


DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Formulir Skrining Gizi

	<p>RUMAH SAKIT UMUM DAERAH PASAR REBO Jl. Let. Jend. TB. Simatupang No. 30 Jakarta Timur 13760 Telp. 021 8400109, 8401127 ex.147/148, E-mail: gizirspr@gmail.com</p>
SKRINING GIZI	
Nama	: Tn. R
No. RM	: 2020-861407
J. Kelamin	: Laki-laki
BB	: 73,38 Kg Lila : - cm
1TB	: - Cm Tilut : 55 cm
1.	Apakah pasien mengalami penurunan BB yang tidak direncanakan/tidak diinginkan dalam 6 bulan terakhir?
a.	Tidak 0 Tidak Yakin (ada tanda : baju menjadi lebih
b.	longgar) 2
c.	Ya, Ada penurunan BB sebanyak
	1-5 kg 1
	6-10 kg 2
	11-15 kg 3
	> 15 kg 4
	Tidak tahu berapa penurunannya 2
2.	Apakah asupan makan pasien berkurang karena penurunan nafsu makan/kesulitan menerima makanan ?
a.	Tidak 0
b.	Ya 1
TOTAL SKOR	
	1
Kesimpulan : Tidak beresiko malnutrisi	

Lampiran 2. Perhitungan Kebutuhan Energi dan Zat Gizi Pasien

Kebutuhan energi dan zat gizi pasien dihitung dengan menggunakan rumus Diet Hati (Almatsier, 2010).

- 1) Perhitungan Kebutuhan Energi
 - = 40 x BBI
 - = 40 x 67 kg
 - = 2680 kkal ~ 2700 kkal
- 2) Perhitungan Kebutuhan Protein
 - = 1,25 x BBI
 - = 1,25 x 67 kg
 - = 83,75 gr (12,5%)
- 3) Perhitungan Kebutuhan Lemak
 - = 20% x Energi
 - = 20% x 2700 kkal
 - = 60 gr
- 4) Perhitungan Kebutuhan Karbohidrat
 - = 67,5% x Energi
 - = 67,5% x 2700 kkal
 - = 455,63 gr
- 5) Perhitungan Kebutuhan Natrium
 - = BBA/BBI x Keb. Na
 - = 73,38/67,05 x 1.000 mg
 - = 1.094,4 mg

Lampiran 3. Riwayat Makan Pasien Sebelum Masuk Rumah Sakit (SMRS)

Menu Asupan SMRS Tn. R							
Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat (gr)	Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Kh (gr)
Pagi (08.00)	Lontong sayur	Lontong	100	144	2,76	0,23	31,76
		Tahu	50	40	5,45	2,35	0,4
		Buncis	50	17	1,2	0,15	3,6
		Santan	5	23	0,42	3,43	0,56
		Minyak	2	18	0	2	0
	Bakwan goreng	Tepung terigu	25	83,25	1,8	2	14,2
		Wortel	15	5,4	0,15	0,09	1,19
		Minyak	5	44,2	0	5	0
	Snack pagi (10.00)	Bakwan goreng	Tepung terigu	25	83,25	1,8	2
Wortel			15	5,4	0,15	0,09	1,19
Minyak			5	44,2	0	5	0
	Tahu isi goreng	Tahu	120	96	13,08	5,64	0,96
		Wortel	20	7,2	0,2	0,12	1,59
		Bihun	10	34,8	0,47	0,01	8,21
		Tepung terigu	30	99,9	1,16	1,44	68,06
		Minyak	5	44,2	0	5	0
Siang (13.00)	Nasi	Nasi	200	360	6	0,6	79,6
	Ayam geprek	Ayam	80	238,4	14,56	20	0
		Minyak	5	44,2	0	5	0
	Tempe goreng	Tempe	50	100,5	10,4	4,4	6,75
		Minyak	5	44,2	0	5	0
	Sup sayuran	Buncis	35	11,9	0,84	0,11	2,52
		Wortel	35	12,6	0,35	0,21	2,78
		Kentang	20	28,4	0,18	0,08	6,74
		Minyak	1	8,84	0	1	0
	Snack siang (15.00)	Tahu gejrot	Tahu	100	80	10,9	4,7
Gula merah			5	18,3	0	0	4,66
Minyak			5	44,2	0	5	0
Jus alpukat		Alpukat	70	59,5	0,63	4,55	5,39
	Gula	13	51,22	0	0	12,22	
	Susu kental manis	10	34,3	0,82	1	5,5	
Malam	Nasi	Nasi	200	360	6	0,6	79,6

