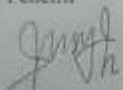
Asuhan Gizi  
Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Komplikasi Hipertensi Tahun 2018  
Surat Pernyataan Bersedia menjadi Responden


Saya yang bertanda tangan dibawah ini,


Nama : Tn. A.  
Alamat : Jl. Simpang Borokdur Utara No. 33 RT 01 RW 013 Kel. Mojolangu Kec. ~~Kawakandang~~ Malang.  
Usia : 60 tahun  
Jenis Kelamin : L.

Menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai studi kasus yang dilakukan oleh Anisyah Al Risky dengan judul "Asuhan Gizi Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Komplikasi Hipertensi Tahun 2018". Penelitian ini berlangsung sukarela tanpa paksaan. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Malang, 8 Desember 2018.

Menyetujui,  
Peneliti  
  
Anisyah Al Risky  
1603000038

Responden  
  
(..... HORIYGH .....) )

Mengetahui,  
Saksi  
  
(.....) )

## Lampiran 6. Pernyataan Bersedia menjadi Responden Pasien 3

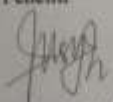

**Asuhan Gizi**  
**Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Komplikasi Hipertensi Tahun 2018**  
**Surat Pernyataan Bersedia menjadi Responden**


Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Ny. M.  
Alamat : Jl. Karya Timur Wenasari No.10 RT 2 RW 19 Purwantoro Bimbing, Malang  
Usia : 75 tahun  
Jenis Kelamin : P.

Menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai studi kasus yang dilakukan oleh Anisyah Al Risky dengan judul "Asuhan Gizi Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Komplikasi Hipertensi Tahun 2018". Penelitian ini berlangsung sukarela tanpa paksaan. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Malang, 8 Desember 2018

Menyetujui, Peneliti  <u>Anisyah Al Risky</u> 1603000038	Responden  (MCH. I. M. A. R. I. F. F.)
---	--

Mengetahui,  
Saksi  
  
(.....)

## Lampiran 7. Formulir Identitas Pasien 1

### IDENTITAS RESPONDEN

Nama Responden : Ny. Y.  
No. RM : 18051xxx  
Jenis Kelamin : Perempuan.  
Tanggal Lahir : 02-08-1959.  
Usia : 59 tahun.  
Agama : Islam.  
Alamat : Jl. Bringin Jaya No.13 RT 001 RW 001 Bringin Sambi  
Kerep.  
Pendidikan Terakhir : SLTA.  
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga.  
Tanggal MRS : 07-12-2018  
Tanggal KRS : 10-12-2018.  
Pengambilan Data : 08-12-2018.  
Diagnosa Medis : DM + Hipertensi.  
Keluhan Pasien : Nyeri pinggang, lemas, mual, dan BAB cair sebanyak 5x.



## Lampiran 8. Formulir Identitas Pasien 2

### IDENTITAS RESPONDEN

Nama Responden : Tn. A.  
No. RM : 18055xxx.  
Jenis Kelamin : Laki-laki.  
Tanggal Lahir : 12-11-1958.  
Usia : 60 tahun.  
Agama : Islam.  
Alamat : Jl. Simpang Borobudur Utara No.33 RT 01 RW 13 Kel.  
Mojolangu, Kec. Lowokwaru Malang.  
Pendidikan Terakhir : SLTA.  
Pekerjaan : Swasta.  
Tanggal MRS : 09-12-2018.  
Tanggal KRS : 13-12-2018.  
Pengambilan Data : 10-12-2018.  
Diagnosa Medis : DM + CHF + Hipertensi.  
Keluhan Pasien : Muntah dan sesak.

## Lampiran 9. Formulir Identitas Pasien 3

### IDENTITAS RESPONDEN

Nama Responden : Ny. M.  
No. RM : 18056xxx.  
Jenis Kelamin : Perempuan.  
Tanggal Lahir : 17-06-1963.  
Usia : 55 tahun.  
Agama : Islam.  
Alamat : Jl. Karya Timur Wonosari No. 10 RT 2 RW 19  
Purwantoro Blimbing Malang.  
Pendidikan Terakhir : SLTA.  
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga.  
Tanggal MRS : 11-12-2018.  
Tanggal KRS : 14-12-2018.  
Pengambilan Data : 12-12-2018.  
Diagnosa Medis : DM + Hipertensi.  
Keluhan Pasien : Lemas, mual, dan muntah.

## Lampiran 10. FFQ Pasien 1

### Food Frequency Questioner (FFQ) Pasien 1

Nama Bahan Makanan	Frekuensi Makanan					Ket 1x makan
	< 1 bulan	>1x/hr	1x/hr	4-6x/mgg	1-3x/mgg	
<b>Makanan Pokok</b>						
a. Nasi		✓				100 g
b. Jagung				✓		25 g
c. Roti				✓		40 g
d. Mie/bihun					✓	50 g
<b>Lauk Hewani</b>						
a. Telur				✓		60 g
b. Daging sapi					✓	50 g
c. Ikan laut dan ikan mujair				✓		50 g
<b>Lauk Nabati</b>						
a. Tempe		✓				25 g
b. Tahu		✓				25 g
<b>Sayur</b>						
a. Wortel				✓		25 g
b. Kacang panjang				✓		25 g
c. Buncis				✓		25 g
d. Sawi				✓		25 g
e. Bayam				✓		25 g
f. Labu siam/manisa				✓		25 g
<b>Buah</b>						
a. Melon					✓	150 g

## Lampiran 11. FFQ Pasien 2

### Food Frequency Questioner (FFQ) Pasien 2

Nama Bahan Makanan	Frekuensi Makanan					Ket 1x makan
	< 1 bulan	>1x/hr	1x/hr	4-6x/mgg	1-3x/mgg	
<b>Makanan Pokok</b>						
a. Nasi		✓				200 g
b. Roti					✓	40 g
c. Mie/bihun				✓		50 g
<b>Lauk Hewani</b>						
a. Telur	✓					60 g
b. Daging sapi	✓					50 g
c. Ikan laut					✓	50 g
d. Ayam					✓	50 g
<b>Lauk Nabati</b>						
a. Tempe		✓				50 g
b. Tahu		✓				100 g
<b>Sayur</b>						
a. Wortel					✓	25 g
b. Kacang panjang					✓	25 g
c. Buncis					✓	25 g
d. Sawi					✓	25 g
e. Bayam					✓	25 g
f. Labu siam/manisa					✓	25 g
<b>Buah</b>						
a. Pisang	✓					75 g
b. Jeruk	✓					50 g
c. Semangka	✓					150 g
d. Pir					✓	75 g
e. Melon					✓	150 g

## Lampiran 12. FFQ Pasien 3

### Food Frequency Questioner (FFQ) Pasien 3

Nama Bahan Makanan	Frekuensi Makanan					Ket 1x makan
	< 1 bulan	>1x/hr	1x/hr	4-6x/mgg	1-3x/mgg	
<b>Makanan Pokok</b>						
a. Nasi		✓				150 g
b. Roti	✓					100 g
c. Mie/bihun	✓					100 g
<b>Lauk Hewani</b>						
a. Telur	✓					60 g
b. Daging sapi	✓					50 g
c. Ikan mujair	✓					50 g
d. Ayam	✓					50 g
e. Udang	✓					50 g
<b>Lauk Nabati</b>						
a. Tempe		✓				25 g
b. Tahu		✓				100 g
<b>Sayur</b>						
a. Wortel					✓	25 g
b. Kacang panjang					✓	25 g
c. Buncis					✓	25 g
d. Sawi					✓	25 g
e. Bayam					✓	25 g
f. Labu siam/manisa					✓	25 g
g. Kangkung					✓	25 g
<b>Buah</b>						
a. Pisang					✓	75 g
b. Jeruk					✓	50 g
c. Apel					✓	75 g

## Lampiran 13. Recall Pasien 1 Hari 1

### FORM FOOD RECALL 24 JAM (HARI 1)

#### PASIENT 1

Nama Responden: Ny. Y

Umur: 59 Tahun

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Jumlah		Keterangan
			URT	Br (g)	
Pagi					
06.30	Nasi putih	Beras giling masak nasi	3 sdm	30	Total Asupan: E = 939 kkal P = 46,6 g L = 55,3 g KH = 75,7 g Na = 683,6 mg K = 1228 mg Serat = 20,1 mg
	Soto ayam	Ayam suwir	1 ptg sdg	50	
		Tauge kacang hijau	1 sdm	10	
	Kerupuk udang	Kerupuk udang	1 bh	10	
Snack pagi					
09.30	Buah melon	Melon	1 ptg bsr	100	
Siang					
12.30	Nasi putih	Beras giling masak nasi	2 sdm	20	
	Perkedel	Ayam	1 ptg sdg	50	
		Kentang	¼ bh sdg	12,5	
		Telur ayam bg kuning	1 sdm	10	
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	3	
	Sup merah	Wortel	3 sdm	30	
		Brokoli	3 sdm	30	
		Jamur kuping segar	4sdm	40	
Snack sore					
15.30	Puding DM lapis susu	Agar-agar	1 sct	7	
		Susu skim	½ sdm	5	
Malam					
18.30	Nasi putih	Beras giling masak nasi	2 sdm	20	
	Kare ayam	Ayam	1 ptg sdg	50	
		Labu siam	1 ½ sdm	15	
		Tahu	¼ bj bsr	30	
	Buah Melon	Melon	1 ptg bsr	100	
Snack malam					
21.30	Sus maker	Tepung terigu	2 sdm	20	
		Telur ayam	1 btr	50	
		Susu skim	2 sdm	20	

## Lampiran 14. Recall Pasien 1 Hari 2

### FORM FOOD RECALL 24 JAM (HARI 2)

#### PASIEEN 1

Nama Responden: Ny. Y

Umur: 59 Tahun

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Jumlah		Keterangan	
			URT	Br (g)		
Pagi						
06.30	Nasi putih	Beras giling masak nasi	7 sdm	100	Total Asupan: E = 816 kkal P = 37,7 g L = 30,7 g KH = 104,4 g Na = 810,2 mg K = 1039,3 mg Serat = 7,5 mg	
	Gulai daging	Daging sapi	1 ptg sdg	50		
Snack pagi						
09.30	Buah potong	Melon	1 ptg bsr	100		
Siang						
12.30	Nasi putih	Beras giling masak nasi	3 sdm	30		
	Telur rebus	Telur ayam	1 btr	50		
	Tempe goreng	Tempe kedelai murni	½ ptg sdg	10		
		Minyak kelapa sawit	¼ sdm	2,5		
	Gado-gado	Wortel	2 sdm	20		
		Buncis	1 sdm	10		
		Kentang	1 sdm	10		
		Tauge kacang hijau	1 sdm	10		
	Setup pepaya	Pepaya	2 sdm	20		
Snack sore						
15.30	Buah pepaya	Pepaya	¼ ptg sdg	25		
Malam						
18.30	Nasi putih	Beras giling masak nasi	3 sdm	30		
	Opor daging	Daging sapi	1 ptg sdg	50		
	Tahu bacem	Tahu	½ bj bsr	60		
		Kecap	½ sdm	5		
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	3		
	Gudeg	Nangka muda	3 sdm	30		
		Santan peras dengan air	1 sdm	10		
Snack malam						
21.30	Buah pisang	Pisang susu	1 bh	80		

## Lampiran 15. Recall Pasien 1 Hari 3

### FORM FOOD RECALL 24 JAM (HARI 3)

#### PASIEEN 1

Nama Responden: Ny. Y

Umur: 59 Tahun

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Jumlah		Keterangan	
			URT	Br (g)		
Pagi						
06.30	Nasi putih	Beras giling masak nasi	2 sdm	20	Total Asupan: E = 915 kkal P = 38,6 g L = 45 g KH = 101 g Na = 1105,2 mg K = 987,2 mg Serat = 28,3 mg	
	Ayam kecap kentang	Ayam	½ ptg sdg	25		
		Kentang	1 sdm	10		
		Kecap	½ sdm	5		
		Minyak kelapa sawit	1 sdm	10		
Snack pagi						
09.30	Buah melon	Melon	1 ptg bsr	100		
Siang						
12.30	Nasi putih	Beras giling masak nasi	2 sdm	20		
	Siomay	Siomay	2 bh	50		
		Tepung terigu	2 sdm	20		
	Tempe goreng	Tempe kedelai murni	½ ptg sdg	10		
		Minyak kelapa sawit	½ sdm	5		
	Sup timlo	Wortel	1 sdm	10		
		Buncis	1 sdm	10		
		Jamur kuping segar	1 sdm	10		
	Buah melon	Melon	1 ptg sdg	100		
Snack sore						
15.30	Lumpia	Tepung terigu	5 sdm	50		
		Ayam	2 sdm	20		
		Minyak kelapa sawit	½ sdm	5		
Malam						
18.30	Nasi putih	Beras giling masak nasi	2 sdm	20		
	Gurami goreng bumbu kecap	Ikan gurami	½ ptg sdg	25		
		Kecap	½ sdm	5		
		Minyak kelapa sawit	½ sdm	5		
	Loaf Tahu	Tahu	¼ bj bsr	30		
	Tumis Kangkung	Kangkung	2 sdm	20		
		Kecap	½ sdm	5		
		Minyak kelapa sawit	¼ sdm	2,5		
Snack malam						
21.30	Puding susu	Agar-agar	1 sct	7		
		Susu skim	½ sdm	5		



## Lampiran 16. Recall Pasien 2 Hari 1

### FORM FOOD RECALL 24 JAM (HARI 1)

#### PASIE 2

Nama Responden: Tn.A

Umur: 60 Tahun

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Jumlah		Keterangan	
			URT	Br (g)		
Pagi						
06.30	Nasi putih	Beras giling masak nasi	7 sdm	90	Total Asupan: E = 1403 kkal P = 56,9 g L = 46,9 g KH = 202,3 g Na = 765,9 mg K = 1318 mg Serat = 24,3 mg	
	Ayam kecap kentang	Ayam	1 ptg sdg	50		
		Kentang	2 sdm	20		
		Kecap	½ sdm	5		
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	3		
Snack pagi						
09.30	Buah melon	Melon	1 ptg bsr	100		
Siang						
12.30	Nasi putih	Beras giling masak nasi	8 sdm	130		
	Bandeng presto	Ikan bandeng	1 ptg	50		
	Tahu bacem	Tahu	½ bj bsr	60		
		Kecap	½ sdm	5		
		Minyak kelapa sawit	¼ sdm	2,5		
	Sayur asem	Kacang panjang	¼ irus	25		
		Labu siam	¼ irus	25		
		Tauge kedelai	¼ irus	25		
		Jagung kuning pipil baru	¼ irus	25		
Snack sore						
15.30	Buah pepaya	Pepaya	1 ptg sdg	100		
Malam						
18.30	Nasi putih	Beras giling masak nasi	8 sdm	130		
	Rolade daging goreng	Daging sapi	1 ptg sdg	50		
		Telur ayam bg kuning	1 sdm	10		
		Minyak kelapa sawit	¼ sdm	2,5		
	Tahu goreng	Tahu	½ bj bsr	60		
		Minyak kelapa sawit	½ sdm	5		
	Sayur sop	Wortel	3 sdm	30		
		Jamur kuping segar	4 sdm	40		
		Buncis	3 sdm	30		
	Buah melon	Melon	1 ptg bsr	100		
Snack malam						
21.30	Puding susu	Agar-agar	1 sct	7		
		Susu skim	½ sdm	5		

