

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



PEMERINTAH KOTA MOJOKERTO RUMAH SAKIT UMUM DAERAH dr. WAHIDIN SUDIRO HUSODO

Jalan Raya Surodinawan Telp. (0321) 322194 Fax. (0321) 399778
MOJOKERTO 61328

Mojokerto, 03 Mei 2021

Nomor : 445/1536/417.805.1.3/2021
Lampiran : -
Perihal : Persetujuan Ijin Penelitian

Kepada
Yth. Ketua Jurusan
POLTEKKES KEMENKES MALANG
Prodi D3 Gizi
di-
MALANG

Mencukupi Surat dari Poltekkes Kemenkes Malang tanggal 23 April 2021
Nomor : DP.02.01/5.0/0884/2021 Perihal permohonan Ijin Penelitian pada
prinsipnya kami tidak keberatan untuk menyediakan fasilitas dan dokumen-
dokumen yang dibutuhkan mahasiswa saudara :

Nama : INAYATUL AINI
NIM : P17110181007
Judul : "Asuhan Gizi Pada Pasien Anak Penderita Tuberkulosis
dan Pneumonia di RSUD Dr. Wahidin Sudiro Husodo
Kota Mojokerto."

Dengan ketentuan :

1. Membawa APD Level 2 (masker bedah, gaun / jaslab, face shield dan sepatu karet).
2. Melakukan Swab Antigen di RSUD dr. Wahidin Sudiro Husodo Kota Mojokerto sebelum melakukan penelitian.

Hal – hal lain harap berhubungan dengan Bidang Pelayanan, Keperawatan dan Pendidikan.

Demikian pemberitahuan ini, disampaikan harap maklum.

Pl. DIREKTUR
RSUD Dr. WAHIDIN SUDIRO HUSODO
KOTA MOJOKERTO

dr. TRIAS TUTIK SRI PRASTINI, Sp. A
Pembina Tingkat I
NIP. 19660513 199707 2 002

Tembusan Di Tujukan Kepada :

1. KA Poli/Ruangan

Lampiran 2. Lembar Penjelasan Sebelum Penelitian

LEMBAR PENJELASAN SEBELUM PENELITIAN

Saya Inayatul Aini Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Jurusan Gizi akan menjelaskan kepada responden tentang penelitian yang akan saya lakukan dengan judul “Asuhan Gizi Pada Pasien Anak Penderita Tuberkulosis Dan Pneumonia Di RSUD Dr. Wahidin Sudiro Husodo Kota Mojokerto”.

Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui asuhan gizi pada pasien anak penderita tuberkulosis dan pneumonia di RSUD dr. Wahidin Sudiro Husodo Kota Mojokerto.

Prosedur

Responden pada penelitian ini akan dilakukan wawancara singkat mengenai identitas diri dan makanan yang dikonsumsi (1 x 24 jam) selama 3 hari berturut-turut. Selain wawancara, responden diminta untuk mengisi formulir bahan makanan yang dikonsumsi selama 1 bulan terakhir. Peneliti membutuhkan waktu selama 1 hari mulai dari wawancara, pengisian formulir bahan makanan yang dikonsumsi selama 1 bulan terakhir dan formulir makanan yang dikonsumsi 1 x 24 jam.

Manfaat

Untuk mengetahui asuhan gizi pada pasien pada pasien anak penderita tuberkulosis dan pneumonia di RSUD dr. Wahidin Sudiro Husodo Kota Mojokerto serta sebagai sarana untuk memberikan pengetahuan bagi pasien dan keluarga tentang pemberian diet sesuai dengan kondisi pasien

Kerahasiaan

Data yang diambil akan dipublikasikan secara terbatas tanpa menyebutkan nama asli dan alamat. Oleh karena itu kerahasiaan responden akan sangat dijaga dalam proses penelitian ini. Data yang diambil akan disimpan selama satu tahun, setelah itu data akan dimusnahkan.

Responden tidak dipaksa untuk ikut dalam penelitian ini, karena keikutsertaan responden bersifat sukarela. Apabila tidak menghendaki responden berhak untuk sewaktu-waktu menolak melanjutkan partisipasi dan tanpa mendapat sanksi apapun. Apabila responden bersedia mengikuti penelitian ini maka responden dapat mengisi pernyataan persetujuan yang ada dan ditandatangani bahwa responden telah memahami maksud dan prosedur dalam penelitian ini.

Demikian penjelasan sebelum melakukan penelitian ini, apabila responden memerlukan penjelasan lebih lanjut berkenaan dengan kegiatan penelitian ini responden dapat menghubungi saya Inayatul Aini di nomor 081918480794.

Mojokerto, 28 Mei 2021

Peneliti

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Inayatul Aini', written in a cursive style.

Inayatul Aini
NIM : P17110181007

Lampiran 3. Lembar Persetujuan (*Informed Consent*)

LEMBAR PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : orang tua An. AHA

Jenis kelamin : P

Usia : 25 tahun

Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

Setelah mendapat penjelasan tentang manfaat dan risiko dari penelitian yang dilakukan Mahasiswa D-III Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, atas nama Inayatul Aini (NIM P17110181007) dengan penelitian berjudul “Asuhan Gizi pada Pasien Anak Penderita Tuberkulosis dan Pneumonia di RSUD Dr. Wahidin Sudiro Husodo Kota Mojokerto (Studi Kasus)” menyatakan bersedia menjadi responden, dengan catatan bila sewaktu-waktu merasa dirugikan dalam bentuk apapun berhak membatalkan persetujuan ini, saya percaya dengan apa yang saya informasikan ini akan dijamin kerahasiaannya.

Peneliti



Inayatul Aini
NIM : P17110181007

Mojokerto, 28 Mei 2021

Responden



(.....)

