

LAMPIRAN

Lampiran 1. Skrining MST

Skrining MST

Parameter	Skor
Apakah pasien mengalami penurunan berat badan yang tidak direncanakan / tidak diinginkan dalam 6 bulan terakhir? Tidak	0
Tidak yakin (tanda-tanda baju menjadi lebih longgar)	2
Ya, ada penurunan sebanyak: 1-5 kg	1
6-10 kg	2√
11-15 kg	3
>15 kg	4
Tidak tahu berapa penurunannya	2
Apakah asupan makan pasien berkurang karena penurunan nafsu makan/kesulitan menerima makanan? Tidak	0
Ya	1√
Total Skor	3
3. Pasien Diagnosis Khusus/pasien yang berisiko terjadi gangguan gizi diantaranya dirawat di IC/ICU/HCU, penurunan kesadaran, kegawatan abdomen (pendarahan, ileus, peritonitis, asites, tumor, post op), gangguan pernafasan berat, keganasan dengan komplikasi, gagal jantung, GGK, pasien HD, DM, sirosis, imunitas menurun, geriarti, atau kondisi sakit berat lain.	Ya √ Tidak

Kriteria Penilaian MST

Skor 0-1 Tidak risiko malnutrisi

Skor > 2 Risiko malnutrisi (proses asuhan gizi terstandar oleh ahli gizi/dietisien)

Skor > 3 Malnutrisi

Tindak Lanjut

Skor MST > 2 Proses Asuhan Gizi Terstandar oleh Ahli Gizi/Dietisien

Skor MST > 3 Terapi Nutrisi oleh Tim Pendukung Terapi Nutrisi (*Nutrition Support Team*)

Lampiran 2. Recall Pasien Saat Masuk Rumah Sakit

Recall ke 1 MRS (26 februari 2020)

Waktu makan	Menu	Bahan makanan	Jumlah (gr)	Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Kh (gr)
Pagi	Bubur ayam	bubur	200	87,5	2	0	20
		Ayam suwir	25	74,5	4,55	6,25	0
		minyak	5	50	0	5	0
Siang	tim	tim	185	175	4	0	40
	opor ayam	ayam	56	167,41	10,22	14,04	0
		santan	20	25	0	2,5	0
	perkedel	kentang	52,5	43,75	1	0	10
		telur	25	38,5	3,1	2,7	0,17
		minyak	5	50	0	5	0
	cah oriental	wortel	20	7,2	0,2	0,12	1,58
		jagung muda	20	7	0,44	0,02	1,48
	buah	melon	132	50	0	0	12
Malam	tim	tim	100	87,5	2	0	20
	tempe teriyaki	tempe	50	75	5	3	7
	telur dadar	telur	52,5	18,75	1,75	1,25	0
		minyak	5	50	0	5	0
Jumlah				1007,11	34,26	44,88	112,23
kebutuhan				1668,38	62,56	46,43	271,11
Persentase				60%	55%	97%	41%
Kategori				Sangat kurang	Sangat kurang	Cukup	Sangat kurang

Klasifikasi zat gizi berdasarkan asupan makan menurut Kemenkes RI (2013)

- Asupan makan sangat kurang : <70% dari kebutuhan
- Asupan makan kurang : 70-80% dari kebutuhan
- Asupan makan cukup : 80-100% dari kebutuhan
- Asupan makan baik : 100-110% dari kebutuhan
- Asupan makan lebih : >110% dari kebutuhan

Recall ke 2 MRS (27 februari 2020)

Waktu makan	Menu	Bahan makanan	Jumlah (gr)	Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Kh (gr)
Pagi	bubur sumsum	tepung beras	100	350	8	0	80
		santan	20	25	0	2,5	0
		gula aren	10	36,8	0	0	9,2
	telur rebus	telur	55	75	7	5	0
jam 10	bubur kacang hijau	kacang hijau	10	37,5	2,5	1,5	3,5
Siang		santan	10	12,5	0	1,25	0
	tim	tim	100	87,5	2	0	20
	telur semur	telur	55	75	7	5	0
	tempe rogurt	tempe	50	75	5	3	7
		buncis	10	2,5	0,1	0	0,5
		wortel	10	2,5	0,1	0	0,5
		tepung	10	43,75	1	0	10
		telur	25	38,5	3,1	2,7	0,17
		minyak	5	50	0	5	0
	bobor bayam	bayam	50	11,5	0,6	0,3	1,85
		labu siam	25	6,25	0,25	0	1,25
santan		10	12,5	0	1,25	0	
Malam	tim	tim	100	87,5	2	0	20
	semur ayam	ayam	50	75	5	3	7
	tempe tahu tumis	tempe	25	37,5	2,5	1,5	3,5
		santan	10	12,5	0	1,25	0
	buah	semangka	167	28	0,5	0,2	6,9
Jumlah				1182,3	46,65	33,45	171,37
kebutuhan				1668,38	62,56	46,43	271,11
Persentase				71%	75%	72%	63%

