

## LAMPIRAN-LAMPIRAN

### Lampiran 1 Skrinning Gizi

**Lampiran 2 : Form SGA**

**SUBJEKTIVE GLOBAL ASSESSMENT (SGA) RATING SCORE**  
(Linda Mc Cann, Rd, MD, 1995 DENGAN MODIFIKASI, 2006)

Nama Penderita : L. Amalia Tanggal Observasi : 4/02/23

SKOR	A	B	C
<b>Riwayat Medis</b>			
<b>Perubahan Berat Badan</b> A. BB saat ini : ... <u>57,8</u> ... kg (pengakuan pasien) B. Berat badan 6 bulan yang lalu : a. Kehilangan Ringan (< 5%) b. Kehilangan Potensial (5 – 10%) c. Kehilangan Signifikan (> 10%) C. Berat badan bulan lalu : a. Naik b. Tetap <b>c. Turun</b>			
<b>Perubahan Asupan Makanan</b> A. Perubahan Jumlah Asupan a. Asupan adekuat, tidak ada perubahan b. Asupan turun (ringan) dibandingkan sebelum sakit c. Asupan inadkuat (defisit berat) B. Perubahan Lama dan Kuantitas a. < 2 minggu, sedikit/tanpa perubahan b. > 2 minggu, perubahan ringan – sedang c. Tidak dapat makan, perubahan drastis			
<b>Gejala Gastrointestinal</b> - Anoreksia, ( <input checked="" type="checkbox"/> ) tidak ( ) ya, ( ) tiap hari, ( ) 2-3 x/mgg, ( ) 1-2 x/mgg, ( ) ≥ 2 mgg - Mual, ( <input checked="" type="checkbox"/> ) tidak ( ) ya, ( ) tiap hari, ( ) 2-3 x/mgg, ( ) 1-2 x/mgg, ( ) ≥ 2 mgg - Muntah, ( <input checked="" type="checkbox"/> ) tidak ( ) ya, ( ) tiap hari, ( ) 2-3 x/mgg, ( ) 1-2 x/mgg, ( ) ≥ 2 mgg - Diare, ( <input checked="" type="checkbox"/> ) tidak ( ) ya, ( ) tiap hari, ( ) 2-3 x/mgg, ( ) 1-2 x/mgg, ( ) ≥ 2 mgg Kesimpulan : a. Jika ada beberapa gejala/tidak ada gejala, sebentar-sebentar b. Jika ada beberapa gejala > 2 minggu c. Jika > 1 gejala setiap hari/sering > 2 minggu			
<b>Perubahan Fungsional Tubuh</b> - Perubahan/kekuatan stamina tubuh ( ) tidak, ( <input checked="" type="checkbox"/> ) meningkat ( ) menurun - Deskripsi fungsi tubuh a. Aktifitas normal, tidak ada kelainan, stamina tetap b. Aktifitas ringan, mengalami sedikit penurunan (ringan) c. Tanpa aktifitas (bed rest), penurunan stamina berat			
<b>PERUBAHAN METABOLISME YANG MEMPENGARUHI KEBUTUHAN GIZI</b>			
- Gangguan metabolik (metabolic stress) : ( ) ya, ( <input checked="" type="checkbox"/> ) tidak - Kategori faktor stress : a. Stress ringan (+10% BMR) b. Stress sedang (+20% BMR) c. Stress berat (+30 – 40% BMR)			
<b>PEMERIKSAAN FISIK</b>			
- Kehilangan lemak subkutan (trisept, bisept) a. tidak ada b. beberapa tempat c. semua tempat - Kehilangan massa otot (pelvis, tulang selangka, tulang belikat, tulang rusuk, tulang betis, lutut) a. tidak ada b. beberapa tempat c. semua tempat - Edema ( ), asites ( ) a. tidak ada b. beberapa tempat c. semua tempat			
<b>PENILAIAN STATUS GIZI</b>			
<b>A. STATUS GIZI BAIK</b> Skor A pada > 50% kategori atau terdapat peningkatan signifikan <b>B. STATUS GIZI RINGAN – SEDANG</b> Tidak teridentifikasi jelas pada A dan C <b>C. STATUS GIZI BURUK</b> Skor C pada > 50% kategori atau terdapat tanda-tanda fisik signifikan			

Pedoman PKL AGK Diploma 3 Gizi 2023 13

Lampiran 2 Tabel Pelayanan Asuhan Gizi Terstandar (PAGT)

**FORM NUTRITIONAL CARE PROCESS**

Nama : Ny. L

Umur : 50 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Assesment		Diagnosis Gizi (PES)	Intervensi	Rencana Monev
Data dasar	Identifikasi Masalah			
<p><b>AD - Antropometri</b></p> <p><b>AD 1.1.1</b> Tinggi lutut = 45 cm  <b>AD 1.1.2</b> LILA = 28 cm  <b>AD 1.1.7</b> Estimasi BB dan TB = 54,8 kg , Estimasi TB = 155 cm  <b>AD 1.1.5</b> IMT = 22,8 kg/m<sup>2</sup>                      (Status Gizi Normal)</p>	<p><b>AD 1.1.5</b> IMT Normal</p>	-	-	-
<p><b>BD – Biokimia</b></p> <p><b>BD-1.10.1</b> Hb =12,1 mg/dl (N = 11,7 – 15,5)  <b>BD-1.13.5</b> Eritrosit = 4,12 (N = 3,8 – 5,2)  <b>BD-1.10.2</b> Hematokrit = 36,1% (N = 36 – 56)  <b>BD-1.5.2</b> Glukosa sewaktu = 279 mg/dl ( ↑ ) (N = 70 – 120 mg/dl)                      Leukosit = 8,57 (N = 4,1 – 10,9)</p>	<p>- <b>BD-1.5.2</b> Glukosa diatas normal (tinggi)</p>	<p><b>NI-5.8.3</b> Pemilihan jenis karbohidrat yang tidak sesuai dengan kebutuhan berkaitan dengan metabolisme karbohidrat ditandai dengan kadar gula dalam darah tinggi 279 mg/dL.</p>	<p><b>ND-1</b> Pemberian makan sesuai dengan diet DMB1</p>	<p><b>BD-1.5.2</b> Kadar glukosa normal</p>

