

Lampiran

Lampiran 1. Hasil Skrining Pasien

Lampiran 5. Contoh Formulir Skrining

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

Nama Penderita : Tn. Mikan Tanggal Observasi : 02 April 2024

SKOR	A	B	C
RIWAYAT MEDIS			
Perubahan Berat Badan A. BB saat ini : <u>62</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 ☒ Tetap ☐ Turun			
Perubahan Asupan Makanan A. Perubahan Jumlah Asupan ☒ Asupan adekuat, tidak ada perubahan b. Asupan turun (ringan) dibandingkan sebelum sakit c. Asupan inadekuat (deficit berat) B. Perubahan Lama dan Kuantitas a. <2 minggu, sedikit/tanpa perubahan b. >2 minggu, perubahan ringan – sedang c. Tidak dapat makan, perubahan drastis			
Gejala Gastrointestinal - Anoreksia, ☒ tidak () ya, () tiap hari, () 2-3 x/mgg, () 1-2 x/mgg, () ≥ 2 mgg - Mual, ☒ tidak () ya, () tiap hari, () 2-3 x/mgg, () 1-2 x/mgg, () ≥ 2 mgg - Muntah, ☒ tidak () ya, () tiap hari, () 2-3 x/mgg, () 1-2 x/mgg, () ≥ 2 mgg - Diare, ☒ 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			
Perubahan Fungsional Tubuh - Perubahan/kekuatan stamina tubuh ☒ tidak, () ya, () meningkat () menurun - Deskripsi fungsi tubuh a. Aktivitas normal, tidak ada kelainan, stamina tetap ☒ Aktivitas ringan, mengalami sedikit penurunan (ringan) c. Tanpa aktivitas (bed rest), penurunan stamina berat			
PERUBAHAN METABOLISME YANG MEMPENGARUHI KEBUTUHAN GIZI			
- Gangguan metabolik (<i>metabolic stress</i>) : () ya, () tidak - Kategori faktor stress : a. Stress ringan (+10% BMR) b. Stress sedang (+20% BMR) c. Stress berat (+30 – 40% BMR)			
PEMERIKSAAN FISIK			
- Kehilangan lemak subkutan (trisept, bisept) ☒ tidak ada b. beberapa tempat c. semua tempat - Kehilangan massa otot (pelipis, tulang selangka, tulang belikat, tulang rusuk, tulang betis, lutut) ☒ tidak ada b. beberapa tempat c. semua tempat - Edema () asites () ☒ tidak ada b. beberapa tempat c. semua tempat			
PENILAIAN STATUS GIZI			
A. STATUS GIZI BAIK Skor A pada > 50% kategori atau terdapat peningkatan signifikan ☒ B. STATUS GIZI RINGAN – SEDANG Tidak teridentifikasi jelas pada A dan C C. STATUS GIZI BURUK Skor C pada > 50% kategori atau terdapat tanda-tanda fisik signifikan			

Lampiran 2. Nutritional Care Process

Nutritional Care Process

Nama : Tn. M
 Umur : 68 Tahun
 Jenis Kelamin : Laki-Laki
 Diagnosis : CF Trochanter Femur + Diabetes mellitus Tipe 2

Assesment		Diagnosis Gizi (PES)	Intervensi Gizi	Rencana Monev
Data Dasar	Identifikasi Masalah			
Antropometri LiLA : 23 cm Tinggi Lutut : 47 cm Rumus Jung (2004) Estimasi BB dari LiLA : $BB = (3,07 \times LiLA) + (1,10 \times \text{Tinggi Lutut}) - 75,81$ $BB = (3,07 \times 23) + (1,10 \times 47) - 75,81$ $BB = 70,61 + 51,7 - 75,81$ BB = 46,5 kg Rumus Chumlea TB : $TB = (2,02 \times \text{Tinggi Lutut (cm)}) - (0,04 \times \text{Umur (th)}) + 64,19$ $TB = (2,02 \times 47 \text{ (cm)}) - (0,04 \times 68 \text{ (th)}) + 64,19$ $TB = 94,94 - 2,72 + 64,19$ TB = 156,4 cm Rumus % Lila = $\frac{\text{Lila yang diukur (cm)}}{\text{Lila menurut standar (cm)}} \times 100$ $= \frac{23 \text{ cm}}{30,7 \text{ cm}} \times 100$ = 74,6% (Gizi Kurang) $BBI = (TB \text{ (cm)} - 100) - 10\% \times (TB - 100)$ $= (156,4 - 100) - 10\% \times (156,4 - 100)$ $= 56,4 - 5,64$ = 50,7 kg	AD-1.1.6 % LiLA Status Gizi Kurang	NI-2.1 Intake Oral yang tidak adekuat (P) berkaitan dengan pasien post operasi (E) di tandai dengan hasil recall MRS energi (472,8 kkal), protein (26,7 gr), lemak (17,1 gr) dan KH (53,7 gr) yang berada pada kategori defisit tingkat berat (S)	ND-1 Pemberian makanan utama dengan diet DM B1 diberikan dalam makanan lunak 3 kali makan utama dan 3 kali makan selingan.	AD-1.1.6 Memantau status gizi pasien setiap hari hingga mencapai status gizi normal.
Biokimia GDA : 330 mg/dL N = ≥ 200 mg/dL	BD-1.5.2 GDA (↑)	NI-5.1 Peningkatan Kebutuhan Gizi	ND-1 Modifikasi	Memonitoring hasil lab sesuai

