

LAMPIRAN

Lampiran 1. Dokumentasi Sisa Makan Pasien







Hari Pertama

WAKTU	MAKAN AWAL	MAKAN SISA
Pagi		
Siang		

Selingan 2		
Malam		

Hari Kedua

WAKTU	MAKAN AWAL	MAKAN SISA
Pagi		

Siang	 <p>(diberikan puding susu + papaya)</p>	
Selingan		
Malam		

Hari Ketiga

WAKTU	MAKAN AWAL	MAKAN SISA
Pagi		
Siang		Tidak terdokumentasikan
Selingan 2		(tidak Terdokumentasikan)

		
Malam		

Lampiran 2. Perencanaan Pemberian Makan Pasien

Perencanaan 1 (80%) :

Golongan	Penukar	Energi (kal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Karbohidrat (gr)
Makanan Pokok	2 ½	435	10	-	100
Lauk hewani (Rendah lemak)	1 ½	75	10,5	3	-
Lauk Hewani (Lemak Sedang)	1	75	7	5	-
Lauk Nabati	3	225	15	9	21
Sayur (B)	4	100	4	-	20
Buah	2	100	-	-	24
Gula	1	50	-	-	12
Minyak	3	150	-	15	-
Susu	1	250	13,86	2,3	42
Total		1455	69	43,6	230
Kebutuhan		1478	67,5	41	240
% Kebutuhan		98%	74%	106,3%	80%

Perencanaan 2 (100%) :

Golongan	Penukar	Energi (kal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Karbohidrat (gr)
Makanan Pokok	2 ½	435	10	-	100
Lauk hewani (Rendah lemak)	1	50	7	2	-
Lauk Hewani (Lemak Sedang)	2 ½	187,5	21	12,5	-
Lauk Nabati	3	225	15	9	21
Sayur (B)	3	75	3	-	15
Buah	2	100	-	-	24
Gula	2	100	-	-	24
Minyak	3	150	-	15	-
Susu	1	250	13,86	2,3	42
Total		1572	70	43,6	270
Kebutuhan		1848	67,5	41	240
% Kebutuhan		85%	103,3%	106,3%	112%

Lampiran 3. Dokumentasi Pemberian Edukasi



Lampiran 4. Daftar Bahan Penukar 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	½ gls
Nasi tim	200	1 gls
Bubur beras	400	2 gls
Nasi jagung	100	½ gls
Kentang	200	2 bj sdg
Singkong	100	1 ptg sdg
Tapes	200	1 bj bsr

Ubi	150	1 bj sdg
Biskuit meja	50	5 bh
Havermut	45	5 ½ sdm
Roti putih	60	4 iris
Krakers	50	5 bh bsr
Makaroni	50	½ gls
Maizena	40	6 sdm
Tepung beras	50	6 sdm
Tepung sagu	40	6 sdm
Tepung terigu	50	10 sdm
Tepung hunkwe	40	6 sdm
Mie kering	50	1 gls
Mie basah	100	1 gls
Bihun	50	½ gls

Otak	60	1 ptg bsr
Telur ayam	55	1 btr
Telur bebek	55	1 btr
Usus sapi	50	1 ptg 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 ptg sdg
Bebek	45	1 ptg sdg
Cornd beef	45	2 sdm
Daging babi	50	1 ptg sdg
Kuning telur	45	4 btr
Sosis	50	1 ptg 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 ptg sdg
Bebek	40	1 ptg sdg
Daging kerbau	35	1 ptg sdg
Ikan	40	1 ptg sdg
Ikan asin	15	1 ptg 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 ptg sdg
Daging sapi	35	1 ptg sdg
Hati ayam	30	1 bh sdg
Hati sapi	35	1 bh 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 ptg 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	Kacul
Buncis	Kacang panjang
Brokoli	Kecipir
Caisim	Labu slam
Daun pakis	Pare
Jagung muda	Papaya muda
Jantung pisang	Rebung
Kol	Sawi
Kembang kol	Tauge kacang hijau
Labu wuluh	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 melinjo	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 ptg 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	½ bh bsr
Melon	190	1 ptg bsr
Nangka masak	45	3 bj sdg
Nanas	95	½ bh sdg
Papaya	110	1 ptg bsr
Pisang	50	1 bh
Rambutan	75	8 bh
Salak	65	2 bh sdg
Sawo	55	1 bh sdg
Semangka	180	1 ptg 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 ptg kcl
Susu kambing	165	½ 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

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 ptg kcl
Kelapa parut	15	2 ½ sdm
Lemak babi/sapi	5	1 ptg kcl
Mentega	5	1 sdt
Minyak kelapa	5	1 sdt
Minyak inti kelapa sawit	5	1 sdt
Santan	40	1/3 gls