

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Pengambilan Data dari Kampus



**Kementerian Kesehatan**  
**Poltekkes Malang**

Jalan Besar Ijen 77C  
Malang, Jawa Timur 65112  
(0341) 566075  
<https://poltekkes-malang.ac.id>

Malang, 28 Juni 2024

Nomor : PP.04.03/F.XXI.17/1419/2024  
Lampiran : 1 (Satu) berkas  
Perihal : Permohonan Izin Praktek Kerja Lapangan (PKL) Bidang SPMI dan AGK  
Program Studi Diploma 3 Gizi – Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang  
Tahun Akademik 2024/2025

**Kepada Yth**  
**Direktur RSUD Jombang**  
**di**

**Tempat**

Sehubungan dengan pelaksanaan Praktek Kerja Lapangan (PKL) bagi Mahasiswa Program Studi Diploma 3 Gizi – Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Tahun Akademik 2024/2025, bersama ini kami mengajukan permohonan untuk dapat melakukan PKL Bidang Sistem Penyelenggaraan Makanan Institusi (SPMI) dan Asuhan Gizi Klinik (AGK) di RSUD Jombang, dengan jadwal :

Gelombang	Bidang PKL	Tanggal Pelaksanaan	Jumlah Mahasiswa
Gelombang I	Sistem Penyelenggaraan Makanan Institusi (SPMI)	5 – 31 Agustus 2024	4
	Asuhan Gizi Klinik (AGK)	2 – 28 September 2024	4
Gelombang II	Sistem Penyelenggaraan Makanan Institusi (SPMI)	30 September – 26 Oktober 2024	5
	Asuhan Gizi Klinik (AGK)	28 Oktober – 23 November 2024	5

Besar harapan kami dapat diterima dan diizinkan untuk melaksanakan kegiatan tersebut di atas. Bersama ini kami kirimkan Proposal PKL Program Studi Diploma 3 Gizi – Poltekkes Kemenkes Malang Tahun Akademik 2024/2025. Selanjutnya, kami mohon dapat diinformasikan tentang administrasi teknis dan administrasi keuangan yang menjadi tanggung jawab dan harus kami siapkan.

Demikian atas izin yang diberikan dan kerjasama yang baik, kami sampaikan terima kasih.

Ibnu Fauzi, SKM., M.Kes., RD.  
NIP. 196610181989031001

**Tembusan Disampaikan Kepada Yth :**

1. Kepala Bidang Diklit RSUD Jombang
2. Kepala Instalasi Gizi RSUD Jombang
3. Arsip

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



**Lampiran 2. Surat Pernyataan Persetujuan Menjadi Klien/Pasien****SURAT PERNYATAAN  
PERSETUJUAN MENJADI KLIEN/PASIE**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Annas Eko Cahyawati  
Umur : 51 tahun  
Pekerjaan : Penjahit  
Alamat : Dsn. Sendang Rejo, RT 01/RW 10, Ds. Banjardowo, Kec. Jombang, Kab.  
Jombang

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

Nama : Dian Maya Sari Suganda  
NIM : P17110223058  
Judul : Asuhan Gizi Pada Pasien Penyakit *Chronic Kidney Disease* Non Hemodialisa Komplikasi Hipertensi dan Diabetes Melitus Dia Bagian Ilmu Penyakit Dalam Ruang Sadewa RSUD Kabupaten Jombang

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya

Kabupaten Jombang, 22 Mei 2025

Yang Menyatakan

Klien/Pasien



Annas Eko Cahyawati

### Lampiran 3. Formulir Skrining Gizi Malnutrition Screening Tool (MST)

No. RMK	: ****70
Nama	: NY. AN
Jenis Kelamin	: Perempuan
Tanggal Lahir	: 22 Agustus 1973

PARAMETER	SKOR
1. Apakah pasien mengalami penurunan berat badan yang tidak direncanakan/tidak diinginkan dalam 6 bulan terakhir? <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Tidak</li> <li>➢ Tidak yakin (ada tanda: baju jadi longgar)</li> <li>➢ Ya, ada penurunan BB sebanyak:               <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 5 kg</li> <li>6 – 10 kg</li> <li>11 – 15 kg</li> <li>&gt;15 kg</li> <li>Tidak tahu berapa kg penurunannya</li> </ul> </li> </ul>	<p style="text-align: right;"><b>0</b></p> <p style="text-align: right;">2</p> <p style="text-align: right;">1</p> <p style="text-align: right;">2</p> <p style="text-align: right;">3</p> <p style="text-align: right;">4</p> <p style="text-align: right;">2</p>
2. Apakah asupan makan pasien berkurang karena penurunan nafsu makan/kesulitan menerima makanan? <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Tidak</li> <li>➢ Ya</li> </ul>	<p style="text-align: right;">0</p> <p style="text-align: right;"><b>1</b></p>
<b>TOTAL SKOR</b>	<b>0</b>

Jika Skor > 2 pasien berisiko Malnutrisi, maka perlu dilakukan skrining lanjutan oleh Ahli Gizi

Diagnosa Medis : <i>Chronic Kidney Disease (CKD) Non HD + HT + DM + Asites&amp;Edema</i>		
BB : 51,8 kg	TB : 152 kg	IMT : 22,4 kg/m <sup>2</sup>
Tinggi lutut : .....kg	LLA : 26,5 cm	ULNA : 25 cm
Parameter		
1. Skor IMT <ul style="list-style-type: none"> <li>IMT &gt; 20 (Obesitas &gt;30)</li> <li>IMT 18,5 – 20</li> <li>IMT &lt;18,5</li> </ul>	<p style="text-align: right;">0</p> <p style="text-align: right;">1</p> <p style="text-align: right;">2</p>	<b>( 1 )</b>
2. Skor kehilangan BB yang tidak direncanakan 3 -6 bulan terakhir <ul style="list-style-type: none"> <li>BB hilang &lt;5%</li> <li>BB hilang 5 – 10%</li> <li>BB hilang &gt;10%</li> </ul>	<p style="text-align: right;">0</p> <p style="text-align: right;">1</p> <p style="text-align: right;">2</p>	<b>( 0 )</b>
3. Skor efek penyakit akut <ul style="list-style-type: none"> <li>Ada asupan gizi &gt;5 hari</li> <li>Tidak ada asupan gizi &gt;5 hari</li> </ul>	<p style="text-align: right;">0</p> <p style="text-align: right;">2</p>	<b>( 0 )</b>
<b>TOTAL SKOR KESELURUHAN</b>		<b>2</b>

#### Indikator

Hasil	
0	: Berisiko rendah (ulang skrining setiap 7 hari)
1	: Risiko menengah (monitoring asupan selama 3 hari, jika tidak ada peningkatan lanjutkan pengkajian dan ulangi setiap 7 hari)
≥2	: Berisiko tinggi (bekerjasama dengan tim dukungan gizi/panitia asuhan gizi. Upayakan peningkatan asupan gizi dan memberikan makanan sesuai dengan daya terima monitoring asupan makanan setiap hari. Ulangi skrining setiap 7 hari.

#### Lampiran 4. RENAL inpatient NUTRITION SCREENING TOOL (iNUT)

INFORMASI PASIEN			
Rumah Sakit	RSUD Kabupaten Jombang		
Kamar	Sadewa Kelas III Bed 10		
Tanggal MRS	8 November 2024		
Nama Lengkap	Ny. AN		
Tanggal Lahir	22 Agustus 1973		
No. RM	****70		
PENGUKURAN ANTROPOMETRI			
Berat Badan saat MRS (kg)	51,8 kg		
Tinggi Badan (m)	152 cm		
Indeks Masa Tubuh (IMT) (kg/m <sup>2</sup> )	22,4 kg/m <sup>2</sup>		
Berat Target (pasien dialisis) (kg)	-		
Berat biasa (non-dialisis) (kg)	-		
“Gunakan berat TERENDAH dari berat badan MRS, target atau biasa untuk menghitung IMT”			
PERTANYAAN SKRINING			
No	Pertanyaan	Jawaban	
1	Apakah pasien kehilangan berat badan secara tidak sengaja dari berat target atau biasa?	<input type="checkbox"/>	Tidak [V] <input type="checkbox"/> Ya []
2	Apakah pasien terlihat kurus/malnutrisi atau memiliki IMT $\leq 20$ kg/m <sup>2</sup> ?	<input type="checkbox"/>	Tidak [V] <input type="checkbox"/> Ya []
3	Apakah pasien sudah mengonsumsi suplemen nutrisi (Fortisip / Nepro)?	<input type="checkbox"/>	Tidak [V] <input type="checkbox"/> Ya []
4	Dibandingkan biasanya, bagaimana asupan makanan pasien? (lebih baik / sama / lebih buruk)	<input type="checkbox"/> Lebih baik []	<input type="checkbox"/> Sama [] <input type="checkbox"/> Lebih buruk [V]
5	Dibandingkan biasanya, bagaimana nafsu makan pasien? (lebih baik / sama / lebih buruk)	<input type="checkbox"/> Lebih baik []	<input type="checkbox"/> Sama [] <input type="checkbox"/> Lebih buruk [V]
<b>Total Kotak Merah yang dicentang</b>			<b>[2]</b>
“0” lanjutkan pemutaran setiap minggu			<b>[1]</b>
“1” pantau pasien yang berisiko			<b>[1]</b>
“ $\geq 2$ ” merujuk ke ahli gizi			<b>[2]</b>

#### CARA MENGHITUNG iNUT

Penerimaan	Langkah 1: Ukuru berat dan tinggi badan serta hitung IMT.	Langkah 2: Jawablah 5 pertanyaan skrining dan hitung jumlah total kotak merah	KETERANGAN
			“0” kotak merah dicentang: <b>RISIKO RENDAH</b> *lanjutkan dengan skrining mingguan
Tindak Lanjut	Langkah 1: Ukur berat badan dan perubahan berat badan sejak masuk. Apakah perubahan tersebut merupakan kenaikan atau penurunan	Langkah 2: Jawablah 4 pertanyaan skrining dan hitung jumlah total kotak merah	“1” kotak merah dicentang: <b>BERISIKO</b> *lanjutkan dengan skrining mingguan *bantu makan & minum jika diperlukan
			“2 atau lebih” kotak merah dicentang: <b>PERINGATAN</b> *merujuk pasien ke ahli gizi

