

LAMPIRAN

Lampiran 1. Formulir Asuhan Gizi

RM 04.2.3

| | |
|------------|--------------------------|
| No. RM | |
| Nama | |
| Tgl. Lahir | 06 / 06 / 1948 |
| Umur | 71 tahun 7 bulan 27 hari |

CATATAN ASUHAN GIZI

| | |
|--|---|
| Ruang/Bed | Diagnosa Medis : CAD + CHF BP, DD Edema |
| Dokter | Paru |
| ASESMEN GIZI | |
| A. RIWAYAT PASIEN | |
| Jenis Kelamin : L / ♀ (*) | Perokok : <input type="checkbox"/> Ya <input checked="" type="checkbox"/> Tidak <input type="checkbox"/> Pasif |
| Etnik / Agama : Islam | |
| Riwayat Kesehatan Pasien | |
| Riwayat Sosial Ekonomi : Menengah | |
| B. RIWAYAT DIET | |
| Alergi Makanan | Ketidaksukaan Makanan |
| Pantangan Makanan | Aktifitas Fisik : (.....x/mgmnt) |
| Pengalaman Diet / Konseling sebelumnya : <input type="checkbox"/> Ada <input checked="" type="checkbox"/> Tidak Ada, Bila ada, | |
| Kebiasaan Makan : Pola makan pasien teratur 3 kali sehari. Kebiasaan makan pasien SMRS jarang mengonsumsi sayur, suka mengonsumsi kopi berkemasan, makanan yang digoreng dan bersantan. 2 hari SMRS pasien tidak mau makan, saat di rumah sakit makan pagi bubur 2 sel. | |
| C. ANTROPOMETRI | |
| BB saat ini : 54 Kg | BBI : 54 Kg |
| IMT : 19,5 Kg/m ² | LLA : 172 cm |
| PB / TB : 150 Cm | Status Gizi : Normal |
| Riwayat penurunan BB | |
| BB Biasanya :Kg | BB Sekarang :Kg |
| Penurunan BB :% dalammg/bln* | |
| D. LABORATORIUM TERKAIT GIZI | |
| E. FISIK KLINIS GIZI | |
| Nafsu makan : <input type="checkbox"/> Baik <input checked="" type="checkbox"/> Tidak | Edema : <input type="checkbox"/> Ada <input checked="" type="checkbox"/> Tidak |
| Sesak : <input checked="" type="checkbox"/> Ada <input type="checkbox"/> Tidak | |
| Diare : <input checked="" type="checkbox"/> Ada <input type="checkbox"/> Tidak | Konstipasi : <input type="checkbox"/> Ada <input checked="" type="checkbox"/> Tidak |
| Gangguan Menelan : <input type="checkbox"/> Ada <input checked="" type="checkbox"/> Tidak | |
| Mual : <input type="checkbox"/> Ada <input checked="" type="checkbox"/> Tidak | Kembung : <input type="checkbox"/> Ada <input checked="" type="checkbox"/> Tidak |
| Gangguan Mengunyah : <input type="checkbox"/> Ada <input checked="" type="checkbox"/> Tidak | |
| Muntah : <input type="checkbox"/> Ada <input checked="" type="checkbox"/> Tidak | Makan : <input type="checkbox"/> Sendiri <input checked="" type="checkbox"/> Dengan bantuan |
| Gangguan Menghisap : <input type="checkbox"/> Ada <input checked="" type="checkbox"/> Tidak | |
| Mobilisasi : <input checked="" type="checkbox"/> Bedrest <input type="checkbox"/> Duduk <input type="checkbox"/> Berjalan | TD : 100 / 60 mmHg, Suhu : 37,8 °C |
| DIAGNOSIS GIZI | |
| <p>N1 2.1 Afiapan oral tidak adekuat berkaitan dengan berkurangnya kemampuan untuk mengonsumsi energi dalam jumlah cukup ditandai dengan asupan makan 20% dari total kebutuhan.</p> <p>N1.4 Perubahan fungsi gastrointestinal berkaitan dengan terdapat gangguan fungsi saluran cerna ditandai dengan pasien mengalami muntah.</p> <p>NB 1.7 Pemilihan makanan yang salah berkaitan dengan pengetahuan terkait gizi ditandai dengan jarang mengonsumsi sayur, suka mengonsumsi kopi berkemasan, makanan yang digoreng dan bersantan.</p> | |
| INTERVENSI GIZI | |
| Tujuan Intervensi : Meningkatkan asupan oral pasien Sr. berhalap | Kebutuhan dan Komposisi Nilai Gizi : |
| Jenis Diet : Diet jantung dan diet SRGE | E = 1602,9 Kal |
| Bentuk Makanan : Cair | P = 60 gram |
| Jalur Makanan : Oral | L = 35,6 gram |
| Jadwal Makan : 07.00, 10.00, 12.00, 15.00, 17.00 | KH = 260,4 gram |
| RENCANA MONITORING & EVALUASI GIZI | |
| Rencana : Asupan makan, fisik klinis, behavior. | <p style="text-align: center;">Winda Mauliani</p> <p style="text-align: center;">(.....Winda Mauliani.....)</p> <p style="text-align: center;">Nama dan Tandatangan Dietisien</p> |

