

LAMPIRAN

Lampiran 1 Form Skrining

RSUD KANJURUHAN KABUPATEN MALANG

RM 5E.1

No. RM : 20 20 04
 Nama Pasien : P. WA
 Tanggal Lahir : 07-09-1980

SKRINING GIZI

Tanggal/ Jam Pengisian : 19.12.2019 / pukul 15.55

PASIENT DEWASA (> 18 TAHUN)

PARAMETER	SKOR	
	YA	TIDAK
1. Apakah pasien mengalami penurunan / peningkatan BB yang tidak diinginkan dalam 6 bulan terakhir ?	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0
2. Apakah asupan makan berkurang karena tidak nafsu makan ?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
3. Penderita dengan diagnosa khusus / kondisi khusus (Pasien DM / Kemoterapi / Hemodialisa / Geriatri / HIV/AIDS / lain - lain sebutkan)	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0
Total Skor		

PASIENT OBSTETRI / GINEKOLOGI / KEHAMILAN / NIFAS

PARAMETER	SKOR	
	YA	TIDAK
1. Apakah asupan makan berkurang karena tidak nafsu makan ?	<input checked="" type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
2. Ada penambahan BB yang kurang atau lebih selama kehamilan	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0
3. Nilai Hb < 10 g / dl atau HCT < 30 %	<input checked="" type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
4. Ada gangguan metabolisme / kondisi khusus (Penyakit : Lupus, DM, gangguan fungsi tiroid, infeksi kronis, HIV/AIDS, TB, lain-lain sebutkan)	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0
Total Skor		3

PASIENT ANAK (0 - ≤ 18 TAHUN)

PARAMETER	SKOR	
	YA	TIDAK
1. Apakah pasien tampak kurus ?	<input checked="" type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
2. Apakah terdapat penurunan BB selama 1 bulan terakhir ? - Berdasarkan penilaian obyektif dan BB bila ada atau penilaian subyektif orang tua pasien - Untuk bayi < 1 tahun, berat badan tidak naik dalam 3 bulan terakhir	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0
3. Apakah terdapat SALAH SATU dari kondisi berikut ? - Diare ≥ 5 kali / haridan / atau muntah > 3 kali / hari dalam seminggu terakhir - Asupan makanan berkurang dalam 1 minggu terakhir	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
4. Apakah terdapat penyakit atau keadaan yang mengakibatkan pasien beresiko mengalami malnutrisi? (Penyakit : Diare kronis, HIV, PJB, Hepatomegali, Ginjal, Stoma dan lain - lain sebutkan)	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0
Total Skor		

KESIMPULAN :

Total Skor < 2 : Ahli Gizi melakukan asuhan gizi pasien tidak beresiko malnutrisi
 Total Skor ≥ 2 : Ahli Gizi melakukan asuhan gizi pasien beresiko malnutrisi

Dietisien,
 (.....) Tanda Tangan dan Nama Terang

Catatan : Beri tanda (+) pada kolom yang sesuai

REV:12/2018

RSUD KANJURUHAN KABUPATEN MALANG

RM 6E.2

No. RM

Name Pasien

Tanggal Lahir

21 02 1990

Ruh

07-09-1990

ASUHAN GIZI PASIEN RAWAT INAP

Tanggal/ Jam Pengisian : 5/9/2024/ Pukul 15.55

A. ANTROPOMETRI			
ANTROPOMETRI DEWASA (> 18 TAHUN)			
BB : Kg	TB : Cm	BBI : Kg	IMT 32 Kg/m ²
TL : Cm	TB Est : Cm	LLA : 29 Cm	%LLA : %
ANTROPOMETRI ANAK (0 - 18 TAHUN)			
BB : Kg	TB : Cm	LLA : Cm	BBI : Kg
BB/U : Kg	TB/U : Cm	BB/TB : Kg	LLAU : Kg
STATUS GIZI : <u>Gizi Kurang</u>			
B. BIOKIMIA			
Hb = 11.9 g/dL			
Hematokrit = 30.9 %			
C. FISIK-KLINIS			
- Berat : 41.8 (b) mmHg			
- Nyeri ulu hati			
- Mual			
- SPO ₂ = 98 %			
- H = 67 x /menit			
- S = 36.1 °C			
- RR = 20 x /menit			
D. RIWAYAT GIZI			
DAHULU :			
1. Ada alergi makanan : <input type="checkbox"/> YA <input checked="" type="checkbox"/> TIDAK, bila "YA" sebutkan			
2. Pola makan teratur : <input checked="" type="checkbox"/> YA <input type="checkbox"/> TIDAK			
3. Susunan menu seimbang : <input checked="" type="checkbox"/> YA <input type="checkbox"/> TIDAK			
4. Diberikan ASI : <input type="checkbox"/> YA <input type="checkbox"/> TIDAK			
5. Lain - lain : <input type="checkbox"/> YA			
SEKARANG :			
Nafsu makan : <input type="checkbox"/> Baik <input checked="" type="checkbox"/> Kurang			
Kondisi lain : <input type="checkbox"/> Sulit menelan <input type="checkbox"/> Sulit mengunyah <input checked="" type="checkbox"/> Mual <input type="checkbox"/> Muntah			
E. RIWAYAT PERSONAL			
RIWAYAT PENYAKIT DAHULU : <input type="checkbox"/> Hipertensi <input type="checkbox"/> DM <input type="checkbox"/> Jantung			
<input type="checkbox"/> Stroke <input type="checkbox"/> CKD			
RIWAYAT PENYAKIT SEKARANG : <u>Post-OP Myoma Uteri</u>			
F. DIAGNOSA GIZI			
H1-5.1 Penurunan keb zat gizi berupa Protein berkaitan dengan kondisi pasien Post-OP Myoma Uteri			
G. INTERVENSI GIZI			
Diberikan diet : <u>TETP</u>			
Bentuk makanan : <input type="checkbox"/> Biasa <input type="checkbox"/> Lunak <input checked="" type="checkbox"/> Saring <input type="checkbox"/> Cair			
Nilai Gizi : E = 1323 kat, P = gr, L = 54 gr, KH = 133 gr			
H. EDUKASI			
Telah diberikan edukasi gizi dengan materi : <u>Diet TETP</u>			