**Lampiran 5. Formulir Food Recall 24 jam**

Nama Responden : Ny. AN Hari Ke : recall assessment  
 Umur/Jenis Kelamin : Perempuan Desa : Banjardowo  
 No. RMK : \*\*\*\*70 Kecamatan : Jombang  
 Kondisi saat wawancara : Sakit

Waktu Makan	Nama Makanan	Bahan Makanan			Ket.
		Jenis	Banyaknya		
			URT	Gram	
Pagi	Nasi pecel  Tempe goreng	Beras Toge Kacang tanah Gula aren Tempe kedelai Minyak	2 sdm 1 ½ sdm 1 sdt 1 sdt 1 ptg kcl 1 sdt	20 g 15 g 5 g 5 g 25 g 5 ml	
Selingan	-				
Siang	-				
Selingan	-				
Malam	-				
Selingan	-				

Nama Responden : Ny. AN Hari Ke : 1  
 Umur/Jenis Kelamin : Perempuan Desa : Banjardowo  
 No. RMK : \*\*\*\*70 Kecamatan : Jombang  
 Kondisi saat wawancara : Sakit

Waktu Makan	Nama Makanan	Bahan Makanan			Ket.
		Jenis	Banyaknya		
			URT	Gram	
Pagi	Bubur kasar Daging cincang  Cah wortel Air mineral	Beras Daging sapi Minyak Wortel Cleo	5 ctg 2 sdm  5 sdm 1 btl kcl	250 g 25 g 2,5 ml 60 g 200 ml	
Selingan	Biskuit re prona Dia	Biskuit re prona Dia	3 kpg	37 g	
Siang	Nasi tim Dori bumbu bali  Sayur bening oyong Air mineral	Beras Ikan dori Minyak Oyong Cleo	2 ctg 1 ptg kcl  5 sdm 1 btl kcl	100 g 30 g 5 ml 50 g 200 ml	
Selingan	Bubur sagu	Bubur sagu	1 cup kcl	70 g	
Malam	Bubur sum-sum Telur  Air mineral	Tepung beras Telur Minyak Cleo	2 ctg 1 btr 1 sdm 1 btl kcl	200 g 30 g 5 ml 200 ml	
Selingan	dorayaki	dorayaki	1 ptg	100 g	

Nama Responden : Ny. AN Hari Ke : 2  
 Umur/Jenis Kelamin : Perempuan Desa : Banjardowo  
 No. RMK : \*\*\*\*70 Kecamatan : Jombang  
 Kondisi saat wawancara : Sakit

Waktu Makan	Nama Makanan	Bahan Makanan			Ket.
		Jenis	Banyaknya		
			URT	Gram	
Pagi	Bubur halus Air mineral	Tepung beras Gula diabetasol Cleo	2 ctg 1 sct 1 btl kcl	200 g 1,5 g 200 ml	
Selingan	Biscuit re prona	Biscuit re prona	3 kpg	35 g	
Siang	Bubur halus Daging cincang Air mineral	Tepung beras Daging sapi Cleo	2 ctg 3 sdm 1 btl kcl	200 g 30 g 200 ml	
Selingan	Putri mandi	Putri mandi	1 cup kcl	100 g	
Malam	Bola-bola ayam Air mineral	Ayam Tepung tapioca Cleo	2 bola 3 sdm 1 btl kcl	25 g 30 g 200 ml	
Selingan	Sus croux	Sus croux	1 porsi	67 g	

Nama Responden : Ny. AN Hari Ke : 3  
 Umur/Jenis Kelamin : Perempuan Desa : Banjardowo  
 No. RMK : \*\*\*\*70 Kecamatan : Jombang  
 Kondisi saat wawancara : Sakit

Waktu Makan	Nama Makanan	Bahan Makanan			Ket.
		Jenis	Banyaknya		
			URT	Gram	
Pagi	Nasi tim Daging cincang Sup wortel Air mineral	Beras Daging sapi Wortel Cleo	1 ctg 2 sdm 1 ½ ctg 1 btl kcl	100 g 25 g 50 g 200 ml	
Selingan	Bubur sum sum	Bubur sum sum	1 cup	85 g	
Siang	Dori acar Macaroni Air mineral	Ikan dori Macaroni Minyak Cleo	1 ptg kcl 1 ptgl kcl ½ sdt 1 btl kcl	30 g 25 g 2,5 ml 200 ml	
Selingan	Darlung taro	Darlung taro	1 mika kcl	100 g	
Malam	Bubur kasar Ayam cincang Oseng-oseng labu air Air mineral	Beras Daging ayam Minyak Labu air Cleo	2 ctg 2 sdm 1 sdm 2 ctg syr 1 btl kcl	200 g 20 g 5 ml 65 g 200 ml	
Selingan	Pudding lumut	Pudding lumut	1 cup kcl	97 g	





Assesment		Diagnosis Gizi (PES)	Intervensi Gizi	Rencana Monev
Data Dasar	Identifikasi Masalah			
Trombosit → 375 10 <sup>3</sup> /ul (Normal) Segmen = 71% Limfosit 16% Monosit 11% Limfosit Absolut (ALC) = 1 10 <sup>3</sup> /ul NLR = 4,64 GDS → 147 mg/dl (Normal) Kreatinin = 6,15 mg/dl Urea = 97,5 mg/dl Natrium → 138 mEq/l (Normal) Klorida = 107 mEq/l Albumin = 2,52 g/dl	<b>BD-1.9.7 BD-1.9.7</b> Darah - Limfosit → 16% (↓) - Monosit → 11% (↑) <b>BD-1.11.32</b> Kreatinin → 6,15 mg/dl (↑) - Urea → 97,5 mg/dl (↑) <b>BD-1.11.1</b> Albumin → 2,52 g/dl (↓)	<b>NC-2.2</b> Perubahan nilai laboratorium berkaitan dengan gangguan fungsi ginjal ditandai dengan data biokimia : Hemoglobin 8,1 g/dl Kreatinin = 6,15 mg/dl Urea = 97,5 mg/dl Albumin = 2,52 g/dl  <b>NB-1.2</b> Keyakinan/sikap yang tidak didukung tentang topik terkait makanan berkaitan dengan pasien tidak mengonsumsi ayam, ikan laut dan daging merah ditandai dengan pasien terlalu takut konsumsi protein hewani	mendapatkan control metabolic yang baik. - Mengurangi penumpukan sampah uremi - Mencegah penumpukan produk sisa metabolisme protein yang dapat memperlambat kerja ginjal - Memberikan perencanaan menu pasien - Mencegah difisiensi zat gizi dengan cara memenuhi kebutuhan zat gizi  <b>Prinsip Diet Pemberian makan 80%:</b> - Energi cukup yaitu 1310,4 Kkal dengan pembagian makanan	<b>BD-1.10.2</b> nilai laboratorium hematokri membaik <b>BD-1.13.5</b> Eritrosit membaik <b>BD-1.9.7</b> kadar dalam darah yaitu limfosit dan monosit membaik <b>BD-1.11.32</b> Nilai laboratorium kreatinin dan urea menurun <b>BD-1.11.1</b> nilai laboratorium albumin membaik  <b>CH-</b> Memantau pengetahuan pasien dan keluarga pasien terkait diet yang diberikan

Assesment		Diagnosis Gizi (PES)	Intervensi Gizi	Rencana Monev
Data Dasar	Identifikasi Masalah			
			<p>menjadi 3x makanan utama dan 3 kali snack</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kebutuhan protein rendah yaitu 22,46 gram dari hasil perhitungan 0,8 gram/kg BBI/hari</li> <li>- Kebutuhan lemak 20% yaitu 29,12 gram</li> <li>- Kebutuhan karbohidrat sisa dari kebutuhan total yaitu 239,6 gram</li> <li>- Natrium dibatasi yaitu &lt;1000 mg/hari (Kemenkes, 2018)</li> <li>- Kalium dibatasi yaitu &lt;2000 mg/hari</li> <li>- Cairan sesuai anjuran dokter yaitu &lt;600 ml/hari</li> </ul> <p><b>Prinsip Diet Pemberian 100%:</b></p>	

Assesment		Diagnosis Gizi (PES)	Intervensi Gizi	Rencana Monev
Data Dasar	Identifikasi Masalah			
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Energi cukup yaitu 1638 Kkal dengan pembagian makanan menjadi 3x makanan utama dan 3 kali snack</li> <li>- Kebutuhan protein rendah yaitu 37,44 gram dari hasil perhitungan 0,8 gram/kg BBI/hari</li> <li>- Kebutuhan lemak 20% yaitu 36,4 gram</li> <li>- Kebutuhan karbohidrat sisa dari kebutuhan total yaitu 299,5 gram</li> <li>- Natrium dibatasi yaitu &lt;1000 mg/hari (Kemenkes, 2018)</li> <li>- Asupan Kalium &lt;2000 mg/hari</li> <li>- Cairan sesuai anjuran dokter yaitu &lt;600 ml/hari</li> </ul>	

Assesment		Diagnosis Gizi (PES)	Intervensi Gizi	Rencana Monev
Data Dasar	Identifikasi Masalah			
			<p><b>Syarat Diet :</b>  Diberikan pada penderita Nefropati Diabetik dengan penyakit ginjal kronik yang belum menjalankan cuci darah.</p> <p><b>RC-1</b> Kolaborasi dengan tim medis lainnya untuk menormalkan atau mencegah kenaikan data biokimia yaitu :  Hemoglobin 8,1 g/dl  Kreatinin = 6,15 mg/dl  Urea = 97,5 mg/dl  Albumin = 2,52 g/dl</p> <p><b>E-1</b> Memberikan edukasi kepada pasien mengenai jenis-jenis makanan yang diperbolehkan, dibatasi dan yang sebaiknya dihindari dengan menggunakan media leaflet.</p>	

