

Lampiran 1 Lembar Penjelasan Sebelum Penelitian

LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN

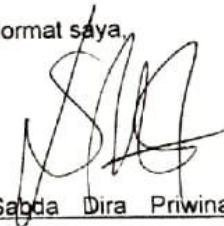
Dengan ini saya Sabda Dira Priwinanda Mahasiswi Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang bermaksud mengadakan penelitian dengan judul "Asuhan Gizi pada Pasien Diabetes Melitus tipe 2 di RSUD Kanjuruhan Kabupaten Malang".

Berkaitan dengan hal tersebut, mohon Ibu/Bapak bersedia menjadi responden penelitian dengan cara menjawab wawancara yang ditanyakan. Penelitian ini mempunyai manfaat bagi saya calon ahli gizi dan bagi penderita Diabetes Melitus tipe 2, oleh karena itu saya mohon kejujuran dari responden dalam menjawab pertanyaan yang diajukan.

Saya selaku peneliti akan bertanggung jawab atas kerahasiaan yang telah diberikan. Demikian permohonan saya, atas bantuan dan partisipasi anda, terima kasih.

Malang, 2019

Hormat saya,



Sabda Dira Priwinanda
NIM 1603000118

Lampiran 2 Lembar Persetujuan menjadi Subyek Penelitian Pasien 1

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI SUBYEK PENELITIAN

Dengan ini, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Bu Prini
Jenis kelamin : P
Usia : 64
Alamat : Jembe gedhe / Kanigoro

Menyatakan bersedia menjadi sampel dalam peneitian bidang gizi klinik yang dilakukan oleh :

Nama : Sabda Dira Priwinanda
NIM : 1603000118
Judul : Asuhan Gizi pada Pasien Diabetes Melitus tipe 2 di RSUD Kanjuruhan Kabupaten Malang

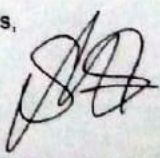
Dan bersedia melaksanakan semua prosedur dalam penelitian ini sesuai dengan kemampuan saya hingga penelitian ini berakhir.

Pasien

prini
(.....)

Malang, 24 02 2019

Penulis,


(Sabda Dira P.)
(.....)

Lampiran 3 Lembar Persetujuan Menjadi Subyek Penelitian Pasien 2

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI SUBYEK PENELITIAN

Dengan ini, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Mita
Jenis kelamin : P
Usia : 22 thn
Alamat : Kepanjen

Menyatakan bersedia menjadi sampel dalam penelitian bidang gizi klinik yang dilakukan oleh :

Nama : Sabda Dira Priwinanda
NIM : 1603000118
Judul : Asuhan Gizi pada Pasien Diabetes Melitus tipe 2 di RSUD Kanjuruhan Kabupaten Malang

Dan bersedia melaksanakan semua prosedur dalam penelitian ini sesuai dengan kemampuan saya hingga penelitian ini berakhir.

Pasien


(..... Mita))

Malang, 26/02/ 2019

Penulis,


(..... Sabda Dira P.))

Lampiran 4 Lembar Persetujuan Menjadi Subyek Penelitian Pasien 3

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI SUBYEK PENELITIAN

Dengan ini, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Siti Komariyah

Jenis kelamin : Perempuan

Usia : 46 tahun

Alamat : Donomulyo



Menyatakan bersedia menjadi sampel dalam penelitian bidang gizi klinik yang dilakukan oleh :

Nama : Sabda Dira Priwinanda

NIM : 1603000118

Judul : Asuhan Gizi pada Pasien Diabetes Melitus tipe 2 di RSUD Kanjuruhan Kabupaten Malang


Dan bersedia melaksanakan semua prosedur dalam penelitian ini sesuai dengan kemampuan saya hingga penelitian ini berakhir.

Pasien


(Siti Komariyah)

Malang, 26/02/ 2019

Penulis,


(Sabda Dira P.)

Lampiran 5. Surat Permohonan Ijin Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN MALANG
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH KANJURUHAN
Jalan Panji No. 100 Telp (0341) 395041 Fax (0341) 395024
E-mail : rsud.kanjuruhan@malangkab.go.id Website : <http://rsud.kanjuruhan.malangkab.go.id>
KEPANJEN – 65163

Kepanjen, 14 Januari 2019

Nomor : 072.1/ &A /35.07.208/2019
Sifat : Biasa
Lampiran : -

Kepada
Yth. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes
Kemenkes Malang

Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Di
MALANG

Menunjuk surat dari Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang tanggal 14 Desember 2018 Nomor : DP.02.01/5.0/1250/2018 Perihal Ijin Penelitian, dengan ini diberitahukan bahwa pada prinsipnya kami menyetujui dan mengijinkan mahasiswa Program Studi DIII Gizi dalam rangka melakukan kegiatan penelitian di RSUD Kanjuruhan Kabupaten Malang atas

Nama : **Sabda Dira Priwinanda**
NIM : **1603000118**
Judul Penelitian : - Proses Asuhan Gizi Terstandart (PAGT)
- Tingkat Konsumsi Pasien
Tempat : Airlangga
Penelitian