Trombosit = 514 (↑) (N = 150 – 450)				
<p><b>PD- Fisik-klinis</b></p> <p><b>PD-1.1.1</b> Temuan Keseluruhan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lemas</li> <li>• Nyeri pada kaki</li> <li>• Terdapat luka dan kemerahan pada kaki</li> </ul> <p><b>PD-1.1.9</b> Tanda-tanda vital</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tensi = 120/99 mmHg</li> <li>• Nadi = 109 x/mnt</li> <li>• Suhu = 36°C</li> <li>• RR = 22 x/mnt</li> </ul>	<p><b>PD-1.1.1</b> Nyeri pada kaki sebelah kiri, terdapat luka dan kemerahan</p>	<p><b>NI-5.1</b> Peningkatan kebutuhan zat gizi protein berkaitan dengan penyembuhan luka ditandai dengan adanya luka kemerahan di kaki kiri pasien</p>	<p><b>ND-1</b> Pemberian makan tinggi protein</p>	<p><b>PD.1.1.1</b> Luka membaik</p>
<p><b>FH - Riwayat Asupan</b> Riwayat Gizi Dahulu</p> <p><b>FH-5.3.1</b> Perilaku makan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasien mengonsumsi es degan dengan gula hampir setiap hari, dalam satu hari minum 1 gelas besar 400 ml dengan penambahan gula 1 sdm.</li> </ul>	<p><b>H-5.3.1</b> Perilaku makan sering mengonsumsi minuman manis, susu anlene, jarang</p>	<p><b>NB-1.6</b> Tidak patuh mengikuti rekomendasi gizi/diet berkaitan dengan kurangnya dorongan diri sendiri untuk membuat perubahan ditandai dengan masih suka mengonsumsi</p>	<p><b>E-1</b> Edukasi gizi diberikan kepada keluarga pasien dengan membahas tatalaksana diet DMB1.</p>	<p><b>F-4.1.1</b> Pola pikir tentang gizi tepat dengan form wawancara</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sering minum susu anlene (1x/hari)</li> <li>• Jarang mengonsumsi nasi, sumber karbohidrat yang sering dikonsumsi kentang dan singkong.</li> <li>• Tidak setiap hari mengonsumsi sayur</li> <li>• Sumber protein yang sering dikonsumsi tahu sesekali tempe.</li> <li>• Jarang mengonsumsi protein yang berasal dari hewani</li> <li>• Suka mengonsumsi makanan gurih dan asin, seperti sayur lodeh.</li> </ul>	<p>mengonsumsi sayur dan sumber protein hewani, dan sering mengonsumsi singkong dan kentang.</p>	<p>makanan dengan glikemik tinggi dan minuman dengan kadar gula tinggi,</p>		
<p><b>Riwayat Gizi Sekarang</b>  <b>FH-3.1.2 Penggunaan obat-obatan</b>, pasien diberikan infus NaCl 0,9% 500 ml, Ketorolac 3x1, Ranitidin 2x1 dan RCI 3x4 unit. Hasil Recall 24 jam  <b>FH-1.1.1 Asupan Energi</b> 1556,6 kkal = 91%  <b>FH-1.5.3 Asupan Protein</b> 77,3 gram = 90%  <b>FH-1.5.1 Lemak</b> 35,8 gram = 96%</p>	<p><b>FH-1.5.5</b> Asupan KH lebih dari yang di rekomendasikan</p>	<p><b>NI-5.8.2</b> Asupan karbohidrat berlebih berkaitan dengan fisiologis yang membutuhkan asupan karbohidrat yang di modifikasi ditandai dengan intake karbohidrat lebih dari yang direkomendasikan (102%)</p>	<p><b>ND-1</b> Pemberian makan dengan komposisi zat gizi dan jenis makanan yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi pasien</p>	<p><b>FH-1.5.5</b> Asupan KH sesuai kebutuhan</p>

<b>FH-1.5.5 Karbohidrat</b> 260,5 gram = 102%				
<b>CH-Riwayat Personal</b> <b>CH-1.1.1</b> Usia 50 tahun <b>CH-1.1.2</b> Berjenis kelamin perempuan  <b>CH-3.1</b> Keadaan sosial ekonomi <b>CH-3.1.2</b> Tinggal bersama keluarga <b>CH-3.1.7</b> Agama Islam <b>CH-3.1.6</b> Pekerjaan ibu rumah tangga Status pernikahan : menikah <b>CH-2.1.1 Riwayat pasien/klien/keluarga/kesehatan keluarga</b> , Pasien mempunyai riwayat penyakit diabetes millitus dan orang tua dari pasien juga mempunyai riwayat diabetes millitus.	-	-	-	-