Lampiran 4. Formulir Skrining Gizi

RI.22.a.K



Ruang / Kelas : Kertobumi / I
 Tgl. Skrining : 26-5-2021 Jam : 11.00

An. AHA
 2111403359 / L/06/09/2019
 MRSL. 27 Mei 2021
 02008322377
 Label

SKRINING GIZI			
PARAMETER		SKOR	
ANAK			
1	Apakah Pasien tampak kurus ?	<input checked="" type="checkbox"/> Ya 1	<input type="checkbox"/> Tidak 0
2	Apakah ada penurunan BB selama 1 bln terakhir ? - Berdasarkan penilaian obyektif data BB bila ada atau penilaian subyektif Orang tua Pasien - Untuk bayi < 1 th BB tdk naik selama 3 bln terakhir	<input checked="" type="checkbox"/> Ya 1	<input type="checkbox"/> Tidak 0
3	Apakah ada SALAH SATU dari kondisi tersebut ? - Diare 5 x/hari dan atau muntah >3 x/hari dlm 1 minggu - Asupan makanan berkurang selama 1 minggu terakhir	<input checked="" type="checkbox"/> Ya 1	<input type="checkbox"/> Tidak 0
4	Apakah ada penyakit / keadaan yang mengakibatkan pasien beresiko mengalami malnutrisi ?	<input checked="" type="checkbox"/> Ya 3	<input type="checkbox"/> Tidak 0
TOTAL SKOR		6	
DEWASA			
1	Apakah pasien mengalami penurunan BB yang tidak diinginkan dalam 6 bulan terakhir ? a. Tidak ada penurunan BB b. Tidak yakin / tidak tahu / baju terasa lebih longgar c. Jika ya, berapa penurunan Berat Badan tersebut ? <input type="checkbox"/> -5 kg <input type="checkbox"/> -10 kg <input type="checkbox"/> 11 - 15 kg <input type="checkbox"/> > 15 kg <input type="checkbox"/> Tidak tahu berapa kg penurunannya		0 2 1 2 3 4 2
2	Apakah asupan makan berkurang karena tidak nafsu makan ?	<input type="checkbox"/> Ya 1	<input type="checkbox"/> Tidak 0
3	Pasien dengan diagnosa khusus / kondisi khusus (DM / Imunitas menurun / Kemoterapi / Hemodialisa / Geriatri / Lain sebutkan <u>ru kulit</u>)		3
TOTAL SKOR			
OBSTETRI / KEHAMILAN / NIFAS			
1	Apakah asupan makan berkurang karena nafsu makan ?	<input type="checkbox"/> Ya 1	<input type="checkbox"/> Tidak 0
2	Adakah penambahan BB yg kurang / lebih selama kehamilan ?	<input type="checkbox"/> Ya 1	<input type="checkbox"/> Tidak 0
3	Nilai HB < 10 g/dl atau HCT < 30 %	<input type="checkbox"/> Ya 1	<input type="checkbox"/> Tidak 0
4	Adakah gangguan metabolisme / kondisi khusus (DM, TB, LUPUS, Gangguan fungsi tiroid, HIV / AIDS, lain sebutkan)	<input type="checkbox"/> Ya 3	<input type="checkbox"/> Tidak 0
TOTAL SKOR			

KESIMPULAN :

- Tidak Resiko (TR) : Skor 0 - 1
- Resiko Sedang (RS) : Skor 2 (Skrining lanjut)
- Resiko Tinggi (RT) : Skor 3 (dilakukan Asuhan Gizi)

AHLI GIZI

Lampiran 5. Formulir PAGT

Nama: An. AHA

Usia: 16 bulan

Tanggal MRS: 28 Mei 2021

Jenis Kelamin: laki-laki







No. Register: W2008322377

Diagnosis Medis: TB Pneumonia

Asesment		Diagnosa Gizi	Rencana Intervensi	Rencana Monev
Data Dasar	Identifikasi Masalah			
<p>1. Dx Medis : TB + Pneumonia</p> <p>2. Keluhan Utama : sebelum MRS pasien mengeluh sesak nafas, demam sumbu selama 7 hari, batuk berdahak.</p> <p>3. Riwayat penyakit :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sekarang : TB+Pneumonia - Dahulu: TB 				
<p>4. Skrining gizi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sekarang: Diet TETP - Dahulu: menyukai makanan manis. Berdasarkan recall 24 jam E 371.4 Kkal, P 11.3 gram, L 133.5 gram, Kh 52 gram 	FH.1.2.2.1 Jumlah makanan kurang	NI-2.1 kekurangan intake makanan dan minuman oral berkaitan dengan nafsu makan turun ditandai dengan hasil recall yang sangat kurang.	ND-1.2 modifikasi distribusi jenis atau jumlah makanan dan zat gizi khusus dengan diet TETP bentuk lunak	FH-1.2.2.1 jumlah makanan (intake dan tingkat konsumsi)
<p>5. Antropometri</p> <ul style="list-style-type: none"> - BB saat ini: 8.6 kg - Zscore BB/U: -1.73 (Normal) 	AD-1.1.6 Indikator pola pertumbuhan/level persentil (BB/U) pasien yaitu -1.73 (normal)			
<p>6. Biokimia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hemoglobin : 11.7 g/dL (N:10.8-12.8) - Hematokrit : 33.4% (N: 35.0-43.0)↓ - Trombosit : 558 10³g/uL (N: 217-497)↑ 	BD.1.10.2 Hematokrit Rendah	NI.5.10.1 Kekurangan Intake Mineral (Fe) berkaitan dengan kurangnya akses terhadap makanan yang tinggi Fe ditandai dengan kadar hematokrit yang kurang dari angka normal	ND. 1.3 Kelompok makanan/zat gizi atau makanan/zat gizi khusus (Tinggi Fe dan Vit. C)	BD: Hematokrit, dan Trombosit
<p>7. Fisik/Klinis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Suhu : 36.5°C (Normal) - Nadi : 124x/mnt (Normal) - RR : 28x/mnt - KU : cukup - Kesadaran : alert - Mual, sesak nafas 	PD.1.1.5 sistem pencernaan (mual)			PD: Kondisi mual

