

LAMPIRAN

Lampiran 1. Perencanaan menu dari kebutuhan total

Golongan bahan penukar	Satuan penukar	Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat
Makanan pokok	6P	1.050	24	-	240
Lauk hewani (RL)	2P	100	14	15	-
Lauk hewani (LS)	1P	75	7	5	-
Lauk nabati	2P	150	10	6	14
Sayur	3P	75	3	-	15
Susu Nephrisol	1P	300	5	10	49
Minyak	3P	150	-	15	-
TOTAL		1.900	63	51	318
KEBUTUHAN		1.925	66	53	288,75
%KEBUTUHAN		99%	95%	96%	110%

Lampiran 2. Recall Hari pertama Ny. H

Jam	Menu	Bahan makanan	Berat (gr)	Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Karbohidrat (gr)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Kalsium (mg)
07.00	Nasi + sop ayam wortel	Nasi putih	40	52	1	0,1	11,4	-	11,6	1,2
		Ayam suwir	10	28,5	2,7	1,9	-	7,3	18,2	1,3
		Telur ayam	13	20,2	1,6	1,4	0,1	16,1	16,4	6,5
		Wortel	7	1,8	0,1	-	0,3	4,2	20,3	2,9
		Minyak	5	43,1	-	5	-	-	-	0,3
09.30	Susu	Susu nephrisol	200	300	5	10	49	110	221	150
12.00	Nasi Ayam masak kuning Tempe bacem Tumis labu siam + wortel	Nasi putih	230	299	5,5	0,5	65,8	-	66,7	6,9
		Daging ayam	55	156,7	14,8	10,4	-	40,2	100,1	7,2
		Tempe	25	49,8	4,8	1,9	4,3	1,5	91,8	23,3
		Labu siam	22	3,3	0,5	-	0,5	3,5	44,4	16,3
		Wortel	20	5,2	0,2	-	1	12	58	8,2
		Minyak	5	43,1	-	5	-	-	-	0,3
18.00	Nasi Pepes ikan Tempe masak kuning Tumis bunga kol	Nasi	185	240,5	4,4	0,4	52,9	-	53,7	5,6
		Ikan kembung	44	49,4	9,4	1	-	24,2	202,8	21,1
		Tempe	4	8	0,8	0,3	0,7	0,2	14,7	3,7
		Bunga kol	95	21,6	2,3	0,3	2,2	15,2	311,6	19
		Minyak	5	43,1	-	5	-	-	-	0,3
Total				1.365,2	53,1	43,2	188,2	234,4	1.231,2	273,9
Kebutuhan				1.925	44	53	288,75	1.000	1.800	1.000
% Asupan				71%	120%	81%	65%	23%	68%	27%

Lampiran 3. Hasil Recall hari kedua Ny. H

Jam	Menu	Bahan makanan	Berat (gr)	Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Karbohidrat (gr)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Kalsium (mg)
07.00	Nasi + sop ayam wortel	Nasi putih	145	188,5	3,5	0,3	41,5	-	42	4,3
		Ayam suwir	20	57	5,4	3,8	-	14,6	36,4	2,6
		Telur ayam	20	31	2,5	2,1	0,2	24,8	25,2	10
		Wortel	41	10,6	0,4	0,1	2	24,6	118,9	16,8
		Minyak	5	43,1	-	5	-	-	-	0,3
09.30	Susu	Susu nephrisol	200	300	5	10	49	110	221	150
12.00	Nasi Ayam masak kuning Tahu kukus Tumis wortel + timun	Nasi putih	250	351,1	6,5	0,5	77,2	-	78,3	8,1
		Daging ayam	50	142,4	13,4	9,4	-	36,5	91	6,5
		Tahu	50	38	4,1	2,4	0,9	3,5	60,5	52,5
		Wortel	50	12,9	0,5	0,1	2,4	30	145	20,5
		Ketimun	50	6,5	0,3	0,1	1,4	1	72	7
		Minyak	5	43,1	-	5	-	-	-	0,3
18.00	Nasi Pepes ikan Tahu goreng Tumis bunga kol +sawi	Nasi	200	260	4,8	0,4	57,2	-	58	6
		Ikan kembung	50	56	10,7	1,1	-	27,5	230,5	24
		Tahu	30	38	4,1	2,4	0,9	3,5	60,5	52,5
		Bunga kol	80	18,2	2	0,2	1,9	12,8	262,4	16
		Sawi	20	5,6	0,3	0,4	0,3	2,4	29,8	11
		Minyak	5	43,1	-	5	-	-	-	0,3
Total				1.645,1	63,5	48,3	234,9	291,2	1.531,5	388,7
Kebutuhan				1.925	66	53	288,75	1.000	1.800	1.000
% Asupan				85%	96%	91%	81%	29%	85%	38%