Lampiran 3 Monitoring dan Evaluasi Pasien Selama Pengamatan

Tanggal	Antropometri	Biokimia		Klinik (Fisik & Klinik)	Diet	Edukasi	Identifikasi Masalah Baru	Reencana Tindak Lanjut
		Hasil	Normal					
04/02/2023	LiLA = 28 cm TL = 45 cm	GDS = 214 mg/dL	70 – 120 mg/dL	Pasien merasakan nyeri pada luka kaki kiri  - KU = lemah	Diet Ntim DMB1	-	-	-
05/02/2023		GDS = 316 mg/dL	70 – 120 mg/dL	Pasien merasakan nyeri pada luka kaki kiri	<u>Pagi</u> : Diet Ntim DMB1 <u>Siang</u> & <u>Sore</u> : Diet N DMB1	Edukasi diet DMB1	Gula darah pasien tinggi dari pada hari sebelumnya,	Edukasi terkait tatalaksana diet DMB1 ke keluarga pasien
06/02/2023		GDS = 165 mg/dL	70 – 120 mg/dL	Pasien merasakan nyeri pada luka kaki kiri	Diet N DMB1	-	-	-
07/02/2023		LiLA = 28 cm	GDS = 160 mg/dL	70 – 120 mg/dL	Pasien merasakan nyeri pada luka kaki kiri	Diet N DMB1	-	-

Lampiran 4 Dokumentasi Kegiatan dan Waste Makanan Pasien



Lampiran 5 Perhitungan Hasil Recall 24 Jam Hari Pertama

Waktu makan	Menu	Bahan makanan	Berat (g)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)
Makan pagi	Bubur nasi	Beras giling mentah	80	116,6	2,1	0,2	25,6
	Rolade BB bistik	Daging Ayam	75	213,7	20,2	14,2	0
	Tempe besengek	Tempe Kedele Murni	25	49,8	4,8	1,9	4,3
	Sayur Kimlo	Brokoli	50	11,6	1,6	0,1	0,9
		Mie Soun	10	38,1	0	0	9,1
		Wortel	50	12,9	0,5	0,1	2,4
Snack pagi	Puding waluh Kuning	Agar-Agar	5	0	0	0	0
		Labu Kuning	20	7,8	0,2	0,1	1,8
		Gula DM	5	12,3	0,4	0	4,5
Makan siang	Singkong rebus	Singkong Putih	140	314	2,6	0,7	76,6
	Kentang rebus	Kentang	100	93	2	0,1	21,6
	Tahu rebus	Tahu	50	38	4,1	2,4	0,9
	Buah pir	Buah pir	50	26,2	0,3	0,2	6,2
Makan Malam	Bubur nasi	Beras giling mentah	220	160,4	2,9	0,2	35,2
	Ayam BB semur	Daging Ayam	75	213,7	20,2	14,2	0
	Tempe BB kuning	Tempe Kedele Murni	25	49,8	4,8	1,9	4,3
	Sayur podomoro	Kangkung	50	7,5	1,1	0,1	1
		Toge Kacang Kedele Mentah	25	30,5	3,3	1,7	2,4
		Wortel	25	6,5	0,2	0,1	1,2
Snack malam	Nagasari Waluh	Tepung Beras	30	108,3	2	0,2	23,9
		Labu Kuning	20	7,8	0,2	0,1	1,8
<b>TOTAL</b>				<b>1556,6</b>	<b>77,3</b>	<b>35,8</b>	<b>260,5</b>
<b>Kebutuhan</b>				<b>1700</b>	<b>85</b>	<b>37,7</b>	<b>255</b>
<b>% Pemenuhan</b>				<b>91%</b>	<b>90%</b>	<b>94%</b>	<b>102%</b>



Lampiran 6 Perhitungan Hasil Recall 24 Jam Hari Kedua

<b>Waktu makan</b>	<b>Menu</b>	<b>Bahan makanan</b>	<b>Berat (g)</b>	<b>Energi (kkal)</b>	<b>Protein (g)</b>	<b>Lemak (g)</b>	<b>KH (g)</b>
Makan pagi	Nasi tim	Beras giling	80	187,4	3,5	0,3	41,1
	Rolade daging	Daging Sapi	40	107,6	10	7,2	0
	Tahu goreng	Tahu	50	38	4,1	2,4	0,9
		Minyak Kelapa Sawit	5	43,1	0	5	0
	Bistik	Buncis Mentah	50	17,4	0,9	0,2	4
		Wortel	50	12,9	0,5	0,1	2,4
Snack pagi	Salad buah	Semangka	20	6,4	0,1	0,1	1,4
		Melon	20	7,6	0,1	0	1,7
		Agar-Agar	5	0	0	0	0
		Mayonnaise	10	79	0,2	8,8	0
Makan siang	Nasi tim	Beras giling mentah	110	257,6	4,8	0,4	56,5
	Ayam bb kare	Daging Ayam	75	213,7	20,2	14,2	0
	Tempe bb bali	Tempe Kedele Murni	25	49,8	4,8	1,9	4,3
	Sup	Brokoli	50	11,6	1,6	0,1	0,9
		Wortel	50	12,9	0,5	0,1	2,4
		Makaroni	10	35,3	1,2	0,2	7,1
Snack siang	Lumpur kentang	Kentang	20	18,6	0,4	0	4,3
		Tepung Terigu	20	72,8	2,1	0,2	15,3
		Gula DM	5	11,8	0	0	4,9
Makan malam	Nasi tim	Beras giling	220	257,6	4,8	0,4	56,5
	Gadon daging	Daging Sapi	50	134,4	12,4	9	0
	Tempe bb Kare	Tempe Kedele Murni	25	49,8	4,8	1,9	4,3
	Cap jay	Wortel	25	6,5	0,2	0,1	1,2
		Sawi Hijau	50	7,5	1,1	0,1	1
		Brokoli	25	5,8	0,8	0	0,5
Snack malam	Puding buah	Semangka	25	8	0,2	0,1	1,8
		Melon Fresh	25	9,6	0,2	0,1	2,1

