







## DAFTAR PUSTAKA

- Adimas,Rizky.2012. *Gambaran kelainan katup jantung pada pasien hipertiroid yang dievaluasi dengan metode ekokardiografi di RSUP. DR. Kariadi Semarang*.Skripsi.Program Pendidikan Kedokteran.Universitas Diponegoro.Semarang
- Fahmi, Ari Pristiana,dkk.2010. Hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian TB Paru di wilayah kerja puskesmas sidomulyo.Universitas Riaun. Pekanbaru
- Homenta,Starry.2014.Buku Praktis Kardiologi.Badan penerbit FK UI.Jakarta
- Restalita,Restu.2010.Evaluasi Interaksi Obat Pada Peresepan Pasien Lanjut Usia Di Puskesmas Pancoran Mas Kota Depok.Skripsi. Universitas Indonesia.Jakarta
- Rilantono, Lili Ismudiati, dkk. 2002. Buku Ajar Kardiologi. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Sari, Adriana, Djoko Wahyono,dkk.2012. Identifikasi potensi interaksi obat pada pasien rawat inap penyakit dalam di rsud prof. dr. margono soekarjo purwokerto dengan metode observasional retrospektif periode november 2009 januari 2010.Jurnal Ilmiah Kefarmasian.Vol.2 No.2. Hal 195-203.Yogyakarta
- Siregar,Abdullah Afif.2008.Demam Reumatik dan Penyakit Jantung Rematik Permasalahan Indonesia.Medan

FORMULIR TAKSIRAN SISA MAKANAN

No. RM :12.69.12.97  
 Nama Pasien : Tn.AK

Ruangan/Kelas : Camelia/II  
 Tgl. Observervasi : 11-09-2018







WAKTU MAKAN	JENIS MAKANAN	SKALA PENGUKURAN					
		0 (0%)	1 (25%)	2 (50%)	3 (75%)	4 (95%)	5 (100%)
							
PAGI	NASI	√			√		
	LAUK HEWANI	√					
	LAUK NABATI	√					
	SAYUR	√		√			
SIANG	NASI			√	√		
	LAUK HEWANI	√					
	LAUK NABATI			√			√
	SAYUR			√			
SORE	NASI		√	√			
	LAUK HEWANI	√	√				
	LAUK NABATI	√					√
	SAYUR			√			

SAYUR	√					

FORMULIR TAKSIRAN SISA MAKANAN

No. RM :12.69.12.97  
 Nama Pasien : Tn.AK







Ruangan/Kelas : Camelia/II  
 Tgl. Observervasi : 12-09-2018

WAKTU MAKAN	JENIS MAKANAN	SKALA PENGUKURAN					
		0 (0%)	1 (25%)	2 (50%)	3 (75%)	4 (95%)	5 (100%)
							
PAGI	NASI			√			
	LAUK HEWANI	√					
	LAUK NABATI	√					
	SAYUR	√					
SIANG	NASI			√			
	LAUK HEWANI	√					
	LAUK NABATI	√					
	SAYUR			√			
SORE	NASI			√			
	LAUK HEWANI	√					
	LAUK NABATI	√					
	SAYUR			√			

FORMULIR TAKSIRAN SISA MAKANAN

No. RM :12.69.12.97  
 Nama Pasien : Tn.AK

Ruangan/Kelas : Camelia/II  
 Tgl. Observervasi : 13-09-2018

WAKTU MAKAN	JENIS MAKANAN	SKALA PENGUKURAN					
		0 (0%)	1 (25%)	2 (50%)	3 (75%)	4 (95%)	5 (100%)
							
PAGI	NASI			√			
	LAUK HEWANI	√					
	LAUK NABATI	√					
	SAYUR	√					
SIANG	NASI			√			
	LAUK HEWANI	√					
	LAUK NABATI	√					
	SAYUR			√			
SORE	NASI			√			
	LAUK HEWANI	√					
	LAUK NABATI	√					
	SAYUR			√			

# Anamnesa Kebiasaan Makan Sehari Menu Sehari

Nama: Tn Ahmad Kelujul Ruangan: Cemolac/11 Tgl: ..... Diet: .....

