

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Form Asuhan Gizi

RM.39

<b>FORMULIR ASUHAN GIZI DAN DIETETIK</b>		Nomor RM : .....
		Nama : .....
		Tanggal Lahir : 17. 8. 1955 (GATK 561)
		Jenis Kelamin : <input checked="" type="radio"/> L / <input type="radio"/> P
		(Tempel Stiker Identitas Pasien bila ada)
<b>KUNJUNGAN AWAL DIETISIEN PADA PASIEN BARU</b>		
Diagnosis Medis : DM II, CKD + Dispepsia low intake		Ruang Rawat : 511 (2)
1. Risiko malnutrisi berdasarkan hasil skrining gizi oleh perawat, kondisi pasien termasuk kategori :		
<input type="checkbox"/> Risiko ringan (Nilai MST 0-1) <input checked="" type="checkbox"/> Risiko sedang (Nilai MST ≥ 2-3) <input type="checkbox"/> Risiko tinggi (Nilai MST 4-5)		
2. Pasien mempunyai kondisi khusus:		
<input checked="" type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak		
3. Alergi Makanan :		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Telur</li> <li>• Susu sapi &amp; produk olahannya</li> <li>• Kacang Kedelai/tanah</li> <li>• Gluten/gandum</li> </ul>	Ya Tidak	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Udang</li> <li>• Ikan</li> <li>• Hazelnut/almond</li> <li>• Lain-lain</li> </ul>
4. Preskripsi diet: <input checked="" type="checkbox"/> Diet Standart Rumah Sakit (DL 3, DM, DJ, RP, DH, RG) <input type="checkbox"/> Diet khusus/Individu (DL 1, DI 2/ Perhitungan Khusus)		
5. Tindak lanjut <input checked="" type="checkbox"/> Perlu Asuhan Gizi (Lanjutkan ke Asesmen Gizi) <input type="checkbox"/> Belum perlu Asuhan Gizi		
<b>ASESMEN GIZI</b>		
<b>Antropometri</b>		
1. BB : 58 kg	Bila BB tidak dapat ditimbang, LILA : 26 cm	
2. BB Ideal : 62 kg	Bila TB tidak dapat ditimbang, TILUT : , cm	
3. TB/PB : 162 cm	Riwayat Penurunan BB : % dalam : mg/bln	
4. IMT : 22,1 kg/m <sup>2</sup>	BB Biasanya (sebelum penurunan) : kg	
5. Status Gizi : Normal		
<b>Biokimia:</b>		
Glukosa : 190 mg/dl ↑	Eritrosit = 3,7 jt/mL ↓	
Ureum : 220 mg/dl ↑	Hb = 10,4 g/dL ↓	
Kreatinin : 5,97 mg/dl ↑	Ht = 28% ↓	
	Leucosit = 21,1 rb/mL ↑	
<b>FISIK KLINIS GIZI</b> Atropi otot lengan : Ada (Tidak)* Hilang lemak subkutan : Ada (Tidak)* Udem : Ada (Tidak)*		
Nafsu makan : Baik (Tidak)* Mual (Tidak)* Muntah : (Tidak)* Kembung : (Tidak)* Konstipasi : Ada (Tidak)*		
Diare : (Tidak)* Kulit : N Kepala dan mata : N Gigi geligi : IV		
Gangguan menelan : Ada (Tidak)* Gangguan mengunyah : Ada (Tidak)* Gangguan mengisap : Ada (Tidak)*		
Tanda-tanda vital : TD: 143/50 mmHg N: 83 x/mnt P: 23 x/mnt S: 36,8°C		
Kebutuhan : Energi : 1550 kkal Protein : 44,48 gr Lemak : 52,4 gr Karbohidrat : 282 gr		
Seksak : Ya (Tidak) BAB hitam/melena : Ya (Tidak) Muntah Darah / Hematemesis : Ya (Tidak)		
Batuk Darah : Ya (Tidak) Data-data Lain : -		

)\* Coret yang tidak perlu



## Lampiran 2. Perencanaan Menu Sehari

Perencanaan menu sehari yang diberikan pada pasien dengan jumlah energi 1550 kkal atau 25 kkal/kg BB.