Lampiran 4. Hasil recall hari ketiga Ny. H

Jam	Menu	Bahan makanan	Berat (gr)	Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Karbohidrat (gr)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Kalsium (mg)
07.00	Nasi Telur masak kuning Tumis wortel + sawi	Nasi putih	150	195	3,6	0,3	42,9	-	43,5	4,5
		Telur ayam	35	54,3	4,4	3,5	0,4	43,4	44,1	17,5
		Wortel	63	16,3	0,6	0,1	3	37,8	182,7	25,8
		Sawi	30	8,4	0,5	0,5	0,5	3,6	44,7	16,5
		Minyak	5	43,1	-	5	-	-	-	0,3
09.30	Susu	Susu nephrisol	200	300	5	10	49	110	221	150
12.00	Nasi Tomyam ayam Tempe kukus Tumis wortel + timun	Nasi putih	200	351,1	6,5	0,5	77,2	-	78,3	8,1
		Daging ayam	50	142,4	13,4	9,4	-	36,5	91	6,5
		Tahu	50	99,5	9,5	3,6	8,5	3	183,5	46,5
		Wortel	47	12,1	0,5	0,1	2,3	28,2	136,3	19,3
		Timun	50	6,5	0,3	0,1	1,4	1	72	7
		Minyak	5	43,1	-	5	-	-	-	0,3
18.00	Nasi Ikan masak kuning Tahu goreng Tumis wortel	Nasi	200	260	4,8	0,4	57,2	-	58	6
		Ikan kembung	50	56	10,7	1,1	-	27,5	230,5	24
		Tahu	40	82,4	2,9	8,1	0,7	2,4	43,6	38
		Wortel	90	23,2	0,9	0,1	4,3	54	261	36,9
		Minyak	5	43,1	-	5	-	-	-	0,3
Total				1.737	63,7	53	247,4	347,4	1.690,2	407,5
Kebutuhan				1.925	66	53	288,75	1.000	1.800	1.000
% Asupan				90%	96%	100%	86%	35%	94%	41%

Lampiran 5 Dokumentasi Sisa Makan Pasien

Hari Ke 1 (28 Februari 2025)

Waktu makan	Sebelum dimakan	Sisa makan
Pagi (07.00)		
Selingan (09.30)		Tidak terdokumentasi, tetapi pasien menghabiskannya
Siang (12.00)		
Malam (18.30)		

Hari Ke 2 (01 Maret 2025)

Waktu makan	Sebelum dimakan	Sisa makan
Pagi (07.00)	Tidak terdokumentasi	
Selingan (09.30)		Tidak terdokumentasi, tetapi pasien menghabiskannya
Siang (12.00)		
Malam (18.30)		

Hari Ke 3 (02 Maret 2025)

Waktu makan	Sebelum dimakan	Sisa makan
Pagi (07.00)		
Selingan (09.30)		Tidak terdokumentasi, tetapi pasien menghabiskannya
Siang (12.00)		
Malam (18.30)		

Lampiran 6. Dokumentasi Kegiatan

	Memberikan edukasi gizi terkait pola makan dan jenis diet untuk penyakit gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa
	Pemorsian makanan pasien

Lampiran 7. Leaflet



KEBUTUHAN GIZI HARIAN :

Nama : _____ Kalori : _____ Kkal

Umur : _____ Cm Protein : _____ gram

Tinggi Badan (TB) : _____ Kg Lemak : _____ gram

Berat Badan (BB) : _____ Karbohidrat : _____ gram

IMT (Indeks Massa Tubuh) : _____

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI :

Pagi Jam 06.00-08.00

Nasi/pengganti : _____ URT _____

Berat (gr) : _____

Hewani/nabati : _____ URT _____

Berat (gr) : _____

Sayuran : _____ URT _____

Berat (gr) : _____

Minyak : _____ URT _____

Berat (gr) : _____

Gula Pasir : _____ URT _____

Berat (gr) : _____

Selingan jam 10.00 : _____

- Nasi
- Pepes teri bakar
- Tumis Tauge
- Tahu
- Selingan : Puding

Siang Jam 12.00-13.00

Nasi/pengganti : _____ URT _____

Berat (gr) : _____

Hewani : _____ URT _____

Berat (gr) : _____

Nabati : _____ URT _____

Berat (gr) : _____

Sayuran : _____ URT _____

Berat (gr) : _____

Minyak : _____ URT _____

Berat (gr) : _____

Gula Pasir : _____ URT _____

Berat (gr) : _____

Selingan Jam 16.00 : _____

- Nasi
- Ayam Ponggang
- Rendang Kacang
- Telur Mata Sapi
- Selingan : Kue Tiramisu

Siang Jam 18.00-19.00

Nasi/pengganti : _____ URT _____

Berat (gr) : _____

Hewani : _____ URT _____

Berat (gr) : _____

Nabati : _____ URT _____

Berat (gr) : _____

Sayuran : _____ URT _____

Berat (gr) : _____

Minyak : _____ URT _____

Berat (gr) : _____

Gula Pasir : _____ URT _____

Berat (gr) : _____

Selingan jam 21.00 : _____

- Nasi
- Ikan Lah. Tausi
- Prawn Tahu
- Tumis Kangkung
- Pepaya
- Selingan : Roti Bakar, Sirup-Madu