Waktu	Hidangan Makanan	Bahan	Berat	Energi	P	L	KH	Na
07.00	Nasi Merah	Beras Merah	100	149	2,8	0,4	32,5	3
		Tempe goreng	25	37,5	3,5	1,92	2,27	1,5
	Sambel Tenggol	M. Kelapa Sawit	5	44,2	0	5	0	0
		Ikan tengkol	50	50	6,8	0,95	4	1,9
		M. Kelapa Sawit	5	44,2	0	5	0	0
10.00	Bawang Sawi	Kerupuk Aci	5	17,5	0,02	0,01	4,29	0,4
		Sawi hijau	50	14	1,5	0,15	2	8
		Buah Naga	100	71	7,1	3,1	9,1	
12.30	Nasi Merah	Beras Merah	100	148	2,8	0,4	32,5	3
		Tenggol bb. gulca	50	54,5	10,78	1,3	0	27,5
	Sambel	M. Kelapa Sawit	2,5	22,1	0	2,5	0	0
		Selada	10	1,5	0,12	0,02	0,3	1,4
			1,0					
15.00	Jus apel	apel	250	127,6	0,66	0,88	32,76	0
		Gula Pasir	10	39,4	0	0	9,4	0,1
19.00	Nasi Merah	Beras Merah	100	149	2,8	0,4	32,5	3
		Mugair bb. kuning	50	44,5	0,4	0,5	0	3,1
	Sayur Asem	Selada	10	1,5	0,12	0,02	0,3	1,4
		Kol	15	0,71	0,06	0,01	0,13	1,8
		Kangkung	10	2	0,12	0,02	0,36	1,6
	Pisang Ambon	Pisang	100	100	1	1,4	24,3	1
	Garam Dapur							800
		Total		1521,2	45,64	36,36	227,02	404,8
		Kebutuhan		2100	63	46	357	1.200
		%		72,4%	72,4%	79,49%	63,58%	75,4%

**Scanned with CamScanner**

Revisi 20 Jan

Menu Sehari

Nama: Tn. Ahmad Kebutuhan Ruangan: Comet/8 Tgl: 09 Jan 2018 Diet:

Waktu	Hidangan Makanan	Bahan	Berat	Energi	P	L	KH	N <sub>2</sub>
07.00	Nasi merah	Beras merah	75	268,5	56	1,9	56,4	2,3
	Sambel tongkol	Ikan tongkol	50	55,4	12	0,5	0	19,0
		M. kelapa sawit	5	44,2	0	5	0	0
	Tempe goreng	Tempe	25	11,9	4,8	1,3	4,3	1,5
		M. kelapa sawit	5	44,2	0	5	0	0
	Bening Bayam	Bayam	25	11,9	4,8	1,9	4,3	1,5
10.30	Kue Bolu	Bolu	25	51,7	11,1	0,5	10,7	5,5
12.30	Nasi Merah	Beras Merah	75	268,5	56	1,9	56,4	2,3
	Ayam goreng	ayam	60	178,8	10,92	11	0	65,4
		M. kelapa sawit	5	44,2	0	5	0	0
	Tempe kukus	Tempe	25	11,9	4,8	1,3	4,3	1,5
	Tumis kangkung	Kangkung	25	3,8	0,6	0,1	0,5	4,0
		M. kelapa sawit	2,5	22,1	0	2,5	0	0
	Semangka	Semangka	100	64,1	1,2	0,8	14,4	4,0
13.00	Nasi Merah	Beras Merah	100	358,0	7,4	2,6	75,2	3,0
	Telur goreng	telur ayam	55	26	7,2	8,4	0,4	0
	Tumis kangkung	kangkung	25	3,8	0,6	0,1	0,5	4
		M. kelapa sawit	2,5	22,1	0	2,5	0	0
		Semangka	Semangka	100	64,1	1,2	0,8	14,4
	Gura durus							800
		TOTAL		1577,1	5,75	44,02	279,12	1057,17
		kebutuhan		2100	63	46	357	1.200
		020		73,1%	82,14%	85,79%	66,98%	88,09%