### Lampiran 8. Intervensi Gizi Terapi Diet

- Jenis Diet : DM B2
- Bentuk Makanan : Nasi Tim – Bubur Sum-Sum – Nasi Tim – Bubur Kasar (Sesuai permintaan pasien)
- Rute Pemberian : Oral
- Syarat Diet : Diberikan pada penderita Nefropati Diabetik dengan penyakit ginjal kronik yang belum menjalankan cuci darah.
- Prinsip Diet :
  - a. Energi cukup yaitu 1638 Kkal dengan pembagian makanan menjadi 3x makanan utama dan 3 kali snack
  - b. Kebutuhan protein rendah yaitu 37,44 gram dari hasil perhitungan 0,8 gram/kg BBI/hari
  - c. Kebutuhan lemak 20% yaitu 36,4 gram
  - d. Kebutuhan karbohidrat sisa dari kebutuhan total yaitu 299,5 gram
  - e. Natrium dibatasi yaitu <1000 mg/hari (Kemenkes, 2018)
  - f. Asupan Kalium <2000 mg/hari
- Tujuan : Memberikan cukup energi untuk mempertahankan status gizi normal
- Kebutuhan Zat Gizi Sehari :  
Perhitungan Kebutuhan  
Diketahui :  
LILA = 26,5  
ULNA = 25  
Estimasi TB =  $65,541 - (5,722 \times 1) - (0,08 \times 51) + (3,854 \times 25)$   
=  $65,541 - 5,722 - 4,08 + 96,35$   
= 151,999 → 152 cm  
Estimasi BB =  $(2,001 \times 26,5) - 1,223$   
= 51,8 kg  
Kebutuhan Energi (Pernefri, 2016) usia ≤ 60 tahun :  
BBI =  $(152-100) - 10\% (152-100)$   
=  $52 - 5,2$   
= 46,8 kg  
Energi = 35 Kkal/kg BBI  
=  $35 \times 46,8 \text{ kg}$

$$= 1638 \text{ Kkal}$$

$$\text{Protein} = 0,8 \text{ g/kg BBI}$$

$$= 0,8 \times 46,8$$

$$= 37,44 \text{ gram}$$

$$\text{Lemak} = \frac{20\% \times 1638 \text{ Kkal}}{9}$$

$$= 36,4 \text{ gram}$$

$$\text{Karbohidrat} = \text{sisa dari perhitungan kebutuhan protein dan lemak}$$

$$= 1638 - ((28,08 \times 4) + (36,4 \times 9))$$

$$= 1198 \text{ Kkal} / 4$$

$$= 299,5 \text{ gram}$$

Perhitungan Kebutuhan Total (100%)

$$\text{Energi} = 1638 \text{ Kkal}$$

$$\text{Protein} = 28,08 \text{ gram}$$

$$\text{Lemak} = 36,4 \text{ gram}$$

$$\text{Karbohidrat} = 299,5 \text{ gram}$$

Perhitungan Kebutuhan Secara Bertahap (80%)

$$\text{Energi} = 1310,4 \text{ Kkal}$$

$$\text{Protein} = 22,464 \text{ gram}$$

$$\text{Lemak} = 29,12 \text{ gram}$$

$$\text{Karbohidrat} = 239,6 \text{ gram}$$

### Lampiran 9. Satuan Acara Penyuluhan (SAP)

- A. Tujuan edukasi : Memberikan edukasi dan pemahaman informasi kepada pasien dan keluarga pasien mengenai pemilihan bahan makanan sesuai dengan diet DM B2
- B. Waktu : 15 – 20 menit
- C. Tempat : Ruang Sadewa RSUD Jombang
- D. Media : Leaflet
- E. Sasaran : Pasien dan keluarga pasien
- F. Kegiatan Pembelajaran
1. Materi :
    - Pengertian, tujuan, prinsip, syarat diet DM B2
    - Penjelasan mengenai tepat 3J (Jenis, Jumlah, Jadwal)
  2. Metode : Ceramah
  3. Langkah dan Estimasi :

No	Tahap	Waktu	Kegiatan Edukasi	Kegiatan Peserta
1	Pembukaan	3 menit	a. Salam b. Perkenalan c. Menjelaskan tujuan dari pertemuan	Menjawab salam, mendengarkan, dan merespon
2	Penjelasan Isi Materi	10 menit	Menjelaskan mengenai pengertian, tujuan, prinsip, syarat diet DM B2, dan penjelasan mengenai tepat 3J (jenis, jumlah, jadwal) serta penjelasan DBMP	Menyimak dengan baik apa yang telah disampaikan
3	Evaluasi	5 menit	Tanya jawab	Memberikan pertanyaan dan merespon jawaban yang telah disampaikan
4	Penutup	2 menit	Menyimpulkan hasil edukasi	Menyimak dan merespon

### Lampiran 10. Perencanaan Menu 3 hari (9 kali makan)

Perencanaan Menu Hari Ke-1 (9 November 2024)

Jadwal	Menu	Bahan	Berat(g)	Kebutuhan Energi dan Zat Gizi							
				Energi(kkal)	Protein(g)	Lemak(g)	Kh(g)	Na(mg)	K(mg)	Air(ml)	P(mg)
Makan Pagi	Bubur Kasar	Beras	35	126.3	2.3	0.2	27.8	0	28.4	0	36
	Daging cincang	Daging sapi	25	67.2	6.2	4.5	0	13.3	85	0	48.5
		Minyak	2.5	21.6	0	2.5	0	0	0	0	0.2
		Kecap	1	0.6	0.1	0	0.1	55.9	2.1	0	1.3
	Cah Wortel	Wortel	60	15.5	0.6	0.1	2.9	36	174	0	21
	Semur Kentang	Kentang	65	60.4	1.3	0.1	14	3.3	254.1	0	32.5
	Air Mineral	Cleo	200 ml	0	0	0	0	0	0	200	0
Snack Pagi	Biskuit Re Prona Dia	Biskuit Re Prona Dia	32	32	2	1.8	17.6	0	0	0	0
Makan Siang	Nasi tim	Beras	50	216.5	4	0.4	47.7	0	40.5	0	51.5
	Dori Bumbu Bali	Ikan dori	30	25.2	5.5	0.2	0	18.6	58.5	0	33
		Minyak	5	43.1	0	5	0	0	0	0	0.3
	Sayur bening oyong	Oyong	50	10	0.4	0.2	2.2	0.5	96	50	19.5
	Air Mineral	Cleo	200 ml	0	0	0	0	0	0	200	0
Snack Sore	Bubur Sagu	Bubur Sagu	70	65	0.3	1.7	12.5	0.6	4.1	0	0
Makan Malam	Bubur sum sum	Tepung Beras	20	162.45	3.15	0.45	36	0	34	0	20.6
	Telur	Telur	30	46.5	3.8	3.2	0.3	37.2	37.8	0	51.6
		Minyak	5	43.1	0	5	0	0	0	0	0.3
	Susu nephrisol	Susu nephrisol	29	130.5	2.6	1.4	19.4	29	95.9	100	0
	Air Mineral	Cleo	200 ml	0	0	0	0	0	0	200	0
Snack Malam	Dorayaki	Dorayaki	100	65	0.3	1.7	12.5	14.2	46	0	0
TOTAL KESELURUHAN				1130.95	32.55	28.45	193	208.6	956.4	750	316.5
TOTAL KEBUTUHAN				1310.4	29.952	29.12	239.6	≤ 800	≤ 1600	≤ 1040	≤ 640
%TASE PEMENUHAN KEBUTUHAN				86.31%	108.67%	97.70%	80.55%	26.08%	57.77%	72.12%	49.5%

## Perencanaan Menu Hari Ke-2 (10 November 2024)

Jadwal	Menu	Bahan	Berat (g)	Kebutuhan Energi dan Zat Gizi							
				Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Kh (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Cairan (ml)	P(mg)
Makan Pagi	Bubur halus	Tepung beras	30	162.4	3.1	0.4	36	0	36	0	45
		Gula diabetasol	1	0	0	0	1	0	0	0	0
	Susu Nephrisol	Susu Nephrisol	29	130.4	2.6	1.4	19.4	29	96.9	100	0
	Air Mineral	Cleo	200 ml	0	0	0	0	0	0	200	0
Snack pagi	Biskuit Re Prona	Biskuit Re Prona	32	32	2	1.8	17.6	0	0	0	0
Makan Siang	Bubur halus	Tepung beras	30	162.4	3.1	0.4	36	0	36	0	30
		Kaldu	5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Daging Cincang	Daging Sapi	30	80.67	7.47	5.4	0	15.9	102	0	58.2
	Kuah Kaldu	Kuah Kaldu	50	0	0	0	0	0	0	50	0
	Susu Nephrisol	Susu Nephrisol	29	130.4	2.6	1.4	19.4	29	96.9	100	0
Air Mineral	Cleo	200 ml	0	0	0	0	0	0	200	0	
Snack siang	Putri mandi	Putri mandi	100	202.7	1.3	10.1	56.8	132.7	179.8	0	0
Makan Malam	Bubur halus	Tepung beras	30	162.4	3.1	0.4	36	0	36	0	30
		Kaldu	5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Bola-bola ayam	Ayam	25	71.2	6.7	4.7	0	18.3	45.5	0	45
		Tepung tapioca	1	3.81	0	0	0.9	0.1	0	0	0.1
	Kuah Kaldu	50	0	0	0	0	0	0	50	0	
	Susu Nephrisol	Susu Nephrisol	29	130.4	2.6	1.4	19.4	29	96.9	100	0
Air Mineral	Cleo	200 ml	0	0	0	0	0	0	200	0	
Snack malam	Sus Croux	Sus Croux	67	175.4	4.7	3.3	36.9	55.7	91.2	0	0
<b>TOTAL KESELURUHAN</b>				<b>1444.18</b>	<b>39.27</b>	<b>30.7</b>	<b>279.4</b>	<b>309.7</b>	<b>817.2</b>	<b>1000</b>	<b>208.3</b>
<b>TOTAL KEBUTUHAN</b>				<b>1638</b>	<b>37.44</b>	<b>36.4</b>	<b>299.5</b>	<b>1000</b>	<b>2000</b>	<b>≤ 1300</b>	<b>≤ 800</b>
<b>%TASE PEMENUHAN KEBUTUHAN</b>				<b>88.16%</b>	<b>104.88%</b>	<b>84.34%</b>	<b>93.28%</b>	<b>30.97%</b>	<b>40.86%</b>	<b>166,6%</b>	<b>26.04%</b>

