

## LAMPIRAN

Lampiran 1. Formulir Skrining Gizi

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

Nama Pasien : Ny. R Jenis Kelamin : Perempuan Usia : 29 tahun		
No	PERTANYAAN	SKOR
1.	Apakah anda kehilangan berat badan secara tidak sengaja (selama 6 bulan terakhir)? Tidak Ragu-ragu* Jika Ya, berapa banyak (kg) anda kehilangan berat badan? a. 1-5 b. 6-10 c. 11-15 d. >15 e. Ragu-ragu	a. Tidak (skor 0) b. Ragu (skor 2)  a. skor 1 b. skor 2 c. skor 3 d. skor 4 e. skor 2
2.	Apakah anda mengalami penurunan asupan makan karena penurunan nafsu makan (atau karena tidak bisa mengunyah dan menelan)?	a. Tidak (skor 0) b. Ya (skor 1)
<b>TOTAL SKOR</b>		<b>0</b>

\*jika pasien ragu, tanyakan ke pasien apakah pakaian pasien terasa lebih longgar selama beberapa waktu terakhir.

Bila skor  $\geq 2$ , pasien berisiko malnutrisi, konsul ke Ahli Gizi

Lampiran 2. Tabel Pelayanan Asuhan Gizi Terstandar (PAGT) Pre OP

**CATATAN ASUHAN GIZI  
RESUME PAGT**

Nama : Ny. R  
Umur : 29 Tahun

Assesment		Diagnosis (PES)	Intervensi	Rencana Monev
Data Dasar	Identifikasi Masalah			
<b>A. Data Antropometri</b> ULNA : 25 cm LILA : 25 cm ( 90,3 % Status Gizi Baik)	AD-1.1.5 Status gizi baik			AD-Monitoring dan evaluasi Antropometri
<b>B. Data Biokimia</b> <b>Darah</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hemoglobin 12,3 g/dl (N = 12,1-17,6)</li> <li>• Trombosit 166 10<sup>3</sup>/μl (N = 152-396)</li> <li>• Leukosit 6,86 10<sup>3</sup>/μl (N = 4,79-11,34)</li> <li>• Abumin 3,2 g/dl (N = 3,4-4,8)</li> </ul> <b>Urin</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berat Jenis 1.020 (N = 1.001-1020)</li> <li>• PH 7,0 (N = 4,8 – 7,4)</li> <li>• Leukosit 1-3</li> <li>• Eritrosit 3-6</li> </ul>	BD-1.11.1 Albumin (↓)	NI-5.6.1 Peningkatan kebutuhan zat gizi protein berkaitan dengan kondisi kehamilan (petumbuhan dan perkembangan janin) ditandai dengan pasien hamil Trimester III	ND-1.2.3 Modifikasi/pemberian zat gizi makanan yaitu protein tinggi.	BD- Monitoring dan evaluasi pemantauan terhadap nilai biokimia

<p><b>C. Data Fisik Klinis</b>  <b>Fisik</b> : lemas kepala pusing, bengkak pada tangan dan kaki.  <b>klinis</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• TD = 174/103 mmHg</li> <li>• nadi = 84 x/menit</li> <li>• RR = 20 x/menit</li> <li>• Suhu = 36,6 °C</li> </ul>	<p>PD-1.1.21 Tanda-tanda vital TD (↑)</p>	<p>NI-4.2 Penurunan kebutuhan zat gizi natrium berkaitan adanya peningkatan tekanan darah ditandai dengan hasil pemeriksaan klinis tekanan darah 174/103 mmHg.</p>	<p>ND-1.2.10 Modifikasi komposisi zat gizi makanan yaitu natrium</p>	<p>PD- Monitoring dan evaluasi fisik/klinis</p>
<p><b>D. Riwayat Gizi Dahulu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frekuensi makan 3x/hari,</li> <li>• Makanan pokok yang dikonsumsi yaitu : Nasi 3x/hari (1-2 ctng).</li> <li>• Lauk Hewani : Ayam 2-3x/mgg, telur 1-2x/mgg, ikan mujair 1-2x/mgg, ikan lele 1x/mgg.</li> <li>• Lauk Nabati : Tahu &gt;3x/mgg (1 ptg bsr), tempe &gt;3x/mgg</li> <li>• Sayur yang sering dikonsumsi yaitu sayur sop, sayur bening, sayur asam, dan tumis kangkung 1-2x/mgg ( 1 sendok sayur)</li> <li>• Buah : Pisang 2x/mgg,</li> </ul>			<p><b>Preskripsi Diet Tujuan Intervensi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjaga berat badan tetap normal</li> <li>• Mengurangi atau mencegah timbulnya faktor risiko lain atau penyulit baru pada saat kehamilan</li> <li>• Membantu mencapai tekanan darah normal</li> </ul> <p><b>Prinsip Diet</b> :TETP dan RG II 2200 kkal</p> <p><b>Syarat Diet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Energi tinggi 2199,7 yaitu kkal</li> <li>• Protein tinggi 15% dari kebutuhan total, yaitu</li> </ul>	<p>FH- Monitoring dan evaluasi tingkat konsumsi energi dan zat gizi</p>

<p>alpukat 1-2x/mgg, papaya 1-2x/mgg.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cemilan : roti 3x/minggu, gorengan 4-5x/mgg.</li> </ul> <p><b>Riwayat gizi sekarang</b> Kondisi nafsu makan pasien sudah semakin membaik. Food recall 24 jam :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Energi = 2.102,8 kkal (95,6%)</li> <li>• Protein = 65,6 g (79,5%)</li> <li>• Lemak = 60,6 g (123,9%)</li> <li>• Karbohidrat = 330,8 g (92,7%)</li> </ul>			<p>82,5 g.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lemak cukup 20% dari total kebutuhan, yaitu 48,9 gram</li> <li>• Karbohidrat 60% dari total kebutuhan yaitu 357,4 gram.</li> <li>• Diberikan secara oral.</li> <li>• Bentuk makanan biasa</li> <li>• Frekuensi pemberian 3x makanan utama dan 2x selingan</li> </ul>	
<p><b>E. Riwayat Personal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Umur 29 tahun</li> <li>• Jenis kelamin : perempuan</li> <li>• Pekerjaan: ibu rumah tangga</li> <li>• Tidak mempunyai riwayat penyakit</li> <li>• Riwayat Penyakit Keluarga : Preeklampsia Berat</li> <li>• Kehamilan kedua, anak pertama usia 7 tahun</li> </ul>	<p>CH-1.1.1 usia CH-1.1.3 Jenis kelamin</p> <p>CH-3.1.6 Pekerjaan</p> <p>CH-2.1.1 Riwayat pasien/klien/keluarga/kesehatan keluarga</p>			

Lampiran 3. Tabel Pelayanan Asuhan Gizi Terstandar (PAGT) Post SC

**CATATAN ASUHAN GIZI  
RESUME PAGT**

Nama : Ny. R  
Umur : 29 Tahun

Assesment		Diagnosis (PES)	Intervensi	Rencana Monev
Data Dasar	Identifikasi Masalah			
<b>A. Data Antropometri</b> ULNA : 25 cm LILA : 25 cm ( 90,3 % Status Gizi Baik)	AD-1.1.5 Status gizi baik			AD-Monitoring dan evaluasi Antropometri
<b>B. Data Biokimia</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hemoglobin 10,6 g/dl (N = 12,1-17,6)</li> <li>• Trombosit 194 10<sup>3</sup>/μl (N = 152-396)</li> <li>• Leukosit 8,98 10<sup>3</sup>/μl (N = 4,79-11,34)</li> <li>• Abumin 3 g/dl (N = 3,4-4,8)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BD-1.10.1 Hb (↓),</li> <li>• BD-1.11.1 Albumin (↓)</li> </ul>	NI-5.6.1 Peningkatan kebutuhan zat gizi energi protein berkaitan dengan percepatan pemulihan ditandai pasien nyeri Post SC.	ND-1.2.10 Modifikasi komposisi zat gizi makanan yaitu zat besi Fe  ND-1.2.3 Modifikasi/pemberian zat gizi makanan yaitu protein tinggi	BD- Monitoring dan evaluasi pemantauan terhadap nilai biokimia