**Scanned with CamScanner**

Kelas 2

o/c Sany

### Menu Sehari

Nama: Tn Ahmad Koswal Ruang: Canda/II Tgl: 11-11-18 Diet: DM KV 2100 RG

Waktu	Hidangan Makanan	Bahan	Berat	Energi	P	L	KH	Na
07:00	Nasi tim	Beras	31,25	111,56	2,62	0,53	24,09	0
	Daging Semur	Daging	200	109,2	7	8,8	0	21,2
	Tahu Semur	Tahu	40	32	4,36	1,38	0,32	0,8
		Kecap	2,5	1,7	0,14	0,03	0,22	27,85
	Cah Cah	Wortel	100	28	0,7	0,5	7,9	0
		Sawi Putih	50	4,5	0,1	0	3	0
		M. kecap sakti	2,5	22,1	0	2,5	0	0
10:00	<sup>sayur</sup> Soytoy	Soytoy	30	130	4	6	21	35
	Kac. Ijo Rebur	Kac. Ijo	25	27,25	21	0,125	17,8	0
12:00	Nasi tim	Beras	37,5	267,7	6,3	1,27	57,8	0
	Paging Bacem	Daging	40	109,2	7	8,8	0	21,2
		Kecap	2,5	1,7	0,14	0,03	0,22	27,85
	Bawang Daun	Bawang	50	8	0,45	0,7	3,7	5,5
		Lb. Putih	50	9,5	0,3	0,1	2,2	0,5
		tomat	50	12	0,65	0,25	2,35	3
15:00	Pepaya	Pepaya	100	67,5	0,75	0,25	28,2	6
18:00	Nasi tim	Beras	57,5	267,7	6,3	1,27	57,8	0
	Ayam Bacem	Ayam	60	178,8	10,92	11	0	65,4
		Kecap	2,5	1,7	0,14	0,03	0,22	27,26
	Tahu Lapis	Tahu	40	32	4,36	1,38	0,32	2,8
	Ledah	kac. panjang	100	30	3,1	0,5	7,9	3
		terong	50	14	0,55	0,11	5,3	1,5
		Scantian	5	6,1	0,1	0,5	0,5	0,5
	Pinggang Rebur	Pisang kepok	200	272,4	2	0,05	65,5	10
	Garam dapur							300
		Jatoh		1.725,01	64,48	48,13	324,7	1100
		Perhitungan		2100	63	46	357	1.200
		%		62,14%	102%	104%	90,89%	91,6%

o/c  
o/c  
o/c  
o/c  
o/c  
o/c

**Scanned with CamScanner**

# Asupan Hari 1

## Menu Sehari

Nama: D. Ahmad Ruang: Cpm sks/B Tgl: 11 Sept 88 Diet: DM kv 2100 R6  
Katurid

Waktu	Hidangan Makanan	Bahan	Berat	Energi	P	L	KH	Mg	
07.00	Nasi tim	Beras	21,25	111,56	2,62	0,13	24,99	0	
		Daging Semur	Daging	40	109,2	7	3,3	0	21,2
	Tahu Semur	Kecap	2,5	1,7	0,14	0,03	0,22	27,35	
		tahu	40	32	4,36	1,88	0,32	0,8	
		Ketap	2,5	1,7	0,14	0,03	0,22	27,35	
Geh		Wortel	100	28	0,7	0,5	6,2	0	
		Sawi Putih	50	4,5	0,5	0	0,85	8	
		M kelapa Jawa	2,5	22,1	0	2,5	0	0	
09.00	Buah naga	Buah naga	100	71	7,1	3,1	9,1	10	
10.00	Soytoy	Soytoy	30	130	4	6	21	10	
		kac go rebur	kac go	25	27,25	2,1	0,15	4,57	0
	Nasi tim	Beras	13,75	131,85	3,15	0,32	28,99	0	
		Daging ayam	Daging	40	109,2	7	3,3	0	21,2
		Gula Merah	2,5	9,65	0,07	0,35	1,9	0,8	
11.00	Bening Bayam	Bayam	50	8	0,45	0,2	3,7	5,5	
		lb Putih	0	0	0	0	0	0	
		tomat	0	0	0	0	0	0	
12.00	Pisape	Pisape	150	67,5	0,75	0,15	13,2	6	
13.00	Nasi tim	Beras	28,13	200,76	4,73	0,23	43,4	0	
		Ayam salem	ayam	60	173,6	10,92	11	0	65,4
	Tahu lapis	Gula Merah	2,5	9,65	0,07	0,35	1,9	0,8	
		Tahu	20	16	2,16	0,27	0,12	1,4	
	Lodeh		kac Panjang	10	15	1,35	0,15	2,9	4,5
terong			50	14	0,55	0,01	2,75	1,5	
Santan			5	6,1	0,1	0,5	0,5	0,5	
	Pisang kepok rebur	Pisang kepok	200	272,4	2	0,05	65,6	10	
Total				1358,64	61,98	41,19	228,07	995,45	
Kebutuhan				2100	63	46	357	2100	
%				74,22%	98,32%	89,39%	63,88%	82,95%	