Assesment		Diagnosis Gizi (PES)	Intervensi Gizi	Rencana Monev
Data Dasar	Identifikasi Masalah			
PPT : 9,3 detik N = 8,4 – 13,2 detik APTT : 20,8 detik N = 25,4 – 38,4 detik Hemoglobin (HGT) : 14,2 g/dL N = 13,2 – 17,3 g/dL Eritrosit (RBC) : 4,27 10 ⁶ /μL N = 4,4 – 5,9 10 ⁶ /μL Leukosit (WBC) : 8,08 10 ³ /μL N = 4,1 – 10,9 10 ³ /μL Hematokrit (HCT) : 40,6% N = 36,0 – 56,0% Trombosit (PLT) : 258 10 ³ /μL N = 150 – 450 10 ³ /μL PDW : 11,5 % N = 12,0 – 18,0% Neutrofil : 37,2% N = 42,0 – 85,0% Limfosit : 50,9% N = 11,0 – 49,0%	BD-1.4.9 PPT (=) BD-1.4.10 APTT (↓) BD-1.10.1 HB (=) BD-1.10 Eritrosit (↓) BD-1.10 Leukosit (=) BD-1.10.2 Hematokrit (=) BD-1.10 Trombosit (=) BD-1.10 PDW (↓) BD-1.10 Neutrofil (↓) BD-1.10 Limfosit (↑)	(Energi dan Protein) (P) berkaitan dengan keadaan fisiologis pasien (E) ditandai dengan adanya nyeri pada luka dan luka pasca operasi (S). NI-5.5 Ketidakseimbangan zat gizi (karbohidrat) (P) berkaitan dengan gangguan metabolik (E) ditandai dengan GDA (330 mg/dL) tinggi (S).	makanan utama sesuai kebutuhan gizi pasien dengan memberikan 3 kali makan utama dan 3 kali makan selingan. ND-1 Pemberian makanan utama dengan diet DM B1 diberikan dalam makanan lunak 3 kali makan utama dan 3 kali makan selingan	prosedur rumah sakit atau dokter penanggungjawab BD-1.4.10 APTT BD-1.10 Eritrosit BD-1.10 PDW BD-1.10 Neutrofil BD-1.10 Limfosit Pemantauan gula darah setiap hari BD-1.5.2 GDA
Fisik Klinis Fisik - Nyeri pada bagian pinggul kiri Klinik TD : 120/80 mmHg N = 90/60mmHg-120/80mmHg RR : 20 x/menit N = 12-20 x/menit Nadi : 80 x/menit N = 60-100 x/menit Suhu : 36°C N = 36-37°C SpO ₂ : 97% N = 95-100% Kesadaran : Sadar (CGS 15)	PD-1. Nyeri Pada bagian pinggul kiri PD-1.1.21 TTV TD (=) RR (=) Nadi (=) Suhu (=) SpO ₂ (=) CGS 15	-	-	-

Assesment		Diagnosis Gizi (PES)	Intervensi Gizi	Rencana Monev
Data Dasar	Identifikasi Masalah			
Riwayat Gizi Riwayat Gizi Dahulu - Kebiasaan makan pasien 3x/hari. - Px rajin minum air putih sebanyak 2 botol kemasan 600 ml. - Px tidak memiliki Riwayat alergi makan. - Px mengkonsumsi gorengan 3x/minggu sebanyak 2 biji/tiap makan. - Px suka dengan sambal. - Makanan pokok: nasi 3x/hari @ 1 ½ centong, ubi 4-6x/minggu @ 1 buah diolah dengan cara dikukus, singkong 4-6x/minggu @ 1 buah diolah dengan cara di goreng, kentang 2x/minggu @ 1 buah dan roti 2-3x/minggu @ 1 buah. - Lauk hewani: telur 4-6x/minggu @ 1 butir di olah dengan cara di goreng, ayam 2x/minggu @ 1 potong di olah dengan cara di goreng dan disantan, daging 1x/minggu @ 1 potong diolah rendang atau empal, dan ikan 1x/minggu @ 1 potong diolah dengan cara digoreng. - Lauk Nabati: tahu 1x/hari @ 1	FH-1.2.2.5 Variasi Makanan FH-1.2.2.3 Pola makan FH-1.1.1 Asupan energi (↑) FH-1.5.3 Asupan protein (↑) FH-1.5.1 Asupan lemak (↑) FH-1.5.5 Asupan karbohidrat (=) FH-1.5.6 Asupan Serat (↓)	NB-1.3 Ketidaksiapan diet/ merubah perilaku (P) berkaitan dengan ketidakpatuhan pasien dengan prinsip diet 3J (E) ditandai dengan Hasil asupan harian pasien energi (2183,6 kkal), protein (109,6 gr), lemak (72 gr) dan KH (290,4 gr) yang berada pada kategori lebih (S).	E-1 Edukasi pada pasien dan keluarga mengenai perilaku makan pasien dengan lebih memperhatikan variasi makanan utama dan selingan dengan memenuhi	FH-1.2.2.5 Memonitor Variasi Makan pasien setiap kali makan FH-1.2.2.3 Memonitor Pola makan pasien setiap kali makan FH-1.1.1 Memonitor Asupan energi setiap hari FH-1.5.3 Memantau Asupan protein setiap kali makan FH-1.5.1 Memonitor Asupan lemak setiap kali makan FH-1.5.5 Memonitor Asupan karbohidrat setiap kali makan

Assesment		Diagnosis Gizi (PES)	Intervensi Gizi	Rencana Monev
Data Dasar	Identifikasi Masalah			
potong diolah dengan cara di goreng dan tempe 1x/hari @ 1-2 potong diolah dengan cara di goreng. - Sayur: bayam 1x/hari @1 sendok sayur biasa diolah bening dan kangkung 2-3x/minggu @1 sendok sayur biasa diolah tumis dan sayur asem. - Buah: pisang 1x/minggu @1 buah - Lain-lain: teh 3x/hari dengan gula 1½ sendok makan dan kopi 3x/hari dengan gula 1½ sendok makan Hasil Recall Asupan Harian Energi: 2183,6 kkal → 121,3% (Lebih) Protein: 109,6 gram → 171,2% (Lebih) Lemak: 72 gram → 144% (Lebih) Karbohidrat: 290,4 gram → 105,6% (Normal) Serat: 20,9 gram → 83,6% (Defisit Tingkat Ringan) Riwayat Gizi Sekarang - Sebelum operasi pasien berpuasa - Setelah dilakukan skrining pasien				

Assesment		Diagnosis Gizi (PES)	Intervensi Gizi	Rencana Monev
Data Dasar	Identifikasi Masalah			
diberikan diet DM makanan lunak - Pasien tidak mengalami penurunan nafsu makan - Setelah operasi pasien dipindahkan keruangan Hasil Recall MRS Energi = 472,8 kkal → 24,8% (Defisit Tingkat Berat) Protein = 26,7 gr Lemak = 17,1 gr Karbohidrat = 53,7 gr				
Riwayat Personal Data Personal - Umur 68 Tahun - Jenis Kelamin laki-laki - Pekerjaan Buruh Tani - Pasien pernah mendapatkan edukasi gizi mengenai penyakit DM - Px jarang berolahraga - Px memiliki kebiasaan merokok Riwayat Penyakit Keluarga - Tidak diketahui Riwayat Penyakit Dahulu - Diabetes Melitus Tipe 2 Sejak 5 tahun Yang lalu Riwayat Penyakit Sekarang - CF Trochanter Femur + Diabetes mellitus	CH-1.1 Data Personal CH-1.1.1 Usia CH-1.1.3 Jenis Kelamin CH-3.1.6 Pekerjaan CH-3.1 Riwayat sosial CH-2.2 Perawatan/terapi CH-1.2.1 Riwayat kesehatan CH-2.2.1 Perawatan/terapi medis			

Assesment		Diagnosis Gizi (PES)	Intervensi Gizi	Rencana Monev
Data Dasar	Identifikasi Masalah			
Riwayat Sosial - Tinggal Bersama keluarga Riwayat Obat - Pemberian Insulin 3x - Transfusi darah 2 kolf				

