

LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Recall 24 Jam Minggu 1 (2 Januari 2023)

Waktu	Menu	Bahan	Berat (gr)	Energi (Kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)	Serat (gr)	Kolesterol (mg)
Makan Pagi (07.00)	Nasi	beras putih giling	100	360,9	6,7	0,6	79,5	0,8	0
	Ayam krispi	daging ayam bagian paha	50	107	10,1	7,1	0	0	29,5
		tepung terigu	10	36,4	1	0,1	7,6	0,3	0
		minyak kelapa sawit	5	43,1	0	5	0	0	0
	Telur rebus	telur ayam	60	93,1	7,6	6,4	0,7	0	254,4
SUB TOTAL				640,5	25,4	19,2	87,8	1,1	283,9
Selingan Pagi (10.00)	Salad buah	jeruk manis	100	47,1	0,9	0,1	11,8	2,4	0
		apel	50	29,5	0,1	0,2	7,7	1,4	0
		Melon fresh	50	19,1	0,3	0,1	4,1	0,1	0
		susu kental manis	50	160	3,9	4,3	27,3	0	16,5
SUB TOTAL				255,7	5,2	4,7	50,9	3,9	16,5
Makan Siang (13.00)	Gado-gado	lontong	90	169,3	2	3,8	32	1,2	0
		kentang	100	93	2	0,1	21,6	1,5	0
		telur ayam	60	93,1	7,6	6,4	0,7	0	254,4

		Carrot fresh	15	3,9	0,1	0	0,7	0,5	0
		selada air mentah	15	5,6	0,6	3,8	32	1,2	0
SUB TOTAL				364,9	12,3	14,1	87	4,4	254,4
Selingan Sore (16.00)	Soda gembira	Cola Mix	50	22,5	0,8	0	4,5	0	0
		susu segar	50	33	1,6	2	2,4	0	7
SUB TOTAL				55,5	2,4	2	6,9	0	7
Makan Malam (19.00)	Nasi	beras putih giling	100	360,9	6,7	0,6	79,5	0	0,8
		Semur daging	100	221,1	11,1	16,2	15,5	0	1,9
		minyak kelapa sawit	3	25,9	0	3	0	0	0
SUB TOTAL				607,9	17,8	19,8	95	0	2,7
Selingan malam (20.00)	Roti tawar	roti tawar manis	40	114	3,2	1,1	22,7	1	0
SUB TOTAL				114	3,2	1,1	114	3,2	1,1
JUMLAH				2038,17	66,22	57,04	319,2	11,95	561,8
KEBUTUHAN				1.945,17	97,25	43,2	291,77	25	250
PERSEN KEBUTUHAN (%)				104,7	68,09	132	109,4	47,8	224,72

Lampiran 1. Hasil Recall 24 Jam Minggu 2 (9 Januari 2023)

Waktu	Menu	Bahan	Berat (gr)	Energi (Kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)	Serat (gr)	Kolesterol (mg)
Makan Pagi (07.00)	Bubur ayam	Nasi	250	397,3	12,8	5,3	71,5	0,8	20
		daging ayam	15	42,7	4	2,8	0	0	11,9

		telur ayam	30	46,5	3,8	3,2	0,3	0	127,2
SUB TOTAL				486,5	20,6	11,3	71,8	0,8	159,1
Selingan pagi (10.00)	Roti tawar	Roti tawar manis	40	114	3,2	1,1	22,7	1	0
SUB TOTAL				114	3,2	1,1	22,7	1	0
Makan Siang (13.00)	Nasi	beras putih giling	100	360,9	6,7	0,6	79,5	0	0,8
		daging itik/bebek	60	202,2	11,4	17	0	50,4	0
	Bebek goreng bumbu hitam	hati menthok	30	47,1	7,3	1,6	0,3	189,3	0
		minyak kelapa sawit	5	43,1	0	5	0	0	0
SUB TOTAL				653,3	25,4	6,6	79,8	239,7	0,8
Selingan Sore (16.00)	Ubi rebus	Ubi jalar kuning	100	102,1	2,1	0,1	24,3	1,5	0
SUB TOTAL				102,1	2,1	0,1	24,3	1,5	0
Makan malam (19.00)	Nasi goreng	nasi	100	250	3,5	17,2	20,1	0,2	26
		telur ayam	10	15,5	1,3	1,1	0,1	0	42,4
		Sausage meat fresh	15	42,8	1,7	4	0	0	7,2
SUB TOTAL				308,3	6,5	22,3	20,2	0,2	75,6
Selingan malam (20.00)	Kacang rebus	Kacang tanah muda kulit	50	207	9,4	18	5,9	3,1	0
SUB TOTAL				207	9,4	18	5,9	3,1	0
JUMLAH				1871,2	67,14	76,99	224,69	7,35	474,35

