

LAMPIRAN

Lampiran 1 Form Surat Keterangan dari RSUD Bengkalis

 **PEMERINTAH KABUPATEN BENGKALIS**
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH BENGKALIS
Jl. Kelapapati Tengah No. 90 Bengkalis - 28751
Telp. (0766) 700-8400
Email : rsud.bengkalis@gmail.com Website: rsudbengkalis.go.id 

SURAT KETERANGAN
No.39/RSUD-DIKLAT/V/2021

Yang bertanda tangan dibawah ini :

a. Nama : EKA HERIYANTI, S.E
b. Jabatan : Kepala Bagian Keuangan

Dengan ini menerangkan bahwa :

a. Nama : Fadila Shafa Ainayah
b. NIM : P031813411050
c. Program Studi : GIZI
d. Universitas : Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau
e. Jenjang : DIII

Telah menyelesaikan Penelitian di RSUD Bengkalis dalam rangka tugas akhir dengan judul "Proses Asuhan Gizi Terstandar pada Pasien Hipertensi di RSUD Bengkalis"
Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Bengkalis, 24 Mei 2021
a.n DIREKTUR RUMAH SAKIT UMUM
DAERAH BENGKALIS
Kepala Bagian Keuangan


EKA HERIYANTI, S.E
Penata Tk.I
NIP. 19770727 200604 2 020

Lampiran 2 Form Asuhan Gizi

ASUHAN GIZI UNTUK PASIEN RAWAT INAP

Nama			
No. Kamar			
Jenis Kelamin			
Tanggal Lahir			
Tanggal			
Diagnosis Medis			
Antropometri			
Umur			
BB			
TB			
IMT			
Biokimia :			
Pemeriksaan	Hasil	Nilai Rujukan	Keterangan
Klinis/Fisik :			
Keterangan	Hasil		
Penampilan keseluruhan			
Bahasa tubuh			
Ekstrimitas, otot, dan tulang			
Sistem pencernaan			
Kepala			
Kulit			
Tanda-tanda vital			

Riwayat Gizi :	
Keterangan	Hasil
Recall SMRS 24 jam \	
Kebiasaan makan pasien	
Makanan yang disukai	
Makanan yang tidak disukai	
Penggunaan obat-obatan	
Aktifitas fisik (apakah pasien rutin berolahraga)	

Riwayat Personal :	
Keterangan	Hasil
Keluhan pasien	
Ruang dan kelas perawatan	
Jenis pembayaran	
Suku	
Faktor sosial ekonomi	
Agama	
Penggunaan rokok	
Riwayat penyakit	

Diagnosis Gizi :		
Problem	Etiologi	Sign/Symptom

Intervensi Masalah Gizi
Tujuan :
Strategi :
Target :
a. Perskripsi Diet :

Jenis diet	
Tujuan diet	
Syarat diet	
Prinsip diet	
Rute pemberian	
Bentuk makanan	
Frekuensi makan	
b. Perhitungan Kebutuhan Energi dan Zat Gizi Pasien	
Keterangan	Hasil perhitungan
Energi	
Protein	
Lemak	
Karbohidrat	
c. Edukasi Gizi	
Monitoring Dan Evaluasi :	