**Scanned with CamScanner**

all Sany

### Menu Sehari

Nama: Ahmad Rizki Ruangan: Gumilang Tgl: 12-03-2018 Diet: DM 2100 R5

Waktu	Hidangan Makanan	Bahan	Berat	Energy	P	L	KH	Ab.	
07.00	Nasi tim	Beras	31,25	11,56	2,62	0,33	24,09	0	
/	Dayung Semur	Dayung	40	109,2	7	3,8	0	21,2	
		Tahu Semur	40	32	4,36	1,86	0,32	0,8	
		Kecap	2,5	1,7	0,14	0,03	0,22	27,85	
		Cuka	Wortel	100	28	0,7	0,8	6,3	0
			tg. Panjang	75	30	5	0,2	5,8	5,2
		M'kayu Siam	2,5	22,1	0	2,5	0	0	
10.00	Arenn Mie						0,22		
/		Mie Instan	161	77,8	1,28	2,72	8,32	0,2	
		Lewur	14	32,56	1,13	1,21	0,09	9,4	
		Buncis	2	3,36	0,02	0,09	0,16	0,9	
		Wortel	5	2,8	0,05	0,09	0,36	1,4	
12.00	Nasi tim	Beras	31,25	11,56	2,62	0,33	24,09	0	
/	Dayung empal	Dayung	40	109,2	7,7	3,8	0	21,2	
		Tempe Buncis	25	37,5	3,5	1,52	2,24	1,5	
		Sayur Asem	75	30	0,2	5,8	2,6	10,5	
			Kac. Panjang	100	60	3	0,33	2,7	3
			Kentang Rebuk	Kentang	200	106	4,2	0,4	43,2
14.00	Nasi tim	Beras	31,25	11,56	2,62	0,33	24,09	0	
/	Joto dayung	Dayung	40	109,2	7	3,8	0	21,2	
		Tahu Semur	40	32	4,36	1,86	0,32	0,8	
		Kecap	2,5	1,7	0,14	0,03	0,22	27,85	
			Wortel	100	28	0,7	0,8	7,4	0
			Buncis	75	32,5	1,05	0,15	6,6	2,2
		Manreka	2,5						
/	Pisang Ambon	Pisang	75	114	0,9	0,15	19,35	10	
		Garam Dapur						800	
		Total		1317,17	68,1	47,59	320,56	110,2	
		Kebutuhan		2100	63	46	357	2100	
		%		66,54%	108,1%	103,6%	90,6%	51,9%	

**Scanned with CamScanner**

# Asupan harian

## Menu Sehari

Nama: In Almasul Kusyul Ruangan: Comobu Tgl: 12 Sept 18 Diet: DM KV 2100 RE

Waktu	Hidangan Makanan	Bahan	Berat	Energi	P	L	KH	AK		
07.00	Nasi tim	Beras	28,4	100,76	1,26	0,85	20,9	0		
		Daging Semur	Daging	40	109,2	7	3,8	0	22,4	
		Tahu Semur	tahu	40	22	4,36	1,88	0,32	0,8	
			Kecap	2,5	1,7	0,14	0,03	0,22	27,85	
			Ceb	wortel	50	14	0,35	0,25	3,15	0
				tauge paku	27,5	15	2,15	0,1	2,6	5,3
				M. k. lapa sosa	2,5	22,1	0	2,15	0	0
10.00	Arem mie	Mie instan	0	0	0	0	0	0		
		telur	0	0	0	0	0	0		
		Buncis	0	0	0	0	0	0		
		wortel	0	0	0	0	0	0		
			Jamangka	Jamangka	100	127,6	0,66	0,66	52,76	0
12.00	Nasi tim	Beras	51,25	181,56	2,82	0,53	24,09	0		
		Daging empal	Daging	40	109,2	7	3,8	0	21,2	
		Tauge Buncis	t. paku	25	37,5	3,15	1,92	2,27	15	
			Gula Merah	2,5	9,65	0,07	0,25	1,9	0,8	
			Sayur Asem	kecap pang	75	30	0,2	3,8	2,6	5,5
		kecap pang	50	30	1,5	0,26	5,5	15		
15.00	Kentang Rebus	Kentang	200	136	4,2	0,4	43,2	5		
18.00	Nasi tim	Beras	10,75	100,67	1,52	0,45	11,45	0		
		Sate daging	Daging	40	109,2	7	3,8	0	21,2	
			M. k. lapa sosa	2,5	37,5	5,15	1,92	2,17	15	
			Tahu Semur	Tahu	40	22	4,36	1,88	0,32	0,8
				Kecap	2,5	1,7	0,14	0,03	0,22	27,85
			Sate	wortel	100	26	0,7	0,5	6,3	0
				Buncis	75	22,5	1,62	0,12	4,8	2,5
		M. l.	2,5							
	Pisang ambon	Pisang	75	134	0,9					
		Total	1389,50	59,03	44,4	168,91	445,9			
		Kebutuhan	2100	63	46	37	2100			
		90	66,16%	93,69%	96,02%	47,3%	78,82%			



**Scanned with CamScanner**

## Menu Sehari

Nama: T. Ahmad Kusyanti Camelia/1 Tgl: 13 Sep 2018 Diet: DMW 2100 RC

(Luka Sayur  
Cekung)

