

LAMPIRAN

Lampiran 1. Formulir Karakteristik Pasien

FORMULIR KARAKTERISTIK PASIEN

Nama Pasien	: Ny. L
Usia	: 59 Tahun
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Pekerjaan	: IRT
Nomor RM	: 50xxxxx
Ruangan	: Sadewa
Diagnosa Medis	: DM Hiperglikemia + Dispepsia
Keluhan Pasien	: Mual, muntah, badan lemas, nyeri perut ulu hati, kemerahan di telapak kaki kiri.
Tanggal MRS	: 12 Februari 2024
Tanggal Pengambilan Data	: 13-16 Februari 2024

Lampiran 2. Formulir Skrining Gizi

NO. RMK : 504511
 Nama : Ny. L
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Tanggal lahir : 01 April 1964

SKRINING GIZI MST (MALNUTRITION SCREENING TOOL)

Parameter	Standar Skor	Skor
1. Apakah pasien mengalami penurunan berat badan yang tidak direncanakan . tidak diinginkan dalam 6 bulan terakhir?		
• Tidak	0	
• Tidak yakin (ada tanda: baju jadi longgar)	2	
• Ya ada penurunan BB sebanyak:		
1 – 5 kg	1	1
6 – 10 kg	2	
11 – 15 kg	3	
>15 kg	4	
Tidak tahu berapa kg penurunannya	2	
2. Apakah asupan makan pasien berkurang karena penurunannafsu makan / kesulitan menerima makanan?		
Ya	1	1
Tidak	0	
TOTAL SKOR		2

JUMLAH SKOR	RESIKO
3 – 5	Resiko Tinggi
2	Resiko Sedang
0 – 1	Resiko Rendah

Tabel 1 : TINDAK LANJUT SESUAI RESIKO

RESIKO	TINDAK LANJUT
Resiko Tinggi	Konsul DPJP dan NPJP untuk diagnosis lengkap serta untuk rekomendasi gizi individual dan Rencana Pelayanan (Care Plan). Segera lakukan intervensi gizi
Resiko Sedang	Konsul DPJP dan NPJP untuk diagnosis lengkap. Pertimbangkan intervensi gizi oleh NPJP
Resiko Rendah	Tidak ada intervensi gizi yang diperlukan. Nafsu makan baik dengan penurunan BB sedikit atau tidak sama sekali jika LOS >7 hari skrining gizi tiap minggu

Lampiran 3. Formulir Nutritional Care Process

FORM NUTRITIONAL CARE PROCESS

Nama : Ny. L

Jenis Kelamin : Perempuan

Umur : 59 Tahun

Nomor RM : 504511

Assesment		Diagnosa Gizi	Rencana Intervensi	Rencana Monitoring Evaluasi
Data Dasar	Identifikasi Masalah			
ANTROPOMETRI (AD) - BB = 60 kg - TB = 160 cm - $IMT = \frac{BB}{TB^2} = \frac{60}{1,60} = 23,4$ (Normal) Menurut Kemenkes RI, 2019.		NI-2.1 Asupan oral inadekuat berkaitan dengan nafsu makan menurun karena mual dan muntah ditandai dengan hasil recall tidak mencukupi kebutuhan. - Energi (40,8% Defisit tingkat berat), - Protein (32,5% Defisit tingkat berat), - Lemak (23,2% Defisit tingkat berat), - Karbohidrat (51,5% Defisit tingkat berat), - Serat (30,4% Defisit tingkat berat).	ND-1 Pemberian Diet DM B 1.500 kkal, dengan Rute pemberian oral, bentuk makanan diberikan makanan lunak. Energi = 1.485 kkal Protein = 55,6 gram Lemak = 41,3 gram Karbohidrat = 222,7 gram Tujuan Diet: 1. Menormalkan kadar gula darah. 2. Mempertahankan tekanan darah pasien agar tetap normal 3. Memberikan makanan untuk memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi makro dengan memperhatikan nilai indeks glikemik.	Memonitor asupan makan pasien
BIOKIMIA (BD) - GDS = 375 mg/dl (N = < 200 mg/dl)	GDS (↑)			
FISIK-KLINIS (PD) FISIK - Mual - Muntah - Lemas - Nyeri perut - Telapak kaki kiri terdaat kemerahan KLINIS - TD = 120/80 mmHg (N= 120/80 mmHg) - Nadi = 90 x/menit	PD-1.1.5.24 Mual PD-1.1.5.27 Muntah PD-1.1.5.4 Nyeri Perut PD-1.1.1.1 Asthenia (Kondisi tubuh menurun)			

(N = 60-100 x/menit) - Suhu = 36,6°C (N = 36-37°C)			Syarat dan Prinsip Diet: 1. Energi sesuai kebutuhan untuk mencapai dan mempertahankan berat badan ideal (kebutuhan kalori basal adalah 25 kalori untuk wanita Ditambah dan dikurangi bergantung pada faktor, yaitu tinggi badan, berat badan, umur, aktivitas, dan adanya komplikasi). 2. Karbohidrat dianjurkan sebesar 45-65% total asupan energi. 3. Lemak dianjurkan sekitar 20-25% kebutuhan kalori dan tidak diperkenankan melebihi 30% total asupan energi. 4. Protein dianjurkan sebesar 10-20% total asupan energi. 5. Makanan diberikan dalam bentuk mudah cerna (makanan lunak).	
RIWAYAT GIZI (FH) DAHULU - Pola makan tidak teratur dengan frekuensi makan <3x sehari. - Makanan pokok yang dikonsumsi sehari-hari adalah nasi putih @1 ctg - Jarang konsumsi lauk hewani. - Lauk yang sering dikonsumsi yaitu tahu, tempe @1-2 ptg - Biasa diolah dengan cara digoreng - Sayur yang sering dikonsumsi yaitu sayur sop, sayur bening, sayur asem.	FH-1.2.2.3 Pola makan tidak teratur FH-4.2.12 Pemilihan makanan yang kurang tepat (Suka mengonsumsi makanan yang manis-manis)			

