










Lampiran 1 dokumentasi sisa makan pasien.

Tanggal	PORSI MAKANAN	SISA MAKANAN
<p>Tanggal 19/02/2020 "makanan pagi"</p>		
<p>Tanggal 19/02/2020 "makanan siang"</p>		
<p>Tanggal 19/02/2020 "makanan malam"</p>	<p>TIDAK TERDOKUMENTASI</p>	

Tanggal	PORSI MAKANAN	SISA MAKANAN
<p>Tanggal 20/02/2020 "makanan pagi"</p>		
<p>Tanggal 20/02/2020 "makanan siang"</p>		
<p>Tanggal 20/02/2020 "makanan malam"</p>		<p>TIDAK TERDOKUMENTASI TETAPI MAKANAN HABIS</p>

Tanggal	PORSI MAKANAN	SISA MAKANAN
<p>Tanggal 21/02/2020 "makanan Pagi"</p>		
<p>Tanggal 21/02/2020 "makanan siang"</p>		<p>TIDAK TERDOKUMENTASI TETAPI MAKANAN HABIS</p>
<p>Tanggal 21/02/2020 "makanan Malam"</p>		<p>TIDAK TERDOKUMENTASI TETAPI MAKANAN HABIS</p>

lampiran 2 siklus menu RS X Batam

Jam makan	18/02/2020	19/02/2020	20/02/2020	21/02/2020
	Siklus menu hari ke-8	Siklus menu hari ke-9	Siklus menu hari ke-10	Siklus menu hari ke-1
Pagi	<ul style="list-style-type: none"> ➤ nasi kuning ➤ tempe kuning ➤ telur dadar iris ➤ pergedel ➤ timun dan tomat iris 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ nasi goreng ➤ bakso ikan ➤ telur dadar iris ➤ timun dan tomat 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ bubur sum – sum 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ bubur ayam ➤ telur dadar iris ➤ wortel
siang	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ikan goreng bumbu rica ➤ tempe goreng ➤ sup bayam ➤ pisang 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ nasi putihh ➤ ikan acar kuning ➤ sup brokoli wortel ➤ tempe bacem ➤ pisang 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ nasi putih ➤ ayam crispy ➤ tahu bumbu rujak ➤ capcay ➤ pepaya 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ nasi putih ➤ sup makaroni ➤ telur bumbu bali ➤ tumis tempe ➤ pepaya
malam	<ul style="list-style-type: none"> ➤ daging bumbu malby kentang ➤ pergedel tahu ➤ sop bunga kol dan wortel ➤ pepaya 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ nasi putih ➤ ayam teriyaki ➤ tempe goreng ➤ sup bayam ➤ pepaya 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ nasi putih ➤ ayam bumbu kemangi ➤ tahu goreng ➤ bening jagung bayam ➤ pisang 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ nasi putih ➤ bakwan tempe ➤ ayam rica rica ➤ bening wortel kacang panjang ➤ pisang
selingan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ bubur kacang hijau ➤ lempur ayam 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ bubur kacang hijau ➤ kue lumpur 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ bubur kacang hijau ➤ kue sus 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ bubur kacang hijau ➤ risolles

lampiran 3. asupan makanan pasien selama di rumah sakit

Tabel 1. asupan makanan 19/02/2020

Zat Gizi	Kebutuhan	Asupan RS	% Asupan RS	Asupan Luar RS	% Asupan Luar RS	Total Asupan	% Asupan	Keterangan
Energin (kkal)	2.050,23	742	36%	185	0,9%	927	36,9%	kurang
Protein (gram)	102,51	61,53	60%	3,5	0,3%	65,04	60,3%	kurang
Lemak (gram)	45,56	22,61	49%	6,5	14%	52,06	55,5%	kurang
KH (gram)	307,53	76,05	24%	28	0,9%	104,05	24,9%	kurang