Dietisien,

Anis Satrio

Tanda Tangan dan Nama Terang

Catatan : Beri tanda (✓) pada kolom yang sesuai

Lampiran 2 Form NCP


Assesment		Diagnosis Gizi	Intervensi Gizi	Rencana Monev
Data Dasar	Identifikasi Masalah			
<p>Antropometri (AD) AD-1.1 -LiLa = 24 cm -BB Estimasi = 49,3 kg -Status Gizi = LiLa/U →82% (Status gizi kurang) (Normal = 85-110%, menurut Supariasa dkk., 2002)</p>	<p>AD-1.1 Status gizi kurang (%LiLa = 82%)</p>	<p>NI-2.1 Asupan makanan dan minuman per-oral tidak adekuat berkaitan dengan nafsu makan kurang dan mual ditandai dengan hasil recall :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Energi = 1.500 kkal (74%) ● Protein = 45 gram (45,6%) ● Lemak = 40 gram (53,4%) ● Karbohidrat = 210 gram (71,6%) ● Fe = 11 mg (61%) <p>NI-5.1 Peningkatan kebutuhan zat gizi berupa protein dan fe</p>	<p>ND-1 Pemberian diet TETP dengan bentuk makanan bertahap dari saring sampai biasa</p>	<p>AD-1.1 Monitoring LiLa pasien hingga mencapai nilai normal</p>
<p>Biokimia (BD) BD-1.10 Profil status anemia - Hb = 10,4 g/dL (normal = ≥12) -Hematokrit = 33,3% (normal= 38-42%)</p>	<p>BD-1.10 Anemia : - Hb = 10,4 g/dL -Hematokrit = 33,3%</p>			<p>BD-1.10 Monitoring hasil laboratorium Hb dan Hematokrit pasien</p>
<p>Fisik Klinis (PD) PD-1.1 - K/U Cukup - Pucat - mual -Nyeri luka post.op myoma uteri -TD = 118/67 mmHg (normal sistolik = <120, normal diastolik = <80, menurut Chobanian, 2003) - N = 67x/menit (normal= 60-100x/menit, menurut Kemenkes,</p>	<p>PD-1.1 - Pucat - Mual - Nyeri luka post.op myoma uteri</p>			<p>PD-1.1 Monitoring kondisi fisik pasien hingga membaik</p>

<p>1994) -S = 36°C (normal = 36,1-37,2, menurut Isyanto dan Jaenudin, 2017) - RR = 20x/menit (normal = 12-20x/menit menurut WHO,1990)</p>		<p>berkaitan dengan anemia dan pemulihan luka post.op myoma uteri ditandai dengan nilai - Hb = 10,4 g/dL (↓) -Hematokrit = 33,3% (↓) dan nyeri luka post.op myoma uteri</p>	<p>dari saring sampai biasa</p>	
<p>Riwayat Gizi (FH) - Dahulu : - Pasien belum pernah mendapatkan edukasi tentang gizi dan makanan - Nafsu makan kurang - Frekuensi makan 2x/hari dengan porsi sedikit - Makanan pokok yang sering dikonsumsi yaitu nasi @ 1 ctg setiap kali makan, dengan frekuensi konsumsi setiap hari - Lauk hewani yang sering dikonsumsi yaitu ayam @1 ptg setiap kali makan, dengan frekuensi konsumsi seminggu 4x - Lauk nabati yang sering dikonsumsi yaitu tempe dan tahu @1 ptg setiap kali makan, dengan frekuensi konsumsi seminggu 5x - Pasien jarang konsumsi sayuran dan buah</p>	<p>FH-4.1 Kurangnya pengetahuan terkait makanan dan zat gizi FH-2.1 Riwayat diet kurang tepat, seperti porsi makan yang terlalu sedikit, sering konsumsi makanan cepat saji, dan jarang konsumsi sayuran FH-1.1.1 Kurang asupan energi FH-1.5.3 Kurang asupan protein FH-1.5.1 Kurang asupan lemak FH-1.5.5 Kurang asupan karbohidrat</p>	<p>NB-1.1 Kurangnya pengetahuan terkait gizi dan makanan berkaitan dengan pasien dan keluarga pasien belum pernah mendapatkan edukasi gizi ditandai dengan riwayat diet pasien kurang tepat seperti porsi makan yang sedikit, sering konsumsi makanan mengandung MSG, suka makanan cepat saji, dan kurang makan sayuran.</p>	<p>E-1 Edukasi gizi terkait diet yang sesuai dengan kondisi pasien yaitu diet TETP</p>	<p>FH-2.1 Monitoring diet yang sesuai dengan kondisi pasien FH-1.1.1 FH-1.5.3 FH-1.5.1 FH-1.5.5 Monitoring asupan makan pasien</p>

<p>- Pasien suka makanan cepat saji</p> <p>- Hasil SQ-FFQ Pasien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Energi = 525,2 Kkal (23%) → konsumsi kurang • Protein = 19,6 gram (23%) → konsumsi kurang • Lemak = 10,9 gram (17,8%) → konsumsi kurang, • Karbohidrat = 85,9 gram (26%) → konsumsi kurang • Fe = 2,3 mg (12,7%) → konsumsi kurang <p>- Sekarang :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Energi = 1.500 kkal (74%) ● Protein = 45 gram (45,6%) ● Lemak = 40 gram (53,4%) ● Karbohidrat = 210 gram (71,6%) ● Fe = 11 mg (61%) <p>(Kategori tingkat konsumsi menurut Gibson, 2005 = Baik: >80%, Sedang: 51-80%, Kurang: ≤50%)</p>		<p>NC-4.1 Malnutrisi (Gizi kurang) berkaitan dengan asupan makan kurang ditandai dengan hasil SQ-FFQ Energi = 525,2 Kkal (23%) → asupan kurang, Protein = 19,6 gram (23%) → asupan kurang, Lemak = 10,9 gram (17,8%) → asupan kurang, Karbohidrat = 85,9 gram (26%) → asupan kurang, Fe = 2,3 mg (12,7%) → asupan kurang dan nilai %LiLa = 82% (Status gizi kurang)</p>	<p>RC-1 Kolaborasi dengan tenaga kesehatan yang lain</p>	
<p>Riwayat Klien (CH) CH-1.1 Data diri</p> <p>- Jenis kelamin = perempuan</p>				

<p>- Usia = 44 tahun - Peran dalam keluarga = istri dan ibu</p> <p>CH-2.1 Riwayat Kesehatan Pasien -Myoma uteri dari 1 tahun terakhir -Sering menderita anemia semenjak menderita mioma uteri</p> <p>CH-3.1 Riwayat sosial - Agama = Islam - Mendapatkan dukungan sosial dan medis dengan baik</p>				
--	--	--	--	--

Lampiran 3 Leaflet Diet TETP

<p style="text-align: center;">BAHAN MAKANAN YANG TIDAK DIANJURKAN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lauk nabati / hewani yang dimasak dengan banyak minyak / kelapa / santan kental • Bumbu-bumbu yang tajam (merica, cabe, cuka dll) • Buah / sayur yang mengandung gas, seperti : durian, nangka, kol, sawi, lobak • Minuman yang mengandung alkohol : bir, wiskey <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> • UNTUK MENDAPATKAN KETERANGAN LEBIH LANJUT HUBUNGI AHLI GIZI DI POLI KONSULTASI GIZI RSUD "KANJURUHAN" KEPANJEN • KALAU MEMERIKSAKAN DIRI HARAP LEAFLET INI DIBAWA </div>	<p style="text-align: center;">CONTOH MENU SEHARI</p> <p>Pagi :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Nasi ▪ Telur dadar ▪ Tahu goreng ▪ Ketimun + tomat iris ▪ Susu <p>Jam 10.00 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bubur kacang hijau <p>Siang :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Nasi ▪ Ikan bumbu acar ▪ Ayam goreng ▪ Tempe bacem ▪ Sayur asam ▪ Pepaya <p>Jam 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Puding coklat <p>Malam :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Nasi ▪ Daging empal ▪ Gadon tahu ▪ Sup sayuran ▪ Susu ▪ Pisang 	<p style="text-align: center;">RUMAH SAKIT UMUM DAERAH "KANJURUHAN" KEPANJEN KABUPATEN MALANG</p> <div style="border: 2px solid black; padding: 10px; text-align: center; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>DAFTAR DIET TINGGI ENERGI TINGGI PROTEIN (TETP)</p> </div> <p>NAMA <u>Ny. R</u></p> <p>UMUR <u>49</u> th</p> <p>TINGGI BADAN _____ cm</p> <p>BERAT BADAN <u>estimasi 49,3</u> kg</p> <p>ALAMAT _____</p> <p>TANGGAL _____</p> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  <p>INSTALASI GIZI RSUD "KANJURUHAN" KEPANJEN KABUPATEN MALANG TELP. 0341-395041</p> </div>
--	---	---

