

LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Food Recall RS

Tabel 1. Food Recall 1 x 24 Jam RS

| SORE | URT | BERAT | E | P | L | KH |
|-------------------------|---------------|--------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| Bubur | 2 sdm | 30 | 26.25 | 0.6 | | 6 |
| Oseng Wortel | 3 sdm | 30 | 7.5 | 0.3 | | 1.5 |
| Rolade Ayam | 1 sdm | 20 | 37.5 | 3.5 | 2.5 | |
| Sup Tahu | ½ potong | 25 | 37.5 | 2.5 | 1.5 | 3.5 |
| Pisang | Tidak dimakan | - | - | - | - | - |
| Minyak | 1/3 sdt | 2.21 | 21.71 | | 2.21 | |
| Total | | | 130.46 | 6.9 | 6.21 | 11 |
| PAGI | URT | BERAT | E | P | L | KH |
| Bubur | 4 sdm | 60 | 52.5 | 1.2 | | 12 |
| Sup Sawi Putih | ½ mangkok | 50 | 7.5 | 0.3 | | 1.5 |
| Ayam | ½ potong | 20 | 37.5 | 3.5 | 2.5 | |
| Minyak | | 1.7 | 16.7 | | 1.7 | |
| Total | | | 114.2 | 5 | 4.2 | 13.5 |
| SNACK | URT | BERAT | E | P | L | KH |
| HABIS | | | 145.5 | 3.4 | 6.6 | 25.3 |
| Total | | | 145.5 | 3.4 | 6.6 | 25.3 |
| SIANG | URT | BERAT | E | P | L | KH |
| Bubur | 4 sdm | 40 | 35 | 0.8 | | 8 |
| Cah Wortel | Habis | 100 | 25 | 0.3 | | 1.5 |
| Telur Bulat | ½ butir | 20 | 37.5 | 3.5 | 2.5 | |
| Sup Tahu | ½ potong | 25 | 37.5 | 2.5 | 1.5 | 3.5 |
| Pepaya | Habis | 150 | 50 | | | 12 |
| Minyak | | 0.68 | 33.4 | | 3.4 | |
| Total | | | 218.4 | 7.1 | 7.4 | 25 |
| SNACK | URT | BERAT | E | P | L | KH |
| HABIS | 1P | | 145.5 | 3.4 | 6.6 | 25.3 |
| Total | | | 145.5 | 3.4 | 6.6 | 25.3 |
| Total Asupan | | | 754.06 | 25.8 | 31.01 | 100.1 |
| Kebutuhan Harian | | | 1644.79 | 61.67 | 36.55 | 267.28 |
| % Asupan | | | 45.8% | 41.8% | 84.8% | 37.5% |

Lampiran 2. Hasil *Semi Quantitative Food Frequency* (SQ-FFQ)

Tabel 2. *Semi Quantitative Food Frequency* (SQ-FFQ)

| Nama Makanan | URT | Gram | Frekuensi | | Rata-Rata Konsumsi Per Hari | Hasil Konsumsi Per Hari | | | |
|-------------------------------|------------------|------|-----------|----------|-----------------------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | Harian | Mingguan | | E | P | L | KH |
| Nasi | 1 Centong | 50 | 1x | | 50 | 87.5 | 2 | | 20 |
| Biskuit | 4 Bh Bsr | 40 | | 1x | 10 | 43.75 | 1 | 0 | 10 |
| Kentang | 3sdm | 30 | 0.43 | 3x | 12.86 | 11 | 0.24 | | 2.4 |
| Tahu | 1 Bh | 55 | 0.43 | 3x | 23.57 | 16.1 | 1.1 | 0.6 | 1.5 |
| Tempe | 1 Ptg | 35 | 0.57 | 4x | 20 | 42.9 | 2.9 | 1.7 | 4 |
| Ayam | 1 Ptg | 40 | 0.14 | 1x | 5.71 | 21.43 | 1 | 1.86 | 0 |
| Ikan Basah | 1 Ptg | 40 | 0.71 | 5x | 28.57 | 35.71 | 5 | 1.43 | 0 |
| Bayam | 1 Mangkok Sedang | 100 | 0.43 | 3x | 42.86 | 10.71 | 0.43 | 0 | 2.143 |
| Jagung Muda | 2 Sdm | 30 | 0.43 | 3x | 12.86 | 3.21 | 0.13 | 0 | 0.64 |
| Wortel | 3 Sdm | 45 | 0.43 | 3x | 19.29 | 4.82 | 0.19 | | 0.96 |
| Labu Siam | 2 Sdm | 30 | 0.43 | 3x | 12.86 | 3.21 | 0.13 | 0 | 0.64 |
| Apel | 1 Buah | 85 | 2x | | 170 | 100 | 0 | 0 | 24 |
| Jeruk Manis | 1 Buah | 110 | 3x | | 330 | 150 | 0 | 0 | 36 |
| Pepaya | 1 Potong Kecil | 100 | 3x | | 300 | 150 | 0 | | 36 |
| Minyak | 1 Sdt | 5 | 3x | | 15 | 150 | 0 | 15 | 0 |
| Tahu Isi | 3 Buah | 150 | 0.14 | 1 | 21.43 | 39.14 | 0.57 | 3.31 | 1.92 |
| Bala-Bala | 3 Buah | 150 | 0.14 | 1 | 21.43 | 39.14 | 0.57 | 3.31 | 1.92 |
| Total Asupan | | | | | | 908.63 | 15.25 | 27.21 | 142.13 |
| Total Kebutuhan Harian | | | | | | 1644.79 | 61.67 | 36.55 | 267.28 |
| % Asupan Harian | | | | | | 55% | 25% | 74% | 53% |