## Perencanaan Menu Hari Ke-3 (11 November 2024)

Jadwal	Menu	Bahan	Berat (g)	Kebutuhan Energi dan Zat Gizi							
				Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Kh (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Cairan (ml)	P(mg)
Makan Pagi	Nasi Tim	Beras	60	216.5	4	0.4	47.7	0	48.6	0	29.9
	Daging Cincang	Daging sapi	25	53.8	5	3.6	0	10.6	68	0	0
	Sup Wortel	Wortel	50	12.9	0.5	0.1	2.4	30	145	0	0
		Kuah Kaldu	50	0	0	0	0	0	0	50	0
	Air Mineral	Cleo	200 ml	0	0	0	0	0	0	200	0
Snack pagi	biskuit re prona	biskuit re prona	32	32	2	1.8	17.6	0	0	0	0
Makan Siang	Nasi tim	Beras	60	216.5	4	0.4	47.7	0	48.6	0	61.8
	Dori acar	Ikan dori	30	25.2	5.5	0.2	0	18.6	58.5	0	0
	Makaroni	Makaroni	25	88.3	3	0.4	17.7	0.8	19.5	0	0
		Minyak	2.5	21.6	0	2.5	0	0	0	0	0
	Sayur asem labu siam	Labu siam	65	13	0.6	0.2	2.8	0.6	124.8	0	0
		Gula jawa	1	3.8	0	0	1	0.4	3.5	0	0
		Kuah Kaldu	50	0	0	0	0	0	0	50	0
Air Mineral	Cleo	200 ml	0	0	0	0	0	0	200	0	
Snack siang	putri mandi	putri mandi	100	183.3	1.3	10.1	56.8	133	180	0	0
Makan Malam	Bubur Kasar	Beras	60	216.5	4	0.4	47.7	0	48.6	0	0
	Ayam cincang	Daging ayam	20	57	5.4	3.8	0	14.6	36.4	0	0
		Minyak	5	43.1	0	5	0	0	0	0	0
	Oseng-oseng Labu air	Labu air	65	13	0.6	0.2	2.8	0.6	124.8	0	25.4
		Gula	1	3.8	0	0	1	0.4	3.5	0	0
	Air Mineral	Cleo	200 ml	0	0	0	0	0	0	200	0
Snack malam	Sus Croux	Sus Croux	67	175.4	4.7	3.3	36.9	55.7	91.2	0	0
<b>TOTAL KESELURUHAN</b>				<b>1375.7</b>	<b>40.6</b>	<b>32.4</b>	<b>282.1</b>	<b>265.3</b>	<b>1001</b>	<b>700</b>	<b>117</b>
<b>TOTAL KEBUTUHAN</b>				<b>1638</b>	<b>37.44</b>	<b>36.4</b>	<b>299.5</b>	<b>1000</b>	<b>2000</b>	<b>&lt; 1300</b>	<b>&lt; 800</b>
<b>%TASE PEMENUHAN KEBUTUHAN</b>				<b>84%</b>	<b>108%</b>	<b>89%</b>	<b>94%</b>	<b>26.5%</b>	<b>50%</b>	<b>116,6%</b>	<b>14,63%</b>

### Lampiran 11. Catatan Monitoring dan Evaluasi PAGT

Nama : Ny. AN

Jenis Kelamin : Perempuan

Umur : 51 tahun

Nomor Registrasi: \*\*\*\*70






Tanggal	Antropometri	Biokimia		Klink (Fisik & Klinik)	Diet	Edukasi	Identifikasi Masalah Baru	Rencana Tindak Lanjut
		Hasil	Normal					
8 November 2024 (pengkajian)	LILA = 26,5 cm ULNA = 25 cm TB = 152 cm BB = 51,8 kg IMT = 22,4 kg/m <sup>2</sup>	- Hb 8,1 g/dl - Kreatinin 6,15 mg/dl - Urea 97,5 mg/dl - Albumin 2,52 g/dl	11,7 – 15,5 g/dl 0,6 – 1,1 mg/dl 13 – 43 mg/dl 3,4 – 4,8 g/dl	<b>Fisik</b> - Pusing - Terlihat pucat - Tidak mual - Tidak muntah - Sesak nafas - Oedema - Asites - Nyeri luka kaki kiri - Tenggorokan kering - Nafsu makan menurun  <b>Klinis</b> - Suhu:36,9°C - - Nadi:90x/menit - Tekanan darah: 140/90 mmHg - RR:36 x/menit	Pemberian makan dengan diet DM B2 1638 Kkal dengan rute oral secara bertahap mulai dari 80% kebutuhan yaitu 1310,4 Kkal dari total kebutuhan dan 100% saat kondisi pasien sudah membaik yaitu 1638 Kkal dengan frekuensi pemberian 3x makanan utama dan 3x snack  <b>Asupan</b> Energi = 233,1 Kkal (14,2%) Protein = 7,4 gram (19,7%) Lemak = 6 gram (16,14%) Karbohidrat = 37,1 gram(12,3%)	-	- Nafsu makan menurun - Merasa sesak	Melakukan diagnosis gizi dan intervensi dan menawarkan pergantian bentuk makan
9 November 2024	Tidak dilakukan pengukuran	-	-	<b>Fisik</b> - Pusing - Terlihat pucat	Pemberian makan dengan diet DM B2 1638 Kkal dengan rute oral secara			

Tanggal	Antropometri	Biokimia		Klink (Fisik & Klinik)	Diet	Edukasi	Identifikasi Masalah Baru	Rencana Tindak Lanjut
		Hasil	Normal					
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tidak mual</li> <li>- Tidak muntah</li> <li>- Masih sesak</li> <li>- Oedema</li> <li>- Asites</li> <li>- Nyeri luka kaki kiri terasa kebas</li> <li>- Nafsu makan meningkat</li> </ul> <p><b>Klinis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Suhu:36,3°C</li> <li>- Nadi:86x/menit</li> <li>- TD: 110/70 mmHg</li> <li>- RR:30 x/menit</li> </ul>	<p>bertahap mulai dari 80% kebutuhan yaitu 1310,4 Kkal dari total kebutuhan dan 100% saat kondisi pasien sudah membaik yaitu 1638 Kkal dengan frekuensi pemberian 3x makanan utama dan 3x snack</p> <p><b>Asupan :</b>            Energi : 84% (baik)            Protein : 88,63% (baik)            Lemak : 66,64 (kurang)            Karbohidrat : 83,57% (baik)            Natirum : 84,8 mg (&lt;1000)            Kalium 649,4 mg (&lt;2000)            Cairan : 1100 ml (&gt;600)</p>			
10 November 2024	Tidak dilakukan pengukuran	-	-	<p><b>Fisik :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tidak mual</li> <li>- Tidak muntah</li> <li>- Masih terasa sesak</li> <li>- Oedema</li> <li>- Asites</li> <li>- Nyeri luka kaki kiri masih suka kebas</li> <li>- Nafsu makan menurun</li> </ul> <p><b>Klinis :</b></p>	<p>Diet DM B2 1638 Kkal Dengan pemberian 100% dari total energi yaitu 1638 Kkal, melalui oral Bentuk makanan lunak (tim), frekuensi 3x makanan utama 3x snack RP</p> <p><b>Asupan</b>            Energi : 65,7% (kurang)            Protein : 74,25% (kurang)            Lemak : 84,69% (baik)            Karbohidrat : 70,93% (kurang)</p>	Memberikan motivasi untuk tetap semangat dan tetap menghabiskan makanannya agar lekas membaik dan memberikan anjuran makan dengan porsi sedikit namun sering.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nafsu makan menurun pasien merasa sesak</li> </ul>	Menawarkan Pergantian bentuk makan







Tanggal	Antropometri	Biokimia		Klink (Fisik & Klinik)	Diet	Edukasi	Identifikasi Masalah Baru	Rencana Tindak Lanjut
		Hasil	Normal					
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- RR:30x/menit</li> <li>- TD:120/70 mmHg</li> <li>- N:88x/menit</li> <li>- Suhu:36,6°C</li> </ul>	Natrium : 222,8 mg (< 1000) Kalium : 506,6 mg (< 2000) Cairan : 700 ml (>600)			
11 November 2024	Tidak dilakukan pengukuran karena pasien terdapat pembengkakan pada tubuhnya. Jika mengukur estimasi BB menggunakan LILA hanya dapat mengukur BB kering saja.	-	-	<b>Fisik :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tidak sesak</li> <li>- Tidak mual</li> <li>- Tidak muntah</li> <li>- Nyeri luka berkurang</li> <li>- Asites berkurang</li> <li>- Oedema berkurang</li> <li>- Nafsu makan meningkat</li> </ul> <b>Klinis :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- RR:36x/menit</li> <li>- TD:110/70mmHg</li> <li>- N:90x/menit</li> <li>- Suhu:36,5°C</li> </ul>	Diet DM B2 1638 Kkal Dengan pemberian 100% dari total energi yaitu 1638 Kkal, melalui oral Bentuk makanan lunak (BK), frekuensi 3x makanan utama 3x snack RP  <b>Asupan :</b> Energi : 75,65% (kurang) Protein : 84% (baik) Lemak : 97,83% (baik) Karbohidrat : 73,94% (kurang) Natrium : 264,7 mg (< 1000) Kalium : 804,1 mg (< 2000) Cairan : 1200 ml (>600)	Memberikan edukasi kepada pasien mengenai jenis-jenis makanan yang diperbolehkan, dibatasi dan yang sebaiknya dihindari dengan menggunakan media leaflet diet DM B2 dan leaflet DBMP	-	-

