

# LAMPIRAN

## Lampiran 1 Perhitungan Gizi

### Perhitungan kebutuhan gizi

Perhitungan Kebutuhan SMRS DAN MRS

- Energi (RDA) = Nilai RDA x BBI

$$= 40 \times 46 \text{ kg}$$

$$= \mathbf{1840 \text{ kkal}}$$

- Protein = 15% x E

$$= 15\% \times 1840$$

$$= 276/4$$

$$= \mathbf{69 \text{ gr}}$$

- Lemak = 25% x E

$$= 25\% \times 1840$$

$$= 460/9$$

$$= \mathbf{51,5 \text{ gr}}$$

- Karbohidrat = 60% x E

$$= 60\% \times 1840$$

$$= 1.104/4$$

$$= \mathbf{276 \text{ gr}}$$

## Lampiran 2 Menu Pola Makan SMRS

## ❖ Menu Pola Makan SMRS

## MENU SMRS AN. S 604

Waktu	Menu Makanan	Bahan Makanan	URT	Berat (gr)	Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)
Pagi 9.00	Nasi	Nasi	4 centong	200	258	5.32	0.56	55.8
	Ayam Balado	Ayam	1 ptg	55	163.9	3.64	5	0
		Minyak	1 sdt	5	44.2	0	5	0
	Perkedel Kentang	Kentang	2 bj sdg	210	130.2	4.41	0.42	28.35
		Minyak	1 sdt	5	44.2	0	5	0
Selingan 11.00	Chitato		1 bks	15	80	1	4.5	8
Siang 14.00	Nasi	Nasi	4 centong	200	258	5.32	0.56	55.8
	Telur Balado	Telur	1 btr	50	25	5.4	0	0.4
		Minyak	1 sdt	5	44.2	0	5	0
16.00	Minuman bersoda (Fanta)		1 botol	250	198	0	0	46.8
Selingan 17.00	Bening sawi putih	Sawi putih	2 sdt	20	1.8	0.2	0.02	0.34
	Chitato		1 bks	15	80	1	4.5	8
Malam (20.00)	Nasi	Nasi	2 centong	200	258	5.32	0.56	55.8
	Telur Balado	Telur	1 btr	50	25	5.4	0	0.4
		Minyak	1 sdt	5	44.2	0	5	0
		Pisang	1 bh	55	25.3	0.3	0.1	6.71
<b>ASUPAN ZAT GIZI</b>					<b>1680.0</b>	<b>37.3</b>	<b>36.2</b>	<b>266.4</b>
<b>KEBUTUHAN ZAT GIZI</b>					<b>1840</b>	<b>69</b>	<b>51.5</b>	<b>276</b>
<b>% KECUKUPAN ZAT GIZI</b>					<b>91%</b>	<b>54%</b>	<b>70%</b>	<b>97%</b>

### Lampiran 3 Menu Pola Makan MRS

❖ Menu pola makan MRS

#### MENU MRS AN. S 604

Waktu	Menu Makanan	Bahan Makanan	Berat (gr)	Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)
Pagi (09.00)	Nasi	Nasi	200	258	5.32	0.56	55.8
	Sup Bakso	Bakso	25	50	3.1	3.29	1.89
		Kentang	20	12.4	0.42	0.42	2.7
		Brokoli	10	3	0.28	0.04	0.66
		wortel	20	7.2	0.2	0.12	1.58
		Minyak	10	88.4	0	10	0
siang (14.00)	Nasi	Nasi	200	258	5.32	0.56	55.8
	Sup Bakso	Bakso	35	71	4.34	4.61	2.65
		Kentang	20	12.4	0.42	0.42	2.7
		Brokoli	10	3	0.28	0.04	0.66
		wortel	20	7.2	0.2	0.12	1.58
		Minyak	10	88.4	0	10	0
		Buah Pepaya	100	46	0.5	0.1	12.2
Malam (20.00)	Nasi	Nasi	200	258	5.32	0.56	55.8
	Sup Bakso	Bakso	20	40	2.48	2.63	1.52
		Kentang	20	12.4	0.42	0.42	2.7
		Brokoli	10	3	0.28	0.04	0.66
		wortel	20	7.2	0.2	0.12	1.58
		Minyak	10	88.4	0	10	0
<b>ASUPAN ZAT GIZI</b>				<b>1314.0</b>	<b>29.1</b>	<b>44.1</b>	<b>200.5</b>
<b>KEBUTUHAN ZAT GIZI</b>				<b>1840</b>	<b>69</b>	<b>51.5</b>	<b>276</b>
<b>% KECUKUPAN ZAT GIZI</b>				<b>71%</b>	<b>42%</b>	<b>86%</b>	<b>73%</b>