<p><b>C. Data Fisik Klinis</b>  <b>Fisik :</b>  lemas, pusing, nyeri bekas operasi, bengkak pada kaki mulai berkurang  <b>klinis :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• TD = 140/90 mmHg</li> <li>• nadi = 82 x/menit</li> <li>• RR = 20 x/menit</li> <li>• Suhu = 36,4 °C</li> </ul>	<p>PD-1.1.21 Tanda-tanda vital TD (↑)</p>	<p>NI-4.2 Penurunan kebutuhan zat gizi natrium berkaitan adanya peningkatan tekanan darah ditandai dengan hasil pemeriksaan klinis tekanan darah 140/90 mmHg.</p>		<p>PD- Monitoring dan evaluasi fisik/klinis</p>
<p><b>D. Riwayat Gizi Dahulu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frekuensi makan 3x/hari,</li> <li>• Makanan pokok : Nasi 3x/hari (1-2 ctng).</li> <li>• Lauk Hewani : Ayam 2-3x/mgg, telur 1-2x/mgg, ikan mujair 1-2x/mgg, ikan lele 1x/mgg.</li> <li>• Lauk Nabati : Tahu &gt;3x/mgg (1 ptg bsr), tempe &gt;3x/mgg (1 ptg bsr).</li> <li>• Sayur : sayur sop, sayur bening, sayur asam, dan tumis kangkung 1-2x/mgg (1 sendok sayur)</li> <li>• Buah : Pisang 2x/mgg,</li> </ul>			<p><b>Preskripsi Diet Tujuan Intervensi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjaga berat badan tetap normal</li> <li>• Mengurangi atau mencegah timbulnya faktor risiko lain atau penyulit baru setelah melahirkan</li> <li>• Membantu mencapai tekanan darah normal</li> <li>• Membantu mempercepat penyembuhan luka operasi</li> </ul> <p><b>Prinsip Diet : TETP dan RG II</b>  2100 kkal</p>	<p>FH- Monitoring dan evaluasi tingkat konsumsi energi dan zat gizi</p>

<p>alpukat 1-2x/mgg, pepaya 1-2x/mgg.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cemilan : roti 3x/minggu, gorengan 4-5x/mgg.</li> </ul> <p><b>Riwayat gizi sekarang</b></p> <p>Nafsu makan pasien baik.</p> <p>Food Recall 24 jam :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Energi = 1.965,9 kkal (94,5%)</li> <li>• Protein = 78,5 g (100,8%)</li> <li>• Lemak = 49,6 g (107,4%)</li> <li>• Karbohidrat = 314,9 g (93,2%)</li> </ul>			<p><b>Syarat Diet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Energi tinggi 2079,7 yaitu kkal, untuk zat tenaga untuk metabolisme pasca SC.</li> <li>• Protein tinggi 15% dari kebutuhan total, yaitu 77,9g, untuk memperbaiki jaringan yang rusak pasca dilakukannya SC.</li> <li>• Lemak cukup 20% dari kebutuhan total yaitu 48,9g, untuk mencegah kadar lemak berlebihan.</li> <li>• Karbohidrat 65% dari kebutuhan total yaitu 357,4 g</li> <li>• Diberikan secara oral.</li> <li>• Bentuk makanan biasa</li> <li>• Frekuensi pemberian 3x makanan utama .</li> </ul> <p><b>Terapi Edukasi/Konseling</b></p> <p><b>Tujuan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan konseling mengenai pola makan</li> </ul>	
---	--	--	--	--

			<p>yang sesuai dengan diet yang diberikan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan konseling mengenai Diet TETP RG makanan yang boleh dikonsumsi, tidak boleh dikonsumsi, serta bahan makanan yang dibatasi penggunaannya.</li> <li>• Membimbing klien dan keluarga dalam merawat diri sesuai kondisi yang ada.</li> <li>• Sasaran : Pasien dan keluarga pasien</li> <li>• Waktu : 15-20 menit</li> <li>• Tempat : Bed pasien</li> <li>• Metode : Konsultasi dan Tanya jawab</li> <li>• Alat bantu : Leaflet diet TETP dan RG</li> <li>• Materi :</li> <li>• Pola makan yang benar dan sesuai dengan diet yang dianjurkan</li> <li>• Bahan makanan yang boleh dikonsumsi, dibatasi, dan</li> </ul>	
--	--	--	---	--



			<p>dihindari.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Motivasi kepada keluarga dan pasien untuk memantau pola makan pasien</li> </ul>	
<p><b>b. Riwayat Personal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Umur 29 tahun</li> <li>Jenis kelamin : perempuan</li> <li>Pekerjaan sehari hari : ibu rumah tangga</li> <li>Tidak mempunyai riwayat penyakit</li> <li>Riwayat Penyakit Keluarga : Preeklampsia Berat</li> <li>Kehamilan kedua, anak yang pertama usia 7 tahun</li> </ul>	<p>CH-1.1.1 usia</p> <p>CH-1.1.3 Jenis kelamin</p> <p>CH-3.1.6 Pekerjaan</p> <p>CH-2.1.1 Riwayat pasien/klien/keluarga/kesehatan keluarga</p>			

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

- Rumus Perhitungan Kebutuhan Energi dan Zat Gizi Pre OP

$$\begin{aligned}\text{TEE (IOM)} &= 354 - (6,9 \times U) + \text{PA} \times (9,36 \times \text{BB} + 726 \times \text{TB}) \\ &= 354 - (6,9 \times 29) + 1 \times (9,36 \times 48,8 + 726 \times 1,57) \\ &= 1.749,7 \text{ kkal} + 450 \text{ kkal} \\ &= 2.199,7 \text{ kkal}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Protein} &= 15\% \times 2.199,7 / 4 \\ &= 82,5 \text{ g}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Lemak} &= 20\% \times 2.199,7 / 9 \\ &= 48,9 \text{ g}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Karbohidrat} &= 65\% \times 2.199,7 / 4 \\ &= 357,4 \text{ g}\end{aligned}$$

- Rumus Perhitungan Kebutuhan Energi dan Zat Gizi Post OP

$$\begin{aligned}\text{TEE (IOM)} &= 354 - (6,9 \times U) + \text{PA} \times (9,36 \times \text{BB} + 726 \times \text{TB}) \\ &= 354 - (6,9 \times 29) + 1 \times (9,36 \times 48,8 + 726 \times 1,57) \\ &= 1.749,7 \text{ kkal} + 330 \text{ kkal} \\ &= 2.079,7 \text{ kkal}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Protein} &= 15\% \times 2.199,7 / 4 \\ &= 77,9 \text{ g}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Lemak} &= 20\% \times 2.199,7 / 9 \\ &= 46,2 \text{ g}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Karbohidrat} &= 65\% \times 2.199,7 / 4 \\ &= 337,9 \text{ g}\end{aligned}$$

Lampiran 5. Form FFQ (*Food Frequency Questionnaire*)

Nama Responden: Ny. R

Hari/tanggal Pengambilan Data: Selasa/15 Februari 2023

BAHAN MAKANAN	FREKUENSI						PENGOLAHAN YANG PALING SERING DILAKUKAN
	A	B	C	D	E	F	
	(50)	(25)	(15)	(10)	(1)	(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>							
Nasi	✓						
Mie				✓			
Roti			✓				
<b>Lauk-Pauk</b>							
Ikan basah			✓				
Ikan kering				✓			
Telur			✓				
Ayam			✓				
Daging							
Tahu		✓					
Tempe		✓					
Kacang merah							
Kacang tolo							
Kacang hijau							