## Lampiran 12. Dokumentasi Perencanaan Menu dan Sisa Makanan







Hari Ke-1 (Jumat, 9 November 2024)

Hari	Waktu Makan	Pemorsian	Sisa Makan
Hari Ke-1	Pagi		 <p>(Kentang cuma dimakan 1 potong)</p>
	Siang	 <p>Makanan Tidak Terdokumentasi Cuma snack saja karena belum dimakan</p>	<p>Tidak Terdokumentasi (Lauk hewani tidak dimakan karena takut jadi dibawa pulang dikasih ke cucu)</p>
	Sore		 <p>Susu tidak diminum karena tidak suka (diminum suami)</p>

Hari Ke-2 (Sabtu, 10 November 2024)

Hari	Waktu Makan	Pemorsian	Sisa Makan
Hari Ke-2	Pagi		 (susu tidak dikonsumsi)
	Siang		 (Bubur cuma dimakan 1 sdm dan susu tidak diminum)
	Sore		 (susu tidak dikonsumsi karena tidak suka)

## Hari Ke-3 (Sabtu, 11 November 2024)

Hari	Waktu Makan	Pemorsian	Sisa Makan
Hari Ke-3	Pagi		
	Siang		
	Sore		

## Lampiran 13. Media Edukasi

### Leaflet Diet DM B2

### APA YANG HARUS DILAKUKAN ?!

- ✓ KUMAKAN ?
- ✓ KUPANTANG ?
- ✓ BERAPA JUMLAHNYA?

Tepat jumlah, jadwal dan jenis bahan makanan

#### SARAN


1. Apabila kadar asam urat normal, extra buncis 3 x 100 gram sehari dapat ditambahkan dengan mengurangi sayuran jenis B . Apabila kadar asam urat tinggi, maka ekstra buncis hanya 2x 50 gram.
2. Bagi yang suka bawang merah, dianjurkan untuk menggunakan sebagai lalapan sebanyak mungkin bersama makanan 3x sehari.

### KETERANGAN

1. Diet adalah cara pengendalian glukosa darah yang paling baik, sebelum tindakan lain yaitu pemberian obat-obat.
2. Penderita diabetes harus hidup teratur :
  - menepati jadwal makan
  - melakukan olah raga ringan setiap hari
  - menjalankan jam kerja yang tidak berlebihan
  - tidur yang cukup
3. Lakukan kumur-kumur mulut setiap habis makan, sehingga tidak ada sisa makanan tertinggal di dalam rongga mulut, karena akan menjadi sumber infeksi.
4. Lakukan olah raga ringan mula-mula 3 x 10 menit tiap hari 1 ½ jam sesudah makan.
5. Untuk diabetisi yang gemuk, selain olahraga tersebut diatas ditambah juga olah raga sedang dua kali sehari pada pagi dan sore.

- Daftar diet ini harap ditunjukkan kepada ahli Gizi setiap kali melakukan kunjungan ke poli gizi RSUD Jombang
- Untuk Penjelasan Dan Keterangan Lebih Lanjut Kunjungi Poli Gizi RSUD Jombang

## DIET DIABETES MELLITUS B2 2100



NAMA : Nu AN  
 UMUR : 51  
 TINGGI BADAN : 152 CM  
 BERAT BADAN : 51.8 KG  
 ALAMAT : Sendangrejo, Bantar Dawa  
 TANGGAL : 11 November 2014

#### POLI GIZI

**RSUD KABUPATEN JOMBANG**  
 Jl. KH. Wahid Hasyim No. 52 Jombang  
 Telp. 0321 863502/0321 865716/psw 1044  
 Website: www.rsudjombang.com  
 Email : rsudjombang@yahoo.com  
 Layanan Konsultasi Gizi Online  
 sikoziom.rsudjombang.co

### NILAI GIZI

Kalori : B2 2100 kkal 1638 kkal  
 Protein : 87,26 gr 37,44 gram  
 Lemak : 35,95 gr 36,4 gram  
 Karbohidrat : 255,55 gr 299,5 gram  
 Kolesterol : 131,25 mg

#### PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

Pagi jam 06.30	Gram	URT
Nasi	: 150	10 sdm
Daging/ayam/ikan	: 25	1 ptg kcl
Sayuran	: 50	½ gls
Minyak jagung	: 7,5	1 ½ gls

Jam 09.30	Gram	URT
Singkong	: 150	2 ptg sdg

Siang jam 12.30	Gram	URT
Nasi	: 175	12 sdm
Daging/ayam/ikan	: 25	1 ptg kcl
Sayuran	: 50	½ gls
Minyak jagung	: 7,5	1 ½ sdt

Jam 15.30	Gram	URT
Krakers	: 40	4 keping

Malam jam 18.30	Gram	URT
Nasi	: 200	13 ½ sdm
Daging/ayam/ikan	: 25	1 ptg kcl
Sayuran	: 50	½ gls
Minyak	: 5	1 sdt
Apel	: 150	1 bh

Jam 21.30	Gram	URT
Susu Nephrisol	: 25	2 ½ sdm

### TUJUAN DIET

Mengatur asupan makanan, agar diabetisi mencapai kualitas hidup yang diinginkan, sehingga dapat beraktifitas seperti biasa

- menstabilkan kadar glukosa darah
- mencapai dan mempertahankan kadar kolesterol darah normal
- mencapai dan mempertahankan berat badan normal

1. **Bahan Makanan pilihan**  
Yang berindeks glikemik rendah yaitu: karbohidrat kompleks, kacang-kacangan kering, sayuran dan buah-buahan
2. **Bahan makanan yang sebaiknya dihindari**  
Yaitu bahan makanan sumber karbohidrat sederhana, contoh:
  - Gula batu
  - Gula pasir
  - Gula jawa
  - Madu
  - Sirup
  - Selai
  - Susu kental manis
  - Kue manis
  - Dodol
  - Cake
  - Abon manis
  - Dendeng manis
3. **Bumbu yang sebaiknya dibatasi**  
Yaitu bumbu bernatrium tinggi, contoh :
  - Kecap asin, manis
  - Saos tomat
  - Vetsin
  - Petis
  - Kaldu blok
4. **Makanan yang perlu diperhitungkan**  
Yaitu bahan makanan sumber karbohidrat, yaitu :
  - Nasi
  - Bihun
  - Jagung
  - Mie
  - Singkong
  - Tepung-tepungan lainnya
  - Kentang
  - Ubi

### CONTOH MENU

**Pagi, Jam 06.30**

- Nasi
- Rolade daging
- Ca Wortel

**Jam 09.30** \* Singkong rebus

**Siang, Jam 12.30**

- Nasi
- Pepes kakap
- Sayur bening manis

**Jam, 15.30** \* SUSU nephrisol

**Sore, Jam 18.30**

- Nasi
- Ayam panggang
- Oseng-oseng buncis
- Apel

**Jam, 21.30** \* SUSU nephrisol

Leaflet Daftar Bahan Makanan Penukar

### GOLONGAN V (Buah-buahan dan Gula)

Merupakan sumber vitamin terutama karoten, Vit B1, B6, & Vit C. Juga merupakan sumber mineral. Berat buah-buahan dalam daftar ditimbang tanpa kulit dan biji (berat bersih).  
 Satu satuan penukar mengandung 12 g Karbohidrat 50 Kalori

Bahan Makanan	URT	Gram	Ket
Apel Merah	20 bh sdg	165	S** K*
Apel Malang	1 bh sdg	75	S*
Belimbing	1 bh bsr	140	S** K*
Biwah	1 ptg sdg	70	S*
Duku	16 bh sdg	80	K*
Durian	2 bh bsr	35	K*
Jambu Air	2 bh bsr	110	S*
Jambu Biji	1 bh bsr	100	K*
Jambu Moneyet	1 bh bsr	60	K*
Jeruk Bali	1 ptg	105	S** K*
Jeruk Manis	2 bh bsr	110	K*
Jeruk Nipis	1 1/4 gis	135	K*
Kolang-Kaling	5 bh sdg	25	S**
Kedondong	2 bh sdg	120	S**
Kesemek	1/2 bh	65	S*
Kurma	3 bh	15	S*
Kwi	1 1/2 bh	110	S** K*
Lemon	1 bh kcl	50	K*
Mangga	3/4 bh	90	S** K*
Manggis	2 bh sdg	80	S**
Melon	1 ptg bsr	190	S** K*
Nangka Masak	3 bh sdg	45	S**
Nanas	1/4 bh sdg	95	S**
Pear	1/2 bh sdg	85	S** K*
Pisang	1 ptg bsr	190	S** K*
Pisang Ambon	1 bh kcl	50	K*
Pisang Kepok	1 bh	45	K*
Pisang Raja	2 bh kcl	40	K*
Rambutan	8 bh	75	S**
Sawo	1 bh sdg	65	S**
Salak	1 bh sdg	65	S*
Semangka	2 bh sdg	180	S**
Sirsak	1/2 gis	60	S**
Strawberi	4 bh bsr	215	S**
Gula	1 sdm	15	S**
Madu	1 sdm	15	S**

**Keterangan:**  
 S\*\* Serat 3-6 g S\* Serat > 6 g K\* Tinggi Kalium

### GOLONGAN VI (Susu)

Merupakan sumber protein, Lemak, Karbohidrat, dan vitamin (terutama Vitamin A dan Niacin), serta mineral (zat kapur dan fosfor). Menurut kandungannya, susu dibagi menjadi 3 kelompok: Susu kental, Susu kental manis, dan Susu tanpa lemak (susu kental grikal).