## Lampiran 4 Menu Intervensi

### ❖ Menu Intervensi

#### MENU INTERVENSI HARI PERTAMA An.S 604

Waktu	Menu Makanan	Bahan Makanan	Berat (gr)	Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)
pagi (06.30)	Nasi tim	Nasi tim	100	120	2.4	0.4	26
	Telur semur	Telur	55	84.7	6.82	5.94	0.39
		Minyak	2	17.6	0	2	0
		Kecap	3	2.13	1.3	0.1	0.2
	Tahu bb Rujak	Tahu	55	44	5.99	2.59	0.44
Minyak		1	8.7	0.001	1.96	0	
	Sup macaroni + buncis + wortel	Wortel	35	12.6	0.3	0.2	2.8
		Buncis	45	15.3	1.1	0.14	3.24
		Macaroni	20	70.6	1.74	0.08	15.74
		Tomat	5	1.2	0.1	0	0.1
		Minyak	1	8.7	0.001	1.96	0
	Buah	Pisang	100	108	1.3	0.3	28.2
selingan (10.00)	Bubur kacang hijau	Kacang hijau	15	48.45	3.43	0.23	8.52
		Gula Merah	5	18.4	0	0	4.6
		Gula Pasir	5	19.7	0	0	4.7
		Santan	2	6.48	0.08	0.69	0.11
siang (11.30)	Nasi tim	Nasi tim	150	180	3.6	0.6	39
	Daging empal	Daging sapi	35	95.6	6.13	7.7	0
		Gula merah	5	18.4	0	0	4.6
		Minyak	2	17.68	0	2	0
	Tempe bb kuning	Tempe	60	120.6	12.48	5.28	8.1
		Minyak	2	17.68	0	2	0
	SB Bayam + Toge	Bayam	20	3.2	0.18	0.08	0.58
		Tauge	35	12.95	1.54	0.175	0.38
Buah	Pepaya	100	46	0.5	0.1	12.2	
selingan (14.00)	Cake Marmer	Telur Ayam	15	84.7	6.82	5.94	0.39
		T. terigu	20	66.6	1.8	0.2	15.44
		Santan	2	6.48	0.08	0.69	0.11

		Gula Pasir	5	19.7	0	0	9.4
sore (17.00)	Nasi tim	Nasi tim	100	120	2.4	0.4	26
	Ayam Bistitk Bwg Bombay	Ayam	35	95.6	5	5.7	0
		Minyak	2	1	0	2	0
		bwg Bombay	5	2.15	0.07	0.01	0.52
		Kecap	2	1.42	0.11	0.03	0.18
	Tahu Opor Putih	Tahu	55	44	5.99	2.59	0.44
	Sup sayuran	kentang	30	18.6	0.63	0.06	4.05
		Wortel	35	12.6	0.3	0.2	2.8
		Tomat	5	1.2	0.1	0.04	0.17
		Buncis	45	15.3	1.1	0.14	3.24
		Minyak	2	1	0	2	0
	Buah	Pisang	100	108	1.3	0.3	28.2
<b>PERENCANAAN ZAT GIZI</b>				<b>1697.0</b>	<b>74.7</b>	<b>54.8</b>	<b>250.8</b>
<b>KEBUTUHAN ZAT GIZI</b>				<b>1840</b>	<b>69</b>	<b>51.5</b>	<b>276</b>
<b>% KECUKUPAN ZAT GIZI</b>				<b>92%</b>	<b>108%</b>	<b>106%</b>	<b>91%</b>