KEBUTUHAN	1.945,17	97,25	43,2	291,77	25	250
PERSEN KEBUTUHAN (%)	96,19	69,03	178	77	29,4	189,74

Lampiran 2. Hasil Recall 24 Jam Minggu 3 (16 Januari 2023)

Waktu	Menu	Bahan	Berat (gr)	Energi (Kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)	Serat (gr)	Kolesterol (mg)
Makan Pagi (07.00)	Nasi`	beras putih giling	50	180,4	3,3	0,3	39,8	0,4	0
	Mie rebus	mie + kuah	100	141	4,8	0,7	28,3	1,7	0
		Ham sausage	50	147,2	5,8	13,9	0,1	0,1	31
		Telur ayam	50	95,5	6	7,6	0,5	0	201,5
SUB TOTAL				564,1	19,9	22,5	91,2	2,2	232,5
Selingan Pagi (10.00)	Roti tawar dengan susu	susu kental manis	100	320	7,8	8,7	54,5	0	33
		roti tawar manis	40	114	3,2	1,1	22,7	1	0
SUB TOTAL				434	11	9,8	77,2	1	33
Makan Siang (13.00)	Nasi	beras putih giling	100	360,9	6,7	0,6	79,5	0,8	0
	Ayam goreng	daging ayam bagian sayap	30	44,4	4,2	2,9	0	0	12,3
		tempe goreng	100	354	17,1	26,9	15,3	1,3	0
		minyak kelapa sawit	5	43,1	0	5	0	0	0
SUB TOTAL				802,4	28	35,4	94,8	2,1	12,3

Selingan Sore (16.00)	Donat	Donat	30	120	1,6	6,5	13,9	0,3	10,8
SUB TOTAL				120	1,6	6,5	13,9	0,3	10,8
Makan Malam (19.00)	Mie Pangsit	mie	100	141	4,8	0,7	28,3	1,7	0
		bakso pentol	10	37	2,3	3	0	0	10,4
		ketimun mentah	5	0,6	0	0	0,1	0	0
SUB TOTAL				178,6	7,1	3,7	28,4	1,7	10,4
Selingan Malam (20.00)	Singkong rebus	singkong kuning	60	75,6	0,7	0,2	18,5	1	0
SUB TOTAL				75,6	0,7	0,2	18,5	1	0
JUMLAH				2174,77	68,28	78,1	301	8,27	299
KEBUTUHAN				1.945,17	97,25	43,2	291,77	25	250
PERSEN KEBUTUHAN (%)				111	70,2	180	103,1	33,08	119,6

Lampiran 3. Hasil Recall 24 Jam Minggu 4 (23 Januari 2023)

Waktu	Menu	Bahan	Berat (gr)	Energi (Kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)	Serat (gr)	Kolesterol (mg)
Makan Pagi (07.00)	Nasi	beras putih giling	50	180,4	3,3	0,3	39,8	0,4	0
	Pepes ikan	ikan kembung	40	44,8	8,6	0,9	0	0	13,2
	Oseng tempe dan kacang panjang	tempe kedele murni	70	139,4	13,3	5,4	11,9	1	0
		kacang panjang mentah	50	17,4	0,9	0,2	4	1,6	0
		kecap	5	3	0,5	0	0,3	0	0
		minyak kelapa sawit	3	25,9	0	3	0	0	0
SUB TOTAL				410,9	26,6	7	56	3	13,2