Lampiran 6. Foto Menu Makanan dan Waste

Hari ke-1 tanggal 28 Mei 2021 (Malam) – 29 Mei 2021 (Pagi, Siang)

	Foto makanan	waste
<p>makan malam dan selingan malam</p>		
<p>makan pagi dan selingan pagi</p>	 <p>Selingan pagi, tidak terdokumentasi</p>	
<p>makan siang dan selingan sore</p>		 

Hari ke-2 tanggal 29 Mei 2021 (Malam) – 30 Mei 2021 (Pagi, Siang)

	Foto makanan	waste
<p>makan malam dan selingan malam</p>		
<p>makan pagi dan selingan pagi</p>		
<p>Makan siang dan selingan sore</p>		

Hari ke-3 tanggal 30 Mei 2021 (Malam) – 31 Mei 2021 (Pagi, Siang)

	Foto makanan	waste
<p>makan malam dan selingan malam</p>		
<p>makan pagi dan selingan pagi</p>	<p>Makan pagi tidak terdokumentasi</p> 	
<p>Makan siang dan selingan sore</p>		

Lampiran 7. Hasil Recall 1x24 jam

Waktu	Menu	Bahan	Berat (gr)	Energi (Kkal)	Protein(gr)		lemak (g)	Kh (gr)
					Hwn	Nbt		
siang	susu formula	dancow 1+ madu 2ctg	23	53.3	0	1.7	2.0	7.3
	sari roti sandwich	Coklat	21	53.3	0	1.7	2.0	7.3
malam	susu formula	dancow 1+ madu 3 ctg	35	160.0	0	5.0	6.0	22.0
pagi	susu formula	dancow 1+ madu 1 ctg	11.6	53.3	0	1.7	2.0	7.3
Total				371.4	0.0	11.3	13.5	52.1
Kebutuhan				1071	26.7		35.7	160
Capaian (%)				34.6	42		37.8	32.5
Kategori				Sangat kurang	Sangat kurang		Sangat kurang	Sangat kurang

Lampiran 8. Menu dalam 3 hari

Hari ke-1

Malam (28-05-2021)	Nasi tim Semur telur kentang soun Oseng tempe kacang panjang
Snack malam	Puding lapis Surabaya
Pagi (29-05-2021)	Nasi tim Soto kudus (ayam, misoa) Tahu bumbu kuning Orak arik sayuran (wortel, buncis)
Snack pagi	Kolak labu kuning pisang kapok
Siang (29-05-2021)	Nasi tim Ikan bumbu kuning Tempe bumbu kuning Bobor bayam manisa
Snack siang	Pisang hijau

Hari ke-2

Malam (29-05-2021)	Nasi tim Fu yung hai (telur, wortel) Cap jay kuah (tahu, caisim, wortel)
Snack malam	Bubur sumsum
Pagi (30-05-2021)	Nasi tim Rolade daging Tahu bumbu kuning Tumis wortel kacang panjang
Snack pagi	Pisang hijau
Siang (30-05-2021)	Nasi tim Lapis daging Tahu bumbu kecap Sop tomat makaroni kentang
Snack siang	Puding lapis Surabaya

Hari ke-3

Malam (30-05-2021)	Nasi tim Krengsengan daging Tempe bumbu kuning Asem-asem buncis wortel
Snack malam	Bola-bola labu kuning
Pagi (31-05-2021)	Nasi tim Daging cincang Tahu bumbu bali Sayur balap (wortel, taoge)
Snack pagi	Roti panggang
Siang (31-05-2021)	Nasi tim Daging bumbu kuning Oseng tahu Sop caisim wortel
Snack siang	Bubur sumsum Roti gabin