Lampiran 5 Food Recall 24 Jam SMRS

Waktu	Hidangan	Bahan	URT	Berat (g)	Nilai Gizi				
					E	P	L	KH	Na
Pagi (08-03-2021)	Lontong sayur	Lontong sayur	1 mgk	200	357	11,11	8,39	59,1	258
	Sambal teri kacang	Teri	1 sdm	10	7,4	1,03	0,14	0,41	55,4
		Kacang tanah	1 sdm	10	52,5	2,79	4,27	1,74	3,1
		Minyak	1 sdt	5	50	-	5	-	-
	Teh manis	Gula	1 ½ sdm	15	55,5	-	-	13,5	-
Siang (08-03-2021)	Nasi	Nasi	1 ½ ctg	150	270	4,5	0,45	59,7	1,5
	Kerupuk	Kerupuk	1 bh	5	22,4	0,135	0,94	3,35	35,6
	Ikan pindang	Ikan kembung	1 ptg	80	107	19,6	0,7	5,5	66
		Minyak	1 sdt	5	50	-	5	-	--
	Sambal teri kacang	Teri	1 sdm	10	7,4	1,03	0,14	0,41	55,4
		Kacang tanah	1 sdm	10	52,5	2,79	4,27	1,74	3,1
		Minyak	1 sdt	5	50	-	5	-	-
	Tumis kangkung	Kangkung	2 sdm	20	8,66	1,13	0,23	1,3	21
		Minyak	1 sdt	5	50	-	5	-	--
Selangan sore	Bakwan	Bakwan	2 bh	100	280	8,2	10,2	39	98
Malam (08-03-2021)	Nasi	Nasi	1 ½ ctg	150	270	4,5	0,45	59,7	1,5
	Kerupuk	Kerupuk	1 bh	5	22,4	0,135	0,94	3,35	35,6
	Ikan pindang	Ikan kembung	1 ptg	40	107	19,6	0,7	5,5	66
		Minyak	1 sdt	5	50	-	5	-	--
	Sambal teri kacang	Teri	1 sdm	10	7,4	1,03	0,14	0,41	55,4
		Kacang tanah	1 sdm	10	52,5	2,79	4,27	1,74	3,1
		Minyak	1 sdt	5	50	-	5	-	-
	Tumis kangkung	Kangkung	2 sdm	20	8,66	1,13	0,23	1,3	21
		Minyak	1 sdt	5	50	-	5	-	--
TOTAL					2038,32	81,41	71,46	257,75	779,7
Total kebutuhan					2119,66	79,48	47,1	344,44	1120
Persentase kecukupan					96,16%	102,4%	151,7%	74,83%	69,6%

Lampiran 6 Hasil SQ-FFQ

NO	Bahan Makanan	Frekuensi			URT	Berat (gr)	Rata-rata asupan per hari (g)	E (Kal)	P (g)	L (g)	KH (g)	Natrium
		Hari	Minggu	Bulan								
KARBOHIDRAT												
1	Nasi	3 x			3/4 gelas	100	300	525	12	-	120	-
2	Jagung segar		2x		1 bh sdg	125	35,71	49,9	14	-	11,4	1,7
3	Kentang		2x		2bh sdg	210	60	50	1,14	-	11,42	4,2
4	Singkong		1x		1 ½ ptg	120	17,14	25	0,57	-	5,71	0,15
5	Mi kering		1 x		1 gelas	50	7,1	24,85	0,5	-	5,6	0,1
6	Roti putih			1 x	1 lembar	70	2,3	5,75	0,13	-	1,31	14
7	Lontong	1x			4 ptg	350	350	75,2	0,9	1,7	14,2	10,5
8	Biskuit	1x			4 keping	40	40	175	4	-	40	96,4
9	Mie instan		1x		2 gelas	200	57,14	65,30	1,14	-	11,4	1.013
10	Krekes			1x	4 keping	40	1,33	5,81	0,133	-	1,33	-
11	Keripik kentang	2x			3 bj sdg	30	60	350	8	-	80	427,2
12	Tepung terigu		3x		5 sdm	50	21,42	74,97	1,7		17,13	0,4
PROTEIN HEWANI												
13	Telur		1 x		1 btr	55	7,85	7,13	0,99	0,28	-	9,7
14	Daging ayam		2x		1 ptg sdg	40	11,4	14,25	2	0,57	-	8,3
15	Udang		1x		5 ekor sdg	35	5	7,14	1	0,28	-	8,9
16	Ikan Bilis		4x		1 ptg sdg	40	34,28	42,85	5,9	1,7	-	107

17	Ikan Asin		2x		1 ptg	20	10	125	5	4		293,8
18	Hati Ayam			1 x	1 bh sdg	35	1,16	2,48	0,23	0,16	-	0,6
19	Telur Bebek			1x	1 butir	55	1,83	4,99	0,23	0,43	-	-
20	Ikan teri		3x		1 sdm	20	8,57	21,42	3	0,86	-	47,47