Selingan Pagi (10.00)	Salad sayur	daging ayam	30	85,5	8,1	5,7	0	0	23,7
		sawi hijau	100	15,1	2,3	0,2	2,1	2	0
		ketimun mentah	50	6,5	0,3	0,1	1,4	0,4	0
		tomat muda	50	10,5	0,4	0,2	2,3	0,6	0
		Carrot fresh	50	12,9	0,5	0,1	2,4	1,8	0
		Avocado fresh	100	217,3	1,9	13,5	0,4	3,3	0
		Mayonnaise (R)	25	197,6	0,5	22,1	0,1	0	40,1
SUB TOTAL				545,4	14	31,9	8,7	8,1	63,8
Makan Siang (13.00)	Nasi	beras putih giling	100	360,9	6,7	0,6	79,5	0	0,8
		Telur panggang	30	46,5	3,8	3,2	0,3	127,2	0
	Sayur asem	labu siam mentah	25	5	0,2	0,1	1,1	0	0,3
		kacang panjang mentah	50	17,4	0,9	0,2	4	0	1,6
		jagung kuning segar	50	54	1,6	0,6	12,6	0	1,4
SUB TOTAL				483,8	13,2	4,7	97,5	127,2	4,1
Selingan Sore (16.00)	Pudding jeruk	Frits pudding, pudding (R)	100	110,8	2,9	3,1	17,4	0	11,2
		jeruk manis	100	47,1	0,9	0,1	11,8	2,4	0
		susu kental manis	15	48	1,2	1,3	8,2	0	4,9
SUB TOTAL				205,9	5	4,5	37,4	2,4	16,1
Makan Malam (19.00)	Nasi	beras putih giling	50	180,4	3,3	0,3	39,8	0,4	0
		Perkedel tahu	kentang	50	46,5	1	0,1	10,8	0,8
	tahu		50	38	4,1	2,4	0,9	0,6	0
SUB TOTAL				264,9	8,4	2,8	50,6	1,8	0

Selingan malam (20.00)	Buah potong	apel	50	29,5	0,1	0,2	7,7	1,4	0
		Melon fresh	50	19,1	0,3	0,1	4,1	0,1	0
		jeruk manis	50	23,5	0,4	0,1	5,9	1,2	0
		pepaya	50	19,5	0,3	0,1	4,9	0,9	0
	Susu	susu skim / tak berlemak cair	100	34,9	3,4	0,2	4,9	0	2
SUB TOTAL			126,5	4,5	0,7	27,5	3,6	2	
JUMLAH			2037,48	72,02	48,03	278,33	22,99	222,34	
KEBUTUHAN			1.945,17	97,25	43,2	291,77	25	250	
PERSEN KEBUTUHAN (%)			104,7	74,05	111	95,3	91,96	90	

Lampiran 4. Form PAGT

Assessment		Diagnosis Gizi	Intervensi Gizi	Rencana Monitoring Evaluasi
Data Dasar	Identifikasi Masalah			
<p>1. DATA ANTROPOMETRI BB = 68 Kg TB = 164 Cm BBI = (TB-100) - 10% (TB-100) = (164-100) - 10% (164 - 100) = 64 - 6,4 = 57,6 Kg</p>	<ul style="list-style-type: none"> AD-1.1.5 Status Gizi $IMT = \frac{BB}{(TB)^2}$ $IMT = \frac{68}{(1,64)^2}$ IMT = 25,37 kg/m² (Berat Badan Gemuk Tingkat Ringan) 	<ul style="list-style-type: none"> NC-3.3 Kegemukan/obesitas terkait konsumsi makanan yang tinggi lemak/padat energi ditandai oleh IMT = 25,37 kg/m² (Obesitas tingkat ringan) 	<ul style="list-style-type: none"> ND-1 Pemberian asupan oral untuk memenuhi zat gizi pasien sesuai kebutuhan sesuai dengan prinsip dan syarat diet rendah lemak dan kolesterol Tujuan Diet : <ul style="list-style-type: none"> Menurunkan kadar kolesterol total, kolesterol LDL dan trigliserida dalam darah 	<ul style="list-style-type: none"> FH-1.1.1.1 Memonitoring total asupan energi FH-1.5.1.1 Memonitoring total asupan lemak FH-1.5.5.1 Memonitoring total asupan karbohidrat