**Tabel 16. Perencanaan Menu Sehari**

<b>REKOMENDASI DIET</b>					
<b>Bahan Makanan</b>	<b>Porsi</b>	<b>Energi</b>	<b>Protein</b>	<b>Lemak</b>	<b>Karbohidrat</b>
Makanan Lunak	2 <sup>1</sup> / <sub>4</sub> P	393,75	9	-	90
L.Hewani	3P	225	21	15	-
Sayur	3P	75	3	-	15
Buah	4P	200	-	-	48
Minyak kelapa sawit	3P	150	-	15	-
Minyak jagung	2P	100	-	10	-
Susu Diabetasol	2 x 200 cc	412,8	15,36	11,52	63,36
<b>TOTAL</b>		<b>1556,55</b>	<b>48,36</b>	<b>51,52</b>	<b>216,36</b>
<b>Kebutuhan</b>		<b>1550</b>	<b>44,48</b>	<b>49,13</b>	<b>232,5</b>
<b>%</b>		<b>100</b>	<b>108,7</b>	<b>104,8</b>	<b>93,05</b>

### Lampiran 3. Perhitungan dan Perencanaan Menu pada Hari Ke-3

Perhitungan pada pemberian kebutuhan 1700 kkal

Energi	= 1700 kkal	
Protein	= 0,8 x 55,6 kg	
	= 44,48 gram	→ % Protein = 10,46 % dari total kebutuhan
Lemak	= 29,54% x 1700	
	= $\frac{502,18}{9}$ = 55,79 gram	
KH	= 60% x 1700 kkal	
	= $\frac{1020}{4}$ = 255 gram	

**Tabel 17. Perencanaan Menu Pasien (Hari Ke-3)**

<b>REKOMENDASI DIET</b>					
<b>Bahan Makanan</b>	<b>Porsi</b>	<b>Energi</b>	<b>Protein</b>	<b>Lemak</b>	<b>Karbohidrat</b>
KH (Nasi Tim)	3P	525	12	-	120
L.Hewani	3P	225	21	15	-
Sayur	3P	75	3	-	15
Buah	5P	250	-	-	60
Minyak kelapa sawit	3P	150	-	10	-
Minyak jagung	3P	150	-	15	-
Bubur Sumsum	2P	350	8	-	80
Gula DM	2P	10	-	-	4
<b>TOTAL</b>		<b>1735</b>	<b>44</b>	<b>45</b>	<b>279</b>
<b>Kebutuhan</b>		<b>1700</b>	<b>44,48</b>	<b>55,79</b>	<b>255</b>
<b>%</b>		<b>102</b>	<b>98,9</b>	<b>80,65</b>	<b>107,8</b>