Lampiran 9. Perhitungan Asupan Gizi dan Tingkat Konsumsi Hari Ke-1

Waktu	Menu	Bahan	Berat (gr)	Energi (Kkal)	Protein (g)		Lmk (g)	HA (gr)	Serat (gr)	Ca (mg)	F (mg)	Fe (mg)	Vit.A (SI)	Vit.B1 (mg)	Vit.C (mg)	Na (mg)	K (mg)	Koles terol		
					hwn	nbt														
Selingan malam	puding lapis surabaya	Nutrijell	2.5	0.3	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
		Gula pasir	20	78.8	0.0	0.0	0.0	18.8	0.0	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	1.0	0.0	0.0
	sufor	3 centong		160.0		5.0	6.0	22.0												
Sub total				239.1	0.0	5.0	6.0	40.9	0.0	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	1.0	0.0	0.0	
Pagi (29 Mei 2021)	Nasi tim	Beras	11.4	40.7	0.0	1.0	0.2	8.8	0.0	16.8	9.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.6	10.4	0.0	0.0	
	soto kudus	Ayam	2	6.0	0.4	0.0	0.5	0.0	0.0	0.3	4.0	0.0	4.9	0.0	0.0	2.2	7.7	1.8	0.0	
		misoa	5.0	17.3	0.0	0.4	0.1	3.9	0.0	2.6	6.0	0.4	0.0	0.0	0.0	3063.6	2.2	0.0	0.0	
	orak arik sayuran	Wortel	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		Buncis	10.0	3.4	0.0	0.2	0.0	0.7	0.2	10.1	4.2	0.1	0.0	0.0	0.0	1.1	0.8	25.0	0.0	0.0
	tahu bumbu kuning	Tahu	3.0	2.4	0.0	0.3	0.1	0.0	0.0	6.7	5.5	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	1.5	0.0	0.0	0.0
Minyak		2.5	22.1	0.0	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Siub total				91.8	0.4	1.9	3.5	13.4	0.2	36.4	28.9	0.8	4.9	0.0	1.1	3067.2	46.9	1.8	0.0	
Selingan pagi	kolak pisang	Labu kuning	20	10.2	0.0	0.3	0.1	2.0	0.5	8.0	36.0	0.1	0.0	0.0	0.4	56.0	44.0	0.0	0.0	
		Pisang kepok	35	38.2	0.0	0.3	0.2	9.2	2.0	3.5	10.5	0.2	0.0	0.0	3.2	3.5	0.0	0.0	0.0	
		fiber cream	6	29.9	0.0	0.7	0.2	4.0	1.1	16.0	72.0	0.3	0.0	0.1						
	sufor	3 ctg		160.0		5.0	6.0	22.0												
	sari roti sandwich coklat	Sari roti	10.5	25.7		0.6	0.8	4.1	0.4											
Gula pasir		1.5	5.9	0.0	0.0	0.0	1.4	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	
Sub total				269.9	0.0	7.0	7.2	42.7	4.1	27.6	118.5	0.6	0.0	0.2	3.6	59.5	44.1	0.0	0.0	
siang (29 Mei 2021)	Nasi tim	Beras	2	7.1	0.0	0.2	0.0	1.5	0.0	2.9	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	1.8	0.0	0.0	
	bobor bayam manisa	Labu siam	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
		Bayam	5	0.8	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	8.3	3.8	0.2	0.0	0.0	2.1	0.8	22.8	0.0	0.0	
	ikan bumbu kuning	Ikan mas	6	5.2	1.0	0.0	0.1	0.0	0.0	1.2	9.0	0.1	2.7	0.0	0.0	3.9	16.6	4.0	0.0	
		Minyak	5	44.2	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
	krengsengan tempe	Tempe	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Minyak		0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
Sub total				57.3	1.0	0.2	5.2	1.7	0.0	12.4	14.4	0.3	2.7	0.0	2.1	4.8	41.3	4.0	0.0	
Selingan siang	Pisang	Pisang hijau	50	58.5	0.0	1.0	0.2	14.5	0.2	0.0	18.5	0.5	0.0	0.1	6.5	15.5	264.5	0.0	0.0	
	sufor dancow	1 ctg		53.3		1.7	2.0	7.3												
Sub total				111.8	0.0	2.7	2.2	21.8	0.2	0.0	18.5	0.5	0.0	0.1	6.5	15.5	264.5	0.0	0.0	
Total				769.9	1.3	16.8	24.0	120.5	4.5	77.4	180.6	2.3	7.6	0.3	13.2	3147.2	397.6	5.7	0.0	
Kebutuhan				1071	26.7		35.7	160												
Capaian (%)				71.8	67.8		67	75												

Lampiran 10. Perhitungan Asupan Gizi dan Tingkat Konsumsi Hari Ke-2

Waktu	Menu	Bahan	Berat (gr)	ENERGI Kal	Protein(gr)		LMK (gr)	HA (gr)	Serat (gr)	Ca (mg)	F (mg)	Fe (mg)	Vit. A (SI)	Vit.B1 (mg)	Vit.C (mg)	Na (mg)	K (mg)	Koles terol
					Hwn	Nbt												
Malam (29 Mei 2021)	Nasi tim	Beras	5	17.9	0.0	0.4	0.1	3.9	0.0	7.4	4.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	4.6	0.0
	cap jay kuah	Caisim	10.0	2.0	0.0	0.2	0.0	0.3	0.1	12.3	4.0	0.2	0.0	0.0	0.3	1.8	35.8	0.0
		Wortel	5	1.8	0.0	0.1	0.0	0.4	0.1	2.3	3.7	0.1	0.0	0.0	0.9	3.5	12.3	0.0
		Tahu	2	1.6	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0	4.5	3.7	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0
	fu yung hai	Wortel	5	1.8	0.0	0.1	0.0	0.4	0.1	2.3	3.7	0.1	0.0	0.0	0.9	3.5	12.3	0.0
		Telur	7.0	7.6	0.0	0.1	0.0	1.8	0.4	0.7	2.1	0.0	0.0	0.0	0.6	0.7	0.0	0.0
	Minyak	2.5	22.1	0.0	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Sub total				54.8	0.0	1.0	2.8	6.8	0.6	29.3	21.2	0.5	0.0	0.0	2.7	9.8	65.9	0.0
Selingan malam	bubur sumsum	Tepung beras	20	70.6	0.0	1.4	0.1	16.0	0.5	1.0	28.0	0.2	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	0.0
		Gula aren	20	73.6	0.0	0.0	0.0	18.4	0.0	15.0	7.0	0.6	0.0	0.0	0.0	3.0	78.1	0.0
	Susu dancow	3 ctg	160.0		5.0	6.0	22.0											
Sub total				410.9	0.0	9.7	10.1	71.1	0.5	16.0	35.0	0.8	0.0	0.0	0.0	4.0	79.1	0.0
Pagi (30 Mei 2021)	Nasi tim	Beras	2	7.1	0.0	0.2	0.0	1.5	0.0	2.9	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	1.8	0.0
	tumis wortel kc pj	Wortel	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		kacang panjang	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	rolade daging	Daging sapi	20.0	40.2	3.8	0.0	2.8	0.0	0.0	2.2	34.0	0.6	1.8	0.0	0.0	21.0	75.6	8.0
Minyak		5	44.2	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Sub total				91.5	3.8	0.2	7.8	1.5	0.0	5.1	35.6	0.6	1.8	0.0	0.0	21.1	77.4	8.0
Selingan pagi	Pisang	Pisang hijau	50	58.5	0.0	1.0	0.2	14.5	0.2	0.0	18.5	0.5	0.0	0.1	6.5	15.5	264.5	0.0
	Susu dancow	2 ctg		106.7		3.3	4.0	14.7										
	susu dancow	2 ctg		106.7		3.3	4.0	14.7										
Sub total				165.2	0.0	4.3	4.2	29.1	0.2	0.0	18.5	0.5	0.0	0.1	6.5	15.5	264.5	0.0
Siang (30 Mei 2021)	Nasi tim	Beras	3.4	12.1	0.0	0.3	0.1	2.6	0.0	5.0	2.8	0.1	0.0	0.0	0.0	0.2	3.1	0.0
	sop tomat makaroni kentang	Makaroni	5	17.7	0.0	0.4	0.0	3.9	0.2	1.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0
		Kentang	10	6.2	0.0	0.2	0.0	1.4	0.1	6.3	5.8	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	39.6	0.0
	lapis daging	Daging sapi lemak sedang	10	20.1	1.9	0.0	1.4	0.0	0.0	1.1	17.0	0.3	0.9	0.0	0.0	10.5	37.8	4.0
Minyak		2.5	22.1	0.0	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Sub total				78.2	1.9	0.9	4.0	7.9	0.3	13.4	29.6	0.4	0.9	0.0	0.0	10.9	80.5	4.0

