

## LAMPIRAN-LAMPIRAN

### Lampiran 1. Formulir Skrining Gizi

#### FORMULIR SKRINING GIZI AWAL DENGAN MST (MALNUTRITION SCREENING TOOL)

Nama : Tn.S
Tgl Lahir : 12-12-1959
No.RM : 56 ** **

#### SKRINING GIZI AWAL DENGAN MST (Malnutrition Screening Tool ) BAGI PERAWAT

PARAMETER	SKOR
1; Apakah pasien mengalami penurunan berat badan yang tidak direncanakan / tidak diinginkan dalam 6 bulan terakhir ? - Tidak - Tidak Yakin (ada tanda-tanda baju menjadi lebih longgar) - Ya, Ada penurunan BB sebanyak : a. 1 – 5 kg b. 6 – 10 kg c. 11 – 15 kg d. > 15 kg - Tidak tahu berapa kg penurunannya	0  2  1 2 3 4  2
2; Apakah asupan makan pasien berkurang karena penurunan nafsu makan / kesulitan menerima makanan ? - Tidak - Ya	0  1
Total Skor	1

Bila skor  $\geq 2$  , Pasien berisiko malnutrisi, konsul ke ahli gizi

Lampiran 2. Tabel Proses Asuhan Gizi Terstandar (PAGT)

**CATATAN ASUHAN GIZI  
RESUME PAGT**

Nama : Tn. S  
Umur : 63 Tahun

Jenis Kelamin : Laki-laki  
Nomor Registrasi : 56-xx-xx

Assessment		Diagnosa Gizi	Rencana Intervensi	Rencana Monitoring Evaluasi
Data Dasar	Identifikasi Masalah			
<p><b>A. Data Antropometri-AD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>AD-1.1.1 (TB) : 170 cm</li> <li>AD-1.1.2 (BB) : 72 kg</li> <li>AD-1.1.3 (LLA) : 30 cm</li> </ul> <p><b>B. Data Biokimia-BD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>BD-1. 5.2 Glukosa darah sewaktu : 122 mg/dl (N : &lt;200)</li> <li>BD-1.2.2 Kreatinin : 1,22 mg/dl (N : 0,7 – 1,3)</li> <li>Urea : 18,9 mg/dl (N : 13-</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li><b>NI-2.1</b> Asupan oral inadekuat yang terkait mual yang ditandai dengan kurangnya asupan energi sebesar 36% (Sangat kurang), protein sebesar 31% (Sangat kurang), lemak sebesar 16% (Sangat kurang), dan karbohidrat sebesar 42% (Sangat kurang).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>ND-1</b> Pemberian asupan oral untuk memenuhi zat gizi pasien sesuai kebutuhan tubuh, sesuai dengan prinsip dan syarat Diit Jantung</li> </ul> <p><b>Tujuan diet :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memenuhi kebutuhan zat gizi yang adekuat sesuai dengan kemampuan jantung</li> <li>Mempertahankan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Memonitoring asupan makan pasien</li> </ul>

<p>43)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SGOT : 20 IU/L (N : 5-40)</li> <li>• SGPT : 12 IU/L (N : 7-56)</li> <li>• Na : 139 mEq/l (N : 135-147)</li> <li>• K : 3,95 mEq/l (N : 3,5-5)</li> </ul> <p><b>C. Data Fisik Klinis-PD</b></p> <p><b>Fisik</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PD-1.1.5.1</b> Perut kembung</li> <li>• <b>PD-1.1.5.24</b> Mual</li> <li>• <b>PD-1.1.16.15</b> Merasa dingin (menggigil)</li> <li>• KU lemah</li> <li>• Kesadaran : Composmentis</li> </ul> <p><b>Klinis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PD-1.1.11.5</b> Tanda-tanda vital</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PD-1.1.5.1</b> Perut kembung</li> <li>• <b>PD-1.1.5.24</b> Mual</li> <li>• <b>PD-1.1.16.15</b> Merasa dingin (menggigil)</li> <li>• <b>PD-1.1.11.5</b> Tanda-tanda</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>NB-1.1</b> Kurangnya pengetahuan terkait makanan dan zat gizi yang berkaitan dengan kurangnya informasi mengenai nutrisi yang ditandai dengan asupan bahan makanan yang kurang beragam (tidak mengonsumsi sayuran).</li> </ul>	<p>berat badan ideal agar tidak memperberat kerja jantung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengurangi dan menghindari bahan makanan yang tinggi sumber kolesterol dan lemak jenuh</li> </ul> <p><b>Prinsip dan syarat diet :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Energi cukup</li> <li>- Protein 15%</li> <li>- Lemak 20%</li> <li>- Karbohidrat 65%</li> <li>- Cairan 1000-1500 ml</li> <li>- Makanan mudah dicerna</li> </ul>	
---	---	--	--	--