Kategori	Kurang	Kurang	Kurang	Sangat kurang
----------	--------	--------	--------	---------------

Klasifikasi zat gizi berdasarkan asupan makan menurut Kemenkes RI (2013)

- Asupan makan sangat kurang : <70% dari kebutuhan
- Asupan makan kurang : 70-80% dari kebutuhan
- Asupan makan cukup : 80-100% dari kebutuhan
- Asupan makan baik : 100-110% dari kebutuhan
- Asupan makan lebih : >110% dari kebutuhan

Recall ke 3 MRS (28 februari 2020)

Waktu makan	Menu	Bahan makanan	Jumlah (gr)	Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Kh (gr)
Pagi	bubur sumsum	tepung beras	100	350	8	0	80
		santan	20	25	0	2,5	0
		gula aren	10	36,8	0	0	9,2
	telur rebus	telur	55	75	7	5	0
Siang	nasi	nasi	100	180	3	0,3	39,8
	telur bumbu acar	telur	55	75	7	5	0
		santan	20	25	0	2,5	0
	tempe bacem	tempe	50	75	5	3	7
		kecap	5	3	0,5	0	0,3
	sop wortel + buncis	wortel	20	7,2	0,2	0,12	1,58
		buncis	25	8,5	0,6	0,075	1,8
	buah	semangka	100	28	5	0,2	6,9
Malam	nasi	nasi	100	180	3	0,3	39,8
	ayam panggang betutu	ayam	50	75	5	3	7
		santan	20	25	0	2,5	0
	perkedel	kentang	52,5	43,75	1	0	10
		telur	25	38,5	3,1	2,7	0,17
		minyak	5	50	0	5	0
	sayur bening	jagung muda	20	5	0,2	0	1
		kacang panjang	10	2,5	0,1	0	0,5
		terong	20	5	0,2	0	1
	buah	pepaya	99	46	0,5	0	12,2
Jumlah				1359,25	49,4	32,195	218,25
kebutuhan				1668,38	62,56	46,43	271,11
Persentase				81%	79%	69%	81%

Kategori	Cukup	Kurang	Sangat kurang	Cukup
----------	-------	--------	---------------	-------

Klasifikasi zat gizi berdasarkan asupan makan menurut Kemenkes RI (2013)

- Asupan makan sangat kurang : <70% dari kebutuhan
- Asupan makan kurang : 70-80% dari kebutuhan
- Asupan makan cukup : 80-100% dari kebutuhan
- Asupan makan baik : 100-110% dari kebutuhan
- Asupan makan lebih : >110% dari kebutuhan

Lampiran 3 Leaflet Diabetes Mellitus

CARA MENGATUR DIET

1. Untuk pertama kali sebaiknya makanan ditimbang sampai mencapai diet dan porsi yang sesuai.
2. Makanlah sesuai dengan jumlah dan pembagian makan yang telah ditentukan.
3. Untuk mendapatkan variasi menu, gunakanlah daftar penukar.
4. Makanlah banyak sayur-sayuran dan buah-buahan yang tinggi serat
5. Laksanakan diet dengan disiplin untuk mencapai BB normal.



Contoh Menu Sehari



Pagi	Siang	Malam
Roti putih Selai kacang Telur rebus Lalapan daun	Nasi Semur ayam Tempe goreng Sup sayur Jeruk	Nasi Pepes ikan Cah tahu Tumis kangkung Papaya
Jam 10.00 (Selingan) Melon	Jam 16.00 (Selingan) Fuding mangga	Jam 21.00 (Selingan) Crackers ta- war atau buah

Hal-hal yang harus diperhatikan !!