Waktu	Menu	Bahan	Berat (gr)	ENERGI Kal	Protein(gr)		LMK (gr)	HA (gr)	Serat (gr)	Ca (mg)	F (mg)	Fe (mg)	Vit.A (SI)	Vit.B1 (mg)	Vit.C (mg)	Na (mg)	K (mg)	Koles terol	
					Hwn	Nbt													
Selingan sore	puding lapis surabaya	Nutrijell	2.5	0.3	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		Gula pasir	20	78.8	0.0	0.0	0.0	18.8	0.0	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	1.0	0.0	
	sufor dancow	2 ctg		106.7		3.3	4.0	14.7											
sub total				185.7	0.0	3.3	4.0	33.5	0.0	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2	1.0	0.0		
Total				986.3	5.6	19.5	32.9	150.0	1.6	64.8	140.1	2.7	2.7	0.2	9.2	61.5	568.4	12.0	
Kebutuhan				1071	26.7		35.7	160											
Capaian (%)				92	94		92	93.7											

Lampiran 11. Perhitungan Asupan Gizi dan Tingkat Konsumsi Hari Ke-3

Waktu	Menu	Bahan	Berat (gr)	ENERGI Kal	Protein(gr)		LMK (gr)	HA (gr)	Serat (gr)	Ca (mg)	F (mg)	Fe (mg)	Vit.A (SI)	Vit.B1 (mg)	Vit.C (mg)	Na (mg)	K (mg)	Koles terol
					Hwn	Nbt												
Malam (30 Mei 2021)	Nasi tim	Beras	9	32.1	0.0	0.8	0.2	6.9	0.0	13.2	7.3	0.2	0.0	0.0	0.0	0.5	8.2	0.0
		krengsengan daging	Daging sapi lemak sedang	5	10.1	0.9	0.0	0.7	0.0	0.0	0.6	8.5	0.1	0.5	0.0	0.0	5.3	18.9
	Minyak		2.5	22.1	0.0	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	asem asem buncis wortel	Buncis	5.0	1.7	0.0	0.1	0.0	0.4	0.1	5.1	2.1	0.0	0.0	0.0	0.6	0.4	12.5	0.0
		Wortel	5	1.8	0.0	0.1	0.0	0.4	0.1	2.3	3.7	0.1	0.0	0.0	0.9	3.5	12.3	0.0
Sub total				67.8	0.9	0.9	3.4	7.7	0.2	21.1	21.6	0.4	0.5	0.0	1.5	9.6	51.9	2.0
Selingan malam	bola-bola labu	Labu kuning	50	25.5	0.0	0.9	0.3	5.0	1.4	20.0	90.0	0.4	0.0	0.1	1.0	140.0	110.0	0.0
		Tepung terigu	20	66.6	0.0	1.8	0.2	15.4	0.1	4.4	30.0	1.3	0.0	0.1	0.0	0.4	4.4	0.0
		Gula pasir	30	118.2	0.0	0.0	0.0	28.2	0.0	1.5	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	1.4	0.0
	susu dancow	3ctg		160.0		5.0	6.0	22.0										
		2ctg		106.7		3.3	4.0	14.7										
Sub total				477.0	0.0	11.0	10.5	85.3	1.4	25.9	120.3	1.6	0.0	0.2	1.0	140.7	115.8	0.0
Pagi (31 Mei 2021)	Nasi tim	Beras	4	14.3	0.0	0.3	0.1	3.1	0.0	5.9	3.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.2	3.7	0.0
		daging cincang	Daging sapi lemak sedang	10.0	20.1	1.9	0.0	1.4	0.0	0.0	1.1	17.0	0.3	0.9	0.0	0.0	10.5	37.8
	Minyak		2.5	22.1	0.0	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	sayur balap	Wortel	10	3.6	0.0	0.1	0.1	0.8	0.1	4.5	7.4	0.1	0.0	0.0	1.8	7.0	24.5	0.0
Sub total				60.1	1.9	0.4	4.0	3.9	0.1	11.5	27.6	0.5	0.9	0.0	1.8	17.7	66.0	4.0
Selingan siang	roti panggang	Roti putih	20	49.6	0.0	1.6	0.2	10.0	1.8	2.0	19.0	0.3	0.0	0.0	0.0	106.0	18.2	0.0
		selai strawberry	20	33.4	0.0	0.0	0.8	6.6	0.0	0.6	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	1.4	0.0	0.0
		Margarin	5	36.0	0.0	0.0	4.1	0.0	0.0	1.0	0.8	0.0	30.3	0.0	0.0	38.0	1.3	0.0
	sufor	1 ctg		53.3		1.7	2.0	7.3										
Sub total				172.3	0.0	3.3	7.1	24.0	1.8	3.6	20.4	0.3	30.3	0.1	0.0	145.4	19.5	0.0