Waktu	Hidangan Makanan	Bahan	Berat	Energi	P	L	KH	Nit	
09:00	Nasi tim	Beras	37,5	267,7	6,3	1,27	57,8	0	
		Telur BB kare	Telur ayam	55	81	6,3	5,16	0,3	0
			Santan	5	6,1	0,1	0,5	0,5	0,5
		Tahu Bacem	tahu	20	57,5	4,04	4,24	1,24	1,2
			Gula Merah	2,5	9,65	0,07	0,25	1,0	0,8
		Korek	Wortel	100	28	0,7	0,5	6,3	0
		Lb. Putih	50	0,5	0,3	0,1	1,9	0,5	
		Santan	5	6,1	0,1	0,5	0,5	0,5	
10:00	Jajay	Jajay	30	120	4	6	15	3,5	
	k. 150	k. 150	25	27,25	2,1	0,125	4,57	0	
13:00	Nasi tim	Beras	37,5	267,7	6,3	1,27	57,8	0	
		Lapis daging	Daging sapi	40	109,2	7,7	8,8	0	21,2
			M. Kelapa kupa	2,5	22,1	0	2,5	0	0
		Tahu Bacem	Tahu	20	57,5	4,04	4,24	1,24	1,2
			Gula Merah	2,5	9,65	0,07	0,25	1,0	0,8
		Wedeh	Wortel	50	14	0,35	0,25	3,2	0
		Lb. Putih	50	0,5	0,16	0,1	2,08	0,5	
		Santan	5	6,1	0,1	0,5	0,5	0,5	
16:00		tomat	50	12	0,65	0,15	2,35	3	
		Pepaya	150	67,5	0,75	0,24	28,2	6	
19:00	Nasi tim	Beras	37,5	267,7	6,3	1,27	57,8	0	
		Telur dadar	telur ayam	55	81	6,3	5,16	0,3	0
			M. Kelapa kupa	2,5	22,1	0	2,5	0	0
		Tahu kare	tahu	50	57,5	4,04	4,24	1,24	1,2
			Santan	5	16,2	0,24	1,27	0,24	0,5
		Wedeh	Kac. Panjang	50	15	1,35	0,15	2,9	3
		Lb. Siam	10	15	0,3	0,05	3,37	0,5	
		Santan	5	6,1	0,1	0,5	0,5	0,5	
		tomat	50	12	0,65	0,15	2,35	3	
20:00	Pisang Rebus	Pisang	200	276,4	2	0,05	65,5	10	
		Kepok						800	
		Carum dapur			1897,19	51,01	120,98	3291,8	1110,9
					2100	63	46	357	1200
				9034,96	20,96	83,8	9212,6	92,9	

**Scanned with CamScanner**

### Menu Sehari

Nama: Tn. Ahmad Katsipud Ruangan: Lembah/1 Tgl: 13 Jan 2016 Diet: DM ku 2100 RG

Waktu	Hidangan Makanan	Bahan	Berat	Energi	P	L	KH	NA
07.00	Nasi tim	Beras	37,5	267,7	6,9	1,27	59,8	0
		Telur lb. keure	Telur ayam	25	81	6,3	5,6	0,3
			Santan	5	6,1	0,1	0,5	0,5
	tahu Basem - keure	tahu	50	57,5	4,04	4,24	1,24	1,2
		Gula Merah	2,5	9,65	0,07	0,15	1,9	0,8
		wortel	100	28	0,3	0,5	6,3	0
		lb. Punt	50	9,5	0,11	0,1	1,9	0,15
Santan		5	6,1	4	0,5	0,5	0,15	
10.00	Soysoy kac. 100	Soysoy	30	130	4	6	5	35
		kac. 150	25	27,25	2,1	0,115	4,37	0
13.00	Nasi tim	Beras	18,75	133,85	3,45	0,32	28,9	0
		Lays daging	daging sapi	40	109,2	7,7	3,8	0
		M. kelapa sawit	2,5	22,1	0	2,5	0	0
	Tahu Basem - lodoh	tahu	50	57,5	4,04	4,24	1,24	1,2
		Gula Merah	2,5	9,65	0,07	0,15	1,9	0,8
		wortel	50	14	0,35	0,25	3,3	0
		lb. Jitum	50	9,5	0,16	0,1	2,09	0,5
		Santan	5	6,1	0,1	0,5	0,5	0,5
	tomat	50	12	0,65	0,15	2,35	3	
16.00		Pepaya	100	67,5	0,35	0,29	28,2	6
18.00	Nasi tim	Beras	18,75	133,85	3,45	0,32	28,9	0
		Telur dadar	telur	25	81	6,3	5,6	0,3
		M. kelapa sawit	2,5	22,1	0	2,5	0	0
	Tahu keure	tahu	50	57,5	4,04	4,24	1,24	1,2
		Santan	5	6,1	0,1	0,5	0,5	0,5
	Lodoh	kac. Pang	50	15	1,35	0,15	2,9	3
		lb. aram	50	15	0,3	0,05	3,37	0,5
		Santan	5	6,1	0,1	0,5	0,5	0,5
tomat		50	12	0,65	0,15	2,35	3	
22.00	Porang Rebus	Porang	200	272,4	2	0,05	65,5	10
		kepok						800
	Garam dapur	Totol		104,44	47,32	59,6	152,6	893,7
		kebutuhan		2100	63	46	357	1.200
	0%		54,4%	75,9%	26,2%	42,7%	82,8%	