Lampiran 3. Perencanaan Menu RS X

| Jadwal Makan | Bahan Makanan | Berat (gr) | Energi (Kkal) | Protein (gr) | Lemak (gr) | Kh (gr) |
|-------------------------|---------------|------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| Pagi (06:00) | Nasi | 150 | 262.5 | 6 | | 60 |
| | Prot. Hewani | 40 | 75 | 7 | 5 | |
| | Prot. Nabati | 50 | 75 | 5 | 3 | 7 |
| | Sayuran | 100 | 25 | 1 | | 5 |
| | minyak | 5 | 50 | | 5 | |
| Jumlah | | | 487.5 | 19 | 13 | 72 |
| Total Kalori | | | 487.5 | 76 | 117 | 288 |
| Snack (9:00) | Susu | 10 | 50 | 2.4 | 3.3 | 3.3 |
| | Tepung terigu | 13 | 45.5 | 1 | | 10 |
| | Gula | 13 | 50 | | | 12 |
| | Jumlah | | | 145.5 | 3.4 | 3.3 |
| Total Kalori | | | 145.5 | 13.6 | 29.7 | 101.2 |
| Siang (11:30) | Nasi | 150 | 262.5 | 6 | | 60 |
| | Prot. Hewani | 40 | 75 | 7 | 5 | |
| | Prot. Nabati | 50 | 75 | 5 | 3 | 7 |
| | Sayuran | 100 | 25 | 1 | | 5 |
| | Minyak | 5 | 50 | | 5 | |
| | Buah | | 50 | | | 12 |
| | Jumlah | | | 537.5 | 19 | 13 |
| Total Kalori | | | 537.5 | 76 | 117 | 336 |
| Snack (14:00) | Susu | 10 | 50 | 2.4 | 3.3 | 3.3 |
| | Tepung terigu | 13 | 45.5 | 1 | | 10 |
| | Gula | 10 | 50 | | | 12 |
| | Jumlah | | | 145.5 | 3.4 | 3.3 |
| Total Kalori | | | 145.5 | 13.6 | 29.7 | 101.2 |
| Sore (17:00) | Nasi | 150 | 262.5 | 6 | | 60 |
| | Prot. Hewani | 40 | 75 | 7 | 5 | |
| | Prot. Nabati | 50 | 75 | 5 | 3 | 7 |
| | Sayuran | 100 | 25 | 1 | | 5 |
| | minyak | 5 | 50 | | 5 | |
| | Buah | | 50 | | | 12 |
| | Jumlah | | | 537.5 | 19 | 13 |
| Total Kalori | | | 537.5 | 76 | 117 | 336 |
| TOTAL | | | 1853.5 | 63.8 | 45.6 | 290.6 |

Lampiran 4. Perencanaan Menu

Tabel 3. Perencanaan Menu Hari Ke-1

| PAGI | Porsi | Berat (gram) | Energi (kkal) | Protein (gram) | Lemak (gram) | Karbohidrat (gram) |
|--------------------------|--------------|---------------------|----------------------|-----------------------|---------------------|---------------------------|
| Karbohidrat | 1/2P | 150 | 87.5 | 2 | | 20 |
| Gula | 1P | 55 | 50 | | | 12 |
| Susu | | 5.4 | 27 | 1.3 | 1.8 | 33.8 |
| SNACK | Porsi | Berat (gram) | Energi (kkal) | Protein (gram) | Lemak (gram) | Karbohidrat (gram) |
| Bolu Lapis | 1P | | 145.5 | 3.4 | 3.3 | 25.3 |
| SIANG | Porsi | Berat (gram) | Energi (kkal) | Protein (gram) | Lemak (gram) | Karbohidrat (gram) |
| Karbohidrat | 1P | 200 | 175 | 4 | | 40 |
| Lauk Hewani | 1P | 40 | 75 | 7 | 5 | |
| Lauk Nabati | 1/2P | 25 | 37.5 | 2.5 | 1.5 | 3.5 |
| Sayur | 1/2P | 50 | 12.5 | 0.5 | | 2.5 |
| Buah | 1P | 150 | 50 | | | 12 |
| Minyak | 1/2P | 2.5 | 25 | | 2.5 | |
| SNACK | Porsi | Berat (gram) | Energi (kkal) | Protein (gram) | Lemak (gram) | Karbohidrat (gram) |
| Kue Talam | 1P | | 145.5 | 3.4 | 3.3 | 25.3 |
| SORE | Porsi | Berat (gram) | Energi (kkal) | Protein (gram) | Lemak (gram) | Karbohidrat (gram) |
| Karbohidrat | 1/2P | 100 | 87.5 | 2 | | 20 |
| Lauk Hewani | 1P | 40 | 75 | 7 | 5 | |
| Lauk Nabati | 1/2P | 55 | 37.5 | 2.5 | 1.5 | 3.5 |
| Sayur | 1/2P | 50 | 12.5 | 0.5 | | 2.5 |
| Buah | 1P | 190 | 50 | | | 12 |
| Minyak | 1/2P | 2.5 | 25 | | 2.5 | |
| TOTAL KESELURUHAN | | | 1118 | 36.1 | 26.4 | 212.4 |