PROTEIN NABATI

21	Tahu		3 x		1 ptg sdg	40	17,41	34,82	2,61	1,30	3,48	1,2
22	Tempe		3 x		1 ptg sdg	50	21,42	24,27	2,57	1,28	3,42	1,1
23	Kacang hijau			2x	2 ½ sdm	25	1,66	2,31	0,39	0,199	0,53	0,1
24	Kacang tanah		3x		2 sdm	25	10,71	34,27	2,57	1,28	3,42	3,3

SAYURAN

25	Bayam		1 x		½ gls	50	7,14	7,14	0,14	-	0,714	-
26	Taoge		1 x		½ gls	50	7,14	7,14	0,14	-	0,714	-
27	Wortel		3 x		½ gls	50	7,14	21,4	1,28	-	2,14	-
28	Kangkung		3 x		½ gls	50	21,4	21,4	1,28	-	2,14	-
29	Labu siam		2 x		½ gls	50	14,28	14,28	0,28	-	1,42	-

BUAH-BUAHAN

30	Semangka		2 x		2 ptg sdg	180	51,4	14,27	-	-	2,85	1
31	Pepaya		3 x		1 ptg	110	47,14	21,42	-	-	4,28	-
32	Pisang		1 x		1 bh	50	7,14	7,14	-	-	2,85	0,1

GULA

	Gula	2 x			2 sdm	20	40	74	-	-	18	0,4
--	------	-----	--	--	-------	----	----	----	---	---	----	-----

MINYAK






34	Minyak kelapa sawit	5x			4 sdt	5	20	250	-	25	-	-
----	---------------------	----	--	--	-------	---	----	-----	---	----	---	---

35	Santan	1 x			1/3 gls	40	40	50	-	5	-	1,6
36	Susu	1x			1 gls	100	100	130	5	3	21	
SNACK												
37	Bakwan	2x			1 bh	50	100	280	8,2	10,2	39	98
38	Tahu isi	1x			1 bh	100	100	134	10,25	6,64	8,65	324
39	Pisang goreng	1x			1 bh	60	60	94,8	0,5	6,2	10,5	0,6
TOTAL ASUPAN MAKANAN								2874,7	94,77	70,07	444,6	2181
KEBUTUHAN								2165,3	81,2	48,11	351,87	1120
% ASUPAN MAKAN								132,76	116,71	145,6	126,35	194,73

Lampiran 7 Perhitungan Sisa Makan

DAFTAR PENILAIAN KUANTITAS MAKANAN DENGAN METODE COMSTOK

Nama Responden : Ny. N Diagnosis : Hipertensi
 Jenis Kelamin : Perempuan Jenis Diet : RGRL
 Umur : 38 Tahun Bentuk Makanan : Lunak
 Kelas Perawatan : III Hari ke : 1 (10 Maret 2021)
 Rumah Sakit : RSUD Bengkalis

Waktu Makan	Nama Makan	% Makanan yang sisa					Berat (gr)	Zat gizi yang dikonsumsi				
								E (kkal)	P (gr)	L (gr)	KH (gr)	Na (Mg)
		100%	75%	50%	25%	0%						
Pagi	Bubur			√			100	87,5	2	0	20	0
	Ayam			√			40	25	3,5	1	0	14
	Telur			√			55	37,5	3,5	2,5	0	34
	Tahu			√			100	40	3	1,5	4	3,5
	Wortel			√			100	12,5	0,5		2,5	43
	Minyak			√			5	25	0	2,5	0	0
Snack pagi	Susu kacang hijau											
	Kacang hijau					√	25	80	6	3	8	1
	Susu					√	200	130	6	2	21	109
Siang	Bubur			√			100	87,5	2	0	20	0
	Ikan bakar					√	50	62,5	8,75	2,5	0	44
	Pepes tempe					√	50	80	6	3	8	3
	Tumis bunga kol dan wortel				√		100	18,75	0,75	0	3,75	84
	Minyak				√		5	37,5	0	3,75	0	0
	Papaya					√	100	50	0	0	10	3
Snack sore	Puding buah											
	Nutrijel					√	3,75	2,5	-	-	-	0
	Maizena					√	5	17,5	0,4		4	0,4
	Susu					√	50	12,5	1,75	0,5		26
	Naga					√	20	10			2	3
Malam	Bubur			√			100	87,5	2	0	20	0
	Ayam kunyit					√	50	62,5	8,75	2,5	0	35
	Minyak					√	5	50		5		0
	Tumis tahu				√		100	60	4,5	2,25	6	7
	Minyak				√		5	37,5		3,75		0
	Urap			√			100	12,5	0,5	0	2,5	34,3
	Jeruk manis					√	100	50			10	0
TOTAL								1176,25	59,9	35,75	141,75	444,2