(19.00)							
	Lele goreng	Lele	80	100	14	4	0
		Minyak	5	44,2	0	5	0
	Tahu goreng	Tahu	100	80	10,9	4,7	0,8
		Minyak	5	44,2	0	5	0
	Tumis kangkung	Kangkung	50	14	1,7	0,35	1,95
		Minyak	2	17,68	0	2	0
Snack malam	Cheesee Burger	Beef burger	55	141,9	5,83	5,23	17,88
(21.00)		Keju	10	32,6	2,28	2,03	1,31
	Kacang pilus garuda pedas	Kacang	95	150	0	8	20
ASUPAN ZAT GIZI				2910,94	114,03	123,11	394,42
KEBUTUHAN ZAT GIZI				3000	113	83	450
%KEBUTUHAN ZAT GIZI				97,03%	100,91%	148,33%	87,65%

Lampiran 4. Riwayat Makan Pasien 1x24 Jam Masuk Rumah Sakit (MRS)

Menu Asupan MRS Tn. R							
Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat (gr)	Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Kh (gr)
Pagi	Nasi tim	Nasi tim	100	120	2,4	0,4	26
(07.00)	Daging terik	Daging sapi	50	136,57	9,57	7	0
		Minyak	2	18	0	2	0
	Bening labu siam	Labu siam	25	7,69	0,3	0,03	1,92
		Tomat	5	1,2	0,03	0,01	0,09
Snack pagi	Puding batik	Agar - agar coklat	2	2,8	0	0,2	2
(09.00)	Coklat	Bubuk coklat	1	3,11	0,08	0,04	0,49
		Gula pasir	2	7,88	0	0	1,88
Siang	Nasi tim	Nasi tim	100	120	2,4	0,4	26
(11.00)	Ayam opor	Ayam	50	86,5	6,9	6	0,3
		putih tak santan	Minyak	2	18	0	2
	Tempe bumbu bawang bombay	Tempe	50	100,5	10,4	4,4	6,75
		Pasta tomat	3	2	0,13	0,01	0,57
		Minyak	2	18	0	2	0
	Sup bayam wortel	Wortel	20	8,96	0,8	0,1	1,68
		Kembang tahu	15	13,5	1,61	0,6	0,94
		Bayam	15	3,45	0,18	0,09	0,56
		Minyak	1	8,84	0	1	0
Snack	Bolu pelangi	Terigu	0	0	0	0	0
Siang		Telur	0	0	0	0	0
(14.00)		Santan	0	0	0	0	0
		Gula	0	0	0	0	0
Sore	Nasi tim	Nasi tim	100	120	2,4	0,4	26
(16.00)	Telur bistik bumbu bawang bombay	Telur	55	84,7	6,82	5,94	0,39
		Kecap	2	1,42	0,11	0,03	0,18
		Minyak	2	18	0	2	0
	Sup sayuran	Kentang	10	6,2	0,21	0,02	1,35
		Wortel	20	5,6	0,14	0,1	1,26
		Tomat	5	1,2	0,03	0,1	0,1
		Buncis	15	4,5	0,33	0,03	0,96
		Minyak	1	8,84	0	1	0
ASUPAN ZAT GIZI				927,46	44,84	35,9	99,42
KEBUTUHAN ZAT GIZI				2700	83,75	60	455,63
%KEBUTUHAN				34,35%	53,54%	59,83%	21,82%








Lampiran 5. Food Recall 1x24 Jam (Tanggal 08 Februari 2020)