Lampiran 3. Preskripsi Diet

Perhitungan Kebutuhan Gizi

LiLA : 23 cm

Tinggi Lutut : 47 cm

Usia : 68 tahun

Rumus Jung (2004) Estimasi BB dari LiLA:

$$BB = (3,07 \times LiLA) + (1,10 \times \text{Tinggi Lutut}) - 75,81$$

$$BB = (3,07 \times 23) + (1,10 \times 47) - 75,81$$

$$BB = 70,61 + 51,7 - 75,81$$

$$\mathbf{BB = 46,5 \text{ kg}}$$

Rumus Chumlea TB:

$$TB = (2,02 \times \text{Tinggi Lutut (cm)}) - (0,04 \times \text{Umur (th)}) + 64,19$$

$$TB = (2,02 \times 47 \text{ (cm)}) - (0,04 \times 68 \text{ (th)}) + 64,19$$

$$TB = 94,94 - 2,72 + 64,19$$

$$\mathbf{TB = 156,4 \text{ cm}}$$

$$\text{Rumus \% Lila} = \frac{\text{Lila yang dikur (cm)}}{\text{Lila menurut standar (cm)}} \times 100$$

$$= \frac{23 \text{ cm}}{30,7 \text{ cm}} \times 100$$

$$\mathbf{= 74,6\% \text{ (Gizi Kurang)}}$$

Perhitungan kebutuhan menurut PERKENI

$$BBI = (TB \text{ (cm)} - 100) - 10\% \times (TB - 100)$$

$$= (156,4 - 100) - 10\% \times (156,4 - 100)$$

$$= 56,4 - 5,64$$

$$\mathbf{= 50,7 \text{ kg}}$$

$$\text{Kalori basal} = BBI \times 30 \text{ kalori/kg}$$

$$= 50,7 \times 30$$

$$= 1521 \text{ kkal}$$

Koreksi Usia pasien diabetes melitus

$$\text{Umur} > 40 = - 5\% \times \text{Kalori basal}$$

$$= - 5\% \times 1521 \text{ kkal}$$

$$= 76,05 \text{ kkal}$$

$$\text{Aktivitas ringan} = +10\% \times \text{Kalori basal}$$

$$= + 10\% \times 1521$$

$$= 152,1 \text{ kkal}$$

$$\text{Stress metabolik pasien} = + 20\% \times \text{Kalori Basal}$$

$$= + 20\% \times 1521$$

$$= 304,2 \text{ kkal}$$

$$\text{Total} = \text{Kalori basal} + \text{Koreksi penyesuaian}$$

$$= 1521 \text{ kkal} + 380,25$$

$$= \mathbf{1901,25 \text{ kkal}}$$

$$\text{Energi Total} = 1901,25 \text{ kkal}$$

$$= \mathbf{2091,37 \text{ kkal (+10\%)}}$$

$$= \mathbf{1711,12 \text{ kkal (-10\%)}}$$

$$\text{Protein} = 20\% \times \text{Energi total}$$

$$= 20\% \times 1901,25 \text{ kkal}$$

$$= 380,25 : 4$$

$$= \mathbf{95,06 \text{ gram}}$$

$$= \mathbf{104,56 \text{ gram (+10\%)}}$$

$$= \mathbf{85,55 \text{ gram (-10\%)}}$$

$$\text{Lemak} = 20\% \times \text{Energi total}$$

$$= 20\% \times 1901,25$$

$$= 380,25 : 9$$

$$= \mathbf{42,25 \text{ gram}}$$

$$= \mathbf{46,47 \text{ gram (+10\%)}}$$

$$= \mathbf{38,02 \text{ gram (-10\%)}}$$

$$\text{Karbohidrat} = 60\% \times \text{Energi total}$$

$$= 60\% \times 1901,25 \text{ kkal}$$

$$= 1140,75 : 4$$

$$= \mathbf{285,1 \text{ gram}}$$

$$= \mathbf{313,7 \text{ gram (+10\%)}}$$

$$= \mathbf{256,6 \text{ gram (-10\%)}}$$

Prinsip diet 3J

- a. Tepat Jumlah makan
- b. Tepat Jadwal makanan
- c. Tepat Jenis Bahan makan

Syarat diet

- 1) Energi cukup yaitu 1901,25 kkal. Apabila asupan $\leq 50\%$ makanan diberikan secara bertahap.
- 2) Kebutuhan protein 20% sebesar 95,06 gram
- 3) Kebutuhan lemak 20% sebesar 42,25 gram.
- 4) Kebutuhan karbohidrat 60% sebesar 285,1 gram
- 5) Penggunaan gula murni dalam makanan dan minuman tidak diperbolehkan
- 6) Asupan konsumsi serat 25 gram/hari yang berasal dari berbagai sumber makanan, seperti kacang-kacangan, buah, dan sayur yang tinggi serat.
- 7) Cukup vitamin dan mineral.

Makanan yang tidak dianjurkan

- Gula murni dan makanan yang diolah dengan gula seperti gula pasir, gula jawa, dodol, coklat, jam, madu, sirup, limun, coca cola, susu kental manis, es krim, kue-kue manis, cake, buah dalam kaleng makanan siap saji, cake, goreng-gorengan, dendeng, abon dan sebagainya.
- Sumber makanan tinggi kolesterol seperti: otak, jeroan yang banyak mengandung lemak jenuh dan lemak trans
- Sumber makanan yang mengandung makanan siap saji, cake, goreng-gorengan, dendeng, abon dan sebagainya. daging berlemak, susu full cream.
- Bumbu dan BTP seperti garam dapur, vetsin, pengawet dan bahan makanan yang diawet dengan bahan diatas seperti: ikan asin, telur asin, makanan yang diawetkan

Makanan yang dibatasi

- Sumber karbohidrat kompleks, seperti nasi, lontong, ketan, jagung, roti, ubi, singkong, talas, kentang, sagu, mie, bihun, makroni dan makanan lain yang dibuat dari tepung-tepungan
- Protein dalam jumlah yang dianjurkan yang tidak mengandung lemak tinggi: daging tanpa lemak ikan, ayam tanpa kulit, susu rendah lemak, keju rendah lemak, kacang-kacangan, tempe dan tahu

- Lemak dalam jumlah yang terbatas, dianjurkan mengolah makanan dengan cara dipanggang, direbus, ditumis, disetup, dikukus, dibakar
- Buah Tipe A contohnya Anggur, Jeruk, kelengkeng, pisang, dll

Makanan yang diperbolehkan

- Semua jenis sayuran diperbolehkan kecuali jika memiliki riwayat asam urat sumber bahan makanan tinggi purin dibatasi
- Lauk hewani rendah lemak
- Buah Tipe B contohnya Apel, Pear, Pisang Kepok, Alpukat, belimbing, jambu dan papaya