## ASUPAN HARI PERTAMA An.S 604

Waktu	Menu Makanan	Bahan Makanan	Berat (gr)	Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)
pagi (06.30)	Nasi tim	Nasi tim	100	120	2.4	0.4	26
	Telur semur	Telur	55	84.7	6.82	5.94	0.39
		Minyak	2	17.6	0	2	0
		Kecap	3	2.13	1.3	0.1	0.2
	Tahu bb Rujak	Tahu	55	44	5.99	2.59	0.44
		Minyak	1	8.7	0.001	1.96	0
	Sup macaroni + buncis + wortel	Wortel	0	0	0	0	0
		Buncis	0	0	0	0	0
		Macaroni	0	0	0	0	0
		Tomat	0	0	0	0	0
		Minyak	0	0	0	0	0
	Pisang Raja	Pisang	100	108	1.3	0.3	28.2
selingan (10.00)	Kacang Hijau	Kacang hijau	15	48.45	3.43	0.23	8.52
		Gula Merah	5	18.4	0	0	4.6
		Gula Pasir	5	19.7	0	0	4.7
		Santan	2	6.48	0.08	0.69	0.11
siang (11.30)	Nasi tim	Nasi tim	133	159.6	3.19	0.53	34..6
	Daging empal	Daging sapi	30	81.94	5.25	6.6	0
		Gula merah	5	18.4	0	0	4.6
		Minyak	2	17.68	0	2	0
	Tempe bb kuning	Tempe	0	0	0	0	0
		Minyak	0	0	0	0	0
	SB Bayam + Toge	Bayam	20	3.2	0.18	0.08	0.58
Tauge		35	12.95	1.54	0.175	0.38	
Pepaya	Pepaya	100	46	0.5	0.1	12.2	
selingan (14.00)	Cake Marmer	Telur Ayam	15	84.7	6.82	5.94	0.39
		T. terigu	20	66.6	1.8	0.2	15.44
		Santan	2	6.48	0.08	0.69	0.11
		Gula Pasir	5	19.7	0	0	9.4
sore (17.00)	Nasi tim	Nasi tim	100	120	2.4	0.4	26
	Ayam Bistik Bwg Bombay	Ayam	35	95.6	5	5.7	0
		Minyak	2	1	0	2	0
		Bwg Bombay	5	2.15	0.07	0.01	0.52
		Kecap	2	1.42	0.11	0.03	0.18

	Tahu Opor Putih	Tahu	0	0	0	0	0
	sup sayuran	Kentang	10	6.2	0.21	0.02	1.35
		Wortel	10	3.6	0.08	0.06	0.8
		Tomat	1	0.4	0.1	0.04	0.17
		Buncis	0	0	0	0	0
	Buah Pisang	Minyak	2	1	0	2	0
		Pisang	100	108	1.3	0.3	28.2
<b>ASUPAN ZAT GIZI</b>				<b>1334.8</b>	<b>50.0</b>	<b>41.1</b>	<b>173.5</b>
<b>KEBUTUHAN ZAT GIZI</b>				<b>1840</b>	<b>69</b>	<b>51.5</b>	<b>276</b>
<b>% KECUKUPAN ZAT GIZI</b>				<b>73%</b>	<b>72%</b>	<b>80%</b>	<b>63%</b>