Menu Perencanaan Hari Pertama Tn. R							
Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat (gr)	Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Kh (gr)
Siang (11.00)	Nasi Tim	Nasi tim	200	240	4,8	1	52
	Daging empal	Daging sapi	50	136,57	9,57	7	0
		Gula merah	5	18,3	0	0	4,66
		Minyak	2	18	0	2	0
	Tempe bumbu kuning	Tempe	50	100,5	10,4	4,4	6,75
		Minyak	2	18	0	2	0
	Bening bayam + Toge	Bayam	45	10	1,29	0,18	1,63
		Toge	50	18,5	2,2	0,25	1,9
Pepaya	Pepaya	110	95,3	1,22	0	13,44	
Snack siang (14.00)	Puding pepaya	Agar-agar	2	2,8	0	0	1,1
		Gula tropicana	5	3	0	0	5
		Pepaya	10	8,6	0,1	0	1,22
	Telur rebus	Telur ayam	90	133,5	11,4	10,8	1,5
Sore (16.00)	Nasi Tim	Nasi tim	200	240	4,8	1	52
	Ayam bistik bawang Bombay	Ayam	50	86,5	6,9	6	0,3
		Minyak	2	18	0	2	0
		Kecap	3	2,13	0,17	0,04	0,27
	Sup sayuran	Wortel	50	22,4	2	0,43	4,2
		Buncis	40	13,6	0,96	0,12	2,88
		Kentang	40	24,8	5,4	0,6	24,6
		Minyak	1	8,8	0	1	0
	Jus melon	Melon	175	64,75	1,05	0,7	13,65
		Susu hepatosol	12	48	1,8	0,4	9,2
Gula pasir		18	71	0	0	17	
Susu	Susu hepatosol	36	144	5,4	1,2	28	
Pagi (07.00)	Nasi Tim	Nasi tim	200	240	4,8	1	52
	Daging terik tak santan	Daging sapi	40	109,25	7,65	5,6	0
		Minyak	2	18	0	2	0
	Sup oyong + Wortel	Oyong	50	9,5	0,4	0,1	2,05
		Wortel	50	22,4	2	0,43	4,2
		Minyak	1	8,8	0	1	0
Melon	Melon	180	66,6	1,08	0,72	14,04	
Snack pagi (09.00)	Puding agar	Agar - agar	2	2,8	0	0	1,1
		Gula tropicana	5	3	0	0	5
		Santan	3	3,66	0,06	0,3	0,22
	Buah potong	Melon	95	35,15	0,57	0,38	7,41
		Pepaya	100	46	0,5	0,1	12,2
ASUPAN ZAT GIZI				2586,64	86,52	57,1	435,47

KEBUTUHAN ZAT GIZI	2700	83,75	60	452,25
%KEBUTUHAN	95,8%	103,31%	95,16%	96,28%

Asumsi Hari Pertama Tn. R							
Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat (gr)	Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Kh (gr)
Siang (11.00)	Nasi Tim	Nasi tim	170	204	4,08	0,85	44,2
	Daging empal	Daging sapi	50	136,57	9,57	7	0
		Gula merah	5	18,3	0	0	4,66
		Minyak	2	18	0	2	0
	Tempe bumbu kuning	Tempe	50	100,5	10,4	4,4	6,75
		Minyak	2	18	0	2	0
	Bening bayam + Toge	Bayam	45	10	1,29	0,18	1,63
		Toge	50	18,5	2,2	0,25	1,9
Pepaya	Pepaya	110	95,3	1,22	0	13,44	
Snack siang (14.00)	Puding pepaya	Agar-agar	2	2,8	0	0	1,1
		Gula tropicana	5	3	0	0	5
		Pepaya	10	8,6	0,1	0	1,22
	Telur rebus	Telur rebus	90	133,5	11,4	10,8	1,5
Sore (16.00)	Nasi Tim	Nasi tim	170	204	4,08	0,85	44,2
	Ayam bistik bawang Bombay	Ayam	50	86,5	6,9	6	0,3
		Kecap	3	2,13	0,17	0,04	0,27
		Minyak	2	18	0	2	0
	Sup sayuran	Wortel	45	20,18	1,8	0,39	3,78
		Buncis	36	12,24	0,86	0,11	2,59
		Kentang	0	0	0	0	0
		Minyak	1	8,8	0	1	0
	Jus melon	Melon	0	0	0	0	0
		Susu hepatosol	0	0	0	0	0
		Gula pasir	0	0	0	0	0
Susu	Susu hepatosol	36	144	5,4	1,2	28	
Pagi (07.00)	Nasi Tim	Nasi tim	165	198	3,96	0,83	42,9
	Daging terik tak santan	Daging sapi	40	109,25	7,65	5,6	0
		Minyak	2	18	0	2	0
	Sup oyong + Wortel	Oyong	7	1,33	0,06	0,01	0,29
		Wortel	45	20,18	1,8	0,39	3,78
		Minyak	1	8,8	0	1	0
Melon	Melon	180	66,6	1,08	0,72	14,04	
Snack pagi (09.00)	Puding agar	Agar - agar	2	2,8	0	0	1,1
		Gula tropicana	5	3	0	0	5
		Santan	3	3,66	0,06	0,3	0,22
	Buah potong	Melon	95	35,15	0,57	0,38	7,41
		Pepaya	100	46	0,5	0,1	12,2
ASUPAN ZAT GIZI				2250,08	75,15	50,3	375,86
KEBUTUHAN ZAT GIZI				2700	83,75	60	452,25
%KEBUTUHAN				83,34%	89,73%	83,83%	83,1%