	Tumis kangkung			√			100	12.5	0.5	0	0	7,5
	Minyak			√			5	25	0	2.5	0	0
	Pisang					√	50	50			10	0,5
TOTAL								1342,83	54,4	34,5	185,08	252,1

	Buah melon				√	90	50			10	0,9	
TOTAL								1722,11	69,85	40,7	252,76	422,5

Lampiran 8 Siklus Menu 10 Hari RSUD Bengkalis

Waktu Makan/ Hari	1,11,21	2,12,22	3,13,23
Pagi	Bihun goreng, sawi hijau, telur dadar, timun ML+ikan grg kunyit, Tumis toge, tahu (Diet) Rpur (bening kundur)	Nasgor merah+ (Tel Ceplok, timun, tomat) Buryam spesial (ayam, jagung, wortel) Tambah telur	Nasi/ bubur Sop ayam cincang+jg+wortel
Sel1	Roti selai coklat/ buah	Agar-agar santan/ nutrijel sirup tropicana	Bubur sumsum/ buah
Siang	Nasi/bubur Ayam kcap/ ayam pindang serani (Diet) Tahu goreng/ Tahu Pepes Orak arik buncis, wortel, jg muda Buah	Nasi/bubur Ikan balado/ pindang (Diet&An) Tempe goreng kunyit Tumis kc panjang+bunga kol Buah	Nasi/bubur Ikan acar Bola-bola tahu (tepung sedikit) Lodeh (terong, labu siam, jg muda, kc panjang) Bening (labu siam, jg muda, kc panjang) Buah
Sel 2	Kolak jagung manis/ buah	Risoles/buah	Roti goreng inti kepala/ roti kukus tanpa inti
Malam	Nasi/bubur Ikan tauco tumis/ pepes ikan daun (Diet) Pergedel tempe grg/ tempe bumbu kunyit Cah kangkung+tomat Cah kangkung+tomat # cabe (Diet) (berkuah) Tumis labu siam (Diet Rpur, RP) Buah	Nasi/bubur Ayam panggang santan/ sop (diet) Tahu gongg tepung/ tahu goreng (Diet) Bening ayam+toge Bening labu air (Diet, Rpur, RP) Buah	Hasi/bubur Ayam g bumbu/ ayam cincang pepes daun Tempe sambal/goreng (diet) Bening oyong+toge Buah

Waktu Makan/ Hari	4,14,24	5,15,25	6.16.26
Pagi	Lontong sayur (buncis, wortel, tahu kering, tel ½ btr) Bubur (Diet) Ayam grg kunyit+tumis wortel+jg pipil	Nasi/ bubur Telur sambal/ceplok (diet) Tumis sawi putih+wortel	Mie kuning (sawi hijau+tomat) +telur dadar Bubur+tel dadar+tumis tahu&toge (Diet) Rpur (Tumis labu siam)
Sel1	Kolak pisang/ buah	Bubur mutiara/ buah	Biskuit/ biskuit
Siang	Nasi/bubur Sop daging+tomat+kentang Kering tempe/tumis tempe (diet) Acar (wortel+timun) Buah	Nasi/bubur Ayam panggang kunyit Tahu sambal/ tahu goreng (diet) Lemak bayam/bening ayam (diet) Tumis wortel (diet, rpur, rp) Buah	Nasi/bubur Ikan acar Semur tempe/tempe grg Sop sayur (bunga kol, wortel, buncis, cendawan) Buah
Sel 2	Bakwan/ buah	Donat/ buah	Sop buah/ sop buah tropicana
Malam	Nasi/bubur Ikan asam pedas/pindang (diet) Tumis tahu Oseng kc panjang/ tumis kc panjang (Diet) Tumis labu siam (Rpur, RP) Buah	Nasi/bubur Ikan kecap/ ikan pepes putih (diet) Tempe goreng kunyit Tumis (wortel, labu siam) Buah	Hasi/bubur Opor ayam/ ayam sop Tahu sambal/ tahu pepes kuning (diet) Cah kangkung/tumis kangkung (diet) Tumis labu air (Rpur, RP) Buah