#### 1. Susu Tanpa Lemak (Susu kental grikal)

Satu satuan penukar mengandung: 10 g Karbohidrat 7 g Protein 75 Kalori

Bahan Makanan	URT	Gram	Ket
Susu Kental cair	1 ptg	200	K*
Tepung susu skim	4 sdm	20	K*
Yogurt Non Fat	2/3 gis	120	K*

#### 2. Susu Rendah Lemak

Satu satuan penukar mengandung: 10 g Karbohidrat 7 g Protein 6 g Lemak 75 Kalori

Bahan Makanan	URT	Gram	Ket
Susu Kental	1 ptg	35	Na** Pr**
Susu Kental Tawar	1/2 gis	100	K*
Susu Sapi	1 ptg	200	K*
Yogurt Susu Penuh	1 gis	200	K*

#### 3. Susu Tinggi Lemak

Satu satuan penukar mengandung: 10 g Karbohidrat 7 g Protein 10 g Lemak 150 Kalori

Bahan Makanan	URT	Gram	Ket
Susu Kental	1/2 gis	35	K*
Tepung Susu Penuh	6 sdm	185	K** Ko*

**Keterangan:**  
 Na\*\* Natrium >400mg  
 Ko\* Tinggi Kolesterol  
 K\* Tinggi Kalium

### GOLONGAN VII (Minyak / Lemak)

Bahan makanan ini hampir seluruhnya terdiri dari lemak, menurut kandungannya, minyak dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu lemak tidak jenuh dan lemak jenuh.

#### 1. Susu Tanpa Lemak

Bahan Makanan	URT	Gram	Ket
Jagung	1/2 gis bsr	60	S** Pr**
Biji Labu Merah	2 bh	10	S*
Kacang Almond	7 bh	25	S*
Margarin Jagung	1/4 sdg	5	S*
Mayonaise	2 sdm	20	S*

#### 2. Lemak Jenuh

Bahan Makanan	URT	Gram	Ket
Minyak jagung	1 gis	200	K*
Minyak Kacang Kedelai	4 sdm	20	K*
Minyak Sausend Tanah	2 1/2 gis	120	K*
Minyak Zaitun	4 sdm	20	K*

#### 3. Lemak Tinggi

Satu-satunya penukar mengandung: 7g Protein 13 g Lemak 150 Kalori

Bahan Makanan	URT	Gram	Ket
Bebek	1 ptg sdg	45	Pr*
Belut	3 ekor kcl	45	Pr*
Comet Beef	3 sdm	45	Na*
Daging + Kulit	1 ptg sdg	40	Ko*
Sandencis	1/2 ptg sdg	35	Pr**
Sosis	1/2 ptg	50	Na**
Kuning Telur	4 btr	25	Ko*
Telur Bebek	1 btr	55	Ko*
Telur Ikan	1 ptg sdg	40	-


**Keterangan:**  
 Na\* Natrium 200-400 mg  
 Na\*\* Natrium > 400 mg  
 Ko\* Tinggi Kolesterol  
 Pr\*\* Tinggi Purin

### GOLONGAN VIII (Makanan Tanpa Kalori)

Mengandung kurang dari 5 g karbohidrat dan kurang dari 20 kalori tiap penyukannya. Bahan makanan yang ada ukuran rumah tangganya, dibatasi maksimal 3 penukar sehari, tetapi jangan dikonsumsi sekaligus oleh karena dapat menyebabkan kenaikan kadar gula darah. Bahan makanan yang tidak ada ukuran rumah tangganya dapat dikonsumsi lebih bebas.

Bahan Makanan	URT	Gram	Ket
Agar-agar	1 sdm	10	Na** Pr**
Air Kaldu	1 sdm	10	K*
Air Mineral	1 sdm	10	K*
Alkohol	1 sdm	10	Na**
Gelas	1 sdm	10	Na**
Gula-kandi	1 sdm	10	Na**
Jaspe	1 sdm	10	Na**
Sekam	1 sdm	10	Na**
Selanjip	1 sdm	10	Na**
Kopi	1 sdm	10	Na**
Minuman tonik tanpa gula	1 sdm	10	Na**
Jaspe	1 sdm	10	Na**
Jel	1 sdm	10	K*
Jam/Selar rendah gula	2 sdm	20	Na**
Krem Non dairy, cair	1 sdm	10	Na**
Bubuk	1 sdm	10	Na**
Margarin, Non Fat	1 sdm	10	Na**
Mayonaise	3 sdm	30	Na**
Permen, tanpa gula	2 sdm	20	Na**
Srup, tanpa gula	2 sdm	20	Na**
Wani	2 sdm	20	Na**

# DAFTAR BAHAN MAKANAN PENUKAR



**INSTALASI GIZI**  
**RSUD KABUPATEN JOMBANG**  
 Layanan Konsultasi Gizi Online  
[sikoniz.rsjdombang.com](http://sikoniz.rsjdombang.com)

### GOLONGAN I (Sumber Karbohidrat)

Bahan makanan ini umumnya digunakan sebagai makan pokok.  
 Satu satuan penukar mengandung 40 g karbohidrat 4 g protein 175 kalori

Bahan Makanan	URT	Gram	Ket
Bengkung	2 bh bsr	320	S**
Bihun	1/2 gis	50	Na*
Biskuit	4 bh bsr	40	Na*
Gandum	1 ptg	175	S**
Ganyong	1 ptg	185	S**
Haverhout	5 1/2 sdm	45	S**
Jagung Segar	3 bh sdg	125	S**
Kentang	2 bh sdg	210	K*
Mazena	10 sdm	50	P*
Makaroni	1/2 gis	50	P*
Mi Basah	2 gis	200	Na*, P*
Mi Kering	1 gis	50	Na*
Nasi Beras Giling	3/4 gis	100	S**
Nasi Beras 1/2 Giling	3/4 gis	100	S**
Nasi Ketan Putih	3/4 gis	100	S**
Rohi Putih	3 ins	70	Na*
Rohi Warna Coklat	3 ins	70	Na*
Singkong	1 1/2 gis	120	K*, P*, S*
Sukun	3 ptg sdg	150	S**
Talisk	1/2 ptg sdg	125	S*
Tape Beras Ketan	5 sdm	100	S**
Tape Singkong	1 ptg sdg	100	S*, P*
Tape Tapioka	8 sdm	50	K*, P*
Tepung Beras	8 sdm	50	S**
Tepung Hunkwee	10 sdm	50	S**
Tepung Sagu	8 sdm	50	P*
Tepung Singkong	5 sdm	50	S**
Tepung Tengu	5 sdm	50	S**
Ubi Jalar Kuning	1 bh sdg	135	S** P*
Krupuk Udanglikan	3 bh sdg	30	S**

**Keterangan:**  
 Na\* Natrium 200-400 mg  
 P\* Rendah Protein  
 S\* Serat > 6 g  
 K\* Tinggi Kalium  
 S\*\* Serat 3-6 g

### GOLONGAN II (Sumber Protein Hewan)

Umumnya digunakan sebagai lemak, menurut kandungannya, sumber protein hewani dibagi menjadi 3 (tiga) kelompok:

#### 1. Rendah Lemak

Satu-satunya penukar mengandung: 7g Protein 2 g Lemak 50 Kalori

Bahan Makanan	URT	Gram	Ket
Bebek	1 ptg bsr	40	Ko Pr*
Chickensumi	1 ekor kcl	45	Pr*
Daging Asap	1 Imbr	20	Pr*
Daging Ayam Tanpa Kulit	1 ptg sdg	40	Pr*
Dendeng Daging Sapi	1 ptg sdg	15	Pr*
Ikan-ikan Kering	1 ptg sdg	15	Pr*
Ikan Kakap	1/3 ekor sdg	35	Pr*
Ikan Lela	1/2 ekor sdg	35	Pr*
Ikan Mujair	1/3 ekor kcl	30	Pr*
Ikan Pinda	1 ekor sdg	35	Pr*
Ikan-Pindang	1/2 ekor sdg	25	Pr*
Ikan Segar	1 ptg sdg	40	Pr*
Kepiting	1-3 gis	50	Pr*
Kerang	1/2 gis	90	Na Pr*
Rebon-Kering	2 sdm	10	Pr*
Rebon-Segar	2 sdm	45	Pr*
Teri-Kering	1 sdm	20	Pr*
Teri-Nasi	1/3 gis	20	Pr*
Udang-Segar	5 ekor sdg	35	Pr*

**Keterangan:**  
 Na\*\* Natrium 200-400 mg  
 Ko\* Tinggi Kolesterol  
 Pr\* Tinggi Purin


### GOLONGAN III (Sumber Protein Nabati)

Umumnya digunakan sebagai lauk juga. Satu satuan penukar mengandung: 7 g Karbohidrat 5 g Protein 3 g Lemak 75 Kalori

Bahan Makanan	URT	Gram	Ket
Kacang Hijau	2 sdm	20	S*
Kacang Kedelai	2 1/2 sdm	25	S*
Kacang Merah	2 sdm	20	S**
Kacang Mente	1 1/2 sdm	15	Tj*
Kacang Tanah	2 sdm	15	S*
Kacang Tanah Kupas	2 sdm	20	S*, Tj*
Kacang Tolo	2 sdm	15	S*
Keju Kacang Tanah	1 sdm	20	Tj*
Kembang Tahu	1 Imbr	40	S*
Peta Segar	1/2 gis	110	S*
Tahu	1 bh bsr	110	S*
Tepo	2 ptg sdg	50	S
Sani Dele Bubuk	4 sdm	40	S*