Lampiran 4. Satpel Edukasi

A. Tujuan Intervensi:

1. Memberikan edukasi kepada pasien dan keluarga pasien mengenai pola makan yang seimbang dan sesuai dengan diet Diabetes Melitus (DM)
2. Memberikan edukasi mengenai makanan yang boleh dikonsumsi, tidak boleh dikonsumsi serta yang dibatasi konsumsi
3. Membimbing pasien dan keluarga dalam merawat pasien sesuai kondisi yang ada

B. Metode : Diskusi dan tanya jawab

C. Waktu : 15 - 20 menit

D. Tempat : Ruang rawat Flamboyan

E. Sasaran : Pasien dan keluarga pasien

F. Media : Leaflet diet diabetes melitus, leaflet bahan penukar, food models, buku foto makanan

G. Materi:

1. Pengertian, tujuan, prinsip, syarat diet diabetes mellitus
2. Bahan makanan yang dianjurkan, dan tidak dianjurkan untuk dikonsumsi pada pelaksanaan diet diabetes mellitus
3. Pembagian makan sehari beserta contoh menu untuk diet diabetes melitus
4. Daftar bahan makanan penukar
5. Pentingnya menjaga pola makan bagi pasien

H. Form *feedback* Pasien:

Form Tingkat Pemahaman Edukasi Pasien dan Keluarga Pasien				
No	Pertanyaan	TM (0)	MTR (10)	MR (20)
1.	Apa pengertian diet Diabetes Melitus B1?			
2.	Apa tujuan dan prinsip diet 3J Diabetes Melitus B1?			
3.	Apa saja bahan makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan pada diet Diabetes Melitus B1?			
4.	Bagaimana pembagian makan sehari untuk diet Diabetes Melitus B1?			
5.	Mampu menjelaskan dengan sederhana peran tiap prinsip diet dengan perubahan yang akan terjadi pada kondisi pasien.			
Jumlah Skor				
Total Skor				

Keterangan:

TM : Tidak mampu menjawab

MTR : Mampu menjawab namun tidak terperinci

MR : Mampu menjawab dengan rinci

Lampiran 5. Perencanaan Menu dan Hasil Analisis Nutrisurvey

Perencanaan Menu Hari ke-1

Waktu makan	Menu	Bahan makanan	Berat (g)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)
Makan Pagi (07.00)	Nasi Tim	Beras Giling	40	144,4	2,7	0,2	31,8
	Telur Ceplok bb kare	Telur ayam	55	85,3	6,9	5,8	0,6
	Eggrol tahu	Tahu	55	41,8	4,5	2,6	1
	Sayur	Labu Siam	55	11,0	0,5	0,2	2,4
		Wortel	55	14,2	0,5	0,1	2,6
Snack Pagi (09.30)	Kolak waluh	Waluh	50	10	0,3	0,2	2,2
		Santan cair	25	26,5	0,3	2,5	1,1
Makan Siang (12.00)	Nasi Tim	Beras Giling	40	144,4	2,7	0,2	31,8
	Orak arik ayam dadu	Daging ayam	45	121	11,2	8,1	0
	Tahu bb bali	Tahu	60	45,6	4,9	2,9	1,1
	Sup manten	Wortel	45	11,6	0,4	0,1	2,2
		Brokoli	45	10,4	1,4	0,1	0,8
		Makroni	30	105,9	3,6	0,5	21,2
Snack Sore (14.30)	Talam ubi	Tepung beras	25	90,2	1,7	0,2	19,9
		Santan	10	35,4	0,3	3,3	1,5
		Ubi	15	15,3	0,3	0	3,6
Makan Sore (16.00)	Nasi tim	Beras giling	40	144,4	2,7	0,2	31,8
	Bakso	Bakso daging sapi	50	185	11,8	14,9	0,1
	Semur tempe	Tempe	55	109,5	10,4	4,2	9,4
	Sup oyong	Oyong/gambas	40	8	0,4	0,1	1,7
		Wortel	40	10,3	0,4	0,1	1,9
		Bihun	35	133,3	0,1	0	32
		Minyak	5	43,1	0	5	0
Snack Sore (21.30)	Pisang kapok rebus	Pisang kepok	100	115,9	0,8	0,2	31,2
Total				1711,1	86,5	47,5	243,2

Perencanaan Hari ke 2

Waktu makan	Menu	Bahan makanan	Berat (g)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)
Makan pagi (07.00)	Nasi tim	Beras giling	40	144,4	2,7	0,2	31,8
	Telur kukus bb bali	Telur ayam	60	93,1	7,6	6,4	0,7
	Tahu bacem	Tahu	60	45,6	4,9	2,9	1,1
	Cah	Kangkung	60	9	1,4	0,1	1,3

Waktu makan	Menu	Bahan makanan	Berat (g)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)
	kangkung	Wortel	40	10,3	0,4	0,1	1,9
		Tauge Panjang	40	24,4	2,6	1,4	1,9
		Minyak	5	43,1	0	5	0
Snack pagi (09.30)	Ubi potong	Ubi jalar ungu	70	78,5	1,7	0,1	18,4
Makan siang (12.00)	Nasi tim	Beras giling	40	144,4	2,7	0,2	31,8
	Daging bb rawon	Daging sapi	60	161,3	14,9	10,8	0
	Tempe bb kuning	Tempe	65	129,4	12,4	5,0	11,1
	Rawon sayur jepan	Labu siam	100	20,1	0,9	0,3	4,3
	Lalap	Tauge kacang hijau	40	24,4	2,6	1,4	1,9
		Tomat iris	20	4,2	0,2	0,1	0,9
		Seledri	5	0,6	0,1	0	0,1
		Minyak	5	43,1	0	5	0
Snack siang (14.30)	Pudding roti	Roti tawar	20	54,8	1,8	0,6	10,4
		Agar-agar	3	0	0	0	0
		Susu skim cair	20	7	0,7	0	1
Makan sore (16.00)	Nasi tim	Beras giling	40	144,4	2,7	0,2	31,8
	Rolade ayam	Daging ayam	50	142,4	13,4	9,4	0
	Tahu bb kare	Tahu	60	45,6	4,9	2,9	1,1
	Sup Kimlo	Bromkol	55	13,8	0,8	0,2	3,0
		Jamur kuping	45	12,2	1,0	0,2	2,3
		Wortel	50	12,9	0,5	0,1	2,4
		Bihun	35	133,3	0,1	0	32
	Gabin goreng isi roghut	Crackers	40	150,5	4,1	1,3	30
		Strawberry jam	15	40,2	0	0	9,8
Total Jumlah				1880,6	89,5	58,8	255,7