Waktu	Menu	Bahan	Berat (gr)	ENERGI (Kkal)	Protein(gr)		LMK (gr)	HA (gr)	Serat (gr)	Ca (mg)	F (mg)	Fe (mg)	Vit.A (SI)	Vit.B1 (mg)	Vit.C (mg)	Na (mg)	K (mg)	Koles terol	
					Hwn	Nbt													
Siang (31 Mei 2021)	Nasi tim	Beras	7	25.0	0.0	0.6	0.1	5.4	0.0	10.3	5.7	0.1	0.0	0.0	0.0	0.4	6.4	0.0	
	daging bb kuning	Daging sapi lemak sedang	10	20.1	1.9	0.0	1.4	0.0	0.0	1.1	17.0	0.3	0.9	0.0	0.0	10.5	37.8	4.0	
		Minyak	2.5	22.1	0.0	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
	sop kembang tahu wortel caisim	Caisim	5	1.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	6.2	2.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.2	0.9	17.9	0.0
		Wortel	10	3.6	0.0	0.1	0.1	0.8	0.1	4.5	7.4	0.1	0.0	0.0	1.8	7.0	24.5	0.0	
	sari roti sandwich coklat		10.5	25.7		0.6	0.8	4.1	0.4										
Gula pasir		1.5	5.9	0.0	0.0	0.0	1.4												
Sub total				103.4	1.9	1.4	4.8	11.8	0.6	22.0	32.1	0.6	0.9	0.0	2.0	18.8	86.6	4.0	
Selingan sore	Bubur sumsum	Tepung beras	20	70.6	0.0	1.4	0.1	16.0	0.5	1.0	28.0	0.2	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	0.0	
	Sufor dancow	3 ctg		160.0		5.0	6.0	22.0											
Sub total				230.6	0.0	6.4	6.1	38.0	0.5	1.0	28.0	0.2	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	0.0	
Total				1111.2	4.7	23.5	35.9	170.7	4.6	85.1	250.0	3.6	32.6	0.3	6.2	333.2	340.8	10.0	
Kebutuhan				1071	26.7	35.7	160												
Capaian (%)				103.7	105.6	100	106.6												

Lampiran 12. Perhitungan Waste

Waste Hari Ke-1 (28/05/2021-29/05/2021)

Waktu	Menu	Berat Awal (g)	Berat Sisa (g)	Waste (%)	Keterangan
Malam 18.00	Nasi tim	125	125	100	Tidak dimakan
	Oseng tempe kc panjang	15 30	15 30	100	Tidak dimakan
	Semur telur kentang soun	20 40 5	20 40 5	100	Tidak dimakan
	Snack 20.00	pudding lapis Surabaya	50	0	0
Pagi 07.00	Nasi tim	100	43	43	
	Soto kudus (ayam, misoa)	25	18	72	
	Tahu bumbu kuning	20	17	85	
	Orak-arik sayuran (buncis, wortel)	50	40	80	
Snack 10.00	Kolak labu kuning pisang kepok	150	0	0	Habis
Siang 12.00	Nasi tim	150	140	93	
	Ikan bumbu kuning	25	19	76	
	Krengsengan tempe	15	15	100	
	Bobor bayam manisa	75	70	93	
Snack 16.00	Pisang hijau	100	20	20	30 g dimakan penunggu, 50 g dimakan pasien

Waste Hari Ke-2 (29/05/2021-30/05/2021)

Waktu	Menu	Berat Awal (g)	Berat Sisa (g)	Waste (%)	Keterangan
Malam 18.00	Nasi tim	125	100	80	
	Fu yung hai = telur wortel	15 20	8 15	65	
	Cap jay kuah = caisim Wortel Tahu	30 35 20	20 30 18	80	
	Snack 20.00	Bubur sumsum	200	0	0
Pagi 07.00	Nasi tim	100	90	90	
	Rolade daging	20	0	0	Habis
	Tahu bumbu kuning	10	10	100	
	Tumis wortel kc	35	35	100	

	panjang				
Snack 10.00	Pisang hijau	100	50	50	
Siang 12.00	Nasi tim	125	108	86	
	Lapis daging	20	10	50	
	Oseng tahu	20	20	100	
	Sop tomat macaroni kentang	40	25	62	
Snack 16.00	Puding lapis Surabaya	50	0	0	Habis

Waste Hari Ke-3 (30/05/2021-31/05/2021)

Waktu	Menu	Berat Awal (g)	Berat Sisa (g)	Waste (%)	Keterangan
Malam 18.00	Nasi tim	125	80	64	
	Krengsengan daging	20	15	75	
	Tempe bumbu kuning	20	20	100	
	Asem-asem buncis wortel	50	40	80	
Snack 20.00	Bola-bola labu	50	0	0	Habis
Pagi 07.00	Nasi tim	100	80	80	
	Daging cincang	10	0	0	Habis
	Tahu bumbu bali	10	10	100	
	Sayur balap (wortel, taoge)	35	23	65	
Snack 10.00	Roti panggang	20	0	0	Habis
Siang 12.00	Nasi tim	125	90	72	
	Daging bumbu kuning	10	0	0	Habis
	Oseng tahu	15	15	100	
	Sop wortel caisim	75	63	84	
Snack 16.00	Bubur sumsum	200	0	0	Habis
	Roti gabin	25	0	0	Dimakan penunggu

Lampiran 13. Media Leaflet Konseling Gizi

Contoh Menu :


Pagi
Nasi
Ayam Goreng
Tahu Goreng
Oseng - oseng Kangkung
Pisang
Teh Manis

Jam 10.00
Martabak Daging
+ Telur Rebus
+ Susu

Siang
Nasi
Empal Daging
Tempe Bacem
Sayur Asam
Semangka
Kerupuk

Jam 16.00
Kolak Kacang Ijo
+ Susu
+ Telur Rebus


Sore
Nasi
Soto Daging
Kerupuk Udang
Pepaya



RSU Dr. WAHIDIN SUDIRO HUSODO
JL. RAYA SURODINAWAN, MOJOKERTO
TELP (0321) 322194 FAX : (0321) 399778
MOJOKERTO 61328

**Diit
TKTP**

*Tinggi Energi / Kalori
Tinggi Protein*



PKS RUMAH SAKIT LUMAH
Dr. WAHIDIN SUDIRO HUSODO
NO : 07 31 40
JL. RAYA SURODINAWAN, MOJOKERTO
TELP (0321) 322194 FAX : (0321) 399778
MOJOKERTO 61328

Tujuan Pemberian Diit ini :
Memberikan makanan yang mencukupi kebutuhan energi dan protein yang meningkat (bertambah) sehubungan kondisi penyakit, dan mencegah atau mengurangi kerusakan jaringan tubuh, dan untuk menambah berat badan.