<p>1) TD : 90/60 mg/dl  2) N : 80x/menit  3) RR : 26x/menit  4) Suhu : 36°C  5) SpO<sub>2</sub> : 98%</p> <p><b>D. Asupan Makanan dan Zat Gizi-FH</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dahulu</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Nafsu makan baik.</li> <li>2) Pasien tidak memiliki riwayat alergi.</li> <li>3) Frekuensi makan 2-3x/hari.</li> <li>4) Pasien tidak suka mengonsumsi sayur.</li> <li>5) Pasien sering mengonsumsi tahu putih.</li> <li>6) Sebelum masuk rumah</li> </ol> </li> </ul>	<p>vital</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) TD (↓)</li> <li>2) RR (↑)</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>FH-5.4</b> Perilaku makan</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>E-1</b> Pemberian edukasi yang berkaitan dengan asupan zat gizi serta pengaturan makanan yang sesuai dengan kebutuhan. Edukasi yang diberikan yaitu mengenai diet jantung <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hari/tanggal : Rabu, 08 Februari 2023</li> <li>- Tempat : Ruang perawatan nakula kelas 3 (B4)</li> <li>- Sasaran : Pasien dan keluarga pasien</li> <li>- Media : Leaflet</li> </ul> </li> </ul>	
---	--	--	--	--

<p>sakit, pasien sudah membatasi makanan yang berpotensi meningkatkan kadar kolesterol dan asam urat.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sekarang</b></li> <li>1) Pasien mengalami penurunan nafsu makan</li> <li>2) Asupan makan tidak maksimal karena terdapat keluhan mual</li> <li>3) Tidak pernah mengonsumsi sayur</li> <li>4) Tidak mengonsumsi lauk nabati dan hewani dikarenakan mual</li> <li>5) Berdasarkan hasil recall 24 jam, didapatkan hasil sebagai berikut :</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>FH-5.4.9</b> Keterbatasan menerima makanan</li> <li>• <b>FH-1.1.1</b> Total asupan energi kurang dari kebutuhan</li> <li>• <b>FH-1.5.3.1</b> Total asupan protein kurang dari kebutuhan</li> <li>• <b>FH-1.5.1.1</b> Total asupan lemak</li> </ul>			
--	--	--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Energi : 628,9 kkal (36%) (Defisit tk.berat)</li> <li>- Protein : 20,41 g (31%) (Defisit tk.berat)</li> <li>- Lemak : 6,22 g (16%) (Defisit tk.berat)</li> <li>- Karbohidrat : 121,11 g (42%) (Defisit tk.berat)</li> </ul>	<p>lebih dari kebutuhan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>FH-1.5.5.1</b> Total asupan karbohidrat kurang dari kebutuhan</li> </ul>			
<p><b>E. Riwayat Personal-CH</b></p> <p><b>CH-1.2 .1</b> Riwayat kesehatan pasien : asam urat dan kolesterol.</p>				

**Lampiran 3. Formulir Monitoring Evaluasi**

**CATATAN ASUHAN GIZIRESUME PAGT  
(Monitoring Evaluasi)**

Nama : Tn. S  
Umur : 63 Tahun

Jenis Kelamin : Laki-Laki  
Nomor Registrasi : 56 xx xx

Tanggal	Antropometri	Biokimia		Klinik (Fisik & Klinik)	Diet	Edukasi	Identifikasi Masalah Baru	Rencana Tindak Lanjut
		Hasil	Normal					
02/02/2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BB : 70 kg</li> <li>• TB : 170 cm</li> <li>• IMT : 24 kg/m<sup>2</sup></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Glukosa darah sewaktu :122 mg/dl</li> <li>• Kreatinin : 1,22 mg/dl</li> <li>• Urea : 18,9 mg/dl</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• &lt;200 mg/dl</li> <li>• 0,7-1,3 mg/dl</li> <li>• 13-43 mg/dl</li> <li>• 5-40 IU/L</li> <li>• 7-56</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• KU : Lemah</li> <li>• Kesadaran : CM</li> <li>• TD : 90/60 mmHg</li> <li>• Suhu : 36°C</li> <li>• Nadi : 80x/menit</li> <li>• RR : 22x/mnt</li> <li>• SpO<sub>2</sub> : 98%</li> <li>• Perut kembung : +</li> <li>• Mual : +</li> <li>• Merasa dingin (menggigil : -</li> </ul>	Diet Jantung, bentuk makanan saring (bubur halus)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan konseling gizi mengenai Diet Jantung.</li> <li>• Hari/tanggal : Rabu, 08 Februari 2023</li> <li>• Tempat : Ruang perawatan nakula kelas 3 (B4)</li> </ul>		<p>Tetap memberikan Diet Jantung untuk memenuhi kebutuhan zat gizi yang adekuat sesuai dengan kemampuan jantung.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• SGOT : 20 IU/L</li> <li>• SGPT : 12 IU/L</li> <li>• Natrium : 139 mEq/l</li> <li>• Kalium : 3,95 mEq/l</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kateter : +</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sasaran : Pasien dan keluarga pasien</li> <li>• Media : Leaflet</li> </ul>		
06/02/2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BB : 72 kg</li> <li>• TB : 170 cm</li> <li>• LLA : 30 cm</li> <li>• IMT : 24,9 kg/m<sup>2</sup></li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• KU : Lemah</li> <li>• Kesadaran : CM</li> <li>• TD : 90/60 mmHg</li> <li>• Suhu : 36°C</li> <li>• Nadi : 80x/menit</li> <li>• RR : 26x/mnt</li> <li>• SpO<sub>2</sub> : 98%</li> <li>• Perut kembung : +</li> <li>• Mual : +</li> <li>• Merasa dingin</li> </ul>	Diet Jantung, bentuk makanan saring (bubur halus)		