## Lampiran 17. Recall Pasien 2 Hari 2

### FORM FOOD RECALL 24 JAM (HARI 2) PASIEN 2

Nama Responden: Tn.A

Umur: 60 Tahun

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Jumlah		Keterangan	
			URT	Br (g)		
Pagi						
06.30	Nasi putih	Beras giling masak nasi	7 sdm	90	Total Asupan: E = 1552 kkal P = 49,6 g L = 52,1 g KH = 225,5 g Na = 858,1 mg K = 1757 mg Serat = 29,2 mg	
	Ayam bb bali	Ayam	1 ptg sdg	50		
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	3		
	Pecel	Tauge kacang hijau	3 sdm	30		
		Kacang panjang	3 sdm	30		
		Bayam	4 sdm	40		
Snack pagi						
09.30	Buah pepaya	Pepaya	1 ptg sdg	100		
Siang						
12.30	Nasi putih	Beras giling masak nasi	8 sdm	130		
	Ayam goreng laos	Ayam	1 ptg sdg	50		
		Kelapa muda daging	1 sdt	3		
		Kecap	½ sdm	5		
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	3		
	Botok tahu	Tahu	½ bj bsr	60		
		Santan peras dengan air	½ sdm	5		
		Kelapa tua daging	½ sdm	5		
	Bening bayam	Labu siam	3 sdm	30		
		Jagung kuning pipil baru	2 sdm	20		
Snack sore						
15.30	Buah pisang	Pisang ambon	1 bh	150		
Malam						
18.30	Nasi putih	Beras giling masak nasi	8 sdm	130		
	Telur dadar	Telur ayam	1 btr	50		
		Minyak kelapa sawit	¼ sdm	2,5		
	Tempe bb bali	Tempe kedelai murni	1 ptg sdg	20		
		Minyak kelapa sawit	¼ sdm	2,5		
	Sayur oseng	Wortel	3 sdm	30		
		Buncis	3 sdm	30		
		Kecap	½ sdm	5		
		Minyak kelapa sawit	¼ sdm	2,5		
Snack malam						
21.30	Puding rasa coklat	Agar-agar	1 sdt	7		
		Susu skim	½ sdm	5		

## Lampiran 18. Recall Pasien 2 Hari 3

### FORM FOOD RECALL 24 JAM (HARI 3) PASIEN 2

Nama Responden: Tn.A

Umur: 60 Tahun

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Jumlah		Keterangan	
			URT	Br (g)		
Pagi						
06.30	Nasi putih	Beras giling masak nasi	7 sdm	90	Total Asupan: E = 1587 kkal P = 57,3 g L = 51,1 g KH = 239,5 g Na = 768,4 mg K = 1745 mg Serat = 29 mg	
	Ayam kecap kentang	Ayam	1 ptg sgd	50		
		Kecap	½ sdm	5		
		Kentang	1 sdm	10		
		Minyak kelapa sawit	½ sdm	5		
Snack pagi						
09.30	Bubur Kacang hijau	Kacang hijau	¼ gls	25		
		Santan peras dengan air	1 sdm	10		
Siang						
12.30	Nasi putih	Beras giling masak nasi	8 sdm	130		
	Telur bb kare	Telur ayam	1 btr	50		
		Minyak kelapa sawit	¼ sdm	2,5		
	Tempe bacem	Tempe kedelai murni	1 ptg sgd	20		
		Kecap	¼ sdm	2,5		
	Sayur asem	Kangkung	4 sdm	40		
		Labu siam	4 sdm	40		
	Setup pisang	Pisang kepok	1 bh	50		
Snack sore						
15.30	Buah melon	Melon	1 ptg bsr	100		
Malam						
18.30	Nasi putih	Beras giling masak nasi	8 sdm	130		
	Rolade daging goreng	Daging sapi	1 ptg sgd	50		
		Telur ayam bg kuning	1 sdm	10		
		Minyak kelapa sawit	¼ sdm	2,5		
	Tahu goreng	Tahu	½ bj bsr	60		
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	3		
	Sayur sop	Wortel	3 sdm	30		
		Jamur kuping segar	4 sdm	40		
		Buncis	3 sdm	30		
	Buah melon	Melon	1 ptg bsr	100		
Snack malam						
21.30	Kentang rebus	Kentang	1 bj sgd	100		

## Lampiran 19. Recall Pasien 3 Hari 1

### FORM FOOD RECALL 24 JAM (HARI 1)

#### PASIEEN 3

Nama Responden: Ny. M

Umur: 55 Tahun

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Jumlah		Keterangan	
			URT	Br (g)		
Pagi						
06.30	Nasi tim	Beras giling	7 sdm	29	Total Asupan: E = 1228 kkal P = 51,8 g L = 38 g KH = 187,2 g Na = 440,4 mg K = 1780 mg Serat = 27,4 mg	
	Ayam bb bali	Ayam	½ ptg sdg	25		
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	3		
Snack pagi						
09.30	Bubur kacang hijau	Kacang hijau	¼ gls	25		
		Santan peras dengan air	1 sdm	10		
Siang						
12.30	Nasi tim	Beras giling	8 sdm	45		
	Telur bb kare	Telur ayam	1 btr	50		
	Tempe bacem	Tempe kedelai murni	1 ptg sdg	20		
		Kecap	½ sdm	5		
		Minyak kelapa sawit	¼ sdm	2,5		
	Sayur asem	Kangkung	4 sdm	40		
		Labu siam	4 sdm	40		
	Setup pisang	Pisang kepok	1 bh	90		
Snack sore						
15.30	Buah melon	Melon	1 ptg bsr	100		
Malam						
18.30	Nasi tim	Beras giling	8 sdm	45		
	Rolade daging goreng	Daging sapi	1 ptg sdg	50		
		Telur ayam bg kuning	1 sdt	3		
		Minyak kelapa sawit	¼ sdm	2,5		
	Tahu semur	Tahu	½ bj bsr	60		
		Kecap	¼ sdm	2,5		
		Minyak kelapa sawit	¼ sdm	2,5		
	Sayur sop	Wortel	3 sdm	30		
		Jamur kuping segar	4 sdm	40		
		Buncis	3 sdm	30		
	Buah melon	Melon	1 ptg bsr	100		
Snack malam						
21.30	Kentang rebus	Kentang	1 bh sdg	50		

## Lampiran 20. Recall Pasien 3 Hari 2

### FORM FOOD RECALL 24 JAM (HARI 2) PASIEEN 3

Nama Responden: Ny. M

Umur: 55 Tahun

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Jumlah		Keterangan	
			URT	Br (g)		
Pagi						
06.30	Nasi tim	Beras giling	7 sdm	29	Total Asupan: E = 1199 kkal P = 52,2 g L = 42,7 g KH = 153,9 g Na = 314,3 mg K = 1400,4 mg Serat = 30,1 mg	
	Ayam kecap kentang	Ayam	1 ptg sdg	50		
		Kecap	¼ sdm	2,5		
		Kentang	3 sdm	30		
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	3		
Snack pagi						
09.30	Puding DM susu	Agar-agar	3 sdm	30		
		Susu skim	½ sdm	5		
Siang						
12.30	Nasi tim	Beras giling	8 sdm	45		
	Empal daging ungkep	Daging sapi	½ ptg sdg	25		
	Loaf Tahu	Tahu	½ bj bsr	60		
	Sayur asem	Kacang panjang	5 sdm	50		
		Labu siam	5 sdm	50		
	Puding DM rasa strawberry	Agar-agar	1 sct	7		
Snack sore						
15.30	Sosis solo	Daging sapi	½ ptg sdg	25		
		Telur ayam	½ btr	25		
		Minyak kelapa sawit	¼ sdm	2,5		
Malam						
18.30	Nasi tim	Beras giling	8 sdm	45		
	Telur dadar	Telur ayam	½ btr	30		
		Minyak kelapa sawit	¼ sdm	2,5		
	Tumis sayur tempe	Kacang panjang	5 sdm	50		
		Tempe kedelai murni	2 ptg sdg	50		
	Buah semangka	Semangka	1 ptg bsr	100		
Snack malam						
21.30	Pisang kukus	Pisang kepok	1 bh	90		

## Lampiran 21. Recall Pasien 3 Hari 3

### FORM FOOD RECALL 24 JAM (HARI 3)

#### PASIENT 3

Nama Responden: Ny. M

Umur: 55 Tahun

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Jumlah		Keterangan	
			URT	Br (g)		
Pagi						
06.30	Nasi tim	Beras giling	7 sdm	29	Total Asupan: E = 1444 kkal P = 53,9 g L = 39,2 g KH = 222,8 g Na = 390 mg K = 1710,4 mg Serat = 29,1 mg	
	Perkedel	Kentang	¼ bh sdg	12,5		
		Daging sapi	2 sdm	20		
		Telur ayam bg kuning	1 sdm	10		
		Minyak kelapa sawit	¼ sdm	2,5		
	Sup gambas misoa	Labu siam	2 sdm	20		
		Bihun	3 sdm	30		
		Telur ayam	½ btr	25		
Snack pagi						
09.30	Bubur kacang hijau	Kacang hijau	¼ gls	25		
		Santan peras dengan air	1 sdm	10		
Siang						
12.30	Nasi tim	Beras giling	8 sdm	45		
	Telur bb bali	Telur ayam	1 btr	50		
		Minyak kelapa sawit	¼ sdm	2,5		
	Tempe bacem	Tempe kedelai murni	1 ptg sdg	20		
		Kecap	1 sdt	3		
		Minyak kelapa sawit	¼ sdm	2,5		
	Sayur asem	Kacang panjang	3 sdm	30		
		Tauge kedelai	3 sdm	30		
		Labu siam	4 sdm	40		
Snack sore						
15.30	Buah nsemangka	Buah semangka	1 ptg bsr	100		
Malam						
18.30	Nasi tim	Beras giling	8 sdm	45		
	Bola bola rambutan ayam dan tahu	Ayam	½ ptg sdg	25		
		Tahu	¼ bj bsr	30		
		Tepung terigu	1,5 sdm	15		
		Minyak kelapa sawit	1 sdt	3		
	Sup	Wortel	3 sdm	30		
		Jamur kuping segar	3 sdm	30		
	Buah pisang	Pisang ambon	1 bh	150		
Snack malam						
21.30	Pilus kentang	Kentang	½ bh	25		
		Tepung terigu	1 sdm	10		
		Telur ayam	1 sdm	10		
		Susu skim	½ sdm	5		

## Lampiran 22. Perhitungan Kebutuhan Energi dan Zat Gizi

Kebutuhan energi dan zat gizi ketiga pasien dihitung dengan menggunakan rumus Askandar Tjokropawiro (2012). Pasien 1 bernama Ny. Y berusia 59 tahun dengan hasil pengukuran LLA 30,4 cm, TL 45 cm, BB estimasi 57 kg, dan TB estimasi 153 cm. Pasien 2 bernama Tn. A berusia 60 tahun dengan hasil pengukuran LLA 30,1 cm, TL 51 cm, BB estimasi 68 kg dan TB estimasi 165 cm. Pasien 3 bernama Ny. M berusia 55 tahun dengan hasil pengukuran LLA 33 cm, TL 46 cm, BB estimasi 65 kg dan TB estimasi 156 cm.

- Perhitungan kebutuhan energi dan zat gizi pasien 1 sebagai berikut:

1. TEE:

$$\begin{aligned} \text{BBI} &= 90\% \times (\text{TB}-100) \times 1 \text{ kg} \\ &= 90\% \times (53) \times 1 \text{ kg.} \\ &= 47,7 \text{ kg.} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{BEE} &= 25 \times \text{BBI} \\ &= 25 \times 47,7 \\ &= 1193 \text{ kkal} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{FA} &= 10\% \times \text{BEE} \\ &= 10\% \times 1193 \text{ kkal} \\ &= 113,9 \text{ kkal} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{FS} &= 20\% \times \text{BEE} \\ &= 20\% \times 1193 \text{ kkal} \\ &= 238,6 \text{ kkal} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{KU} &= 5\% \times \text{BEE} \\ &= 5\% \times 1193 \text{ kkal} \\ &= 59,7 \text{ kkal.} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{TEE} &= \text{BEE} + \text{FA} + \text{FS} - \text{KU} \\ &= 1193 + 113,9 + 238,6 - 59,7 \\ &= 1500 \text{ kkal.} \end{aligned}$$

$$2. \text{KH} = \frac{68\% \times 1500}{4} = 255 \text{ g.}$$

$$3. \text{Protein} = \frac{12\% \times 1500}{4} = 45 \text{ g.}$$

$$4. \text{Lemak} = \frac{20\% \times 1500}{9} = 33,3 \text{ g.}$$

- Perhitungan kebutuhan energi dan zat gizi pasien 2 sebagai berikut:

1. TEE:

$$\begin{aligned} \text{BBI} &= 90\% \times (\text{TB}-100) \times 1 \text{ kg} \\ &= 90\% \times (65) \times 1 \text{ kg.} \\ &= 58,5 \text{ kg.} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{BEE} &= 30 \times \text{BBI} \\ &= 30 \times 58,5 \\ &= 1700 \text{ kkal} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{FA} &= 10\% \times \text{BEE} \\
 &= 10\% \times 1700 \text{ kkal} \\
 &= 170 \text{ kkal} \\
 \text{FS} &= 10\% \times \text{BEE} \\
 &= 10\% \times 1700 \text{ kkal} \\
 &= 170 \text{ kkal} \\
 \text{KU} &= 10\% \times \text{BEE} \\
 &= 10\% \times 1700 \text{ kkal} \\
 &= 170 \text{ kkal} \\
 \text{TEE} &= \text{BEE} + \text{FA} + \text{FS} - \text{KU} \\
 &= 1700 + 170 + 170 - 170 \\
 &= 1700 \text{ kkal.}
 \end{aligned}$$

$$2. \text{ KH} = \frac{68\% \times 1700}{4} = 289 \text{ g.}$$

$$3. \text{ Protein} = \frac{12\% \times 1700}{4} = 51 \text{ g.}$$

$$4. \text{ Lemak} = \frac{20\% \times 1700}{9} = 37,8 \text{ g.}$$

- Perhitungan kebutuhan energi dan zat gizi pasien 3 sebagai berikut:

1. TEE:

$$\begin{aligned}
 \text{BBI} &= 90\% \times (\text{TB}-100) \times 1 \text{ kg} \\
 &= 90\% \times (56) \times 1 \text{ kg.} \\
 &= 50,4 \text{ kg.}
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{BEE} &= 25 \times \text{BBI} \\
 &= 25 \times 50,4 \\
 &= 1260 \text{ kkal}
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{FA} &= 10\% \times \text{BEE} \\
 &= 10\% \times 1260 \text{ kkal} \\
 &= 126 \text{ kkal}
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{FS} &= 20\% \times \text{BEE} \\
 &= 20\% \times 1260 \text{ kkal} \\
 &= 252 \text{ kkal}
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{KU} &= 5\% \times \text{BEE} \\
 &= 5\% \times 1260 \text{ kkal} \\
 &= 63 \text{ kkal}
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{TEE} &= \text{BEE} + \text{FA} + \text{FS} - \text{KU} \\
 &= 1260 + 126 + 252 - 63 \\
 &= 1500 \text{ kkal.}
 \end{aligned}$$

$$2. \text{ KH} = \frac{68\% \times 1500}{4} = 255 \text{ g.}$$

$$3. \text{ Protein} = \frac{12\% \times 1500}{4} = 45 \text{ g.}$$

$$4. \text{ Lemak} = \frac{20\% \times 1500}{9} = 33,3 \text{ g.}$$



## Lampiran 23. PAGT Pasien 1

### RESUME PROSES ASUHAN TERSTANDAR (PAGT)

Nama : Ny. Y  
Usia : 59 tahun

Jenis Kelamin : Perempuan  
Register : 18051xxx

Assessment		Diagnosis Gizi (PES)	Rencana Intervensi		Rencana Monitoring dan Evaluasi
Data Dasar	Identifikasi Masalah		Terapi Diet	Terapi Edukasi	
<p><b>Riwayat Gizi</b> <b>Riwayat Gizi Dahulu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tidak ada alergi makanan.</li> <li>- Pantangan makanannya adalah ikan lele.</li> <li>- Frekuensi makan pasien 3x/hari.</li> <li>- Sumber karbohidrat yang paling sering dikonsumsi adalah nasi, roti, dan mie/bihun.</li> <li>- Sumber protein hewani yang dikonsumsi pasien yaitu telur, ikan mujair, dan ikan laut.</li> <li>- Pasien sering mengonsumsi tempe dan tahu tiap kali makan.</li> <li>- Sayur yang sering dikonsumsi yaitu wortel, sawi, buncis, kacang panjang, bayam, dan labu siam.</li> <li>- Buah yang paling sering dikonsumsi yaitu melon.</li> </ul>			<p><b>Tujuan Diet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Memberikan cukup karbohidrat yang sesuai dengan prinsip diet penyakit DM (3 J) untuk membantu menurunkan kadar glukosa darah.</li> <li>- Membantu memberikan diet rendah garam untuk menurunkan tekanan darah tinggi.</li> <li>- Memberikan edukasi kepada pasien dan keluarga anjuran perubahan pola makan sesuai dengan penyakit pasien.</li> </ul> <p><b>Syarat Diet:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kebutuhan energi ditentukan dengan memperhitungkan kebutuhan untuk metabolisme basal sebesar 25-30 kkal/kg BB normal, ditambah kebutuhan untuk aktivitas fisik dan keadaan khusus.</li> <li>- Kebutuhan karbohidrat 68% dari kebutuhan energi total.</li> <li>- Kebutuhan protein 12% dari kebutuhan energi total.</li> <li>- Kebutuhan lemak 20% dari</li> </ul>	<p><b>Tujuan :</b> Terapi edukasi diberikan agar pasien:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mematuhi diet yang diberikan RS.</li> <li>- Mengetahui makanan yang dianjurkan, dibatasi, dan yang dihindari untuk dikonsumsi.</li> <li>- Menjalankan diet yang dianjurkan dengan benar.</li> </ul> <p><b>Sasaran:</b> Pasien dan keluarga.</p> <p><b>Materi:</b> Diet Diabetes Melitus, Bahan Makanan Penukar, diet rendah garam.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemantauan intake.</li> <li>- Pemantauan nafsu makan.</li> <li>- Pemantauan pemeriksaan biokimia.</li> <li>- Pemantauan fisik-klinis.</li> <li>- Pasien paham diet Diabetes Mellitus dan hipertensi.</li> </ul>

<p><b>Riwayat Gizi Sekarang:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nafsu makan menurun.</li> <li>- Hasil Recall energi dan zat gizi lainnya 70%.</li> </ul>	<p>Intake makan energi dan zat gizi lainnya (l).</p>	<p>NI- 2.1 Kekurangan intake makanan dan minuman oral berkaitan dengan perubahan fisiologis pasien mual dan nafsu makan turun ditandai dengan hasil recall energi dan zat gizi lainnya <math>\leq 70\%</math>.</p>	<p>kebutuhan energi total.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vitamin dan mineral diberikan cukup sesuai dengan kebutuhan pasien.</li> <li>- Natrium diberikan 1000 mg/hr.</li> <li>- Serat diberikan 25 mg/hr.</li> <li>- Pemberian makan memperhatikan 3 J (Jumlah, Jenis, dan Jadwal).</li> <li>- Jenis diet yang diberikan diet DM B 1500 kkal + RG III 1000 mg Na.</li> <li>- Bentuk makanan biasa/nasi dan pemberiannya secara oral.</li> </ul>	<p><b>Tempat:</b> Ruang Ruby/Kelas 2.</p> <p><b>Waktu:</b> <math>\pm 15</math> menit.</p> <p><b>Metode:</b> Diskusi dan tanya jawab.</p> <p><b>Alat Bantu:</b> Leaflet diet DM, leaflet rendah garam, dan Leaflet Bahan Makanan Penukar.</p>	
<p><b>Antropometri</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- LLA : 30,4 cm</li> <li>- TL : 45 cm</li> <li>- BB estimasi: 57 kg</li> <li>- BBI : 47,7 kg.</li> <li>- TB esimasi : 153 cm.</li> <li>- % LLA/U : 95%</li> <li>- Status Gizi % LLA/U: Normal.</li> </ul>	<p>-</p>	<p>-</p>	<p><b>Kebutuhan Energi dan Zat Gizi Lain:</b> Menggunakan rumus Askandar Tjokropawiro, 2012:  <math>BBI = 90\% \times (TB-100) \times 1 \text{ kg}</math>  <math>= 90\% \times (53) \times 1 \text{ kg}</math>  <math>= 47,7 \text{ kg}</math>  <math>BEE = 25 \times BBI</math>  <math>= 25 \times 47,7</math>  <math>= 1193 \text{ kkal}</math></p>	<p><b>Evaluasi:</b> Menanyakan kembali tentang materi yang diberikan meliputi diet Diabetes Melitus dan hipertensi.</p>	
<p><b>Biokimia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GDS : 362 mg/dL (†) <math>\rightarrow N = \leq 200 \text{ mg/dL}</math>.</li> <li>- GDP : 152 mg/dL (†) <math>\rightarrow N = 70-110 \text{ mg/dL}</math>.</li> </ul>	<p>GDS (†) GDP (†)</p>	<p>NC. 2.2 Perubahan nilai laboratorium berkaitan dengan disfungsi pankreas ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah yaitu GDS 362 mg/dL dan GDP 152 mg/dL.</p>	<p>FA = 10% x BEE  <math>= 10\% \times 1193 \text{ kkal}</math>  <math>= 113,9 \text{ kkal}</math>  FS = 20% x BEE  <math>= 20\% \times 1193 \text{ kkal}</math>  <math>= 238,6 \text{ kkal}</math>  KU = 5% x BEE  <math>= 5\% \times 1193 \text{ kkal}</math>  <math>= 59,7 \text{ kkal}</math>  TEE = BEE + FA + FS – KU  <math>= 1193 + 113,9 + 238,6 - 59,7</math>  <math>= 1500 \text{ kkal}</math>  <math>KH = \frac{68\% \times 1500}{4} = 255 \text{ g}</math>  <math>\text{Protein} = \frac{12\% \times 1500}{4} = 45 \text{ g}</math></p>		
<p><b>Fisik – Klinis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- TD: 150/90 mmHg (†) <math>\rightarrow N = 120/80 \text{ mmHg}</math>.</li> <li>- Suhu: 36°C (N) <math>\rightarrow N =</math></li> </ul>	<p>Mual (+)</p>	<p>NC. 1.4 Perubahan fungsi gastrointestinal berkaitan dengan disfungsi pankreas</p>			

<p>36-37°C.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nadi: 86 x/menit (N) → N = 60 -100x/menit.</li> <li>- RR: 18 x/menit (N) → N= 20-30x/menit.</li> <li>- Kesadaran: CM.</li> <li>- KU : Nyeri pinggang dan lemas.</li> <li>- Mual</li> </ul>	<p>TD (↑)</p>	<p>ditandai dengan keluhan mual.</p> <p>NI- 5.4 Penurunan kebutuhan Na berkaitan dengan pasien hipertensi ditandai dengan TD tinggi yaitu 150/90 mmHg.</p>	<p>Lemak = <math>\frac{20\% \times 1500}{9} = 33,3 \text{ g.}</math></p>		
<p><b>Riwayat Personal</b> <b>Data Riwayat Penyakit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Riwayat Penyakit Dahulu : Pasien menderita DM sejak tahun 2004 dan memiliki riwayat Hipertensi.</li> <li>- Riwayat Penyakit Sekarang : DM dan Hipertensi Stage I.</li> <li>- Pasien belum pernah mendapat edukasi tentang pengaturan diet pada penyakit Diabetes Mellitus dan hipertensi.</li> </ul>	<p>Belum paham diet.</p>	<p>NB- 1.1 Pengetahuan yang kurang dikaitkan pangan dan gizi berkaitan dengan belum konsul ditandai dengan belum paham pengaturan diet pada penyakit Diabetes Melitus dan hipertensi.</p>			

## Lampiran 24. PAGT Pasien 2

### RESUME PROSES ASUHAN TERSTANDAR (PAGT)

Nama : Tn. A  
Usia : 60 tahun

Jenis Kelamin : Laki-laki  
Register : 18055xxx

Assessment		Diagnosis Gizi (PES)	Rencana Intervensi		Rencana Monitoring dan Evaluasi
Data Dasar	Identifikasi Masalah		Terapi Diet	Terapi Edukasi	
<p><b>Riwayat Gizi</b> <b>Riwayat Gizi Dahulu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tidak ada alergi makanan.</li> <li>- Pantangan makanannya adalah singkong.</li> <li>- Frekuensi makan pasien 3x/hari.</li> <li>- Sumber karbohidrat yang paling sering dikonsumsi adalah nasi, jagung, kentang, dan roti.</li> <li>- Sumber protein hewani yang dikonsumsi pasien yaitu ayam dan ikan laut.</li> <li>- Pasien sering mengonsumsi tempe dan tahu tiap kali makan.</li> <li>- Sayur yang dikonsumsi yaitu wortel, sawi, buncis, kacang panjang, bayam, dan labu siam.</li> <li>- Buah yang sering dikonsumsi yaitu melon dan pear.</li> <li>- Menyukai makanan berlemak.</li> </ul>	<p>Kesukaan makanan tertentu.</p>	<p>NB- 1.2 Kepercayaan yang salah mengenai makanan atau zat gizi berkaitan dengan pasien menderita jantung ditandai dengan menyukai makanan yang berlemak.</p>	<p><b>Tujuan Diet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Memberikan cukup karbohidrat yang sesuai dengan prinsip diet penyakit DM (3 J) untuk membantu menurunkan kadar glukosa darah.</li> <li>- Membantu memberikan diet jantung dan rendah garam guna untuk meringankan kerja jantung dan menurunkan tekanan darah tinggi.</li> <li>- Memberikan edukasi kepada pasien dan keluarga anjuran perubahan pola makan sesuai dengan penyakit pasien.</li> </ul> <p><b>Syarat Diet:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kebutuhan energi ditentukan dengan memperhitungkan kebutuhan untuk metabolisme basal sebesar 25-30 kkal/kg BB normal, ditambah kebutuhan untuk aktivitas fisik dan keadaan khusus.</li> <li>- Kebutuhan karbohidrat 68% dari kebutuhan energi total.</li> <li>- Kebutuhan protein 12% dari</li> </ul>	<p><b>Tujuan :</b> Terapi edukasi diberikan agar pasien:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mematuhi diet yang diberikan RS.</li> <li>- Mengetahui makanan yang dianjurkan, dibatasi, dan yang dihindari untuk dikonsumsi.</li> <li>- Menjalankan diet yang dianjurkan dengan benar.</li> </ul> <p><b>Sasaran:</b> Pasien dan keluarga.</p> <p><b>Materi:</b> Diet Diabetes Mellitus, Diet Rendah Garam, dan Bahan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemantauan status gizi selama 3 hari.</li> <li>- Pemantauan pemeriksaan biokimia.</li> <li>- Pemantauan fisik-klinis.</li> <li>- Pasien paham diet Diabetes Mellitus, hipertensi, dan jantung..</li> </ul>



	Suhu (1)	tinggi (175/99 mmHg). NC. 2.2 Perubahan nilai laboratorium berkaitan dengan disfungsi jantung ditandai dengan peningkatan suhu tubuh yaitu 38,2°C.	$= 1700 + 170 + 170 - 170$ $= 1700 \text{ kkal.}$ $\text{KH} = \frac{68\% \times 1700}{4} = 289 \text{ g.}$ $\text{Protein} = \frac{12\% \times 1700}{4} = 51 \text{ g.}$ $\text{Lemak} = \frac{20\% \times 1700}{9} = 37,8 \text{ g.}$		
<b>Riwayat Personal</b> <b>Data Riwayat Penyakit:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Riwayat Penyakit Dahulu : DM + hipertensi + CHF.</li> <li>- Riwayat Penyakit Sekarang : DM + CHF + hipertensi stage II.</li> <li>- Pasien belum pernah mendapat edukasi tentang pengaturan diet pada penyakit Diabetes Mellitus, hipertensi, dan jantung.</li> </ul>	Belum paham diet.	NB- 1.1 Pengetahuan yang kurang dikaitkan pangan dan gizi berkaitan dengan belum konsul ditandai dengan belum paham pengaturan diet pada penyakit Diabetes Melitus, hipertensi, dan jantung.			