### Lampiran 4. Riwayat Makan Pasien Hari Ke 1

#### RIWAYAT MAKAN PASIEN HARI KE-1 (14 FEBRUARI 2020)

Waktu	Menu	Berat (g)	Energi (Kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)
Makan siang (12.00)	Makanan lunak	40	17,5	0,4		4
	Krengseng Daging	17,5	37,5	3,5	2,5	
	Sup wortel	50	12,5	0,5		2,5
	Melon	190	50			12
	Minyak inti kelapa sawit	5	50		5	
Selingan siang (15.00)	Buah Melon	190	50			12
	Ext. Diabetasol	200 ml	206,4	7,68	5,76	31,68
Makan Malam (18.30)	Makanan lunak	150	65,62	1,5		15
	Bola-bola ayam bumbu kuning	-	-	-	-	-
	Sop oyong Soun	50	12,5	0,5		2,5
	Melon	190	50			12
	Minyak inti kelapa sawit	5	50		5	
	Minyak jagung	5	50		5	
Selingan malam (21.00)	Ext. Diabetasol	200 ml	206,4	7,68	5,76	31,68
Makan pagi (6.30)	Makanan lunak	300	131,25	3		30
	Ayam Kalio	-	-	-	-	-
	Sup wortel	65	16,25	0,65		3,25
	Minyak inti kelapa sawit	5	50		5	
Selingan Pagi (09.00)	Agar DM	50	0	0	0	0
<b>Total</b>			<b>1055,9</b>	<b>25,41</b>	<b>34,02</b>	<b>156,61</b>
<b>Kebutuhan</b>			<b>1550</b>	<b>44,48</b>	<b>49,13</b>	<b>232,5</b>
<b>Persentase</b>			<b>68,12%</b>	<b>57,12%</b>	<b>69,24%</b>	<b>67,35%</b>
<b>Kategori</b>			<b>Defisit Sedang</b>	<b>Defisit Berat</b>	<b>Defisit Sedang</b>	<b>Defisit Sedang</b>

## Lampiran 5. Riwayat Makan Pasien Hari Ke 2

## RIWAYAT MAKAN PASIEN HARI KE-2 (15 FEBRUARI 2020)

Waktu	Menu	Berat (g)	Energi (Kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)
Makan siang (12.00)	Makanan lunak	56	24,5	0,56		5,6
	Ayam Panggang bb. Rujak	40	50	7	2	
	Sayur Lodeh	100	25	1		5
	Pepaya	110	50			12
	Minyak inti kelapa sawit	5	50		5	
	Minyak jagung	5	50		5	
Selingan Siang (15.00)	Pepaya	110	50			12
	Ext. Diabetasol	200 ml	206,4	7,68	5,76	31,68
Makan Malam (18.00)	Makanan lunak	300	131,25	3		30
	Pepes Ikan Tengiri	40	50	7	2	
	Sayur Asem	100	25	1		5
	Melon	190	50			12
	Minyak inti kelapa sawit	5	50		5	
	Minyak jagung	5	50		5	
Selingan Malam (21.00)	Ext. Diabetasol	200 ml	206,4	7,68	5,76	31,68
Makan pagi (6.30)	Makanan lunak	300	131,25	3		30
	Telur Bumbu Kuning	55	75	7	5	
	Bobor Kangkung	100	25	1		5
	Melon	190	50			12
	Minyak inti kelapa sawit	5	50		5	
Selingan Pagi (09.00)	Agar DM	50	0	0	0	0
<b>Total</b>			<b>1349,8</b>	<b>45,82</b>	<b>45,52</b>	<b>191,96</b>
<b>Kebutuhan</b>			<b>1550</b>	<b>44,48</b>	<b>49,13</b>	<b>232,5</b>
<b>Persentase</b>			<b>87,08</b>	<b>103</b>	<b>92,65</b>	<b>82,56</b>
<b>Kategori</b>			<b>Baik</b>	<b>Baik</b>	<b>Baik</b>	<b>Baik</b>