# DIET

## DIABETES MELLITUS KV 200/2014

### APA YANG HARUS KUNYAWAN KUNYAWAN BERAPA JUMLAHNYA?

Nama \_\_\_\_\_ Tinggi \_\_\_\_\_ Thn \_\_\_\_\_  
 Umur \_\_\_\_\_ Cm \_\_\_\_\_  
 Tinggi Badan \_\_\_\_\_ Kg \_\_\_\_\_  
 Berat Badan \_\_\_\_\_  
 Tanggal \_\_\_\_\_

INSTALASI GIZI  
 INSTALASI PROMOSI KESEHATAN REHABILITASI  
 DAN REHABILITASI KESEHATAN MASYARAKAT OPD/RS/STASI  
 RSCD/DR. SOE TOEBO SI BARAYA  
 Tahun 2016

#### NILAI GIZI DIET DAN VITAMIN (2100 kalori)

Energi	2100 Kkal
Protein	67,8 gram
Lemak	55,4 gram
Karbohidrat	361,4 gram
Cholesterol	187,5 mg

#### PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

PAGI 06.30	Berat (Gram)	DIET
Nasi	125	7 sdm
Daging	25	1 plg kecil
Telur	25	1 plg
Sayuran A	100	1 gelas
Sayuran B	25	1/2 gelas
Minyak	7,5	1/2 sdm
<b>SNACK 9.30</b>		
Pisang	125	1 buah
Kacang ijo	25	2,5 sdm
<b>SIANG 12.30</b>		
Nasi	190	10 sdm
Daging	40	1 plg
Telur	25	1 plg kecil
Sayuran A	100	1 gelas
Sayuran B	50	1/2 gelas
Minyak	7,5	1/2 sdm
<b>SNACK 16.30</b>		
Pisang	125	1 buah
Susu Skim	25	2,5 sdm
<b>MALAM 18.30</b>		
Nasi	150	10 sdm
Daging	50	1 plg sdg
Telur	40	1 plg kecil
Sayuran A	100	1 gelas
Sayuran B	50	1/2 gelas
Minyak	7,5	1/2 sdm
<b>SNACK 21.30</b>		
Pisang	250	1 pgg sdg

#### TUJUAN DIET DIABETES MELLITUS

Mengendalikan gula darah dengan menggunakan sumber energi yang rendah, sehingga membantu untuk menurunkan berat badan / Menurunkan kadar gula darah mencegah komplikasi Diabetes Mellitus berat / Menurunkan risiko komplikasi Diabetes Mellitus / Mempertahankan keadaan tubuh yang optimal

#### 1. MAKANAN YANG BAIK DIMAKAN

Sayuran dan buah-buahan segar dengan jumlah tertentu (Tidak dalam pengalangan)

#### 2. MAKANAN YANG DIHINDARI

- Gula pasir
- Gula jawa
- Minyak
- Sirup
- Selai
- Susu kental manis
- Keset-kus manis
- Dadar
- Cake
- Kacup manis
- Absor instan
- Enduring manis
- Makanan dalam kaleng

#### 3. BEREHUKUM BERIBADAT

Kecup santai, jalan, atau renang, persidihan atau

#### 4. MAKANAN YANG DIBATASI

- Nasi
- Kentang
- Singkong
- lupung
- Mie
- Bibin
- 170

Tiping-nyang banyu

**Scanned with CamScanner**

## CONTOH MENU

**PAGI : 06.30**

- Nasi
- Telur ceplok
- Keriting tempe
- Sambal goreng manis + lalap tumat
- Teh tawar

**SNACK : 09.30**

- Pisang kepok kukus
- Kacang tjo

**SIANG : 12.30**

- Nasi
- Ayam goreng
- Oseong tahu
- Sayur asem kacang panjang daun so
- Lalap ketumut

**SNACK : 15.30**

- Pisang kepok kukus
- Kacang tjo

**MALAM : 18.30**

- Nasi
- Daging buntut bali
- Tempe goreng
- Sayur lodeh
- Lalap ketumut

**SNACK : 21.30**

- Pisang kepok kukus



### MELAKSANAKAN HIPOTEK 3J

Reaksi hipoglikemia adalah gejala yang timbul akibat tubuh kekurangan glukosa, dengan tanda-tanda : gemetar, keringat dingin, pusing dan sebagainya.  
 Dalam keadaan hipoglikemia bertlah minum air teh bergula sebanyak 1-2 gelas