Adapun biaya serta hal yang berkaitan dengan kegiatan ijin penelitian dimaksud menjadi tanggung jawab pihak Peneliti. Selanjutnya sebelum pelaksanaan penelitian agar berkoordinasi terlebih dahulu dengan Instalasi Diklat Litbang & Perpustakaan Rumah Sakit Umum Daerah Kanjuruhan Kabupaten Malang.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih

DIREKTUR RSUD KANJURUHAN
KABUPATEN MALANG
WABIR ADMINISTRASI & KEUANGAN

MAHILA SUKRYA DEWI, S. Sos., M. Si
Pembina Tk I
NIP. 19710713 199003 2 002

Tembusan disampaikan kepada
Yth. Sdr. :

1. Direktur sebagai Laporan
2. Wa. Dir. Administrasi & Keuangan
3. Kabid Yan Per



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

- Kampus Utama : Jalan Besar Ion No. 77 C Malang 65112. Telepon: (0341) 566075, 571386 Fax: (0341) 556746
- Kampus I : Jalan Srikeyo No. 10E Jember. Telepon: (0331) 486613
- Kampus II : Jalan Ahmad Yani Sumberpohung Lawang. Telepon: (0341) 427847
- Kampus III : Jalan Dr. Soetomo No. 48 Blitar. Telepon: (0342) 801043
- Kampus IV : Jalan KH. Wahid Hasyim No. 64 B Kediri. Telepon: (0354) 773095
Website: <http://www.poltekkes-malang.ac.id> E-mail: direktorat@poltekkes-malang.ac.id



Nomor : DP.02.01/S.0/ QSD /2018
Lampiran : -
Perihal : Surat Permohonan Ijin Penelitian

Malang, 14 Desember 2018

Kepada Yth.
Kepala Bakesbangpol Kabupaten Malang
Di Tempat

Dalam rangka pemenuhan tugas akhir Karya Tulis Ilmiah, maka bersama ini kami hudpakan mahasiswa Program Studi D-III Gizi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang yang bernama:

No.	Nama/NIM	Data yang Diambil
1.	Sabda Dira Priwinanda NIM.1603000118	- Proses Asuhan Gizi Terstandart (PAGT) - Tingkat Konsumsi Pasien

Mohon kiranya mahasiswa tersebut diizinkan untuk melakukan Penelitian, pada:

Tanggal : 18 Februari sd 10 Maret 2019
Waktu : 08.00 – selesai
Tempat : RSUD Kanjuruhan Kabupaten Malang

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan Gizi

Tapriadi, SKM.MPd
NIP. 196411071988121001

Tembusan disampaikan kepada Yth :

- 1.RSUD Kanjuruhan Kabupaten Malang
- 2.Kepala Diklit RSUD Kanjuruhan Kab.Malang
- 3.Kepala Instalasi Gizi RSUD Kanjuruhan Kab.Malang

Lampiran 6. Food Frequency Quesioner (FFQ) Pasien 1

Nama bahan makanan	Frekuensi makan						Ket.
	1x/hari	>1x/hari	1-3x/minggu	4-6x/minggu	1x/bulan	1x/tahun	
Makanan pokok a. Nasi putih b. Roti tawar c. Kentang d. Mie instan		√	√ √ √				600 gram 40 gram 50 gram 80 gram
Lauk hewani a. Ayam b. Ikan pindang c. Telur ayam d. Daging sapi			√ √ √		√		50 gram 40 gram 60 gram 50 gram
Lauk nabati a. Tahu b. Tempe			√ √				50 gram 50 gram
Sayuran a. Sawi b. Kangkung c. Bayam d. Wortel e. Kacang panjang			√ √ √		√ √		50 gram 60 gram 50 gram 50 gram 50 gram
Buah a. Apel b. Pisang c. Pepaya			√ √		√		100 gram 100 gram 100 gram
Lain-lain a. Teh manis b. Kopi manis c. Gula d. Santan e. Minyak goreng f. Keripik singkong		√ √ √	√ √ √				200 ml 200 ml 20 gram 50 ml 2.5 ml 30 gram

SQFFQ

Energi : 1706.6 kkal (118%)

Protein : 45.8 gram (63.5%)

Lemak : 25.4 gram (79%)

Karbohidrat : 319.8 gram (147%)

Lampiran 7. Food Frequency Quesioner (FFQ) Pasien 2

Nama bahan makanan	Frekuensi makan						Ket.
	1x/hari	>1x/hari	1-3x/minggu	4-6x/minggu	1x/bulan	1x/tahun	
Makanan pokok a. Nasi putih b. Roti tawar c. Kentang d. Mie instan		√	√		√ √		600 gram 60 gram 50 gram 80 gram
Lauk hewani a. Ayam b. Ikan tongkol c. Telur ayam d. Daging sapi			√ √		√ √		50 gram 40 gram 60 gram 50 gram
Lauk nabati a. Tahu b. Tempe			√ √				50 gram 50 gram
Sayuran a. Sawi b. Kangkung c. Bayam d. Wortel e. Kacang panjang f. Tauge			√ √ √		√ √ √		60 gram 60 gram 60 gram 30 gram 30 gram 25 gram
Buah a. Apel b. Pisang c. Pepaya			√		√ √		100 gram 100 gram 100 gram
Lain-lain a. Teh manis b. Kopi manis c. Gula d. Santan e. Minyak goreng f. Gorengan		√	√ √	√ √ √			200 ml 200 ml 20 gram 50 ml 2.5 gram 100 gram