## Lampiran 6. Riwayat Makan Pasien Hari Ke 3

## RIWAYAT MAKAN PASIEN HARI KE-3 (16 FEBRUARI 2020)

Waktu	Menu	Berat (g)	Energi (Kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)
Makan siang (12.00)	Nasi Tim	148	129,5	2,96		29,6
	Opor ayam	15	18,75	2,62	0,75	
	Sup Wortel	67	16,75	0,67		3,35
	Semangka	180	50			12
	Minyak kelapa sawit	5	50		5	
	Minyak jagung	5	50		5	
Selingan Siang (15.00)	B.Sumsum	200	175	4		40
	Sirup DM	25 ml	5			2
	Jeruk	110	50			12
Makan Malam (18.00)	Nasi Tim	200	175	4		40
	Daging cincang bb. rujuk	35	75	7	5	
	Sup Wortel	85	21,25	0,85		4,25
	Semangka	180	50			12
	Minyak kelapa sawit	5	50		5	
	Minyak jagung	5	50		5	
Selingan Malam (21.00)	B. Sumsum	200	175	4		40
	Sirup DM	25 ml	5			2
Makan pagi (6.30)	Nasi Tim	200	175	4		40
	Daging cincang bb. kuning	35	75	7	5	
	Bening Labu Siam	80	20	0,8		4
	Pepaya	110	50			12
	Minyak kelapa sawit	5	50		5	
	Minyak jagung	5	50		5	
Selingan Pagi 09.00	Melon	190	50			12
<b>Total</b>			<b>1616,25</b>	<b>37,9</b>	<b>40,75</b>	<b>265,2</b>
<b>Kebutuhan</b>			<b>1700</b>	<b>44,48</b>	<b>55,79</b>	<b>255</b>
<b>Persentase</b>			<b>95,07</b>	<b>85,20</b>	<b>73,04</b>	<b>108,1</b>
<b>Kategori</b>			<b>Baik</b>	<b>Baik</b>	<b>Defisit Ringan</b>	<b>Baik</b>



## Lampiran 7. Dokumentasi

- Sisa Makan Pasien Hari Ke-1 (14 Februari 2020)



Sisa Makan Siang



Sisa makan malam

- Sisa Makan Pasien Hari Ke-2 (15 Februari 2020)



Sisa Makan Siang



Sisa Makan Malam

- Sisa Makan Pasien Hari Ke-3 (16 Februari 2020)



Sisa Makan Siang

## Lampiran 8. Leaflet Diet DM

Nama : .....

Umur : .....

IMT (Indeks Masa Tubuh) : .....

Kebutuhan Gizi Sehari :

Kalori : kkal Lemak : gram

Protein : gram Karbohidrat : gram

PEMBAGIAN MAKAN SEHARI

Pagi Jam 06.00-08.00

	Berat(gr)	* URT
Nasi/pengganti :	.....	.....
Hewani/nabati :	.....	.....
Sayuran :	.....	.....
Minyak :	.....	.....
Gula pasir :	.....	.....

Selingan Jam 10.00 :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Siang Jam 12.00 – 13.00

Nasi/pengganti : .....

Hewani/nabati : .....

Sayuran : .....

Minyak : .....

Gula pasir : .....

Selingan Jam 16.00 :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Malam Jam 18.00 – 19.00


Nasi/pengganti : .....

Hewani/nabati : .....

Sayuran : .....


Minyak : .....


Gula pasir : .....



**Contoh Menu Sehari**

Pagi	Siang	Malam
Roti putih dengan Selai kacang Telur rebus Lalap daun slada Tomat	Nasi Semur daging Tempe goreng Pecel Jeruk	Nasi Pepes ikan Cah tahu Tumis kangkung Apel
Jam 10.00 (Selingan) Apel	Jam 16.00 (Selingan) Puding pepaya	Jam 21.00 (Selingan) Crackers tawar atau bush





### DIET DIABETES MELLITUS

Nama : ..... (L/P)

Umur : ..... Th

Tinggi Badan : ..... cm

Berat Badan : ..... kg

Alamat : .....

Tanggal : .....

Ahli Gizi : .....

**PERHATIAN!**

**Agar Gula Darah Terkontrol. Makanlah sesuai jadwal, jumlah dan jenis secara teratur**

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:**

- Memberikan makanan sesuai kebutuhan
- Mempertahankan kadar gula darah sampai normal mendekati normal
- Mempertahankan berat badan menjadi normal
- Mencegah terjadinya kadar gula darah terlalu rendah yang dapat menyebabkan pingsan
- Mengurangi/mencegah komplikasi