- Buah yang sering dikonsumsi yaitu naga, jeruk, apel. - Menyukai makanan manis-manis. - Jarang minum air putih - Konsumsi teh @1gelas/hari. - Tidak ada alergi. SEKARANG - Nafsu makan menurun Hasil Recall 12 Februari 2024 - Energi = 606,9 kkal (40,8% = Defisit tingkat berat) - Protein = 18,1 gram (32,5% = Defisit tingkat berat) - Lemak = 9,6 gram (23,2% = Defisit tingkat berat) - Karbohidrat = 114,9 gram (51,5% = Defisit tingkat berat) - Serat = 7,6 gram (30,4% = Defisit tingkat berat)	FH-1.1.1.1 total asupan energi (↓) FH-1.5.3.1 total asupan protein (↓) FH-1.5.1.1 total asupan lemak (↓) FH-1.5.5.1 total asupan karbohidrat (↓)	NC-1.4 Perubahan fungsi gastrointestinal berkaitan dengan dispepsia ditandai dengan nyeri perut NC-2.2 Perubahan nilai laboratorium terkait gizi berkaitan dengan penyakit disfungsi endokrin ditandai dengan kadar GDS tinggi yaitu 375 mg/dl. NB-1.1 Kurangnya pengetahuan terkait makanan dan zat gizi berkaitan dengan belum pernah mendapat informasi akurat terkait diet diabetes mellitus ditandai dengan pemilihan bahan makanan yang kurang tepat.	RC-1 Kolaborasi dengan tenaga medis lain untuk mengurangi keluhan pasien RC-1 Kolaborasi dan merujuk asuhan gizi pasien kepada dokter dan tenaga kesehatan lainnya guna membantu menormalkan kadar GDS pasien E-1 Edukasi diberikan kepada pasien terkait pemilihan makanan yang sesuai untuk penderita DM guna membantu menurunkan kadar gula darah secara bertahap	Memonitor nyeri perut setiap kali pemeriksaan. Memonitor hasil laboratorium setiap kali pemeriksaan. FH-4.1 Memonitor pengetahuan terkait makanan dan zat gizi mengenai diet sesuai dengan kondisi dan kebutuhan pasien.
RIWAYAT PERSONAL (CH) Riwayat Personal - Nama = Ny. L - Jenis Kelamin = Perempuan - Usia = 59 Tahun	CH-1.1.3 Jenis Kelamin CH-1.1.1 Usia			

- Pekerjaan = Ibu Rumah Tangga - Pasien belum mendapat edukasi gizi. Riwayat Penyakit Dahulu - Diabetes Mellitus Riwayat Penyakit Sekarang - DM Hiperglikemia - Dispepsia Obat-obatan/suplemen/pantangan makanan/alergi - Metformin - Omeprazole	CH-3.1.6 Pekerjaan CH-1.2.1 Riwayat Medis penyakit Diabetes Mellitus.			
---	---	--	--	--

Lampiran 4. Formulir Monitoring dan Evaluasi

Nama : Ny. L

Jenis Kelamin : Perempuan

Umur : 59 tahun

Nomor Registrasi : 504511

Tanggal	Antropometri	Biokimia		Klinik (Fisik & Klinik)	Diet	Edukasi	Identifikasi Masalah Baru	Rencana Tindak Lanjut
		Hasil	Normal					
14 Februari 2024	- BB : 60 kg - TB : 160 cm - IMT : 23,4 (Normal)	- Hb = 12,5 g/dl - Leukosit = $19,8 \times 10^3/\mu\text{l}$ - Hematokrit = 35,6% - Eritrosit = $4,38 \times 10^6/\mu\text{l}$ - Trombosit = $355 \times 10^3/\mu\text{l}$ - GDS = 375 mg/dl - Kreatinin = 0,86 mg/dl - HbA1c = 12,3	- 11,7-15,5 - 3,6-11 - 35-47 - 3,8-5,2 - 150-440 - <200 - 0,6-1,1 - < 4% - 5,9% (Normal)~< - 6,5% - 7% (DM Terkendali)~> - 7% (DM tak Terkendali)	<u>Fisik</u> - Mual - Muntah - Lemas - Nyeri perut <u>Klinis</u> - TD 120/80 - Nadi 90 x/mnt - Suhu 36,7°C - RR 20 x/mnt - SpO2 98% - GCS 456	Diet DM B 1.500 kkal	-	Asupan makan pasien kurang baik terkait kondisi pasien yang mengalami mual dan muntah	Monitoring asupan makan pasien, dan fisik klinis pasien selama di rumah sakit.
15 Februari 2024	Tidak dilakukan pengukuran	- GDS = 289 mg/dl	- <200	<u>Fisik</u> - Mual - Muntah - Lemas - Nyeri perut ulu hati <u>Klinis</u>	Diet DM B 1.500 kkal	Memberikan edukasi kepada pasien mengenai diet DM B 1.500 kkal	-	-