			<ul style="list-style-type: none"> - Meningkatkan kadar kolesterol HDL dalam darah - Mencapai berat badan normal <p>Prinsip Diet :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Energi disesuaikan menurut Berat Badan dan aktivitas fisik - Protein 10-20% dari total energi total. - Lemak 20-25% dari energi total <ul style="list-style-type: none"> < 10 % lemak jenuh dan 10-15% lemak tidak jenuh - Kolesterol 200-300 mg/hari - Karbohidrat 50-60% energi total, terutama karbohidrat kompleks - Serat lebih dari 25 gram/hari 	
--	--	--	---	--

			<p>Syarat Diet :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diberikan pada pasien penderita dislipidemia - Untuk pasien yang memiliki kadar kolesterol dalam darahnya tinggi. 	
<p>2. DATA BIOKIMIA <u>Tanggal 2 Januari 2023</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • GDS = 112 mg/dL (Normal: 60 – 200 mg/dL) • Asam Urat = 4,8 mg/dL (Normal : 3,7 – 7 mg/dL) • Cholesterol = 226 mg/dL • (Normal : <200 mg/dL) 	<ul style="list-style-type: none"> • BD-1.7.1 Kolesterol, serum = 226 mg/dL (↑) (Normal : < 200 mg/dL) 	<ul style="list-style-type: none"> • NI-5.5.2 Asupan lemak berlebih terkait dengan kurangnya pengetahuan tentang makanan dan jumlah lemak yang tepat ditandai oleh hasil lab kadar kolesterol yang tinggi 226 mg/dL 		<ul style="list-style-type: none"> • BD-1.5.2 Memonitoring kadar Glukosa • BD-1.7.5 Memonitoring kadar kolesterol
<p>3. FISIK KLINIS <u>Tanggal 2 Januari 2023</u> Fisik :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lemas - Kesemutan kaki kiri 	<ul style="list-style-type: none"> • PD-1.1.11.5 pusing bagian belakang 			

<ul style="list-style-type: none"> - Pusing bagian belakang kepala <p>Klinis</p> <ul style="list-style-type: none"> - TD = 115/75 mmHg - Nadi = 84x/mnt - RR = 18x/mnt - Suhu = 36,5°C 	<p>kepala</p> <ul style="list-style-type: none"> • PD-1.1.16.22 Kesemutan kaki kiri (+) • PD-1.1.21 Tanda Tanda Vital • TD = 115/75 mmHg (Normal : 120/80 mmHg) • Nadi = 84x/mnt (Normal : 60-100x/mnt) • RR = 18x/mnt (Normal) 			
<p>4. RIWAYAT GIZI DAHULU</p> <ul style="list-style-type: none"> • FH-1.2.2 Asupan Makanan <ul style="list-style-type: none"> • Nafsu makan baik • Tidak ada alergi maupun pantangan makanan 	<ul style="list-style-type: none"> • FH-1.2 Asupan makanan /minuman • FH-5.4 Perilaku makan 	<ul style="list-style-type: none"> • NB-1.4 Kurangnya monitoring diri sendiri yang berkaitan dengan kurangnya pengetahuan terkait makanan dan zat gizi yang ditandai dengan total kolestrol tinggi (226 mg/dl) 	<ul style="list-style-type: none"> • E-1.1 Diedukasi untuk meningkatkan pengetahuan berkaitan dengan gizi seimbang dan makanan beragam dengan materi mengenali bahan 	