				<ul style="list-style-type: none"> <li>(menggigil : +</li> <li>• Kateter : +</li> </ul>				
07/02/2023				<ul style="list-style-type: none"> <li>• KU : Lemah</li> <li>• Kesadaran : CM</li> <li>• TD : 90/70 mmHg</li> <li>• Suhu : 36°C</li> <li>• Nadi : 82x/menit</li> <li>• RR : 20x/mnt</li> <li>• SpO<sub>2</sub> : 98%</li> <li>• Perut kembung : +</li> <li>• Mual : +</li> <li>• Merasa dingin</li> <li>(menggigil : -</li> <li>• Kateter : +</li> </ul>	Diet Jantung, bentuk makanan saring (bubur halus)			

08/02/2023				<ul style="list-style-type: none"> <li>• KU : Lemah</li> <li>• Kesadaran : CM</li> <li>• TD : 90/60 mmHg</li> <li>• Suhu : 36°C</li> <li>• Nadi : 82x/menit</li> <li>• RR : 20x/mnt</li> <li>• SpO<sub>2</sub> : 98%</li> <li>• Perut kembung : -</li> <li>• Mual : +</li> <li>• Merasa dingin (menggigil) : -</li> <li>• Kateter : +</li> </ul>	Diet Jantung, bentuk makanan saring (bubur halus)			
09/02/2023				<ul style="list-style-type: none"> <li>• KU : Lemah</li> <li>• Kesadaran : CM</li> <li>• TD : 100/70 mmHg</li> <li>• Suhu : 36°C</li> <li>• Nadi : 84x/menit</li> <li>• RR : 22x/mnt</li> <li>• SpO<sub>2</sub> : 98%</li> </ul>	Diet Jantung, bentuk makanan lunak (nasi tim)			

				<ul style="list-style-type: none"><li>• Perut kembung : -</li><li>• Mual : -</li><li>• Merasa dingin (menggigil) : -</li><li>• Kateter : +</li></ul>				
--	--	--	--	--	--	--	--	--

#### Lampiran 4. Perhitungan Kebutuhan Energi dan Zat Gizi Makro Pasien

➤ Estimasi TB dengan Tinggi Lutut (Estimasi *Chumlea*)

$$\begin{aligned}\text{Laki-laki} &= 64,19 - (0,04 \times \text{Usia}) + (2,02 \times \text{TL}) \\ &= 64,19 - (0,04 \times 63) + (2,02 \times 54) \\ &= 64,19 - 2,6 + 109 \\ &= 170 \text{ cm}\end{aligned}$$

➤ Estimasi BB dengan LLA (Estimasi *Cerra (1984)*)

$$\begin{aligned}\text{BB (kg)} &= \frac{\text{LLA yang diukur}}{\text{LLA standar Cerra}} \times (\text{TB}-100) \\ &= \frac{30}{29} \times (170-100) \\ &= 72 \text{ kg}\end{aligned}$$

➤ Status Gizi dengan LLA

$$\begin{aligned}\% \text{ LLA} &= \frac{\text{LLA yang diukur}}{\text{LLA standar Cerra}} \times 100\% \\ &= \frac{30}{29} \times 100\% \\ &= 103\% \text{ (Normal)}\end{aligned}$$

➤ **Perhitungan Kebutuhan Gizi**

- BMR Laki-laki =  $66 + (13,7 \times \text{BB}) + (5 \times \text{TB}) - (6,8 \times \text{U})$   
=  $66 + (13,7 \times 72) + (5 \times 170) - (6,8 \times 63)$   
= 1.474 kkal/hari
- Total Energi =  $1.474 \times \text{FA} \times \text{FS}$   
=  $1.474 \times 1 \times 1,2$   
= 1.768,8 kkal
- Protein =  $1.768,8 \times 15\% = \frac{265,3}{4} = 66,3 \text{ gram}$
- Lemak =  $1.768,8 \times 20\% = \frac{353,7}{9} = 39,3 \text{ gram}$
- Karbohidrat =  $1.768,8 \times 65\% = \frac{1.149,7}{4} = 287,4 \text{ gram}$

Lampiran 5. Form FFQ (Food Frequency Questionnaire)

FREKUENSI MAKAN

BAHAN MAKANAN	FREKUENSI						PENGOLAHAN YANG PALING SERING DILAKUKAN
	A (50)	B (25)	C (15)	D (10)	E (1)	F (0)	
	Setiap Kali Makan	1 kali sehari atau 4-6 kali/minggu	3 kali/minggu	Kurang dari 3 kali/minggu atau 1-2 x/minggu	Kurang dari 1 kali/minggu	Tidak pernah dikonsumsi	
<b>Makanan Pokok</b>							
Beras	✓						
Mie							
Jagung							
Padi				✓			
<b>Sumber Lauk Hewani</b>							
Daging Sapi							
Daging Kambing							
Ayam				✓			direbus, digoreng, dihumis
Udang							
Telur			✓				digoreng, direbus
Ikan segar (ikan kembung, ikan pablin)			✓				digoreng
<b>Sumber Lauk Nabati</b>							
Tempe			✓				digoreng
Tahu (tahu putih setiap hari)		✓					direbus
....							
<b>Sumber Vitamin</b>							
Sayur-sayuran							
Wortel							
Kacang panjang							
Buncis							
Sawi							
Kangkung							
Bayam							
Kubis							
Kecambah							
....							
<b>Buah-buahan</b>							
Pisang			✓				
Pepaya				✓			
Jeruk							
Apel							
Semangka							
....							
<b>Susu</b>							
Susu bubuk							
Susu segar							

Susu kemasan							
Minuman							
The							
Kopi							
...							