Tabel 4. Perencanaan Menu Hari Ke-2

| PAGI | Porsi | Berat (gram) | Energi (kkal) | Protein (gram) | Lemak (gram) | Karbohidrat (gram) |
|--------------------------|--------------|---------------------|----------------------|-----------------------|---------------------|---------------------------|
| Karbohidrat | 1/2P | 100 | 87.5 | 2 | | 20 |
| Lauk Hewani | 1/2P | 20 | 37.5 | 3.5 | 2.5 | |
| Lauk Nabati | 1/2P | 25 | 37.5 | 2.5 | 1.5 | 3.5 |
| Sayur | 1P | 100 | 25 | 1 | | 5 |
| Buah | 1P | 190 | 50 | | | 12 |
| Santan | 1/2P | 20 | 25 | | 2.5 | |
| Gula | 1/2P | 6.5 | 25 | | | 6 |
| SNACK | Porsi | Berat (gram) | Energi (kkal) | Protein (gram) | Lemak (gram) | Karbohidrat (gram) |
| Puding Buah Naga | 1P | - | 145.5 | 3.4 | 3.3 | 25.3 |
| SIANG | Porsi | Berat (gram) | Energi (kkal) | Protein (gram) | Lemak (gram) | Karbohidrat (gram) |
| Karbohidrat | 1P | 100 | 87.5 | 2 | | 20 |
| Lauk Hewani | 1P | 55 | 75 | 7 | 5 | |
| Lauk Nabati | 1/2P | 55 | 37.5 | 2.5 | 1.5 | 3.5 |
| Sayur | 1P | 100 | 25 | 1 | | 5 |
| Buah | 1/2P | 95 | 25 | | | 6 |
| Minyak | 1/2P | 2.5 | 25 | | 2.5 | |
| SNACK | Porsi | Berat (gram) | Energi (kkal) | Protein (gram) | Lemak (gram) | Karbohidrat (gram) |
| Marble Cake | 1P | | 145.5 | 3.4 | 3.3 | 25.3 |
| SORE | Porsi | Berat (gram) | Energi (kkal) | Protein (gram) | Lemak (gram) | Karbohidrat (gram) |
| Karbohidrat | 1/2P | 100 | 87.5 | 2 | | 20 |
| Lauk Hewani | 1P | 40 | 75 | 7 | 5 | |
| Lauk Nabati | 1/2P | 25 | 37.5 | 2.5 | 1.5 | 3.5 |
| Sayur | 1P | 100 | 25 | 1 | | 5 |
| Buah | 1P | 180 | 50 | | | 12 |
| Minyak | 1/4P | 1.25 | 12.5 | | 1.25 | |
| SNACK | Porsi | Berat (gram) | Energi (kkal) | Protein (gram) | Lemak (gram) | Karbohidrat (gram) |
| Biskuit | 1P | 40 | 87.5 | 2 | | 20 |
| TOTAL KESELURUHAN | | | 1228.5 | 42.8 | 29.85 | 192.1 |