<ul style="list-style-type: none"> • Makan 3x sehari makanan utama : makanan pokok seperti nasi, mie rebus • Pasien lebih suka mengonsumsi selingan (3x seminggu) seperti gorengan dan keju • Lauk hewani yang sering seperti mengonsumsi ayam goreng krispi, bebek goreng, jerohan seperti hati bebek, ikan mujair bakar, telur goreng • Pasien sering mengonsumsi lauk nabati seperti tahu dan tempe goreng • Pasien suka mengonsumsi sayuran tumis 			<p>makanan sebagai sumber zat gizi dalam bentuk leaflet.</p> <ul style="list-style-type: none"> • E-1 Pemberian edukasi yang bertujuan untuk mereview kembali pasien terhadap edukasi yang telah ia dapatkan terkait penyakit dislipidemia, pola makan, gaya hidup dan pengaturan makanan yang sesuai dengan kondisi pasien dengan materi makanan apa yang dianjurkan dan tidak dianjurkan dengan bentuk leaflet. 	
--	--	--	---	--

<p>kangkung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasien jarang mengonsumsi buah • Pasien lebih menyukai makanan asin daripada makanan yang manis <p>• FH-1.2.2.3 Pola Makan/Selingan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Makanan pokok yaitu nasi 3x sehari @±150 gram (URT 3 ctg rice cooker), mie rebus seminggu 1x @100 gram • Lauk hewani yang dikonsumsi ayam bagian dada 3x seminggu @±50 gram (URT 1 ptg dada bawah), bebek 1x seminggu @±40 gram (URT 1 ptg paha atas), jeroan hati bebek 1x seminggu @±30 gram (URT 3 ptg), ikan mujair 2x seminggu @±40 gram (URT 1 ekor sgd) 				
---	--	--	--	--

<p>telur goreng 4x seminggu @±60 gram (URT 1 btr)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lauk nabati yang sering dikonsumsi yaitu tahu 2x seminggu @±55 gram (URT ½ bj bsr) dan tempe 3x seminggu @50 gram (URT 2 ptg sedang) • Sayuran yang sering dikonsumsi yaitu tumis kangkong 2x seminggu @±100 gram (1 piring) • Selingan yang sering dikonsumsi seperti bakwan sayuran 3x seminggu @±50 gram (URT 1 buah), keju 3x seminggu @±30 gram (URT 1 ptg sdg) 				
<p>RIWAYAT GIZI SEKARANG <u>Tanggal 23 Januari 2023</u> Pasien sudah mengurangi makanan yang mengandung lemak yang tinggi seperti telur ayam,</p>				

<p>jeroan, keju, bebek, gorengan.</p> <p>Berdasarkan hasil recall 24 jam pada tanggal 23 Januari 2023 :</p> <p>Energi = 2.037,48 Kkal (104,7%)</p> <p>Protein = 72,02 gram (72,02%)</p> <p>Lemak = 48,03 gram (111%)</p> <p>KH = 278,33 gram (95,3%)</p> <p>Serat = 22,99 gram (91,96%)</p> <p>Kolesterol = 222,34 mg (88,9%)</p>				
<p>5. RIWAYAT PERSONAL</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Umur : 29 Tahun 2) Jenis Kelamin : Laki-laki 3) Pekerjaan : Pekerjaan Swasta 4) Riwayat Penyakit Riwayat Kesehatan Dahulu : Pasien tidak memiliki riwayat penyakit 5) Perawatan terapi medis Pemberian obat : 	<ul style="list-style-type: none"> • CH-1.1.3 Riwayat kesehatan dahulu • CH-2.2.1 Perawatan Terapi Medis 			

<ul style="list-style-type: none">- Simvastatin 10 mg (1x sehari)- Atorvastatin 10 mg (1x sehari) <p>6) Aktifitas Fisik : Pasien jarang melakukan olahraga (2x sebulan)</p>				
--	--	--	--	--