DOKUMENTASI HARI 1

<p>Makan Siang</p> 	<p>Tidak terdokumentasi</p>
<p>Snack Siang</p> 	<p>Habis 100%</p>
<p>Makan Sore</p>  <p>+ Susu</p>	 <p>Jus melon tidak diminum</p>
<p>Makan Pagi</p> 	
<p>Snack Pagi</p> 	<p>Habis 100%</p>

Lampiran 6. Food Recall 1x24 Jam (Tanggal 09 Februari 2020)

Menu Perencanaan Hari Kedua Tn.R								
Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat	Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Kh (gr)	Na (mg)
Siang (11.00)	Nasi Tim	Nasi tim	200	240	4,8	1	52	0
	Ikan pepes tenggiri	Ikan tenggiri	70	85	15	2,31	0	37,1
		Minyak	2	18	0	2	0	0
	Tahu bacem basah	Tahu	60	48	7	3,6	0	1,2
		Gula merah	5	18,3	0	0	4,66	0,75
		Minyak	2	18	0	2	0	0
	Bening labu siam + kacang panjang	Labu siam	65	20	0,4	0,01	5	1,95
		Kacang panjang	55	17,1	1,3	0,1	3	16,5
		Tomat	5	1,2	0,1	0,03	0,3	1
	Semangka	Semangka	150	45,3	1	0,3	12	10,5
Snack siang (14.00)	Kue lumpur	Kentang	20	28,4	0,2	0,08	12,3	4,4
		Tepung terigu	15	50	2	0,15	14,2	0,3
		Telur ayam	22	34	3	2,38	0,15	31,24
		Gula pasir	5	18	0	0	5	0,05
	Susu hepatosol	1x150	36	144	5,4	1,2	28	40,8
Sore (16.00)	Nasi Tim	Nasi tim	200	240	4,8	1	52	0
	Telur bumbu rendang tak santan	Telur ayam	60	92,4	8,2	7	1	85,2
		Gula pasir	5	18	0	0	5	0,05
		Minyak	2	18	0	2	0	0
	Bening bayam + jagung + wortel	Bayam	50	11,1	1,43	0,2	1,81	8
		Jagung	10	9,2	0,32	0,12	2	0,5
		Wortel	50	22,4	2	0,43	4,2	35
Buah potong	Melon	150	56,3	2	1,3	12	40,5	
Pagi (07.00)	Nasi Tim	Nasi tim	200	240	4,8	1	52	0
	Ayam bumbu Gulai tak santan	Ayam	70	121,1	10	9,3	0,42	76,3
		Minyak	2	18	0	2	0	0
	Bening wortel + labu siam	Wortel	60	27	2,4	0,52	5,04	42
		Labu siam	65	20	0,4	0,1	5	1,95

		Tomat	5	1,2	0,1	0,03	0,3	1
	Susu hepatosol	1x150	36	144	5,4	1,2	28	40,8
	Jeruk	Jeruk mandarin	100	44,3	1	0,34	11,2	5
Snack pagi (09.00)	Biskuit	Marie biskuit	30	140	2	3	24,2	67
	Jus pepaya	Pepaya	150	58	1	0	14,72	6
		Gula pasir	18	71	0	0	17	0,18
		Susu hepatosol	12	48	1,8	0,4	9,2	13,6
ASUPAN ZAT GIZI				2605,5	87,85	58,3	437,82	976,79
KEBUTUHAN ZAT GIZI				2700	83,75	60	452,25	1094,4
%KEBUTUHAN				96,5%	104,90%	97,17%	96,80%	89,25%