Tabel 5. Perencanaan Menu Hari Ke-3

| PAGI | Porsi | Berat (gram) | Energi (kkal) | Protein (gram) | Lemak (gram) | Karbohidrat (gram) |
|--------------------------|--------------|---------------------|----------------------|-----------------------|---------------------|---------------------------|
| Karbohidrat | 1/2P | 200 | 87.5 | 2 | | 20 |
| Lauk Hewani | 1/2P | 20 | 37.5 | 3.5 | 2.5 | |
| Lauk Nabati | | | | | | |
| Sayur | 1P | 100 | 25 | 1 | | 5 |
| Buah | 1P | 190 | 50 | | | 12 |
| Minyak | 1/4P | 1.25 | 12.5 | | 1.25 | |
| SNACK | Porsi | Berat (gram) | Energi (kkal) | Protein (gram) | Lemak (gram) | Karbohidrat (gram) |
| Puding Marie | 1P | | 145.5 | 3.4 | 3.3 | 25.3 |
| SIANG | Porsi | Berat (gram) | Energi (kkal) | Protein (gram) | Lemak (gram) | Karbohidrat (gram) |
| Karbohidrat | 1/2P | 105 | 87.5 | 2 | | 20 |
| Lauk Hewani | 1/2P | 20 | 37.5 | 3.5 | 2.5 | |
| Lauk Nabati | 1P | 110 | 75 | 5 | 3 | 3.5 |
| Sayur | 1P | 100 | 25 | 1 | | 5 |
| Buah | 1/2P | 95 | 25 | | | 6 |
| Minyak | 1/2P | 2.5 | 25 | | 2.5 | |
| SNACK | Porsi | Berat (gram) | Energi (kkal) | Protein (gram) | Lemak (gram) | Karbohidrat (gram) |
| Pie Buah | 1P | | 145.5 | 3.4 | 3.3 | 25.3 |
| SORE | Porsi | Berat (gram) | Energi (kkal) | Protein (gram) | Lemak (gram) | Karbohidrat (gram) |
| Karbohidrat | 1/2P | 100 | 87.5 | 2 | | 20 |
| Lauk Hewani | 1P | 40 | 75 | 7 | 5 | |
| Lauk Nabati | 1/2P | 25 | 37.5 | 2.5 | 1.5 | 3.5 |
| Sayur | 1/2P | 50 | 12.5 | 0.5 | | 2.5 |
| Buah | 1P | 55 | 50 | | | 12 |
| Minyak | 1/4P | 1.25 | 12.5 | | 1.25 | |
| SNACK | Porsi | Berat (gram) | Energi (kkal) | Protein (gram) | Lemak (gram) | Karbohidrat (gram) |
| Puding Marie | 1P | | 145.5 | 3.4 | 3.3 | 25.3 |
| TOTAL KESELURUHAN | | | 1199.00 | 40.20 | 29.40 | 185.40 |

Lampiran 5. Distribusi Makanan

Tabel 6. Distribusi Makanan Hari Ke-1

| Waktu Makan | Menu | Bahan Makanan | Berat (gram) | Energi (kkal) | Protein (gram) | Lemak (gram) | Karbohidrat (gram) |
|--------------------------|------------------|----------------------|---------------------|----------------------|-----------------------|---------------------|---------------------------|
| PAGI | Bubur Sum-sum | Tepung Beras | 150 | 87.5 | 2 | | 20 |
| | | Susu | 5.4 | 27 | 1.3 | 1.8 | 33.8 |
| | Air Gula | Gula | 55 | 50 | | | 12 |
| SNACK | Bolu Lapis | | | 145.5 | 3.4 | 3.3 | 25.3 |
| SIANG | Nasi Tim | Beras | 200 | 175 | 4 | | 40 |
| | Rolade Ayam | Ayam | 40 | 75 | 7 | 5 | |
| | | Minyak | 1.25 | 12.5 | | 1.25 | |
| | Makaroni Schotel | Makaroni | 25 | 37.5 | 2.5 | 1.5 | 3.5 |
| | Capcay Kuah | Wortel | 16.7 | 4.2 | 0.2 | | 0.8 |
| | | Sawi hijau | 16.7 | 4.2 | 0.2 | | 0.8 |
| | | bunga kol | 16.7 | 4.2 | 0.2 | | 0.8 |
| | | Minyak | 1.25 | 12.5 | | 1.25 | |
| Buah | Semangka | 190 | 50 | | | 12 | |
| SNACK | Kue Talam | | | 145.5 | 3.4 | 3.3 | 25.3 |
| SORE | Nasi Tim | Beras | 100 | 87.5 | 2 | | 20 |
| | Ayam Asam Manis | Ayam | 40 | 75 | 7 | 5 | |
| | | Minyak | 1.25 | 12.5 | | 1.25 | |
| | Tahu Cetak | Tahu | 55 | 37.5 | 2.5 | 1.5 | 3.5 |
| | Bening Lembayung | Bayam | 50 | 12.5 | 0.5 | | 2.5 |
| | | Minyak | 1.25 | 12.5 | | 1.25 | |
| Buah | Pepaya | 190 | 50 | | | 12 | |
| Total Keseluruhan | | | | 1118 | 36.1 | 26.4 | 212.4 |