Perencanaan Hari Ke 3

Waktu makan	Menu	Bahan makanan	Berat (g)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)
Makan pagi (07.00)	Nasi tim	Beras giling	40	144,4	2,7	0,2	31,8
	Nugget ikan tuna	Ikan tuna	45	49,9	10,8	0,4	0
	Kare tempe	Tempe	50	99,5	9,5	3,8	8,5
	Sayur bobor	Bayam	50	18,5	1,9	0,1	3,7
		Wortel	45	11,6	0,4	0,1	2,2
		Tauge dele	40	48,8	5,2	2,7	3,8
		Minyak	5	43,1	0	5	0
Snack pagi (09.30)	Puding Jagung	Jagung	100	108	3,3	1,3	25,1
Makan siang (12.00)	Nasi tim	Beras giling	40	144,4	2,7	0,2	31,8
	Ayam bb bawang Bombay	Daging ayam	45	128,2	12,1	8,5	0
	Telur rebus	Telur ayam	55	85,3	6,9	5,8	0,6
	Tahu cetak	Tahu	55	41,8	4,5	2,6	1
	Sup brokoli	Brokoli	50	11,6	1,6	0,1	0,9
		Wortel	50	12,9	0,5	0,1	2,4
		Macaroni	10	35,3	1,2	0,2	7,1
		Minyak	5	43,1	0	5	0
Snack siang (14.30)	Ongol-ongol	Tepung sagu	50	190,5	0,2	0,1	45,7
		Kelapa parut	10	17,7	0,2	1,7	0,8
Makan sore (16.00)	Nasi tim	Beras giling	40	144,4	2,7	0,2	31,8
	Bakso	Bakso daging	50	185	11,8	14,9	0,1
	Semur tempe	Tempe	55	109,5	10,4	4,2	9,4
	Sup oyong	Oyong/gambas	80	16,1	0,7	0,2	3,4
		Bihun	20	76,2	0,1	0	18,3
		Minyak	5	43,1	0	5	0
Snack malam (21.30)	Nagasari	Tepung beras	30	108,3	2	0,2	23,9
		Pisang kapok	50	58	0,4	0,1	15,6
Total Jumlah				1903,4	97,2	57,5	277,5

Lampiran 6. Asupan Makan Harian Sebelum MRS

Total analysis of several food records

Food	Amount	energy
------	--------	--------

RECALL ASUPAN HARIAN_Tn. M.epI

Asupan Harian Sebelum Masuk Rumah Sakit

makanan pokok

nasi putih	450 g	585,1 kcal
mie basah	40 g	56,4 kcal
kentang	50 g	46,5 kcal
singkong putih	57 g	74,7 kcal
ubi jalar kuning	96 g	98,0 kcal
roti tawar	10 g	27,4 kcal

lauk hewani

ikan goreng	18 g	28,8 kcal
ikan asin bilis	7 g	17,1 kcal
daging sapi	15 g	40,3 kcal
daging kambing	17 g	45,7 kcal
daging ayam	17 g	48,4 kcal
telur ayam	47 g	72,9 kcal

kacang-kacangan dan olahannya

tahu	330 g	250,8 kcal
tempeh goreng	150 g	505,5 kcal

sayur

bayam segar	100 g	37,0 kcal
kangkung	43 g	6,5 kcal
daun singkong mentah	43 g	15,9 kcal
sawi hijau	72 g	10,8 kcal
Carrot fresh	43 g	11,1 kcal
kacang panjang mentah	72 g	25,1 kcal
buncis mentah	43 g	15,0 kcal

buah

pepaya	31 g	12,1 kcal
pisang ambon	21 g	19,3 kcal

makanan/snack

bakso daging sapi	5 g	18,5 kcal
teh	15 g	7,5 kcal
adonan kopi + gula pasir	30 g	107,1 kcal

=====

Result

=====

Nutrient content	analysed value	recommended value/day	percentage fulfillment
energy	2183,6 kcal	2036,3 kcal	107 %
protein	109,6 g(20%)	60,1 g(12 %)	182 %
fat	72,0 g(28%)	69,1 g(< 30 %)	104 %
carbohydr.	290,4 g(52%)	290,7 g(> 55 %)	100 %
calcium	1054,2 mg	1000,0 mg	105 %
Vit. A	2174,7 µg	1000,0 µg	217 %
Vit. D	2,3 µg	10,0 µg	23 %
dietary fiber	20,9 g	30,0 g	70 %
iron	34,1 mg	10,0 mg	341 %
Vit. C	148,8 mg	100,0 mg	149 %

Lampiran 7. Hasil Recall Hari 1 Tn. M

Total analysis of several food records

Food	Amount	energy
------	--------	--------

RECALL H1_Tn. M.epl

makan pagi

makan siang

makan sore

beras putih giling	37,5 g	90,2 kcal
daging ayam	40 g	114,0 kcal
tempe kedele murni	50 g	99,5 kcal
makaroni	20 g	70,6 kcal
Carrot fresh	40 g	10,3 kcal
Broccoli fresh cooked	40 g	9,3 kcal
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal

snack DM

ubi jalar kuning	35 g	35,7 kcal
------------------	------	-----------

Result

Nutrient content	analysed value	recommended value/day	percentage fulfillment
energy	472,8 kcal	2036,3 kcal	23 %
protein	26,7 g(23%)	60,1 g(12 %)	44 %
fat	17,1 g(32%)	69,1 g(< 30 %)	25 %
carbohydr.	53,7 g(46%)	290,7 g(> 55 %)	18 %
calcium	122,7 mg	1000,0 mg	12 %
Vit. A	1017,3 µg	1000,0 µg	102 %
Vit. D	0,0 µg	10,0 µg	0 %
dietary fiber	4,9 g	30,0 g	16 %
iron	3,7 mg	10,0 mg	37 %
Vit. C	32,2 mg	100,0 mg	32 %

Lampiran 8. Hasil Recall Hari 2 Tn. M

Total analysis of several food records		
Food	Amount	energy
RECALL H2_Tn.M.epl		
makan pagi		
beras putih giling	37,5 g	90,2 kcal
telur ayam	55 g	85,3 kcal
tahu	110 g	83,6 kcal
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal
kangkung	50 g	7,5 kcal
Carrot fresh	40 g	10,3 kcal
toge kacang hijau mentah	10 g	6,1 kcal
snack pagi(09.30)		
ubi jalar ungu	50 g	56,0 kcal
makan siang		
beras putih giling	37,5 g	90,2 kcal
daging sapi	35 g	94,1 kcal
tempe kedele murni	50 g	99,5 kcal
labu siam mentah	80 g	16,1 kcal
toge kacang hijau mentah	20 g	12,2 kcal
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal
snack Sore(15.00)		
roti tawar	10 g	27,4 kcal
agar-agar	2 g	0,0 kcal
telur ayam	10 g	15,5 kcal
makan malam		
beras putih giling	37,5 g	90,2 kcal
daging ayam	50 g	142,4 kcal
tahu	110 g	83,6 kcal
jamur kuping segar	25 g	6,8 kcal
Carrot fresh	40 g	10,3 kcal
kembang kool mentah	25 g	6,3 kcal
bihun	10 g	38,1 kcal
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal
Snack malam (21.30)		
biscuit	20 g	101,4 kcal
daging ayam	20 g	57,0 kcal
kentang	50 g	46,5 kcal