Lampiran 2. Food Recall 1 x 24 jam di Rumah Sakit

| Waktu | Hidangan | Bahan | URT | Berat (g) | Nilai Gizi | | | |
|----------------------|------------|-------------|-------|-----------|------------|------|------|-------|
| | | | | | E | P | L | KH |
| pagi | Bubur nasi | Bubur beras | 2 sdm | 30 | 21 | 0,48 | 0 | 4,8 |
| | | | | | | | | |
| siang | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| sore | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| TOTAL | | | | | 21 | 0,48 | 0 | 4,8 |
| Total kebutuhan | | | | | 1602,9 | 60 | 35,6 | 260,4 |
| Persentase kecukupan | | | | | 1,3% | 0,8% | 0% | 1,8 |

Lampiran 3. Hasil Semi Quantitatif – Food Frekuensi Kualitatif

| Nama Makanan | URT | Gram | Frekuensi | | Rata-rata konsumsi per hari | Penukar | Hasil konsumsi zat gizi per hari | | | |
|------------------------|----------------|------|-----------|----------|-----------------------------|---------|----------------------------------|-------|-------|--------|
| | | | Harian | Mingguan | | | E | P | L | KH |
| Makanan Pokok | | | | | | | | | | |
| Nasi | 1 centong | 50 | 3 | 21x | 150 | 1,5 | 262,5 | 6 | 0 | 60 |
| Jagung Segar Kuning | 1 bh sdg | 42 | 0,28 | 2x | 11,76 | 0,28 | 16,324 | 0,364 | 0 | 3,724 |
| Kentang | 1 bj sdg | 55 | 0,28 | 2x | 15,4 | 0,28 | 24,5 | 0,56 | 0 | 5,6 |
| Roti Putih | 2 ptg sdg | 46 | 0,42 | 3x | 19,32 | 0,42 | 48,972 | 1,092 | 0 | 11,172 |
| Biskuit | 4 bh bsr | 40 | 1 | 7x | 40 | 1 | 175 | 4 | 0 | 40 |
| Lauk Hewani | | | | | | | | | | |
| Ayam | 1 ptg sdg | 40 | 1 | 7x | 40 | 1 | 50 | 7 | 2 | 0 |
| Daging sapi | 1 ptg sdg | 35 | 0,42 | 3x | 14,7 | 0,42 | 31,5 | 2,94 | 2,1 | 0 |
| Sosis daging | 3/4 ptg bsr | 50 | 0,42 | 3x | 21 | 0,42 | 63 | 2,94 | 5,46 | 0 |
| Bakso sapi | 5 bj sdg | 85 | 0,42 | 3x | 35,7 | 0,42 | 15,75 | 1,47 | 1,05 | 0 |
| Telur ayam | 1 btr | 55 | 0,42 | 3x | 23,1 | 0,42 | 31,5 | 2,94 | 2,1 | 0 |
| Telur puyuh | 5 btr | 55 | 0,14 | 1x | 7,7 | 0,14 | 10,5 | 0,98 | 0,7 | 0 |
| Ikan mas | 1 ptg sdg | 40 | 0,42 | 3x | 16,8 | 0,42 | 21 | 2,94 | 0,84 | 0 |
| Lauk Nabati | | | | | | | | | | |
| Tahu | 1/2 bj bsr | 55 | 1 | 7x | 55 | 1 | 37,5 | 2,5 | 1,5 | 3,5 |
| Tempe | 2 ptg sdg | 50 | 1 | 7x | 50 | 1 | 75 | 5 | 3 | 7 |
| Kacang merah | 2 sdm | 25 | 0,14 | 1x | 3,5 | 0,14 | 10,5 | 0,7 | 0,42 | 0,98 |
| Kacang tanah | 2 sdm | 20 | 0,14 | 1x | 2,8 | 0,14 | 10,5 | 0,7 | 0,42 | 0,98 |
| Sayur | | | | | | | | | | |
| Wortel | 2 sendok sayur | 50 | 0,42 | 3x | 21 | 0,42 | 5,25 | 0,21 | 0 | 1,05 |
| Buncis | 2 sendok sayur | 50 | 0,42 | 3x | 21 | 0,42 | 5,25 | 0,21 | 0 | 1,05 |
| Jagung muda | 2 sendok sayur | 50 | 0,42 | 3x | 21 | 0,42 | 5,25 | 0,21 | 0 | 1,05 |
| Labu siam | 2 sendok sayur | 50 | 0,42 | 3x | 21 | 0,42 | 5,25 | 0,21 | 0 | 1,05 |
| Kacang panjang | 2 sendok sayur | 50 | 0,42 | 3x | 21 | 0,42 | 5,25 | 0,21 | 0 | 1,05 |
| Buah | | | | | | | | | | |
| Apel merah | 1 bh | 85 | 0,14 | 1x | 11,9 | 0,14 | 7 | 0 | 0 | 1,68 |
| Jeruk manis | 2 bh | 110 | 0,14 | 1x | 15,4 | 0,14 | 7 | 0 | 0 | 1,68 |
| Mangga | 3/4 bh bsr | 90 | 0,14 | 1x | 12,6 | 0,14 | 7 | 0 | 0 | 1,68 |
| Melon | 1 ptg bsr | 190 | 0,14 | 1x | 26,6 | 0,14 | 7 | 0 | 0 | 1,68 |
| Minuman | | | | | | | | | | |
| Teh tawar | 1 gelas | | 3 | 21x | | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Kopi susu botol 200 ml | 2 botol | 400 | 2 | 14x | 400 | 1 | 140 | 2 | 2 | 27 |
| TOTAL | | | | | | | 1078,29 | 45,17 | 21,59 | 171,92 |

Lampiran 4. Perencanaan Menu

Hari ke-I (4 Februari 2020)