Tabel 7. Distribusi Makanan Hari Ke-2

| Waktu Makan | Menu | Bahan Makanan | Berat (gram) | Energi (kkal) | Protein (gram) | Lemak (gram) | Karbohidrat (gram) |
|--------------------------|-------------------|----------------------|---------------------|----------------------|-----------------------|---------------------|---------------------------|
| PAGI | Nasi Tim | Nasi Tim | 100 | 87.5 | 2 | | 20 |
| | Soto Kuning | Ayam Suwir | 20 | 37.5 | 3.5 | 2.5 | |
| | | Sayur | 50 | 25 | 1 | | 5 |
| | | Santan | 20 | 25 | | 2.5 | |
| | Tempe Bacem | Tempe | 25 | 37.5 | 2.5 | 1.5 | 3.5 |
| | | Gula Merah | 6.5 | 25 | | | 6 |
| | Buah | Melon | 190 | 50 | | | 12 |
| SNACK | Puding Buah Naga | | | 145.5 | 3.4 | 3.3 | 25.3 |
| SIANG | Nasi Tim | Nasi Tim | 100 | 87.5 | 2 | | 20 |
| | Telur Balado | Telur | 55 | 75 | 7 | 5 | |
| | | Minyak | 1.25 | 12.5 | | 1.25 | |
| | Sup Tahu | Tahu | 55 | 37.5 | 2.5 | 1.5 | 3.5 |
| | Cah Sayuran | Wortel | 33.3 | 8.3 | 0.3 | | 1.7 |
| | | Sawi hijau | 33.3 | 8.3 | 0.3 | | 1.7 |
| | | Jagung | 33.3 | 8.3 | 0.3 | | 1.7 |
| | | Minyak | 1.25 | 12.5 | | 1.25 | |
| | Buah | Pepaya | 95 | 25 | | | 6 |
| SNACK | Marble Cake | | 15 | 145.5 | 3.4 | 3.3 | 25.3 |
| SORE | Nasi Tim | Nasi Tim | 100 | 87.5 | 2 | | 20 |
| | Tempe Bumbu Rujak | Tempe | 25 | 37.5 | 2.5 | 1.5 | 3.5 |
| | | Minyak | 1.25 | 12.5 | | 1.25 | |
| | Sup Ayam | Ayam | 40 | 75 | 7 | 5 | |
| | | Buncis | 50 | 12.5 | 0.5 | | 2.5 |
| | | Wortel | 50 | 12.5 | 0.5 | | 2.5 |
| | Buah | Melon | 180 | 50 | | | 12 |
| SNACK | Biskuit | Biskuit | 40 | 87.5 | 2 | | 20 |
| Total Keseluruhan | | | | 1228.5 | 42.8 | 29.85 | 180.1 |

Tabel 8. Distribusi Makanan Hari Ke-3

| Waktu Makan | Menu | Bahan Makanan | Berat (gram) | Energi (kkal) | Protein (gram) | Lemak (gram) | Karbohidrat (gram) |
|--------------------------|--------------------|----------------------|---------------------|----------------------|-----------------------|---------------------|---------------------------|
| PAGI | Bubur Ayam | Bubur | 200 | 87.5 | 2 | | 20 |
| | | Ayam | 20 | 37.5 | 3.5 | 2.5 | |
| | | Minyak | 1.25 | 12.5 | | 1.25 | |
| | Sup Sayur | Kembang Kol | 50 | 12.5 | 0.5 | | 2.5 |
| | | Wortel | 50 | 12.5 | 0.5 | | 2.5 |
| Buah | Semangka | 190 | 50 | | | 12 | |
| SNACK | Puding Marie | | | 145.5 | 3.4 | 3.3 | 25.3 |
| SIANG | Kentang rebus | Kentang | 105 | 87.5 | 2 | | 20 |
| | | Ayam Woku | Ayam | 20 | 37.5 | 3.5 | 2.5 |
| | | Minyak | 1.25 | 12.5 | | 1.25 | |
| | Tahu bb Teriyaki | Tahu | 110 | 75 | 5 | 3 | 3.5 |
| | | Minyak | 1.25 | 12.5 | | 1.25 | |
| | Sup Sayur | Wortel | 33.3 | 8.3 | 0.3 | | 1.7 |
| | | Buncis | 33.3 | 8.3 | 0.3 | | 1.7 |
| | | Kembang Kol | 33.3 | 8.3 | 0.3 | | 1.7 |
| Buah | Pepaya | 95 | 25 | | | 6 | |
| SNACK | Pie Buah | | | 145.5 | 3.4 | 3.3 | 25.3 |
| SORE | Nasi Tim | Nasi Tim | 100 | 87.5 | 2 | | 20 |
| | Gurami Asam Manis | Gurami | 40 | 75 | 7 | 5 | |
| | Tempe Bumbu Kuning | Tempe | 25 | 37.5 | 2.5 | 1.5 | 3.5 |
| | Cah Sayur | Wortel | 16.7 | 4.2 | 0.2 | | 0.8 |
| | | Buncis | 16.7 | 4.2 | 0.2 | | 0.8 |
| | | Jagung | 16.7 | 4.2 | 0.2 | | 0.8 |
| | | Minyak | 1.25 | 12.5 | | 1.25 | |
| Buah | Pisang | 55 | 50 | | | 12 | |
| SNACK | Puding Marie | | | 145.5 | 3.4 | 3.3 | 25.3 |
| Total Keseluruhan | | | | 1199 | 40.2 | 29.4 | 185.4 |