				- TD 110/70 - Nadi 90 x/mnt - Suhu 36,7°C - RR 20 x/mnt - SpO2 98% - GCS 456		untuk membantu menurunkan kadar Glukosa darah dengan menjelaskan dan memberikan leaflet diet DM serta leaflet daftar bahan makanan penukar		
16 Februari 2024	Tidak dilakukan pengukuran	- GDS = 270 mg/dl	<200	<u>Fisik</u> - Mual berkurang - Tidak muntah - Nyeri perut - Lemas <u>Klinis</u> - TD 120/80 - Nadi 90 x/mnt - Suhu 36,7°C - RR 20 x/mnt - SpO2 98% - GCS 456	Diet DM B 1.500 kkal dengan bentuk saring (bubur halus)	-	-	Mengubah bentuk makan pasien dari bentuk lunak (nasi tim) menjadi bentuk bubur halus dan memberikan motivasi kepada pasien untuk menghabiskan makanannya

Lampiran 5. Formulir Food Frequency Questionnaire (FFQ)

Nama Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi						Ket.
	> 1 x / hari	1 x / hari	4 – 6 x / mgg	1 – 3x / mgg	1 x / bln	1 x / thn	
1. Makanan Pokok							
a. Beras/Nasi	√						
b. Mie				√			
c. Kentang				√			
d. Singkong/Ubi				√			
e. Roti Putih				√			
f. Cereal					√		
g. Jagung				√			
2. Lauk Hewani							
a. Ikan segar				√			
b. Ikan asin					√		
c. Udang					√		
d. Daging sapi				√	√		
e. Daging kambing							
f. Daging ayam				√			
g. Telur ayam				√			
h. Nugget						√	
i. Sosis						√	
3. Kacang-kacangan dan Olahannya							
a. Kacang Hijau				√			
b. Kacang Tanah				√			
c. Tahu		√					
d. Tempe		√					
4. Sayur – sayuran							
a. Bayam			√				
b. Kangkung			√				
c. Daun Singkong				√			
d. Sawi Hijau				√			
e. Wortel			√				
f. Kembang Kol			√				

g. Brokoli				√			
h. Timun			√				
i. Kacang panjang				√			
j. Buncis			√				
5. Buah – buahan							
a. Jeruk			√	√			
b. Pepaya							
c. Apel				√			
d. Pisang			√				
e. Mangga				√			
6. Susu dan Hasil Olahannya							
a. Susu sapi					√		
b. Susu kemasan					√		
c. Susu kental manis					√		
d. Susu bubuk				√			
e. Yoghurt						√	
f. Keju					√		
g. Ice cream				√			
7. Makanan/Jajanan/ Snack							
a. Hamburger						√	
b. Pizza						√	
c. Fried Chicken					√		
d. Spagheti						√	
e. French Fries					√		
f. Donat			√				
g. Bakso				√			
h. Siomay						√	
i. Batagor						√	
j. Pempek						√	
k. Roti			√				
l. Cake			√				
m. Pudding				√			
n. Coklat				√			
8. Soft Drink							

a. Coca-cola b. Fanta c. Sprite d. Pepsi e. Pop Ice						√	
9. Suplemen/Jamu a. Kratingdeng b. Kukubima Energi c. Exstra jos							

Lampiran 6. Tabel Perencanaan Menu Pasien

A. Perencanaan Menu Hari Ke-1

Waktu	Menu	Bahan	Berat	Energi	Protein	Lemak	KH	Serat
Makan Pagi	Nasi	Nasi tim	130	152.2	2.9	0.3	33.4	0.4
	Ayam bb kare	Ayam	40	114	10.8	7.6	0	0
	Tempe bb tomat	Tempe	50	99.5	9.5	3.8	8.5	0.7
	Tumis labu siam	Labu siam	100	20.1	0.9	0.3	4.3	1.4
Snack 09.30	Pisang	Pisang	120	110.4	1.2	0.6	28.1	2.9
Makan Siang	Nasi	Nasi tim	180	210.8	4	0.4	46.3	0.5
	Patin bb bali	Ikan patin	50	49	9.1	1.2	0	0
		Minyak	5	43.1	0	5	0	0
	Rolade tahu	Tahu	50	38	4.1	2.4	0.9	0.6
		Telur	10	15.5	1.3	1.1	0.1	0
	Sayur asem kacang panjang terong jagung	Kacang panjang	30	10.5	0.6	0.1	2.4	1
		Terong	35	9.8	0.3	0.1	2.3	0.9
		Jagung	35	37.8	1.2	0.5	8.8	1
Snack 15.30	Pepaya	Pepaya	150	58.4	0.9	0.2	14.7	2.7
Makan malam	Nasi	Nasi tim	150	175.7	3.3	0.3	38.6	0.5
	Patty	Daging sapi	50	134.4	12.4	9	0	0
		Minyak	1	8.6	0	1	0	0
	Tahu bb lapis	Tahu	50	38	4.1	2.4	0.9	0.6
	Sup oyong	Oyong	50	10	0.4	0.2	2.2	0.7
		Wortel	50	12.9	0.5	0.1	2.4	1.8
Snack 21.30	Pisang	Pisang	120	110.4	1.2	0.6	28.1	2.9
Total Keseluruhan				1459.1	68.7	37.2	222	18.6
Total Kebutuhan				1.485	55.6	41.3	222.7	25
% Kebutuhan				98%	124%	90%	100%	74%