Energi 2021,3 kal H. Arang 280,9 g
 Protein 28,6 g Lemak 56,1 g

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

	Berat (gr)	Urt*)
PAGI		
Nasi	100	1 ctg nasi
Tetor/daging	SD	1 ptg sedang
Tempe/Tahu	SD	2 ptg sedang
Sayuran	100	1 ctg sayur
Buah (Pisang)	100	1 buah sedang
Minyak	15 ml	1 sdm
Jam 10.00		
Pepaya	100	1 ptg sedang
SIANG		
Nasi	150	1 1/2 ctg nasi
Daging/ikan	SD	1 ptg sedang
Tempe/Tahu	100	1 bj besar
Sayuran	100	1 ctg sayur
Buah (jeruk)	100	1 buah sedang
Minyak	15 ml	1 sdm
Jam 15.00		
Mangga	SD	1/2 buah
MALAM		
Nasi	100	1 ctg nasi
Daging/ikan	SD	1 ptg sedang
Tempe/Tahu	SD	2 ptg sedang
Sayuran	100	1 ctg sayur
Buah (jeruk)	100	1 buah sedang
Minyak	15 ml	1 sdm

*) UKURAN RUMAH TANGGA

APAKAH YANG DIMAKSUD DIET TETP?

Diet TETP (Tinggi Energi Tinggi Protein) adalah diet yang mengandung energi dan protein diatas kebutuhan normal dengan menambahkan bahan makanan sumber protein hewani seperti telur, daging, susu dan diberikan untuk pasien dengan nafsu makan baik

TUJUAN DIET

1. Memenuhi kebutuhan Energi dan Protein yang meningkat untuk mencegah dan mengurangi kerusakan jaringan tubuh
2. Menambah berat badan hingga mencapai Berat Badan normal

YANG PERLU MENDAPAT DIET TETP

1. Penderita KEP (Kurang Energi Protein)
2. Sebelum / sesudah operasi tertentu, multi trauma, radioterapi dan kemoterapi
3. Luka bakar berat dan baru sembuh dari penyakit dengan panas tinggi
4. Hipertiroid, hamil, setelah melahirkan

BAHAN MAKANAN YANG DIANJURKAN

- **Sumber karbohidrat :**
Nasi, roti, mie, hasil olahan tepung-tepungan (cal puding, pastry, dll), ubi, gula, dodol, madu
- **Sumber protein hewani :**
Daging sapi, ayam, ikan, telur, susu dan olahannya
- **Sumber protein nabati :**
Tahu, tempe dan kacang-kacangan
- **Sayuran :**
Semua jenis sayuran dikukus atau ditumis
- **Buah-buahan :**
Semua jenis buah segar, jus buah
- **Lemak / minyak :**
Margarine, minyak goreng, santan encer, mentega dari jumlah terbatas
- **Minuman :**
Sirup, teh, kopi encer

Lampiran 4 Leaflet Penukar Bahan Makanan

Duku	75	15 buah bsr	K ⁺
Durian	50	3 bj (beton)	
Jeruk Manis	100	2 buah sdg	K ⁺
Jeruk Keprok	100	1 buah sdg	K ⁺

Golongan B

Bahan Makanan	Berat (gr)	URT	Ket
Jambu Air	100	2 bh sdg	S ⁺
Jambu Biji	100	1 bh sdg	K ⁺ S ⁺
Jambu Bol	75	1 bh sdg	S ⁺
Kedondong	100	1 bh sdg	S ⁺
Pepaya	100	1 ptg	S ⁺
Salak	75	1 bh bsr	S ⁺
Sawo	50	1 bh sdg	
Semangka	150	1 ptg bsr	
Melon	200	1 ptg bsr	S ⁺
Blewah	100	1 ptg sdg	S ⁺
Apel Merah	85	1 bh kcl	S ⁺
Apel Malang	75	1 bh sdg	S ⁺
Alpukat	50	½ buah bsr	K ⁺ S ⁺
Belimbing	125	1 buah bsr	S ⁺
Pear	85	½ buah	K ⁺
Pisang Ambon	50	sdg	K ⁺
Pisang Kepok	50	1 buah kcl	K ⁺
Tomat Masak	125	1 bh	
		2 bh sdg	

Utk. DM: janganan makan pisang raja, pisang emas dan pisang tanduk

GOLONGAN VI : SUSU

200 gram susu mengandung 110 kalori, 7 gr protein, 7 gr lemak, 7 gr karbohidrat. Yang dapat digunakan untuk mengganti 200 gr susu adalah:

Bahan Makanan	Berat (gr/cc)	URT	Ket
Susu sapi segar	200	1 gls	K ⁺
Susu kambing	150	¾ gls	K ⁺
Susu kental manis	40	3 sdm	K ⁺
Yoghurt	200	1 gls	K ⁺
Tep. susu fullcream	20	4 sdm	K ⁺ Ko ⁺
Tep. susu skim	25	5 sdm	K ⁺
Tep. susu kedelai	25	5 sdm	K ⁺

GOLONGAN VII : MINYAK

5 gram minyak mengandung 45 kalori, 5 gr lemak

Bahan Makanan	Berat Gr	URT	Ket
✓ Minyak Kelapa	5	1 sdt	Ko ⁺
Minyak Ikan	5	1 sdt	
Miny. Kelapa Sawit	5	1 sdt	Tj ⁺
Mentega	5	1 sdt	
Margarine	5	1 sdt	
Kelapa Parut	25	5 sdm	K ⁺
Santan Encer	40	4 sdm	K ⁺
Santan Kental	15	1½ sdm	K ⁺
Lemak Sapi	5	1 ptg kcl	Ko ⁺

Keterangan Singkatan :

Bh	: buah	Kcl	: kecl
Bj	: biji	Bsr	: besar
Btg	: batang	Ptg	: potong
Bks	: bungkus	Gls	: gelas
Sdm	: sendok makan	Sdt	: sendok teh

Keterangan besar porsi :