Lampiran 6. Hasil Intervensi

Tabel 9. Intervensi Hari Ke-1

| Waktu Makan | Menu | Berat (gram) | Energi (kkal) | Protein (gram) | Lemak (gram) | Karbohidrat (gram) |
|-----------------|-------------------|--------------|----------------|----------------|--------------|--------------------|
| PAGI | Bubur Sum-sum | 90 | 68.7 | 1.98 | 1.08 | 13.08 |
| | Gula | 35 | 35 | | | 8.4 |
| SNACK | Bolu Lapis | | 145.5 | 3.4 | 3.3 | 25.3 |
| SIANG | Nasi Tim | 100 | 87.5 | 2 | | 20 |
| | Rollade Ayam | 27 | 63.1 | 4.7 | 4.7 | |
| | Makaroni Schotel | 23 | 34.5 | 2.3 | 1.38 | 3.22 |
| | Capcay Kuah | 23 | 24 | 0.46 | 1.25 | 2.3 |
| | Semangka | 130 | 36.1 | | | 8.7 |
| SNACK | Kue Talam | | 145.5 | 3.4 | 3.3 | 25.3 |
| SORE | Nasi Tim | 54 | 23.6 | 0.5 | | 5.4 |
| | Ayam Asam Manis | 27 | 63.1 | 4.7 | 4.7 | |
| | Tahu Cetak | 55 | 37.5 | 2.5 | 1.5 | 3.5 |
| | Bening Lembayung | 43 | 23.3 | 0.4 | 1.25 | 2.2 |
| | Pepaya | 100 | 50.0 | | | 12.0 |
| LUAR MAKANAN RS | Biskuit Marie | 20 | 87.5 | 1 | | 20 |
| | Telur Puyuh Rebus | 30 | 43 | 3.52 | 2.99 | 0.11 |
| Total | | | 967.9 | 30.86 | 25.35 | 149.51 |
| 100% KEB | | | 1644.79 | 61.67 | 36.55 | 267.28 |
| % Asupan | | | 58.8% | 50% | 69.4% | 55.9% |

Tabel 10. Intervensi Hari Ke-2

| Waktu Makan | Menu | Berat (gram) | Energi (kkal) | Protein (gram) | Lemak (gram) | Karbohidrat (gram) |
|--------------------------|-------------------|---------------------|----------------------|-----------------------|---------------------|---------------------------|
| PAGI | Nasi Tim | 100 | 87.5 | 2 | | 20 |
| | Soto Kuning | 66.25 | 65.625 | 3.625 | 3.125 | 5 |
| | Tempe Bacem | 31.5 | 62.5 | 2.5 | 1.5 | 9.5 |
| | Melon | 95 | 25 | | | 6 |
| SNACK | Puding Buah Naga | | 145.5 | 3.4 | 3.3 | 25.3 |
| SIANG | Nasi Tim | 100 | 87.5 | 2 | 0 | 20 |
| | Telur Balado | 55 | 87.5 | 7 | 6.25 | |
| | Sup Tahu | 55 | 37.5 | 2.5 | 1.5 | 3.5 |
| | Cah Sayuran | 100 | 37.5 | 1 | 1.25 | 5 |
| | Pepaya | 95 | 25 | | | 6 |
| SNACK | Marble Cake | | 145.5 | 3.4 | 3.3 | 25.3 |
| SORE | Nasi Tim | 56 | 49 | 1.12 | | 11.2 |
| | Tempe Bumbu Rujak | 25 | 50 | 2.5 | 2.75 | 3.5 |
| | Sup Ayam | 95 | 80.625 | 6.725 | 4.375 | 3 |
| | Melon | 180 | 50 | | | 12 |
| SNACK | Biskuit | 40 | 87.5 | 2 | | 20 |
| Total Keseluruhan | | | 1123.75 | 39.77 | 27.35 | 175.3 |
| 100% KEB | | | 1644.79 | 61.67 | 36.55 | 267.28 |
| % Asupan | | | 68.3% | 64.5% | 74.8% | 65.6% |