KODE	KRITERIA	URAIAN FREKUENSI	SKOR
A	Sering sekali dikonsumsi	Setiap kali makan	50
B	Sering dikonsumsi	1 kali sehari atau 4-6 kali/minggu	25
C	Biasa dikonsumsi	3 kali/minggu	15
D	Kadang-kadang dikonsumsi	Kurang dari 3 kali/minggu atau 1 - 2 x/minggu	10
E	Jarang dikonsumsi	Kurang dari 1 kali/minggu	1
F	Tidak pernah dikonsumsi	Tidak pernah dikonsumsi	0

Pewawancara

(.....)

Lampiran 6. Tabel Perencanaan Menu Hari Ke-1

Waktu	Menu	Berat (g)	Bahan Makanan	Berat (g)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Na (mg)	K (g)	Cairan (ml)
Makan Pagi	Bubur halus	200	Beras putih	50	178,5	4,2	0,85	38,55	13,5	35,5	
	Gula merah	30	Gula merah	30	110,4	0	0	27,6	4,5	117	
	Susu 200 cc		Susu entrasol	32	130	6	2	21	86	325	200
	Air mineral		Air mineral	220 ml	0	0	0	0	0	0	220
Makan Siang	Bubur halus	200	Beras putih	50	178,5	4,2	0,85	38,55	13,5	35,5	
	Rolade telur	60	Telur ayam	60	103,8	8,4	7,3	0,5	95,7	79,9	
	Kuah sup	100	Kuah sup	100	0	0	0	0	0	0	100
	Susu 100 cc		Susu entrasol	16	65	3	1	10,5	43	162,5	100
	Pepaya	100	Pepaya	100	61,3	0,7	16,0	16,3	5,3	294,7	
	Air mineral		Air mineral	220	0	0	0	0	0		220
Selingan Sore	Susu 100 cc		Susu entrasol	16	65	3	1	10,5	43	162,5	100
Makan Malam	Bubur halus	200	Beras putih	50	178,5	4,2	0,85	38,55	13,5	35,5	
	Gula merah	30	Gula merah	30	110,4	0	0	27,6	4,5	117	
	Loaf daging	75	Daging sapi	75	150,8	14,1	10,5		78,75	283,5	
	Susu 200 cc		Susu entrasol	32	130	6	2	21	86	325	200
	Air mineral		Air mineral	220 ml	0	0	0	0	0	0	220
<b>Total Asupan</b>					<b>1.462</b>	<b>54</b>	<b>42</b>	<b>251</b>	<b>487</b>	<b>1.974</b>	<b>1.360</b>
<b>Total Kebutuhan</b>					<b>1.768,8</b>	<b>66,3</b>	<b>39,3</b>	<b>287,4</b>	<b>1300</b>	<b>4700</b>	<b>1.500</b>
<b>Persentase Pemenuhan Kebutuhan (%)</b>					<b>83%</b>	<b>81%</b>	<b>108%</b>	<b>87%</b>	<b>37%</b>	<b>42%</b>	<b>91%</b>

Lampiran 7. Tabel Perencanaan Menu Hari Ke-2

Waktu	Menu	Berat (g)	Bahan Makanan	Berat (g)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Na (mg)	K (g)	Cairan (ml)
Makan Pagi	Bubur halus	200	Beras putih	50	178,5	4,2	0,85	38,55	13,5	35,5	
	Gula merah	50	Gula merah	50	184	0	0	46	7,5	195,2	
	Susu 200 cc		Susu entrasol	32	130	6	2	21	86	325	200
	Air mineral		Air mineral	220 ml	0	0	0	0	0	0	220
Makan Siang	Bubur halus	200	Beras putih	50	178,5	4,2	0,85	38,55	13,5	35,5	
	Steam egg	60	Telur ayam	60	103,8	8,4	7,3	0,5	95,7	79,9	
	Gula merah	50	Kuah sup	50	184	0	0	46	7,5	195,2	
	Susu 200 cc		Susu entrasol	32	130	6	2	21	86	325	200
	Pepaya	150	Pepaya	150	92,0	1,0	24,0	24,4	8,0	442,0	
	Air mineral		Air mineral	220 ml	0	0	0	0	0	0	220
Makan Malam	Bubur halus	200	Beras putih	50	178,5	4,2	0,85	38,55	13,5	35,5	
	Gula merah	50	Gula merah	50	184	0	0	46	7,5	195,2	
	Telur puyuh	60	Daging sapi	60	69,6	6,42	4,2	0,96	66,6	6,6	
	Susu 200 cc		Susu entrasol	32	130	6	2	21	86	325	200
	Air mineral		Air mineral	220 ml	0	0	0	0	0	0	220
<b>Total Asupan</b>					<b>1.743</b>	<b>46</b>	<b>44</b>	<b>342</b>	<b>491</b>	<b>2.196</b>	<b>1.260</b>
<b>Total Kebutuhan</b>					<b>1.768,8</b>	<b>66,3</b>	<b>39,3</b>	<b>287,4</b>	<b>1300</b>	<b>4700</b>	<b>1.500</b>
<b>Persentase Pemenuhan Kebutuhan (%)</b>					<b>99%</b>	<b>70%</b>	<b>112%</b>	<b>119%</b>	<b>38%</b>	<b>47%</b>	<b>84%</b>