Waktu Makan/ Hari	7,17,27	8,18,28	9,19,29
Pagi	Nasi/ bubur+ tabur bawang goreng Sop ayam cincang (cendawan, wortel, jg manis pipil, kc polong)	Nasgor kampung (tel mata sapi, timun, tomat) Buryam (tel ½ btr, ayam suir)	Nasi lemak kuning (kering tempe, dadar, timun) Bubur+ ayam grg kunyit (diet) Tumis buncis Rpur: sop oyong+kembang kol
Sel1	Roti selai kacang/buah	Agar-agar/ nutrijel sirup Tropicana	Kolak keledak/ buah
Siang	Nasi/bubur Ikan tauco/ ikan pepes daun+daun kemangi (diet) Bola bola tahu Bening bunga/ kembang kol, jg muda, labu siam Buah	Nasi/bubur Ayam kari/ ayam sop Sambal tempe hati ayam/ oseng tempe Pecal (kc pjg, timun, toge, kangkung) Tumis kangkung+toge (diet) Buah	Nasi/bubur Ikan sambal/ ikan bb kuning (diet) Tahu tumis tauco/ tahu bb ungkep (diet) Tumis sawi putih+tomat+wortel Buah
Sel 2	Dadar gulung/buah	Lepat pisang/buah	Martabak mini/ buah
Malam	Nasi/bubur Telor ceplok kecap Telur bumbu kuning Tempe asam manis/ tempe bumbu ungkep Tumis oyong+wortel Buah	Nasi/bubur Ikan asam pangek/ ikan pindang (diet) Pepes tahu Tumis labu siam+wortel Buah	Hasi/bubur Ayam saos tomat/ ayam cincang pepes (diet) Tempe kering serai (#cabe) Tumis kacang panjang+b kol

Waktu Makan/ Hari	10,20,30	31
Pagi	Bubur ayam spesial (telur1 btr, ayam suir, tahu, wortel)	Nasi tim ayam
Sel1	Kacang hijau	Puding jagung/ buah
Siang	Nasi/bubur Ikan bakar (utk diet tanpa santan dan kecap) Tempe bumbu kunyit (tahu gr tepung/ tahu tumis) Tumis bunga kol+wortel Buah	Nasi/bubur Kalio daging/ sop daging (diet) Tempe mendoan/ tumis tempe (diet) Tumis bunga kol+wortel Capcay (buncis, b kol, jg muda) Buah
Sel 2	Kue bolu/buah	Sop buah/ sop buah sirup tropicana
Malam	Nasi/bubur Ayam opor/ ayam kunyit (diet) Tahu gr tepung/ tumis tahu (tempe balado / tempe gr) Urap Buah	Nasi/bubur Pepes ikan pakai daun Tahu sambal / tahu grg Sayur asam (labu siam, jg muda, terong, kc pjpg) Bening (labu siam, jg muda, terong) Buah

Lampiran 9 Leaflet

PRINSIP DIET

1. Pemberian makanan bertujuan untuk mencegah terjadinya malnutrisi, sebagai akibat asupan yang tidak maksimal
2. Menghindari terjadinya penyakit kardiovaskular lain seperti jantung, stroke, dll
3. Pembatasan konsumsi lemak dan natrium (garam)
4. Mempertahankan status gizi optimal

HAL- HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN

1. Olahraga atau latihan jasmani yang cukup dan tidak berlebihan.
2. Istirahat yang cukup, misalnya tidur \pm 8 jam (orang dewasa) dan 10-12 jam (anak-anak).
3. Pikiran tenang dan tidak stress
4. Pengolahan makanan yang dianjurkan : direbus, dikukus, dipanggang dan ditumis. Makanan yang dihindari makanan yang digoreng