<b>Sayur-sayuran</b>							
Daun singkong							
Bayam			✓				
Kangkung			✓				
Wortel				✓			
Kol			✓				
Kol Kembang			✓				
Sawi				✓			
Kacang Panjang				✓			
<b>Buah-buahan</b>							
Pisang			✓				
Jeruk							
Semangka							
Pepaya				✓			
Nanas							
<b>Serba-serbi</b>							
Kopi							
Susu							
Teh							
Gula							
Madu							
Sirup							
Selai							

<b>KODE</b>	<b>KRITERIA</b>	<b>URAIAN FREKUENSI</b>	<b>SKOR</b>
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

Lampiran 6. Tabel Monitoring dan Evaluasi Pasien Selama Pengamatan

Tanggal	Antropometri	Biokimia		Fisik Klinis	Asupan	Diet	Edukasi	Identifikasi Masalah	Rencana Tindak Lanjut
		Hasil	Nilai Normal						
PRE OP									
15 februari 2023	ULNA: 25 cm LILA: 25 cm	<b>Darah</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hemoglobin 12,2 g/dl</li> <li>• Trombosit <math>186 \times 10^3/\mu\text{l}</math></li> <li>• Eritrosit <math>4,3 \times 10^6/\mu\text{l}</math></li> <li>• Leukosit <math>7,62 \times 10^3/\mu\text{l}</math></li> <li>• Albumin 3,2 g/dl</li> </ul> <b>Urin</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berat Jenis 1.025</li> <li>• PH 7,0</li> <li>• Leukosit 8-10</li> <li>• Eritrosit 18-20</li> </ul>	12,1 – 17,6 152-396 4,1-5,6 4,79-11,34 3,4-4,8  1.001-1020 4,8 – 7,4	Fisik : Lemas, pusing, bengkak pada kaki,  Klinis : TD : 159/115 mmHg N : 90 Suhu : $36,5^{\circ}\text{C}$ RR : 88	E : 2.060 kkal P : 81,9 g L : 53,5 g KH : 320,3 g	Diet TETP RG. Bentuk makanan : biasa			
16 februari 2023	ULNA: 25 cm LILA: 25 cm	<b>Darah</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hemoglobin 12,2 g/dl</li> <li>• Trombosit <math>186 \times 10^3/\mu\text{l}</math></li> <li>• Eritrosit <math>4,3 \times 10^6/\mu\text{l}</math></li> <li>• Leukosit <math>7,62 \times 10^3/\mu\text{l}</math></li> <li>• Albumin 3,2 g/dl</li> </ul> <b>Urin</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berat Jenis 1.025</li> <li>• PH 7,0</li> <li>• Leukosit 8-10</li> </ul>	12,1 – 17,6 152-396 4,1-5,6 4,79-11,34 3,4-4,8  1.001-1020 4,8 – 7,4	Fisik : Lemas, pusing, bengkak pada kaki  Klinis : TD : 175/104 mmHg N : 99 Suhu : $36,4^{\circ}\text{C}$ RR : 20	E : 2.096,7 kkal P : 83,3 g L : 50,9 g KH : 336,4 g	Diet TETP RG. Bentuk makanan : biasa			

		<ul style="list-style-type: none"> <li>Eritrosit 18-20</li> </ul>							
17 februari 2023	ULNA: 25 cm LILA: 25 cm	<b>Darah</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hemoglobin 12,2 g/dl</li> <li>Trombosit 186 10<sup>3</sup>/μl</li> <li>Eritrosit 4,3 10<sup>6</sup>/μl</li> <li>Leukosit 7,62 10<sup>3</sup>/μl</li> <li>Albumin 3,2 g/dl</li> </ul> <b>Urin</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berat Jenis 1.025</li> <li>PH 7,0</li> <li>Leukosit 8-10</li> <li>Eritrosit 18-20</li> </ul>	12,1 – 17,6 152-396 4,1-5,6 4,79-11,34 3,4-4,8  1.001-1020 4,8 – 7,4	Fisik : lemas, pusing, nyeri bekas operasi,  Klinis : TD : 167/107 mmHg N : 88 Suhu : 36,5 RR : 20	-				
<b>POST SC</b>									
18 februari 2023	ULNA: 25 cm LILA: 25 cm	<b>Darah</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hemoglobin 12,2 g/dl</li> <li>Trombosit 186 10<sup>3</sup>/μl</li> <li>Leukosit 7,62 10<sup>3</sup>/μl</li> <li>Albumin 3,2 g/dl</li> </ul> <b>Urin</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berat Jenis 1.025</li> <li>PH 7,0</li> <li>Leukosit 8-10</li> <li>Eritrosit 18-20</li> </ul>	12,1 – 17,6 152-396 4,79-11,34 3,4-4,8  1.001-1020 4,8 – 7,4	Fisik : lemas, pusing, nyeri bekas operasi  Klinis : TD : 140/90 mmHg N : 86 Suhu : 36,2 RR : 20	E = 1965,9 kkal  P = 78,5 g L = 49,6 g KH = 314,9 g			Edukasi tentang makanan dan zat gizi Diet TETP RG	Edukasi tentang makanan dan zat gizi Diet TETP RG

Lampiran 7. Tabel Perencanaan Menu Hari Ke-1 (Siklus Ke-5)

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat	URT	Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat	Fe	Na
Pagi	Nasi	beras putih giling	100	1 gls	357	8,4	1,7	77,1	1,8	27
	Soto daging + toge panjang	daging sapi	40	1 ptg	109,2	7	8,8	-	1,04	37,2
		toge kacang hijau mentah	10	1 ss	6,1	0,7	0,3	0,5	0,1	0,7
		gula pasir	3	¼ sdm	11,8	-	-	2,8	0	0
		garam	0,3	-	-	-	-	-	-	116,2
Snack Pagi	Pisang rebus	pisang kepok	85	1 bh	92,7	0,7	0,4	22,4	0,4	8,5
Siang	Nasi	beras putih giling	100	1 gls	357	8,4	1,7	77,1	1,8	27
	Ikan patin goreng	ikan patin	70	1 ptg	92,4	11,9	4,6	0,8	1,1	53,9
		tepung beras	10	1 sdm	35,3	0,7	0,5	8	0,1	0,5
		minyak kelapa sawit	5	1 sdt	44,2	-	5	-	-	-
		garam	0,1	-	-	-	-	-	-	38,7
	Telur rebus	telur ayam	55	1 btr	84,7	6,8	5,9	0,4	1,7	78,1
	Tahu bacem	tahu	50	1 ptg	40	5,5	2,4	2,3	1,7	1
		kecap	3	¼ sdm	2,1	0,2	0	0,3	0,2	33,4
		gula aren	3	¼ sdm	11	-	-	2,8	0,1	0,5
		garam	0,1	-	-	-	-	-	-	38,7
	Sy. Asam manisah+wortel+kangkung	labu siam mentah	50	2 ss	15	0,3	0,1	3,4	0,3	1,5
		wortel	35	1 ss	12,6	0,4	0,2	2,8	0,4	24,5
		kangkung	15	½ ss	4,2	0,5	0,1	0,6	0,3	9,8
gula pasir		3	¼ sdm	11,8	-	-	2,8	0	0	