B. Perencanaan Menu Hari Ke-2

Waktu	Menu	Bahan	Berat	Energi	Protein	Lemak	KH	Serat
Makan pagi	Nasi	Nasi tim	150	175.7	3.3	0.3	38.6	0.5
	Dori asam manis	Ikan dori	40	39.2	7.2	1	0	0
		Telur	10	15.5	1.3	1.1	0.1	0
		Minyak	5	43.1	0	5	0	0
	Oseng buncis	Buncis	50	17.4	0.9	0.2	4	1.6
		Wortel	50	12.9	0.5	0.1	2.4	1.8
	Tempe bb kuning	Tempe	50	99.5	9.5	3.8	8.5	0.7
Snack 09.30	Pisang	Pisang	100	92	1	0.5	23.4	2.4
Makan siang	Nasi	Nasi tim	180	210.8	4	0.4	23.4	2.4
	Telur cetak	Telur	40	62	5	4.2	0.4	0
		Jamur putih	10	2.7	0.2	0.1	0.5	0.2
	Sup makaroni jagung	Makaroni	25	88.3	3	0.4	17.7	1.1
		Wortel	50	12.9	0.5	0.1	2.4	1.8
		Jagung	25	27	0.8	0.3	6.3	0.7
	Tahu bacem	Tahu	50	38	4.1	2.4	0.9	0.6
Snack 15.30	Pepaya	Pepaya	150	58.4	0.9	0.2	14.7	2.7
Makan malam	Nasi	Nasi tim	150	175.7	3.3	0.3	38.6	0.5
	Patin bb rujak	Ikan patin	40	39.2	7.2	1	0	0
		Minyak	5	43.1	0	5	0	0
		Bayam	50	18.5	1.9	0.1	3.7	0.3
	Bobor bayam	Labu siam	50	10	0.4	0.2	2.2	0.7
		Tahu	50	38	4.1	2.4	0.9	0.6
	Bola-bola tahu goreng	Minyak	5	43.1	0	5	0	0
Snack 21.30	Pisang	Pisang	100	92	1	0.5	23.4	2.4
Total Keseluruhan				1455	60.1	34.6	212.1	21
Total Kebutuhan				1.485	55.6	41.3	222.7	25
% Kebutuhan				97%	108%	84%	95%	84%

C. Perencanaan Menu Hari Ke-3

Waktu	Menu	Bahan	Berat	Energi	Protein	Lemak	KH	Serat
Makan pagi	Bubur Halus	Tepung beras	50	180.4	3.3	0.3	39.8	0.4
	Gula diabetasol	Gula diabetasol	1.5	3.5	0	0	1.5	0
	Susu	Susu	100	100	2	3.5	15	0
Snack 09.30	Pisang	Pisang	120	110.4	1.2	0.6	28.1	2.9
Makan siang	Bubur Halus	Tepung Beras	50	180.4	3.3	0.3	39.8	0.4
	Abon lele	Ikan lele	55	46.1	8.1	1.3	0	0
		Telur Ayam	10	15.5	1.3	1.1	0.1	0
		Tepung terigu	1	3.6	0.1	0	0.8	0
		Minyak	1	8.6	0	1	0	0
	Susu	Susu	100	100	2	3.5	15	0
Snack 15.30	Pepaya	Pepaya	150	58.4	0.9	0.2	14.7	2.7
Makan malam	Bubur Halus	Tepung Beras	50	180.4	3.3	0.3	39.8	0.4
	Kaldu	Kaldu ayam	30	2.4	0.2	0.1	0.2	0
	Daging cincang	daging sapi	40	107.6	10	7.2	0	0
	Susu Skim cair	Susu	100	100	2	3.5	15	0
Snack 21.30	Pisang	Pisang	120	110.4	1.2	0.6	28.1	2.9
Total Keseluruhan				1307.7	48.9	23.5	237.9	9.7
Total Kebutuhan				1.485	55.6	41.3	222.7	25
% Kebutuhan				88%	87%	57%	106%	39%

Lampiran 7. Satuan Acara Penyuluhan Edukasi

Konseling dan Edukasi Gizi

A. Tujuan Intervensi :

Memberikan pemahaman kepada pasien dan keluarga pasien mengenai diet yang akan dijalankan yakni diet DM B 1.500 kkal, serta penjelasan mengenai pemilihan bahan makanan yang sesuai untuk pasien.

B. Metode : Ceramah dan Tanya Jawab

C. Waktu : 10-15 menit

D. Tempat : Ruang Rawat Inap Sadewa

E. Sasaran : Pasien dan Keluarga Pasien

F. Media : Leaflet Diet Diabetes Mellitus, Daftar Bahan Makanan Penukar

G. Materi :

- Pengertian, tujuan, prinsip, syarat diet Diabetes Melitus
- Menjelaskan 3J: Jenis makanan, Jumlah makan dan tepat Jadwal makan
- Pembagian makan sehari beserta contoh menu untuk diet Diabetes Melitus, daftar bahan makanan penukar dan pentingnya menjaga pola makan bagi pasien

Lampiran 8. Leaflet Diet

- KUMAKAN?
- KUPANTANG?
- BERAAPA JUMLAHNYA?

Tepat Jumlah, Jadwal dan Jenis Bahan Makanan

SARAN

- 1). Apabila kadar asam urat normal, extra buncis 3x100 gram sehari dapat ditambahkan dengan mengurangi sayuran jenis B, Apabila kadar asam urat tinggi, maka extra buncis hanya 2 x 50 gram.
- 2). Bagi yang suka bawang merah, dianjurkan untuk menggunakan sebagai lalapan sebanyak mungkin bersama makanan 3x sehari.