Carrot fresh	30 g	7,7 kcal
tepung terigu	20 g	72,8 kcal

Result			
Nutrient content	analysed value	recommended value/day	percentage fulfillment
energy	1486,6 kcal	2036,3 kcal	73 %
protein	81,2 g(22%)	60,1 g(12 %)	135 %
fat	41,3 g(36%)	69,1 g(< 30 %)	90 %
carbohydr.	156,0 g(42%)	290,7 g(> 55 %)	54 %
calcium	508,7 mg	1000,0 mg	51 %
Vit. A	2830,8 µg	1000,0 µg	283 %
Vit. D	1,2 µg	10,0 µg	12 %
dietary fiber	13,9 g	30,0 g	46 %
iron	21,1 mg	10,0 mg	211 %
Vit. C	50,3 mg	100,0 mg	50 %

Lampiran 9. Hasil Recall Hari 3 Tn. M

=====

Total analysis of several food records

=====

Food	Amount	energy
------	--------	--------

RECALL H3_Tn. M.epl

makan pagi		
beras putih giling	37,5 g	90,2 kcal
daging sapi	40 g	107,6 kcal
tempe kedele murni	30 g	59,7 kcal
bayam segar	40 g	14,8 kcal
Carrot fresh	40 g	10,3 kcal
toge kacang kedele mentah	30 g	36,6 kcal
minyak kelapa sawit	2 g	17,2 kcal

snack pagi		
jagung kuning segar	100 g	108,0 kcal
santan	65 g	46,1 kcal
tepung maizena	10 g	38,1 kcal
agar-agar	2 g	0,0 kcal

makan siang		
beras putih giling	37,5 g	90,2 kcal
daging ayam	40 g	114,0 kcal
tahu	50 g	38,0 kcal
Broccoli fresh cooked	45 g	10,4 kcal
Carrot fresh	45 g	11,6 kcal
makaroni	20 g	70,6 kcal
telur ayam bagian putih	40 g	20,0 kcal
minyak kelapa sawit	2 g	17,2 kcal

snack siang		
tepung sagu	20 g	76,2 kcal

tepung tapioka	15 g	57,1 kcal
----------------	------	-----------

makan sore		
beras putih giling	37,5 g	90,2 kcal
bakso daging sapi	100 g	370,0 kcal
tempe kedele murni	50 g	99,5 kcal
Carrot fresh	45 g	11,6 kcal
gambas / oyong mentah	45 g	9,0 kcal
bihun	10 g	38,1 kcal
minyak kelapa sawit	2 g	17,2 kcal

snack malam		
tepung beras	25 g	90,2 kcal
santan (kelapa dan air)	40 g	42,4 kcal
pisang kepok	100 g	115,9 kcal

=====

Result

=====

Nutrient content	analysed value	recommended value/day	percentage fulfillment
energy	1918,5 kcal	2036,3 kcal	94 %
protein	90,4 g(19%)	60,1 g(12 %)	150 %
fat	51,5 g(33%)	69,1 g(< 30 %)	105 %
carbohydr.	233,8 g(48%)	290,7 g(> 55 %)	80 %
calcium	383,1 mg	1000,0 mg	38 %
Vit. A	2759,2 µg	1000,0 µg	276 %
Vit. D	0,0 µg	10,0 µg	0 %
dietary fiber	18,4 g	30,0 g	61 %
iron	15,6 mg	10,0 mg	156 %
Vit. C	75,1 mg	100,0 mg	75 %

Lampiran 10. Dokumentasi Menu makanan dan Sisa Makanan

Hari/Tanggal	Jam Makan	Menu Makanan	Sisa Makanan
Selasa, 02/04/2024	Makan Pagi	Puasa	Puasa
	Makan Siang	Puasa	Puasa
	Makan Malam		
Rabu, 03/04/2024	Makan Pagi		
	Makan Siang		
	Makan Malam		
Kamis, 04/04/2024	Makan Pagi		

	Makan Siang		
	Makan Malam		

Lampiran 11. Form FFQ pasien

Formulir Frekuensi Makanan

Nama Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi						Ket.
	> 1 x / hari	1 x / hari	4 - 6 x / mgg	1 - 3 x / mgg	1 x / bln	1 x / thn	
1. Makanan Pokok							
a. Beras/Nasi	✓						
b. Mie					✓		
c. Kentang				✓			
d. Singkong/Ubi			✓				
e. Jagung0				✓			
f. Pot				✓			
g.							
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							
j.							
k.							
3. Kacang-kacangan dan Olahannya							
a. Kacang Hijau							
b. Kacang Tanah							
c. Tahu	✓						
d. Tempe	✓						
e.							
f.							

4. Sayur – sayuran							
a. Bayam		✓		✓			
b. Kangkung				✓			
c. Daun Singkong				✓			
d. Sawi Hijau			✓				
e. Wortel				✓			
f. Brokoli							
g. Timun							
h. Kacang panjang			✓				
i. Buncis				✓			
j.							
k.							
5. Buah – buahan							
a. Jeruk							
b. Pepaya				✓			
c. Apel							
d. Pisang				✓			
e. Mangga							
f.							
g.							
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. Donat							
b. Bakso					✓		

c. Siomay							
d. Batagor							
e. Pempek							
f. Pudding							
g. Coklat							
h. <u>Teh</u>	✓						
i. <u>kopi</u>	✓						
8. Soft Drink							
a. Coca-cola							
b. Fanta							
c. Sprite							
d. Pepsi							
e. Pop Ice							
f.							
g.							
9. Suplemen/Jamu							
a. Kratingdeng							
b. Kukubima Energi							
c. Exstra jos							
d.							