		garam	0,2	-	-	-	-	-	-	77,4
	Buah	semangka	125	1 ptg	35	0,6	0,3	8,6	0,3	8,8
Snack Sore	Kentang rebus	kentang	125	2 bh kcl	77,5	1,1	0,3	16,9	0,9	8,8
Malam	Nasi	beras putih giling	100	1 gls	357	8,4	1,7	77,1	1,8	27
	Ayam bb opor	daging ayam	50	1 ptg	149	9,1	12,5	-	0,8	54,5
		minyak kelapa sawit	2,5	½ sdt	22,1	-	2,5	-	-	-
		garam	0,3	-	-	-	-	-	-	116,2
	Tempe oseng	tempe kedelai murni	50	2 ptg	100,5	10,4	4,4	6,8	2	4,5
		gula pasir	1	½ sdt	3,9	-	-	0,9	0	0
		Kecap	3	¼ sdm	2,1	0,2	0	0,3	0,2	33,4
		garam	0,1	-	-	-	-	-	-	38,7
	Kare terong	terong	50	2 ss	14	0,6	0,1	2,8	0,2	4,5
		gula pasir	3	¼ sdm	11,8	-	-	2,8	0	0
garam		0,1	-	-	-	-	-	-	38,7	
<b>TOTAL</b>					<b>2060</b>	<b>81,9</b>	<b>53,5</b>	<b>320,3</b>	<b>17,24</b>	<b>909,7</b>
<b>Kebutuhan</b>					<b>2199,7</b>	<b>82,5</b>	<b>48,9</b>	<b>357</b>	<b>8</b>	<b>2000</b>
<b>Pemenuhan (%)</b>					<b>93,6</b>	<b>99,3</b>	<b>109,4</b>	<b>89,7</b>	<b>215,5</b>	<b>22,3</b>

Lampiran 8. Tabel Perencanaan Menu Hari Ke-2 (Siklus Ke-6)

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat	URT	Energi	protein	Lemak	Karbohidrat	Fe	Na
Pagi	Nasi	beras putih giling	100	1 gls	357	8,4	1,7	77,1	1,8	27
	Semur ayam + Tahu berkuah	daging ayam	50	1 ptg	149	9,1	12,5	-	0,8	54,5
		Tahu	50	½ ptg	40	5,5	2,4	2,3	1,7	1
		gula pasir	3	¼ sdm	11,8	-	-	2,8	0	0
		garam	0,2	-	-	-	-	-	-	77,4
Snack Pagi	Singkong rebus	singkong kuning	100	1 ptg	153	1,2	0,3	36,4	0,4	2
Siang	Nasi	beras putih giling	100	1 gls	357	8,4	1,7	77,1	1,8	27
	Empal daging	daging sapi	40	1 ptg	109,2	7	8,8	-	1,04	37,2
		gula aren	3	¼ sdm	11	-	-	2,8	0,1	0,5
		garam	0,1	-	-	-	-	-	-	38,7
	Oseng tempe	tempe kedelai murni	50	2 ptg	100,5	10,4	4,4	6,8	2	4,5
		gula pasir	1	½ sdt	3,9	-	-	0,9	0	0
		Kecap	3	½ sdm	2,1	0,2	0	0,3	0,2	33,4
		garam	0,1	-	-	-	-	-	-	38,7
	Pecel	toge kacang hijau mentah	20	1 ss	12,2	1,3	0,7	1	0,2	1,7
		daun kenikir	35	2 ss	15,8	1,3	0,2	2,3	0,9	150,8
		gula aren	3	¼ sdm	11	-	-	2,8	0,1	0,5
		kacang tanah kulit	3	½ sdm	15,8	0,8	1,3	0,5	0,2	0,9

		garam	0,1	-	-	-	-	-	-	38,7
	Telur rebus	telur ayam	55	1 btr	84,7	6,8	5,9	0,4	1,7	78,1
	Buah	Semangka	125	1 ptg	35	0,6	0,3	8,6	0,3	8,8
Snack Sore	Pisang rebus	pisang kepok	85	1 bh	92,7	0,7	0,4	22,4	0,4	8,5
Malam	Nasi	beras putih giling	100	1 gls	357	8,4	1,7	77,1	1,8	27
	Telur ceplok	telur ayam	55	1 btr	84,7	6,8	5,9	0,4	1,7	78,1
	SG tahu bb iris	tahu	50	½ ptg	40	5,5	2,4	2,3	1,7	1
		gula pasir	3	¼ sdm	11,8	-	-	2,8	0	0
		kecap	3	¼ sdm	2,1	0,2	0	0,3	0,2	33,4
		garam	0,1	-	-	-	-	-	-	38,7
	SG Manisah + wortel	labu siam mentah	50	2 ss	15	0,3	0,1	3,4	0,3	1,5
		wortel	35	1 ss	12,6	0,4	0,2	2,8	0,4	24,5
		gula pasir	3	¼ sdm	11,8	-	-	2,8	0	0
		garam	0,1	-	-	-	-	-	-	38,7
<b>TOTAL</b>					<b>2096,7</b>	<b>83,3</b>	<b>50,9</b>	<b>336,4</b>	<b>19,74</b>	<b>872,8</b>
<b>Kebutuhan</b>					<b>2199,7</b>	<b>82,5</b>	<b>48,9</b>	<b>357</b>	<b>8</b>	<b>2000</b>
<b>Pemenuhan (%)</b>					<b>95,3</b>	<b>101,0</b>	<b>104,1</b>	<b>94,2</b>	<b>246,8</b>	<b>30,1</b>

Lampiran 9. Tabel Perencanaan Menu Hari Ke-3 (Siklus Ke-8)

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat	URT	Energi	protein	Lemak	Karbohidrat	Fe	Na
Pagi	Nasi	beras putih giling	100	1 gls	357	8,4	1,7	77,1	1,8	27
	Ayam suwir bb opor	daging ayam	50	1 ptg	149	9,1	12,5	-	0,8	54,5
		garam	0,2	-	-	-	-	-	-	-
	SG manisah rajang + tahu kering	tahu	50	½ ptg	40	5,5	2,4	2,3	1,7	1
		labu siam mentah	50	1 ss	15	0,3	0,1	3,4	0,3	1,5
		gula pasir	3	¼ sdm	11,8	-	-	2,8	0	0
garam		0,1	-	-	-	-	-	-	-	38,7
Snack Pagi	Pisang rebus	pisang kepok	85	1 bh	92,7	0,7	0,4	22,4	0,4	8,5
Siang	Nasi	beras putih giling	100	1 gls	357	8,4	1,7	77,1	1,8	27
	Telur ceplok	telur ayam	55	1 btr	84,7	6,8	5,9	0,4	1,7	78,1
		minyak kelapa sawit	2,5	½ sdt	22,1	-	2,5	-	-	-
	Tempe bacem	tempe kedele murni	50	2 ptg	100,5	10,4	4,4	6,8	2	4,5
		gula aren	3	¼ sdm	11	-	-	2,8	0,1	0,5
		kecap	3	¼ sdm	2,1	0,2	0	0,3	0,2	33,4
		garam	0,1	-	-	-	-	-	-	-
	Bening bayam+gambas	bayam segar	50	1 ss	8	0,5	0,2	2,5	1,8	8
		sayur gambas	50	1 ss	9,5	0,4	0,1	2,1	0,5	11,5
garam		0,1	-	-	-	-	-	-	-	38,7

	Buah	semangka	125	1 ptg	35	0,6	0,3	8,6	0,3	8,8
Snack Sore	Kentang rebus	kentang	125	2 bh kcl	77,5	1,1	0,3	16,9	0,9	8,8
Malam	Nasi	beras putih giling	100	1 gls	357	8,4	1,7	77,1	1,8	27
	Ayam bb rujak	daging ayam	50	1 ptg	149	9,1	12,5	-	0,8	54,5
		gula pasir	1	½ sdt	3,9	-	-	0,9	0	0
		Kecap	3	¼ sdt	2,1	0,2	0	0,3	0,2	33,4
		garam	0,2	-	-	-	-	-	-	77,4
	Tahu oseng	Tahu	50	½ ptg	40	5,5	2,4	2,3	1,7	1
		gula pasir	1	½ sdt	3,9	-	-	0,9	0	0
		kecap	3	¼	2,1	0,2	0	0,3	0,2	33,4
		garam	0,1	-	-	-	-	-	-	38,7
	Kare wortel + buncis	buncis mentah	50	1 ss	17	2,2	0,2	3,6	0,4	4
		wortel	50	1 ss	18	0,5	0,3	4	0,5	35
		garam	0,1	-	-	-	-	-	-	38,7
	<b>Total</b>					<b>1965,9</b>	<b>78,5</b>	<b>49,6</b>	<b>314,9</b>	<b>19,9</b>
<b>Kebutuhan</b>					<b>2079,7</b>	<b>77,9</b>	<b>46,2</b>	<b>337,9</b>	<b>8,0</b>	<b>2000,0</b>
<b>Pemenuhan (%)</b>					<b>94,5</b>	<b>100,8</b>	<b>107,4</b>	<b>93,2</b>	<b>248,8</b>	<b>23,1</b>