KETERANGAN

- 1). Diet adalah cara pengendalian glukosa darah yang paling baik, sebelum tindakan lain yaitu pemberian obat-obat.
- 2). Penderita diabetes harus hidup teratur :
 - Menepati jadwal makan
 - Melakukan olah raga ringan setiap hari
 - Menjalankan jam kerja yang tidak berlebihan
 - Tidur yang cukup
- 3). Lakukan kumur-kumur mulut setiap habis makan, sehingga tidak ada sisa makanan tertinggal di dalam rongga mulut, karena akan menjadi sumber infeksi.
- 4). Lakukan olah raga ringan mula-mula 3 x 10 menit tiap hari 1 ½ jam sesudah makan.
- 5). Untuk diabetisi yang gemuk, selain olahraga tersebut diatas ditambah juga olah raga sedang dua kali sehari pada pagi dan sore.

Daftar DIIT ini harap ditunjukkan kepada Ahli Gizi setiap kali melakukan kunjungan ke Poli Gizi RSUD Jombang.

Untuk penjelasan dan keterangan lebih lanjut kunjungi Poli Gizi RSUD Jombang.

DIIT DIABETES MELLITUS B 1500



POLI GIZI RSUD KABUPATEN JOMBANG

Jl. KH Wahid Hasyim No.52 Jombang
Telp. 0321 863502/0321 865716/psw 1044
Website: www.rsudjombang.com
Email : rsudjombang@yahoo.com
Layanan Konsultasi Gizi Online
sikoziion.rsudjombang.com

NILAI GIZI

- kalori : 1500kkal
- Protein : 49,82 gr
- Lemak : 36,28 gr
- Karbohidrat : 300,58 gr
- Kolesterol : 112,5 mg

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

	Gram	URT
Pagi jam 06.30		
Nasi	: 75	6 sdm
Daging/ayam/ikan	: 25	1 ptg kcl
Tempe	: 25	1 ptg sdg
Sayuran A	: 100	1 gls
Sayuran B/C	: 25	¼ gls
Minyak	: 5	½ sdt
Jam 09.30		
pisang kepok	: 75	2 bh bsr
Susu skim	: 25	1 ½ sdm
Siang jam 12.30		
Nasi	: 120	8 ½ sdm
Daging/ayam/ikan	: 40	1 ptg sdg
Tempe	: 0	
Sayuran A	: 100	1 gls
Sayuran B/C	: 50	½ gls
Minyak	: 7,5	1 ½ sdt
Jam 15.30		
pepaya	: 150	1 ½ ptg
Malam jam 18.30		
Nasi	: 120	8 sdm
Daging/ayam/ikan	: 25	1 ptg kcl
Tempe	: 0	
Sayuran A	: 100	1 gls
Sayuran B/C	: 50	½ gls
Minyak	: 7,5	1 ½ sdt
Jam 21.30		
	: 175	

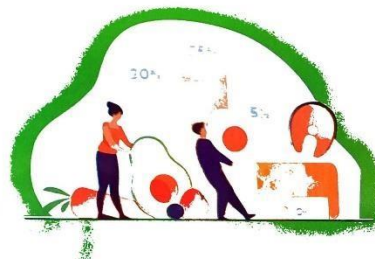
TUJUAN DIIT

Mengatur asupan makan, agar diabetes mencapai kualitas hidup yang diinginkan, sehingga dapat beraktifitas seperti biasa.

1. Bahan makanan pilihan yang berindeks glikemik rendah yaitu
 - karbohidrat kompleks
 - kacang-kacangan
 - sayur-sayuran
 - buah-buahan.
2. bahan makanan yang sebaiknya dihindari yaitu bahan makanan yang sumber karbohidrat sederhana, contoh:
 - Gula batu
 - Gula pasir
 - Gula jawa
 - Madu
 - Sirup
 - Selai
 - Susu kental
 - kue manis
 - Dodol
 - Abon manis
 - Dendeng manis
3. Bumbu yang sebaiknya dibatasi : yaitu bumbu bernutrisi tinggi, contoh :
 - Kecap asin manis
 - Petis
 - saus tomat
 - Kaldu blok
 - Vetsin
4. Makanan yang perlu diperhitungkan yaitu bahan makanan sumber karbohidrat, yaitu:
 - Nasi
 - Mie
 - Bihun
 - Jagung
 - Kentang
 - Singkong
 - Ubi
 - Tepung-tepungan lainnya.

CONTOH MENU

- Pagi jam 06.30
 - Nasi
 - Ca Kangkung
 - Rolade Daging
- Jam, 09.30
 - Pisang hijau
- Siang, Jam 12.30
 - Nasi
 - Tempe Bacem
 - Sayur Asem Kacang Panjang daun so
 - Pepes Kakap
 - Sambal+Lalap Timun
- Jam 15.30
 - Pepaya
- Sore, Jam 18.30
 - Nasi
 - Sari Kedelai
 - Ayam Panggang
 - Cah Baby com+Brokoli
- Jam, 12.30
 - Kentang Panggang



Lampiran 9. Leaflet Bahan Penukar Makanan

GOLONGAN V (Buah-buahan dan Gula)

Merupakan sumber vitamin terutama karoten, Vit. B1, B6, & Vit C. Juga merupakan sumber mineral. Berat buah-buahan dalam daftar ditimbang tanpa kulit dan biji (berat bersih).
Satu satuan penukar mengandung :
12 g Karbohidrat 50 Kalori