Lampiran 8. Tabel Perencanaan Menu Hari Ke-3

Waktu	Menu	Berat (g)	Bahan Makanan	Berat (g)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Na (mg)	K (g)	Cairan (ml)
Makan Pagi	Nasi tim	160	Beras putih	80	285,6	6,72	1,36	61,68	21,6	56,8	
	Ayam kecap	50	Daging ayam	29	86,4	5,3	7,3		31,6	111,9	
	Oseng kc.pjg, taoge	50	Kacang panjang	30	9	0,7	0,12	1,74	7,2	34,4	
			Taoge	20	6,8	0,74	0,24	0,86	3,8	18,66	
	Tempe opor bb kuning	25	Tempe	25	50,3	5,2	2,2	3,4	2,25	58,5	
Air mineral	220 ml			0	0	0	0	0	0	0	220
Makan Siang	Nasi tim	160	Beras putih	80	285,6	6,72	1,36	61,68	21,6	56,8	
	Patin bb rujak	50	Ikan patin	50	66	8,5	3,3	0,55	38,5	173	
	Sayur asem (terong bulat)	50	Terong bulat	50	22,5	0,95	0,4	3,8	83,5	71	
	Tahu roll	25	Tahu	25	20	2,7	1,2	0,2	0,5	12,65	
	Pepaya	100	Pepaya	100	61,3	0,7	16,0	16,3	5,3	294,7	
	Air mineral	220 ml			0	0	0	0	0	0	0
Makan Malam	Nasi tim	160	Beras putih	80	285,6	6,72	1,36	61,68	21,6	56,8	
	Ceplok cetak kare	50	Telur ayam	50	86,5	7,0	6,1	0,4	79,8	66,6	
	Bobor manisah	50	Manisah	41,5	12,5	0,2	0,0	2,8	1,2	69,3	
	Tim tahu	25	Tahu	25	20	2,7	1,2	0,2	0,5	12,65	
	Susu 200 cc	200 cc	Susu entrasol	32	130	6	2	21	86	325	200
	Air mineral	220 ml			0	0	0	0	0	0	220
<b>Total Asupan</b>					<b>1.428</b>	<b>61</b>	<b>44</b>	<b>236</b>	<b>405</b>	<b>1.419</b>	<b>860</b>
<b>Total Kebutuhan</b>					<b>1.768,8</b>	<b>66,3</b>	<b>39,3</b>	<b>287,4</b>	<b>1300</b>	<b>4700</b>	<b>1.500</b>
<b>Persentase Pemenuhan Kebutuhan (%)</b>					<b>81%</b>	<b>92%</b>	<b>112%</b>	<b>82%</b>	<b>31%</b>	<b>30%</b>	<b>57%</b>

Lampiran 9. Tabel Perhitungan Hasil Recall 24 Jam Hari Ke-1

Waktu	Menu	Berat (g)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Na (mg)	K (g)	Cairan (ml)
Makan Pagi	Bubur halus	150	134	3,2	0,64	29	10,13	27	
	Gula merah	30	110,4	0	0	27,6	4,5	117	
	Susu 200 cc		130	6	2	21	86	325	200
Makan Siang	Bubur halus	200	178,5	4,2	0,85	38,55	13,5	35,5	
	Susu 100 cc		65	3	1	10,5	43	162,5	100
	Pepaya	100	61,3	0,7	16,0	16,3	5,3	294,7	
Makan Malam	Bubur halus	150	134	3,2	0,64	29	10,13	27	
	Gula merah	30	110,4	0	0	27,6	4,5	117	
	Susu 200 cc		130	6	2	21	86	325	200
Air mineral	Air mineral	500 ml	0	0	0	0	0	0	500
<b>Total Asupan</b>			<b>1.053</b>	<b>26</b>	<b>23</b>	<b>220</b>	<b>263</b>	<b>1.430</b>	<b>1.000</b>
<b>Total Kebutuhan</b>			<b>1.768,8</b>	<b>66,3</b>	<b>39,3</b>	<b>287,4</b>	<b>1300</b>	<b>4700</b>	<b>1.500</b>
<b>Persentase Total Asupan dengan Kebutuhan (%)</b>			<b>60%</b>	<b>39%</b>	<b>59%</b>	<b>77%</b>	<b>20%</b>	<b>30%</b>	<b>67%</b>
<b>Total Pemorsian</b>			<b>1.462</b>	<b>54</b>	<b>42</b>	<b>251</b>	<b>487</b>	<b>1.974</b>	<b>1.360</b>
<b>Persentase Total Asupan dengan Pemorsian (%)</b>			<b>72%</b>	<b>48%</b>	<b>55%</b>	<b>88%</b>	<b>54%</b>	<b>72%</b>	<b>74%</b>