**Keterangan:**  
 S\* Serat 3-6 g  
 S\*\* Serat > 6 g  
 Tj\* Sumber Lemak Tidak Jenuh Tunggal  
 K\* Tinggi Kalium

# DAFTAR BAHAN MAKANAN PENUKAR



**INSTALASI GIZI**  
**RSUD KABUPATEN JOMBANG**  
 Layanan Konsultasi Gizi Online  
[sikoniz.rsjdombang.com](http://sikoniz.rsjdombang.com)

### GOLONGAN IV (Sumber Karbohidrat)

Bahan makanan ini umumnya digunakan sebagai makan pokok.  
 Satu satuan penukar mengandung 40 g karbohidrat 4 g protein 175 kalori

Bahan Makanan	URT	Gram	Ket
Bengkung	2 bh bsr	320	S**
Bihun	1/2 gis	50	Na*
Biskuit	4 bh bsr	40	Na*
Gandum	1 ptg	175	S**
Ganyong	1 ptg	185	S**
Haverhout	5 1/2 sdm	45	S**
Jagung Segar	3 bh sdg	125	S**
Kentang	2 bh sdg	210	K*
Mazena	10 sdm	50	P*
Makaroni	1/2 gis	50	P*
Mi Basah	2 gis	200	Na*, P*
Mi Kering	1 gis	50	Na*
Nasi Beras Giling	3/4 gis	100	S**
Nasi Beras 1/2 Giling	3/4 gis	100	S**
Nasi Ketan Putih	3/4 gis	100	S**
Rohi Putih	3 ins	70	Na*
Rohi Warna Coklat	3 ins	70	Na*
Singkong	1 1/2 gis	120	K*, P*, S*
Sukun	3 ptg sdg	150	S**
Talisk	1/2 ptg sdg	125	S*
Tape Beras Ketan	5 sdm	100	S**
Tape Singkong	1 ptg sdg	100	S*, P*
Tape Tapioka	8 sdm	50	K*, P*
Tepung Beras	8 sdm	50	S**
Tepung Hunkwee	10 sdm	50	S**
Tepung Sagu	8 sdm	50	P*
Tepung Singkong	5 sdm	50	S**
Tepung Tengu	5 sdm	50	S**
Ubi Jalar Kuning	1 bh sdg	135	S** P*
Krupuk Udanglikan	3 bh sdg	30	S**

**Keterangan:**  
 Na\* Natrium 200-400 mg  
 P\* Rendah Protein  
 S\* Serat > 6 g  
 K\* Tinggi Kalium  
 S\*\* Serat 3-6 g

### GOLONGAN V (Susu)

Merupakan sumber protein, Lemak, Karbohidrat, dan vitamin (terutama Vitamin A dan Niacin), serta mineral (zat kapur dan fosfor). Menurut kandungannya, susu dibagi menjadi 3 kelompok: Susu kental, Susu kental manis, dan Susu tanpa lemak (susu kental grikal).

#### 1. Susu Tanpa Lemak (Susu kental grikal)

Satu satuan penukar mengandung: 10 g Karbohidrat 7 g Protein 75 Kalori

Bahan Makanan	URT	Gram	Ket
Susu Kental cair	1 ptg	200	K*
Tepung susu skim	4 sdm	20	K*
Yogurt Non Fat	2/3 gis	120	K*

#### 2. Susu Rendah Lemak

Satu satuan penukar mengandung: 10 g Karbohidrat 7 g Protein 6 g Lemak 75 Kalori

Bahan Makanan	URT	Gram	Ket
Susu Kental	1 ptg	35	Na** Pr**
Susu Kental Tawar	1/2 gis	100	K*
Susu Sapi	1 ptg	200	K*
Yogurt Susu Penuh	1 gis	200	K*

#### 3. Susu Tinggi Lemak

Satu satuan penukar mengandung: 10 g Karbohidrat 7 g Protein 10 g Lemak 150 Kalori

Bahan Makanan	URT	Gram	Ket
Susu Kental	1/2 gis	35	K*
Tepung Susu Penuh	6 sdm	185	K** Ko*

**Keterangan:**  
 Na\*\* Natrium >400mg  
 Ko\* Tinggi Kolesterol  
 K\* Tinggi Kalium

### GOLONGAN VI (Susu)

Merupakan sumber protein, Lemak, Karbohidrat, dan vitamin (terutama Vitamin A dan Niacin), serta mineral (zat kapur dan fosfor). Menurut kandungannya, susu dibagi menjadi 3 kelompok: Susu kental, Susu kental manis, dan Susu tanpa lemak (susu kental grikal).

#### 1. Susu Tanpa Lemak (Susu kental grikal)

Satu satuan penukar mengandung: 10 g Karbohidrat 7 g Protein 75 Kalori

Bahan Makanan	URT	Gram	Ket
Susu Kental cair	1 ptg	200	K*
Tepung susu skim	4 sdm	20	K*
Yogurt Non Fat	2/3 gis	120	K*

#### 2. Susu Rendah Lemak

Satu satuan penukar mengandung: 10 g Karbohidrat 7 g Protein 6 g Lemak 75 Kalori

Bahan Makanan	URT	Gram	Ket
Susu Kental	1 ptg	35	Na** Pr**
Susu Kental Tawar	1/2 gis	100	K*
Susu Sapi	1 ptg	200	K*
Yogurt Susu Penuh	1 gis	200	K*

#### 3. Susu Tinggi Lemak

Satu satuan penukar mengandung: 10 g Karbohidrat 7 g Protein 10 g Lemak 150 Kalori

Bahan Makanan	URT	Gram	Ket
Susu Kental	1/2 gis	35	K*
Tepung Susu Penuh	6 sdm	185	K** Ko*

**Keterangan:**  
 Na\*\* Natrium >400mg  
 Ko\* Tinggi Kolesterol  
 K\* Tinggi Kalium

# DAFTAR BAHAN MAKANAN PENUKAR



**INSTALASI GIZI**  
**RSUD KABUPATEN JOMBANG**  
 Layanan Konsultasi Gizi Online  
[sikoniz.rsjdombang.com](http://sikoniz.rsjdombang.com)

**Lampiran 14.** Hasil Pre Test dan Post Test

Kunci Jawaban	Pre-test	Post-test
<p>1. Apa tujuan utama diet pada pasien dengan penyakit CKD komplikasi DM dan Hipertensi?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Menurunkan berat badan secara drastis</li> <li><b>Mengurangi beban kerja ginjal dan mencegah komplikasi</b></li> <li>Menghilangkan semua jenis protein dari makanan</li> <li>Mengonsumsi makanan sebanyak mungkin</li> </ol> <p>2. Pada pasien CKD, jenis protein hewani apa yang masih diperbolehkan?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Daging merah tanpa batas</li> <li><b>Ikan laut dan susu dalam jumlah terbatas</b></li> <li>Semua jenis daging tanpa pembatasan</li> <li>Tidak boleh mengonsumsi protein hewani sama sekali</li> </ol> <p>3. Apa arti dari prinsip 3J dalam diet pasien CKD?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Jenis, jumlah, dan jadwal makan</b></li> <li>Jumlah, jadwal, dan jenis olahraga</li> </ol>	<p>1. Apa tujuan utama diet pada pasien dengan penyakit CKD komplikasi DM dan Hipertensi?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Menurunkan berat badan secara drastis</li> <li>Mengurangi beban kerja ginjal dan mencegah komplikasi</li> <li><b>Menghilangkan semua jenis protein dari makanan</b></li> <li>Mengonsumsi makanan sebanyak mungkin</li> </ol> <p>2. Pada pasien CKD, jenis protein hewani apa yang masih diperbolehkan?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Daging merah tanpa batas</li> <li>Ikan laut dan susu dalam jumlah terbatas</li> <li>Semua jenis daging tanpa pembatasan</li> <li><b>Tidak boleh mengonsumsi protein hewani sama sekali</b></li> </ol> <p>3. Apa arti dari prinsip 3J dalam diet pasien CKD?</p>	<p>1. Apa tujuan utama diet pada pasien dengan penyakit CKD komplikasi DM dan Hipertensi?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Menurunkan berat badan secara drastis</li> <li><b>Mengurangi beban kerja ginjal dan mencegah komplikasi</b></li> <li>Menghilangkan semua jenis protein dari makanan</li> <li>Mengonsumsi makanan sebanyak mungkin</li> </ol> <p>2. Pada pasien CKD, jenis protein hewani apa yang masih diperbolehkan?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Daging merah tanpa batas</li> <li><b>Ikan laut dan susu dalam jumlah terbatas</b></li> <li>Semua jenis daging tanpa pembatasan</li> <li>Tidak boleh mengonsumsi protein hewani sama sekali</li> </ol> <p>3. Apa arti dari prinsip 3J dalam diet pasien CKD?</p>