| Waktu | Menu | Bahan Makanan | Berat (gram) | E | P | L | KH | Kolesterol |
|----------------------|-----------------------------|----------------------|---------------------|----------|----------|----------|-----------|-------------------|
| Pagi | Kentang Rebus | Kentang ½ p | 105 | 87,5 | 2 | 0 | 20 | 0 |
| | Ayam Panggang Kecap | Ayam cc | 45 | 50 | 7 | 2 | 0 | 35,5 |
| | Tahu Bumbu Kari | Tahu | 50 | 37,5 | 1,5 | 0 | 3,5 | 0 |
| | | Gula | 13 | 50 | 0 | 0 | 12 | 0 |
| | | Minyak | 5 | 50 | 0 | 5 | 0 | 0 |
| | | Santan | 2 | 2,5 | 0,1 | 0 | 0,5 | 0 |
| | | | | | 277,5 | 10,5 | 7 | 36 |
| Snack | Talam manis merah hijau | Tepung hunkwe | 7,5 | 26,25 | 0,6 | 0 | 6 | 0 |
| | | Tepung beras | 3,3 | 10,5 | 0 | 0 | 2,4 | 0 |
| | | Gula pasir | 10 | 35 | 0 | 0 | 8,4 | 0 |
| | | Santan | 10 | 12,5 | 0 | 1,25 | 0 | 0 |
| | | | | | 84,25 | 0,6 | 1,25 | 16,8 |
| Siang | Nasi Tim | Tim ½ p | 100 | 87,5 | 2 | 0 | 20 | 0 |
| | Tuna bb acar | Fillet tuna | 45 | 75 | 7 | 5 | 0 | 20,25 |
| | Tempe bacem | Tempe | 35 | 75 | 5 | 3 | 7 | 0 |
| | Sup sayuran (wortel buncis) | Sayur | 50 | 12,5 | 0,5 | 0 | 2,5 | 0 |
| | | Minyak | 3 | 25 | 0 | 2,5 | 0 | 0 |
| | | | | | 275 | 14,5 | 10,5 | 29,5 |
| Snack | Buah potong | Pepaya | 150 | 50 | 0 | 0 | 12 | 0 |
| | | | | | 50 | 0 | 0 | 12 |
| Sore | Nasi Tim | Tim 1/2 p | 100 | 87,5 | 2 | 0 | 20 | 0 |
| | Bola-bola ayam | Ayam | 45 | 50 | 7 | 2 | 0 | 35,5 |
| | Perkedel jagung | Jagung | 12,5 | 3,12 | 0,12 | 0 | 10 | 0 |
| | | Telur ayam | 11 | 15 | 1,4 | 1 | 0 | 46,6 |
| | | Minyak | 5 | 50 | 0 | 5 | 0 | 0 |
| | Sayur Oyong | Sayur | 50 | 12,5 | 0,5 | 0 | 2,5 | 0 |
| | | | | 218,12 | 11 | 8 | 32,5 | 82,1 |
| Waktu | Menu | Bahan Makanan | Berat (gram) | E | P | L | KH | Kolesterol |
| Total | | | | 910,8 | 36,2 | 25,5 | 130,8 | 137,8 |
| Kebutuhan | | | | 1602,9 | 60 | 44,5 | 240,4 | 200 |
| % Terhadap Kebutuhan | | | | 56% | 60% | 57% | 54% | 67% |

Lanjutan

Hari ke-II (5 Februari 2020)

| Waktu | Menu | Bahan Makanan | Berat (gram) | E | P | L | KH | Kolesterol |
|----------------------|------------------------------------|-----------------|--------------|--------|------|------|--------|------------|