- MELAKSANAKAN DIET DIABETES MELLITUS DENGAN BENAR, YAITU MELAKSANAKAN "3J"**
- J1 = TERPAT JADWAL
  - J2 = TERPAT JUMLAH
  - J3 = TERPAT JENIS

### 3 PERAN UTAMA DALAM PENGOBATAN DIABETES MELLITUS



Untuk Mendapatkan keterangan lebih lanjut  
 Hubungilah AHLI GIZI  
 Kalian memeriksakan diri  
 harap dibawa



**Scanned with CamScanner**



# DAFTAR BAHAN MAKANAN PENUKAR

NAMA : .....

UMUR : ..... Tahun

TINGGI BADAN : ..... Cm

BERAT BADAN : ..... Kg

TANGGAL : .....

**INSTALASI GIZI**  
**INSTALASI PROMOSI KESEHATAN**  
**RUMAH SAKIT & HUBUNGAN MASTYARAKAT**  
 (PKRS & HUMAS)  
**RISUD Dr. SOETOMO SURABAYA**

2017                      L 2 1

### GOLONGAN I SUMBER KARBOHIDRAT

1 Penukar ( 100 gr nasi ) = 175 kalori  
4g protein, 40 g karbohidrat

Bahan Makanan	URT	Berat (g.)
Bibun	1/2 gbs	50
Bubur beras	2 gbs	400
Biskuit	4 bh bur	40
Haeremout	5 1/2 sdm	45
Kembang	2 bh sdg	210
Crealers	5 bh bur	50
Makaroni	1/2 gbs	50
Mi kering	1 gbs	50
Mi basah	2 gbs	200
Nasi tim	1 gbs	200
Rosi putih	3 rns	70
Singkong	1 1/2 prtg	120
Tepung sagu	8 sdm	50
Tepung Hun hwe	10 sdm	50
Tepung singkong	5 sdm	50
Tahu	1/2 bh sdg	125
Tepung terigu	5 sdm	50
Tepung maizena	10 sdm	50
Tepung beras	8 sdm	50
Ubi	1 bh sdg	135

### GOLONGAN II SUMBER PROTEIN HEWANI

1. Rendah Lemak  
1 satuan penukar (ikan segar 1 prtg sdg = 40 gr.) mengandung 50 kalori, 7 gr protein, 2 gr lemak.

Bahan Makanan	URT	Berat (g.)
Ayam tanpa kulit	1 prtg sdg	40
Bebek	1 prtg sdg	40
Daging berbau	1 prtg sdg	35
Ikan kalap	1/3 ekor bur	35
Ikan asin	1 prtg sdg	15
Teri kering	1 sdm	20
Udang segar	5 ekor sdg	35

### 2. Lemak Sedang

1 satuan penukar (daging sapi 1 prtg = 35 gr.) mengandung 50 kalori, 7 gr protein, 5gr lemak.

Bahan Makanan	URT	Berat (g.)
Bakso	30 prtg sdg	170
Daging kambing	1 prtg sdg	40
Hati ayam	1 bh sdg	30
Hati sapi	1 prtg sdg	35
Grafi	1 prtg bur	65

Telur ayam	1 bur	50
Telur bebek	1 bur	55
Telur puyuh	5 bur	55
Uter sapi	1 prtg bur	50

### 3. Tinggi Lemak

1 satuan penukar (ayam dengan kulit 1prtg sdg = 40 gr.) mengandung 150 kalori, 7 gr protein, 13 gr lemak.

Bahan Makanan	URT	Berat (g.)
Bebek	1 prtg sdg	45
Corriet beef	2 sdm	45
Ayam dengan kulit	1 prtg sdg	55
Sosis	1 prtg sdg	50

### GOLONGAN III SUMBER PROTEIN NABATI

1 satuan penukar (biji-biji 2 prtg sdg = 50 gr.) mengandung 75 kalori, 5 gr protein, 7 gr karbohidrat.

Bahan Makanan	URT	Berat (g.)
Kacang hijau	2 sdm	20
Kacang kedelai	2 1/2 sdm	25
Kacang merah	2 sdm	20
Kacang tanah	2 sdm	15
Keju kacang tanah	1 sdm	15
Kacang tola	2 sdm	20
Orzonn	2 prtg kel	40
Sandele bubuk	2 1/2 sdm	25
Tahu	1 bh bur	110

### GOLONGAN IV SAYURAN

1 satuan penukar ( 100 gr sayur ) mengandung 50 kalori, 3 gr protein, 10 gr karbohidrat.