Menu Asupan Hari Kedua Tn.R								
Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat (gr)	Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Kh (gr)	Na (mg)
Siang (11.00)	Nasi Tim	Nasi tim	200	240	4,8	1	52	0
	Ikan pepes tenggiri	Ikan tenggiri	63	76,5	13,5	2,08	0	33,39
		Minyak	2	18	0	2	0	0
	Tahu bacem basah	Tahu	60	48	7	3,6	0	1,2
		Gula merah	5	18,3	0	0	4,66	0,75
		Minyak	2	18	0	2	0	0
	Bening labu siam + kacang panjang	Labu siam	15	5	0,09	0,02	1,15	0,45
		Kacang panjang	50	15,55	1,18	0,09	2,72	15
		Tomat	5	1,2	0,1	0,03	0,3	1
	Semangka	Semangka	150	45,3	1,15	0,23	12	10,5
Snack siang (14.00)	Kue lumpur	Kentang	0	0	0	0	0	0
		Tepung terigu	0	0	0	0	0	0
		Telur ayam	0	0	0	0	0	0
		Gula pasir	0	0	0	0	0	0
	Susu hepatosol	1x150	36	144	5,4	1,2	28	40,8
Sore (16.00)	Nasi Tim	Nasi tim	155	186	3,72	0,78	40,3	0
	Telur bumbu rendang tak santan	Telur ayam	60	92,4	8,2	7	1	85,2
		Gula pasir	5	18	0	0	5	0,05
		Minyak	2	18	0	2	0	0
	Bening bayam +	Bayam	50	11,1	1,43	0,2	1,81	8

	jagung + wortel	Jagung	10	9,2	0,32	0,12	2	0,5
		Wortel	50	22,4	2	0,43	4,2	35
	Buah potong	Melon	100	37,5	1,33	0,86	8	40,5
Pagi (07.00)	Nasi Tim	Nasi tim	200	240	4,8	1	52	0
	Ayam bumbu gulai tak santan	Ayam	65	112,45	9,28	8,63	0,39	70,85
		Minyak	2	18	0	2	0	0
	Bening wortel + labu siam	Wortel	58	26,1	2,32	0,5	4,87	42,6
		Labu siam	20	6,15	0,12	0,03	1,54	0,6
		Tomat	2	0,48	0,04	0,01	0,12	0,4
	Susu hepatosol	1x150	36	144	5,4	1,2	28	40,8
	Jeruk	Jeruk mandarin	100	44,3	1	0,34	11,2	5
Snack pagi (09.00)	Biskuit	Marie biskuit	30	140	2	3	24,2	67
	Jus pepaya	Pepaya	150	58	1	0	14,72	6
		Gula pasir	18	71	0	0	17	0,18
		Susu hepatosol	12	48	1,8	0,4	9,2	13,6
ASUPAN ZAT GIZI				2380,34	77,98	54,06	392,12	925,42
KEBUTUHAN ZAT GIZI				2700	83,75	60	452,25	1094,4
%KEBUTUHAN				88,16%	93,11%	88,43%	86,7%	84,55%

DOKUMENTASI HARI 2

Makan Siang 	
Snack Siang 	Tidak dimakan
Makan Sore 	
Makan Pagi 	
Snack Pagi 	Habis 100%

Lampiran 7. Food Recall 1x24 Jam (Tanggal 10 Februari 2020)









Menu Perencanaan Hari Ketiga TN.R								
Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat	Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Kh (gr)	Na (mg)
Siang (11.00)	Nasi tim	Nasi tim	200	240	4,8	1	52	0
	Telur opor putih tak santan	Telur ayam	60	92,4	8,2	7	1	85,2
		Minyak	2	18	0	2	0	0
	Tempe bumbu bali	Tempe	50	100,5	10,4	4,4	6,75	4,5
		Minyak	2	18	0	2	0	0
		Kecap	3	2,13	0,17	0,04	0,27	0,03
	Bening daun katuk	Daun Katuk	70	42	3,31	0,89	7,5	14,7
		Jagung	15	13,8	0,48	0,18	3	0,75
		Tomat	5	1,2	0,1	0,03	0,3	1
	Buah	Pepaya	150	58	1	0	14,72	6
Snack Siang (14.00)	Kue Pepe	Tepung tapioka	15	54,45	0,17	0,08	13,31	0,15
		Santan	3	3,66	0,06	0,3	0,22	0,54
		Tepung beras	12	42,36	0,84	0,06	12	0,6
		Gula Pasir	5	18	0	0	5	0,05
Sore (16.00)	Nasi tim	Nasi tim	200	240	4,8	1	52	0
	Daging bumbu kare tak santan	Daging	50	136,57	9,57	7	0	46,5
		Minyak	2	18	0	2	0	0
	Tahu bistik	Tahu	25	20	2,72	1,5	0	0,5
		Kecap	3	2,13	0,17	0,04	0,27	0,03
		Minyak	2	18	0	2	0	0
	Sup sayuran	Wortel	60	27	2,4	0,52	5,04	4,2
		Buncis	50	17	1,2	0,15	3,6	4
		Kentang	15	9,3	2,03	0,23	9,23	3,3
		Minyak	1	8,8	0	1	0	0
Buah	Pepaya	150	58	1	0	14,72	6	
Susu heptosol	1x100	24	96	3,6	0,8	18,4	27,2	
Pagi (07.00)	Nasi tim	Nasi tim	200	240	4,8	1	52	0
	Daging semur	Daging	50	136,57	9,57	7	0	46,5
		Minyak	2	18	0	2	0	0
		Kecap	3	2,13	0,17	0,04	0,27	0,03
	Tempe bumbu Kuning	Tempe	45	90,45	9,36	3,96	6,08	4,05
		Minyak	2	18	0	2	0	0