1 sdm gula pasir	= 10 gr
1 sdm tepung susu	= 5 gr
1 sdm tepung beras, sagu	= 6 gr
1 sdm tepung terigu, maizena, hunkwee	= 5 gr
1 sdm minyak goreng, margarine	= 10 gr
1 sdm nasi	= 15 gr
1 sdm tim / bubur	= 20 gr
1 sdm	= 3 sdt = 10 ml
1 gls	= 24 sdm = 240 ml
1 cangkir	= 1 gls = 240 ml
1 ptg papaya (5 x 15 cm)	= 100 gr
1 bh sdg pisang (3 x 15 cm)	= 50 gr
1 ptg sdg tempe (4 x 6 x 1 cm)	= 25 gr
1 ptg daging (6 x 52 cm)	= 50 gr
1 ptg sdg ikan (6 x 52 cm)	= 50 gr
1 bj bsr tahu (6 x 6 x 2 ½ cm)	= 100 gr

Keterangan singkatan :

Na ⁺	= Natrium 200 - 400 mg	S ⁺	= Serat 3 - 6 gr
Na ⁺⁺	= Natrium > 400	S ⁺⁺	= Serat > 6 gr
KO ⁺	= Tinggi Kolesterol	Pr ⁺⁺	= Tinggi Purin
K ⁺	= Tinggi Kalium	Tj ⁺	= Lemak Tak Jenuh

RUMAH SAKIT UMUM DAERAH
"KANJURUHAN" KEPANJEN
KABUPATEN MALANG

**DAFTAR
BAHAN MAKANAN
PENUKAR**

NAMA Ny. R
 UMUR 49 th
 TINGGI BADAN _____ cm
 BERAT BADAN estimas 40.3 kg
 ALAMAT _____

TANGGAL _____



INSTALASI GIZI
RSUD "KANJURUHAN" KEPANJEN
KABUPATEN MALANG
TELP. 0341-395041

DAFTAR BAHAN MAKANAN PENUKAR

GOLONGAN I : NASI dan penerukarnya

100 gram nasi mengandung 175 kalori, 4 gr protein, 40 gr karbohidrat. Yang dapat digunakan untuk mengganti 100 gr nasi adalah:

Bahan Makanan	Berat (gr)	URT	Ket
o Nasi	100	¼ gls	
o Nasi Tim	200	1 gls	
o Bubur Beras	400	1½ gls	
o Nasi Jagung	100	¼ gls	
o Kuntang	200	4 bj sdg	K*
o Singkong	100	1 ptg sdg	
o Talas	200	½ bj sdg	
o Ubi	150	1 bj sdg	S*
o Biskuit Meja	50	4 bh	Na*
o Roti Putih	80	4 iris	Na*
o Crackers	50	5 bh bsr	Na*
o Maizena	40	7 sdm	
o Tepung Beras	50	8 sdm	
o Tepung Singkong	40	8 sdm	
o Tepung Sagu	40	7 sdm	
o Tepung Terigu	50	12 sdm	
o Tepung Hunkwee	40	7 sdm	
o Mie Basah	100	1 gls	Na*
o Mie Kering	50	1 gls	Na*
o Havermout	50	direbus	S*
o Bihun	50	7 sdm	
		½ gls	

GOLONGAN II : DAGING dan penerukarnya

50 gram daging mengandung 95 kalori, 10 gr protein, 8 gr lemak. Yang dapat digunakan untuk mengganti 50 gr daging adalah:

Bahan Makanan	Berat Gr	URT	Ket
Daging Sapi	50	1 ptg sdg	
Daging Babi	25	1 ptg sdg	Ko*
Daging ayam	50	1 ptg sdg	
Hati Sapi	50	1 ptg sdg	Ko*Pr*
P	50	2 ptg sdg	Ko*Pr*

X Usus Sapi	75	3 bulatan	Ko*Pr*
X Otak	65	1 ptg bsr	Ko*Pr*
Telur Ayam biasa	75	2 btr	Ko*
Telur Ayam negeri	60	1 btr	Ko*
Telur Bebek	60	1 btr	Ko*
Ikan Segar	50	1 ptg sdg	
r Ikan Asin	25	1 ptg sdg	
X Ikan Teri	25	2 sdm	Na*
Udang Basah	50	¼ gls	Na*Pr*
Keju	30	1 ptg sdg	Na*Pr*
Bakso Daging	100	10 bj bsr	Na*
Kepiting	50	1 ekor	Na*Pr*
Kerang	90	½ gls	Ko*

GOLONGAN III : TEMPE dan penerukarnya

50 gr tempe mengandung 80 kalori, 6 gr protein, 3 gr lemak, 8 gr karbohidrat. Yang dapat digunakan untuk mengganti 50 gr tempe adalah:

Bahan Makanan	Berat Gr	URT	Ket
Tempe	50	2 ptg sdg	
Tahu	100	1 bj bsr	
Oncom	50	2 ptg sdg	S*
Kacang Hijau	25	2 ½ sdm	S*
Kacang Tolo	25	2 ½ sdm	S*
Kacang kedelai	25	2 ½ sdm	S*
Kacang Merah	25	2 ½ sdm	S*
Kacang Tanah	20	2 sdm	S*TJ*
Keju Kcg Tanah	20	2 sdm	TJ*

GOLONGAN IV : SAYURAN dan penerukarnya

Sayuran Golongan A

100 gram sayuran golongan A mengandung 50 kalori, 3 gr protein, 10 gr karbohidrat, contoh sayuran gol. A:

Bahan Makanan	Ket	Bahan Makanan	Ket
✓ Bayam	K*	Jagung Muda	S*
✓ Bayam Merah	K*S*	Jantung Pisang	S*
✓ Bit	K*	Genjer	S*
✓ Buncis	S*	Kacang Panjang	S*
Daun Pakis	S*	Kacang kapri	K*S*
Daun Bawang	S*	Kubik	S*

✓ Daun Kecipir	S*	Kuca	S*
X Daun Lompong	S*	Labu Siam	
✓ Daun Mangkokan	S*	Labu Putih	K*
✓ Daun Belinjo	S*	Nangka Muda	S*
✓ Daun Pakis	S*	Pare	S*
✓ Daun Singkong	K*S*	Tekokak	
✓ Daun Pepaya	K*S*	Wortel	S*
✓ Daun Talas	S*	Kluwih	K*S*

Sayuran Golongan B

Mengandung sedikit kalori, protein dan karbohidrat. Sayuran ini dapat digunakan lebih banyak dari sayuran golongan A.

Bahan Makanan	Ket	Bahan Makanan	Ket
Baligo		Kembang Kol	K*S*
Cabai hijau besar		Brokoli	S*
Daun Bawang	S*	Pecai	
Daun Koro		Labu air	
Daun Kcg Panjang		Lobak	
Daun Labu Siam	S*	Pepaya Muda	S*
Jamur Segar		Rebung	K*S*
Oyong	K*	Sawi	S*
Kangkung	S*	Seledri	
Ketimun	K*S*	Selada	
Tomat		Taoge	K*S*
Kecipir Muda	S*	Terong	S*
Kol (kubis)		Kangkung	
Caisim		Paprika	

GOLONGAN V : BUAH dan penerukarnya

50 gram pisang mengandung 40 kalori, 10 gr karbohidrat. Untuk penderita Diabetes sebaiknya tidak mengonsumsi buah golongan A.