Kunci Jawaban	Pre-test	Post-test
<p>c. Jenis obat, jumlah obat, dan jadwal minum obat</p> <p>d. Jadwal makan, jenis makanan, dan jenis olahraga</p> <p>4. Mengapa pembatasan cairan penting pada pasien CKD dengan edema dan asites?</p> <p>i. Agar pasien tidak merasa haus</p> <p><b>j. Untuk mengurangi retensi cairan yang menyebabkan pembengkakan</b></p> <p>k. Agar pasien tidak sering buang air kecil</p> <p>l. Tidak ada kaitannya dengan diet</p> <p>5. Mengapa pasien CKD dengan DM perlu membatasi asupan karbohidrat sederhana?</p> <p>a. Karena dapat menyebabkan hipoglikemia</p> <p><b>b. Karena dapat menyebabkan hiperglikemia dan fluktuasi gula darah</b></p> <p>c. Karena tidak memberikan energi</p> <p>d. Karena meningkatkan massa otot</p> <p>6. Bagaimana cara memasak nasi yang lebih aman dan sehat untuk pasien dengan diabetes melitus agar kadar gula darah tidak cepat naik?</p>	<p><b>a. Jenis, jumlah, dan jadwal makan</b></p> <p>b. Jumlah, jadwal, dan jenis olahraga</p> <p>c. Jenis obat, jumlah obat, dan jadwal minum obat</p> <p>d. Jadwal makan, jenis makanan, dan jenis olahraga</p> <p>4. Mengapa pembatasan cairan penting pada pasien CKD dengan edema dan asites?</p> <p>a. Agar pasien tidak merasa haus</p> <p>b. Untuk mengurangi retensi cairan yang menyebabkan pembengkakan</p> <p><b>c. Agar pasien tidak sering buang air kecil</b></p> <p>d. Tidak ada kaitannya dengan diet</p> <p>5. Mengapa pasien CKD dengan DM perlu membatasi asupan karbohidrat sederhana?</p> <p>a. Karena dapat menyebabkan hipoglikemia</p> <p><b>b. Karena dapat menyebabkan hiperglikemia dan fluktuasi gula darah</b></p> <p>c. Karena tidak memberikan energi</p>	<p><b>a. Jenis, jumlah, dan jadwal makan</b></p> <p>b. Jumlah, jadwal, dan jenis olahraga</p> <p>c. Jenis obat, jumlah obat, dan jadwal minum obat</p> <p>d. Jadwal makan, jenis makanan, dan jenis olahraga</p> <p>4. Mengapa pembatasan cairan penting pada pasien CKD dengan edema dan asites?</p> <p>a. Agar pasien tidak merasa haus</p> <p><b>b. Untuk mengurangi retensi cairan yang menyebabkan pembengkakan</b></p> <p>c. Agar pasien tidak sering buang air kecil</p> <p>d. Tidak ada kaitannya dengan diet</p> <p>5. Mengapa pasien CKD dengan DM perlu membatasi asupan karbohidrat sederhana?</p> <p>a. Karena dapat menyebabkan hipoglikemia</p> <p><b>b. Karena dapat menyebabkan hiperglikemia dan fluktuasi gula darah</b></p> <p>c. Karena tidak memberikan energi</p>

Kunci Jawaban	Pre-test	Post-test
<p>e. Memasak nasi dengan rice cooker biasa dan langsung disantap dalam keadaan hangat</p> <p><b>f. Mengukus nasi menggunakan dandang, mendinginkan nasi hingga dingin sebelum dikonsumsi</b></p> <p>g. Memasak nasi dengan banyak air dan mengonsumsi nasi hangat</p> <p>h. Menggoreng nasi dengan minyak banyak agar lebih enak.</p> <p>7. Makanan atau minuman mana yang termasuk sumber cairan yang harus diperhitungkan dalam pembatasan cairan pada pasien CKD</p> <p>i. Nasi dan roti</p> <p><b>j. Sayur berkuah, sup, dan susu</b></p> <p>k. Daging dan telur</p> <p>l. Buah kering dan kacang-kacangan</p> <p>8. Apakah pasien dengan penyakit CKD dianjurkan untuk mengonsumsi air kelapa muda?</p> <p>m. Ya, karena kelapa muda sangat dianjurkan untuk semua pasien CKD karena menyehatkan ginjal</p> <p><b>n. Tidak, karena air kelapa muda mengandung kalium tinggi yang</b></p>	<p>d. Karena meningkatkan massa otot</p> <p>6. Bagaimana cara memasak nasi yang lebih aman dan sehat untuk pasien dengan diabetes melitus agar kadar gula darah tidak cepat naik?</p> <p><b>a. Memasak nasi dengan rice cooker biasa dan langsung disantap dalam keadaan hangat</b></p> <p>b. Mengukus nasi menggunakan dandang, mendinginkan nasi hingga dingin sebelum dikonsumsi</p> <p>c. Memasak nasi dengan banyak air dan mengonsumsi nasi hangat</p> <p>d. Menggoreng nasi dengan minyak banyak agar lebih enak.</p> <p>7. Makanan atau minuman mana yang termasuk sumber cairan yang harus diperhitungkan dalam pembatasan cairan pada pasien CKD</p> <p>a. Nasi dan roti</p> <p>b. Sayur berkuah, sup, dan susu</p> <p><b>c. Daging dan telur</b></p> <p>d. Buah kering dan kacang-kacangan</p>	<p>d. Karena meningkatkan massa otot</p> <p>6. Bagaimana cara memasak nasi yang lebih aman dan sehat untuk pasien dengan diabetes melitus agar kadar gula darah tidak cepat naik?</p> <p>a. Memasak nasi dengan rice cooker biasa dan langsung disantap dalam keadaan hangat</p> <p>b. Mengukus nasi menggunakan dandang, mendinginkan nasi hingga dingin sebelum dikonsumsi</p> <p><b>c. Memasak nasi dengan banyak air dan mengonsumsi nasi hangat</b></p> <p>d. Menggoreng nasi dengan minyak banyak agar lebih enak.</p> <p>7. Makanan atau minuman mana yang termasuk sumber cairan yang harus diperhitungkan dalam pembatasan cairan pada pasien CKD</p> <p>a. Nasi dan roti</p> <p><b>b. Sayur berkuah, sup, dan susu</b></p> <p>c. Daging dan telur</p> <p>d. Buah kering dan kacang-kacangan</p>

Kunci Jawaban	Pre-test	Post-test
<p><b>berisiko menyebabkan hiperkalemia pada pasien CKD</b></p> <p>o. Boleh dikonsumsi tanpa batas karena air kelapa mengandung banyak cairan</p> <p>p. Tidak ada pengaruh air kelapa terhadap Kesehatan ginjal</p> <p>9. Apa yang harus dilakukan pasien CKD dengan hipertensi untuk mengurangi risiko komplikasi?</p> <p>q. Mengabaikan tekanan darah tinggi selama tidak ada gejala</p> <p><b>r. Mematuhi pengobatan, menjalani diet rendah natrium, dan rutin kontrol ke dokter</b></p> <p>s. Mengonsumsi makanan tinggi garam untuk meningkatkan tekanan darah</p> <p>t. Berhenti minum obat jika merasa membaik</p> <p>10. Setelah keluar dari rumah sakit, apa yang harus dilakukan pasien terkait dietnya?</p> <p>u. Mengabaikan diet karena sudah sembuh</p>	<p>8. Apakah pasien dengan penyakit CKD dianjurkan untuk mengonsumsi air kelapa muda?</p> <p><b>a. Ya, karena kelapa muda sangat dianjurkan untuk semua pasien CKD karena menyehatkan ginjal</b></p> <p>b. Tidak, karena air kelapa muda mengandung kalium tinggi yang berisiko menyebabkan hiperkalemia pada pasien CKD</p> <p>c. Boleh dikonsumsi tanpa batas karena air kelapa mengandung banyak cairan</p> <p>d. Tidak ada pengaruh air kelapa terhadap Kesehatan ginjal</p> <p>9. Apa yang harus dilakukan pasien CKD dengan hipertensi untuk mengurangi risiko komplikasi?</p> <p>a. Mengabaikan tekanan darah tinggi selama tidak ada gejala</p> <p><b>b. Mematuhi pengobatan, menjalani diet rendah natrium, dan rutin kontrol ke dokter</b></p> <p>c. Mengonsumsi makanan tinggi garam untuk meningkatkan tekanan darah</p>	<p>8. Apakah pasien dengan penyakit CKD dianjurkan untuk mengonsumsi air kelapa muda?</p> <p>a. Ya, karena kelapa muda sangat dianjurkan untuk semua pasien CKD karena menyehatkan ginjal</p> <p><b>b. Tidak, karena air kelapa muda mengandung kalium tinggi yang berisiko menyebabkan hiperkalemia pada pasien CKD</b></p> <p>c. Boleh dikonsumsi tanpa batas karena air kelapa mengandung banyak cairan</p> <p>d. Tidak ada pengaruh air kelapa terhadap Kesehatan ginjal</p> <p>9. Apa yang harus dilakukan pasien CKD dengan hipertensi untuk mengurangi risiko komplikasi?</p> <p>a. Mengabaikan tekanan darah tinggi selama tidak ada gejala</p> <p><b>b. Mematuhi pengobatan, menjalani diet rendah natrium, dan rutin kontrol ke dokter</b></p> <p>c. Mengonsumsi makanan tinggi garam untuk meningkatkan tekanan darah</p>

Kunci Jawaban	Pre-test	Post-test
<p>v. <b>Tetap menerapkan diet yang sudah dipelajari selama perawatan</b></p> <p>w. Mengonsumsi makanan bebas tanpa batas</p> <p>x. Mengandalkan obat saja tanpa memperhatikan diet</p>	<p>d. Berhenti minum obat jika merasa membaik</p> <p>10. Setelah keluar dari rumah sakit, apa yang harus dilakukan pasien terkait dietnya?</p> <p>a. Mengabaikan diet karena sudah sembuh</p> <p><b>b. Tetap menerapkan diet yang sudah dipelajari selama perawatan</b></p> <p>c. Mengonsumsi makanan bebas tanpa batas</p> <p>d. Mengandalkan obat saja tanpa memperhatikan diet</p>	<p>d. Berhenti minum obat jika merasa membaik</p> <p>10. Setelah keluar dari rumah sakit, apa yang harus dilakukan pasien terkait dietnya?</p> <p>a. Mengabaikan diet karena sudah sembuh</p> <p><b>b. Tetap menerapkan diet yang sudah dipelajari selama perawatan</b></p> <p>c. Mengonsumsi makanan bebas tanpa batas</p> <p>d. Mengandalkan obat saja tanpa memperhatikan diet</p>

**Lampiran 15. Dokumentasi Pelaksanaan Edukasi**

**Lampiran 16.** Dokumentasi Chat Monitoring Urin via Whatsapp

## Lampiran 17. Dokumentasi Monitoring Edukasi via Whatsapp