Lampiran 10. Tabel Perhitungan Hasil Recall 24 Jam Hari Ke-2

Waktu	Menu	Berat (g)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Na (mg)	K (g)	Cairan (ml)
Makan Pagi	Bubur halus	150	134	3,2	0,64	29	10,13	27	
	Gula merah	50	184	0	0	46	7,5	195,2	
	Susu 200 cc		130	6	2	21	86	325	200
Makan Siang	Bubur halus	150	134	3,2	0,64	29	10,13	27	
	Gula merah	50	184	0	0	46	7,5	195,2	
Makan Malam	Bubur halus	150	134	3,2	0,64	29	10,13	27	
	Gula merah	25	92	0	0	23	3,75	97,6	
	Susu 200 cc		130	6	2	21	86	325	200
Air mineral	Air mineral	500 ml	0	0	0	0	0	0	500
<b>Total Asupan</b>			<b>1.122</b>	<b>21</b>	<b>6</b>	<b>244</b>	<b>221</b>	<b>1.218</b>	<b>900</b>
<b>Total Kebutuhan</b>			<b>1.768,8</b>	<b>66,3</b>	<b>39,3</b>	<b>287,4</b>	<b>1300</b>	<b>4700</b>	<b>1.500</b>
<b>Persentase Total Asupan dengan Kebutuhan (%)</b>			<b>63%</b>	<b>32%</b>	<b>15%</b>	<b>85%</b>	<b>17%</b>	<b>26%</b>	<b>60%</b>
<b>Total Pemorsian</b>			<b>1.743</b>	<b>46</b>	<b>44</b>	<b>342</b>	<b>491</b>	<b>2.196</b>	<b>1.260</b>
<b>Persentase Total Asupan dengan Pemorsian (%)</b>			<b>64%</b>	<b>47%</b>	<b>13%</b>	<b>71%</b>	<b>45%</b>	<b>55%</b>	<b>71%</b>

Lampiran 11. Tabel Perhitungan Hasil Recall 24 Jam Hari Ke-3

Waktu	Menu	Berat (g)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Na (mg)	K (g)	Cairan (ml)
Makan Pagi	Nasi tim	80	142,8	3,36	0,68	30,84	10,8	28,4	
	Ayam kecap	25	43,21	2,6	3,6		15,8	56,0	
Makan Siang	Nasi tim	160	285,6	6,72	1,36	61,68	21,6	56,8	
	Patin bb rujak	50	66	8,5	3,3	0,55	38,5	173	
	Pepaya	100	61,3	0,7	16,0	16,3	5,3	294,7	
Makan Malam	Nasi biasa	105	189	3,15	0,315	41,79	1,05	39,9	
	Sayur bening tahu dan daun kelor	60	46,1	6,1	2,4	1,4	5,5	43,4	
	Pisang raja	100	120	1,2	0,2	31,8	35	582,2	
Air mineral	Air mineral	500 ml	0	0	0	0	0	0	500
<b>Total Asupan</b>			<b>954</b>	<b>32</b>	<b>28</b>	<b>184</b>	<b>134</b>	<b>1.274</b>	<b>500</b>
<b>Total Kebutuhan</b>			<b>1.768,8</b>	<b>66,3</b>	<b>39,3</b>	<b>287,4</b>	<b>1300</b>	<b>4700</b>	<b>1.500</b>
<b>Persentase Total Asupan dengan Kebutuhan (%)</b>			<b>54%</b>	<b>49%</b>	<b>71%</b>	<b>64%</b>	<b>10%</b>	<b>27%</b>	<b>33%</b>
<b>Total Pemorsian</b>			<b>1.428</b>	<b>61</b>	<b>44</b>	<b>236</b>	<b>405</b>	<b>1.419</b>	<b>860</b>
<b>Persentase Total Asupan dengan Pemorsian (%)</b>			<b>67%</b>	<b>53%</b>	<b>63%</b>	<b>78%</b>	<b>33%</b>	<b>90%</b>	<b>58%</b>

## Lampiran 12. Satpel (Satuan Penyuluhan) Edukasi Gizi

### SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Pokok Bahasan : Diet Jantung  
Sub Pokok Bahasan : - Pengertian Penyakit Jantung  
- Tujuan Diet Jantung  
- Prinsip Diet Jantung  
- Bahan makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan  
- Memberikan contoh menu makan sehari

Sasaran : Pasien dan Keluarga Pasien  
Hari/Tanggal : Rabu, 08 Februari 2023 pukul 10.00 – 10.15  
Waktu : 15 menit  
Tempat : Ruang perawatan nakulas kelas 3 (B4)  
Penyuluh/Petugas : Nisa'ul Azizah

- I. Tujuan Instruksional Umum  
Memberikan pengetahuan dan pemahaman pada pasien dan keluarga pasien mengenai tatalaksana diet jantung.
- II. Tujuan Instruksional Khusus  
Setelah diberikan penyuluhan diharapkan pasien dan keluarga pasien dapat :
  - Menjelaskan tujuan diet jantung
  - Menjelaskan prinsip diet jantung
  - Menjelaskan bahan makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan
  - Memberikan contoh menu makan sehari
- III. Materi  
Terlampir
- IV. Metode  
Diskusi 2 arah
- V. Media  
*Leaflet*
- VI. Strategi Pelaksanaan

Berisi urutan/langkah yang dilakukan dalam kegiatan penyuluhan :

- a. Pembukaan : 2 menit
- b. Penyampaian materi : 10 menit
- c. Evaluasi dan Penutup: 3 menit

VII. Evaluasi

Memberikan pertanyaan teori dan aplikasi yang berhubungan dengan tatalaksana diet jantung, antara lain :

- a. Sebutkan pengertian diet jantung
- b. Sebutkan tujuan diet jantung
- c. Sebutkan prinsip diet jantung
- d. Sebutkan makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan
- e. Memberikan contoh menu makan sehari

VIII. Uraian Materi

A. Pengertian Penyakit Jantung

Penyakit jantung merupakan suatu penyakit kronis yang gejala baru muncul setelah jantung secara berangsur-angsur mulai kehilangan kemampuannya untuk berfungsi secara normal. Secara langsung dan tidak langsung munculnya penyakit jantung yang muncul sebagai akibat dari terakumulasinya kadar kolesterol jahat yang tinggi dalam jangka waktu yang lama. Sehingga proses itu memunculkan plak di pembuluh darah sehingga mengurangi kelenturan dari pembuluh darah dan mengakibatkan masalah penyakit jantung.