## Lampiran 25. PAGT Pasien 3

### RESUME PROSES ASUHAN TERSTANDAR (PAGT)

Nama : Ny. M

Usia : 55 tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Register : 18056xxx

Assessment		Diagnosis Gizi (PES)	Rencana Intervensi		Rencana Monitoring dan Evaluasi
Data Dasar	Identifikasi Masalah		Terapi Diet	Terapi Edukasi	
<p><b>Riwayat Gizi</b>  <b>Riwayat Gizi Dahulu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ada alergi makanan yaitu madu dan ikan teri.</li> <li>- Frekuensi makan pasien 3x/hari.</li> <li>- Sumber karbohidrat yang paling sering dikonsumsi adalah nasi, roti, dan bihun.</li> <li>- Sumber protein hewani yang dikonsumsi pasien yaitu ayam, telur, daging sapi, dan ikan mujair.</li> <li>- Pasien sering mengonsumsi tempe dan tahu tiap kali makan.</li> <li>- Sayur yang dikonsumsi yaitu wortel, sawi, buncis, kacang panjang, bayam, dan labu siam.</li> <li>- Buah yang sering dikonsumsi yaitu pisang, jeruk, dan apel.</li> </ul> <p><b>Riwayat Gizi Sekarang:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nafsu makan menurun.</li> <li>- Hasil Recall energi dan zat</li> </ul>	Intake makan energi dan zat	NI- 2.1 Kekurangan intake	<p><b>Tujuan Diet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Memberikan cukup karbohidrat yang sesuai dengan prinsip diet penyakit DM (3 J) untuk membantu menurunkan kadar glukosa darah.</li> <li>- Membantu memberikan diet rendah garam untuk menurunkan tekanan darah tinggi.</li> <li>- Memberikan edukasi kepada pasien dan keluarga anjuran perubahan pola makan sesuai dengan penyakit pasien.</li> </ul> <p><b>Syarat Diet:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kebutuhan energi ditentukan dengan memperhitungkan kebutuhan untuk metabolisme basal sebesar 25-30 kkal/kg BB normal, ditambah kebutuhan untuk aktivitas fisik dan keadaan khusus.</li> <li>- Kebutuhan karbohidrat 68% dari kebutuhan energi total.</li> <li>- Kebutuhan protein 12% dari kebutuhan energi total.</li> <li>- Kebutuhan lemak 20% dari</li> </ul>	<p><b>Tujuan :</b>            Terapi edukasi diberikan agar pasien:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mematuhi diet</li> <li>- Mengetahui makanan yang dianjurkan, dibatasi, dan yang dihindari untuk dikonsumsi.</li> <li>- Menjalankan diet yang dianjurkan dengan benar.</li> </ul> <p><b>Sasaran:</b>            Pasien dan keluarga.</p> <p><b>Materi:</b>            Diet Diabetes Melitus, Bahan Makanan Penukar, Diet rendah garam.</p> <p><b>Tempat:</b>            Ruang Ruby/Kelas 3.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemantauan intake.</li> <li>- Pemantauan nafsu makan.</li> <li>- Pemantauan status gizi selama 3 hari.</li> <li>- Pemantauan pemeriksaan biokimia.</li> <li>- Pemantauan fisik-klinis.</li> <li>- Pasien paham diet Diabetes Mellitus dan hipertensi.</li> </ul>

gizi lainnya 60%.	gizi lainnya (t).	makanan dan minuman oral berkaitan dengan perubahan fisiologis pasien mual, muntah, dan nafsu makan turun ditandai dengan hasil recall energi dan zat gizi lainnya 60%.	<p>kebutuhan energi total.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vitamin dan mineral diberikan cukup sesuai dengan kebutuhan pasien.</li> <li>- Natrium diberikan 400 mg/hr.</li> <li>- Serat diberikan 25 mg.</li> <li>- Pemberian makan memperhatikan 3 J (Jumlah, Jenis, dan Jadwal).</li> <li>- Jenis diet yang diberikan diet DM B 1500 kkal + RG I 400 mg Na.</li> <li>- Bentuk makanan lunak dan pemberiannya secara oral.</li> </ul>	<p><b>Waktu:</b> ± 15 menit.</p> <p><b>Metode:</b> Diskusi dan tanya jawab.</p> <p><b>Alat Bantu:</b> Leaflet diet DM, leaflet rendah garam, dan Leaflet Bahan Makanan Penukar.</p> <p><b>Evaluasi:</b> Menanyakan kembali tentang materi yang diberikan meliputi diet Diabetes Melitus dan diet rendah garam.</p>
<p><b>Antropometri</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- LLA : 33 cm.</li> <li>- TL : 46 cm</li> <li>- BB estimasi: 65 kg.</li> <li>- BBI : 50,4 kg.</li> <li>- TB estimasi: 156 cm.</li> <li>- % LLA/U : 104%</li> <li>- Status Gizi % LLA/U : Normal.</li> </ul>	-	-	<p><b>Kebutuhan Energi dan Zat Gizi Lain:</b> Menggunakan rumus Askandar Tjokropawiro, 2012:  <math>BBI = 90\% \times (TB - 100) \times 1 \text{ kg}</math>  <math>= 90\% \times (56) \times 1 \text{ kg}</math>  <math>= 50,4 \text{ kg}</math>  <math>BEE = 25 \times BBI</math>  <math>= 25 \times 50,4</math>  <math>= 1260 \text{ kkal}</math>  <math>FA = 10\% \times BEE</math>  <math>= 10\% \times 1260 \text{ kkal}</math>  <math>= 126 \text{ kkal}</math>  <math>FS = 20\% \times BEE</math>  <math>= 20\% \times 1260 \text{ kkal}</math>  <math>= 252 \text{ kkal}</math>  <math>KU = 5\% \times BEE</math>  <math>= 5\% \times 1260 \text{ kkal}</math>  <math>= 63 \text{ kkal}</math>  <math>TEE = BEE + FA + FS - KU</math>  <math>= 1260 + 126 + 252 - 63</math>  <math>= 1500 \text{ kkal}</math>  <math>KH = \frac{68\% \times 1500}{4} = 255 \text{ g}</math></p>	
<p><b>Biokimia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GDP : 254 mg/dL (t) → N = 70-110 mg/dL.</li> <li>- GD2PP : 262 mg/dL (t) → N = &lt; 130 mg/dL.</li> </ul>	GDP dan GD2PP (t)	NC. 2.2 Perubahan nilai laboratorium berkaitan dengan disfungsi pankreas ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah yaitu GDP 254 mg/dL dan GD2PP 262 mg/dL.		
<p><b>Fisik – Klinis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- TD: 180/100 mmHg (t) → N = 120/80 mmHg.</li> <li>- Suhu: 36,5°C (N) → N = 36-37°C.</li> <li>- Nadi: 80 x/menit (N) → N =</li> </ul>	Mual dan Muntah (+)	NC. 1.4 Perubahan fungsi gastrointestinal berkaitan dengan disfungsi pankreas ditandai dengan keluhan mual dan		



<p>60 – 100 x/menit.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- RR: 20 x/menit (N) → N= 20-30x/menit.</li> <li>- Kesadaran: CM.</li> <li>- KU : lemas, mual, dan muntah.</li> </ul>	<p>TD (↑)</p>	<p>muntah.</p> <p>NI- 5.4 Penurunan kebutuhan Na berkaitan dengan hipertensi ditandai dengan TD tinggi (180/100 mmHg).</p>	<p>Protein = <math>\frac{12\% \times 1500}{4} = 45 \text{ g.}</math></p> <p>Lemak = <math>\frac{20\% \times 1500}{9} = 33,3 \text{ g.}</math></p>		
<p><b>Riwayat Personal</b> <b>Data Riwayat Penyakit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Riwayat Penyakit Dahulu : DM + hipertensi.</li> <li>- Riwayat Penyakit Sekarang : DM + hipertensi.</li> <li>- Pasien belum pernah mendapat edukasi tentang pengaturan diet pada penyakit Diabetes Mellitus dan hipertensi.</li> </ul>	<p>Belum paham diet.</p>	<p>NB- 1.1 Pengetahuan yang kurang dikaitkan pangan dan gizi berkaitan dengan belum konsul ditandai dengan pasien belum paham pengaturan diet pada penyakit Diabetes Melitus dan hipertensi.</p>			

## Lampiran 26. Monitoring Evaluasi Pasien 1

### CATATAN ASUHAN GIZI (Monitoring Evaluasi)

Nama : Ny. Y  
Usia : 59 tahun

Jenis Kelamin : Perempuan  
Register : 18051xxx

Tanggal	Antropometri	Biokimia		Fisik/Klinis	Diet	Edukasi	Identifikasi Masalah Baru	Rencana Tindak Lanjut
		Hasil	Normal					
8/12/2018 (Hari 1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- LLA : 30 cm</li> <li>- TL : 45 cm</li> <li>- TB estimasi = <math>84,88 - (0,24 \times 59) + (1,83 \times 45)</math> = 153 cm.</li> <li>- BB estimasi = <math>\frac{LLA \text{ Aktual}}{LLA \text{ stdr}} \times (TB - 100)</math> = <math>\frac{30}{28,5} \times 53</math> = 57 kg.</li> <li>- BBI: <math>90\% \times (TB-100) \times 1 \text{ kg}</math> = <math>90\% \times (153-100) \times 1 \text{ kg}</math> = <math>90\% \times (53) \times 1 \text{ kg}</math> = 47,7 kg.</li> <li>- % LLA/U = <math>\frac{LLA \text{ aktual}}{\text{Nilai standar (buku Harvard)}} \times 100\%</math> = <math>\frac{30,4}{31,9} \times 100\% = 95\%</math></li> <li>- Status Gizi % LLA/U: Normal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>GDS : 362 mg/dL (1).</li> <li>GDP : 152 mg/dL (1).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>GDS : <math>\leq 200</math> mg/dL.</li> <li>GDP : 70-110 mg/dL.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- TD : 150/90 mmHg.</li> <li>- Suhu : <math>36^{\circ}\text{C}</math>.</li> <li>- Nadi : 86 x/menit.</li> <li>- RR : 18 x/menit.</li> <li>- Kesadaran: CM</li> <li>- KU : Nyeri pinggang, lemas (++) , mual, dan nafsu makan turun.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasien diberikan diet DM B 1500 kkal + Rendah Garam III 1000 mg Na.</li> <li>Hasil Recall: E = 939 kkal. P = 46,6 g. L = 55,3 g. KH = 75,7 g. Na = 215,7 mg. K = 1228 mg. Serat = 20,1 mg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivasi agar pasien lebih patuh terhadap diet yang diberikan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasien minta bentuk makanannya dirubah nasi biasa karena yang diterima tanggal 7/12 bentuk nasi tim.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tetap diberikan diet DM B 1500 kkal + Rendah Garam III 1000 mg Na.</li> <li>- Sebenarnya sudah diberikan bentuk makanan biasa/nasi hanya saja pihak MPPM memasak nasi nya terlalu lama.</li> <li>- Memotivasi pasien untuk menghabiskan makanan.</li> </ul>

Tanggal	Antropometri	Biokimia		Fisik/Klinis	Diet	Edukasi	Identifikasi Masalah Baru	Rencana Tindak Lanjut
		Hasil	Normal					
9/12/2018 (Hari 2)	-	GDS : 365 mg/dL (1). GDP : 150 mg/dL (1).	GDS : ≤200 mg/dL. GDP : 70- 110 mg/dL.	- TD : 148/90 mmHg. - Suhu : 36,5°C. - Nadi : 82 x/menit. - RR : 20 x/menit. - Kesadaran: CM - KU: Lemas (+++), mual (+++), dan BAB cair sebanyak 5x.	Pasien diberikan diet DM B 1500 kkal + Rendah Garam III 1000 mg Na + Rendah Serat.  Hasil Recall: E = 816 kkal. P = 37,7 g. L = 30,7 g. KH = 104,4 g. Na = 410,2 mg. K = 1039,3 mg. Serat = 7,5 mg.	- Memberikan penjelasan tentang bahan makanan yang dianjurkan, dibatasi, dan dihindari sesuai dengan diet DM, rendah garam, dan rendah serat.  - Motivasi agar pasien lebih patuh terhadap diet yang diberikan.  - Mulai membatasi makanan yang berlemak, membatasi penggunaan gula dan garam, serta membatasi makanan dan minuman tinggi serat karena pasien masih diare.	BAB cair sebanyak 5x.	- Pasien diberikan diet DM B 1500 kkal + Rendah Garam III 1000 mg Na + Rendah Serat.  - Memotivasi pasien untuk menghabiskan makanan.

Tanggal	Antropometri	Biokimia		Fisik/Klinis	Diet	Edukasi	Identifikasi Masalah Baru	Rencana Tindak Lanjut
		Hasil	Normal					
10/12/2018 (Hari 3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- LLA : 30 cm</li> <li>- TL : 45 cm</li> <li>- TB estimasi = <math>84,88 - (0,24 \times 59) + (1,83 \times 45)</math> = 153 cm.</li> <li>- BB estimasi = <math>\frac{LLA \text{ Aktual}}{LLA \text{ stdr}} \times (TB - 100)</math> = <math>\frac{30}{28,5} \times 53</math> = 57 kg.</li> <li>- BBI: <math>90\% \times (TB-100) \times 1 \text{ kg}</math> = <math>90\% \times (153-100) \times 1 \text{ kg}</math> = <math>90\% \times (53) \times 1 \text{ kg}</math> = 47,7 kg.</li> <li>- % LLA/U = <math>\frac{LLA \text{ aktual}}{\text{Nilai standar (buku Harvard)}} \times 100\%</math> = <math>\frac{30,4}{31,9} \times 100\% = 95\%</math></li> <li>- Status Gizi % LLA/U: Normal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>GDS : 370 mg/dL (†).</li> <li>GDP : 154 mg/dL (†).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>GDS : <math>\leq 200</math> mg/dL.</li> <li>GDP : 70-110 mg/dL.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- TD : 130/80 mmHg.</li> <li>- Suhu : 36°C.</li> <li>- Nadi : 70 x/menit.</li> <li>- RR : 23 x/menit.</li> <li>- Kesadaran : CM</li> <li>- KU: Lemas (+), mual (++) dan nafsu makan turun.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasien diberikan diet DM B 1500 kkal + Rendah Garam III 1000 mg Na.</li> <li>Hasil Recall: E = 915 kkal. P = 38,6 g. L = 45 g. KH = 101 g. Na = 705,2 mg. K = 987,2 mg. Serat = 28,3 mg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivasi agar pasien lebih patuh dan dapat menjalankan diet yang dianjurkan dengan baik dan benar.</li> <li>- Mulai membatasi makanan yang berlemak serta membatasi penggunaan gula dan garam.</li> </ul>	Tidak ada.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kembali semula yaitu diberikan diet DM B 1500 kkal + Rendah Garam III 1000 mg Na.</li> <li>- Memotivasi pasien untuk menghabiskan makanan.</li> <li>- Pasien diperbolehkan pulang malam hari di hari ke-3 dikarenakan kondisi pasien sudah sudah membaik.</li> </ul>