		Pepaya	25	9,7	0,2	0	2,5
		Agar-Agar	5	0	0	0	0
		Gula DM	5	11,8	0	0	4,9
	Pisang kepok rebus	Pisang kepok	50	58	0,4	0,1	15,6
<b>TOTAL</b>				<b>1742,3</b>	<b>80</b>	<b>37</b>	<b>260,2</b>
<b>Kebutuhan</b>				<b>1700</b>	<b>85</b>	<b>37,7</b>	<b>255</b>
<b>% Pemenuhan</b>				<b>102,4%</b>	<b>94,1%</b>	<b>99%</b>	<b>102%</b>

Lampiran 7 Perhitungan Hasil Recall 24 Jam Hari Ketiga

Waktu makan	Menu	Bahan makanan	Berat (g)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)
Makan pagi	Nasi putih	Beras giling mentah	80	208	3,8	0,3	45,8
	Ayam asem- asem tomat ijo	Daging Ayam	75	213,7	20,2	14,2	0
	Tahu BB terik	Tahu	50	38	4,1	2,4	0,9
	Sayur lodeh	Labu Siam Mentah	50	10	0,4	0,2	2,2
		Kacang Panjang Mentah	50	17,4	0,9	0,2	4
		Wortel	50	12,9	0,5	0,1	2,4
Snack pagi	Setup waluh	Labu Kuning	50	19,5	0,4	0,3	4,4
		Gula DM	5	11,8	0	0	4,9
Makan siang	Nasi putih	Beras giling mentah	110	286	5,3	0,4	62,9
	Daging BB lapis	Daging Sapi	50	134,4	12,4	9	0
	Tahu BB unkep	Tahu	50	38	4,1	2,4	0,9
	Sayur kare	Kubis	50	12,4	0,7	0,1	2,1
		Wortel	50	12,9	0,5	0,1	2,4
Snack siang	Klepon warna- warni	Tepung Beras	20	72,2	1,3	0,1	15,9
		Gula DM	10	23,7	0	0	9,9

Makan malam	Nasi putih	Beras giling mentah	110	286	5,3	0,4	62,9
	Ikan salam BB Merah	Ikan Salem Segar	40	33,6	7,3	0,3	0
	Tempe BB kare	Tempe Kedele Murni	25	49,8	4,8	1,9	4,3
	Sup	Gambas / Oyong Mentah	50	10	0,4	0,2	2,2
		Wortel	50	12,9	0,5	0,1	2,4
		Bihun	30	114,3	0,1	0	27,4
Snack malam	Puding waluh kuning	Agar-Agar	5	0	0	0	0
		Labu Kuning	50	19,5	0,4	0,3	4,4
		Gula DM	5	11,8	0	0	4,9
	Pisang kepok rebus	Pisang kepok	100	115,9	0,8	0,2	31,2
<b>TOTAL</b>				<b>1670,6</b>	<b>78,7</b>	<b>35</b>	<b>254,5</b>
<b>Kebutuhan</b>				<b>1700</b>	<b>85</b>	<b>37,7</b>	<b>255</b>
<b>% Pemenuhan</b>				<b>98,2%</b>	<b>90,8%</b>	<b>92%</b>	<b>99%</b>

Lampiran 8 Perhitungan Hasil Recall 24 Jam Hari Keempat

<b>Waktu makan</b>	<b>Menu</b>	<b>Bahan makanan</b>	<b>Berat (g)</b>	<b>Energi (kkal)</b>	<b>Protein (g)</b>	<b>Lemak (g)</b>	<b>KH (g)</b>
Makan pagi	Nasi putih	Beras giling mentah	80	208	3,8	0,3	45,8
	Dadar ayam	Daging Ayam	75	213,7	20,2	14,2	0
	Tempe BB kuning	Tempe Kedele Murni	25	49,8	4,8	1,9	4,3
	Sayur orak-arik	Wortel	50	12,9	0,5	0,1	2,4
		Kubis	50	12,4	0,7	0,1	2,1
		Telur Ayam	15	23,3	1,9	1,6	0,2
Snack pagi	Makaroni Scootel	Makaroni	20	70,6	2,4	0,4	14,2
		Susu Skim / Tak Berlemak Cair	20	7	0,7	0	1
		Gula DM	5	11,8	0	0	4,9
Makan siang	Nasi putih	Beras giling mentah	110	286	5,3	0,4	62,9
	Bakso daging	Bakso Daging Sapi	30	111	7,1	9	0
	Tempe asem manis	Tempe Kedele Murni	25	49,8	4,8	1,9	4,3
	Sup sayuran	Brokoli	50	11,6	1,6	0,1	0,9
		Sawi Hijau	50	7,5	1,1	0,1	1
		Wortel	50	12,9	0,5	0,1	2,4
Snack siang	Setup labu kuning	Labu Kuning	30	11,7	0,3	0,2	2,6
		Gula DM	5	11,8	0	0	4,9
Makan malam	Nasi putih	Beras giling mentah	110	286	5,3	0,4	62,9
	Daging BB pindang	Daging Sapi	50	134,4	12,4	9	0
	Tahu bb bali	Tahu	50	38	4,1	2,4	0,9
	Sayur menir	Bayam Segar	50	18,5	1,9	0,1	3,7
		Jagung Kuning Segar	25	27	0,8	0,3	6,3