Pengumpul Data

F. Hest

Fitri Ayu L-T

Lampiran 12. Leaflet

BAHAN MAKANAN	DIANJURKAN	DIBATASI	DIHINDARI
SUMBER KARBOHIDRAT		Semua sumber karbohidrat dibatasi : nasi, bubur, roti, mie, kentang, singkong ubi, sagu, gandum, pasta, jagung, talas, sereal, ketan, macaroni	
SUMBER PROTEIN HEWANI	Ayam tanpa kulit, ikan, telur rendah kolesterol : putih telur, daging tidak berlemak	Hewani tinggi lemak jenuh (kornet, sosis, sarden, otak, jeroan, kuning telur	
SUMBER PROTEIN NABATI	Tempe, tahu, kacang hijau, kacang merah, kacang tanah, kacang kedelai		
SAYURAN	Sayur tinggi serat : kangkung, daun kacang, oyong, ketimun, tomat, labu air, kembang kol, lobak, sawi, selada, seledri, terong	Bayam, buncis, daun melinjo, labu siam, daun singkong, daun ketela, jagung muda, kapri, kacang panjang, pare, wortel, daun katuk	
BUAH-BUAHAN	Jeruk, apel, pepaya, jambu air, salak, blimbing	Nanas, anggur, mangga, sirsak, pisang, alpukat, sawo, semangka, nangka masak	
MINUMAN			Minuman yang mengandung alcohol, susu kental manis, softdrink, es krim, yoghurt, susu
BUMBU DAN LAIN LAIN		Makanan yang digoreng dan yang menggunakan santan kental, kecap, saus tiram, termasuk abon	Makanan dan minuman yang manis : cake, kue manis, dodol, tarcis, sirup, selai manis, coklat, permen, tape, mayonaisse



POLTEKKES KEMENKES MALANG
JURUSAN GIZI



DIET DIABETES MELLITUS



NAMA : BERA
BADAN : TINGGI
BADAN : USIA :
ALAMAT :
TANGGAL :

Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
Jurusan Gizi
Program Studi D3 Gizi
Malang
2024

PEMBAGIAN MAKAN SEHARI & CONTOH MENU

Pagi Jam 06.00-08.00

Berat (gr)		URT
Nasi 100		¾ gelas
Semur daging 35		1 potong sdg
Tahu masak 65		½ biji sdg
Jamur		
Sup lobak + 100 tomat		1 gelas

Selingan (10.00) :

Apel = 85 gr = 1 buah

Siang Jam 12.00-13.00

Berat (gr)		URT
Nasi 200		
Ikan goreng 40		1 ½ gelas
Tempe goreng 50		1 ptg sdg
Sayur asem 100		2 ptg sdg
Jeruk 110		1 gelas
		2 buah

Selingan (16.00)

Pisang = 50 g = 1 buah

Sore Jam 18.00-19.00

Berat (gr)		URT
Nasi 200		
Botok ayam 40		
Pepes tahu 110		1 ½ gelas
Tumis buncis 100		1 ptg sdg
Pepaya 110		1 buah besar
		1 gelas
		1 potong bsr



TUJUAN DIET

1. Mencapai dan mempertahankan kadar gula darah mendekati normal
2. Mencapai dan mempertahankan lipid mendekati normal
3. Mencapai berat badan normal
 - Mencegah komplikasi kronik
4. Meningkatkan kualitas hidup
 - sehingga dapat melakukan
 - pekerjaan sehari-hari seperti biasa

PRINSIP DIET 3J

1. **TEPAT JADWAL**
untuk mencegah hipoglikemia dengan hiperglikemia diabetisi dengan insulin, waktu makan harus disesuaikan dengan tepat
2. **TEPAT JENIS**
memperhatikan jenis bahan makanan yang boleh dikonsumsi, dibatasi, dihindari
3. **TEPAT JUMLAH**
Memperhatikan kebutuhan nutrisi yang masuk kedalam tubuh

PENGERTIAN

Diabetes atau yang biasa disebut dengan kencing manis adalah penyakit dimana kadar gula darah tinggi karena tubuh tidak dapat melepaskan atau menggunakan insulin

TANDA DAN GEJALA

- ☐ Sering kencing
- ☐ Rasa haus berlebihan
- ☐ Rasa lapar berlebihan
- ☐ Pandangan kabur
- ☐ Mudah lelah
- ☐ Kadar gula darah tinggi
- ☐ Luka lambat sembuh
- ☐ Berat badan naik drastis

KRITERIA Diabetes Mellitus

Seseorang dikatakan menderita diabetes mellitus apabila :

Menunjukkan gejala diabetes mellitus dan dibuktikan dengan hasil kadar gula darah random/sewaktu (GDR) lebih dari 200 gr/dl atau kadar gula puasa (GDP) lebih dari 126 gr/dl



Lampiran 13. Daftar Penukar Bahan Makanan

DAFTAR BAHAN MAKANAN PENUKAR

Berikut ini dicantumkan 7 golongan bahan makanan. Bahan makanan pada tiap golongan, dalam jumlah yang tertera pada daftar, bernilai gizi sama. Oleh karenanya satu sama lain dapat menukar. Untuk singkatnya disebut dengan istilah satu satuan penukar

UKURAN RUMAH TANGGA

Untuk memudahkan penggunaan daftar bahan makanan penukar, maka bahan makanan yang tertera dinyatakan dalam ukuran rumah tangga (URT)

Keterangan :

Bh : buah
Bj : biji
Bsr : besar
Plg : potong
Sdg : sedang
Gls : gelas
Sdm : sendok makan
Sdt : sendok teh
Btr : butir
Ckr : cangkir

Golongan I

Sumber Karbohidrat

Satu satuan penukar mengandung 175 kkal, 4 g protein, 40 g KH

Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Nasi	100	¼ gls
Nasi tim	200	1 gls
Bubur beras	400	2 gls
Nasi jagung	100	¼ gls
Kentang	200	2 bj sdg
Singkong	100	1 plg sdg
Tales	200	1 bj bsr

Ubi	150	1 bj sdg
Biskuit meja	50	5 bh
Havermut	45	5 ½ sdm
Roti putih	80	4 iris
Krakers	50	5 bh bsr
Makaroni	50	½ gls
Malzena	40	8 sdm
Tepung beras	50	8 sdm
Tepung sagu	40	8 sdm
Tepung terigu	50	10 sdm
Tepung hunkwe	40	8 sdm
Mie kering	50	1 gls
Mie basah	100	1 gls
Bihun	50	½ gls

Otak	60	1 plg bsr
Telur ayam	55	1 btr
Telur bebek	55	1 btr
Usus sapi	50	1 plg bsr

Tinggi Lemak

Satu satuan penukar mengandung 150 kkal, 7 g protein, 14 g lemak

Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Ayam dengan kulit	55	1 plg sdg
Bebek	45	1 plg sdg
Corned beef	45	2 sdm
Daging babi	50	1 plg sdg
Kuning telur	45	4 btr
Sosis	50	1 plg sdg

Golongan III

Bahan Makanan Sumber Protein Nabati

Satu satuan penukar mengandung :
75 kka, 5 g protein, 3 g lemak, 7 g KH

Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Kacang hijau	20	2 sdm
Kacang kedelai	25	2 sdm
Kacang merah	20	2 sdm
Kacang tanah	15	2 sdm
Susu kedelai bubuk	25	2 sdm
Tahu	110	1 bj bsr
Tempe	50	2 plg sdg

Golongan IV

Sayuran

Golongan A		
Bebas dimakan. Kandungan energi dapat diabaikan		
Baligo	Labu air	
Gambas (oyong)	Lobak	
Jamur kuping segar	Selada	
Ketimun	Tomat	