## Lampiran 27. Monitoring Evaluasi Pasien 2

### CATATAN ASUHAN GIZI (Monitoring Evaluasi)

Nama : Tn. A  
Usia : 60 tahun

Jenis Kelamin : Laki-laki  
Register : 18055xxx

Tanggal	Antropometri	Biokimia		Klinik (Fisik dan Klinik)	Diet	Edukasi	Identifikasi Masalah Baru	Rencana Tindak Lanjut
		Hasil	Normal					
10/12/2018 (Hari 1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- LLA : 30,1 cm</li> <li>- TL : 51 cm</li> <li>- TB estimasi = <math>64,19 - (0,04 \times 60) + (2,02 \times 51)</math> = 165 cm.</li> <li>- BB estimasi = <math>\frac{LLA \text{ Aktual}}{LLA \text{ stdr}} \times (TB - 100)</math> = <math>\frac{30,1}{29} \times 65</math> = 68 kg.</li> <li>- BBI: <math>90\% \times (TB-100) \times 1 \text{ kg}</math> = <math>90\% \times (165-100) \times 1 \text{ kg}</math> = <math>90\% \times (65) \times 1 \text{ kg}</math> = 58,5 kg.</li> <li>- <math>\% \text{ LLA/U} = \frac{LLA \text{ aktual}}{\text{Nilai standar (buku Harvard)}} \times 100\%</math> = <math>\frac{30,1}{33} \times 100\% = 91\%</math></li> <li>- Status Gizi % LLA/U: Normal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>GDS : 335 mg/dL (↑).</li> <li>GDP : 78 mg/dL (N).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>GDS : <math>\leq 200</math> mg/dL.</li> <li>GDP : 70-110 mg/dL.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- TD : 175/99 mmHg.</li> <li>- Suhu : 38,2°C.</li> <li>- Nadi : 97 x/menit.</li> <li>- RR : 28 x/menit.</li> <li>- Kesadaran: CM.</li> <li>- KU : Sesak (++) dan muntah.</li> <li>- Nafsu makan baik.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasien diberikan diet DM KV 1700 kkal + diet RG II 800 mg Na.</li> <li>Hasil Recall: E = 1403 kkal. P = 56,9 g. L = 46,9 g. KH = 202,3 g. Na = 765,9 mg. K = 1318 mg. Serat = 24,3 mg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivasi agar pasien lebih patuh terhadap diet yang diberikan.</li> </ul>	Tidak ada.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tetap diberikan diet DM KV 1700 kkal + diet RG II 800 mg Na.</li> <li>- Memotivasi pasien untuk menghabiskan makanan.</li> </ul>

Tanggal	Antropometri	Biokimia		Klinik (Fisik dan Klinik)	Diet	Edukasi	Identifikasi Masalah Baru	Rencana Tindak Lanjut
		Hasil	Normal					
11/12/2018 (Hari 2)	-	GDS : 366 mg/dL (1). GDP : 85 mg/dL (N).	GDS : $\leq 200$ mg/dL. GDP : 70-110 mg/dL.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- TD : 164/93 mmHg.</li> <li>- Suhu : 36,5°C.</li> <li>- Nadi : 95 x/menit.</li> <li>- RR : 26 x/menit.</li> <li>- Kesadaran: CM</li> <li>- KU: Sesak (+).</li> <li>- Nafsu makan baik.</li> </ul>	Pasien diberikan diet DM KV 1700 kkal + diet RG II 800 mg Na.  Hasil Recall: E = 1552 kkal. P = 49,6 g. L = 52,1 g. KH = 225,5 g. Na = 858,1 mg. K = 1757,1 mg. Serat = 29,2 mg.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memberikan penjelasan tentang bahan makanan yang dianjurkan, dibatasi, dan dihindari sesuai dengan diet DM, Rendah Garam, dan jantung.</li> <li>- Motivasi agar pasien lebih patuh terhadap diet yang diberikan.</li> <li>- Mulai membatasi makanan yang berlemak, membatasi penggunaan gula dan garam.</li> </ul>	Tidak ada.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tetap diberikan diet DM KV 1700 kkal + diet RG II 800 mg Na.</li> <li>- Memotivasi pasien untuk menghabiskan makanan.</li> </ul>

Tanggal	Antropometri	Biokimia		Klinik (Fisik dan Klinik)	Diet	Edukasi	Identifikasi Masalah Baru	Rencana Tindak Lanjut
		Hasil	Normal					
12/12/2018 (Hari 3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- LLA : 30,1 cm</li> <li>- TL : 51 cm</li> <li>- TB estimasi = <math>64,19 - (0,04 \times 60) + (2,02 \times 51)</math> = 165 cm.</li> <li>- BB estimasi = <math>\frac{LLA \text{ Aktual}}{LLA \text{ stdr}} \times (TB - 100)</math> = <math>\frac{30,1}{29} \times 65</math> = 68 kg.</li> <li>- BBI: <math>90\% \times (TB-100) \times 1 \text{ kg}</math> = <math>90\% \times (165-100) \times 1 \text{ kg}</math> = <math>90\% \times (65) \times 1 \text{ kg}</math> = 58,5 kg.</li> <li>- % LLA/U = <math>\frac{LLA \text{ aktual}}{\text{Nilai standar (buku Harvard)}} \times 100\%</math> = <math>\frac{30,1}{33} \times 100\% = 91\%</math></li> <li>- Status Gizi % LLA/U: Normal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>GDS : 453 mg/dL (1).</li> <li>GDP : 105 mg/dL (N).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>GDS : <math>\leq 200</math> mg/dL.</li> <li>GDP : 70-110 mg/dL.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- TD : 160/92 mmHg.</li> <li>- Suhu : 36,5°C.</li> <li>- Nadi : 89 x/menit.</li> <li>- RR : 25 x/menit.</li> <li>- Kesadaran: CM</li> <li>- Nafsu makan baik.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasien diberikan diet DM KV 1700 kkal + diet RG II 800 mg Na.</li> <li>Hasil Recall: E = 1587 kkal. P = 57,3 g. L = 51,1 g. KH = 239,5 g. Na = 768,4 mg. K = 1745 mg. Serat = 29 mg.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivasi agar pasien lebih patuh dan dapat menjalankan diet yang dianjurkan dengan baik dan benar.</li> <li>- Mulai membatasi makanan yang berlemak serta membatasi penggunaan gula dan garam.</li> </ul>	Tidak ada.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tetap diberikan diet DM KV 1700 kkal + diet RG II 800 mg Na.</li> <li>- Memotivasi pasien untuk menghabiskan makanan.</li> <li>- Hari ke-4 pasien sudah boleh pulang dikarenakan kondisi pasien sudah membaik.</li> </ul>

## Lampiran 28. Monitoring Evaluasi Pasien 3

### CATATAN ASUHAN GIZI (Monitoring Evaluasi)

Nama : Ny. M

Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 55 tahun

Register : 18056xxx

Tanggal	Antropometri	Biokimia		Klinik (Fisik dan Klinik)	Diet	Edukasi	Identifikasi Masalah Baru	Rencana Tindak Lanjut
		Hasil	Normal					
12/12/2018 (Hari 1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- LLA : 33 cm</li> <li>- TL : 46 cm</li> <li>- TB estimasi = <math>84,88 - (0,24 \times 55) + (1,83 \times 46)</math> = 156 cm.</li> <li>- BB estimasi = <math>\frac{LLA \text{ Aktual}}{LLA \text{ stdr}} \times (TB - 100)</math> = <math>\frac{33}{28,5} \times 56</math> = 65 kg.</li> <li>- BBI: <math>90\% \times (TB-100) \times 1 \text{ kg}</math> = <math>90\% \times (156-100) \times 1 \text{ kg}</math> = 50,4 kg.</li> <li>- % LLA/U = <math>\frac{LLA \text{ aktual}}{\text{Nilai standar (buku Harvard)}} \times 100\%</math> = <math>\frac{33}{31,9} \times 100\% = 104\%</math> Status Gizi % LLA/U: Normal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>GDP : 254 mg/dL (1).</li> <li>GD2PP : 262 mg/dL (1).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>GDP : 70-110 mg/dL.</li> <li>GD2PP: 130 mg/dL.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- TD : 180/100 mmHg.</li> <li>- Suhu : 36,5°C.</li> <li>- Nadi : 80 x/menit.</li> <li>- RR : 20 x/menit.</li> <li>- Kesadaran: CM</li> <li>- KU : lemas (++) , mual, muntah, dan nafsu makan turun.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasien diberikan diet DM B 1500 kkal + RG I 400 mg Na.</li> <li>Hasil Recall: E = 1228 kkal. P = 51,8 g. L = 38 g. KH = 187,2 g. Na = 440,4 mg. K = 1780 mg. Serat = 27,4 mg.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivasi agar pasien lebih patuh terhadap diet yang diberikan.</li> </ul>	Tidak ada.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tetap diberikan diet DM B 1500 kkal + RG I 400 mg Na.</li> <li>- Memotivasi pasien untuk menghabiskan makanan.</li> </ul>



Tanggal	Antropometri	Biokimia		Klinik (Fisik dan Klinik)	Diet	Edukasi	Identifikasi Masalah Baru	Rencana Tindak Lanjut
		Hasil	Normal					
13/12/2018 (Hari 2)	-	GDP : 175 mg/dL (1). GD2PP: 180 mg/dL (1).	GDP : 70-110 mg/dL. GD2PP: 130 mg/dL.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- TD : 174/113 mmHg.</li> <li>- Suhu : 36°C.</li> <li>- Nadi : 83 x/menit.</li> <li>- RR : 22 x/menit.</li> <li>- Kesadaran: CM</li> <li>- KU: Lemas (+).</li> <li>- Nafsu makan baik.</li> </ul>	<p>Pasien diberikan diet DM B 1500 kkal + RG I 400 mg Na.</p> <p>Hasil Recall: E = 1199 kkal. P = 52,2 g. L = 42,7 g. KH = 153,9 g. Na = 314,3 mg. K = 1400,4 mg. Serat = 30,1 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memberikan penjelasan tentang bahan makanan yang dianjurkan, dibatasi, dan dihindari sesuai dengan diet DM dan rendah garam.</li> <li>- Motivasi agar pasien lebih patuh terhadap diet yang diberikan.</li> <li>- Mulai membatasi makanan yang berlemak, membatasi penggunaan gula dan garam.</li> </ul>	Tidak ada.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tetap diberikan diet DM B 1500 kkal + RG I 400 mg Na.</li> <li>- Memotivasi pasien untuk menghabiskan makanan.</li> </ul>

Tanggal	Antropometri	Biokimia		Klinik (Fisik dan Klinik)	Diet	Edukasi	Identifikasi Masalah Baru	Rencana Tindak Lanjut
		Hasil	Normal					
14/12/2018 (Hari 3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- LLA : 33 cm</li> <li>- TL : 46 cm</li> <li>- TB estimasi = <math>84,88 - (0,24 \times 55) + (1,83 \times 46)</math> = 156 cm.</li> <li>- BB estimasi = <math>\frac{LLA \text{ Aktual}}{LLA \text{ stdr}} \times (TB - 100)</math> = <math>\frac{33}{28,5} \times 56</math> = 65 kg.</li> <li>- BBI: <math>90\% \times (TB-100) \times 1 \text{ kg}</math> = <math>90\% \times (156-100) \times 1 \text{ kg}</math> = 50,4 kg.</li> <li>- % LLA/U = <math>\frac{LLA \text{ aktual}}{\text{Nilai standar (buku Harvard)}} \times 100\%</math> = <math>\frac{33}{31,9} \times 100\% = 104\%</math></li> <li>- Status Gizi % LLA/U: Normal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>GDP: 189 mg/dL (†).</li> <li>GD2PP: 180 mg/dL (†).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>GDP : 70-110 mg/dL.</li> <li>GD2PP : 130 mg/dL.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- TD : 150/100 mmHg.</li> <li>- Suhu : 36°C.</li> <li>- Nadi : 81 x/menit.</li> <li>- RR : 25 x/menit.</li> <li>- Kesadaran: CM</li> <li>- Nafsu makan baik.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasien diberikan diet DM B 1500 kkal + RG I 400 mg Na.</li> <li>Hasil Recall: E = 1444 kkal. P = 53,9 g. L = 39,2 g. KH = 222,8 g. Na = 390 mg. K = 1710,4 mg. Serat = 29,1 mg.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivasi agar pasien lebih patuh dan dapat menjalankan diet yang dianjurkan dengan baik dan benar.</li> <li>- Mulai membatasi makanan yang berlemak serta membatasi penggunaan gula dan garam.</li> </ul>	Tidak ada.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tetap diberikan diet DM B 1500 kkal + RG I 400 mg Na.</li> <li>- Memotivasi pasien untuk menghabiskan makanan.</li> <li>- Pasien diperbolehkan pulang malam hari di hari ke-3 dikarenakan kondisi pasien sudah membaik.</li> </ul>

## Lampiran 29. Leaflet Diet Diabetes Mellitus Pasien 1

**APA YANG HARUS**

- KU MAKAN ?
- KU PANTANG ?
- BERAPA JUMLAHNYA ?

**PENTING**

Apabila kadar asam urat normal, ekstra buncis 3 x 100 gram sehari dapat ditambah dengan mengurangi sayuran golongan A. Apabila Kadar asam urat tinggi, maka ekstra buncis hanya 2 x 50 gram.


\*Kalau memeriksa diri harap lampiran ini dibawa.

*Referensi :*  
Almatsier, Sunita. *Penuntun Diet*. Jakarta, Gramedia Pustaka Utama: 2004

*Contact Person (SMS, WA) :*  
ANI Gizi  
085649981051, 081312137856, 081233993385

Yang harus diketahui oleh penderita diabetes

1. Diet adalah cara pengobatan yang paling baik untuk penderita diabetes, sebelum obat-obat lain dimulai.
2. Penderita diabetes harus hidup teratur
  - Menepati jam makan
  - Melakukan olah raga ringan setiap hari
  - Mengikuti jam kerja yang tidak berlebihan
  - Tidur yang cukup
3. Penderita diabetes harus melakukan kumur mulut setiap habis makan, karena tidak boleh ada sisa makanan tertinggal didalam rongga mulut (sumber infeksi).
4. Olah raga ringan mula-mula 3 x 10 menit tiap hari pada saat 1 1/2 jam sesudah makan dianjurkan kepada semua penderita diabetes agar kadar glukosa darah lebih cepat menjadi normal.
5. Untuk penderita diabetes yang gemuk, selain olah raga tersebut ditambah olah raga sedang dua kali sehari (pagi dan sore).



**rs lavalette**  
NUSAMED HEALTHCARE

Jl. M. Supriatno No. 11 Miri - 651380000 Fax: 0341420844 GIGI Malang Jawa Timur  
Email: info@rs.lavalette.com Website: www.rs.lavalette.com

---

**DAFTAR DIIT**

(diit untuk penderita diabetes mellitus)

DIABETES MELLITUS

**TIM PKRS R.S. LAVALETTE MALANG**

Konsultasi Gizi Dibuka setiap hari

Pukul 08.00 - 14.00

(Kecuali Hari Libur Resmi)

NAMA : Ny Y

UMUR : 50 Th.