		Labu Siam Mentah	25	5	0,2	0,1	1,1
Snack malam	Cantik manis	Mutiara	10	34,9	0,2	0	8,5
		Agar-Agar	5	0	0	0	0
		Gula DM	5	11,8	0	0	4,9
	Pisang kepok rebus	Pisang kepok	100	115,9	0,8	0,2	31,2
<b>TOTAL</b>				<b>1783,5</b>	<b>80,4</b>	<b>39,8</b>	<b>266</b>
<b>Kebutuhan</b>				<b>1700</b>	<b>85</b>	<b>37</b>	<b>255</b>
<b>% Pemenuhan</b>				<b>104,9%</b>	<b>95,5%</b>	<b>99%</b>	<b>104%</b>

**Lampiran 9 Perhitungan Perencanaan Menu Sehari pada Hari Pertama**

Waktu makan	Menu	Bahan makanan	Berat (g)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Fe (mg)	Sodium (mg)	Vit. C (mg)
Makan pagi	Nasi tim	Beras giling	80	187,4	3,5	0,3	41,1	0,3	0	0
	Rolade daging	Daging Sapi	40	107,6	10	7,2	0	0,7	21,2	0
	Tahu goreng	Tahu	50	38	4,1	2,4	0,9	2,7	3,5	0
		Minyak Kelapa Sawit	5	43,1	0	5	0	0	0	0
	Bistik	Buncis Mentah	50	17,4	0,9	0,2	4	0,6	1,5	5
		Wortel	50	12,9	0,5	0,1	2,4	1	30	3,5
Snack pagi	Salad buah	Semangka	20	6,4	0,1	0,1	1,4	0	0,4	2
		Melon	20	7,6	0,1	0	1,7	0,1	0,2	1,2
		Agar-Agar	5	0	0	0	0	0	0	0
		Mayonnaise	10	79	0,2	8,8	0	0,1	66,3	0
Makan siang	Nasi tim	Beras giling mentah	110	257,6	4,8	0,4	56,5	0,4	0	0
	Ayam bb kare	Daging Ayam	75	213,7	20,2	14,2	0	1	54,8	0
	Tempe bb bali	Tempe Kedele Murni	25	49,8	4,8	1,9	4,3	0,6	1,5	0
	Sup	Brokoli	50	11,6	1,6	0,1	0,9	0,6	7,5	30,6
		Wortel	50	12,9	0,5	0,1	2,4	1	30	3,5

		Makaroni	10	35,3	1,2	0,2	7,1	0,1	0,3	0
Snack siang	Lumpur kentang	Kentang	20	18,6	0,4	0	4,3	0,1	1	2,6
		Tepung Terigu	20	72,8	2,1	0,2	15,3	0,2	0,4	0
		Gula DM	5	11,8	0	0	4,9	0	0	0
Makan malam	Nasi tim	Beras giling	220	257,6	4,8	0,4	56,5	0,4	0	0
	Gadon daging	Daging Sapi	50	134,4	12,4	9	0	0,9	26,5	0
	Tempe bb Kare	Tempe Kedele Murni	25	49,8	4,8	1,9	4,3	0,6	1,5	0
	Cap jay	Wortel	25	6,5	0,2	0,1	1,2	0,5	15	1,8
		Sawi Hijau	50	7,5	1,1	0,1	1	0,6	8	12,5
		Brokoli	25	5,8	0,8	0	0,5	0,3	3,8	15,3
Snack malam	Puding buah	Semangka	25	8	0,2	0,1	1,8	0,1	0,5	2,5
		Melon Fresh	25	9,6	0,2	0,1	2,1	0,1	0,3	1,5
		Pepaya	25	9,7	0,2	0	2,5	0	0,8	15,5
		Agar-Agar	5	0	0	0	0	0	0	0
		Gula DM	5	11,8	0	0	4,9	0	0	0
<b>TOTAL</b>				<b>1684,4</b>	<b>79,6</b>	<b>37,8</b>	<b>225,1</b>	<b>13,2</b>	<b>274,8</b>	<b>97,4</b>
<b>Kebutuhan</b>				<b>1700</b>	<b>85</b>	<b>37,7</b>	<b>255</b>			
<b>% Pemenuhan</b>				<b>99%</b>	<b>93,6%</b>	<b>100%</b>	<b>88%</b>			