SQFFQ

Energi : 1567.8 kkal (95%)
 Protein : 39.4 gram (48%)
 Lemak : 22.7 gram (62%)
 Karbohidrat : 297.9 gram (121%)

Lampiran 8. Food Frequency Quesioner (FFQ) Pasien 3

Nama bahan makanan	Frekuensi makan						Ket.
	1x/hari	>1x/hari	1-3x/minggu	4-6x/minggu	1x/bulan	1x/tahun	
Makanan pokok							
a. Nasi putih		√					450 gram
b. Roti tawar					√		40 gram
c. Kentang					√		40 gram
d. Mie instan					√		80 gram
e. Ubi jalar			√				50 gram
Lauk hewani							
a. Ayam					√		50 gram
b. Ikan					√		50 gram
c. Telur ayam			√		√		60 gram
d. Daging sapi							50 gram
Lauk nabati							
a. Tahu			√				50 gram
b. Tempe			√				50 gram
Sayuran							
a. Sawi			√				60 gram
b. Kangkung					√		60 gram
c. Bayam					√		60 gram
d. Wortel			√				30 gram
e. Buncis			√				30 gram
f. Kacang panjang			√				30 gram
g. Tauge			√				25 gram
Buah							
a. Apel					√		100 gram
b. Pisang			√				100 gram
c. Pepaya					√		100 gram
Lain-lain							
a. Teh manis			√				200 ml
b. Kopi manis			√				200 ml
c. gula	√						20 gram
d. Santan				√			50 ml
e. Minyak goreng				√			2.5 gram

SQFFQ

Energi : 929.9 kkal (78%)

Protein : 26.7 gram (49%)

Lemak : 15.5 gram (58%)

Karbohidrat : 172 gram (96%)

Lampiran 9. Perhitungan Kebutuhan Energi dan Zat Gizi Pasien 1

$$\text{TB estimasi} = 154,6 \text{ cm}$$

$$\begin{aligned}\text{BB Ideal} &= \text{TB}^2 \times 21 \\ &= (1,546)^2 \times 21 \\ &= 50,2 \text{ kg}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Energi basal} &= \text{BBI} \times 25 \text{ kalori} \\ &= 50,2 \times 25 \\ &= 1255 \text{ kalori}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{TEE} &= \text{Energi basal} + \text{Energi basal} (\text{FA} + \text{FS} - \text{KU}) \\ &= 1255 + 1255 (10\% + 10\% - 5\%) \\ &= 1255 + 188,25 \\ &= 1443,25 \text{ kkal}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Protein} &= 20\% \times 1443,25 \\ &= 288,65/4 \\ &= 72,1 \text{ gram}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Lemak} &= 20\% \times 1443,25 \\ &= 288,65/9 \\ &= 32 \text{ gram}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Karbohidrat} &= \text{kalori energi} - (\text{kalori Protein} + \text{kalori lemak}) \\ &= 1443,25 - (288,65 + 288,65) \\ &= 865,95/4 \\ &= 216,4 \text{ gram}\end{aligned}$$

Lampiran 10. Perhitungan Kebutuhan Energi dan Zat Gizi Pasien 2

$$\text{TB estimasi} = 161,3 \text{ cm}$$

$$\begin{aligned}\text{BB Ideal} &= \text{TB}^2 \times 21 \\ &= (1,613)^2 \times 21 \\ &= 54,6 \text{ kg}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Energi basal} &= \text{BBI} \times 25 \text{ kalori} \\ &= 54,6 \times 25 \\ &= 1365 \text{ kalori}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{TEE} &= \text{Energi basal} + \text{Energi basal} (\text{FA} + \text{FS} - \text{KU}) \\ &= 1365 + 1365 (5\% + 20\% - 5\%) \\ &= 1365 + 273 \\ &= 1638 \text{ kkal}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Protein} &= 20\% \times 1638 \\ &= 327,6/4 \\ &= 81,9 \text{ gram}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Lemak} &= 20\% \times 1638 \\ &= 327,6/9 \\ &= 36,4 \text{ gram}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Karbohidrat} &= \text{kalori energi} - (\text{kalori Protein} + \text{kalori lemak}) \\ &= 1638 - (327,6 + 327,6) \\ &= 982,8/4 \\ &= 245,7 \text{ gram}\end{aligned}$$

Lampiran 11. Perhitungan Kebutuhan Energi dan Zat Gizi Pasien 3

$$\text{TB estimasi} = 155 \text{ cm}$$

$$\begin{aligned}\text{BB Ideal} &= \text{TB}^2 \times 21 \\ &= (1,55)^2 \times 21 \\ &= 50,4 \text{ kg}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Energi basal} &= \text{BBI} \times 25 \text{ kalori} \\ &= 50,4 \times 25 \\ &= 1260 \text{ kalori}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{TEE} &= \text{Energi basal} + \text{Energi basal} (\text{FA} + \text{FS} - \text{KU}) \\ &= 1260 + 1260 (10\% + 10\% - 10\%) \\ &= 1386 \text{ kkal}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Protein} &= 20\% \times 1386 \\ &= 277,2/4 \\ &= 69,5 \text{ gram}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Lemak} &= 20\% \times 1187,5 \\ &= 277,2/9 \\ &= 30,8 \text{ gram}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Karbohidrat} &= \text{kalori energi} - (\text{kalori Protein} + \text{kalori lemak}) \\ &= 1386 - (277,2 + 277,2) \\ &= 831,6/4 \\ &= 207,9 \text{ gram}\end{aligned}$$