Syarat Diit :

1. Tinggi Kandungan Energi (kalori)
2. Tinggi Kandungan Protein
3. Cukup Zat Mineral dan Vitamin
4. Mudah dicerna, berbentuk lunak bila kondisi tubuh dalam keadaan lemah atau suhu tinggi.

Diit ini dianjurkan kepada penderita :

1. Infeksi pada bagian tubuh : infeksi paru-paru (TBC), saluran pernafasan ; saluran kencing, infeksi kulit (iuka) dan sebagainya & suhu tubuh tinggi.
2. Gizi kurang, kurus sekali, dan anemia (kurang darah)
3. Sebelum dan seteah menjalani operasi tertentu, dan bisa makan makanan bentuk lunak.
4. Trauma, luka bakar, luka pukul, luka benda tajam, atau setelah mengalami perdarahan banyak.
5. Hamil, setelah melahirkan, dan menyusui. Kehilangan banyak protein darah, seperti pada
6. Penyakit ginjal dan liver.
7. Menderita Kanker dengan terapi atau tanpa terapi.

Makanan yang dianjurkan dihindari :

1. Makanan yang terlalu manis dan gurih ; cake, jenang, dodol, manisan, minuman beralkohol, dan makanan lain yang mengenyangkan tetapi kandungan gizi sedikit.
2. Bila terdapat batuk parah, mual, sebah dianjurkan untuk menghindari :
 - A. Makanan yang digoreng, berlemak ; santan gajih, jerohan kecuali hati.
 - B. Minuman bersoda / berkarbonasi ; soft drink , bir, dan minuman keras lain, tape dan lain - lain.
 - C. Makanan yang sulit dicerna, mengandung banyak gas : singkong, ketela, ketan.

Didalam pola makannya dianjurkan untuk diberikan tambahan bahan makanan yang tinggi protein dapat berupa :

1. Susu 1 - 2 gelas perhari
2. Telur 1 - 2 butir perhari
3. Daging 1 - 2 potong perhari
4. Bahan pengganti atau olahan yang lain.

Jumlah Makanan yang dianjurkan :

Pagi :

Nasi	150 gr	1 gelas
Telur	50 gr	1 butir
Tahu	50 gr	1 potong
Sayuran	50 gr	1/2 gelas
Buah	100 gr	1 potong pepaya
Minyak	10 gr	1 sendok makan

Jam 10.00

Kacang Ijo	25 gr	
Gula Pasir	20 gram	

Siang :

Nasi	150 gr	1 gelas
Daging	50 gr	1 potong
Tempe	50 gr	2 potong sedang
Sayuran	50 gr	1/2 gelas
Buah	100 gr	1 potong pepaya
Minyak	10 gr	1 sendok makan

Jam 16.00

Kacang Ijo	25 gr	2 sendok makan
Gula Pasir	20 gr	2 sendok makan

Sore :

Nasi	150 gr	1 gelas
Daging 50 gr		1 POTONG
Tempe 50 gr		2 potong sedang
Sayuran	50 gr	1/2 gelas
Buah	100 gr	1 potong pepaya
Minyak	10 gr	1 sendok makan

- Bila perlu tambahkan multivitamin anak sesuai dosis yang dianjurkan.
- Usahakan suasana hati anak sesenang mungkin saat makan.

CONTOH MENU SEHARI

- I. PAGI** : Nasi goreng
Telur dadar
Ketimun + tomat
Susu
- Pukul 10.00** : Bubur kacang hijau
SIANG : Nasi
Ayam Goreng
Tempe bacem
Sayur bening bayam
- Pukul 16.00** : Puding cokelat
MALAM : Nasi
Empal daging
Pepes tahu
Pisang
- Pukul 20.00** : Biskuit
Susu
- II. PAGI** : Nasi goreng
Telur dadar-tai worel
Susu
- Pukul 10.00** : Kue talem
SIANG : Nasi
Semur daging giling
Perkedel tahu
Sop sayuran
Pisang

- Pukul 16.00** : Bubur kacang hijau
SORE : Bakmi capcay lengkap
Pisang
- Pukul 20.00** : Susu

PERLU DIPERHATIKAN

UMUR 1 - 3 TH

- Anak bersifat konsumen pasif, yaitu tergantung pada apa yang disediakan ibu.
- Anahkan untuk mengikuti pola makanan orang dewasa.

UMUR 4 - 6 TH.

- Anak bersifat konsumen aktif, yaitu dapat memilih makanan yang disukai.
- Berikan pendidikan gizi yang baik.
- Tanamkan kebiasaan makan yang baik.

UMUR 7 - 12 TH.

- Kebutuhan zat gizi lebih besar untuk melakukan aktifitas fisik, misalnya: olah raga, bermain dll.
- Perhatikan makan pagi (sarapan), supaya anak lebih mudah menerima pelajaran.
- Berikan makanan selingan (bekal) yang bergizi.