Golongan B

Satu satuan penukar = 100 g sayuran mentah dalam keadaan bersih = 1 gls setelah direbus dan ditiriskan mengandung 25 kkal, 1 g protein dan 5 g KH

Bayam	Kangkung
Bit	Kucai
Buncis	Kacang panjang
Brokoli	Kecipir
Caisim	Labu siam
Daun pakis	Pare
Jagung muda	Papaya muda
Jantung pisang	Rebung
Kol	Sawi
Kembang kol	Tauge kacang hijau
Labu waluh	Terong
Kapri muda	Wortel

Golongan C

Satu satuan penukar = 100 g sayuran mentah dalam keadaan bersih = 1 gls setelah direbus dan ditiriskan mengandung 50 kkal, 3 g protein, 10 g KH

Bayam merah	Daun talas
Daun katuk	Kacang kapri
Daun mlinjo	Melinjo
Daun papaya	Nangka muda
Daun singkong	Tauge kacang kedelai

Golongan V

Buah-Buahan

Satu satuan penukar mengandung 50 kkal, 12 g KH

Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Anggur	165	20 bh sdg
Apel	85	1 bh
Belimbing	140	1 bh bsr
Blewah	70	1 plg sdg

Golongan II

Sumber Protein Hewani

Rendah Lemak

Satu satuan penukar mengandung 50 kkal, 7 g protein, 2 g lemak

Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Ayam tanpa kulit	40	1 plg sdg
Babak	40	1 plg sdg
Daging kerbau	35	1 plg sdg
Ikan	40	1 plg sdg
Ikan asin	15	1 plg kecil
Teri kering	15	1 sdm
Udang segar	35	5 ekor sdg

Lemak Sedang

Satu satuan penukar mengandung 75 kkal, 7 g protein, 5 g lemak

Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Bakso	170	10 bj sdg
Daging kambing	40	1 plg sdg
Daging sapi	35	1 plg sdg
Hati ayam	30	1 bh sdg
Hati sapi	35	1 bh sdg

Duku	80	9 bh
Durian	35	2 bj bsr
Jambu air	110	2 bh bsr
Jambu biji	100	1 bh bsr
Jeruk manis	110	2 bh
Kedondong	120	2 bh sdg
Kolang-kaling	25	5 bh sdg
Kurma	15	3 bh
Mangga	90	¼ bh bsr
Melon	190	1 plg bsr
Nangka masak	45	3 bj sdg
Nanas	95	¼ bh sdg
Papaya	110	1 plg bsr
Pisang	50	1 bh
Rambutan	75	8 bh
Salak	65	2 bh sdg
Savo	55	1 bh sdg
Semangka	180	1 plg bsr
Sirsak	60	½ gls

Golongan VI

Susu

Susu tanpa lemak

Satu satuan penukar mengandung 75 kkal, 7 g protein, 10 g KH

Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Susu skim cair	200	1 gls
Susu skim bubuk	20	4 sdm
Yoghurt non fat	120	2/3 gls

Susu rendah lemak

Satu satuan penukar mengandung 125 kkal, 7 g protein, 6 g lemak, 10 g KH

Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Keju	35	1 plg kcl
Susu kambing	165	¼ gls
Susu sapi	200	1 gls
Yoghurt susu penuh	200	1 gls

Susu tinggi lemak

Satu satuan penukar mengandung 150 kkal, 7 g protein, 10 g lemak, 10 g KH

Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Susu kerbau	100	½ gls
Susu full cream bubuk	30	6 sdm

Golongan VII

Minyak

1 satuan penukar mengandung 50 kkal, 5 g lemak

Lemak tidak jenuh		
Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Avokad	60	½ bh bsr
Kacang almond	10	7 bj
Margarine jagung	5	1 sdt
Minyak biji bunga matahari	5	1 sdt
Minyak jagung	5	1 sdt
Minyak kacang tanah	5	1 sdt
Minyak kedelai	5	1 sdt
Minyak zaitun	5	1 sdt
Lemak jenuh		
Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Kelapa	15	1 plg kcl
Kelapa parut	15	2 ½ sdm
Lemak babi/sapi	5	1 plg kcl
Mentega	5	1 sdt
Minyak kelapa	5	1 sdt
Minyak inti kelapa sawit	5	1 sdt
Santan	40	1/3 gls

Lampiran 14. Hasil Laboratorium Selama Pemantauan 3 hari

Pemeriksaan	Hasil			Satuan	Nilai Normal
	02/04/April	03/04/2024	04/04/2024		
GDA	330 (↑)	231 (↑)	212 (↑)	mg/dL	≥ 200
Hemoglobin (HGT)	9,2 (↓)	9,1 (↓)	9,7 (↓)	g/dL	13,2 – 17,3
Eritrosit (RBC)	2,79 (↓)	2,87 (↓)	3,08 (↓)	10 ⁶ /μL	4,4 – 5,9
Leukosit (WBC)	10,25	12,23 (↑)	9,60	10 ³ /μL	4,1 – 10,9
Hematokrit (HCT)	27,2 (↓)	27,8 (↓)	29,4 (↓)	%	36,0 – 56,0
Trombosit (PLT)	151	270	329	10 ³ /μL	150 – 450
MCV	97,7	97,0	95,6	fL	80,0 – 100,0
MCH	32,9	31,7	31,6	pg	28,0 – 36,0
MCHC	33,6	32,7	33,1	g/dL	31,0 – 37,0
PDW	16,0	15,7	15,7	%	12,0 – 18,0
Neutrofil	73,1	71,1	65,7	%	42,0 – 85,0
Limfosit	17,3	17,1	22,2	%	11,0 – 49,0

Lampiran 15. Hasil Asupan Makan Selama Pemantauan 3 hari

	Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat
Kebutuhan	1901,25 kkal	95,06 gr	52,81 gr	261,4 gr
Total asupan hari 1 intervensi	472,8 kkal	26,7 gr	17,1 gr	53,7 gr
% asupan hari 1 Intervensi	24,8%	28%	40,4%	18,8%
Total asupan hari 2 intervensi	1486,6 kkal	81,2 gr	41,3 gr	156,0 gr
% asupan hari 2 intervensi	78,1%	85,4%	97,7%	54,7%
Total asupan hari 3 intervensi	1918,5 kkal	90,4 gr	42,1 gr	284,3 gr
% asupan hari 3 intervensi	100,9%	95%	99,6%	99,7%
Rata-rata	1292,6 kkal	66,1 gr	33,1 gr	164 gr
Rata-Rata % Asupan	67,9%	69,4%	79,2%	57,7%

Lampiran 16. Dokumentasi Kegiatan

Pengukuran Antropometri	
Pengukuran LiLA	
Pengukuran Tinggi Lutut	