**MENU PERENCANAAN HARI KEDUA An.S 604**

<b>Waktu</b>	<b>Menu Makanan</b>	<b>Bahan Makanan</b>	<b>Berat (gr)</b>	<b>Energi (kkal)</b>	<b>Protein (gr)</b>	<b>Lemak (gr)</b>	<b>KH (gr)</b>
pagi (06.30)	Nasi tim	Nasi tim	150	180	3.6	0.6	39
	Daging Terik #Lc	Daging sapi	25	43.5	4.9	2.5	0
		Minyak	2	17.6	0	2	0
	Sup Oyong + Wortel	Wortel	35	18	0.5	0.3	3.95
		Oyong	30	5.7	0.24	0.06	1.23
		tomat	5	1.2	0.1	0	0.1
		Minyak	1	8.7	0.001	1.96	0
	Apel Fuji	Apel Fuji	65	29	0.15	0.2	7.45
selingan (10.00)	Puding Agar	Agar-agar	1	2.8	0	0	1.14
		Gula Pasir	2	7.88	0	0	1.88
siang (11.30)	nasi tim	Nasi tim	200	240	4.8	0.8	52
	Ayam Panggang Kecap	Ayam	50	130.5	13.7	8.05	0.8
		Kecap	1	17.68	0	2	0
		Minyak	2	17.6	0	2	0
	Tahu bacem basah	Tahu	55	44	5.99	2.59	0.44
		Minyak	2	17.6	0	2	0
		Gula Merah	2	7.36	0	0	1.84
	bng labu siam + kc. Pjg	Kc. Panjang	45	15.5	1.15	0.05	2.65
		Tomat	5	1.2	0.1	0	0.1
		Labu siam	20	6	0.12	0.02	1.34
	Jus Pepaya	Pepaya	150	69	0.15	0.1	12.2
		Gula Pasir	2	7.88	0	0	1.88
selingan (14.00)	Kue Lumpur	Tepung Terigu	30	99.9	2.7	0.3	23.16
		Telur ayam	60	92.4	7.44	6.48	0.42
		Gula Pasir	2	7.88	0	0	1.88
	Buah Pisang	Pisang	100	108	1.3	0.3	28.2
sore (17.00)	Nasi tim	Nasi tim	150	180	3.6	0.6	39
	Telur BB Rendang Biasa	Telur	60	92.4	7.44	6.48	0.42
		Gula Pasir	2	7.88	0	0	1.88
		Minyak	5	44.2	0	5	0
		Santan	2	2.44	0.04	0.2	0.15
	Oseng Tempe Kecap	Tempe	50	100.5	10.4	5.72	7.43
kecap		1	0.71	0.1	0.01	0.09	

		minyak	2	17.6	0	2	0
	SB. Bayam + jagung	Bayam	50	8	0.45	0.2	1.45
		Jagung	15	54.9	1.47	1.09	10.36
	Buah Melon	Melon	150	55.5	0.9	0.6	11.7
<b>PERENCANAAN ZAT GIZI</b>				<b>1761.0</b>	<b>71.3</b>	<b>54.2</b>	<b>254.1</b>
<b>KEBUTUHAN ZAT GIZI</b>				<b>1840</b>	<b>69</b>	<b>51.5</b>	<b>276</b>
<b>% KECUKUPAN ZAT GIZI</b>				<b>96%</b>	<b>103%</b>	<b>105%</b>	<b>92%</b>

## ASUPAN HARI KEDUA An.S 604

Waktu	Menu Makanan	Bahan Makanan	Berat (gr)	Kalori (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)
pagi (06.30)	Nasi tim	Nasi tim	75	90	1.8	0.3	19.5
	Daging Terik #Lc	Daging sapi	19	33.06	3.72	1.9	0
		Minyak	2	17.6	0	2	0
	Sup Oyong + Wortel	Wortel	5	2.57	0.07	0.04	0.56
		Oyong	5	0.95	0.4	0.01	0.2
		tomat	5	1.2	0.1	0	0.1
		Minyak	1	8.7	0.001	1.96	0
	Apel Fuji	Apel Fuji	65	29	0.15	0.2	7.45
selingan (10.00)	Puding Agar	Agar-agar	1	2.8	0	0	1.14
		Gula Pasir	2	7.88	0	0	1.88
siang (11.30)	Nasi tim	Nasi tim	100	120	2.4	0.4	26
	Ayam Panggang Kecap	Ayam	50	130.5	13.7	8.05	0.8
		Kecap	1	17.68	0	2	0
		Minyak	2	17.6	0	2	0
	Tahu bacem basah	Tahu	55	44	5.99	2.59	0.44
		Minyak	2	17.6	0	2	0
		Gula Merah	2	7.36	0	0	1.84
	bng labu siam + kc. Pjg	Kc. Panjang	10	3.44	0.25	0.01	0.58
		Tomat	5	1.2	0.1	0	0.1
		Labu siam	5	1.5	0.03	0.01	0.33
	Jus Pepaya	Pepaya	150	69	0.15	0.1	12.2
Gula Pasir		2	7.88	0	0	1.88	
selingan (14.00)	Kue Lumpur	Tepung Terigu	30	99.9	2.7	0.3	23.16
		Telur ayam	60	92.4	7.44	6.48	0.42
		Gula Pasir	2	7.88	0	0	1.88
	Buah Pisang	Pisang	100	108	1.3	0.3	28.2
sore (17.00)	Nasi tim	Nasi tim	150	180	3.6	0.6	39
	Telur BB Rendang Biasa	Telur	60	92.4	7.44	6.48	0.42
		Gula Pasir	2	7.88	0	0	1.88
		Minyak	5	44.2	0	5	0