Lampiran 6. Monitoring dan Evaluasi Gizi

HASIL EVALUASI KONSELING GIZI PASIEN RAWAT JALAN

Nama : Tn. A
Umur : 29 Tahun

Jenis Kelamin : Laki- laki

Tgl	Materi konseling	Evaluasi								
		Proses		Outcome						
		Masalah	Tindakan/ Penyelesaian	Pertanyaan yang diberikan	Respon pasien				Keterangan	Tindakan penyelesaian
					Sebelum		Sesudah			
Tahu	Tidak tahu				Tahu	Tidak tahu				
2 Jan 2023	Informasi tentang penyakit kolesterol dan dislipidemia	Pengetahuan tentang penyakit kolesterol dan dislipidemia	Memberikan konseling gizi tentang kolesterol dan dislipidemia	Apakah penyakit kolesterol dan dyslipidemia berbahaya?		√	√		Pasien ingin tahu informasi tentang penyakit kolesterol dan dislipidemia	kondisi medis yang mempengaruhi kadar lemak dalam tubuh, yaitu kondisi di mana kadar lemak dalam darah meningkat atau turun. Hal ini beresiko menyebabkan penyakit jantung dan stroke. Dislipidemia tidak menimbulkan

										gejala dan biasanya baru terdeteksi saat pemeriksaan darah atau medical check-up
9 Jan 2023	Informasi tentang bagaimana cara penanganan kolesterol yang tinggi	Pengetahuan tentang penanganan kadar kolesterol yang tinggi	Memberikan konseling gizi tentang kolesterol dan dislipidemia	Bagaimana menurunkan kadar kolesterol yang tinggi?		√	√		Pasien ingin tahu informasi tentang cara menurunkan kadar kolesterol yang tinggi	<ul style="list-style-type: none"> - Rutin berolahraga minimal 30 menit per hari - Mengelola stress - Menghentikan kebiasaan merokok - Membatasi asupan makanan yang mengandung gula dan lemak jahat - Perbanyak makan serat - Mengonsumsi obat penurun kolesterol

16 Jan 2023	Informasi tentang apa saja makanan yang boleh dikonsumsi dan dihindari agar kolesterol tidak tinggi dan stabil	Pengetahuan tentang makanan yang boleh dikonsumsi dan dihindari agar kolesterol tidak tinggi dan stabil	Memberikan konseling gizi tentang kolesterol dan dislipidemia	Apa saja makanan yang boleh dikonsumsi dan dibatasi untuk penderita kolesterol?		√	√		Pasien ingin tahu informasi tentang makanan yang boleh dikonsumsi dan dibatasi untuk penderita kolesterol	Untuk karbohidrat dianjurkan seperti Beras merah, roti gandum, havermout, macaroni, jagung, kentang, ubi dan talas, sereal (hidrat arang kompleks yang banyak mengandung serat) yang perlu dibatasi seperti Kue-kue, cake, biskuit, patries, gula. Batasi Daging tanpa lemak, udang, dan kuning telur dan hindari Daging berlemak, otak, limpa, ginjal hati, ham, sosis, babat, usus, sarden kaleng. untuk semua jenis sayuran dan
-------------	--	---	---	---	--	---	---	--	---	--

										buah-buahan diperbolehkan.
23 Jan 2023	Informasi tentang apa contoh menu apa saja yang dapat diaplikasikan dirumah	Pengetahuan tentang contoh menu apa saja yang dapat diaplikasikan dirumah	Memberikan konseling gizi tentang kolesterol dan dislipidemia	Contoh menu apa saja untuk membuat kadar kolesterol stabil ?		√	√		Pasien ingin tahu informasi tentang menu apa saja untuk menjaga kadar kolesterol stabil	Menu seperti tahu kukus tahu cincang, sup bola bola ayam, grilled ikan salmon, sup tahu jamur. Sup ayam dengan sayuran lengkap seperti brokoli, bayam, sawi, selada, wortel, dan kentang. Tambahkan Buah dengan kandungan serat pektin, seperti jeruk, apel,

										anggur, dan stroberi.
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----------------------