Lampiran 12. Recall Pasien 1

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat	Energi	Protein		LEMAK	H A
					Hewani	Nabati		
Pagi	Nasi	Beras giling	50	180	0	3.4	0.35	39.45
	Empal daging	Daging sapi	50	103.5	9	0	7	0
	Telur asin rebus	Telur bebek	30	56.7	3.93	0	4.29	0.24
	Mendol	Tempe kedele murni	25	37.25	0	4.575	1	3.175
	Brongkos labu siam kacang panjang	Labu siam	30	7.8	0	0.18	0.03	2.01
		Kacang panjang	25	11	0	0.675	0.075	1.95
Snack	Kentang rebus	Kentang	30	24.9	0	0.6	0.03	5.73
Siang	Nasi	Beras giling	50	180	0	3.4	0.35	39.45
	Ayam bumbu rujak	Ayam	75	226.5	13.65	0	18.75	0
	Orem-orem tahu	Tahu	25	17	0	1.95	1.15	0.4
	Urap-urap sayuran	Kacang panjang	30	13.2	0	0.81	0.09	2.34
		Tauge kacang kedele	10	6.7	0	0.9	0.26	0.64
malam	Nasi	Beras giling	75	270	0	5.1	0.525	59.175
	Telur bumbu semur	Telur ayam	30	48.6	3.84	0	3.45	0.21
		Kecap	2.5	1.15	0	0.1425	0.0325	0.225
	Tempe mendoan	Tempe kedele murni	25	37.25	0	4.575	1	3.175
	Sambel goreng labu siam tempe	Labu siam	25	6.5	0	0.15	0.025	1.675
		Tempe kedele murni	25	37.25	0	4.575	1	3.175
Total				1265.3	61.4525		39.4075	163.02

Lampiran 13. Recall Pasien 2

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat	Energi	Protein		LEMAK	H A
					Hewani	Nabati		
Pagi	Nasi	Beras giling	75	270	0	5.1	0.525	59.175
	Empal daging	Daging sapi	50	103.5	9	0	7	0
	Telur asin rebus	Telur bebek	50	94.5	6.55	0	7.15	0.4
	Mendol	Tempe kedele murni	25	37.25	0	4.575	1	3.175
	Brongkos labu siam kacang panjang	Labu siam	30	7.8	0	0.18	0.03	2.01
		Kacang panjang	35	15.4	0	0.945	0.105	2.73
Snack	Kentang rebus	Kentang	30	24.9	0	0.6	0.03	5.73
Siang	Nasi	Beras giling	75	270	0	5.1	0.525	59.175
	Ayam bumbu rujak	Ayam	50	151	9.1	0	12.5	0
	Orem-orem tahu	Tahu	50	34	0	3.9	2.3	0.8
	Urap-urap sayuran	Kacang panjang	30	13.2	0	0.81	0.09	2.34
		Tauge kacang kedele	15	10.05	0	1.35	0.39	0.96
malam	Nasi	Beras giling	100	360	0	6.8	0.7	78.9
	Telur bumbu semur	Telur ayam	60	97.2	7.68	0	6.9	0.42
		Kecap	5	2.3	0	0.285	0.065	0.45
	Tempe mendoan	Tempe kedele murni	25	37.25	0	4.575	1	3.175
	Sambel goreng labu siam tempe	Labu siam	10	2.6	0	0.06	0.01	0.67
		Tempe kedele murni	10	14.9	0	1.83	0.4	1.27
Total				1545.85	68.44		40.72	221.38

Lampiran 14. Recall Pasien 3

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat	Energi	Protein		LEMAK	H A
					Hewani	Nabati		
Pagi	Nasi	Beras giling	25	90	0	1.7	0.175	19.725
	Ayam bumbu bali	Ayam	50	151	9.1	0	12.5	0
	Semur tahu	Tahu	25	17	0	1.95	1.15	0.4
		Kecap	2.5	1.15	0	0.1425	0.0325	0.225
	Cah wortel sawi putih	Wortel	20	8.4	0	0.24	0.06	1.86
		Sawi	15	3.3	0	0.345	0.045	0.6
Snack	Kentang rebus	Kentang	20	16.6	0	0.4	0.02	3.82
Siang	Nasi	Beras giling	50	180	0	3.4	0.35	39.45
	Daging bumbu rending	Daging sapi	25	51.75	4.5	0	3.5	0
	Tempe bumbu kare	Tempe kedele murni	25	37.25	0	4.575	1	3.175
	Bobor sawi tauge	Sawi	30	6.6	0	0.69	0.09	1.2
		Tauge kacang kedele	15	10.05	0	1.35	0.39	0.96
malam	Nasi	Beras giling	50	180	0	3.4	0.35	39.45
	Telur ceplok	Telur ayam	30	48.6	3.84	0	3.45	0.21
	Otak-otak tahu	Tahu	25	17	0	1.95	1.15	0.4
	Sup wortel jagung manis	Wortel	40	16.8	0	0.48	0.12	3.72
		Jagung kuning pipil baru	10	30.7	0	0.79	0.34	6.36
Total				866.2	38.8525		24.7225	121.555