DIET PENYAKIT GINJAL KRONIK DENGAN HEMODIALISIS



Agar anda dapat hidup nyaman dan produktif
"Makanlah mengikuti anjuran diet dan lakukan Hemodialisis dengan teratur"

PROMOSI KESIHATAN KEMAH SAKIT
PKRS RSUD PURI HUSADA 2025
0141-020/PKRS/RSUDPH/2025

pkrs_purihusada @pkrs_purihusada
pkrs_purihusada pkrs_purihusada

Untuk Memvariasikan makanan,
gunakan brosur bahan makanan penukar

diperbanyak oleh RSUD Puri Husada Tambilaan 2025

Kementerian Kesehatan RI - Direktorat Bina Gizi - Subdit Bina Gizi - 2011

Diet yang diberikan pada pasien dengan penurunan fungsi ginjal tahap akhir dengan terapi pengganti, jika hasil tes kliren kreatinin <15ml/menit

Tujuan Diet

1. Mencukupi kebutuhan zat gizi sesuai kebutuhan perorangan agar status gizi optimal.
2. Menjaga keseimbangan cairan dan elektrolit.
3. Menjaga agar penumpukan produk sisa metabolisme protein tidak berlebihan.
4. Pasien mampu melakukan aktifitas normal sehari-hari.

Syarat Diet :

1. Energi 30-35 kkal/kg BB/hari
2. Protein 1,1-1,2 gr/kgBB/hari, 50 % protein hewani dan 50 % protein nabati.
3. Kalsium 1000 mg/hari
4. Batasi garam terutama bila ada penimbunan air dalam jaringan tubuh (edema) dan tekanan darah tinggi.
5. Kalium dibatasi terutama bila urin kurang dari 400 ml atau kadar kalium darah lebih dari 5,5 mEq/L.
6. Jumlah asupan cairan = jumlah urin 24 jam + (500 ml – 750 ml).

Pengaturan Makanan

BAHAN MAKANAN DIANJURKAN	BAHAN MAKANAN YANG DIBATASI
• Bahan makanan sumber Hidrat : Arang : nasi, roti putih, mie, makaroni, spaghetti, sagu, lontong, bahun, jagung, makanan yang dibuat dari tepung-tepungan, gula, madu, sirup, jam, pement, dll. • Bahan makanan sumber protein : telur, ayam, daging, ikan, hati, susu skim, susu whole, es krim, yogurt, kerang, cumi, udang, kepiting, lobster, sesuai anjuran. • Buah-buahan : nanas, pepaya, jambu biji, sawo, pear, strawberi, apel, anggur, jeruk manis, dll. Dalam jumlah sesuai anjuran. • Sayur-sayuran : ketimun, terung, tauge, buncis, kangkung, kacang panjang, kol, kembang kol, slada, wortel, jamur, dll dalam jumlah sesuai anjuran.	• Bahan makanan tinggi kalium bila hiperkalemia : alpukat, pisang, belimbing, durian, nangka, kailan, daun singkong, paprika, bayam, daun pepaya, jantung pisang, kelapa, kacang tanah, kacang hijau, kacang kedelai, coklat, kentang, ubi, singkong, pengganti garam yang menggunakan kalium. • Air minum dan kuah sayur yang berlebihan.



Hal-hal yang perlu diperhatikan:

- Makanlah secara teratur, porsi kecil sering
- Diet Hemodialisis ini harus direncanakan perorangan, karena nafsu makan pasien umumnya rendah sehingga perlu diperhatikan makanan kesukaan pasien.
- Untuk membatasi banyaknya jumlah cairan : makanan lebih baik dibuat dalam bentuk tidak berkuah misalnya: ditumis, dikukus, dipanggang, dibakar, digoreng.
- Bila ada edema (bengkak di kaki), tekanan darah tinggi, perlu mengurangi garam dan menghindari bahan makanan sumber natrium lainnya, seperti minuman bersoda, kaldu instan, ikan asin, telur asin, makanan yang diawetkan, vetsin, bumbu instan.
- Hidangkan makanan dalam bentuk yang menarik sehingga menimbulkan selera.
- Makanan tinggi kalori seperti sirup, madu, pement, dianjurkan sebagai penambah kalori, tetapi hendaknya tidak diberikan dekat waktu makan, karena mengurangi nafsu makan.
- Agar meningkatkan cita rasa, gunakanlah lebih banyak bumbu-bumbu seperti bawang, jahe, kunyit, salam, dll.
- Cara untuk mengurangi kalium dari bahan makanan : cucilah sayuran, buah, dan bahan makanan lain yang telah dikupas dan dipotong-potong kemudian rendamlah bahan makanan dalam air pada suhu 50-60 derajat celcius (air hangat) selama 2 jam, banyak air 10 kali bahan makanan. Air dibuang dan bahan makanan dicuci dalam air mengalir selama beberapa menit. Setelah itu masaklah. Lebih baik lagi jika air yang digunakan untuk memasak banyaknya 5 kali bahan makanan.