Lampiran 10 Perhitungan Perencanaan Menu Sehari pada Hari Kedua

Waktu makan	Menu	Bahan makanan	Berat (g)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Fe (mg)	Sodium (mg)	Vit. C (mg)
Makan pagi	Nasi putih	Beras giling mentah	80	208	3,8	0,3	45,8	0,3	0	0
	Ayam asem- asem tomat ijo	Daging Ayam	75	213,7	20,2	14,2	0	1	54,8	0
	Tahu BB terik	Tahu	50	38	4,1	2,4	0,9	2,7	3,5	0
	Sayur lodeh	Labu Siam Mentah	50	10	0,4	0,2	2,2	0,2	0,5	3
		Kacang Panjang Mentah	50	17,4	0,9	0,2	4	0,6	1,5	5
		Wortel	50	12,9	0,5	0,1	2,4	1	30	3,5
Snack pagi	Setup waluh	Labu Kuning	50	19,5	0,4	0,3	4,4	0,2	0,5	5
		Gula DM	5	11,8	0	0	4,9	0	0	0
Makan siang	Nasi putih	Beras giling mentah	110	286	5,3	0,4	62,9	0,4	0	0
	Daging BB lapis	Daging Sapi	50	134,4	12,4	9	0	0,9	26,5	0
	Tahu BB unkep	Tahu	50	38	4,1	2,4	0,9	2,7	3,5	0
	Sayur kare	Kubis	50	12,4	0,7	0,1	2,1	0,3	6	22,9
		Wortel	50	12,9	0,5	0,1	2,4	1	30	3,5



Snack siang	Klepon warna-warni	Tepung Beras	20	72,2	1,3	0,1	15,9	0,1	0	0
		Gula DM	10	23,7	0	0	9,9	0	0	0
Makan malam	Nasi putih	Beras giling mentah	110	286	5,3	0,4	62,9	0,4	0	0
	Ikan salam BB Merah	Ikan Salem Segar	40	33,6	7,3	0,3	0	0,2	24,8	0,4
	Tempe BB kare	Tempe Kedele Murni	25	49,8	4,8	1,9	4,3	0,6	1,5	0
	Sup	Gambas / Oyong Mentah	50	10	0,4	0,2	2,2	0,2	0,5	3
		Wortel	50	12,9	0,5	0,1	2,4	1	30	3,5
		Bihun	30	114,3	0,1	0	27,4	0,2	2,7	0
Snack malam	Puding waluh kuning	Agar-Agar	5	0	0	0	0	0	0	0
		Labu Kuning	50	19,5	0,4	0,3	4,4	0,2	0,5	5
		Gula DM	5	11,8	0	0	4,9	0	0	0
<b>TOTAL</b>				<b>1649</b>	<b>73,5</b>	<b>33</b>	<b>255</b>	<b>14,3</b>	<b>216</b>	<b>54</b>
<b>Kebutuhan</b>				<b>1700</b>	<b>85</b>	<b>37,7</b>	<b>255</b>			
<b>% Pemenuhan</b>				<b>97%</b>	<b>86,4%</b>	<b>87%</b>	<b>100%</b>			

Lampiran 11 Perhitungan Perencanaan Menu Sehari pada Hari Ketiga

Waktu makan	Menu	Bahan makanan	Berat (g)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Fe (mg)	Sodium (mg)	Vit. C (mg)
Makan pagi	Nasi putih	Beras giling mentah	80	208	3,8	0,3	45,8	0,3	0	0
	Dadar ayam	Daging Ayam	75	213,7	20,2	14,2	0	1	54,8	0
	Tempe BB kuning	Tempe Kedele Murni	25	49,8	4,8	1,9	4,3	0,6	1,5	0
	Sayur orak-arik	Wortel	50	12,9	0,5	0,1	2,4	1	30	3,5
		Kubis	50	12,4	0,7	0,1	2,1	0,3	6	22,9
	Telur Ayam	15	23,3	1,9	1,6	0,2	0,2	18,6	0	
Snack pagi	Makaroni Scootel	Makaroni	20	70,6	2,4	0,4	14,2	0,3	0,6	0
		Susu Skim / Tak Berlemak Cair	20	7	0,7	0	1	0	10,4	0,2
		Gula DM	5	11,8	0	0	4,9	0	0	0
Makan siang	Nasi putih	Beras giling mentah	110	286	5,3	0,4	62,9	0,4	0	0
	Bakso daging	Bakso Daging Sapi	30	111	7,1	9	0	0,5	16,5	0
	Tempe asem manis	Tempe Kedele Murni	25	49,8	4,8	1,9	4,3	0,6	1,5	0
	Sup sayuran	Brokoli	50	11,6	1,6	0,1	0,9	0,6	7,5	30,6

		Sawi Hijau	50	7,5	1,1	0,1	1	0,6	8	12,5
		Wortel	50	12,9	0,5	0,1	2,4	1	30	3,5
Snack siang	Setup labu kuning	Labu Kuning	30	11,7	0,3	0,2	2,6	0,1	0,3	3
		Gula DM	5	11,8	0	0	4,9	0	0	0
Makan malam	Nasi putih	Beras giling mentah	110	286	5,3	0,4	62,9	0,4	0	0
	Daging BB pindang	Daging Sapi	50	134,4	12,4	9	0	0,9	26,5	0
	Tahu bb bali	Tahu	50	38	4,1	2,4	0,9	2,7	3,5	0
	Sayur menir	Bayam Segar	50	18,5	1,9	0,1	3,7	1,5	5,5	16,5
		Jagung Kuning Segar	25	27	0,8	0,3	6,3	0,2	4,3	1,5
		Labu Siam Mentah	25	5	0,2	0,1	1,1	0,1	0,3	1,5
Snack malam	Cantik manis	Mutiara	10	34,9	0,2	0	8,5	0,2	3,4	0
		Agar-Agar	5	0	0	0	0	0	0	0
		Gula DM	5	11,8	0	0	4,9	0	0	0
<b>TOTAL</b>				<b>1667,6</b>	<b>80,4</b>	<b>35,8</b>	<b>242,2</b>	<b>13,4</b>	<b>229,1</b>	<b>95,7</b>
<b>Kebutuhan</b>				<b>1700</b>	<b>85</b>	<b>37,7</b>	<b>255</b>			
<b>% Pemenuhan</b>				<b>98%</b>	<b>94,5%</b>	<b>94%</b>	<b>94%</b>			