TINGGI BADAN : 153 Cm.

BERAT BADAN : 57 Kg.

ALAMAT : Jl. Bringan Jaya No. 13  
RT 001 RW 001 Bringan Sambi  
Kec. P.

Tanggal MS : 7 Desember 2018

Jumlah kalori sehat :
kalori

## Lampiran 30. Leaflet Diet Diabetes Mellitus Pasien 1

NILAI GIZI	
Kalori	1500 kkal
Protein	45 g
Lemak	23,3 g
Hidrat Arang	255 g
Kolesterol	< 200 g

**PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI**

<b>Pagi + Jam 06.30</b>	
Nasi	90 gram
Daging	50 gram
Tempe	- gram
Sayuran A	- gram
Sayuran B	- gram
Minyak	- gram
<b>+ Jam 09.30</b>	
Susu Skim	- gram
Pepaya	- gram
Pisang	100 gram
<b>Siang + Jam 12.30</b>	
Nasi	180 gram
Telur Daging	50 gram
Tempe	25 gram
Sayuran A	90 gram
Sayuran B	- gram
Minyak	2,5 gram
<b>+ Jam 15.30</b>	
Susu Skim	- gram
Pepaya	200 gram
Pisang	- gram
<b>Bore + Jam 18.30</b>	
Nasi	180 gram
Daging	50 gram
Tahu Tempe	60 gram
Sayuran A	100 gram
Sayuran B	- gram
Minyak	13 gram
<b>+ Jam 21.30</b>	
Susu Skim	- gram
Pepaya	- gram
Pisang Gula	80 gram

**TUJUAN DIET - B1**

Menyusun makanan anda, agar anda dapat bekerja seperti biasa dan membantu anda dalam:

- menurunkan kadar glukosa darah menjadi normal
- menurunkan glukosa dalam urine menjadi negatif
- menurunkan kadar kolesterol darah
- mencapai berat badan normal
- melakukan pekerjaan sehari-hari seperti biasa

- 1. MAKANAN YANG BAIK DIMAKAN**  
Sayuran buah-buahan golongan B dalam jumlah tertentu (lihat Daftar makanan Pengganti)
- 2. YANG TIDAK BOLEH DIMAKAN**  
Gula batu  
Gula Pasir  
Gula Jawa  
Madu  
Setrup  
Selai  
Susu kental manis  
Kue manis  
Dodol  
Cake  
Abon manis  
Dendeng manis
- 3. BUMBU YANG HARUS DIBATASI**  
Kecap asin; manis  
Patis  
Saus Tomat  
Maggi
- 4. MAKANAN YANG PERLU DIPERHIRONGKAN**  
Nasi  
Kentang  
Singkong  
Jagung  
Mie  
Bihun  
Ubi  
Jenis Tepung-tepungan lainnya

**CONTOH MENU**

**Pagi + Jam 06.30**

- Nasi
- Telor ceplok
- Tempe kering
- Sambel goreng manis
- Teh

**+ Jam 09.30**

- Susu bewar atau dengan sakharin
- Pepaya

**Siang + Jam 12.30**

- Nasi
- Bandeng Goreng
- Terki Tahu
- Sayur asem kacang panjang, daun so
- Sambel = lalap ketimun

**+ Jam 15.30**

- Susu bewar atau dengan sakharin
- Pepaya

**Bore + Jam 18.30**

- Nasi
- Daging bumbu
- Tempe bacem
- Sayur lodeh
- Lalap ketimun

**+ Jam 19.30**

- Susu bewar atau dengan sakharin (atau sebelum tidur)
- pepaya

## Lampiran 31. Leaflet Diet Rendah Garam Pasien 1

**BAGAIMANA SEBAIKNYA CARA MEMASAK ?**

Rasa tawar dapat diperbaiki dengan menggunakan bumbu-bumbu yang mengandung Natrium, seperti bawang, brambang, jahe, kunir, salam, gula, cuka dsb.

Menggoreng menumis atau memanggang juga dapat meninggalkan rasa makanan.

Suatu cara untuk mengeluarkan garam Natrium dari margarin adalah sebagai berikut :

- ✦ Campurlah margarin dengan air dan masaklah hingga mendidih. Margarin akan meleleh dan garam Natrium akan larut dalam air.
- ✦ Dinginkanlah cairan kembali dengan mencampurkan es ke dalamnya atau masukkan pancinya ke dalam lemari es. Margarin akan menjadi keras kembali. Buanglah air yang mengandung garam Natrium itu. Lakukan ini Sampai dua kali.

**CONTOH MENU SEHARI :**

**P A G I** - Nasi  
- Telur dadar  
- Tumis kacang panjang

**J A M 10.00** - Seladah buah

**S I A N G** - Nasi  
- Ikan acar kuning  
- Sambel goreng kering tempe  
- Sayur lodeh  
- Pepaya

**MALAM** - Nasi  
- Ikan acar kuning  
- Tahu bacem  
- Cah sawi + wortel  
- Pisang

**KETERANGAN LAIN :**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Untuk mendapatkan keterangan lebih lanjut, hubungi AHLI GIZI

PT. NUSANTARA SEBELAS MEDIKA  
**RUMAH SAKIT "LAVALETTE"**  
TERAKREDITASI TINGKAT LENGKAP  
Jl. WR. Supratman No.10.Telp. 482612 - 470605 Fax. 470604  
**MALANG**

---

RENDAH GARAM

---

**UNIT GIZI R.S. LAVALETTE MALANG**  
Konsultasi Gizi dibuka setiap hari

Pagi : \_\_\_\_\_  
Sore : \_\_\_\_\_

Kecuali hari libur/mimpi.

NAMA : Ny. Y  
UMUR : 53 th  
TINGGI BADAN : 153 cm  
BERAT BADAN : 57 kg  
ALAMAT : Jl. Bringin Jaya No.13  
RT 001 RW 001 Bringin Sambu  
Korep  
TANGGAL MRS : 7 Desember 2018

## Lampiran 32. Leaflet Diet Rendah Garam Pasien 1

Kalori	1500	Lemak	33,3 g
Protein	45 g	Natrium	1000 g
H. Arang	255 g		

**PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI**

	berat (gram)	ut. *)
<b>Pagi</b>		
Nasi	90	7 sdm
Telur Pading	50	1 ptg sdg
Tempe	-	-
Sayuran	-	-
Buah	-	-
Minyak	-	-
<b>Jam 10-00</b>		
Buah potong	100	1 ptg br
mentan		
<b>Siang</b>		
Nasi	180	14 sdm
Telur Daging/Hikan	50	1 bkr
Tempe	25	1 ptg sdg
Sayuran	90	1 tdk
Buah	100	1 ptg br
Minyak	3,5	1/2 sdm
<b>Jam 15-00</b>		
Pepaya	100	1 ptg br
<b>Malam</b>		
Nasi	180	14 sdm
Daging/Hikan	50	1 ptg sdg
Tempe	60	1/2 bkr
Sayuran	100	1 tdk
Buah	-	-
Minyak	13	1,3 sdm
Jam 21-30		
Pisang Susu	80	1 bh

\*) UKURAN RUMAH TANGGA

**APAKAH YANG DIMAKSUD DENGAN GARAM ?**  
Yang dimaksud dengan garam disini adalah garam Natrium. Garam dapur adalah sumber utama garam Natrium.

**APAKAH MAKSUD DIET RENDAH GARAM ?**

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

**APAKAH YANG MENYEBABKAN PENIMBUNAN GARAM NATRIUM DALAM TUBUH ?**  
Garam Natrium terdapat dalam hampir semua bahan makanan berasal hewan dan tumbuh-tumbuhan. Semua orang membutuhkan garam Natrium, tetapi sering tubuh mendapatkannya lebih banyak dari yang dibutuhkan. Kelebihan garam Natrium biasanya dikeluarkan melalui ginjal.

Pada kelainan tertentu, tubuh tidak dapat mengeluarkan kelebihan garam Natrium. Garam ini tinggal dalam jaringan tubuh dan mengikat air sehingga terjadi bengkak atau oedema. Untuk menghilangkan bengkak ini Anda perlu menjalani diet rendah garam.

**MAKANAN APAKAH MENGANDUNG BANYAK GARAM NATRIUM ?**  
Garam Natrium terdapat secara alamiah dalam bahan makanan, atau ditambahkan belakangan waktu memasak atau mengolah. Makanan berasal hewan biasanya lebih banyak mengandung garam Natrium dari pada makanan berasal tumbuh-tumbuhan. Garam Natrium yang ditambahkan ke dalam makanan biasanya berupa ikatan.

- Natrium Chlorida atau garam dapur
- Mono-Natrium Glutamat atau vetsin
- Natrium Bikarbonat atau soda kue
- Natrium Benzoat, yang digunakan untuk mengawet buah-buahan.
- Natrium Bisulfat atau sendawa yang digunakan untuk mengawetkan daging, seperti pada corned beef

**MAKANAN APAKAH DIPERBOLEHKAN ?**

- Semua bahan makanan segar atau diolah tanpa garam Natrium yang berasal tumbuh-tumbuhan seperti:
  - beras, ketan, ubi, mie tawar, macarena, bunkewe, terigu, gula pasir
  - kacang-kacangan dan hasil kacang-kacangan seperti kacang hijau, kacang merah, kacang tanah, kacang tolo, tempe, tahu tawar, oncom
  - minyak goreng, margarin tanpa garam
  - sayuran dan buah-buahan
  - bumbu-bumbu, seperti bawang, bawang, jabe kemiri, kunir, kencur, lada, Lombok, salam serai, cuka
- Bahan makanan berasal hewan dalam jumlah terbatas:
  - daging atau ayam atau ikan paling banyak 100 gram sehari
  - telur ayam atau telur bebek paling banyak 1 butir sehari
  - susu segar paling banyak 2 gelas sehari, 100 gram daging mengandung sama banyak Natrium dengan 2 butir telur ayam atau 2/3 gelas susu
  - otak, ginjal, paru-paru, jantung, dan udang mengandung lebih banyak Natrium. Biasanya bahan makanan ini dihindarkan
- Minuman seperti kopi, teh, sirup, minuman berbikin, sari buah.

**MAKANAN APAKAH TIDAK DIPERBOLEHKAN ?**  
Semua makanan yang diberi garam. Natrium pada pengolahan, seperti:

- roti, biskuit, kraker, cake, dan kue lain yang dimasak dengan garam dapur dan atau soda
- dendeng, abon, corned beef, daging asap, bacon, ham, ikan asin, ikan pindang, sarden, ebi, udang kering, telur asin, telur pindang
- keju, keju kacang tanah (pindakasi)
- margarin mentega
- acar, asinan sayuran dalam kaleng
- asinan buah, manisan buah, buah dalam kaleng
- garam dapur, vetsin, soda kue, kecap, margarin, terasi, peba, lada, toman kelcap

Sebaiknya membaca etiket pada "makanan jadi" kata "Sodium" atau simbol "Na" juga menunjukkan adanya ikatan Natrium.

## Lampiran 33. Leaflet Diet Diabetes Mellitus Pasien 2

**APA YANG HARUS**

- KU MAKAN ?
- KU PANTANG ?
- BERAPA JUMLAHNYA ?

**PENTING**

Apabila kadar asam urat normal, ekstra bundis 3 x 100 gram sehari dapat ditambah dengan mengurangi sayuran golongan A. Apabila Kadar asam urat tinggi, maka ekstra bundis hanya 2 x 50 gram.


\* Kalau memeriksa diri harap lampiran ini dibawa.

*Referensi :*  
Aimatier, Sunita. Penuntun Diet. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. 2004

Contact Person (SMS, WA) :  
Ani Gal  
085649981051, 081312137358, 081233894185

**Yang harus diketahui oleh penderita diabetes**

1. Diet adalah cara pengobatan yang paling baik untuk penderita diabetes; sebelum obat - obat lain dimulai.
2. Penderita diabetes harus hidup teratur
  - Menepati jam makan
  - Melakukan olah raga ringan setiap hari
  - Mengikuti jam kerja yang tidak berlebihan
  - Tidur yang cukup
3. Penderita diabetes harus melakukan kumur mulut setiap habis makan, karena tidak boleh ada sisa makanan tertinggal didalam rongga mulut (sumber infeksi).
4. Olah raga ringan mula-mula 3 x 10 menit tiap hari pada saat 1 1/2 jam sesudah makan dianjurkan kepada semua penderita diabetes agar kadar glukosa darah lebih cepat menjadi normal.
5. Untuk penderita diabetes yang gemuk, selain olah raga tersebut ditambah olah raga sedang dua kali sehari (pagi dan sore)



**rs lavalette**  
NUSAMED HEALTHCARE

Jl. WR Supratman No. 18 Sep. 550 04203 Fax. 234107004 Klaten, Jawa Tengah  
Email: info@rs.lavalette.com Website: www.rs-lavalette.com

**DAFTAR DIET**

(diit untuk penderita diabetes mellitus)

DIABETES MELLITUS

**TIM PKRS R.S. LAVALETTE MALANG**

**Konsultasi Gizi Dibuka setiap hari**

**Pukul 08.00 - 14.00**

(Kecuali Hari Libur Resmi)

NAMA : Fitri A

UMUR : 60 Th.

TINGGI BADAN : 165 Cm

BERAT BADAN : 68 Kg.

ALAMAT : Jl Simpang Borekudur Utara No 33 RT 01 RW 13 kel Mojolangu, Kec. Lontarawu, Mg.