Lampiran 10. Tabel Perhitungan Hasil Food Recall 24 jam Pre OP

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat	URT	Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat	Fe	Na
Pagi	Nasi	beras putih giling	75	¾ gls	270,7	5	0,5	59,6	1,8	20,3
	Ayam goreng	daging ayam	50	1 ptg	149	9,1	12,5	-	0,8	54,5
		minyak kelapa sawit	5	1 sdt	44,2	-	5	-	-	-
Snack Pagi	Pisang goreng	pisang kepok	100	1 bh	115,9	0,8	0,2	31,2	0,5	10
		tepung beras	10	1 sdm	35,3	0,7	0,5	8	0,1	0,5
		tepung terigu	10	1 sdm	36,4	1	0,1	7,6	0,3	0,2
		gula pasir	5	½ sdm	19,3	0	0	5	0	0
		minyak kelapa sawit	5	1 sdt	43,1	0	5	0	-	-
Siang	Nasi	beras putih giling	100	1 gls	357	8,4	1,7	77,1	1,8	27
	Ayam goreng	daging ayam	50	1 ptg	149	9,1	12,5	-	0,8	54,5
		minyak kelapa sawit	5	1 sdt	43,1	0	5	0	-	-
	Tempe goreng	tempe kedele murni	25	1 ptg	49,8	4,8	1,9	4,3	1	2,3
		minyak kelapa sawit	2,5	½ sdt	21,6	0	2,5	0	-	-
	Bening gambas	sayur gambas	50	1 ss	15,1	0,1	0,1	3,8	0,5	11,5
		gula pasir	2	¼ sdm	7,7	0	0	2	0	0
Snack Sore	Roti	roti susu	80	2 ptg	244,7	8,6	5	40,8	0,4	478,4

Malam	Nasi	beras putih giling	75	$\frac{3}{4}$ gls	270,7	5	0,5	59,6	1,8	20,3
	Tempe goreng	tempe kedele murni	50	2 ptg	99,5	9,5	3,8	8,5	2	4,5
		minyak kelapa sawit	2,5	$\frac{1}{2}$ sdt	21,6	0	2,5	0	-	-
	Bening gambas	sayur gambas	50	1 ss	15,1	0,1	0,1	3,8	0,5	11,5
		gula pasir	2	$\frac{1}{4}$ sdm	7,7	0	0	2	0	0
<b>TOTAL</b>					<b>2102,8</b>	<b>65,6</b>	<b>60,6</b>	<b>330,8</b>	<b>12,3</b>	<b>695,5</b>
<b>Kebutuhan</b>					<b>2199,7</b>	<b>82,5</b>	<b>48,9</b>	<b>357</b>	<b>8</b>	<b>2000</b>
<b>Pemenuhan (%)</b>					<b>95,6</b>	<b>79,5</b>	<b>123,9</b>	<b>92,7</b>	<b>153,8</b>	<b>34,8</b>

Lampiran 11. Tabel Perhitungan Hasil Food Recall 24 Jam Post SC

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat	URT	Energi	protein	Lemak	Karbohidrat	Fe	Na
Pagi	Nasi	beras putih giling	100	1 gls	357	8,4	1,7	77,1	1,8	27
	Ayam suwir bb opor	daging ayam	50	1 ptg	149	9,1	12,5	-	0,8	54,5
		garam	0,2	-	-	-	-	-	-	77,4
	SG manisah rajang + tahu kering	tahu	50	½ ptg	40	5,5	2,4	2,3	1,7	1
		labu siam mentah	50	1 ss	15	0,3	0,1	3,4	0,3	1,5
		gula pasir	3	¼ sdm	11,8	-	-	2,8	0	0
	garam	0,1	-	-	-	-	-	-	38,7	
Snack Pagi	Pisang rebus	pisang kepok	85	1 bh	92,7	0,7	0,4	22,4	0,4	8,5
Siang	Nasi	beras putih giling	100	1 gls	357	8,4	1,7	77,1	1,8	27
	Telur ceplok	telur ayam	55	1 btr	84,7	6,8	5,9	0,4	1,7	78,1
		minyak kelapa sawit	2,5	½ sdt	22,1	-	2,5	-	-	-
	Tempe bacem	tempe kedele murni	50	2 ptg	100,5	10,4	4,4	6,8	2	4,5
		gula aren	3	¼ sdm	11	-	-	2,8	0,1	0,5
		kecap	3	¼ sdm	2,1	0,2	0	0,3	0,2	33,4
		garam	0,1	-	-	-	-	-	-	38,7
	Bening bayam+gambas	bayam segar	50	1 ss	8	0,5	0,2	2,5	1,8	8
sayur gambas		50	1 ss	9,5	0,4	0,1	2,1	0,5	11,5	
garam		0,1	-	-	-	-	-	-	38,7	



	Buah	semangka	125	1 ptg	35	0,6	0,3	8,6	0,3	8,8
Snack Sore	Kentang rebus	kentang	125	2 bh kcl	77,5	1,1	0,3	16,9	0,9	8,8
Malam	Nasi	beras putih giling	100	1 gls	357	8,4	1,7	77,1	1,8	27
	Ayam bb rujak	daging ayam	50	1 ptg	149	9,1	12,5	-	0,8	54,5
		gula pasir	1	½ sdt	3,9	-	-	0,9	0	0
		Kecap	3	¼ sdt	2,1	0,2	0	0,3	0,2	33,4
		garam	0,2	-	-	-	-	-	-	77,4
	Tahu oseng	Tahu	50	½ ptg	40	5,5	2,4	2,3	1,7	1
		gula pasir	1	½ sdt	3,9	-	-	0,9	0	0
		kecap	3	¼	2,1	0,2	0	0,3	0,2	33,4
		garam	0,1	-	-	-	-	-	-	38,7
	Kare wortel + buncis	buncis mentah	50	1 ss	17	2,2	0,2	3,6	0,4	4
		wortel	50	1 ss	18	0,5	0,3	4	0,5	35
		garam	0,1	-	-	-	-	-	-	38,7
<b>Total</b>					<b>1965,9</b>	<b>78,5</b>	<b>49,6</b>	<b>314,9</b>	<b>19,9</b>	<b>809,7</b>
<b>Kebutuhan</b>					<b>2079,7</b>	<b>77,9</b>	<b>46,2</b>	<b>337,9</b>	<b>8,0</b>	<b>2000,0</b>
<b>Pemenuhan (%)</b>					<b>94,5</b>	<b>100,8</b>	<b>107,4</b>	<b>93,2</b>	<b>248,8</b>	<b>23,1</b>

Lampiran 12. Tabel Perhitungan Hasil Food Recall 24 jam Hari Ke-1 (Pre OP)