| Pagi | Nasi Tim | Nasi Tim | 100 | 87,5 | 2 | 0 | 20 | 0 |
| | Gulai daging | Daging cc | 22,5 | 37,5 | 3,5 | 2,5 | 0 | 16,9 |
| | | Santan | 4 | 5 | 0 | 0,5 | 0 | 0 |
| | | Minyak | 1,5 | 12,5 | 0 | 1,25 | 0 | 0 |
| | Tempe terik ptg kotak 1x1 | Tempe | 17,5 | 37,5 | 2,5 | 1,5 | 3,5 | 0 |
| | Sup buncis wortel | Sayur | 25 | 6,25 | 0,25 | 0 | 1,25 | 0 |
| | | | | 186,25 | 8,25 | 5,75 | 24,75 | 16,9 |
| Snack | Puding busa strawberry | Susu full cream | 5,4 | 42 | 0,96 | 0 | 9,6 | 1,8 |
| | | Putih telur | 11,9 | 5,75 | 1,28 | 0 | 0,09 | 0 |
| | | Gula | 7,5 | 25 | 0 | 0 | 6 | 0 |
| | | | | 72,75 | 2,24 | 0 | 15,69 | 1,8 |
| Siang | Nasi Tim | Nasi Tim | 100 | 87,5 | 2 | 0 | 20 | 0 |
| | Ayam pepes | Ayam | 45 | 25 | 3,5 | 1 | 0 | 35,3 |
| | Pergedel kentang | Kentang | 25 | 22,75 | 0,52 | 0 | 5,2 | 0 |
| | | Telur | 4,12 | 11,25 | 1,05 | 0,75 | 0 | 17,5 |
| | | Ccg Sapi | 1,25 | 2 | 0,19 | | 0,13 | 0,9 |
| | | Minyak | 2,5 | 25 | 0 | 2,5 | 0 | 0 |
| | Sayur asem | Sayur | 25 | 6,25 | 0,25 | 0 | 1,25 | 0 |
| | Acar timun bb kuning (ex. sayuran) | Sayur | 25 | 6,25 | 0,25 | 0 | 1,25 | 0 |
| | Buah | Semangka | 150 | 50 | 0 | 0 | 12 | 0 |
| | | | | 236 | 7,76 | 4,25 | 39,83 | 53,9 |
| Snack | Semangka | Semangka | 150 | 50 | 0 | 0 | 12 | 0 |
| | | | | 50 | 0 | 0 | 12 | 0 |
| Sore | Nasi Tim | Nasi Tim | 100 | 87,5 | 2 | 0 | 20 | 0 |
| | Bola-bola daging giling manis | Daging | 20 | 37,5 | 3,5 | 2,5 | 0 | 15 |
| | | Minyak | 1,25 | 12,5 | 0 | 1,25 | 0 | 0 |
| | Tahu bumbu tomat | Tahu | 25 | 18,75 | 1,25 | 0,75 | 1,75 | 0 |
| | Sup wortel makaroni brokoli | Sayur | 25 | 6,25 | 0,25 | 0 | 1,25 | 2 |
| | Cah kc. Panjang (ex. Sayur) | Sayur | 25 | 6,25 | 0,25 | | 1,25 | 0 |
| Waktu | Menu | Bahan Makanan | Berat (gram) | E | P | L | KH | Kolesterol |
| | Buah | Pisang cere | 150 | 50 | 0 | 0 | 12 | 0 |
| | | | | 218,75 | 7,25 | 4,5 | 36,25 | 15 |
| Total | | | | 763,75 | 25,5 | 14,5 | 128,52 | 87,6 |
| Kebutuhan | | | | 1602,9 | 60 | 44,5 | 240,4 | 200 |
| % Terhadap Kebutuhan | | | | 47% | 42% | 32% | 53% | 43,8% |