Bahan Makanan	URT	Gram	Ket
Anggur	20 bh sdg	165	S++K*
Apel Merah	1 bh kcl	85	
Apel Malang	1 bh sdg	75	S*
Belimbing	1 bh bsr	140	S++K*
Blewah	1 ptg sdg	70	S*
Buku	16 bh sdg	80	K*
Durian	2 bj bsr	35	
Jambu Air	2 bh bsr	110	S*
Jambu Biji	1 bh bsr	100	K*
Jambu Monyet	1 bh bsr	80	
Jeruk Bali	1 ptg	105	S*K*
Jeruk Manis	2 bh bsr	110	K*
Jeruk Nipis	1 1/4 gls	135	K*
Kolang-kaling	5 bj sdg	25	S++
Kedondong	2 bh sdg	120	S++
Kesemek	1/2 bh	65	S*
Kurma	3 bh	15	
Kiwi	1 1/2 bh	110	S*
Lychee	10 bh	75	S*K*
Mangga	3/4 bh	90	
Manggls	2 bh sdg	80	S++
Melon	1 ptg bsr	190	S*
Nangka Masak	3 bj sdg	45	S++
Nanas	1/4 bh sdg	95	
Pear	1/2 bh sdg	85	S++
Pepaya	1 ptg bsr	190	S*K*
Pisang Ambon	1 bh kcl	50	K*
Pisang Kepok	1 bh	45	K*
Pisang Raja	2 bh kcl	40	K*
Rambutan	8 bh	75	
Sawo	1 bh sdg	55	
Salek	1 bh sdg	65	S*
Semangka	2 bh sdg	180	
Sirsak	1/2 gls	60	S
Strawbery	4 bh bsr	215	S++
Gula	1 sdm	13	
Madu	1 sdm	15	

Keterangan :
S++ Serat 3-6 g S* Serat > 6 g K* Tinggi Kalium

GOLONGAN VI (Susu)

Merupakan sumber protein, Lemak, Karbohidrat, dan vitamin (terutama vitamin A dan Niacin), serta mineral (zat kapur dan fosfor). Menurut kandungan lemaknya, susu dibagi menjadi 3 kelompok :

1. Susu Tanpa Lemak

Satu satuan penukar mengandung :
10 g Karbohidrat 7 g Protein 75 Kalori

Bahan Makanan	URT	Gram	Ket.
Susu Skim cair	1 gls	200	K*
Tepung susu skim	4 sdm	20	K*
Yogurt Non Fat	2/3 gls	120	K*

2. Susu Rendah Lemak

Satu satuan penukar mengandung :
10 g Karbohidrat 7 g Protein 6 g Lemak 75 Kalori

Bahan Makanan	URT	Gram	Ket.
Keju	1 ptg	35	Na**Ko**
Susu Kambing	3/4 gls	165	K*
Susu Kental Tak Manis	1/2 gls	100	K*
Susu Sapi	1 gls	200	K*
Yogurt Susu Penuh	1 gls	200	K*

3. Susu Tinggi Lemak

Satu satuan penukar mengandung :
10 g Karbohidrat 7 g Protein 10 g Lemak 150 Kalori

Bahan Makanan	URT	Gram	Ket.
Susu Kerbau	1/2 gls	35	K*
Tepung Susu Penuh	5 sdm	165	K*Ko*

Keterangan :
Na** Natrium >400mg
Ko* Tinggi Kolesterol
K* Tinggi Kalium



GOLONGAN VII (Minyak / Lemak)

Bahan dimakanan ini hampir seluruhnya terdiri dari lemak, menurut kandungan asam lemaknya, minyak dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu lemak tidak jenuh dan lemak jenuh.
Satu satuan penukar mengandung 5 g Lemak 50 Kalori

1. Susu Tanpa Lemak

Bahan Makanan	URT	Gram	Ket.
Alpukat	1/2 gls bsr	60	S* Tj*K*
Biji Labu Merah	2 bj	10	S*
Kacang Almond	7 bj	25	
Margarin Jagung	1/4 sdt	5	
Mayonnaise	2 sdm	20	

2. Lemak Jenuh

Bahan Makanan	URT	Gram	Ket.
Mentega	1 sdm	15	K*
Santen (Peras dgn air)	1/3 gls	40	K*
Kelapa	1 ptg kcl	15	K*
Keju Krim	1 ptg kcl	15	K*
Minyak Kelapa	1 sdt	5	K
Minyak Kelapa Sawit	1 sdt	5	K

Keterangan :
S* Serat 3-6 gram
S++ Serat > 6 gram
Tj* Sumber lemak tidak jenuh tunggal
K* Tinggi Kalium

GOLONGAN VIII (Makanan Tanpa Kalori)

Mengandung kurang dari 5 g karbohidrat dan kurang dari 20 kalori tiap penukarnya.
Bahan makanan yang ada ukuran rumah tangganya, dibatasi maksimal 3 penukar sehari, tetapi jangan dikonsumsi sekaligus oleh karena dapat menyebabkan kenaikan kadar gula darah.
Bahan makanan yang tidak ada ukuran rumah tangganya dapat dikonsumsi lebih bebas.

Bahan Makanan	URT	Gram	Ket.
Agar-agar			
Air Madu			Na**Pr**
Air Mineral			K*
Cuka			
Gelatin			
Gula alternatif			
- Aspartam			
- Sakarin			
Kopi			Na**
Minuman tonik tanpa gula			
Tauco			Na**
Teh			K*
Jam/Selai rendah gula	2 sdt		
Krim, Non dairy, cair	1 sdm		
Bubuk	1 sdm		
Margarin, Non Fat	1 sdt		
Mayonnaise	1 sdm		
Permen, tanpa gula	2 sdm		
Sirup, tanpa gula	2 sdm		
Wijen	2 sdm		

Keterangan :
Na** Natrium >400mg
K* Tinggi Kalium
Pr** Tinggi Protein

DAFTAR BAHAN MAKANAN PENUKAR



INSTALASI GIZI
RSUD KABUPATEN JOMBANG
Layanan Konsultasi Gizi Online
sikoziion.rsudjombang.com

GOLONGAN I (Sumber Karbohidrat)

Bahan makanan ini umumnya digunakan sebagai makan pokok.