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat	URT	Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat	Fe	Na
Pagi	Nasi	beras putih giling	100	1 gls	357	8,4	1,7	77,1	1,8	27
	Soto daging + toge panjang	daging sapi	40	1 ptg	109,2	7	8,8	-	1,04	37,2
		toge kacang hijau mentah	10	1 ss	6,1	0,7	0,3	0,5	0,1	0,7
		gula pasir	3	¼ sdm	11,8	-	-	2,8	0	0
		garam	0,3	-	-	-	-	-	-	116,2
Snack Pagi	Pisang rebus	pisang kepok	85	1 bh	92,7	0,7	0,4	22,4	0,4	8,5
Siang	Nasi	beras putih giling	100	1 gls	357	8,4	1,7	77,1	1,8	27
	Ikan patin goreng	ikan patin	70	1 ptg	92,4	11,9	4,6	0,8	1,1	53,9
		tepung beras	10	1 sdm	35,3	0,7	0,5	8	0,1	0,5
		minyak kelapa sawit	5	1 sdt	44,2	-	5	-	-	-
		garam	0,1	-	-	-	-	-	-	38,7
	Telur rebus	telur ayam	55	1 btr	84,7	6,8	5,9	0,4	1,7	78,1
	Tahu bacem	tahu	50	1 ptg	40	5,5	2,4	2,3	1,7	1
		kecap	3	¼ sdm	2,1	0,2	0	0,3	0,2	33,4
		gula aren	3	¼ sdm	11	-	-	2,8	0,1	0,5
		garam	0,1	-	-	-	-	-	-	38,7
	Sy. Asam manisah+wortel+kangkung	labu siam mentah	50	2 ss	15	0,3	0,1	3,4	0,3	1,5
		wortel	35	1 ss	12,6	0,4	0,2	2,8	0,4	24,5
		kangkung	15	½ ss	4,2	0,5	0,1	0,6	0,3	9,8
		gula pasir	3	¼ sdm	11,8	-	-	2,8	0	0

		garam	0,2	-	-	-	-	-	-	77,4
	Buah	semangka	125	1 ptg	35	0,6	0,3	8,6	0,3	8,8
Snack Sore	Kentang rebus	kentang	125	2 bh kcl	77,5	1,1	0,3	16,9	0,9	8,8
Malam	Nasi	beras putih giling	100	1 gls	357	8,4	1,7	77,1	1,8	27
	Ayam bb opor	daging ayam	50	1 ptg	149	9,1	12,5	-	0,8	54,5
		minyak kelapa sawit	2,5	½ sdt	22,1	-	2,5	-	-	-
		garam	0,3	-	-	-	-	-	-	116,2
	Tempe oseng	tempe kedelai murni	50	2 ptg	100,5	10,4	4,4	6,8	2	4,5
		gula pasir	1	½ sdt	3,9	-	-	0,9	0	0
		Kecap	3	¼ sdm	2,1	0,2	0	0,3	0,2	33,4
		garam	0,1	-	-	-	-	-	-	38,7
	Kare terong	terong	50	2 ss	14	0,6	0,1	2,8	0,2	4,5
		gula pasir	3	¼ sdm	11,8	-	-	2,8	0	0
garam		0,1	-	-	-	-	-	-	38,7	
<b>TOTAL</b>					<b>2060</b>	<b>81,9</b>	<b>53,5</b>	<b>320,3</b>	<b>17,24</b>	<b>909,7</b>
<b>Kebutuhan</b>					<b>2199,7</b>	<b>82,5</b>	<b>48,9</b>	<b>357</b>	<b>8</b>	<b>2000</b>
<b>Pemenuhan (%)</b>					<b>93,6</b>	<b>99,3</b>	<b>109,4</b>	<b>89,7</b>	<b>215,5</b>	<b>22,3</b>

Lampiran 13. Tabel Perhitungan Hasil Food Recall 24 jam Hari Ke-2 (Pre OP)

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat	URT	Energi	protein	Lemak	Karbohidrat	Fe	Na
Pagi	Nasi	beras putih giling	100	1 gls	357	8,4	1,7	77,1	1,8	27
	Semur ayam + Tahu berkuah	daging ayam	50	1 ptg	149	9,1	12,5	-	0,8	54,5
		Tahu	50	½ ptg	40	5,5	2,4	2,3	1,7	1
		gula pasir	3	¼ sdm	11,8	-	-	2,8	0	0
		garam	0,2	-	-	-	-	-	-	77,4
Snack Pagi	Singkong rebus	singkong kuning	100	1 ptg	153	1,2	0,3	36,4	0,4	2
Siang	Nasi	beras putih giling	100	1 gls	357	8,4	1,7	77,1	1,8	27
	Empal daging	daging sapi	40	1 ptg	109,2	7	8,8	-	1,04	37,2
		gula aren	3	¼ sdm	11	-	-	2,8	0,1	0,5
		garam	0,1	-	-	-	-	-	-	38,7
	Oseng tempe	tempe kedelai murni	50	2 ptg	100,5	10,4	4,4	6,8	2	4,5
		gula pasir	1	½ sdt	3,9	-	-	0,9	0	0
		Kecap	3	½ sdm	2,1	0,2	0	0,3	0,2	33,4
		garam	0,1	-	-	-	-	-	-	38,7
	Pecel	toge kacang hijau mentah	20	1 ss	12,2	1,3	0,7	1	0,2	1,7
		daun kenikir	35	2 ss	15,8	1,3	0,2	2,3	0,9	150,8
		gula aren	3	¼ sdm	11	-	-	2,8	0,1	0,5
		kacang tanah kulit	3	½ sdm	15,8	0,8	1,3	0,5	0,2	0,9

		garam	0,1	-	-	-	-	-	-	38,7
	Telur rebus	telur ayam	55	1 btr	84,7	6,8	5,9	0,4	1,7	78,1
	Buah	Semangka	125	1 ptg	35	0,6	0,3	8,6	0,3	8,8
Snack Sore	Pisang rebus	pisang kepok	85	1 bh	92,7	0,7	0,4	22,4	0,4	8,5
Malam	Nasi	beras putih giling	100	1 gls	357	8,4	1,7	77,1	1,8	27
	Telur ceplok	telur ayam	55	1 btr	84,7	6,8	5,9	0,4	1,7	78,1
	SG tahu bb iris	tahu	50	½ ptg	40	5,5	2,4	2,3	1,7	1
		gula pasir	3	¼ sdm	11,8	-	-	2,8	0	0
		kecap	3	¼ sdm	2,1	0,2	0	0,3	0,2	33,4
		garam	0,1	-	-	-	-	-	-	38,7
	SG Manisah + wortel	labu siam mentah	50	2 ss	15	0,3	0,1	3,4	0,3	1,5
		wortel	35	1 ss	12,6	0,4	0,2	2,8	0,4	24,5
		gula pasir	3	¼ sdm	11,8	-	-	2,8	0	0
		garam	0,1	-	-	-	-	-	-	38,7
<b>TOTAL</b>					<b>2096,7</b>	<b>83,3</b>	<b>50,9</b>	<b>336,4</b>	<b>19,74</b>	<b>872,8</b>
<b>Kebutuhan</b>					<b>2199,7</b>	<b>82,5</b>	<b>48,9</b>	<b>357</b>	<b>8</b>	<b>2000</b>
<b>Pemenuhan (%)</b>					<b>95,3</b>	<b>101,0</b>	<b>104,1</b>	<b>94,2</b>	<b>246,8</b>	<b>30,1</b>

Lampiran 14. Tabel Perhitungan Hasil Food Recall 24 jam Hari Ke-3 (Post SC)