	Bening labu Siam	Labu siam	70	21,54	0,43	0,11	5,38	2,1
		Tomat	5	1,2	0,1	0,03	0,3	1
	Jeruk	Jeruk mandarin	100	44,3	1	0,34	11,2	5
	Susu hepatosol	1x100	24	96	3,6	0,8	18,4	27,2
Snack pagi (09.00)	Bubur kacang hijau	Kacang hijau	15	16,35	1,35	0,15	2,4	6,3
		Gula merah	5	18,3	0	0	4,66	0,75
		Gula Pasir	5	20	0	0	5	0,05
	Buah potong	Melon	70	25,9	0,42	0,28	5,46	18,9
		Pepaya	100	47	0,5	0,1	12,2	4
ASUPAN ZAT GIZI				2646,77	88,44	58,39	451,82	954,7
KEBUTUHAN ZAT GIZI				2700	83,75	60	452,25	1094,4
%KEBUTUHAN ZAT GIZI				98,02%	105,6%	97,31%	99,9%	87,23%

Menu Asupan Hari Ketiga Tn. R								
Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat	Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Kh (gr)	Na (mg)
Siang (11.00)	Nasi tim	Nasi tim	200	240	4,8	1	52	0
	Telur opor putih tak santan	Telur ayam	60	89	7,6	7,2	1	85,2
		Minyak	2	18	0	2	0	0
	Tempe bumbu bali	Tempe	50	100,5	10,4	4,4	6,75	4,5
		Minyak	2	18	0	2	0	0
		Kecap	3	2,13	0,17	0,04	0,27	0,03
	Bening daun katuk	Daun Katuk	65	39	3,07	0,83	6,96	13,65
		Jagung	12	11,04	0,38	0,14	2,4	0,6
		Tomat	5	1,2	0,1	0,03	0,3	1
Buah	Pepaya	150	58	1	0	14,72	6	
Snack siang (14.00)	Kue Pepe	Tepung tapioca	15	54,45	0,17	0,08	13,31	0,15
		Santan	3	3,66	0,06	0,3	0,22	0,54
		Tepung beras	12	42,36	0,84	0,06	12	0,6
		Gula Pasir	5	18	0	0	5	0,05
Sore (16.00)	Nasi tim	Nasi tim	175	210	4,2	0,88	45,5	0
	Daging bumbu Kare	Daging	50	136,57	9,57	7	0	46,5
		Minyak	2	18	0	2	0	0
	Tahu bistik	Tahu	25	20	2,72	1,5	0	0,5
		Kecap	3	2,13	0,17	0,04	0,27	0,03
		Minyak	2	18	0	2	0	0
	Sup sayuran	Wortel	60	26,88	2,4	0,52	5,04	4,2

		Buncis	50	17	1,2	0,15	3,6	4
		Kentang	0	0	0	0	0	0
		Minyak	1	8,8	0	1	0	0
	Buah	Pepaya	150	58	1	0	14,72	6
	Susu hepatosol	1x100	24	96	3,6	0,8	18,4	27,2
Pagi (07.00)	Nasi tim	Nasi tim	200	240	4,8	1	52	0
	Daging semur	Daging	50	136,57	9,57	7	0	46,5
		Minyak	2	18	0	2	0	0
		Kecap	3	2,13	0,17	0,04	0,27	0,03
	Tempe bumbu kuning	Tempe	45	90,45	9,36	3,96	6,08	4,05
		Minyak	2	18	0	2	0	0
	Bening labu siam	Labu siam	70	21,54	0,43	0,11	5,38	2,1
		Tomat	5	1,2	0,1	0,03	0,3	1
	Jeruk	Jeruk mandarin	100	44,3	1	0,34	11,2	5
	Susu hepatosol	1x100	24	96	3,6	0,8	18,4	27,2
Snack pagi (09.00)	Bubur kacang hijau	Kacang hijau	15	16,35	1,35	0,15	2,4	6,3
		Gula merah	5	18,3	0	0	4,66	0,75
		Gula Pasir	5	20	0	0	5	0,05
	Buah potong	Melon	70	25,9	0,42	0,28	5,46	18,9
		Pepaya	100	47	0,5	0,1	12,2	4
ASUPAN ZAT GIZI				2554,74	84,87	55,38	417,25	900,69
KEBUTUHAN ZAT GIZI				2700	83,75	60	452,25	1094,4
%KEBUTUHAN ZAT GIZI				94,62%	101,34%	92,3%	92,26%	82,3%