Lampiran 15. Monitoring dan Evaluasi Pasien 1 (26 Februari 2019)

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat	Energi	Protein		LEMAK	H A
					Hewani	Nabati		
Pagi	Nasi	Beras giling	75	270	0	5.1	0.525	59.175
	Ayam bumbu bali	Ayam	75	226.5	13.65	0	18.75	0
	Semur tahu	Tahu	50	34	0	3.9	2.3	0.8
		Kecap	5	2.3	0	0.285	0.065	0.45
	Cah wortel sawi putih	Wortel	40	16.8	0	0.48	0.12	3.72
		Sawi	35	7.7	0	0.805	0.105	1.4
Snack	Kentang rebus	Kentang	30	24.9	0	0.6	0.03	5.73
Siang	Nasi	Beras giling	75	270	0	5.1	0.525	59.175
	Daging bumbu rendang	Daging sapi	50	103.5	9	0	7	0
	Tempe bumbu kare	Tempe kedele murni	0	0	0	0	0	0
	Bobor sawi tauge	Sawi	40	8.8	0	0.92	0.12	1.6
		Tauge kacang kedele	15	10.05	0	1.35	0.39	0.96
malam	Nasi	Beras giling	75	270	0	5.1	0.525	59.175
	Telur ceplok	Telur ayam	60	97.2	7.68	0	6.9	0.42
	Otak-otak tahu	Tahu	50	34	0	3.9	2.3	0.8
	Sup wortel jagung manis	Wortel	40	16.8	0	0.48	0.12	3.72
		Jagung kuning pipil baru	20	61.4	0	1.58	0.68	12.72
Total				1453.95	59.93		40.455	209.845

Lampiran 16. Monitoring dan Evaluasi Pasien 1 (27 Februari 2019)

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat	Energi	Protein		LEMAK	H A
					Hewani	Nabati		
Pagi	Nasi	Beras giling	75	270	0	5.1	0.525	59.175
	Ayam rica-rica	Ayam	75	226.5	13.65	0	18.75	0
	Tahu goreng	Tahu	50	34	0	3.9	2.3	0.8
	Cah wortel sawi putih	Wortel	40	16.8	0	0.48	0.12	3.72
		Sawi	35	7.7	0	0.805	0.105	1.4
Snack	Pisang	Pisang ambon	100	99	0	1.2	0.2	25.8
Siang	Nasi	Beras giling	75	270	0	5.1	0.525	59.175
	Ayam bumbu koloke	Ayam	75	226.5	13.65	0	18.75	0
	Sambel goreng tempe	Tempe kedele murni	10	14.9	0	1.83	0.4	1.27
	Sup sehat	Wortel	25	10.5	0	0.3	0.075	2.325
		Buncis	25	8.75	0	0.6	0.05	1.925
		Kol kembang	25	6.25	0	0.6	0.05	1.225
malam	Nasi	Beras giling	75	270	0	5.1	0.525	59.175
	Telur bumbu kare	Telur ayam	60	97.2	7.68	0	6.9	0.42
	Bistik tahu	Tahu	25	17	0	1.95	1.15	0.4
	Lodeh kacang panjang labu siam	Labu siam	35	9.1	0	0.21	0.035	2.345
		Kacang panjang	40	17.6	0	1.08	0.12	3.12
Total				1601.8	63.235		50.58	222.275

Lampiran 17. Monitoring dan Evaluasi Pasien 1 (28 Februari 2019)

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat	Energi	Protein		LEMAK	H A
					Hewani	Nabati		
Pagi	Nasi	Beras giling	75	270	0	5.1	0.525	59.175
	Kare ayam	Ayam	75	226.5	13.65	0	18.75	0
	Tempe bumbu bali	Tempe kedele murni	25	37.25	0	4.575	1	3.175
	Cah taug wortel	Wortel	40	16.8	0	0.48	0.12	3.72
		Tauge kacang kedele	35	23.45	0	3.15	0.91	2.24
Snack	Pisang	Pisang ambon	100	99	0	1.2	0.2	25.8
Siang	Nasi	Beras giling	100	360	0	6.8	0.7	78.9
	Telur bumbu bali	Telur ayam	60	97.2	7.68	0	6.9	0.42
	Balado tempe	Tempe kedele murni	25	37.25	0	4.575	1	3.175
	Bobor	Bayam	40	14.4	0	1.4	0.2	2.6
		Labu siam	20	5.2	0	0.12	0.02	1.34
malam	Nasi	Beras giling	75	270	0	5.1	0.525	59.175
	Balado tuna	Ikan segar	50	56.5	8.5	0	2.25	0
	Rempah tahu	Tahu	25	17	0	1.95	1.15	0.4
	Sup	Wortel	25	10.5	0	0.3	0.075	2.325
		Kentang	25	20.75	0	0.5	0.025	4.775
		Kapri muda	25	10.5	0	0.825	0.05	2.25
Total				1572.3	65.905		34.4	249.47