B. Tujuan Diet Jantung

- Memenuhi kebutuhan zat gizi yang adekuat sesuai dengan kemampuan jantung
- Mempertahankan berat badan ideal agar tidak memperberat kerja jantung
- Mengurangi dan menghindari bahan makanan yang tinggi sumber kolesterol dan lemak jenuh

C. Prinsip Diet Jantung

- Energi diberikan secara bertahap sesuai kemampuan butuh untuk memenuhi kebutuhan pasien.

- Protein cukup.
- Lemak sedang.
- Karbohidrat cukup.
- Natrium sesuai jumlah yang ditentukan.
- Kalium sesuai jumlah yang ditentukan.
- Cairan sesuai jumlah yang ditentukan.

D. Bahan Makanan yang Dianjurkan dan Tidak Dianjurkan

Bahan Makanan	Dianjurkan	Tidak Dianjurkan
<b>Sumber karbohidrat</b>	Beras; utamakan beras tumbuk/beras merah, pasta, makaroni, roti tinggi serat, sereal, ubi, kentang, kue buatan rumah sendiri dengan menggunakan sedikit minyak/lemak tak jenuh.	Produk makanan jadi: pie, cake, <i>croissant</i> , <i>pastries</i> , <i>muffin</i> , <i>cheese breads</i> , donat, biskuit, potato chips, <i>egg noodles</i> , <i>creamed potatoes</i> , cream pasta, krakers berlemak, dan kue berlemak lainnya.
<b>Sumber protein hewani (batasi 3-4 porsi/hari)</b>	Ikan, unggas tanpa kulit, daging kurus seperti sapi dan domba dengan potongan tipis. Hidangan laut dan kerang-kerangan konsumsi seperlunya.	Daging gemuk, daging angsa, daging bebek, ikan goreng, daging kambing, daging babi, jeroan otak, sardine, <i>corned beef</i> , <i>bacon</i> , sosis.
<b>Telur</b>	Putih telur, telur dengan substansi bebas kolesterol atau telur endah kolesterol.	Kuning telur (2-4 butir/minggu)
<b>Susu dan olahan (2-3 porsi/hari)</b>	Susu skim, <i>yoghurt</i> rendah lemak, keju rendah lemak (keju <i>cottage</i> , parsial skim mozzarella, part skim keju ricotta), susu rendah lemak (1% lemak susu)	Susu <i>whole</i> , susu kental manis, krim, <i>yoghurt</i> dari susu penuh, keju, es krim, <i>milkshakes</i> , krimmer.
<b>Sumber protein nabati</b>	Tempe, tahu, dan kacang-kacangan seperti lentil, kacang	Sumber protein nabati dimasak dengan santan dan

Bahan Makanan	Dianjurkan	Tidak Dianjurkan
	polong, kacang fava, dan kedelai.	digoreng dengan minyak jenuh, seperti kelapa sawit.
<b>Sayuran</b>	Semua sayuran dalam bentuk segar, direbus, dikukus, disetup, ditumis menggunakan minyak jagung, minyak kedelai, atau <i>unsalted butter</i> yang dibuat dari minyak tidak jenuh ganda; dimasak dengan santan encer.	Sayuran yang dimasak dengan mentega, minyak kelapa atau minyak kelapa sawit dan santan kental ataupun krim.
<b>Buah</b>	Semua buah segar yang tidak menimbulkan gas seperti pisang, pepaya, apel, sawo.	Buah yang menimbulkan gas seperti durian dan nangka.
<b>Sumber lemak</b>	Minyak jagung, minyak kedele, margarine atau mentega dalam jumlah terbatas dan tidak untuk menggoreng, santan encer dalam jumlah terbatas.	Santan kental, goreng-gorengan, keju cream, pie, croissant, biscuit dan creekers berlemak.
<b>Minuman</b>	Teh encer, coklat, sirup.	Teh/kopi kental, minuman yang bersoda dan alkohol seperti bird dan wiski.
<b>Bumbu</b>	Selain bumbu yang tajam dan merangsang dalam jumlah terbatas.	Cabe dan bumbu-bumbu lain yang tajam dan merangsang.



E. Contoh Menu Makan Sehari

Makan Pagi	Selingan Pagi (10.00)	Makan Siang	Selingan Sore (16.00)	Makan Malam
Nasi/nasi tim	Selada buah	Nasi/nasi tim	Puding labu kuning	Nasi
Lapis daging		Ikan bumbu acar kuning		Pepes ikan
Orak-arik wortel		Tempe bacem		Rolade tahu
		Sayur bening		Tumis
		Buah pepaya		Buah pisang

IX. Daftar Pertanyaan

- a. Apa yang dimaksud dengan diet jantung ?
- b. Apa saja bahan makan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan untuk pasien penyakit jantung ?
- c. Bagaimana contoh menu sehari untuk diet jantung?