1. Disamping berdiet lakukan olah raga secara teratur.
2. WASPADA kemungkinan terjadinya HIPOGLIKEMIA
3. HIPOGLIKEMIA adalah suatu keadaan dimana kadar gula darah terlah rendah dan dapat menyebabkan koma Hal ini dapat terjadi karena ketidakseimbangan antara makanan yang dimakan dengan kepatatan dan obat yang dikonsumsi.

Gejala Hipoglikemia

1. Kering berdebar-debar
2. Gemetar
3. Demam
4. Lesu
5. Mata berkunang-kunang

Bila mengalami gejala-gejala ini segera minum gula atau makan * = gula atau makan segera

DIET DIABETES MELITUS




RS. ISLAM JAKARTA
CEMPAKA PUTIH

DIET DIABETES MELITUS

Diabetes melitus atau kencing manis adalah penyakit gangguan metabolisme gula darah yang disebabkan oleh kekurangan hormon insulin sehingga terjadi peningkatan kadar gula darah dengan segala akibatnya.

Tujuan diet

1. Memberikan makanan sesuai kebutuhan.
2. Mempertahankan kadar gula darah sampai normal/mendekati normal.
3. Mempertahankan berat badan menjadi normal.
4. Mencegah terjadinya kadar gula darah terlalu rendah yang dapat menyebabkan pingsan.
5. Mengurangi/ mencegah komplikasi.

Syarat diet

1. Kebutuhan energi ditentukan dengan memperhitungkan kebutuhan untuk metabolisme basal sebesar 25-30 kkal/kg BB normal, ditambah kebutuhan untuk aktivitas fisik dan keadaan klinis. misalnya kegemukan atau lemas dan adanya komplikasi yaitu : 1.900 kkal

Syarat diet

2. Kebutuhan protein 10-15% dari kebutuhan energi total yaitu : 70,34 gr
3. Kebutuhan lemak 20-25% dari kebutuhan energi total yaitu : 41,68 gr
4. Kebutuhan Karbohidrat 60 -70% dari kebutuhan energi total yaitu : 304,80 gr
5. Penggunaan gula murni tidak diperbolehkan, bila kadar gula darah sudah terkendali diperbolehkan mengkonsumsi gula murni sampai 5 % dari kebutuhan energi total.
6. Serat dianjurkan 25 gr / hari.

Bahan makanan yang dianjurkan

1. Sumber Protein :
-Hewani (daging yang kurus, ayam tanpa kulit, ikan, telur).
-Nabati (tahu, oncom, dan kacang-kacangan).
-telur rendah kolesterol atau putih telur.
2. Sayuran (kangkung, daun kacang, oyong, ketimun, tomat, labu air, kembang kol, lobak, sawi, selada, seledri, terong).
3. Buah-buahan atau sari buah (jeruk, apel, pepaya, melon, jambu air, salak, semangka, belimbing).
4. Susu skim atau rendah lemak (yoghurt, susu kacang)

Bahan makanan yang dibatasi

1. Semua sumber karbohidrat dibatasi: nasi, bubur, roti, mie, kentang, singkong, ubi, sagu, gandum, pasta, jagung, talas, havermout, sereal, ketan, macaroni.
2. Sayur (bayam, buncis, daun melinjo, labu siam, daun singkong, daun ketela, jagung muda, kapri, kacang panjang, pare, wortel, daun katuk).
3. Buah (sirihak, pisang alpukat, sawo, semangka, nangka masak).
4. Lainnya (makanan yang digoreng dan yang menggunakan santan kental, kecap, saus tiram).

Bahan makanan yang dihindari

1. Protein Hewani (Keju, abon, dendeng, susu full cream).
2. Buah (Buah-buahan yang diguyurkan: durian, nangka, alpukat, kurma, manisan buah).
3. Minuman (Minuman yang mengandung alkohol, susu kental manis, soft drink, es krim, yoghurt, susu).
4. Lainnya (Gula pasir, gula merah, gula batu, madu, Makanan/minuman yang manis: cake, kue, kue manis, dodol, tarts, sirup, selai manis, coklat, permen, tape, mayonnaise).