Lampiran 12 Dokumentasi Intervensi Diet

Hari/Tanggal	Makan pagi dan snack	Makan siang dan snack	Makan Malam dan snack
Sabtu/4-02-2023			
Minggu/5-02-2023			

Senin/6-02-2023

Tidak ada dokumentasi



Lampiran 13 Satpel Edukasi ke Keluarga Pasien

**SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)**

Pokok Bahasan	: Diet DMB1
Sub Pokok Bahasan :	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pengertian DM</li><li>- Tujuan diet DM</li><li>- Prinsip diet DM</li><li>- Bahan makanan yang dianjurkan</li><li>- Bahan makanan yang dihindari</li><li>- Cara mengatur diet</li><li>- Pemahaman pola makan sesuai 3J (Jumlah, Jenis, dan Jadwal Makan)</li><li>- Menjelaskan gejala dari hiperglikemia</li></ul>
Sasaran	: Pasien dan Keluarga Pasien
Hari/Tanggal	: Senin, 6 Februari 2023
Waktu	: 15 menit
Tempat	: Ruang Isolasi Mawar
Penyuluh/Petugas	: Dinda Arifa Hafsani

I. Tujuan Instruksional Umum

Memberikan pengetahuan dan pemahaman pada pasien dan keluarga pasien mengenai tatalaksana diet diabetes mellitus.

II. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah diberikan penyuluhan diharapkan pasien dan keluarga pasien dapat :

- Menjelaskan tujuan diet Diabetes Mellitus
- Menjelaskan prinsip diet Diabetes Mellitus
- Menjelaskan bahan makanan yang dianjurkan, dibatasi dan dihindari
- Menjelaskan cara mengatur diet dalam penerapannya di kehidupan sehari-hari
- Menjelaskan pola makan sesuai 3J (jumlah, jenis dan jadwal makan)

- Menjelaskan gejala dari hiperglikemia
- 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 DM, antara lain :  
  - a. Sebutkan pengertian diet Diabetes Mellitus
  - b. Sebutkan tujuan diet Diabetes Mellitus
  - c. Sebutkan prinsip diet Diabetes Mellitus
  - d. Sebutkan makanan yang dianjurkan, dibatasi, dan dihindari
  - e. Menjelaskan cara mengatur diet dalam penerapannya di kehidupan sehari-hari
  - f. Sebutkan pola makan sesuai 3J (Jumlah, Jenis, dan Jadwal Makan)
- VIII. Uraian Materi  

A. Pengertian Diet Diabetes Mellitus  
Diet ini diberikan kepada pasien penyakit kencing manis atau disebut diabetes mellitus. Pada pasien diabetes mellitus kadar gula dalam darah dan ditandai dengan adanya gula dalam urin.

B. Tujuan Diet Diabetes Mellitus

  - Memberikan makanan sesuai kebutuhan
  - Mempertahankan kadar gula darah sampai normal/menedekati normal
  - Mempertahankan berat badan normal

- Mencegah terjadinya gula darah terlalu rendah yang dapat menyebabkan pingsan.
- Menturangi/mencegah adanya komplikasi

#### C. Prinsip Diet Diabetes Mellitus

- Jumlah kalori ditentukan menurut umur, jenis kelamin, berat badan, tinggi badan, aktifitas sehari-hari, dan kondisi tubuh.
- Penggunaan karbohidrat dibatasi, terutama menghindari penggunaan karbohidrat sederhana (gula pasir, gula merah, gula batu, dan madu)
- Protein cukup sesuai kebutuhan
- Pilihlah lemak tidak jenuh
- Kandungan serat tinggi

#### D. Bahan Makanan yang Dianjurkan, Dibatasi dan Dihindari

##### 1. Bahan Makanan yang Dianjurkan

###### a) Sumber protein

- Hewan : daging yang kurus, ayam tanpa kulit, dan telur
- Nabati : tempe, tahu, oncom. Dan kacang-kacangan (kacang hijau, kacang merah, kedelai)
- Telur rendah kolesterol atau putih telur
- Sayuran kangkung, daun kacang, oyong, ketimun, tomat labu air, kembang kol, lobak, sawi, selada, seledri, dan terong.

b) Buah-buahan atau sari buah : apel, belimbing, bengkoang, jambu, pepaya, pisang kepok, salak, kedondong,

c) Susu skim atau rendah lemak, yogurt, susu kacang.

##### 2. Bahan Makanan yang Dibatasi

a) Semua sumber hidrat arang : nasi, nasi tim, bubur, roti gandum/putih, pasta, jagung, kentang, ubi, talas, havermout, sereal, mie, ketan, makaroni.

b) Jenis lauk pasuk seperti : jeroan, daging kambing, bebek, udang



- c) Sayuran : bayam, buncis, daun melinjo, labu siam, daun singkong, dau teleam, jagung muda, kapri, kacang panjang, pare.
- d) Susu penuh (*full cream*), keju, mayonnaise
- e) Batasi makanan yang diolah dengan menggunakan minyak/santan