Tabel 11. Intervensi Hari Ke-3







| Waktu Makan | Menu | Berat (gram) | Energi (kkal) | Protein (gram) | Lemak (gram) | Karbohidrat (gram) |
|--------------------------|--------------------|---------------------|----------------------|-----------------------|---------------------|---------------------------|
| PAGI | Bubur Ayam | 120 | 64 | 2.52 | 1 | 11.2 |
| | Sup Sayur | 78 | 19.5 | 0.78 | | 3.9 |
| | Semangka | 190 | 50 | | | 12 |
| | Puding Biskuit | | 68.75 | 1 | | 13 |
| SNACK | Puding Marie | | 145.5 | 3.4 | 3.3 | 25.3 |
| SIANG | Kentang rebus | 105 | 87.5 | 2 | | 20 |
| | Ayam Woku | 20 | 50 | 3.5 | 3.75 | |
| | Tahu bb Teriyaki | 85 | 70.5 | 3.9 | 3.25 | 2.7 |
| | Sup Sayur | 69 | 17.25 | 0.69 | | 3.45 |
| | Pepaya | 95 | 25 | | | 6 |
| SNACK | Pie Buah | | 145.5 | 3.4 | 3.3 | 25.3 |
| SORE | Nasi Tim | 100 | 87.5 | 2 | | 20 |
| | Gurami Asam Manis | 35 | 75 | 7 | 5 | |
| | Tempe Bumbu Kuning | 25 | 37.5 | 2.5 | 1.5 | 3.5 |
| | Cah Sayur | 50 | 25 | 0.5 | 1.25 | 2.5 |
| | Pisang | 55 | 50 | | | 12 |
| SNACK | Puding Marie | 40 | 145.5 | 3.4 | 3.3 | 25.3 |
| Total Keseluruhan | | | 1164 | 36.59 | 24.7 | 186.15 |
| 100% KEB | | | 1644.79 | 61.67 | 36.55 | 267.28 |
| % Asupan | | | 70.8% | 59.3% | 67.6% | 69.6% |

Lampiran 7. Dokumentasi Menu Intervensi

Tabel 12. Foto Menu Hari Ke-1

| Waktu Makan | Sebelum Makan | Sesudah Makan |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pagi |  <p data-bbox="582 763 954 831">Gambar 1. Menu Pagi Sebelum Makan Hari Ke-1</p> |  <p data-bbox="1010 763 1442 831">Gambar 2. Menu Pagi Sesudah Makan Hari Ke-1</p> |
| Siang |  <p data-bbox="582 1200 954 1267">Gambar 3. Menu Siang Sebelum Makan Hari Ke-1</p> |  <p data-bbox="1010 1211 1442 1279">Gambar 4. Menu Makan Siang Sesudah Makan Hari Ke-1</p> |
| Sore | Tidak Terdokumentasi |  <p data-bbox="1018 1608 1434 1675">Gambar 5. Menu Makan Sore Sesudah Makan Hari Ke-1</p> |

Tabel 13. Foto Menu Hari Ke-2

| Waktu Makan | Sebelum Makan | Sesudah Makan |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pagi |  <p>Gambar 6. Menu Makan Pagi Sebelum Makan Hari Ke-2</p> |  <p>Gambar 7. Menu Makan Pagi Sesudah Makan Hari Ke-2</p> |
| Siang |  <p>Gambar 8. Menu Makan Siang Sebelum Makan Hari Ke-2</p> |  <p>Gambar 9. Menu Makan Siang Sesudah Makan Hari Ke-2</p> |
| Sore |  <p>Gambar 10. Menu Makan Sore Sebelum Makan Hari Ke-2</p> |  <p>Gambar 11. Menu Makan Sore Sesudah Makan Hari Ke-2</p> |

Tabel 14. Foto Menu Hari Ke-3

| Waktu Makan | Sebelum Makan | Sesudah Makan |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pagi |  <p>Gambar 12. Menu Makan Pagi Sesudah Makan Hari Ke-3</p> |  <p>Gambar 13. Menu Makan Pagi Sesudah Makan Hari Ke-3</p> |
| Siang | Tidak Terdokumentasi |  <p>Gambar 14. Menu Makan Siang Sesudah Makan Hari Ke-3</p> |
| Sore |  <p>Gambar 15. Menu Makan Sore Sesudah Makan Hari Ke-3</p> |  <p>Gambar 16. Menu Makan Sore Sesudah Makan Hari Ke-3</p> |

Lampiran 8. Penimbangan Sisa Makanan


Gambar 17. Penimbangan Sisa Makanan



Lampiran 9. Leaflet Diet Hati

Hepatitis

Hepatitis merupakan kondisi peradangan pada hati, pada umumnya disebabkan oleh virus hepatitis. Makanan untuk penderita hepatitis harus tinggi energi dan protein serta cukup lemak.



Contoh Menu

Pagi

- Bubur/Tim/Nasi
- Ikan Pepes
- Tempe Bacem
- Cepcep
- Pisang

Selingan I

- Puding

Siang


- Bubur/Tim/Nasi
- Ayam woku
- Rollade tahu
- Bening bayam
- Melon

Selingan II


- Pie buah

Malam

- Bubur/Tim/Nasi
- Semur daging
- Tahu kukus
- Cah Sawi
- Semangka



Diet Hati



Diet hati diberikan kepada pasien dengan penyakit hati yaitu hepatitis dan sirosis

TUJUAN DIET

- Mencegah kerusakan jaringan hati lebih lanjut
- Mengurangi beban kerja hati
- Memperbaiki jaringan hati yang rusak
- Memperbaiki/mempertahankan status gizi pasien
- Menghindari komplikasi

SYARAT DIET

- Tinggi energi dan protein
- Lemak cukup
- Bentuk makanan disesuaikan dengan kemampuan saluran cerna

Hal-hal yang perlu diperhatikan:

- Masaklah dengan cara merebus, mengukus, memanggang, mengungkep, dan pepes
- Hindari menggoreng, dianjurkan menggunakan minyak kedelai atau minyak jagung untuk menumis
- Sayuran di masak matang
- Memasak sayuran jangan menggunakan santan kental

MAKANAN YANG DIANJURKAN

Sumber Karbohidrat

Beras tumbuk/beras merah, pasta, macaroni, roti tinggi serat, ubi, kentang, kue busan sendiri dengan menggunakan sedikit minyak/lemak tak jenuh.