**Syarat diet:**

- Kebutuhan energi ditentukan dengan memperhitungkan kebutuhan untuk metabolisme basal sebesar 25-30 kkal/kg BB normal ditambah kebutuhan untuk aktivitas fisik dan keadaan khusus, misalnya kehamilan atau laktasi dan adanya komplikasi
- Kebutuhan protein 10-15% dari kebutuhan energi total
- Kebutuhan lemak 20-25% dari kebutuhan energi total
- Kebutuhan Karbohidrat 60-70% dari kebutuhan energi total • Penggunaan gula murni tidak diperbolehkan bila kadar gula darah sudah terkendali diperbolehkan mengkonsumsi gula murni sampai 5%

### Pengaturan Makan

Bahan Makanan	Dianjurkan	Dibatasi	Dihindari
SUMBER KARBOHIDRAT	RAT	Semua sumber karbohidrat dibatasi: nasi, bubur, roti, mie, kentang, singkong, ubi, sagu, gandum, pasta, jagung, talas, havermout, sereal, ketan, makaroni	
SUMBER PROTEIN HEWANI	Ayam tanpa kulit, ikan, telur rendah kolesterol atau putih telur, daging tidak berlemak	hewani tinggi lemak jenuh (kornet, sosis, sarden, otak, jeroan, kuning telur)	Keju, abon, dendeng, susu full cream.
SAYURAN	Sayur tinggi serat: kangkung, daun kacang, oyong, ketimun, tomat, labu air, kembang kol, lobak, sawi, selada, seledri, terong	bayam, buncis, daun melinjo, labu siam, daun singkong, daun ketela, jagung muda, kapri, kacang panjang, pare, wortel, daun katuk	
BUAH-BUAHAN	jeruk, apel, pepaya, jambu air, salak, belimbing (sesuai kebutuhan)	nanas, anggur, mangga, sirsak, pisang, alpukat, sawo, semangka, nangka masak	Buah-buahan yang manis dan diawetkan: durian, nangka, alpukat, kurma, manisan buah.
MINUMAN			Minuman yang mengandung alkohol, susu kental manis, soft drink, es krim, yoghurt, susu
LAIN-LAIN		makanan yang digoreng dan yang menggunakan santan kental, kecap, saus tiram	Gula pasir, gula merah, gula batu, madu Makanan/minuman yang manis: cake, kue-kue manis, dodol, tarcis, sirup.

## Lampiran 9. Leaflet Diet Rendah Protein

Nama : .....

Umur : .....

IMT (Indeks Masa Tubuh) : .....

Kebutuhan Gizi Sehari :

Kalori : kkal Lemak : gram

Protein : gram Karbohidrat : gram

PEMBAGIAN MAKAN SEHARI

Pagi Jam 06.00-08.00

	Berat(gr)	* URT
Nasi/pengganti	.....	.....
Hewani/nabati	.....	.....
Sayuran	.....	.....
Minyak	.....	.....
Gula pasir	.....	.....

Selingan Jam 10.00 : .....

Siang Jam 12.00 – 13.00

	Berat(gr)	* URT
Nasi/pengganti	.....	.....
Hewani/nabati	.....	.....
Sayuran	.....	.....
Minyak	.....	.....
Gula pasir	.....	.....

Selingan Jam 16.00 : .....

Malam Jam 18.00 – 19.00

	Berat(gr)	* URT
Nasi/pengganti	.....	.....
Hewani/nabati	.....	.....
Sayuran	.....	.....
Minyak	.....	.....
Gula pasir	.....	.....

Hal-hal yang perlu diperhatikan :

- Sirup, madu, pemanis, sangat baik sebagai penambah energi, tetapi tidak diberikan dekat dengan waktu makan karena dapat mengurangi nafsu makan.
- Bila ada edema (bengkak di kaki), tekanan darah tinggi, perlu mengurangi garam dan menghindari bahan makanan sumber natrium lainnya, seperti soda, kaldu instan, ikan asin, telur asin, makanan yang diawetkan.
- Jumlah cairan yang masuk harus seimbang dengan cairan yang keluar (urin). Ingat Cairan yang berlebihan akan membebani kerja ginjal



**CINTAI GINJAL ANDA SEKARANG**

**DIET RENDAH PROTEIN**

Nama : ..... (L/P)

Umur : ..... Th

Tinggi Badan : ..... cm

Berat Badan : ..... kg

Alamat : .....