DOKUMENTASI HARI 3

<p>Makan Siang</p> 	
<p>Snack Siang</p> 	<p>Habis 100%</p>
<p>Makan Sore</p> 	
<p>Makan Pagi</p> 	
<p>Snack Pagi</p> 	<p>Habis 100%</p>

Lampiran 8. Leaflet Diet Hati

4. Pemberian Diet

- **Tujuan**
Untuk mencapai dan mempertahankan status gizi normal tanpa memberatkan fungsi hati
- **Syarat Diet**
 - A. Energi tinggi untuk mencegah pemecahan protein yang diberikan bertahap sesuai kebutuhan pasien.
 - B. Lemak cukup sekitar 20-25% dari total kebutuhan energi, diberikan dalam bentuk yang mudah dicerna.
 - C. Protein yang diberikan agak tinggi sekitar 1,25—1,5 g/kg BB agar terjadi anabolisme protein.
 - D. Vitamin dan mineral diberikan sesuai dengan kebutuhannya (Bila perlu berikan suplemen vitamin B kompleks, C dan K serta mineral Zn dan Fe bila ada anemia).
 - E. Natrium diberikan rendah.
 - F. Cairan diberikan lebih dari bi-

1. Pengertian Hepatitis

Hepatitis adalah radang hati yang disebabkan virus A, B, C dan D. Hepatitis A dapat dicegah dengan vaksin. Menyebar dari makanan atau air yang terkontaminasi, atau kontak dengan seseorang yang terinfeksi.

2. Penyebab Hepatitis A

Makanan dan air yang sudah terkontaminasi.



3. Tanda dan Gejala Hepatitis A

- Nyeri kepala, lemah, tidak nafsu makan, dapat terjadi diare, batuk, flu, dan demam.
- Urin berwarna kuning pekat, tinja berwarna pucat.
- Nyeri daerah perut, otot, atau sendi.
- Kulit dan mata berwarna kuning.



Diet Hati

PROGRAM STUDI D3 GIZI
POLTEKES KEMENKES RIAU
2020

5. Bahan Makanan yang Harus di Hindari

Makanan yang mengandung alkohol, teh, atau kopi kental.



6. Bahan Makanan yang dibatasi

Semua makanan dan daging yang banyak mengandung lemak dan santan serta bahan makanan yang menimbulkan gas seperti :



Contoh Menu Satu Hari

Pagi	<ul style="list-style-type: none"> Nasi tim Jelut apor buah (#sacjan) Tempe bumbu kuning Sup sayuran Buah pepaya
Selingan 1	<ul style="list-style-type: none"> Agar-agar
Siang	<ul style="list-style-type: none"> Nasi tim Ikan paku Tahu bacem Bening bayam Buah melon
Selingan 2	<ul style="list-style-type: none"> Jus buah
Malam	<ul style="list-style-type: none"> Nasi tim Ayam bistik Bawang Bombay Jajuh (j) kukus Bening bayam Buah pepaya

7. Bahan Makanan Yang dianjurkan

- Nasi tim atau bubur
- Daging yang tidak mengandung lemak atau bersantan serta makanan yang tidak menimbulkan gas
- Protein nabati seperti tahu, tempe, kacang hijau
- Sayuran hijau seperti bayam, wortel, labu siam, dll
- Buah-buahan seperti pepaya, melon, pisang, jeruk, dll



Lampiran 9. Leaflet Diet Rendah Garam

4. Pemberian Diet (Diet Hati)

- Tujuan**
Untuk membantu menghilangkan retensi garam/air dalam jaringan tubuh dan menurunkan tekanan darah.
- Syarat Diet**
 - Cukup energi, protein, mineral, dan vitamin.
 - Bentuk makanan sesuai dengan keadaan penyakit.
 - Jumlah natrium disesuaikan dengan berat tidaknya retensi garam atau air dan hipertensi.