	Santan	2	2.44	0.04	0.2	0.15
Oseng Tempe Kecap	Tempe	0	0	0	0	0
	kecap	1	0.71	0.1	0.01	0.09
	minyak	2	17.6	0	2	0
	SB. Bayam + jagung	Bayam	50	8	0.45	0.2
	Jagung	15	54.9	1.47	1.09	10.36
Buah Melon	Melon	150	55.5	0.9	0.6	11.7
<b>ASUPAN ZAT GIZI</b>			<b>1403.3</b>	<b>54.3</b>	<b>46.8</b>	<b>193.7</b>
<b>KEBUTUHAN ZAT GIZI</b>			<b>1840</b>	<b>69</b>	<b>51.5</b>	<b>276</b>
<b>% KECUKUPAN ZAT GIZI</b>			<b>76%</b>	<b>79%</b>	<b>91%</b>	<b>70%</b>

**MENU PERENCANAAN HARI KETIGA An.S 604**

<b>Waktu</b>	<b>Menu Makanan</b>	<b>Bahan Makanan</b>	<b>Berat (gr)</b>	<b>Kalori (kkal)</b>	<b>Protein (gr)</b>	<b>Lemak (gr)</b>	<b>KH (gr)</b>
Pagi (06.30)	Nasi tim	Nasi tim	150	180	3.6	0.6	39
	Ayam BB Gulai	Ayam	50	130.5	13.7	8.05	0.8
		Minyak	2	17.6	0	2	0
		Santan	2	2.44	0.04	0.2	0.15
	Bening Wortel + Labu Siam	Wortel	35	18	0.5	0.3	3.95
		Labu siam	30	5.7	0.24	0.06	1.23
		Tomat	2	0.48	0.04	0	0.04
	Jeruk Mandarin	Jeruk Mandarin	60	26.4	0.48	0.6	6.54
Selingan (10.00)	Marie Biskuit	Marie Bisukuit	10	45.8	0.69	1.44	7.51
siang (11.30)	nasi tim	Nasi tim	200	240	4.8	0.8	52
	Telur Opor Putih	Telur	60	92.4	7.44	6.48	0.42
		Santan	2	2.44	0.04	0.2	0.15
		Minyak	2	17.6	0	2	0
	Tempe BB bali	Tempe	65	130.65	13.52	5.72	7.43
		Minyak	2	17.6	0	2	0
		Kecap	1	0.71	0.1	0.01	0.09
	Bening Katuk Jagung Manis	Daun Katuk	15	8.85	0.96	0.1	0.99
		Jagung Manis pipil	15	54.9	1.47	1.09	6.91
Pepaya	Pepaya	100	46	0.5	0.1	12.2	
Selingan 14.00	Kue pepe	Santan	2	2.44	0.04	0.2	0.15
		Tepung meizena	10	34.1	0.03	0	8.5
		Tepung sagu	10	54	0.2	0.39	2.2
		Gula Pasir	5	2.5	0	0	4.7
sore (17.00)	Nasi tim	Nasi Tim	150	180	3.6	0.6	39
	Oseng Daging	Daging	35	95.55	6.13	7.7	0
		Minyak	2	17.6	0	2	0
	Sup Sayuran	Wortel	50	8	0.45	0.2	1.45
		Buncis	30	109.8	2.94	2.19	20.73
Tomat		2	0.48	0.04	0	0.04	