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat	URT	Energi	protein	Lemak	Karbohidrat	Fe	Na
Pagi	Nasi	beras putih giling	100	1 gls	357	8,4	1,7	77,1	1,8	27
	Ayam suwir bb opor	daging ayam	50	1 ptg	149	9,1	12,5	-	0,8	54,5
		garam	0,2	-	-	-	-	-	-	77,4
	SG manisah rajang + tahu kering	tahu	50	½ ptg	40	5,5	2,4	2,3	1,7	1
		labu siam mentah	50	1 ss	15	0,3	0,1	3,4	0,3	1,5
		gula pasir	3	¼ sdm	11,8	-	-	2,8	0	0
	garam	0,1	-	-	-	-	-	-	38,7	
Snack Pagi	Pisang rebus	pisang kepok	85	1 bh	92,7	0,7	0,4	22,4	0,4	8,5
Siang	Nasi	beras putih giling	100	1 gls	357	8,4	1,7	77,1	1,8	27
	Telur ceplok	telur ayam	55	1 btr	84,7	6,8	5,9	0,4	1,7	78,1
		minyak kelapa sawit	2,5	½ sdt	22,1	-	2,5	-	-	-
	Tempe bacem	tempe kedele murni	50	2 ptg	100,5	10,4	4,4	6,8	2	4,5
		gula aren	3	¼ sdm	11	-	-	2,8	0,1	0,5
		kecap	3	¼ sdm	2,1	0,2	0	0,3	0,2	33,4
		garam	0,1	-	-	-	-	-	-	38,7
	Bening bayam+gambas	bayam segar	50	1 ss	8	0,5	0,2	2,5	1,8	8
		sayur gambas	50	1 ss	9,5	0,4	0,1	2,1	0,5	11,5
garam		0,1	-	-	-	-	-	-	38,7	

	Buah	semangka	125	1 ptg	35	0,6	0,3	8,6	0,3	8,8
Snack Sore	Kentang rebus	kentang	125	2 bh kcl	77,5	1,1	0,3	16,9	0,9	8,8
Malam	Nasi	beras putih giling	100	1 gls	357	8,4	1,7	77,1	1,8	27
	Ayam bb rujak	daging ayam	50	1 ptg	149	9,1	12,5	-	0,8	54,5
		gula pasir	1	½ sdt	3,9	-	-	0,9	0	0
		Kecap	3	¼ sdt	2,1	0,2	0	0,3	0,2	33,4
		garam	0,2	-	-	-	-	-	-	77,4
	Tahu oseng	Tahu	50	½ ptg	40	5,5	2,4	2,3	1,7	1
		gula pasir	1	½ sdt	3,9	-	-	0,9	0	0
		kecap	3	¼	2,1	0,2	0	0,3	0,2	33,4
		garam	0,1	-	-	-	-	-	-	38,7
	Kare wortel + buncis	buncis mentah	50	1 ss	17	2,2	0,2	3,6	0,4	4
		wortel	50	1 ss	18	0,5	0,3	4	0,5	35
		garam	0,1	-	-	-	-	-	-	38,7
<b>Total</b>					<b>1965,9</b>	<b>78,5</b>	<b>49,6</b>	<b>314,9</b>	<b>19,9</b>	<b>809,7</b>
<b>Kebutuhan</b>					<b>2079,7</b>	<b>77,9</b>	<b>46,2</b>	<b>337,9</b>	<b>8,0</b>	<b>2000,0</b>
<b>Pemenuhan (%)</b>					<b>94,5</b>	<b>100,8</b>	<b>107,4</b>	<b>93,2</b>	<b>248,8</b>	<b>23,1</b>

Lampiran 15. Siklus Menu

**Menu DM / RG**

MENU KE-	PAGI	SIANG	SORE
I	<ul style="list-style-type: none"> <li>Empal Daging</li> <li>Tempe Bacem</li> <li>Rawon Manisah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ayam Bb Rujak</li> <li>Orem Tempe</li> <li>Cah Kangkung + Toge Panjang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patin Goreng</li> <li>Tahu Asem Manis</li> <li>Lodeh Terong</li> </ul>
II	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kare Ayam + Tahu Kering</li> <li>SG Manisah Rajang Kering</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rolade Ayam</li> <li>Tempe Oseng</li> <li>Asem-Asem Buncis + Wortel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ceplok Telur</li> <li>Bacem Tempe</li> <li>Sup Gambas</li> </ul>
III	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gulai Daging + Tahu Berkuah</li> <li>Acar Timun + Wortel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patin Goreng</li> <li>Tempe Mendoan</li> <li>Bening Bayam + Manisah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ayam Bb Kecap</li> <li>Oseng Tahu</li> <li>Sup Wortel + Macaroni</li> </ul>
IV	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kare Ayam + Tahu Kering</li> <li>Oseng Buncis + Wortel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Telur Dadar</li> <li>Tempe Orek</li> <li>Bobor Bayam + Manisah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Daging Bb Opor</li> <li>Oseng Tahu</li> <li>Cah Toge</li> </ul>
V	<ul style="list-style-type: none"> <li>Daging Bb Kuning</li> <li>Oseng Tempe</li> <li>Oseng Wortel + Manisah Rajang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patin Goreng</li> <li>Tahu Bacem</li> <li>Sy. Asem Manisah + Wortel + Kangkung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ayam Suwir</li> <li>Tempe Oseng</li> <li>Kare Terong</li> </ul>
VI	<ul style="list-style-type: none"> <li>Semur Ayam + Tahu Berkuah</li> <li>Acar Timun + wortel Kering</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Empal Daging</li> <li>Oseng tempe</li> <li>Cah Kangkung Toge</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ceplok Telur</li> <li>SG Tahu bb iris</li> <li>SG Manisah + Wortel</li> </ul>
VII	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kare Daging + Tahu kering</li> <li>Lodeh terong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rolade Ayam</li> <li>Tempe Mendoan</li> <li>Sup Wortel + Suun</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patin Goreng</li> <li>Tahu Asem Manis</li> <li>Cah Toge Panjang</li> </ul>
VIII	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ayam Suwir Bb Opor</li> <li>SG Tahu</li> <li>SG Manisah Rajang kering</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ceplok Telur</li> <li>Tempe Bacem</li> <li>Bening Bayam + Gambas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ayam bb Rujak</li> <li>Tahu oseng</li> <li>Kare Sayuran Wortel + Buncis</li> </ul>
IX	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kare Daging + Tahu Kering</li> <li>Cah Wortel + Buncis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patin Goreng</li> <li>Tempe Bacem</li> <li>Sy. Asem Kray + Kangkung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bistik Ayam</li> <li>Tahu semur kering</li> <li>Capcay sayuran</li> </ul>
X	<ul style="list-style-type: none"> <li>Opor ayam kering</li> <li>Tempe bacem</li> <li>Acar timun + wortel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ayam Suwir Bb Opor</li> <li>Tempe Oseng</li> <li>Sy. Podomoro Manisah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patin Goreng</li> <li>Tempe Aem Manis</li> <li>Kare Terong</li> </ul>
XI	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lapis Daging</li> <li>Tahu bb Kuning</li> <li>Oseng Manisah Rajang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Telur Dadar</li> <li>Tempe Bacem</li> <li>Bening Bayam + Manisah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ayam Suwir bb Empal</li> <li>Oseng Tahu</li> <li>Sup Wortel + Buncis + Kobis</li> </ul>

Energi = 2259,6 Kkal ; Protein = 82,6 gram ; Lemak = 76,8 gram







Lampiran 16. Leaflet Edukasi Gizi

### CONTOH MENU SEHARI

**PAGI :**  
Nasi  
Daging Bumbu Bali  
Perkedel Tahu  
Stup Buncis

**PUKUL 10.00 :**  
Pisang Goreng + Susu

**SIANG :**  
Nasi  
Empal goreng  
Oseng tempe  
Sayur Asem  
pepaya

**PUKUL 16.00 :**  
Kolak kacang ijo

**SORE :**  
Nasi  
Ikan goreng  
Tahu bacem  
Cah sawi, wortel  
Pisang

**PUKUL 21.00 :**  
Susu





**RSUD  
SIDOARJO**

www.rsd.sidoarjokab.go.id

facebook.com/rsudsidoarjo

@rsudsidoarjo

@rsudsda



**RSUD KABUPATEN  
SIDOARJO**



**DIET TINGGI KALORI  
TINGGI PROTEIN 2100 K**

Nama : .....  
Umur : ..... Th.  
Tgl. Lahir : .....  
Alamat : ..... **103**

Mohon Leaflet Ini Disimpan Selama Rawat Inap Di RSUD Sidoarjo

**TIM PROMOSI KESEHATAN  
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH  
KABUPATEN SIDOARJO**

Jl. Mojopahit No. 667 Sidoarjo-61215  
Telp. (031) 8961649 Fax. (031) 8943237  
FRM/REV.00/RI/2017