Macam-Macam Diet Rendah Garam :

- Diet Rendah Garam I**
Diberikan kepada pasien dengan edema, asites, atau hipertensi berat. Natrium diberikan 200-400 mg.
- Diet Rendah Garam II**
Diberikan kepada pasien dengan edema, asites, atau hipertensi tidak terlalu berat. Natrium diberikan 600-800 mg.
- Diet Rendah Garam III**
Diberikan kepada pasien dengan edema atau hipertensi ringan. Natrium diberikan 1000-1200 mg.

1. Pengertian Hipertensi

Hipertensi adalah kekuatan yang diberikan oleh sirkulasi darah terhadap dinding arteri tubuh, yaitu pembuluh darah utama dalam tubuh. Nama lain dari hipertensi adalah tekanan darah tinggi.

2. Penyebab Hipertensi

Belum ada penyebab jelas akan terjadi hipertensi. Namun, anda akan mengalami peningkatan risiko tekanan darah tinggi jika :

- Berusia lebih dari 65 tahun, obesitas, penyakit ginjal, memiliki riwayat penyakit keluarga, mengkonsumsi terlalu banyak garam dan kurang mengkonsumsi sayuran, tidak melakukan olahraga teratur.
- Mengkonsumsi banyak alkohol atau kopi (atau minuman kafeina lain), merokok, dan kesulitan tidur.

3. Tanda dan Gejala Hipertensi

- Sakit kepala, lemas, masalah dalam penglihatan, nyeri dada, sesak nafas, adanya darah dalam urine.



Diet Rendah Garam



Program Studi D3 Gizi
Poltekkes Kemenkes
Riau

<p>5. Bahan Makanan yang Harus di Hindari</p> <ul style="list-style-type: none"> • Roti, biskuit dan kue-kue yang dimasak dengan garam dapur. • Telur asin, telur pindang, daging asap, udang kering, ikan asin, abon. • Kacang-kacangan yang dimasak dengan garam dapur • Sayuran yang dimasak dan diawetkan dengan garam dapur misalnya sayuran dalam kaleng. • Buah-buahan yang diawetkan dalam kaleng • Margarin dan mentega biasa • Minuman ringan • Kecap, terasi, tauco, dan bumbu-bumbu yang mengandung garam dapur 	<p>Contoh Menu Satu Hari</p> <table border="1"> <tr> <td>Pagi</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Nasi • Telur dadar • Tumis kacang panjang </td> </tr> <tr> <td>Selingan 1</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Bubur kacang hijau </td> </tr> <tr> <td>Siang</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Nasi • Ikan acar kuning • Tahu bacem • Sayur lodeh • Pepaya </td> </tr> <tr> <td>Selingan 2</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Jus buah </td> </tr> <tr> <td>Malam</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Nasi • Ayam kecap • Keripik tempe • Cah sayuran • Pisang </td> </tr> </table>	Pagi	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi • Telur dadar • Tumis kacang panjang 	Selingan 1	<ul style="list-style-type: none"> • Bubur kacang hijau 	Siang	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi • Ikan acar kuning • Tahu bacem • Sayur lodeh • Pepaya 	Selingan 2	<ul style="list-style-type: none"> • Jus buah 	Malam	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi • Ayam kecap • Keripik tempe • Cah sayuran • Pisang 	<p>6. Bahan Makanan Yang dianjurkan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nasi, kentang, singkong, bihun, roti, makaroni • Daging dan ikan maksimal 100gr sehari, telur 1 btr sehari • Kacang-kacangan yang tidak dioalah tanpa garam dapur • Semua sayuran segar, sayuran yang tidak diawetkan dalam kaleng • Semua buah-buahan segar yang tidak diawetkan dalam kaleng • Minyak goreng, margarin dan mentega tanpa garam • Teh, kopi • Semua bumbu-bumbu yang tidak mengandung garam dapur. 
Pagi	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi • Telur dadar • Tumis kacang panjang 											
Selingan 1	<ul style="list-style-type: none"> • Bubur kacang hijau 											
Siang	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi • Ikan acar kuning • Tahu bacem • Sayur lodeh • Pepaya 											
Selingan 2	<ul style="list-style-type: none"> • Jus buah 											
Malam	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi • Ayam kecap • Keripik tempe • Cah sayuran • Pisang 											

Lampiran 10. Dokumentasi Pasien Saat Intervensi