Lampiran 18. Monitoring dan Evaluasi Pasien 2 (26 Februari 2019)

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat	Energi	Protein		LEMAK	H A
					Hewani	Nabati		
Pagi	Nasi	Beras giling	75	270	0	5.1	0.525	59.175
	Ayam bumbu bali	Ayam	75	226.5	13.65	0	18.75	0
	Semur tahu	Tahu	50	34	0	3.9	2.3	0.8
		Kecap	5	2.3	0	0.285	0.065	0.45
	Cah wortel sawi putih	Wortel	40	16.8	0	0.48	0.12	3.72
		Sawi	35	7.7	0	0.805	0.105	1.4
Snack	Kentang rebus	Kentang	60	49.8	0	1.2	0.06	11.46
Siang	Nasi	Beras giling	75	270	0	5.1	0.525	59.175
	Daging bumbu rendang	Daging sapi	50	103.5	9	0	7	0
	Tempe bumbu kare	Tempe kedele murni	25	37.25	0	4.575	1	3.175
malam	Nasi	Beras giling	75	270	0	5.1	0.525	59.175
	Telur ceplok	Telur ayam	60	97.2	7.68	0	6.9	0.42
	Otak-otak tahu	Tahu	50	34	0	3.9	2.3	0.8
	Sup wortel jagung manis	Wortel	40	16.8	0	0.48	0.12	3.72
		Jagung kuning pipil baru	25	76.75	0	1.975	0.85	15.9
Total				1512.6	63.23		41.145	219.37

Lampiran 19. Monitoring dan Evaluasi Pasien 2 (27 Februari 2019)

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat	Energi	Protein		LEMAK	H A
					Hewani	Nabati		
Pagi	Nasi	Beras giling	75	270	0	5.1	0.525	59.175
	Ayam rica-rica		75	226.5	13.65	0	18.75	0
	Tahu goreng	Tahu	50	34	0	3.9	2.3	0.8
	Cah wortel sawi putih	Wortel	40	16.8	0	0.48	0.12	3.72
		Sawi	35	7.7	0	0.805	0.105	1.4
Snack	Pisang	Pisang ambon	75	74.25	0	0.9	0.15	19.35
Siang	Nasi	Beras giling	50	180	0	3.4	0.35	39.45
	Ayam bumbu koloke	Ayam	75	226.5	13.65	0	18.75	0
	Sambel goreng tempe	Tempe kedele murni	10	14.9	0	1.83	0.4	1.27
	Sup sehat	Wortel	25	10.5	0	0.3	0.075	2.325
		Buncis	25	8.75	0	0.6	0.05	1.925
		Kol kembang	25	6.25	0	0.6	0.05	1.225
malam	Nasi	Beras giling	75	270	0	5.1	0.525	59.175
	Telur bumbu kare	Telur ayam	60	97.2	7.68	0	6.9	0.42
	Bistik tahu	Tahu	10	6.8	0	0.78	0.46	0.16
	Lodeh kacang panjang labu siam	Labu siam	20	5.2	0	0.12	0.02	1.34
		Kacang panjang	40	17.6	0	1.08	0.12	3.12
Total				1472.95	59.975		49.65	194.855

Lampiran 20. Monitoring dan Evaluasi Pasien 2 (28 Februari 2019)

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat	Energi	Protein		LEMAK	H A
					Hewani	Nabati		
Pagi	Nasi	Beras giling	50	180	0	3.4	0.35	39.45
	Kare ayam		75	226.5	13.65	0	18.75	0
	Tempe bumbu bali	Tempe kedele murni	25	37.25	0	4.575	1	3.175
	Cah taugé wortel	Wortel	40	16.8	0	0.48	0.12	3.72
		Taugé kacang kedele	10	6.7	0	0.9	0.26	0.64
Snack	Pisang	Pisang ambon	100	99	0	1.2	0.2	25.8
Siang	Nasi	Beras giling	100	360	0	6.8	0.7	78.9
	Telur bumbu bali	Telur ayam	60	97.2	7.68	0	6.9	0.42
	Balado tempe	Tempe kedele murni	25	37.25	0	4.575	1	3.175
	Bobor	Bayam	40	14.4	0	1.4	0.2	2.6
		Labu siam	20	5.2	0	0.12	0.02	1.34
malam	Nasi	Beras giling	100	360	0	6.8	0.7	78.9
	Balado tuna	Ikan segar	25	28.25	4.25	0	1.125	0
	Rempah tahu	Tahu	50	34	0	3.9	2.3	0.8
	Sup	Wortel	25	10.5	0	0.3	0.075	2.325
		Kentang	25	20.75	0	0.5	0.025	4.775
		Kapri muda	10	4.2	0	0.33	0.02	0.9
Total				1538	60.86		33.745	246.92

Lampiran 21. Monitoring dan Evaluasi Pasien 3 (27 Februari 2019)