## Lampiran 13. Media Edukasi Gizi

**Contoh Menu :**

**Pagi**  
Nasi/nasi tim  
Lapis daging  
Orak arik wortel

**Pkl.10.00**  
Selada buah

**Siang**  
Nasi/nasi tim  
Ikan bumbhu acar kuning  
Tempe bacem  
Sayur bening  
Buah pepaya

**Pkl.16.00**  
Puding labu kuning

**Sore**  
Nasi  
Pepes ikan  
Rolade tahu  
Tumis  
Buah Pisang




UNTUK PENJELASAN DAN  
KETERANGAN LEBIH LANJUT  
KUNJUNGI POLI GIZI RSUD  
KABUPATEN JOMBANG

# DIET JANTUNG



NAMA : .....

UMUR : .....

ALAMAT : .....

TANGGAL : .....

**INSTALASI GIZI**  
**RSUD KABUPATEN JOMBANG**  
 Jl. KH. Wahid Hasyim No. 52 Jombang  
 Telp. 0321 863502/ 0321 865716 psw 1044  
 Website: www.rsudjombang.jombangkab.go.id  
 Email : rsudjombang@yahoo.com

**GAMBARAN UMUM :**

Penyakit jantung merupakan suatu penyakit kronis yang gejala baru muncul setelah jantung secara berangsur-angsur mulai kehilangan kemampuannya untuk berfungsi secara normal. Secara langsung dan tidak langsung munculnya penyakit jantung yang muncul sebagai akibat dari terakumulasinya kadar kolestrol jahat yang tinggi dalam jangka waktu yang lama. Sehingga proses itu memunculkan plak di pembuluh darah sehingga mengurangi kelenturan dari pembuluh darah dan mengakibatkan masalah penyakit jantung.

**TUJUAN DIET JANTUNG**

1. Memberikan makanan secukupnya tanpa memberatkan kerja jantung.
2. Menurunkan berat badan bila terlalu gemuk dan mempertahankan dalam batas normal
3. Mencegah atau menghilangkan penimbunan air dan garam

**BEDA DENGAN POLA MAKAN SEBELUMNYA :**

- Energi cukup sesuai kebutuhan pasien untuk mempertahankan berat badan normal
- Protein cukup, 0,8gr/kgBB
- Lemak sedang yaitu 25-30% dari kebutuhan Energi total, 10% berasal dari lemak jenuh dan 10-15% dari lemak tidak jenuh
- Kolesterol rendah terutama bila disertai dislipidemia
- Porsi kecil dan diberikan sering
- Mudah cerna, tidak merangsang dan tidak menimbulkan gas
- Rendah garam bila ada tekanan darah tinggi/edema









**MAKANAN YANG SEBAIKNYA DIHINDARI**

1. Makanan sumber Karbohidrat : kue yang terlalu manis dan gurih seperti cake, tarcis, dodoldll.
2. Sumber protein : semua daging berlemak, hati, sosis dan jerohan.
3. Sumber lemak : santan kental, goreng-gorengan, keju cream, pie, croissant, bisuit dan creakers berlemak
4. Sayuran : sayuran yang menimbulkan gas seperti kol, sawi, lobak dll
5. Buah : buah yang menimbulkan gas seperti durian dan nangka
6. Minuman : teh / kopi kental, minuman yang bersoda dan alkohol seperti bird an wiski
7. Bumbu : cabe dan bumbu-bumbu lain yang tajam dan merangsang









**MAKANAN YANG BOLEH DIBERIKAN**

1. Sumber Karbohidrat: beras ditim, roti mie, kentang, macaroni, biscuit tepung-tepungan,
2. Sumber protein hewani : daging sapi dan ayam rendah lemak, ikan, telur susu dalam jumlah yang ditentukan
3. Sumber protein nabati : kacang-kacangan dan hasil olahannya
4. Sayuran : sayuran yang tidak menimbulkan gas seperti : bayam, kangkung, kacang panjang, buncis, wortel, tomat, labu siam dan tauge
5. Buah-buahan : semua buah segar yang tidak menimbulkan gas seperti pisang, pepaya, apel, sawo
6. Sumber lemak : minyak jagung, minyak kedele, margarine atau mentega dalam jumlah terbatas dan tidak untuk menggoreng, santan encer dalam jumlah terbatas
7. Minuman: teh encer, coklat, sirup
8. Bumbu : selain bumbu yang tajam dan merangsang dalam jumlah terbatas

**Lampiran 14. Dokumentasi Pemorsian Pasien**

Selasa (07 Februari 2023)		
	Sebelum Dimakan	Setelah Dimakan
<b>Makan Pagi</b>		
<b>Makan Siang</b>		
<b>Makan Malam</b>		
Rabu (08 Februari 2023)		
	Sebelum Dimakan	Setelah Dimakan
<b>Makan Pagi</b>		



Makan Siang		
Makan Malam		
<b>Kamis (09 Februari 2023)</b>		
	<b>Sebelum Dimakan</b>	<b>Sesudah Dimakan</b>
Makan Pagi		
Makan Siang		
Makan Malam	