Makanan Bergizi
untuk
ANAK



INSTALASI GIZI
RSU Dr. WAHIDIN SUDIRO HUSODO
JL. RAYA SURODINAWAN
Telp. (0321) 321661

Scanned with CamScanner

Nama : TB/BB :
Umur : Tgl :
NILAI GIZI
Energi Lemak
Protein H. Arang

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI
Berat (gr) Urt

	Berat (gr)	Urt
PAGI		
Nasi		
Telur		
Tempe		
Sayuran		
Minyak		
Pk. 10.00		
Pisang		
Susu Bubuk		
Gula Pasir		
SIANG		
Nasi		
Daging		
Tempe/ Tahu		
Sayuran		
Minyak		
Buah		
Pk. 16.00		
Maizena		
Susu Bubuk		
Gula Pasir		
SORE		
Nasi		
Daging		
Tempe/ Tahu		
Sayuran		
Minyak		
Buah		

Pk. 20.00
Biskuit
Susu Bubuk
Gula Pasir

TUJUAN MAKANAN :

1. *Sebagai Sumber Tenaga*, yaitu berasal dari bahan makanan pokok, seperti: beras, kentang, jagung, mie, ubi, singkong, roti dll.
2. *Sebagai Sumber Pembangunan*, yaitu berasal dari:
 - Lauk - pauk (hewani & nabati), misalnya: telur, ikan, daging, unggas, hati, tempe, tahu dll.
 - Susu
3. *Sebagai Sumber Pengatur*, yaitu berasal dari sayuran dan buah, seperti: bayam, kangkung, sawi, worel, tomat, pepaya, pisang, jeruk, apel dll.

BAGAIMANA SEBAIKNYA CARA MENYUSUN MENU UNTUK ANAK ?

1. Terdiri dari makanan yang menggunakan bahan makanan sumber tenaga, sumber pembangun, dan sumber pengatur.
2. Sebaiknya menu bervariasi/ berganti setiap hari, sehingga anak tidak bosan.
3. Rasa masakan tidak berbumbu terlalu merangsang (pedas)
4. Sayur dan lauk - pauk dimasak sampai empuk sehingga mudah dikunyah anak.

**GUNAKAN POLA MENU SEIMBANG
AGAR ANAK TUMBUH SEHAT
DAN CERDAS**

BAGAIMANA SEBAIKNYA CARA MEMBERIKAN MAKANAN KEPADA ANAK ?

1. Biasakan makan 3 x sehari, yaitu: makan pagi, siang dan sore. Jangan lupa makan makanan selingan diantara waktu makan.
2. Jumlah porsi sesuai dengan umur anak, seperti yang tercantum dalam lembar ini.
3. Sebaiknya tidak memberikan kue atau makanan selingan pada saat mendekati waktu makan utama, minimal 1 jam sebelum makan utama.
4. Jangan memaksa anak untuk makan bila masih terlalu lelah setelah bermain. Beri kesempatan untuk beristirahat kurang lebih 1 jam.

Bagaimana untuk Anak yang sulit makan ?

- Perhatikan makanan anak tersebut seperti :
 - > Bentuk / porsi makanan yang sesuai dengan usia anak
 - > Rasa makanan disesuaikan dengan selera anak (bila perlu ibu belajar cara meningkatkan cita rasa masakan)
 - > Variasikan menu setiap hari sesuai selera anak agar anak tidak bosan
 - > Perpaduan warna masakan yang menarik
 - > Suhu masakan jangan terlalu panas / dingin
- Berikanlah makanan pembuka (sedikit saja) sebelum makan sebagai penggugah selera yang bersifat masam seperti tomat atau jeruk yang diperas

Scanned with CamScanner

Lampiran 14. Foto Konseling



Lampiran 15. Formulir Semi-Qualitatif Food Frequency Questionnaire

Form Semi Quantitative-Food Frequency Questionnaire

Nama Pasien : An. AHA

Tanggal Wawancara : 28 Mei 2021

Jenis Kelamin : L

Pewawancara : Inesputi A

Umur : 16 bulan

Ruangan : kertoburni

Nama Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi				Cara masak tersering	Porsi/ URT	Gram per hari
	Sehari	Seminggu	Sebulan	Tidak pernah			
Sumber Karbohidrat							
Nasi	2x ✓				di kukus	¼ ckg	100
Jagung				✓	-	-	-
Kentang			5x ✓		di rebus	1 buah	60
Singkong				✓	-	-	-
Ubi				✓	-	-	-
Roti		3x ✓				1-2 lembar	40
Biskuit		4x ✓				3-4 bapng	40
Mie basah			2x ✓		di rebus		
Sumber Protein							
Daging ayam		2x ✓			di goreng	1 ptg	50
Daging sapi		1x ✓			di tumis	1 ptg	50
Daging kambing				✓	-	-	-
Telur	1x ✓				di goreng	1 butir	60
Ikan			1x ✓		di goreng	½ ekor	50
Tempe		2x ✓			di tumis +	½ ptg	25
Tahu		2x ✓			di tumis	½ ptg	25
Kacang tanah				✓	-	-	-
Sumber Lemak							
Jeroan			✓	✓	-	-	-
Susu formula	4-5x ✓					2 caning	92
Keju			1x ✓			1 ptg kecil	20
Minyak Goreng	2x ✓				di goreng	1 sdm	5
Mentega/ margarin		2x ✓			di goreng	1 sdm	10
Sumber Serat							
Bayam		3x ✓			di rebus	1 sdt sayur	30
Kangkung		1x ✓			di rebus	1 sdt sayur	30
Daun Ketela				✓	-	-	-
Sawi				✓	-	-	-
Buncis				✓	-	-	-
Kacang Panjang				✓	-	-	-
Kol				✓	-	-	-
Apel				✓	-	-	-
Jeruk				✓	-	-	-
Pisang		3-4x ✓				1 buah sdg	50
Pepaya		3-4x ✓				1 potong sdg	50
Minuman							
Teh							
Kopi							
.....							
.....		4x ✓			di rebus	1 sdt sayur	30
.....							
.....							