Satu satunya penukar mengandung
40 g karbohidrat 4 g protein 175 kalori

Bahan Makanan	URT	Gram	Ket
Bengkuang	2 bj bsr	320	S**
Beras	1/2 gls	50	Na*
Biskuit	4 bh bsr	40	
Gadung	1 ptg	175	S**
Ganyong	1 ptg	185	S**
Havermout	5 1/2 sdm	45	S*
Jagung Segar	3 bj sdg	125	S**
Kentang	2 bh sdg	210	K*
Maizena	10 sdm	50	P*
Makaroni	1/2 gls	50	P*
Mi Basah	2 gls	200	Na*,P*
Mi Kering	1 gls	50	Na*
Nasi Beras Giling	3/4 gls	100	
Nasi Beras 1/2 Giling	3/4 gls	100	
Nasi Ketan Hitam	3/4 gls	100	
Nasi Ketan Putih	3/4 gls	100	
Pati Putih	3 iris	70	Na*
Pati Wama Seklat	3 iris	70	Na*
Singkong	1 1/2 gls	120	K*,P*,S*
Sukun	3 ptg sdg	150	S**
Talas	1/2 bj sdg	125	S*
Tape Beras Ketan	5 sdm	100	
Tape Singkong	1 ptg sdg	100	S*,P*
Tepung Tapioka	8 sdm	50	K*,P*
Tepung Beras	8 sdm	50	
Tepung Hunkwee	10 sdm	50	
Tepung Sagu	8 sdm	50	P*
Tepung Singkong	5 sdm	50	
Tepung Terigu	5 sdm	50	
Ubi Jalar Kuning	1 bj sdg	135	S**,P*
Krupuk Udang/Ikan	3 bj sdg	30	

Keterangan :

Na* Natrium 200-400 mg
P Rendah Protein
S** Serat > 6g
K* Tinggi Kalium
S* Serat 3-6 g



GOLONGAN II (Sumber Protein Hewani)

Umumnya digunakan sebagai lemak, menurut kandungan lemaknya, sumber protein hewani dibagi menjadi 3 (tiga) kelompok :

1. Rendah Lemak

Satu-satunya penukar mengandung :
7g Protein 2 g Lemak 50 Kalori

Bahan Makanan	URT	Gram	Ket
Bebek	1 ptg bsr	40	Ko Pr*
Cumi-cumi	1 ekor kcl	45	
Daging Acap	1 lmr	20	
Daging Ayam Tanpa Kulit	1 ptg sdg	40	
Dendeng Daging Sapi	1 ptg sdg	15	
Ikan Asin Kering	1 ptg sdg	15	
Ikan Kakap	1/3 ekor sdg	35	
Ikan Lele	1/2 ekor sdg	40	
Ikan Mujair	1/3 ekor kcl	30	
Ikan Peda	1 ekor sdg	35	
Ikan Pindang	1/2 ekor sdg	25	
Ikan Segar	1 ptg sdg	40	
Kepiting	1-3 gls	50	
Kerang	1/2 gls	90	Na*Pr*
Putih Telur Ayam	2 1/2 btr	65	
Raban Kering	2 sdm	10	
Raban Segar	2 sdm	45	
Telur Kering	1 sdm	20	
Telur Nasi	1/3 gls	20	
Udang Segar	5 ekor sdg	35	Ko*

Keterangan :

Na** Natrium 200-400 mg
Ko Tinggi Kolesterol
Pr* Tinggi Purin



2. Lemak Sedang

Satu-satunya penukar mengandung :
7g Protein 5g Lemak 75 Kalori

Bahan Makanan	URT	Gram	Ket
Bakso	10 bj sdg	170	
Daging Anak Sapi	1 ptg sdg	35	
Daging Domba	1 ptg sdg	40	
Daging Kambing	1 ptg sdg	40	
Daging Sapi	1 ptg sdg	35	Ko*
Cinjal Sapi	1 ptg bsr	45	Ko*Pr*
Hati Ayam	1 ptg sdg	30	Pr*
Hati Babi	1 ptg sdg	35	Ko*Pr*
Hati Sapi	1 ptg sdg	35	Ko*Pr*
Jotak	1 ptg bsr	65	Ko*Pr*
Telur Ayam	1 btr	55	Ko*
Telur Bebek Asin	1 btr	50	
Telur Puyuh	5 btr	55	
Usus Sapi	1 ptg bsr	60	Ko Pr

3. Lemak Tinggi

Satu-satunya penukar mengandung :
7 g Protein 13 g Lemak 150 Kalori

Bahan Makanan	URT	Gram	Ket
Bebek	1 ptg sdg	45	Pr*
Belut	3 ekor kcl	45	
Comet Beef	3 sdm	45	Na*
Daging + Kulit	1 ptg sdg	40	Ko*
Sardencis	1/2 ptg sdg	35	Pr*
Sosis	1/2 ptg	50	Na**
Kuning Telur	4 btr	45	Ko*
Telur Bebek	1 btr	55	Ko*
Telur Ikan	1 ptg sdg	40	

Keterangan :

Na* Natrium 200-400 mg
Na** Natrium > 400 mg
Ko* Tinggi Kolesterol
Pr* Tinggi Purin

GOLONGAN III (Sumber Protein Nabati)