Golongan A

Bahan Makanan	Berat Gr	URT	Ket
Mangga	50	½ bh sdg	S*
Nangka Masak	50	3 bj (beton)	K*S*
Rambutan	75	8 biji	S*
Sirsak	50	½ gls	S*
Nanas	75	1/6 buah sdg	
	75	10 buah	

Lampiran 5 Menu Makan Pasien

Menu hari pertama							
Menu	bahan makanan	berat (g)	energi (Kkal)	protein (g)	lemak (g)	karbohidrat (g)	Fe (mg)
pagi							
Susu	susu	63	250	14	3	42	1,3
siang							
bubur sumsum	bubur sumsum	100	34,9	0,3	0,9	6,7	0,1
tempe cincang	tempe kedelai	50	99,5	9,5	3,8	8,5	1,1
telur cincang	telur ayam	50	77,6	6,3	5,3	0,6	0,6
sup gambas wortel	gambas	50	15,1	0,1	0,1	3,8	1
	wortel	50	12,9	0,5	0,1	2,4	0,1
extra susu	susu	63	250	14	3	42	1,3
sore							
nasi tim	nasi tim	100	117,1	2,2	0,2	25,7	0,2
rawon	daging sapi	50	134,4	12,4	9	0	0,9
	toge	50	30,5	3,3	1,7	2,4	0,6
tempe goreng	tempe kedelai	50	99,5	9,5	3,8	8,5	1,1
	minyak	5	43,1	0	5	0	0
pisang	pisang	100	115,9	0,8	0,2	31,2	0,6
extra susu	susu	63	250	14	3	42	1,3

Menu hari pertama							
Menu	bahan makanan	berat (g)	energi (Kkal)	protein (g)	lemak (g)	karbohidrat (g)	Fe (mg)
total			1.530,5	86,9	39,1	215,8	10,2
kebutuhan			2.021,3	98,6	56,1	280,4	18
% pemenuhan			75,7%	88%	69,6%	76,9%	60%

Menu hari kedua							
Menu	bahan makanan	berat (g)	energi (Kkal)	protein (g)	lemak (g)	karbohidrat (g)	Fe (mg)
pagi							
nasi	nasi	100	130	2,4	0,2	28,6	0,2
telur dadar sosis	telur ayam	50	77,6	6,3	5,3	0,6	0,6
	sosis	10	28,5	1,2	2,7	0	0,1
tahu crispy	tahu	100	76	8,1	4,8	1,9	5,4
	tepung	10	36,4	1	0,1	7,6	0,1
	minyak	10	86,2	0	10	0	0
sayur lodeh	terong	50	14	0,4	0,1	3,3	0,2
	kacang panjang	50	17,4	0,9	0,2	4	0,6
semangka	semangka	100	32	0,6	0,4	7,2	0,2
siang							

Menu hari kedua							
Menu	bahan makanan	berat (g)	energi (Kkal)	protein (g)	lemak (g)	karbohidrat (g)	Fe (mg)
nasi kuning	nasi	100	130	2,4	0,2	28,6	0,2
ayam kecap	daging ayam	50	142,4	13,4	9,4	0	0,7
	kecap	5	3	0,5	0	0,3	0,1
	minyak	5	43,1	0	5	0	0
tempe kecap	tempe	50	99,5	9,5	3,8	8,5	1,1
	minyak	5	43,1	0	5	0	0
	kecap	5	3	0,5	0	0,3	0,1
sup	wortel	50	12,9	0,5	0,1	2,4	0,1
	buncis	50	17,4	0,9	0,2	4	0,6
	sosis	10	28,5	1,2	2,7	0	0,1
extra susu	susu	63	250	14	3	42	1,3
sore							
nasi putih	nasi	100	130	2,4	0,2	28,6	0,2
ayam bumbu kuning	daging ayam	50	142,4	13,4	9,4	0	0,7
	minyak	5	43,1	0	5	0	0
semur tahu	tahu	100	76	8,1	4,8	1,9	5,4
	minyak	5	43,1	0	5	0	0

Menu hari kedua							
Menu	bahan makanan	berat (g)	energi (Kkal)	protein (g)	lemak (g)	karbohidrat (g)	Fe (mg)
cah sawi	sawi putih	100	15,1	2,3	0,2	2,1	1,1
pisang kepok	pisang	100	115,9	0,8	0,2	31,2	0,6
total			1.836,6	90,8	78	203,1	19,7
kebutuhan			2.021,3	98,6	56,1	280,4	18
% pemenuhan			90,8%	92%	139%	72%	109%

Menu hari ketiga							
Menu	bahan makanan	berat (g)	energi (Kkal)	protein (g)	lemak (g)	karbohidrat (g)	Fe (mg)
pagi							
nasi putih	nasi	100	130	2,4	0,2	28,6	0,2
ayam bumbu	daging ayam	50	142,4	13,4	9,4	0	0,7
	minyak	5	43,1	0	5	0	0
dadar jagung	jagung	50	54	1,6	0,6	12,6	0,3
	tepung	5	18,2	0,5	0,1	3,8	0,1
	minyak	5	43,1	0	5	0	0
sayur bening	bayam	50	18,5	1,9	0,1	3,7	1,5
	labu siam	50	10	0,4	0,2	2,2	0,2

Menu hari ketiga							
Menu	bahan makanan	berat (g)	energi (Kkal)	protein (g)	lemak (g)	karbohidrat (g)	Fe (mg)
melon	melon	100	38,2	0,6	0,2	8,3	0,4
extra susu	susu	63	250	14	3	42	1,3
siang							
nasi putih	nasi	150	195	3,6	0,3	42,9	0,3
sop	tahu	100	76	8,1	4,8	1,9	5,4
	wortel	50	12,9	0,5	0,1	2,4	1
	buncis	50	17,4	0,9	0,2	4	0,6
perkedel	kentang	50	46,5	1	0,1	10,8	0,2
	telur ayam	10	15,5	1,3	1,1	0,1	0,1
	minyak	5	43,1	0	5	0	0
sore							
nasi putih	nasi	150	195	3,6	0,3	42,9	0,3
telur balado	telur ayam	50	77,6	6,3	5,3	0,4	0,6
	minyak	5	43,1	0	5	0	0
tahu balado	tahu	50	38	4,1	2,4	0,9	2,7
	minyak	5	43,1	0	5	0	0
total			1.550,7	64,2	53,4	207,5	15,9
kebutuhan			2.021,3	98,6	56,1	280,4	18

Menu hari ketiga							
Menu	bahan makanan	berat (g)	energi (Kkal)	protein (g)	lemak (g)	karbohidrat (g)	Fe (mg)
%pemenuhan kebutuhan			76%	65%	95%	74%	88%

Lampiran 6 Asupan Makan Pasien

Asupan makan hari pertama							
Menu	bahan makanan	berat (g)	energi (Kkal)	protein (g)	lemak (g)	karbohidrat (g)	Fe (mg)
pagi							
Susu	susu	63	250	14	3	42	1,3
siang							
bubur sumsum	bubur sumsum	100	34,9	0,3	0,9	6,7	0,1
tempe cincang	tempe kedelai	50	99,5	9,5	3,8	8,5	1,1
telur cincang	telur ayam	50	77,6	6,3	5,3	0,6	0,6
sup gambas wortel	gambas	50	15,1	0,1	0,1	3,8	1
	wortel	50	12,9	0,5	0,1	2,4	0,1
extra susu	susu	63	250	14	3	42	1,3
sore							
nasi tim	nasi tim	100	117,1	2,2	0,2	25,7	0,2
rawon	daging sapi	50	134,4	12,4	9	0	0,9