Tanggal MRS : 9 Desember 2018

Jumlah kalori sehari : \_\_\_\_\_ kalori

## Lampiran 34. Leaflet Diet Diabetes Mellitus Pasien 2

NILAI GIZI	
Kalori	1700 kkal
Protein	51 g
Lemak	37,8 g
Hidrat Arang	289 g
Kolesterol	< 200 g

### PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

<b>Pagi + Jam 06.30</b>	
Nasi	90 gram
Ayam Daging	50 gram
Tempe	- gram
Sayuran A	30 gram
Sayuran B	30 gram
Minyak	3 gram
<b>+ Jam 09.30</b>	
Susu Skim	- gram
Pepaya	100 gram
Pisang	- gram
<b>Siang + jam 12.30</b>	
Nasi	180 gram
Ayam Daging	50 gram
Tahu Tempe	60 gram
Sayuran A	100 gram
Sayuran B	- gram
Minyak	13 gram
<b>+ Jam 15.30</b>	
Susu Skim	- gram
Pepaya	- gram
Pisang	150 gram
<b>Sore + Jam 18.30</b>	
Nasi	180 gram
Telur Daging	50 gram
Tempe	25 gram
Sayuran A	100 gram
Sayuran B	- gram
Minyak	7,5 gram
<b>+ Jam 21.30</b>	
Susu Skim	5 gram
Pepaya	- gram
Pisang	- gram
Agar-agar	7 gram

### TUJUAN DIET - B1

Menyusun makanan anda, agar anda dapat bekerja seperti biasa dan membantu anda dalam:

- menurunkan kadar glukosa darah menjadi normal
- menurunkan glukosa dalam urine menjadi negatif
- menurunkan kadar kolesterol darah
- mencapai berat badan normal
- melakukan pekerjaan sehari-hari seperti biasa

- MAKANAN YANG BAIK DIMAKAN**  
Sayuran buah-buahan golongan B dalam jumlah tertentu (lihat Daftar makanan Pengganti)
- YANG TIDAK BOLEH DIMAKAN**  
Gula batu  
Gula Pasir  
Gula Jawa  
Madu  
Setrup  
Selai  
Susu kental manis  
Kue manis  
Dodol  
Cake  
Abon manis  
Dendeng manis
- BUMBU YANG HARUS DIBATASI**  
Kecap asin, manis  
Petis  
Saus Tomat  
Maggi
- MAKANAN YANG PERLU DIPERHIRUNGKAN**  
Nasi  
Kentang  
Singkong  
Jagung  
Mie  
Bihun  
Ubi  
Jenis Tepung-tepungan lainnya

### CONTOH MENU

**Pagi + Jam 06.30**

- Nasi
- Telor ceplok
- Tempe-kering
- Sambel goreng maniss
- Teh

**+ Jam 09.30**

- Susu tawar atau dengan sakharin
- Pepaya

**Siang + Jam 12.30**

- Nasi
- Bandeng Goreng
- Terik Tahu
- Sayur asem kacang panjang, daun si
- Sambel = lalap ketimun

**+ Jam 15.30**

- Susu tawar atau dengan sakharin
- Pepaya

**Sore + Jam 18.30**

- Nasi
- Daging bumbi
- Tempe bacem
- Sayur lodeh
- Lalap ketimun

**+ Jam 19.30**

- Susu tawar atau (dengan sakharin (atau sebelum tidur)
- pepaya



## Lampiran 35. Leaflet Diet Rendah Garam Pasien 2

**BAGAIMANA SEBAIKNYA CARA MEMASAK ?**

Rasa tawar dapat diperbaiki dengan menggunakan bumbu-bumbu yang mengandung Natrium, seperti bawang, brambang, jahe, kunir, salam, gula, cuka dsb.

Menggoreng menumis atau memanggang juga dapat meninggalkan rasa makanan.

Suatu cara untuk mengeluarkan garam Natrium dari margarin adalah sebagai berikut :

- + Campurilah margarin dengan air dan masaklah hingga mendidih. Margarin akan mencair dan garam Natrium akan larut dalam air.
- + Dinginkanlah cairan kembali dengan mencampurkan es ke dalamnya atau memasukan pancinya kedalam lemari es. Margarin akan menjadi keras kembali. Buanglah air yang mengandung garam Natrium itu. Lakukan ini Sampai dua kali.

**CONTOH MENU SEHARI :**

**P A G I** - Nasi  
- Telur dadar  
- Tumis kacang panjang

**J A M 10.00** - Seladah buah

**S I A N G** - Nasi  
- Ikan acar kuning  
- Sambel goreng kering tempe  
- Sayur lodeh  
- Pepaya

**MALAM** - Nasi  
- Ikan acar kuning  
- Tahu bacem  
- Cah sawi + wortel  
- Pisang

**KETERANGAN LAIN :**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Untuk mendapatkan keterangan lebih lanjut, hubungi AHLI GIZI

PT. NUSANTARA SEBELAS MEDIKA  
**RUMAH SAKIT "LVALETTE"**  
TERAKREDITASI TINGKAT LENGKAP  
Jl. WR. Supratman No. 10, Telp. 452612 - 478805 Fax. 470804  
**MALANG**

---

**RENDAH  
GARAM**

---

**UNIT GIZI R.S. LVALETTE MALANG**  
Konsultasi Gizi dibuka setiap hari

Pagi : \_\_\_\_\_

Sore : \_\_\_\_\_

Kecuali hari libur resmi.

NAMA : Tn. A

UMUR : 60 th

TINGGI BADAN : 165 cm

BERAT BADAN : 68 kg

ALAMAT : Jl. Simpang Barokudur Utara  
No. 33 RT-01 RW 13 kel.  
Majalangu, kec. Lawekwuwu  
Malang

TANGGAL MRS : 2 Desember 2018

**Lampiran 36. Leaflet Diet Rendah Garam Pasien 2**

Kalori	1700	Lemak	37,8 g
Protein	51 g	Natrium	200 mg
H. Asam	789 g		

### PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

	Sendrat (gram)	mg
<b>Pagi</b>		
Nasi	90	7 sdm
Ayam Sayur	50	1 piring
Sayuran	-	-
Buah	100	1 buah
Minyak	3	1 sdt
<b>Jum 10.00</b>		
Pisang	100	1 buah
<b>Siang</b>		
Nasi	180	14 sdm
Ayam Daging Sayur	50	1 piring
Sayuran	50	2 sdt
Buah	100	1 buah
Minyak	13	1 sdt
<b>Jum 10.00</b>		
Pisang Manis	150	1 buah
<b>Malam</b>		
Nasi	180	14 sdm
Ayam Daging Sayur	50	1 piring
Sayuran	50	2 sdt
Buah	100	1 buah
Minyak	13,5	1 sdt
<b>Jum 10.00</b>		
Pisang Manis	7	1 sdt
<b>*) UKURAN RUMAH TANGGA</b>		1/2 sdm

### APAKAH YANG DIMAKSUD DENGAN GARAM ?

Yang dimaksud dengan garam disini adalah garam Natrium. Garam dapur adalah sumber utama garam Natrium.

### APAKAH MAKSUD DIET RENDAH GARAM ?

1. Membantu menghilangkan penimbunan garam-garam dalam jaringan tubuh
2. Membantu menurunkan tekanan darah bila ada tekanan darah tinggi.

### APAKAH YANG MENYEBABKAN PENIMBUNAN GARAM NATRIUM DALAM TUBUH ?

Garam Natrium terdapat dalam hampir semua bahan makanan berasal hewan dan tumbuhan-tumbuhan semua yang membutuhkan garam Natrium tetapi sering tubuh mendapatkannya lebih banyak dari yang dibutuhkan. Kebanyakan garam Natrium biasanya dikonsumsi melalui ginjal.

Pada keadaan tertentu, tubuh tidak dapat mengeluarkan kelebihan garam Natrium. Garam ini tinggal dalam jaringan tubuh dan mengikat air sehingga terjadi bengkak atau edema. Untuk menghilangkan bengkak ini Anda perlu mengurangi ditrendah garam.

### MAKANAN APAKAH MENGANDUNG BANYAK GARAM NATRIUM ?

Garam Natrium terdapat secara alamiah dalam bahan makanan, atau ditambahkan belakangan waktu memasak atau mengolah makanan berasal hewan biasanya lebih banyak mengandung garam Natrium dari pada makanan berasal tumbuhan-tumbuhan.

Garam Natrium yang ditambahkan ke dalam makanan biasanya berupa kristal

1. Natrium Chloride atau garam dapur
2. Mono-Natrium Glutamat atau vetsin
3. Natrium Bikarbonat atau soda kue
4. Natrium Benzoat, yang digunakan untuk mengawet buah-buahan.
5. Natrium Bisulfat atau soda yang digunakan untuk mengawetkan daging, seperti pada corned beef.

### MAKANAN APAKAH DIPERBOLEHKAN ?

1. Semua bahan makanan segar atau diolah tanpa garam Natrium yang berasal tumbuhan-tumbuhan seperti
  - beras, ketan, ubi, mie, kacang, kacang-kacangan, kentang, gula jawa
  - kacang-kacangan dan hasil kacang-kacangan seperti kacang hijau, kacang merah, kacang tanah, kacang kedelai, kacang, tahu, buncis, oncom.
  - minyak goreng, margarin tanpa garam
  - sayuran dan buah-buahan
  - bumbu-bumbu, seperti bawang, brambang, jahe, kemiri, kulit, kemudu, lada, lombok, salam, sere, ubi
2. Bahan makanan berasal hewan dalam jumlah terbatas
  - daging atau ayam atau ikan paling banyak 100 gram sehari.
  - telur ayam atau telur bebek paling banyak 1 butir sehari.
  - susu segar paling banyak 2 gelas sehari. 100 gram daging mengandung sama banyak Natrium (benteng 2 butir telur ayam atau 1/2 gelas susu).
  - otak, ginjal, paru-paru, jantung, dan seling mengandung lebih banyak Natrium. Sebaiknya bahan makanan ini dihindarkan.
3. Minuman seperti kopi, teh, esop, minuman buah dengan susu.

### MAKANAN APAKAH TIDAK DIPERBOLEHKAN ?

Semua makanan yang diberi garam Natrium pada pengolahan, seperti

- roti, biskuit, kraker, cake, dan kue lain yang dimasuk dengan garam dapur dan atau soda
- dendeng, abon, capcai beef, daging asap, bacon, tem, ikan asin, ikan pindang, sarden, etc, udang kering, telur asin, telur pindang
- kecap, keju kacang tanah (gandum)
- margarin mentega
- esat, asinan sayuran, dalam kaleng
- sarden buah, manisan buah, buah dalam kaleng
- garam dapur, vetsin, soda kue, kecap, margarin, bend, pasta, kacang, kacang ketupat

Sebaiknya membaca etiket pada "makanan jadi" atau "dudum atau simbol "Na" juga menunjukkan adanya kelen Natrium

### Lampiran 37. Leaflet Diet Diabetes Mellitus Pasien 3

**APA YANG HARUS**

- KU MAKAN ?
- KU PANTANG ?
- BERAPA JUMLAHNYA ?

**PENTING**

Apabila kadar asam urat normal, ekstra buncis 3 x 100 gram sehari dapat ditambah dengan mengurangi sayuran golongan A. Apabila kadar asam urat tinggi, maka ekstra buncis hanya 2 x 50 gram.


\* Kalau memeriksa diri harap lampiran ini dibawa.

*Referensi :*  
Almatsier, Sunika, Pemuntan Diet. Jakarta, Gramedia  
Pustaka Utama: 2004

Contact Person (SMS, WA):  
Ahli Gizi:  
085649981051, 081332137356, 081233993185

**Yang harus diketahui oleh penderita diabetes**

1. Diet adalah cara pengobatan yang paling baik untuk penderita diabetes, sebelum obat - obat lain dimulai.
2. Penderita diabetes harus hidup teratur
  - Menepati jam makan
  - Melakukan olah raga ringan setiap hari
  - Mengikuti jam kerja yang tidak berlebihan
  - Tidur yang cukup
3. Penderita diabetes harus melakukan kumur mulut setiap habis makan, karena tidak boleh ada sisa makanan tertinggal didalam rongga mulut (sumber infeksi).
4. Olah raga ringan mula-mula 3 x 10 menit tiap hari pada saat 1 1/2 jam sesudah makan dianjurkan kepada semua penderita diabetes agar kadar glukosa darah lebih cepat menjadi normal.
5. Untuk penderita diabetes yang gemuk, selain olah raga tersebut ditambah olah raga sedang dua kali sehari (pagi dan sore).



**rs lavalette**  
NUSAMED HEALTHCARE

Jl. WR Supratman No. 12 Surabaya 60119 Telp. (031) 7000212 Fax. (031) 7000000 Surabaya, Jawa Timur  
Email: info@rs.lavalette.com.id Website: www.lavalette.com.id

---

**DAFTAR DIET**

(diit untuk penderita diabetes mellitus)

DIABETES MELLITUS

**TIM PKRS R.S. LAVALETTE MALANG**

**Konsultasi Gizi Dibuka setiap hari**

**Pukul 08.00 - 14.00**

(Kecuali Hari Libur Resmi)

NAMA : Ny. M

UMUR : 55 Th.

TINGGI BADAN : 156 Cm.

BERAT BADAN : 65 Kg.

ALAMAT : J. Karim Timur Wonorejo  
No. 10 RT 2 Blok 19  
Purwantoro Blimbing, Malang

Tanggal MRS 11 Desember 2018

Jumlah kalori sehari : \_\_\_\_\_ kalori

## Lampiran 38. Leaflet Diet Diabetes Mellitus Pasien 3

NILAI GIZI	
Kalori	1500 kkal
Protein	45 g
Lemak	33,3 g
Hidrat Arang	255 g
Kolesterol	<200 mg

### PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

**Pagi + Jam 06.30**

Nasi tim	29	gram
Daging	50	gram
Tempe	-	gram
Sayuran A	100	gram
Sayuran B	-	gram
Minyak	5	gram

**+ Jam 09.30**

Susu SKM	-	gram
Pepaya	-	gram
Bawang Putih	30	gram

**Siang + jam 12.30**

Nasi tim	45	gram
Telur Daging	50	gram
Tempe	30	gram
Sayuran A	100	gram
Sayuran B	-	gram
Minyak	2,5	gram

**+ Jam 15.30**

Susu SKM	-	gram
Pepaya	-	gram
Semangka/Pisang	100	gram

**Sore + Jam 18.30**

Nasi tim	45	gram
Ayam Daging	50	gram
Tahu Tempe	30	gram
Sayuran A	100	gram
Sayuran B	-	gram
Minyak	3	gram

**+ Jam 21.30**

Susu SKM	-	gram
Pepaya	-	gram
Pisang	30	gram

### TUJUAN DIET - B1

Menyusun makanan anda, agar anda dapat bekerja seperti biasa dan membantu anda dalam :

- menurunkan kadar glukosa darah menjadi normal
- menurunkan glukosa dalam urine menjadi negatif
- menurunkan kadar kolesterol darah
- mencapai berat badan normal
- melakukan pekerjaan sehari-hari seperti biasa

### 1. MAKANAN YANG BAIK DIMAKAN

Sayuran buah-buahan golongan B dalam jumlah tertentu (lihat Daftar makanan Pengganti)

### 2. YANG TIDAK BOLEH DIMAKAN

Gula batu  
Gula Pasir  
Gula Jawa  
Madu  
Selirup  
Selai  
Susu kental manis  
Kue manis  
Dodol  
Cake  
Abon manis  
Dendeng manis

### 3. BUMBU YANG HARUS DIBATASI

Kecap asin, manis  
Patis  
Saos Tomat  
Maggi

### 4. MAKANAN YANG PERLU DIPERHIRONGKAN

Nasi  
Kentang  
Singkong  
Jagung  
Mie  
Bihun  
Ubi  
Jenis Tepung-tepungan lainnya

### CONTOH MENU

**Pagi + Jam 06.30**

- Nasi
- Telur ceplok
- Tempe karing
- Sambel goreng mawud
- Teh

**+ Jam 09.30**

- Susu tawar atau dengan sakharin
- Pepaya

**Siang + Jam 12.30**

- Nasi
- Bandeng Goreng
- Terik Tahu
- Sayur asem kacang panjang, daun bo
- Sambel = lalap ketimun

**+ Jam 15.30**

- Susu tawar atau dengan sakharin
- Pepaya

**Sore + Jam 18.30**

- Nasi
- Daging tumbu
- Tempe bacem
- Sayur lodeh
- Lalap ketimun

**+ Jam 19.30**

- Susu tawar atau dengan sakharin (atau bobotum bdu)
- pepaya

### Lampiran 39. Leaflet Diet Rendah Garam Pasien 3

**BAGAIMANA SEBAIKNYA CARA MEMASAK ?**

Rasa tawar dapat diperbaiki dengan menggunakan bumbu-bumbu yang mengandung Natrium, seperti bawang, brambang, jahe, kunir, salam, gula, cuka dsb. Menggoreng menumis atau memanggang juga dapat meninggalkan rasa makanan.