Bahan makanan	Berat (g.)
Bayam	Kacang panjang
Buncis	nanxya muda
Dauw melingo	Pare
Dauw pepaya	Wortel
Labu siam	Jagung muda
Dauw kacang	lambung pisang
Dauw kerela cambot	Kacang kapri
Dauw singkong	

**Scanned with CamScanner**

**SARUBAN B**

Mengandung sedikit kalori dapat digunakan sebagai pemanis

Bahan makanan	Ukuran	Berat (g.)
Danu kacang panjang	100g	100
Cendras	100g	100
Kacang panjang	100g	100
Kerutan	100g	100
Tomat	100g	100
Kecap muda	100g	100
Kopi / Wedis	100g	100
Kembang kacang	100g	100
Labu air	100g	100

**GOLONGAN V  
BUAH DAN GULA**

1 satuan penakar = 50 kalori, 12 gr. karbohidrat

Bahan Makanan	URT	Berat (g.)
Gula	1 sdm	13
Anggur	20 bh sdg	165
Duku	16 bh sdg	80
Durian	24 bh bar	35
Jeruk manis	2 bh sdg	110
Manis	1/4 bh bar	90
Nanas	1/4 bh sdg	95
Sawo	1 bh sdg	95
Rambutan	8 bh	75
Sirak	1/2 grs	60
Madu	1 sdm	15
Mangga masak	3 bh sdg	85
Kurma	3 bh sdg	15
Melon	1 ptg bar	190

**GOLONGAN B**

Bahan Makanan	URT	Berat (g.)
Jambu air	2 bh bar	130
Jambu bol	1 bh kec	90
Pepaya	1 ptg bar	190
Sakak	2 bh sdg	65
Santapokis	2 ptg sdg	180
Apel	1 bh	85
Blimbing	1 bh bar	140
Pisang ananas	1 bh kec	50
Kelengk kacang	5 bh sdg	25
Kendondong	2 bh sdg	120

**GOLONGAN VI  
SUSU**

**1. Susu tanpa Lemak**

1 satuan penakar 75 kalori, 7 gr. protein, 10 g. karbohidrat

Bahan Makanan	URT	Berat (g.)
Susu skim cair	1 grs	200
Tepung susu skim	4 sdm	40
Yogurt non fat	2/3 grs	120

**2. Susu rendah Lemak**

1 satuan penakar 125 kalori, 7 gr. protein, 6 gr. lemak  
10 gr. karbohidrat

Bahan Makanan	URT	Berat (g.)
Kayu	1 ptg kec	35
Susu kambing	1/4 grs	165
Susu sapi	1 grs	200
Susu berlemak manis	1/2 grs	100
Yogurt susu penuh	1 grs	200

**3. Susu tinggi Lemak**

1 satuan penakar 150 kalori, 7 gr. protein, 10 gr. lemak  
10 gr. karbohidrat

Bahan Makanan	URT	Berat (g.)
Susu kerbau	1/2 grs	100
Tepung susu penuh	6 sdm	30

**GOLONGAN VIII  
MINYAK**

1 satuan penakar = 50 kalori dan 5 gr. lemak

**1. Lemak tidak jenuh**

Bahan Makanan	URT	Berat (g.)
Alpukat	1/2 bh bar	60
Kacang almond	7 bh	25
Margarin jagung	1 sdm	5
Minyak bunga matahari	1 sdm	5
Minyak jagung	1 sdm	5
Minyak kedelai	1 sdm	5
Minyak kacang tanah	1 sdm	5
Minyak zaitun	1 sdm	5

**2. Lemak jenuh**

Bahan Makanan	URT	Berat (g.)
Kelapa	1 ptg kec	15
Kelapa parut	2 1/2 sdm	15
Lemak babi / sapi	1 ptg kec	5
Mentega	1 sdm	15
Minyak kelapa	1 sdm	5
Minyak inti kelapa sawit	1 sdm	5
Santan	1 1/2 grs	40

**GOLONGAN VIII  
MAKAMAN TANPA KALORI**

Agar - agar	Aspartam, sakarin
Air kaldu	Kecap
Air mineral	Kopi
Cuka	Teh

**Ukuran Rumah Tangga (URT)**

Bh	= buah	Bj	= biji
Btg	= batang	Btr	= butir
Bvr	= besar	Gr	= gram
Gls	= gelas (240 ml)	Kcl	= kecil
Ptg	= potong	Sdng	= sedang
Sdt	= sendok teh	Sdm	= sendok makan

**DAFTAR INI HANYA DAPAT  
DIPERBANYAK DENGAN  
PERSETUJUAN PENYUSUN**