Tabel 2. Asupan makanan 20/02/2020

Zat Gizi	Kebutuhan	Asupan RS	% Asupan RS	Asupan Luar RS	% Asupan Luar RS	Total Asupan	% Asupan	Keterangan
Energin (kkal)	2.050,23	1280	62%	330	16%	1610	78%	kurang
Protein (gram)	102,51	53,06	51%	19	18,5%	72,06	69,5%	kurang
Lemak (gram)	45,56	35,6	78%	7	15%	42,6	93%	baik
KH (gram)	307,53	243,6	79%	51	16,5%	294,6	95,5%	baik

Tabel 3. Asupan makanan 21/02/2020

Zat Gizi	Kebutuhan	Asupan RS	% Asupan RS	Asupan Luar RS	% Asupan Luar RS	Total Asupan	% Asupan	Keterangan
Energin (kkal)	2.050,23	1455	70%	330	16%	1785	86%	baik
Protein (gram)	102,51	79,73	77%	19	18,5%	98,73	95,5%	baik
Lemak (gram)	45,56	38,82	85%	7	15%	45,82	100%	baik
KH (gram)	307,53	183,37	59%	51	16,5%	234,37	75,5%	kurang

Lampiran 4 Food Recall SMRS

- Pagi : nasi 2p, sambal kentang 2 sdm, rendang 2p
- Selingan 1 : energen vanila 1 bks
- Siang : nasi 1p, ayam goreng, lalap
- Malam : roti bantal rasa coklat dan teh manis

Zat gizi	Asupan	Kebutuhan	Persentase	Keterangan
Energi (kkal)	1.293	2.050,23	63%	Kurang
Protein (gram)	54,62	102,51	53%	Kurang
Lemak (gram)	47,55	45,56	104,36%	Normal
Karbohidrat (gram)	163,16	307,53	53%	Kurang

anemia

APAKAH ANEMIA?

Anemia adalah penyakit kurang darah yang sebagian besar disebabkan karena kurang mengkonsumsi zat besi.



Anemia umumnya terjadi pada wanita dan remaja putri



MENGAPA WANITA LEBIH MUDAH TERKENA ANEMIA?

1. Wanita membutuhkan zat besi 2 kali lebih banyak daripada pria karena mengalami haid setiap bulannya dan akan kehilangan darah pada saat melahirkan.

2. Wanita umumnya kurang mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi seperti daging, ikan, hati, tempe, sayuran berwarna hijau tua, kacang-kacangan serta buah.



Zat besi dibutuhkan tubuh untuk memproduksi darah dalam tubuh

TANDA-TANDA ANEMIA

3L
Letih, Lesu, Lemah



Disertai dengan pusing, Mata berkunang-kunang Muka, tangan dan kelopak mata bagian dalam pucat



BAHAYA ANEMIA

a. Pada anak dan remaja

- ❖ Anak menjadi kurang cerdas
- ❖ Semangat belajar menurun
- ❖ Mudah terserang penyakit
- ❖



- ❖ Pertumbuhan tubuh terhambat sehingga tinggi badan tidak maksimal

BAHAYA ANEMIA

b. Pada ibu hamil dan menyusui

- Dapat menimbulkan perdarahan sebelum dan sesudah melahirkan



- Berat badan bayi yang dilahirkan rendah
- Kematian ibu saat melahirkan

- Pada ibu menyusui dapat menyebabkan jumlah ASI dan kualitasnya menurun



c. Pada Wanita

- Daya tahan tubuh menurun
 - Kebugaran menurun
 - Kemampuan bekerja menurun



CARA MENCEGAH DAN MENGOBATI ANEMIA

1. Makan makanan yang mengandung zat besi :

- Sayuran berwarna hijau tua (daun kangkung, katuk, daun singkong, bayam, sawi)



- Makanan hewani (ikan, daging, hati, ayam)

- Kacang-kacangan (tempe, kacang merah, kacang hijau, kacang panjang, kecipir, buncis)
- Buah-buahan (jeruk, pepaya, rambutan, belimbing)

2. Jika dibutuhkan minum tablet darah seminggu sekali atau setiap hari selama haid