Lanjutan

Hari ke-III (6 Februari 2020)

| Waktu | Menu | Bahan Makanan | Berat (gram) | E | P | L | KH | Kolesterol |
|-------|----------------------------|---------------|--------------|--------|-------|------|-------|------------|
| Pagi | Nasi Tim | Tim | 100 | 87,5 | 2 | 0 | 20 | 0 |
| | Phu Yung Hai | Telur | 19,25 | 26,25 | 2,45 | 1,75 | 0 | 81,6 |
| | | Daging cc | 2,5 | 5,25 | 0,49 | 0,35 | 0 | 1,9 |
| | | Buncis | 10 | 2,5 | 0,1 | 0 | 0,5 | 0 |
| | | Wortel | 10 | 2,5 | 0,1 | 0 | 0,5 | 0 |
| | Tempe bacem | Tempe | 35 | 75 | 5 | 3 | 7 | 0 |
| | | Gula jawa | 0,5 | 1,84 | 0 | 0 | 0,46 | 0 |
| | | Santan | 4 | 5 | 0 | 0,5 | 0 | 0 |
| | Sup jgg semi. Wrtl, buncis | Sayur | 50 | 12,5 | 0,5 | | 2,5 | 0 |
| | | | | 218,34 | 10,64 | 5,6 | 30,96 | 83,5 |
| Snack | Talam manis kuning merah | Tepung hunkwe | 0,67 | 1,75 | 0,04 | 0 | 0,4 | 0 |
| | | Tepung beras | 5 | 17,5 | 0,4 | 0 | 4 | 0 |
| | | Gula pasir | 15 | 57,5 | 0 | 0 | 13,8 | 0 |
| | | Santan | 10 | 12,5 | 0 | 1,25 | | 0 |
| | | | | 89,25 | 0,44 | 1,25 | 18,2 | 0 |
| | Total | | | 307,59 | 11,08 | 6,85 | 49,16 | 83,5 |