CONTOH MENU SEHARI

Makan Pagi 07.00 WIB	
Bubur	3/4 gls
Telur dadar iris	1 butir
Pepes Tahu	1 ptg
Capcay	3/4 gls
Pepaya	1 bh

Selingan Pagi 10.00 WIB	
Setup Roti	2 Lbr
Susu	1 gls

Makan Siang 12.00 WIB	
Bubur	3/4 gls
Sop Ikan	1 ptg
Perkedel Tempe	1 ptg
Tumis buncis+jg muda	3/4 gls
Pisang	1 bh
Minyak	1 sdt

Selingan Sore 15.00 WIB	
Puding buah	1 bh
Susu	1 gls

Makan Malam 18.00 WIB	
Bubur	3/4 gls
Ayam bb kuning	1 ptg
Tumis tahu	1 ptg
Bening Bayam+wortel	3/4 gls
Melon	1 ptg
Minyak	1 sdt

DIET HIPERTENSI

RUMAH SAKIT UMUM DAERAH
KABUPATEN BENGKALIS

NAMA : NY. NURMAH
UMUR : 38 TAHUN
BB : 33 KG

FADILA SHAF AINIYAH
P03181341050

GAMBARAN UMUM

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu gangguan pada sistem peredaran darah dan seseorang dianggap mengalami hipertensi apabila tekanan darah sistoliknya >140 mmHg dan tekanan diastolik >90 mmHg

Diet yang diberikan yaitu diet rendah garam

TUJUAN DIET RENDAH GARAM

1. Memenuhi zat gizi yang adekuat sesuai dengan kemampuan
2. Mempertahankan dan meningkatkan status gizi yang optimal
3. Menurunkan Tekanan darah menjadi normal secara bertahap
4. Mencegah terjadinya komplikasi dari penyakit lain
5. Menormalkan Berat Badan

SYARAT DIET HIPERTENSI

- Energi yang diberikan sesuai kebutuhan
- Protein diberikan 15% dari total energi kebutuhan gr
- Lemak diberikan 20% dari total kebutuhan, terutama kolestrol rendah dan lemak tidak jenuh.
- Karbohidrat yang diberikan 65% dari total kebutuhan
- Natrium diberikan
 - 200-400mg (Hipertensi berat)
 - 600-800mg (Hipertensi sedang)
 - 1000-1200 mg (Hipertensi ringan)
- Vitamin dan mineral diberikan cukup

MAKANAN YANG DIBARU/DIHINGGAPKAN

- ubi, singkong, dan tape
- Makanan bersantan
- Daging berlemak, jeroan, sosis, susu full cream, keju, seafood, dll.
- kacang mete, kacang merah dan oncom
- Kol, kembang kol, lobak, nangka, dan sawi
- Makanan tinggi natrium, seperti: ikan asin, ikan bilis, ikan teri, saus, kecap,

MAKANAN YANG DIANJURKAN

- Roti, mi, kentang, tepung.
- Ikan laut, ikan air tawar, ayam, daging sapi rendah lemak, susu low fat.
- Kacang hijau, kacang tanah, tahu, dan tempe
- Bayam, kacang panjang, wortel, labu siam, toge, timun, selada, dan labu air
- Buah meliputi buah segar tanpa diawetkan

Lampiran 10 Standar Diet Rumah Sakit

3

I

STANDAR DIIT RENDAH GARAM

- RENDAH GARAM I = tidak menggunakan pemakaian garam dalam pemasakan makanan
- RENDAH GARAM II = Boleh menggunakan garam dapur $\frac{1}{2}$ sdt (2 gr) / hr dalam pemasakan makanan
- RENDAH GARAM III = Boleh menggunakan garam dapur 1 sdt (4 gr) / hr dalam pemasakan makanan

STANDAR DIIT TINGGI KALORI TINGGI PROTEIN (TKTP)

Standar makanan sama dengan makanan biasa hanya beras dan lauk hewani jumlahnya lebih banyak.

1. Beras
 - Pagi : 100 gr
 - Siang : 150 gr

Lampiran 11 Dokumentasi



Sisa makan pasien