Asupan makan hari pertama							
Menu	bahan makanan	berat (g)	energi (Kkal)	protein (g)	lemak (g)	karbohidrat (g)	Fe (mg)
	toge	50	30,5	3,3	1,7	2,4	0,6
tempe goreng	tempe kedelai	50	99,5	9,5	3,8	8,5	1,1
	minyak	5	43,1	0	5	0	0
pisang	pisang	100	115,9	0,8	0,2	31,2	0,6
extra susu	susu	63	250	14	3	42	1,3
total			1.530,5	86,9	39,1	215,8	10,2
kebutuhan			2.021,3	98,6	56,1	280,4	18
% pemenuhan			75,7%	88%	69,6%	76,9%	60%

Asupan makan hari kedua							
Menu	bahan makanan	berat (g)	energi (Kkal)	protein (g)	lemak (g)	karbohidrat (g)	Fe (mg)
pagi							
nasi	nasi	100	130	2,4	0,2	28,6	0,2
telur dadar sosis	telur ayam	47	72,9	5,9	5	0,5	0,6
	sosis	10	28,5	1,2	2,7	0	0,1
tahu crispy	tahu	100	76	8,1	4,8	1,9	5,4
	tepung	10	36,4	1	0,1	7,6	0,1

Asupan makan hari kedua							
Menu	bahan makanan	berat (g)	energi (Kkal)	protein (g)	lemak (g)	karbohidrat (g)	Fe (mg)
	minyak	10	86,2	0	10	0	0
sayur lodeh	terong	50	14	0,4	0,1	3,3	0,2
	kacang panjang	25	8,7	0,45	0,1	2	0,3
semangka	semangka	100	32	0,6	0,4	7,2	0,2
Siang							
nasi kuning	nasi	50	65	1,2	0,1	14,3	0,1
ayam kecap	daging ayam	50	142,4	13,4	9,4	0	0,7
	kecap	5	3	0,5	0	0,3	0,1
	minyak	5	43,1	0	5	0	0
tempe kecap	tempe	50	99,5	9,5	3,8	8,5	1,1
	minyak	5	43,1	0	5	0	0
	kecap	5	3	0,5	0	0,3	0,1
sup	wortel	50	12,9	0,5	0,1	2,4	0,1
	buncis	50	17,4	0,9	0,2	4	0,6
	sosis	10	28,5	1,2	2,7	0	0,1
extra susu	susu	63	250	14	3	42	1,3
Sore							
nasi putih	nasi	100	130	2,4	0,2	28,6	0,2


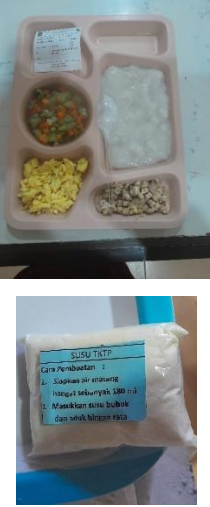





Asupan makan hari kedua							
Menu	bahan makanan	berat (g)	energi (Kkal)	protein (g)	lemak (g)	karbohidrat (g)	Fe (mg)
ayam bumbu kuning	daging ayam	50	142,4	13,4	9,4	0	0,7
	minyak	5	43,1	0	5	0	0
semur tahu	tahu	100	76	8,1	4,8	1,9	5,4
	minyak	5	43,1	0	5	0	0
cah sawi	sawi putih	50	7,5	1,15	0,1	1,05	0,55
pisang kepok	pisang	100	115,9	0,8	0,2	31,2	0,6
total			1.750,6	87,6	77,4	185,65	18,75
kebutuhan			2.021,3	98,6	56,1	280,4	18
% pemenuhan			86%	88%	137,9%	66%	104%









Asupan makan hari ketiga							
Menu	bahan makanan	berat (g)	energi (Kkal)	protein (g)	lemak (g)	karbohidrat (g)	Fe (mg)
Pagi							
nasi putih	nasi	100	130	2,4	0,2	28,6	0,2
ayam bumbu	daging ayam	50	142,4	13,4	9,4	0	0,7
	minyak	5	43,1	0	5	0	0

Asupan makan hari ketiga							
Menu	bahan makanan	berat (g)	energi (Kkal)	protein (g)	lemak (g)	karbohidrat (g)	Fe (mg)
dadar jagung	jagung	50	54	1,6	0,6	12,6	0,3
	tepung	5	18,2	0,5	0,1	3,8	0,1
	minyak	5	43,1	0	5	0	0
sayur bening	bayam	50	18,5	1,9	0,1	3,7	1,5
	labu siam	50	10	0,4	0,2	2,2	0,2
melon	melon	100	38,2	0,6	0,2	8,3	0,4
extra susu	susu	63	250	14	3	42	1,3
Siang							
nasi putih	nasi	150	195	3,6	0,3	42,9	0,3
sup	tahu	100	76	8,1	4,8	1,9	5,4
	wortel	50	12,9	0,5	0,1	2,4	1
	buncis	50	17,4	0,9	0,2	4	0,6
perkedel	kentang	50	46,5	1	0,1	10,8	0,2
	telur ayam	10	15,5	1,3	1,1	0,1	0,1
	minyak	5	43,1	0	5	0	0
Sore							
nasi putih	nasi	150	195	3,6	0,3	42,9	0,3
telur balado	telur ayam	50	77,6	6,3	5,3	0,4	0,6

Asupan makan hari ketiga							
Menu	bahan makanan	berat (g)	energi (Kkal)	protein (g)	lemak (g)	karbohidrat (g)	Fe (mg)
	minyak	5	43,1	0	5	0	0
tahu balado	tahu	50	38	4,1	2,4	0,9	2,7
	minyak	5	43,1	0	5	0	0
total			1.550,7	64,2	53,4	207,5	15,9
kebutuhan			2.021,3	98,6	56,1	280,4	18
%pemenuhan kebutuhan			76%	65%	95%	74%	88%

Lampiran 7 Dokumentasi Food Waste Pasien

Hari	Waktu Makan	Sebelum Dikonsumsi	Setelah Dikonsumsi
1	Pagi		Tidak terdokumentasikan
	Siang		
	Sore		
2	Pagi		

Hari	Waktu Makan	Sebelum Dikonsumsi	Setelah Dikonsumsi
	Siang		
	Sore		
3	Pagi		
	Siang		

Hari	Waktu Makan	Sebelum Dikonsumsi	Setelah Dikonsumsi
	Sore		

Lampiran 8 Surat Pernyataan Persetujuan Pasien**SURAT PERNYATAAN****PERSETUJUAN MENJADI KLIEN/PASIEN**

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya:

Nama : Riati

Umur : 44 Tahun

Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

Alamat : Dusun Jeding RT. 15 RW. 05. Rejosari, Bantur, Kab. Malang

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa saya memahami semua penjelasan yang berkaitan dengan prosedur pengambilan kasus untuk Laporan Tugas Akhir Mahasiswa Program Studi D3 Gizi Poltekkes Malang. Mekan dengan ini saya setuju menjadi klien /pasien dalam studi kasus mahasiswa

Nama : Anis Sofia

NIM : P17110224079

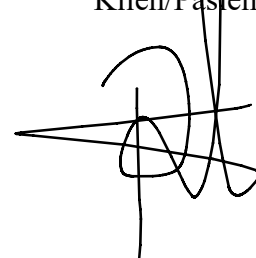
Judul : Asuhan Gizi Pada Pasien *Post Op* Mioma Uteri dengan Anemia di RSUD Kanjuruhan Kabupaten Malang

Demikian pernyataan in saya buat dengan sesungguhnya.