Lampiran 5. Asupan Makan Pasien

Asupan Makan Hari ke-I

| Waktu | Menu | Bahan Makanan | Berat yg dimakan | E | P | L | KH | Kolesterol |
|------------------------|-----------------------------|---------------|------------------|--------|-------|-------|-------|------------|
| Pagi | Kentang Rebus | Kentang | 26 | 21,6 | 0,4 | 0 | 5 | 0 |
| | Ayam Panggang Kecap | Ayam cc | 7 | 7,7 | 1 | 0,3 | 0 | 5,5 |
| | Tahu Bumbu Kari | Tahu | 12 | 9 | 0,6 | 0 | 0,84 | 0 |
| | | Minyak | 5 | 50 | 0 | 5 | 0 | 0 |
| | | | | 88,3 | 2 | 5,3 | 5,84 | 5,5 |
| Snack | Talam manis merah hijau | Talam manis | 72 | 84,25 | 0,6 | 1,25 | 16,8 | 0 |
| | | | | 84,25 | 0,6 | 1,25 | 16,8 | 0 |
| Siang | Nasi Tim | Tim | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Tuna bb acar | Fillet tuna | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Tempe bacem | Tempe | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Sup sayuran (wortel buncis) | Sayur | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | Minyak | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Snack | Buah potong | Pepaya | 150 | 50 | 0 | 0 | 12 | 0 |
| | | | | 50 | 0 | 0 | 12 | 0 |
| Sore | Nasi Tim | Tim | 51 | 44,6 | 1 | 0 | 10,2 | 0 |
| | Bola-bola ayam | Ayam | 45 | 50 | 7 | 2 | 0 | 35,5 |
| | Perkedel jagung | Jagung | 12,5 | 18,12 | 1,52 | 1 | 10 | 0 |
| | | Minyak | 5 | 50 | 0 | 5 | 0 | 0 |
| | Sayur Oyong | Sayur | 5 | 1,4 | 0,05 | 0 | 0,25 | 0 |
| | | | | 164,12 | 9,57 | 8 | 20,45 | 35,5 |
| Total | | | | 386,67 | 12,17 | 14,55 | 55,09 | 41 |
| Perencanaan | | | | 910,8 | 36,2 | 25,5 | 130,8 | 137,8 |
| % Terhadap Perencanaan | | | | 42% | 33% | 56% | 42% | 30%% |
| Kebutuhan | | | | 1602,9 | 60 | 44,5 | 240,4 | 200 |
| % Terhadap Kebutuhan | | | | 24% | 20% | 33% | 23% | 20% |

Lanjutan

Asupan Makan Hari ke-II

| Waktu | Menu | Bahan Makanan | Berat yang dimakan | E | P | L | KH | Kolesterol |
|------------------------|------------------------------------|---------------|--------------------|--------|-------|------|--------|------------|
| Pagi | Nasi Tim | Nasi Tim | 50 | 43,75 | 1 | 0 | 10 | 0 |
| | Gulai daging | Daging cc | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | Minyak | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Tempe terik ptg kotak 1x1 | Tempe | 8,75 | 18,75 | 1,25 | 0,75 | 1,75 | 0 |
| | Sup buncis wortel | Sayur | 12,5 | 3 | 0,12 | 0 | 0,6 | 0 |
| | | | | 65,5 | 2,37 | 0,75 | 12,35 | 0 |
| Snack | Puding busa strawberry | Puding | 66 | 72,75 | 2,24 | 0 | 15,69 | 1,8 |
| | | | | 72,75 | 2,24 | 0 | 15,69 | 1,8 |
| Siang | Nasi Tim | Nasi Tim | 100 | 87,5 | 2 | 0 | 20 | 0 |
| | Ayam pepes | Ayam | 45 | 25 | 3,5 | 1 | 0 | 35,5 |
| | Pergedel kentang | Kentang | 25 | 22,75 | 0,52 | 0 | 5,2 | 0 |
| | | Telur | 4,12 | 11,25 | 1,05 | 0,75 | 0 | 17,5 |
| | | Ccg sapi | 1,25 | 2 | 0,19 | | 0,13 | 0,9 |
| | | Minyak | 2,5 | 25 | 0 | 2,5 | 0 | 0 |
| | Sayur asem | Sayur | 25 | 6,25 | 0,25 | 0 | 1,25 | 0 |
| | Acar timun bb kuning (ex. sayuran) | Sayur | 25 | 6,25 | 0,25 | 0 | 1,25 | 0 |
| | Buah | Semangka | 150 | 50 | 0 | 0 | 12 | 0 |
| | | | | 236 | 7,76 | 4,25 | 39,83 | 53,9 |
| Snack | Semangka | Semangka | 150 | 50 | 0 | 0 | 12 | 0 |
| | | | | 50 | 0 | 0 | 12 | 0 |
| Sore | Nasi Tim | Nasi Tim | 40 | 52,5 | 1,2 | 0 | 12 | 0 |
| | Bola-bola daging giling manis | Daging | 20 | 37,5 | 3,5 | 2,5 | 0 | 15 |
| | | Minyak | 1,25 | 12,5 | 0 | 1,25 | 0 | 0 |
| | Tahu bumbu tomat | Tahu | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Sup wortel makaroni brokoli | Sayur | 25 | 6,25 | 0,25 | 0 | 1,25 | 0 |
| | Cah kc. Panjang (ex. Sayur) | Sayur | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Buah | Pisang cere | 150 | 50 | 0 | 0 | 12 | 0 |
| | | | | 218,75 | 7,25 | 4,5 | 36,25 | 15 |
| Total | | | | 643 | 19,62 | 9,5 | 116,12 | 70,7 |
| Perencanaan | | | | 763,75 | 25,5 | 14,5 | 128,52 | 87,6 |
| % Terhadap Perencanaan | | | | 84% | 76% | 65% | 90% | 80% |
| Kebutuhan | | | | 1602,9 | 60 | 44,5 | 240,4 | 200 |
| % Terhadap Kebutuhan | | | | 40% | 33% | 21% | 48% | 35% |