Umumnya digunakan sebagai lauk juga,

Satu satuan penukar mengandung :
7 g Karbohidrat 5 g Protein 3 g Lemak 75 Kalori

Bahan Makanan	URT	Gram	Ket
Kacang Hijau	2 sdm	20	S*
Kacang Kedele	2 1/2 sdm	25	S*
Kacang Merah	2 sdm	20	S**
Kacang Mente	1 1/2 sdm	15	Tj*
Kacang Tanah	2 sdm	15	S*
Kacang Tanah Kupas	2 sdm	20	S*Tj*
Kacang Tolo	2 sdm	15	
Keju Kacang Tanah	1 sdm	20	Tj*
Kembang Tahu	1 lmr	40	
Pete Segar	1/2 gls	110	
Tahu	1 bj bsr	110	
Tempe	2 ptg sdg	50	S
Sari Dele Bubuk	4 sdm	40	

Keterangan :

S* Serat 3-6 g
S** Serat > 6 g
Tj* Sumber Lemak Tidak Jenuh Tunggal
K* Tinggi Kalsium



Merupakan sumber vitamin dan mineral, terutama karoten, vitamin C, zat kapur, zat besi, dan fosfor. Hendaknya digunakan campuran dari daun-daunan seperti : bayam, kangkung, daun singkong, dengan kacang panjang, buncis.

wortel, labu kuning dan sebagainya.
Satu penukar adalah 100 gram sayuran campuran lebih kurang 1 gelas (setelah dimasak ditiriskan).
Golongan sayuran dibagi menjadi 3 macam berdasarkan kandungan zat gizinya.

1. SAYURAN A

Digunakan sekehendaknya karena sangat sedikit sekali kandungan kalorinya

Gambas (oyong)	S*	Lettuce	S*
Jamur kuping segar	S**	Lobak	S**
Ketimun	S*K*	Slada	S*K*
Labu Air		Slada Air	S*
		Tomat	

2. SAYURAN B

Satu satuan penukar (dalam 100 g) mengandung :
5 g Karbohidrat 1 g Protein 25 Kalori

Cabe Hijau Besar	S**	Sawi	S**
Daun Koro		Sledri	S**
Tomat	S**K*	Taoge Kec. Hijau	S*K*
Jagung Muda	S*	Terong	S**
Kol	S*K*	Kangkung	S*
Bawang Bombay		Jantung Pisang	S*
Bayam	K*	Kacang Buncis	S**K*
Bit	K*	Kacang Panjang	S*
Broccoli	S*	Kapri Muda	K*
Buncis	S*	Kecapir (Buah Muda)	S*
Cabe Merah Besar	S*	Kembang Kol	S**K*
Daun Bawang	S**K*	Kunci	S*
Daun Bluntas		Labu Siam	
Daun Kacang Panjang	S**	Labu Waluh	K*K
Daun Kecapir		Pare	S*
Daun Kemangi		Pepaya Muda	S*K*
Daun Lobak		Rebung	
Daun Pakis	S*	Wortel	

3. SAYURAN C

Satu satuan penukar (dalam 100 g) mengandung :
10 g Karbohidrat 3 g Protein 50 Kalori

Bayam Merah	S*K*	Daun Tales	S*
Daun Katuk	S	Kacang Kapri	S*
Daun Labu Siam		Kluwih	Ka
Daun Melinjo	S*	Mlinjo	
Daun Pepaya	K**	Nangka Muda	S*
Daun Singkong	S*K*	Taoge Kacang Kedelai	

Keterangan :

S* Serat 3-6 g
S** Serat > 6 g
K* Tinggi Kalium
Ka* Sayuran > 50 Kalori



Lampiran 10. Dokumentasi Makanan yang Disajikan dan Sisa Makanan Pasien

Hari Ke-1				
Waktu	Nama Menu	Berat (g)	Makanan yang Disajikan	Sisa Makanan
Pagi	Nasi Tim	130		 Pasien tidak mau mengonsumsi sama sekali.
	Ayam bb kare	40		
	Tempe bb tomat	50		
	Tumis labu siam	100		
Snack	Pisang	120		
Siang	Nasi Tim	180		Tidak terdokumentasi Nasi 25%, sayur 0%, ikan 25%, buah 100%
	Patin bb bali	50		
	Rolade tahu	50		
	Sayur asem (kacang panjang, terong, jagung)	100		
Snack	Pepaya	150		
Malam	Nasi Tim	150		Tidak terdokumentasi Nasi 25%, daging 25%, tahu 25%, buah 0%
	Patty	50		
	Tahu bb lapis	50		
	Sup oyong	100		
Snack	Pisang	120		

Hari Ke-2				
Waktu	Nama Menu	Berat (g)	Makanan yang Disajikan	Sisa Makanan
Pagi	Nasi Tim	130		
	Dori asam manis	40		
	Tempe bb kuning	50		
	Oseng buncis	100		
Snack	Pisang	120		
Siang	Nasi Tim	180		Tidak terdokumentasi Pasien tidak mau mengonsumsi sama sekali hanya buah saja.
	Telur cetak	50		
	Tahu bacem	50		
	Sup wortel, makaroni, jagung	100		
Snack	Pepaya	150		
Malam	Nasi Tim	150		Tidak terdokumentasi Nasi 25%, ikan 25%, sayur 0%, buah 100%
	Patin bb rujak	40		
	Bobor bayam	100		
	Pisang	120		

Hari Ke-3				
Waktu	Nama Menu	Berat (g)	Makanan yang Disajikan	Sisa Makanan
Pagi	Bubur	50		
	Gula diabetasol	1.5		
	Susu	100		
Snack	Pisang	120		
Siang	Bubur	50		
	Abon lele	55		
	Susu	100		
Snack	Pepaya	150		
Malam	Bubur	50		
	Kaldu	30		
	Daging cincang	40		
	Susu	100		
Snack	Pisang	120		