Tanggal : .....

Ahli Gizi : .....

**PERHATIAN!**

"Agar kualitas hidup optimal aturlah makanan mengikuti anjuran diet"

**DIET PROTEIN RENDAH**

Diberikan kepada pasien yang mengalami Penurunan Fungsi Ginjal yang menahun (Penyakit Ginjal Kronik Menahun)

**Tujuan Diet :**

- Mencukupi kebutuhan zat gizi agar status gizi optimal sesuai dengan fungsi ginjal.
- Mengatur keseimbangan cairan dan elektrolit • Memperlambat penurunan fungsi ginjal lebih lanjut
- Menjaga agar pasien dapat beraktifitas normal

**Syarat Diet :**

- Bentuk makanan disesuaikan dengan kondisi pasien.
- Energi 35 kkal/kg BB Ideal (BEI).
- protein 0,6-0,75 g/kg BEI, 50% protein hewani dan 50 % protein nabati.
- lemak 25-30 % dari energi total, ditambahkan lemak tidak jenuh.
- Karbohidrat 60-65 % dari energi total.
- Kebutuhan cairan sesuai dengan jumlah urine 24 jam + 500 ml (cairan yang keluar melalui keringat dan pemapasan).
- Kalium dibatasi jika terjadi Hiperkalemia.
- Garam dapur/Natrium dibatasi apabila pasien mengalami edema/bengkak karena penumpukan cairan serta hipertensi.

**Pengaturan Makan**

Bahan Makanan	Dianjurkan	Dibatasi	Dihindari
SUMBER KARBOHIDRAT	Sumber Karbohidrat sederhana: gula, selai, sirup, pemanis, madu untuk menambah energi (suplemen) Agar-agar, jelly	Sumber Karbohidrat Kompleks: nasi, jagung, kentang, macaroni, havermout, ubi/talas	
SUMBER PROTEIN HEWANI		Daging kambing, ayam, ikan, hati, keju, udang, telur	
SUMBER PROTEIN NABATI		Tahu, tempe, oncom, kacang tanah, kacang merah, kacang tolo, kacang hijau, kacang kedelai	
SAYURAN	Semua sayuran kecuali untuk pasien dengan hiperkalemia	Sayuran tinggi Kalium seperti peteselesi, buncis, bayam, daun pepaya muda, dll apabila pasien mengalami Hiperkalemia	
BUAH-BUAHAN	Semua buah kecuali untuk pasien dengan hiperkalemia	Buah-buahan tinggi Kalium seperti apel, alpukat, jeruk, pisang, pepaya, dll apabila pasien mengalami Hiperkalemia	
LEMAK	Minyak jagung, minyak kacang tanah, minyak kelapa, minyak kedelai, dan margarin rendah garam	Minyak kelapa sawit, santan kental, mentega, dan lemak hewani	

**Cara Mengatur diet :**

- Hidangkan makanan yang menarik, sehingga menimbulkan selera makan
- Makanan diberikan Porsi kecil, padat kalori dan sering, misalnya 6 kali sehari.
- Pilihlah makanan sumber protein hewani dan protein nabati sesuai jumlah yang telah ditentukan.
- Cairan lebih baik dibuat dalam bentuk minuman.
- Masakan lebih baik dibuat tidak berkuah, seperti di tumis, dipanggang, dikukus atau dibakar.
- Bila harus membatasi garam, gunakanlah lebih banyak bumbu seperti gula, asam dan bumbu dapur lainnya untuk menambah rasa (lengkuas, kunyit, daun salam, dan lain-lain).