Lanjutan

Asupan Makan Hari ke-III

| Waktu | Menu | Bahan Makanan | Berat yang dimakan | E | P | L | KH | Kolesterol |
|-------|----------------------------|---------------|--------------------|--------|-------|------|-------|------------|
| Pagi | Nasi Tim | Tim | 20 | 17,5 | 0,4 | 0 | 4 | 0 |
| | Phu Yung Hai | Telur | 30 | 18,25 | 1,57 | 1,05 | 0,5 | 41,75 |
| | Tempe bacem | Tempe | 25 | 67,38 | 4 | 2,5 | 7,1 | 0 |
| | Sup jgg semi. Wrtl, buncis | Sayur | 3 | 0,75 | 0,03 | 0 | 0,15 | 0 |
| | | | | 103,88 | 6 | 3,55 | 11,75 | 41,75 |
| Snack | Talam manis kuning merah | Talam manis | 73 | 89,25 | 0,44 | 1,25 | 18,2 | 0 |
| | | | | 89,25 | 0,44 | 1,25 | 18,2 | 0 |
| | Total | | | 193,13 | 6,44 | 4,8 | 29,95 | 41,75 |
| | Perencanaan (pagi+snack) | | | 307,59 | 11,08 | 6,85 | 49,16 | 83,5 |
| | % Terhadap Perencanaan | | | 63% | 58% | 70% | 65% | 50% |
| | Kebutuhan | | | 1602,9 | 60 | 44,5 | 240,4 | 200 |
| | % Terhadap Kebutuhan | | | | | | | |

Lampiran 6. Dokumentasi

- Penimbangan Sisa Makanan



- Mengantarkan Makanan ke Pasien




Lampiran 7. Leaflet Diet Jantung

Tujuan Diet:

- Memenuhi kebutuhan zat gizi sesuai kemampuan jantung
- Mempertahankan/meningkatkan atau menurunkan berat badan
- Memenuhi kebutuhan elektrolit (kalium & natrium)

Syarat Diet:

- Energi diberikan bertahap sesuai kemampuan tubuh, yaitu 30-35 kkal/kg BB ideal pada pria
- Protein : 15% dari kebutuhan energi total.
- Lemak sedang : 20% kebutuhan energi total, dengan komposisi 10% lemak jenuh dan 10% lemak tidak jenuh.
- Karbohidrat : 65% dari kebutuhan energi total, berupa karbohidrat kompleks. Semakin tinggi asupan karbohidrat dapat memperberat keluhan sesak nafas pada pasien
- Bahan makanan sumber kolesterol dibatasi maksimal 200 mg/hari.
- Vitamin B₁ (niasin), B₆, vitamin E, kalsium dan magnesium diberikan sesuai kebutuhan