Malang, 1 Februari 2025

Yang Menyatakan

Klien/Pasien



Riati

Lampiran 9 Pre-test dan Post-test Pasien

Soal	Kunci Jawaban	Pre-test	Post-test
<p>1. Apa tujuan utama dari diet TETP untuk pasien pasca operasi mioma uteri dengan anemia?</p> <p>A. Mengurangi berat badan</p> <p>B. Mencegah diabetes</p> <p>C. Memenuhi kebutuhan energi dan mempercepat pemulihan</p> <p>D. Menurunkan tekanan darah</p> <p>2. Komponen utama dalam diet TETP adalah:</p> <p>A. Tinggi gula, tinggi garam</p> <p>B. Tinggi energi, tinggi protein</p> <p>C. Tinggi lemak, tinggi kolesterol</p> <p>D. Tinggi serat, rendah kalori</p>	<p>1. Apa tujuan utama dari diet TETP untuk pasien pasca operasi mioma uteri dengan anemia?</p> <p>A. Mengurangi berat badan</p> <p>B. Mencegah diabetes</p> <p>C. Memenuhi kebutuhan energi dan mempercepat pemulihan</p> <p>D. Menurunkan tekanan darah</p> <p>2. Komponen utama dalam diet TETP adalah:</p> <p>A. Tinggi gula, tinggi garam</p> <p>B. Tinggi energi, tinggi protein</p> <p>C. Tinggi lemak, tinggi kolesterol</p> <p>D. Tinggi serat, rendah kalori</p>	<p>1. Apa tujuan utama dari diet TETP untuk pasien pasca operasi mioma uteri dengan anemia?</p> <p>A Mengurangi berat badan</p> <p>B. Mencegah diabetes</p> <p>C. Memenuhi kebutuhan energi dan mempercepat pemulihan</p> <p>D. Menurunkan tekanan darah</p> <p>2. Komponen utama dalam diet TETP adalah:</p> <p>A. Tinggi gula, tinggi garam</p> <p>B. Tinggi energi, tinggi protein</p> <p>C. Tinggi lemak, tinggi kolesterol</p> <p>D. Tinggi serat, rendah kalori</p>	<p>1. Apa tujuan utama dari diet TETP untuk pasien pasca operasi mioma uteri dengan anemia?</p> <p>A. Mengurangi berat badan</p> <p>B. Mencegah diabetes</p> <p>C. Memenuhi kebutuhan energi dan mempercepat pemulihan</p> <p>D. Menurunkan tekanan darah</p> <p>2. Komponen utama dalam diet TETP adalah:</p> <p>A. Tinggi gula, tinggi garam</p> <p>B. Tinggi energi, tinggi protein</p> <p>C. Tinggi lemak, tinggi kolesterol</p> <p>D. Tinggi serat, rendah kalori</p>

Soal	Kunci Jawaban	Pre-test	Post-test
<p>3. Zat gizi berikut penting untuk pembentukan hemoglobin, kecuali:</p> <p>A. Zat besi B. Vitamin C C. Asam folat D. Lemak jenuh</p> <p>4. Contoh makanan tinggi zat besi yang dianjurkan untuk pasien anemia adalah:</p> <p>A. Ikan laut B. Nasi putih C. Susu kental manis D. Kerupuk</p> <p>5. Zat gizi yang membantu mempercepat penyembuhan luka adalah:</p> <p>A. Karbohidrat B. Protein C. Kalsium D. Natrium</p> <p>6. Mengapa protein penting dalam diet pasca operasi?</p>	<p>3. Zat gizi berikut penting untuk pembentukan hemoglobin, kecuali:</p> <p>A. Zat besi B. Vitamin C C. Asam folat D Lemak jenuh</p> <p>4. Contoh makanan tinggi zat besi yang dianjurkan untuk pasien anemia adalah:</p> <p>A Ikan laut B. Nasi putih C. Susu kental manis D. Kerupuk</p> <p>5. Zat gizi yang membantu mempercepat penyembuhan luka adalah:</p> <p>A. Karbohidrat B Protein C. Kalsium D. Natrium</p> <p>6. Mengapa protein penting dalam diet pasca operasi?</p>	<p>3. Zat gizi berikut penting untuk pembentukan hemoglobin, kecuali:</p> <p>A. Zat besi B Vitamin C C. Asam folat D. Lemak jenuh</p> <p>4. Contoh makanan tinggi zat besi yang dianjurkan untuk pasien anemia adalah:</p> <p>A. Ikan laut B Nasi putih C. Susu kental manis D. Kerupuk</p> <p>5. Zat gizi yang membantu mempercepat penyembuhan luka adalah:</p> <p>A. Karbohidrat B Protein C. Kalsium D. Natrium</p> <p>6. Mengapa protein penting dalam diet pasca operasi?</p>	<p>3. Zat gizi berikut penting untuk pembentukan hemoglobin, kecuali:</p> <p>A. Zat besi B. Vitamin C C. Asam folat D Lemak jenuh</p> <p>4. Contoh makanan tinggi zat besi yang dianjurkan untuk pasien anemia adalah:</p> <p>A Ikan laut B. Nasi putih C. Susu kental manis D. Kerupuk</p> <p>5. Zat gizi yang membantu mempercepat penyembuhan luka adalah:</p> <p>A Karbohidrat B Protein C. Kalsium D. Natrium</p> <p>6. Mengapa protein penting dalam diet pasca operasi?</p>