Suatu cara untuk mengeluarkan garam Natrium dari margarin adalah sebagai berikut :

- ✦ Campurilah margarin dengan air dan masaklah hingga mendidih Margarin akan mencair dan garam Natrium akan larut dalam air.
- ✦ Dinginkanlah cairan kembali dengan mencampurkan es kedalamnya atau masukkan pancinya kedalam lemari es. Margarin akan menjadi keras kembali. Buanglah air yang mengandung garam Natrium itu. Lakukan ini Sampai dua kali

**CONTOH MENU SEHARI :**

**P A G I** - Nasi  
 - Telur dadar  
 - Tumis kacang panjang

**J A M 10.00** - Saladah buah

**S I A N G** - Nasi  
 - Ikan acar kuning  
 - Sambel goreng kering tempe  
 - Sayur lodeh  
 - Pepaya

**MALAM** - Nasi  
 - Ikan acar kuning  
 - Tahu bacem  
 - Cah sawi + wortel  
 - Pisang

**KETERANGAN LAIN :**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Untuk mendapatkan keterangan lebih lanjut, hubungi AHLI GIZI

PT. NUSANTARA SEBELAS MEDIKA  
**RUMAH SAKIT "LAVALETTE"**  
 TERAKREDITASI TINGKAT LENGKAP  
 Jl. WR. Supratman No. 10, Telp. 452612 - 470505 Fax. 470504  
**MALANG**

---

**RENDAH GARAM**

---

**UNIT GIZI R.S. LAVALETTE MALANG**  
 Konsultasi Gizi dibuka setiap hari

Pagi : \_\_\_\_\_  
 Sore : \_\_\_\_\_

Kecuali hari libur resmi.

NAMA : Ny. M

UMUR : 55 th

TINGGI BADAN : 156 cm

BERAT BADAN : 65 kg

ALAMAT : Jl. Karya Timur, Widasari  
No. 10 RT 2 RW 13  
Perumahan Blimbing, Malang

TANGGAL MRS : 11 Desember 2018

## Lampiran 40. Leaflet Diet Rendah Garam Pasien 3

Kalori	1600	Lemak	33,3 g
Protein	45 g	Natrium	400 g
H. Arang	255 g		

**PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI**

	berat (gram)	wt. *)
<b>Pagi</b>		
Nasi tim	29	7 sdm
Telur Daging	50	1 ptg sdg
Tempe		
Sayuran	100	1 iris
Buah		
Minyak	5	1/2 sdm
<b>Jam 10:00</b>		
Bakur kacang hijau	35	1 gls
<b>Siang</b>		
Nasi tim	45	8 sdm
Telur Daging Ikan	50	1 bkr
Tempe	30	1 ptg sdg
Sayuran	100	1 iris
Buah		
Minyak	2,5	1/2 sdt
<b>Jam 16:00</b>		
Semangka	100	1 ptg bkr
<b>Malam</b>		
Nasi tim	45	8 sdm
Ayam Daging Ikan	50	1 ptg sdg
Tahu Tempe	30	1/4 bkr
Sayuran	100	1 iris
Buah Pisang anjer	150	1 bh
Minyak	3	1 sdt
<b>Jam 21:30</b>		
Pisang kepok putih	90	1 bh

**\*) UKURAN RUMAH TANGGA**

**APAKAH YANG DIMAKSUD DENGAN GARAM ?**  
Yang dimaksud dengan garam disini adalah garam Natrium. Garam dapur adalah sumber utama garam Natrium.

**APAKAH MAKSUD DIET RENDAH GARAM ?**

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

**APAKAH YANG MENYEBABKAN PENIMBUNAN GARAM NATRIUM DALAM TUBUH ?**  
Garam Natrium terdapat dalam hampir semua bahan makanan berasal hewan dan tumbuh-tumbuhan semua orang membutuhkan garam Natrium tetapi sering tubuh mendapatkannya lebih banyak dari yang dibutuhkan. Kelebihan garam Natrium biasanya dikeluarkan melalui ginjal.

Pada kelainan tertentu, tubuh tidak dapat mengeluarkan kelebihan garam Natrium. Garam ini lingai dalam jaringan tubuh dan mengikat air sehingga terjadi bengkak atau edema. Untuk menghilangkan bengkak ini Anda perlu menjalani diet rendah garam.

**MAKANAN APAKAH MENGANDUNG BANYAK GARAM NATRIUM ?**  
Garam Natrium terdapat secara alamiah dalam bahan makanan, atau ditambahkan belakangan waktu memasak atau mengolah, makanan berasal hewan biasanya lebih banyak mengandung garam Natrium dari pada makanan berasal tumbuh-tumbuhan.

Garam Natrium yang ditambahkan ke dalam makanan biasanya berupa ikatan

- Natrium Chlorida atau garam dapur.
- Mono-Natrium Glutamat atau vetsin
- Natrium Bikarbonat atau soda kue
- Natrium Benzoat, yang digunakan untuk mengawet buah-buahan.
- Natrium Bisulfat atau sendawa yang digunakan untuk mengawetkan daging, seperti pada corned beef.

**MAKANAN APAKAH DIPERBOLEHKAN ?**

- Semua bahan makanan segar atau diolah tanpa garam Natrium yang berasal tumbuh-tumbuhan seperti
  - beras, ketan, ubi, mie tawar, maesena, hunkwee, terigu, gula pasir
  - kacang-kacangan dari hasil kacang-kacangan seperti kacang hijau, kacang merah, kacang tanah, kacang tolu, tempe, tahu tawar, oncom
  - minyak goreng, margarin tanpa garam
  - sayuran dan buah-buahan
  - bumbu-bumbu, seperti bawang, brambang, jahe, kemel, kunir, kencur, laos, lembok, salam, serai, cuka
- Bahan makanan berasal hewan dalam jumlah terbatas
  - daging atau ayam atau ikan paling banyak 100 gram sehari
  - telur ayam atau telur bebek paling banyak 1 butir sehari
  - susu segar paling banyak 2 gelas sehari, 100 gram daging mengandung sama banyak Natrium dengan 2 butir telur ayam atau 1/2 gelas susu
  - otak, ginjal, paru-paru, jantung, dan utero mengandung lebih banyak Natrium. Sebaiknya bahan makanan ini dihindarkan.
- Minuman seperti kopi, teh, sirup, minuman total, nisan, sari buah.

**MAKANAN APAKAH TIDAK DIPERBOLEHKAN ?**  
Semua makanan yang diberi garam Natrium pada pengolahan, seperti:

- roti, biskuit, kraker, cake, dan kue lain yang dimasak dengan garam dapur dan atau soda
- dendeng, abon, corned beef, daging asap, bacon, ham, ikan asin, ikan piasang, sarden, ebi, udang kering, telur asin, telur pindang
- keju, keju kacang tanah (gintakasi)
- margarin mentega
- ecar, asinan sayuran, dalam kaleng
- asinan buah, manisan buah, buah dalam kaleng
- garam dapur, vetsin, soda kue, kecap, manggi, terasi, petis, lada, bumbu ketumbar

Sebaiknya membaca etiket pada "makanan jadi" kata "Sodium atau simbol "Na" juga menunjukkan adanya Natrium.

## Lampiran 41. Leaflet Daftar Penukar Bahan Makanan

### DAFTAR PENUKAR BAHAN MAKANAN

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 saling menukar. Untuk singkatnya disebut dengan istilah **1 satuan penukar**.

**Golongan I**  
Bahan Makanan  
Sumber Karbohidrat  
1 Satuan penukar mengandung 175 kalori, 4 gr protein, 40 gr karbohidrat

Bahan Makanan	Berat (gr)	URT
Nasi	100	½ gls
Nasi tim	200	1 gls
Bubur beras	400	1 ½ gls
Nasi jagung	100	½ gls
<del>Kentang gng</del>	<del>200</del>	<del>4 bj.sdg</del>
Singkong	100	1 ptg.sdg
Tales	200	½ bj.sdg
Ubi	150	1 bj.sdg
Roti putih	80	4 mls
Biskuit meja	50	5 bh
Kreakers	50	5 bh
Mie kering	50	1 gls rbs
Mie basah	100	1 gls
Bihun	50	½ gls
Maizena	40	7 sdm
Tepung beras	50	8 sdm
Tepung hungkwe	40	7 sdm
Tepung singkong	40	8 sdm
Tepung terigu	50	12 sdm
Haverhout	50	7 sdm

Kentang rebus  
beleh

**Golongan II**  
Bahan Makanan  
Sumber Protein Hewani  
1 Satuan penukar mengandung 95 kalori, 10 gr protein, 6 gr lemak

Bahan Makanan	Berat (gr)	URT
Daging sapi empuk	50	1 ptg.sdg
Daging babi kurus	25	1 ptg.sdg
Daging ayam rebus	50	1 ptg.sdg
Kelati sapi	50	1 ptg.sdg
Babat	60	1 ptg.sdg
Usus sapi	75	2 ptg.sdg
Telur ayam biasa	75	2 btr
Telur ayam negri	60	1 btr
Telur bebek	60	1 btr
Ikan segar	50	1 ptg.sdg
Ikan asin	25	1 ptg.sdg
Ikan teri beku	25	2 sdm
Udang basah, dll	50	½ gls
Keju	30	1 ptg.sdg
Bakso daging	100	10 bj.bsr
<del>Telur asin</del>		

**Golongan III**  
Bahan Makanan  
Sumber Protein Nabati  
1 Satuan penukar mengandung 80 kalori, 6 gr protein, 3 gr lemak, 8 gr karbohidrat

Bahan Makanan	Berat (gr)	URT
Tempe rebus, tumis	50	2 ptg.sdg
Tahu rebus, tumis	100	1 bj.bsr
Oncom	50	2 ptg.sdg
Kacang hijau rebus	25	½ gls.rbs
Kedelai	25	2 ½ sdm
Kacang merah	25	2 ½ sdm
Kacang tanah	20	2 sdm
Kacang tolo	25	2 ½ sdm
Keju kacang tanah	20	2 sdm

### Golongan IV Sayuran

**Golongan A**  
Sayur golongan A mengandung 50 kalori, 3 gr protein, 10 gr karbohidrat, 1 satuan penukar = 100 gr. Sayuran mentah dalam keadaan bersih = 1 gls  
Contoh sayuran golongan A :

Bayam	<del>Jagung muda</del>
Biet	Jantung pisang
Buncis	Genjer
Daun luntasempuk	Pare
Daun ubi jalarempuk	Wartel
Daun kecipir	Kacang panjang
Daun lompong	Kacang kopri
Daun melinjo	<del>Nangka muda</del>
Daun pakis	Labu siam
Daun singkong empuk	Labu kuning
Daun pepaya empuk	Kucai
Daun katuk	

**Golongan B**  
Mengandung sedikit kalori, protein dan karbohidrat. Sayuran golongan B dapat dipergunakan agak bebas tanpa diperhitungkan, asal dalam jumlah yang wajar

Contoh sayuran golongan B :

Blinjo	Pepaya muda
Daun kacang	Rebung
Panjang	Jamur segar
Daun koro	Selada
Daun labu siam	Tamat
Daun bawang	Terong
Gambas	Taoge
Labak	Seledri
Kangkung empuk	Sawi
Kecipir muda	Kabis
Ketimun	
Kembang kool	

### Golongan V Buah

50 gram pisang mengandung 40 kalori, 10 gr karbohidrat

Bahan Makanan	Berat (gr)	URT
<b>Kelompok A</b>		
Mangga	50	½ bh.sdg
Nangka masak	50	2 bj.btn
Rambutan	75	8 bj
Sawo	50	1 bh.sdg
Sirsak	50	½ gls
Nanas	75	½ bh.sdg
Anggur/Klengkeng	75	10 bh
Duku	75	15 bh.bsr
Durian	50	3 bj.btn
Jeruk manis	100	2 bh.sdg
Pisang raja	50	1 bh.sdg
<del>Emas tanduk</del>		
<del>Jambu biji</del>		
<b>Kelompok B</b>		
Jambu air	100	2 bh.sdg
Jambu bol	75	½ bh.sdg
Kedondong	100	1 bh.sdg
Papaya	100	1 ptg
Salak	75	1 ptg.bsr
Semangka / Melon	150	1 ptg.sdg
Alpokot	50	½ bh.sdg
Belimbing	125	1 bh.bsr
Bengkoang	75	1 bh.bsr
Pisang kepok	50	1 bh.sdg
Apel / Pir	75	½ bh.sdg

Catatan :  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Lampiran 42. Leaflet Daftar Penukar Bahan Makanan

### Golongan VI Susu

1 Satuan penukar mengandung 110 kalori, 7 gr protein, 7 gr lemak, 7 gr karbohidrat

Bahan Makanan	Berat (gr)	URT
Susu sapi segar	200	1 gls
Susu kental tak bergula	100	1 gls
Susu asam (yoghurt)	200	1 gls
Tepung susu penuh	25	4 sdm
Tepung susu skim	20	4 sdm
Tepung susu kedele	25	4 sdm

~~kept~~  
~~teh tental~~  
~~soda~~  
~~es krim~~

### Golongan VII Minyak

1 Satuan penukar mengandung 45 kalori, 5 gr lemak

*di batasi*

Bahan Makanan	Berat (gr)	URT
Minyak goreng	5	$\frac{1}{2}$ sdm
Margarine non garam	5	$\frac{1}{2}$ sdm
Mentega non garam	5	$\frac{1}{2}$ sdm
Kelapa	30	1 ptg. kcl
Kelapa parut	30	5 sdm
Kelapa santan encer	50	$\frac{1}{2}$ gls
Lemak sapi / kaldu	5	1 ptg. kcl
Lemak babi	5	1 ptg. kcl

- \* Hindari makanan padat dan bumbu tajam
- \* Batasi garam & MSG, kecap.

### UKURAN RUMAH TANGGA

Untuk memudahkan penggunaan daftar panukar bahan makanan ini, 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
- Btn = baton
- Rbs = rebus
- Ckr = cangkir

#### Keterangan besar porsi :

- 1 sdm = 3 sdt = 10 ml
- 1 gls = 24 sdm = 240 ml
- 1 ckr = 1 gls = 240 ml