**Standar Diet TKTP**  
Kalori : 2100    Kh : 331  
Protein : 76    Lemak : 59

Pagi	Berat (gr)	URT
Nasi	200	13 sdm
Telur	50	1 butir
Tempe	50	2 ptg sedang
Sayuran	100	1 mangkuk
Minyak	5	1 sdt
Gula pasir	10	1 sdm

**Pukul 10.00 :**

Melon	100	1 ptg sedang
-------	-----	--------------

**Siang**

Nasi	200	13 sdm
Daging	50	1 ptg sedang
Tempe	50	2 ptg sedang
Sayuran	100	1 mangkuk
Minyak	10	1 sdm

**Pukul 16.00**

Pepaya	110	1 ptg besar
--------	-----	-------------

**Malam:**

Nasi	200	13 sdm
Daging	50	1 ptg sedang
Tempe / Tahu	50	2 ptg sedang
Sayuran	100	1 mangkuk
Minyak	10	1 sdm

### Gambaran Umum

Diet TKTP adalah diet yang mengandung energy dan protein diatas kebutuhan normal

### Kepada Siapa Diet Ini Diberikan

- Kurang energy protein
- Sebelum dan sesudah operasi tertentu
- Luka bakar berat dan baru sembuh dari penyakit dengan panas tinggi
- Hipertiroid, hamil, pos partum

### Bahan Makanan Yang Dianjurkan

**Sumber Protein Hewani :**

- Ayam, Daging, Hati, Ikan, Telur, Susu, Keju
- Sumber Protein Nabati : Kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti : Tempe, Tahu dll.

### Bahan Makanan Yang Dianjurkan

- Makanan yang terlalu manis dan gurih yang dapat mengurangi nafsu makan, seperti : gula-gula, dodol, cake, tarcis dsb.
- Atau jenis makanan tersebut boleh diberikan tetapi tidak diberikan mendekati waktu makan

### CONTOH MENU SEHARI

**PAGI**  
Nasi  
Telur Ceplok  
Tumis Buncis  
Buah

**PUKUL 10.00**  
Bubur Kacang Hijau  
Buah

**SIANG**  
Nasi  
Ikan Panggang  
Tahu Goreng  
Sayur Asem  
Buah

**PUKUL 16.00**  
Salad Buah

**MALAM**  
Nasi  
Frikadel Daging  
Keripik Tempe  
Sup Sayuran  
Buah

**KETERANGAN:**  
Rasa makanan dapat dipertinggi dengan menggunakan bumbu-bumbu yang lain yang tidak mengandung natrium seperti : gula, cuka, bawang merah, bawang putih, jahe, kunyit, laos



www.rsd.sidoarjokab.go.id  
facebook.com/rsudsidoarjo  
@rsudsda  
@rsudsidoarjo

Edukasi	Re-Edukasi
Tgl:.....	Tgl:.....
Pemberi Edukasi	Pemberi Edukasi
.....	.....
Penerima Edukasi	Penerima Edukasi
.....	.....



**RSUD KABUPATEN SIDOARJO**



**RI/RJ**

**DIET RENDAH GARAM**

Nama : .....  
Tgl. Lahir : ..... **94**  
Mohon Leaflet Ini Disiapkan Selama Rawat Inap Di RSUD Sidoarjo

**TIM PROMOSI KESEHATAN RUMAH SAKIT UMUM DAERAH KABUPATEN SIDOARJO**

Jl. Mojopahit No. 667 Sidoarjo-61215  
Telp. (031) 8961640 Fax. (031) 8943237  
FRM/REV.00/RI/2017

### STANDAR DIET RENDAH GARAM

**Kalori : 2000      Kh : .259,1**  
**Protein : 92        Lemak : 65,3**

PAGI	BERAT (gr)	URT
Nasi	100	7 sdm
Telur	60	1 butir
Sayuran	100	1 mangkok
Minyak	5	1 sdt

  

PUKUL 10.00	BERAT (gr)	URT
Kacang Hijau	25	1 sdm
Gula Pasir	15	1.5 sdm

  

SIANG	BERAT (gr)	URT
Nasi	75	6 sdm
Ikan	50	1/2 ekor sdg
Tempe	50	1 ptg sedang
Sayuran	150	1.5 mangkok
Buah	100	2 ptg sedang
Minyak	10	1 sdm

  

PUKUL 16.00	BERAT (gr)	URT
Apel Besar	100	1 buah Besar

  

MALAM:	BERAT (gr)	URT
Nasi	75	6 sdm
Daging	50	1 ptg sedang
Tahu	50	1 ptg sedang
Sayuran	150	1.5 mangkok
Minyak	5	1 sdt
Susu Low Fat	200ml	1 gls

### Gambaran Umum

Yang dimaksud dengan garam dalam diet rendah garam adalah garam natrium seperti yang terdapat di dalam garam dapur (NaCl), soda kue (NaHCO<sub>3</sub>), baking powder, natrium benzoat, dan vetsin (monosodium glutamat).

### Apa Tujuan Diet Rendah Garam

Tujuan diet rendah garam adalah membantu menghilangkan retensi garam atau air dalam jaringan tubuh dan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

### Apa Yang Menyebabkan Penimbunan Garam Natrium Dalam Tubuh

Garam natrium hampir terdapat dalam semua bahan makanan berasal dari hewan dan tumbuhan. Semua orang membutuhkan garam natrium tetapi sering tubuh mendapatkannya lebih banyak dari yang dibutuhkan. Kelebihan garam natrium biasanya dikeluarkan melalui ginjal.

Pada kelainan tubuh tertentu, tubuh tidak dapat mengeluarkan garam natrium, garam ini tinggal dalam tubuh dan mengikat air sehingga terjadi bengkak atau oedema. Untuk menghilangkan bengkak ini anda perlu menjalani diet Rendah Garam

- ### Makanan Yang Diperbolehkan
- Semua bahan makanan segar atau diolah tanpa garam natrium, yang berasal dari tumbuh-tumbuhan seperti :
    - Beras, ketan, ubi, mie tawar, maizena, hunkue, terigu, gula pasir
    - Kacang-kacangan dan hasil kacang-kacangan seperti kacang ijo, kacang merah, kacang tanah, kacang tolo, tempe, tahu tawar, oncom.
    - Minyak goreng, margarin tanpa garam
    - Sayuran dan buah-buahan masing masing minimal 4-5 porsi/ hari
    - Bumbu-bumbu seperti: bawang merah, bawang putih, jahe, kemiri, kunyit, kencur, laos, lombok, salam, sere, cuka
  - Bahan makanan berasal dari hewan dalam jumlah terbatas.
    - Daging atau ayam atau ikan paling banyak 100 gram sehari.
    - Telur ayam atau telur bebek paling banyak 1 butir sehari
    - Susu segar paling banyak 2 gelas sehari, 100 gram daging mengandung sama banyak natrium dengan 2 butir telur ayam atau 1/2 gelas susu.
    - Otak, ginjal, paru-paru, jantung dan udang mengandung banyak natrium. Sebaiknya bahan makanan ini dihindari.
    - Minuman seperti kopi, teh, sirup, minuman berotol ringan, sari buah