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat	Energi	Protein		LEMAK	H A
					Hewani	Nabati		
Pagi	Nasi	Beras giling	50	180	0	3.4	0.35	39.45
	Ayam rica-rica		50	151	9.1	0	12.5	0
	Tahu goreng	Tahu	25	17	0	1.95	1.15	0.4
	Cah wortel sawi putih	Wortel	10	4.2	0	0.12	0.03	0.93
		Sawi	0	0	0	0	0	0
Snack	Pisang	Pisang ambon	75	74.25	0	0.9	0.15	19.35
Siang	Nasi	Beras giling	75	270	0	5.1	0.525	59.175
	Ayam bumbu koloke	Ayam	0	0	0	0	0	0
	Sambel goreng tempe	Tempe kedele murni	25	37.25	0	4.575	1	3.175
	Sup sehat	Wortel	25	10.5	0	0.3	0.075	2.325
		Buncis	25	8.75	0	0.6	0.05	1.925
		Kol kembang	25	6.25	0	0.6	0.05	1.225
malam	Nasi	Beras giling	100	360	0	6.8	0.7	78.9
	Telur bumbu kare	Telur ayam	30	48.6	3.84	0	3.45	0.21
	Bistik tahu	Tahu	50	34	0	3.9	2.3	0.8
	Lodeh kacang panjang labu siam	Labu siam	20	5.2	0	0.12	0.02	1.34
		Kacang panjang	20	8.8	0	0.54	0.06	1.56
Total				1215.8	41.845		22.41	210.765

Lampiran 22. Monitoring dan Evaluasi Pasien 3 (28 Februari 2019)

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat	Energi	Protein		LEMAK	H A	
					Hewani	Nabati			
Pagi	Nasi	Beras giling	75	270	0	5.1	0.525	59.175	
	Kare ayam		75	226.5	13.65	0	18.75	0	
	Tempe bumbu bali	Tempe kedele murni	25	37.25	0	4.575	1	3.175	
	Cah taugé wortel	Wortel		40	16.8	0	0.48	0.12	3.72
		Taugé kacang kedele		20	13.4	0	1.8	0.52	1.28
Snack	Pisang	Pisang ambon	100	99	0	1.2	0.2	25.8	
Siang	Nasi	Beras giling	50	180	0	3.4	0.35	39.45	
	Telur bumbu bali	Telur ayam	30	48.6	3.84	0	3.45	0.21	
	Balado tempe	Tempe kedele murni	25	37.25	0	4.575	1	3.175	
	Bobor	Bayam		30	10.8	0	1.05	0.15	1.95
		Labu siam		20	5.2	0	0.12	0.02	1.34
malam	Nasi	Beras giling	75	270	0	5.1	0.525	59.175	
	Balado tuna	Ikan segar	40	45.2	6.8	0	1.8	0	
	Rempah tahu	Tahu	25	17	0	1.95	1.15	0.4	
	Sup	Wortel		10	4.2	0	0.12	0.03	0.93
		Kentang		10	8.3	0	0.2	0.01	1.91
		Kapri muda		10	4.2	0	0.33	0.02	0.9
Total				1293.7	54.29		29.62	202.59	

Lampiran 23. Leaflet Diabetes Melitus

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

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

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

Pagi Jam 06.00-08.00

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

Selingan Jam 10.00 :

.....

Siang Jam 12.00 – 13.00 :

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

Selingan Jam 16.00 :

.....

Malam Jam 18.00 – 19.00

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

Selingan Jam 21.00 :

.....

*) Ukuran Rumah Tangga



Contoh Menu Sehari

Pagi	Siang	Malam
Roti putih dengan Selai kacang Telur rebus Lalap daun slada/Tomat	Nasi Semur daging Tempe goreng Pecel Jeruk	Nasi Pepes ikan Cah tahu Tumis kangkung Apel
Jam 10.00 (Selingan) Apel	Jam 16.00 (Selingan) Puding pepaya	Jam 21.00 (Selingan) Crackers tawar atau buah

Untuk memvariasikan makanan, gunakan brosur bahan makanan penukar

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

Kementerian Kesehatan RI
 Direktorat Bina Gizi
 Subdit Bina Gizi Klinik
 2011



Kementerian Kesehatan RI
 2011

DIET DIABETES MELITUS



PERHATIAN!
 Agar Gula Darah terkontrol ,
 makanlah sesuai
 jadwal, jumlah, dan jenis secara teratur

Diabetes melitus atau kencing manis adalah penyakit gangguan metabolisme gula darah yang disebabkan oleh kekurangan hormon insulin sehingga terjadi peningkatan kadar gula darah dengan segala akibatnya.

Tujuan diet:

- Memberikan makanan sesuai kebutuhan
- Mempertahankan kadar gula darah sampai normal/ mendekati normal
- Mempertahankan berat badan menjadi normal
- Mencegah terjadinya kadar gula darah terlalu rendah yang dapat menyebabkan pingsan
- Mengurangi/ mencegah komplikasi

Syarat diet:

- Kebutuhan energi ditentukan dengan memperhitungkan kebutuhan untuk metabolisme basal sebesar 25-30 kkal/kg BB normal, ditambah kebutuhan untuk aktivitas fisik dan keadaan khusus, misalnya kehamilan atau laktasi dan adanya komplikasi.
- Kebutuhan protein 10-15% dari kebutuhan energi total.
- Kebutuhan lemak 20-25% dari kebutuhan energi total (<10% dari lemak jenuh, 10% dari lemak tidak jenuh ganda, sisanya dari lemak tidak jenuh tunggal). Kolesterol makanan dibatasi maksimal 300 mg/hari.
- Kebutuhan Karbohidrat 60-70% dari kebutuhan energi total.
- Penggunaan gula murni tidak diperbolehkan, bila kadar gula darah sudah terkontrol diperbolehkan mengkonsumsi gula murni sampai 5% dari kebutuhan energi total.
- Serat dianjurkan 25 gr / hari.