Contoh Menu Sehari



Pagi Nasi Tim
Ikan Pindang
Orak arik wortel
Teh manis encer

10.00 Juice: Pepaya


Siang Nasi Tim
Daging bumbu tomat
Oseng oseng tempe
Sayur bening bayam
Buah: jeruk manis

16.00 Slada papaya

Malam Nasi Tim
Ayam panggang bumbu kecap
Pepes tahu
Cah sayuran
Buah: pisang ambon

DIET JANTUNG



Nama : (L/P)
Umur : Th
Tinggi Badan : Cm
Berat Badan : Kg
Alamat :
Tanggal :
Ahli Gizi :

Sayangi jantung anda dengan pola makan sesuai gizi seimbang, berhenti merokok dan melakukan aktifitas fisik teratur

Kebutuhan Gizi Sehari:

Energi : Kkal
Protein : gr
Lemak : gr
KH : gr

PENBAGIAN MAKANAN SEHARI


| Pagi Jam 06.00-08.00 | Berat (gr) | *JURT |
|----------------------------|--------------|-------|
| Nasi/Tim/Bubur | | |
| Ikan/Ayam/Daging | | |
| Tempe/Tahu | | |
| Sayuran | | |
| Minyak | | |
| Selangan jam 10.00 : | | |
| Siang Jam 12.00-13.00 | Berat (gr) | *JURT |
| Nasi/Tim/Bubur | | |
| Ikan/Ayam/Daging | | |
| Tempe/Tahu | | |
| Sayuran | | |
| Minyak | | |
| Selangan jam 16.00 : | | |
| Malam Jam 18.00-19.00 | Berat (gr) | *JURT |
| Nasi/Tim/Bubur | | |
| Ikan/Ayam/Daging | | |
| Tempe/Tahu | | |
| Sayuran | | |
| Minyak | | |

*JURT = Ukuran Rumah Tangga

PENGATURAN MAKANAN

Bahan makanan yang dianjurkan yaitu:

- Sumber karbohidrat kompleks : seperti nasi tim, kentang, macaroni, biskuit
- Sumber protein hewani : daging sapi rendah lemak, ayam tanpa kulit, ikan, telur, susu rendah lemak
- Sumber protein nabati : kacang kedelai dan hasil olahannya seperti tahu dan tempe
- Sumber sayuran : semua sayuran yang tidak mengandung gas seperti bayam, kangkung, buncis, kacang panjang, wortel, tomat, labu siam dan tauge
- Sumber buah-buahan : semua buah-buahan segar yang tidak mengandung gas seperti pisang, pepaya, jeruk, apel, melon, semangka dan sawo.
- Minyak jagung, minyak kedelai, margarin atau mentega untuk menumis, kelapa atau santan encer dalam jumlah terbatas



Bahan makanan yang tidak dianjurkan yaitu:

- Sumber karbohidrat : makanan yang mengandung gas atau alkohol seperti ubi, singkong, tape singkong, dan tape ketan
- Sumber protein hewani : daging sapi atau ayam yang tinggi lemak, hati, limpa, babat, otak, kepiting dan kerang-kerangan, keju dan susu full cream
- Sumber protein nabati : kacang-kacangan kering yang tinggi lemak seperti kacang tanah, kacang mete dan kacang bogor.
- Sumber sayuran : semua sayuran yang mengandung gas seperti kol, kembang kol, lobak, sawi, dan nangka muda.
- Sumber buah-buahan : semua buah-buahan yang mengandung gas atau alkohol seperti durian dan nangka matang.
- Minyak kelapa dan santan kental
- Kopi, teh kental dan minuman yang mengandung soda

Cara memasak yang baik :

- Lebih sedikit memasak dengan menggunakan sedikit minyak seperti dipanggang, unglep, pepes, rebus, kukus, bakar dan tumis.
- Hindari memasak dengan banyak minyak seperti menggoreng