		Minyak	1	0.71	0.1	0.01	0.09
	Buah	Pisang Raja	150	180	1.8	0.3	47.7
<b>PERENCANAAN ZAT GIZI</b>				<b>1723.3</b>	<b>63.5</b>	<b>45.3</b>	<b>264.0</b>
<b>KEBUTUHAN ZAT GIZI</b>				<b>1840</b>	<b>69</b>	<b>51.5</b>	<b>276</b>
<b>% KECUKUPAN ZAT GIZI</b>				<b>94%</b>	<b>92%</b>	<b>88%</b>	<b>96%</b>

## ASUPAN HARI KETIGA An.S 604



Waktu	Menu Makanan	Bahan Makanan	Berat (gr)	Kalori (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)
pagi (06.30)	nasi tim	Nasi tim	97	116.4	2.33	0.39	25.22
	Ayam BB Gulai	Ayam	35	91.35	9.59	5.64	0.56
		Minyak	2	17.6	0	2	0
		Santan	2	2.44	0.04	0.2	0.15
	Bening Wortel + Labu Siam	Wortel	10	18	0.5	0.3	3.95
		Labu siam	30	5.7	0.24	0.06	1.23
		Tomat	2	0.48	0.04	0	0.04
	Jeruk Mandarin	Jeruk Mandarin	60	26.4	0.48	0.6	6.54
selingan (10.00)	Marie Biskuit	Marie Bisukuit	10	45.8	0.69	1.44	7.51
siang (11.30)	nasi tim	Nasi tim	200	240	4.8	0.8	52
	Telur Opor Putih	Telur	60	92.4	7.44	6.48	0.42
		Santan	2	2.44	0.04	0.2	0.15
		Minyak	2	17.6	0	2	0
	Tempe BB bali	Tempe	65	130.65	13.52	5.72	7.43
		Minyak	2	17.6	0	2	0
		Kecap	1	0.71	0.1	0.01	0.09
	Bening Katuk Jagung Manis	Daun Katuk	15	8.85	0.96	0.1	0.99
		Jagung Manis pipil	15	54.9	1.47	1.09	6.91
Pepaya	Pepaya	100	46	0.5	0.1	12.2	
Selingan 14.00	Kue Pepe	Santan	2	2.44	0.04	0.2	0.15
		Tepung Terigu	20	68.2	0.06	0	17
		Tepung sagu	10	54	0.2	0.39	2.2
		Gula Pasir	5	2.5	0	0	4.7
sore	Nasi tim	Nasi Tim	150	180	3.6	0.6	39
(17.00)	Oseng Daging	Daging	35	95.55	6.13	7.7	0
		Minyak	2	17.6	0	2	0
	Sup Sayuran	Wortel	50	8	0.45	0.2	1.45

		Buncis	30	109.8	2.94	2.19	20.73
		Tomat	2	0.48	0.04	0	0.04
		Minyak	1	0.71	0.1	0.01	0.09
	Buah Pisang	Pisang Raja	150	180	1.8	0.3	47.7
<b>ASUPAN ZAT GIZI</b>				<b>1654.6</b>	<b>58.1</b>	<b>42.7</b>	<b>258.5</b>
<b>KEBUTUHAN ZAT GIZI</b>				<b>1840</b>	<b>69</b>	<b>51.5</b>	<b>276</b>
<b>% KECUKUPAN ZAT GIZI</b>				<b>90%</b>	<b>84%</b>	<b>83%</b>	<b>94%</b>




## Lampiran 5 Dokumentasi







### DOKUMENTASI HARI KE 1

Waktu	Intervensi	Asupan
Pagi (07.00)		
Selingan 1 (09.00)		Habis
Siang (12.00)		Habis ¼
Selingan II (14.00)	Cake Marmer	Habis
Sore (17.00)		Habis ¼

## DOKUMETASI HARI KE 2

Waktu	Intervensi	Asupan
Pagi (07.00)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nasi tim</li> <li>- Daging terik</li> <li>- Sup oyong + wortel</li> <li>-Apel fuji</li> </ul>	Habis ½
Selingan I (09.00)	Puding Agar	Habis
Siang (12.00)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nasi tim</li> <li>- Ayam Panggang Kecap</li> <li>- Tahu bacem basah</li> <li>- Bening labu siam + Kacang Panjang</li> </ul>	Habis ½
Selingan II (14.00)	Kue Lumpur + Buah Pisang	Habis
Sore (17.00)		Habis ½