Soal	Kunci Jawaban	Pre-test	Post-test
<p>A. Untuk meningkatkan nafsu makan</p> <p>B. Untuk mempercepat penyembuhan luka</p> <p>C. Untuk mencegah dehidrasi</p> <p>D. Untuk menurunkan kadar kolesterol</p> <p>7. Minuman yang perlu dihindari saat makan karena menghambat penyerapan zat besi adalah:</p> <p>A. Air putih</p> <p>B. Susu rendah lemak</p> <p>C. Teh dan kopi</p> <p>D. Jus jeruk</p> <p>8. Salah satu tanda anemia adalah:</p> <p>A. Kulit kering</p> <p>B. Pusing dan lemas</p> <p>C. Nafsu makan meningkat</p> <p>D. Berat badan bertambah</p> <p>9. Edukasi gizi bertujuan untuk:</p>	<p>A. Untuk meningkatkan nafsu makan</p> <p><input checked="" type="radio"/> B. Untuk mempercepat penyembuhan luka</p> <p>C. Untuk mencegah dehidrasi</p> <p>D. Untuk menurunkan kadar kolesterol</p> <p>7. Minuman yang perlu dihindari saat makan karena menghambat penyerapan zat besi adalah:</p> <p>A. Air putih</p> <p>B. Susu rendah lemak</p> <p><input checked="" type="radio"/> C. Teh dan kopi</p> <p>D. Jus jeruk</p> <p>8. Salah satu tanda anemia adalah:</p> <p>A. Kulit kering</p> <p><input checked="" type="radio"/> B. Pusing dan lemas</p> <p>C. Nafsu makan meningkat</p> <p>D. Berat badan bertambah</p> <p>9. Edukasi gizi bertujuan untuk:</p>	<p>A. Untuk meningkatkan nafsu makan</p> <p><input checked="" type="radio"/> B. Untuk mempercepat penyembuhan luka</p> <p>C. Untuk mencegah dehidrasi</p> <p>D. Untuk menurunkan kadar kolesterol</p> <p>7. Minuman yang perlu dihindari saat makan karena menghambat penyerapan zat besi adalah:</p> <p>A. Air putih</p> <p>B. Susu rendah lemak</p> <p>C. Teh dan kopi</p> <p><input checked="" type="radio"/> D. Jus jeruk</p> <p>8. Salah satu tanda anemia adalah:</p> <p>A. Kulit kering</p> <p><input checked="" type="radio"/> B. Pusing dan lemas</p> <p>C. Nafsu makan meningkat</p> <p>D. Berat badan bertambah</p> <p>9. Edukasi gizi bertujuan untuk:</p>	<p>A. Untuk meningkatkan nafsu makan</p> <p><input checked="" type="radio"/> B. Untuk mempercepat penyembuhan luka</p> <p>C. Untuk mencegah dehidrasi</p> <p>D. Untuk menurunkan kadar kolesterol</p> <p>7. Minuman yang perlu dihindari saat makan karena menghambat penyerapan zat besi adalah:</p> <p>A. Air putih</p> <p>B. Susu rendah lemak</p> <p>C. Teh dan kopi</p> <p><input checked="" type="radio"/> D. Jus jeruk</p> <p>8. Salah satu tanda anemia adalah:</p> <p>A. Kulit kering</p> <p><input checked="" type="radio"/> B. Pusing dan lemas</p> <p>C. Nafsu makan meningkat</p> <p>D. Berat badan bertambah</p> <p>9. Edukasi gizi bertujuan untuk:</p>

Soal	Kunci Jawaban	Pre-test	Post-test
<p>A. Membatasi makan pasien</p> <p>B. Membuat pasien cepat kenyang</p> <p>C. Meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan diet pasien</p> <p>D. Mewajibkan pasien makan sayur setiap hari</p> <p>10. Makanan yang sebaiknya dihindari oleh pasien anemia adalah:</p> <p>A. Ikan dan ayam</p> <p>B. Sayur hijau dan buah segar</p> <p>C. Makanan tinggi garam dan makanan cepat saji</p> <p>D. Nasi merah dan kacang-kacangan</p>	<p>A. Membatasi makan pasien</p> <p>B. Membuat pasien cepat kenyang</p> <p><input checked="" type="radio"/> C. Meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan diet pasien</p> <p>D. Mewajibkan pasien makan sayur setiap hari</p> <p>10. Makanan yang sebaiknya dihindari oleh pasien anemia adalah:</p> <p>A. Ikan dan ayam</p> <p>B. Sayur hijau dan buah segar</p> <p><input checked="" type="radio"/> C. Makanan tinggi garam dan makanan cepat saji</p> <p>D. Nasi merah dan kacang-kacangan</p>	<p><input checked="" type="radio"/> A. Membatasi makan pasien</p> <p>B. Membuat pasien cepat kenyang</p> <p>C. Meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan diet pasien</p> <p>D. Mewajibkan pasien makan sayur setiap hari</p> <p>10. Makanan yang sebaiknya dihindari oleh pasien anemia adalah:</p> <p>A. Ikan dan ayam</p> <p>B. Sayur hijau dan buah segar</p> <p><input checked="" type="radio"/> C. Makanan tinggi garam dan makanan cepat saji</p> <p>D. Nasi merah dan kacang-kacangan</p>	<p><input checked="" type="radio"/> A. Membatasi makan pasien</p> <p>B. Membuat pasien cepat kenyang</p> <p>C. Meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan diet pasien</p> <p>D. Mewajibkan pasien makan sayur setiap hari</p> <p>10. Makanan yang sebaiknya dihindari oleh pasien anemia adalah:</p> <p>A. Ikan dan ayam</p> <p>B. Sayur hijau dan buah segar</p> <p><input checked="" type="radio"/> C. Makanan tinggi garam dan makanan cepat saji</p> <p>D. Nasi merah dan kacang-kacangan</p>

Lampiran 10 SQ-FFQ Pasien

Bahan makanan	Frekuensi Konsumsi									Jumlah Setiap Kali Makan	
	Harian			Mingguan			Bulanan				
	1x	2x	3x	1-3x	4-6x	>6x	1x	2x	3x	URT	Berat
Makanan Pokok											
Nasi		√								1 centong nasi	75
Singkong							√			3 potong	150
Jagung							√			2 sendok makan	15
Mie				√						5 sendok makan	75
Kentang							√			5 potong dadu	75
Lauk Hewani											
Telur ayam				√						½ butir	25
Daging ayam				√						1 potong sedang	40
Daging sapi							√			1 potong sedang	40
Ikan segar							√			1 potong sedang	40
Lauk Nabati											
Tahu					√					1 potong sedang	50
Tempe					√					1 potong sedang	50
Kacang panjang				√						5 sendok makan	50
Sayuran											
Kangkung				√						1 centong sayur	100
Wortel				√						1 centong sayur	100
Buah-buahan											
Pisang				√						1 buah	100
Apel				√						1 buah	100
Mangga							√			½ buah	150
Semangka							√			1 potong sedang	100
Snack											
Roti	√									1 buah	50

Goreng											
Nugget	√									3 buah	60
Jumlah Asupan Makan Sehari											
Energi	525,2 Kkal (25,98%) → asupan kurang										
Protein	19,6 gram (20%) → asupan kurang										
Lemak	10,9 gram (19,4%) → asupan kurang										
Karbohidrat	85,9 gram (30,6%) → asupan kurang										
Fe	2,3 mg (12,7%) → asupan kurang										

BIODATA

Nama : Anis Sofia
Tempat Tanggal Lahir : Malang, 28 Maret 2003
Alamat : Jl. Brantas RT 10/RW 03, Desa Tlogorejo,
Kecamatan Pagak, Kabupaten Malang
Agama : Islam
Nama Orang Tua
Ayah : Sugiono
Ibu : Tatik
Jumlah Saudara : 2
Anak Ke : 1
Riwayat Pendidikan : 1. SMA Islam Kepanjen
2. SMP PGRI 3 Pagak
3. SDN Tlogorejo 1