Pengaturan Makanan

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

Lampiran 24. Leaflet Daftar Bahan Penukar Makanan

DAFTAR BAHAN MAKANAN PENUKAR

Berikut ini dicantumkan 7 golongan bahan makanan. Bahan makanan pada tiap golongan, dalam jumlah yang tertera pada daftar, bernilai gizi sama. Oleh karenanya satu sama lain dapat menukar. Untuk singkatnya disebut dengan istilah **satu satuan penukar**

UKURAN RUMAH TANGGA

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

Keterangan :

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

Golongan I

Sumber Karbohidrat

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

Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Nasi	100	¾ gls
Nasi tim	200	1 gls
Bubur beras	400	2 gls
Nasi jagung	100	¾ gls
Kentang	200	2 bj sdg
Singkong	100	1 ptg sdg
Tales	200	1 bj bsr

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

Golongan II

Sumber Protein Hewani

Rendah Lemak

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

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

Lemak Sedang

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

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

Otak	60	1 ptg bsr
Telur ayam	55	1 btr
Telur bebek	55	1 btr
Usus sapi	50	1 ptg bsr

Tinggi Lemak

Satu satuan penukar mengandung 150 kkal, 7 g protein, 14 g lemak

Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Ayam dengan kulit	55	1 ptg sdg
Bebek	45	1 ptg sdg
Corned beef	45	2 sdm
Daging babi	50	1 ptg sdg
Kuning telur	45	4 btr
Sosis	50	1 ptg sdg

Golongan III

Bahan Makanan Sumber Protein Nabati

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

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

Golongan IV

Sayuran

Golongan A

Bebas dimakan. Kandungan energi dapat diabaikan

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

Golongan B	
Satu satuan penukar = 100 g sayuran mentah dalam keadaan bersih = 1 gls setelah direbus dan ditiriskan mengandung 25 kkal, 1 g protein dan 5 g KH	
Bayam	Kangkung
Bit	Kucaai
Buncis	Kacang panjang
Brokoli	Kecipir
Caisim	Labu siam
Daun pakis	Pare
Jagung muda	Papaya muda
Jantung pisang	Rebung
Kol	Sawi
Kembang kol	Tauge kacang hijau
Labu waluh	Terong
Kapri muda	Wortel
Golongan C	
Satu satuan penukar = 100 g sayuran mentah dalam keadaan bersih = 1 gls setelah direbus dan ditiriskan mengandung 50 kkal, 3 g protein, 10 g KH	
Bayam merah	Daun talas
Daun katuk	Kacang kapri
Daunmlinjo	Melinjo
Daun papaya	Nangka muda
Daun singkong	Tauge kacang kedelai

Golongan V		
Buah-Buahan		
Satu satuan penukar mengandung 50 kkal, 12 g KH		
Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Anggur	165	20 bh sdg
Apel	85	1 bh
Belimbing	140	1 bh bsr
Blewah	70	1 ptg sdg

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

Golongan VI		
Susu		
Susu tanpa lemak		
Satu satuan penukar mengandung 75 kkal, 7 g protein, 10 g KH		
Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Susu skim cair	200	1 gls
Susu skim bubuk	20	4 sdm
Yoghurt non fat	120	2/3 gls
Susu rendah lemak		
Satu satuan penukar mengandung 125 kkal, 7 g protein, 6 g lemak, 10 g KH		
Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Keju	35	1 ptg kcl
Susu kambing	165	¼ gls
Susu sapi	200	1 gls
Yoghurt susu penuh	200	1 gls

Susu tinggi lemak		
Satu satuan penukar mengandung 150 kkal, 7 g protein, 10 g lemak, 10 g KH		
Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Susu kerbau	100	½ gls
Susu full cream bubuk	30	6 sdm

Golongan VII		
Minyak		
1 satuan penukar mengandung 50 kkal, 5 g lemak		
Lemak tidak jenuh		
Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Avokad	60	½ bh bsr
Kacang almond	10	7 bj
Margarine jagung	5	1 sdt
Minyak biji bunga matahari	5	1 sdt
Minyak jagung	5	1 sdt
Minyak kacang tanah	5	1 sdt
Minyak kedelai	5	1 sdt
Minyak zaitun	5	1 sdt
Lemak jenuh		
Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Kelapa	15	1 ptg kcl
Kelapa parut	15	2 ½ sdm
Lemak babi/sapi	5	1 ptg kcl
Mentega	5	1 sdt
Minyak kelapa	5	1 sdt
Minyak inti kelapa sawit	5	1 sdt
Santan	40	1/3 gls