### DOKUMENTASI HARI KE 3

Waktu	Intervensi	Asupan
Pagi (07.00)		
Selingan 1 (09.00)	Marie Biskuit	Habis
Siang (12.00)		
Selingan II (14.00)	Kue Pepe	Habis
Sore (17.00)		

### DOKUMENTASI EDUKASI



## Lampiran 6 Leaflet Diet Gastritis

### Tatalaksana Diet Gastritis

NAMA : \_\_\_\_\_ TB : \_\_\_\_\_ cm  
 UMUR : \_\_\_\_\_ BB : \_\_\_\_\_ kg  
 IMT (Index Masa Tubuh) : \_\_\_\_\_

Membutuhkan Gizi Sehari :  
 Karbohidrat \_\_\_\_\_ gram  
 Protein \_\_\_\_\_ gram  
 Lemak \_\_\_\_\_ gram  
 Vitamin/mineral \_\_\_\_\_ gram

PEMBACAAN MAKANAN SEHARI

Pagi jam 06.00-08.00	Berat (gr)	URT
Nasi/beras/aci		
Hewani/vegetari		
Nabati		
Sayuran		
Buah		
Miscak		

Selangan jam 10.00 : \_\_\_\_\_

Siang jam 12.00-13.00	Berat (gr)	URT
Nasi/beras/aci		
Hewani		
Nabati		
Sayuran		
Buah		
Miscak		

Selangan jam 16.00 : \_\_\_\_\_

Malam jam 18.00-19.00	Berat (gr)	URT
Nasi/beras/aci		
Hewani		
Nabati		
Sayuran		
Buah		
Miscak		

Selangan jam 21.00 : \_\_\_\_\_

### Contoh Menu Sehari

Pagi	Selangan jam 10.00
Bubur nasi/tim nasi Telur ceplok air Setup wortel Teh	Puding maizena + 50.00 sirup
Siang	Selangan jam 16.00
Bubur nasi/tim nasi Semur daging giling Setup bayam Jus pepaya	Roti bakar Orak arik telur
Malam	Selangan jam 20.000
Bubur nasi/tim nasi Sup ayam giling Tumis labu siam + tomat Pisang	Susu

Usahakan mengonsumsi makanan, gunakan browser browser makanan pengganti


### GASTRITIS (PERADANGAN LAMBUNG)



POLTEKES RIAU  
JURUSAN GIZI  
TINGKAT 2 B

### Apa itu Gastritis?

Gastritis adalah peradangan yang terjadi pada lapisan lambung.



### Tanda dan Gejala Gastritis

- Nyeri ulu hati
- Mual
- Nafsu makan menurun
- Pusing
- Perut terasa kembung

### Penyebab Gastritis

- Pola makan tidak teratur
- Sering makan makanan yang asam
- Suka makan makanan yang pedas
- Suka makan makanan yang mengandung gas (kubis, kol, sawi, nangka)
- Stress

### Bagaimana Cara Mencegah Gastritis?

- ⇒ Makan Tepat waktu
- ⇒ Makan sering dengan porsi kecil
- ⇒ Olahraga teratur
- ⇒ Kelola stress dengan baik
- ⇒ Hindari makanan yang meningkatkan

### Tujuan Diet Gastritis

Tujuan diet perakit lambung adalah untuk memberikan makanan dan cairan secukupnya yang tidak membebani lambung serta mencegah dan menetralkan sekresi asam lambung yang berlebihan.

### Syarat Diet Gastritis

1. Mudah dicerna, porsi kecil, dan sering diberikan
2. Energi dan protein cukup, sesuai kemampuan pasien untuk memeternkannya
3. Lemak rendah, yaitu 10-15% dari kebutuhan energy total
4. Rendah serat, terutama serat tidak larut air
5. Cairan cukup, terutama bila ada muntah
6. Tidak mengandung bahan makanan / bumbu yang tajam (terakis, mekanis, kimia)
7. Makan secara perlahan di lingkungan yang tenang
8. Pada fase akut dapat diberikan makanan parenteral selama 24-48 jam untuk memben istirahat pada lambung.