Sumber Protein Hewani

Ikan, unggas tanpa kulit, putih telur, susu skim, yoghurt rendah lemak, dan keju rendah lemak.

Sumber Protein Nabati

Tempe, tahu, dan kacang-kacangan

Sayuran

Semua sayur dalam dikukus, direbus, disetup, dicumis menggunakan minyak jagung, minyak kedelai atau margarin tanpa garam.

Buah

Semua buah dalam keadaan segar atau bentuk jus

Sumber lemak

Minyak jagung, kedelai, kacang tanah, bunga matahari, dan wijen; margarin tanpa garam yang dibuat dari minyak tidak jenuh ganda; mayones dan salad dressing tanpa garam yang dibuat dari minyak tidak jenuh ganda.

MAKANAN YANG DIHINDARI

Sumber Karbohidrat

Produk makanan jadi: pie, cola, croissant, pastries, biskuit, krekers berlemak, dan kue-kue berlemak.

Sumber Protein Hewani

Daging kambing, daging babi, jeroan, otak, sosis, sardine, kuning telur (batasi hingga 5 butir/minggu), susu whole, krim, yoghurt dari susu penuh, keju dan es krim

Sumber Protein Nabati

Dimasak dengan santan kental dan digoreng dengan mentega, minyak kelapa sawit.

Sayuran

Sayuran yang dimasak dengan mentega, minyak kelapa sawit dan santan kental.



Buah

Buah yang diawetkan dengan gula, seperti buah kaleng dan buah kering.

Sumber lemak

Minyak kelapa dan minyak kelapa sawit; mentega, margarin, kelapa, santan, krim, mayones, dan lain-lain

Lampiran 10. Leaflet Diet Lambung

APA GASTRITIS ITU??

Gastritis adalah suatu kondisi dimana lapisan kulit dalam lambung meradang atau membengkak. Gastritis sering juga disebut sebagai radang lambung, dapat muncul secara mendadak (gastritis akut) atau berlangsung dalam waktu yang lama.



Lambung sehat Maag

APA PENYEBAB GASTRITIS??

- Mengonsumsi obat-obatan anti nyeri seperti aspirin atau obat anti radang non-steroid (NSAID)
- Infeksi perut yang disebabkan oleh bakteri *Helicobacter pylori*
- Penyakit autoimun (seperti anemia parah)
- Refluks cairan empedu menuju lambung
- Penyalahgunaan kokain
- Sering mengonsumsi makanan yang pedas atau kadar lemaknya tinggi
- Gaya hidup tidak sehat, minum alkohol, dan pola makan tidak teratur
- Stres atau kelelahan
- Sering mengonsumsi obat penghilang rasa sakit

DIET GASTRITIS



POLA MAKAN PENDERITA GASTRITIS

- Sumber karbohidrat yang kaya akan serat seperti nasi, oat-meal, ubi, talas dan lain-lain
- Makanan rendah lemak seperti ikan serta dada ayam dan dada kalkun tanpa kulitnya
- Makanan dengan tingkat keasaman rendah. Disarankan makan sayuran yang matang
- Cara pengolahan makanan direbus, dikukus, panggang dan tumis
- Hindari minuman bersoda dan berkafein serta makanan yang menimbulkan gas seperti durian, nangka, nanas dan semua jenis buah-buahan yang diawetkan

PRINSIP DIET UNTUK PENDERITA GASTRITIS

- Pasien dianjurkan untuk makan secara teratur dengan porsi kecil dan frekuensi makan yang sering
- Makanan yang dikonsumsi harus mengandung cukup kalori dan protein namun kandungan lemak/ atau minyak, khususnya yang jenuh harus dikurangi
- Makanan pada diet lambung harus mudah dicernakan atau berbentuk lunak dan mengandung serat makanan yang halus
- Makanan tidak boleh mengandung bahan yang menimbulkan gas, bersifat asam, mengandung minyak atau lemak secara berlebihan dan yang dapat merangsang asam lambung meningkat

TUJUAN DIET

Menghilangkan gejala pada penyakit, menetralkan asam lambung, mengurangi gerakan peristaltik lambung serta memperbaiki kebiasaan makan penderita.

SYARAT DIET

Syarat diet penyakit gastritis Makanan yang disajikan harus mudah dicerna, tidak merangsang tetapi dapat memenuhi kebutuhan energi dan gizi, jumlah energipun harus disesuaikan dengan kebutuhan penderita.