### 3. Bahan Makanan yang Dihindari

- a) Gula pasir, gula merah, gula batu, madu
- b) Makanan/minuman yang manis : abon, dendeng, cake, kue-kue mani, dodol, tarcis, sirup, selai, coklat, permen, auau kental mani, soft drink, es krim
- c) Bumbu yang manis : kecap, saus tiram
- d) Buah golongan A seperti : anggur, duku, durian, mangga, nangka, nanas, sawo, sirsak, rambutan, pisang raja, pisang ambon sebagai makanan selingan/ekstra
- e) Minuman yang mengandung alkohol

### E. Cara Mengaturr Diet Diabetes Mellitus

1. Untuk pertama kali sebaiknya makanan ditimbang sampai mencapai diet dan porsi sesuai
2. Makanlah sesuai dengan jumlah dan pembagian makanan yang telah ditentukan dalam daftar diet, terutama bagi pasien yang menggunakan insulin atau obat-obatan anti diabetes.
3. Untuk mendapatkan variasi menu, gunakanlah daftar penukar
4. Makanlah banyak sayur-sayuran dan buah-buahan yang tinggi serat
5. Laksanakan diet dengan disiplin untuk mencapai berat badan normal

### F. Pola Makan Sesuai 3J (Jumlah, Jenis, Jadwal Makan)

Diet Diabetes Mellitus (DM) dilakukan dengan pola makan sesuai dengan aturan 3 J ((Jumlah, Jenis, dan Jadwal Makan)). Berikut penjelasan dari 3 J tersebut menurut (Kemenkes RI, 2018) :

#### 1. Tepat Jumlah

Jumlah makanan yang dikonsumsi disesuaikan dengan berat badan memadai, yaitu berat badan yang dirasa nyaman untuk

seorang diabetes. Jumlah makanan yang dikonsumsi disesuaikan dengan hasil konseling gizi.

2. Tepat Jenis

Jenis makanan utama yang dikonsumsi dapat disesuaikan dengan Konsep Piring Makan Model T.

3. Tepat Jadwal

Jadwal makan terdiri dari 3x makan utama dan 2-3x makanan selingan mengikuti prinsip porsi kecil.

G. Gejala dari Hiperglikemia

1. Sering buang air kecil
2. Mudah haus dan lapar
3. Mudah lelah
4. Pusing

IX. Daftar Pertanyaan

- a. Apa yang dimaksud dengan diet Diabetes Mellitus ?
- b. Apa saja bahan makan yang diperbolehkan pada pasien Diabetes Mellitus?
- c. Apa saja bahan makan yang dihindari pada pasien Diabetes Mellitus?
- d. Apa saja bahan makan yang dilarang pada pasien Diabetes Mellitus?
- e. Apa saja pola makan sesuai dengan 3J?

Lampiran 14 Media Edukasi Gizi

INSTALASI GIZI	PEDOMAN ATURAN MAKANAN	RSUD DR HARJONO PONOROGO
NAMA	Ny. Lanitem	
DIET	BI 1700 Kkal	
<b>PERBEDAAN DIET INI DENGAN MAKANAN BIASA</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jumlah kalori/makanan yang telah diprogram harus dihabiskan</li> <li>2. Jadwal makan harus diikuti jam-jam makannya ( 3 kali makan utama + 3 kali selingan )</li> <li>3. Jenis makanan harus diperhatikan:               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Penggunaan sumber karbohidrat sederhana (gula-gulanan) dilarang</li> <li>b. Penggunaan sumber karbohidrat kompleks (makanan pokok) ditimbang/diukur</li> </ol> </li> </ol>		
<b>PEDOMAN CARA MENJALANKAN DIET</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Makanlah makanan pokok secara teratur sesuai dengan jumlah dan pembagian yang telah ditentukan yaitu pagi 80 gram, siang 110 gram dan sore 110 gram (Jam 6.30, 12.30, 18.30 ). Snack pagi jam 09.30 dan sore jam 15.30</li> <li>2. Pergunakanlah lauk pauk baik hewani maupun nabati dalam jumlah yang cukup ( 50 gram/1 potong sedang) tiap kali makan</li> <li>3. <b>Batasi</b> jenis lauk pauk seperti : jerohan, daging kambing, bebek, udang</li> <li>4. Pergunakanlah sayuran sebagai pelengkap hidangan 1 porsi/mangkok</li> <li>5. <b>Batalilah</b> cara memasak dengan menggunakan minyak/santan</li> <li>6. Pergunakanlah bumbu yang alami seperti; bawang putih, bawang merah, jahe, kunyit,dll</li> <li>7. Pergunakanlah jenis minyak nabati (minyak jagung) dalam proses memasak</li> <li>8. <b>Hindari</b>lah bumbu tinggi gula seperti ; Kecap manis, kecap asin</li> <li>9. Pergunakanlah buah golongan B seperti : apel, belimbing, bengkoang, jambu, pepaya, pisang kepok, salak, kedondong, sebagai selingan/ekstra makanan ( jam9.30, 15.30, 21.00)</li> <li>10. <b>Hindari</b>lah buah golongan A seperti ; anggur, duku, durian,mangga, nangka, nanas, sawo,sirsak, rambutan, pisang raja, pisang ambon sebagai selingan/ekstra makanan</li> <li>11. <b>Hindari</b>lah makanan yang pedas atau bumbu merangsang</li> <li>12. Gula yang disarankan adalah gula jagung (Diabetasol / Tropicana)</li> </ol>		
Keterangan : Hindari gula pasir, gulajawa, gula aren/tebu, madu, sirup permen, jam/selai, susu kental manis, minuman botol ringan, kue manis, abon, dendeng manis, kecap, dll		Ponorogo,