

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Pengambilan Data Awal



PEMERINTAH KOTA KUPANG DINAS KESEHATAN KOTA KUPANG

JL. S. K Lerik – Kupang, Kode Pos : 85228

Website. www.dinkes-kotakupang.web.id, Email. dinkeskotakupang46@gmail.com

Nomor : DINKES.440.870/188q-c /VIII/2023 Kupang, 11 Agustus 2023
Lampiran : -
Perihal : Ijin Pengambilan Data Awal

Kepada
Yth. Kepala UPTD. Puskesmas Oesapa
di
Kupang

Menunjuk surat dari Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang Nomor : PP.08.02/1/6119/2023 tanggal 07 Agustus 2023 perihal Permohonan Data Awal bagi mahasiswa atas nama : **Martha Theresia Dio**, NIM : PO. 5303241210111 Sehubungan dengan judul penelitian : "**Proses Asuhan Gizi Terstandar (PAGT) Pada Pasien TBC Di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang**", maka dengan ini disampaikan bahwa kami menyetujui kegiatan tersebut, dan diharapkan agar saudara dapat memberikan bantuan data dan kemudahan lainnya sesuai dengan kepentingan yang bersangkutan.

Demikian disampaikan, atas perhatian dan kerja samanya kami sampaikan terima kasih.

a.n. SEKRETARIS DINAS KESEHATAN
KOTA KUPANG

Kasubag Umum dan Kepegawaian

Rissa H. Saputri, S.KM

Penata Tk. I

NIP. 19860905 200903 2 006

Tembusan : disampaikan dengan hormat kepada :

1. Direktur Poltekes Kemenkes Kupang di Kupang
2. Yang bersangkutan

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian



PEMERINTAH KOTA KUPANG
DINAS KESEHATAN KOTA KUPANG
JL. S. K. Lerik – Kupang, Kode Pos : 85228
Website: www.dinkes-kotakupang.web.id, Email: dinkeskotakupang46@gmail.com
KUPANG

SURAT IZIN

NOMOR : B-381/Dinkes.400.7.22.2/V/2024

TENTANG PENELITIAN

Dasar : Surat dari Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang Nomor: PP.08.02/F/XXX.VII/2994/2024 tanggal 29 April 2024 Hal :Penelitian

MEMBERI IZIN

Kepada :
Nama : Maria Theresia Dio
NIM : Po.5303241210111
Jurusan/Prodi : D-III Gizi
Instansi/Lembaga : Poltekes Kemenkes Kupang
Judul Penelitian : Proses Asuhan Gizi Terstandar pada Pasien Tuberkulosis Paru di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang
Waktu Penelitian : Mei 2024
Lokasi Penelitian : UPTD. Puskesmas Oesapa

Demikian Izin Penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 7 Mei 2024
KEPALA DINAS KESEHATAN
KOTA KUPANG



drg. Retnowati, M.Kes.
Pembina Utama Muda
NIP. 19670513 199212 2 002

Tembusan : disampaikan dengan hormat kepada :
1. Kepala UPTD Puskesmas Oesapa Kupang di Tempat
2. Direktur Poltekes Kemenkes Kupang di Tempat

Lampiran 3. Surat Permohonan Menjadi Responden



SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada
Yth. Bapak/Ibu Responden
Di Tempat

Dengan Hormat

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Maria Theresia Dio

NIM : PO5303241210111

Mahasiswa : Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang


Bermaksud untuk melakukan penelitian tentang “Proses Asuhan Gizi Terstandar pada Pasien TB Paru di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang” untuk itu saya mohon kesediaan bapak/ibu sebagai responden selama berlangsungnya penelitian ini, atas kerja samanya saya ucapkan terima kasih.

Peneliti


Maria Theresia Dio
NIM: PO5303241210111

PKupang, Mei 2024

Responden


(RESLY YUHIM FALLO)

Lampiran 4. Surat Keterangan Selesai Penelitian

**PEMERINTAH KOTA KUPANG**
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS OESAPA
Jl. Suratim 015/006, Kel. Oesapa, Kode Pos 85228 Telp. 0380-8802180, 0821-4182-1541
Website: puskosp.dinkes-kotakupang.info Email: puskesmas.oesapa@kupangkota.go.id


SURAT KETERANGAN
NOMOR : B-12/PUSK.OSP.000.9.2/VI/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Made D A. Paramitha, S.KM
Jabatan : P.J. Penatausahaan Administrasi
NIP : 19860918 201001 2 024
pangkat/golongan : Penata Tk.1 / III d

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Maria Theresia Dio
NIM : PO 5303241210111
Pekerjaan : Mahasiswa
Fakultas/Jurusan : D – III Gizi
Universitas : Kemenkes Poltekkes Kupang

Yang bersangkutan benar-benar telah selesai melakukan penelitian dari tanggal 13 Mei 2024 – 21 Mei 2024 dengan judul : **"PROSES ASUHAN GIZI TERSTANDAR PADA PASIEN TUBERKULOSIS PARU DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG"**.
Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 23 Mei 2024
An. Kepala UPTD Puskesmas Oesapa
P.J. Penatausahaan Administrasi


Ni Made D A. Paramitha, S.KM
Penata Tk. 1
NIP. 19860918 201001 2 024

Tembusan disampaikan dengan hormat kepada :

1. Kepala Dinas Kesehatan Kota Kupang di Kupang
2. Direktur Kemenkes Poltekkes Kupang di Kupang
3. Arsip

Lampiran 5. Form Reccal

Lampiran 5. Form Recall 24 Jam Individu

Nama Pasien : R-f.
 Umur : 20 tahun
 Alamat : Lestana

TTL : 506,06/07/2003
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Hari/Tanggal : 15/05/2024

Apakah yang anda makan dalam 24 jam terakhir?

Waktu makan	Nama Menu	Bahan Makanan	Metode Pemasakan (rebus, kukus, goreng, bakar, panggang)	Jumlah		
				URT	Berat Masak (gr)	Berat Mentah (gr)
08.00						
09.00	Mami	Beras	direbus	3 sdm.	150 gr	75 gr
	Buah pepaya	Buah pepaya		4 sdm.	60 gr	
	Tumis	minyak goreng	di goreng	1/2 sdm	3 gr	3 gr
	air putih					
	200 ml.					
12.00						
07.30	Pisang goreng	Pisang	Di goreng	3 Pk.	75 gr	75 gr
		minyak goreng		1/2 sdm	5 gr	5 gr
		Tertan				
18.00						
malam	Mami	Beras	Di rebus	2 sdm.	100 gr	50 gr
	kemplang fruit	kemplang	di goreng	2 sdm.	50 gr	
		minyak goreng		1/4 sdm	3 gr	3 gr

Lampiran 6. Form Food Frequency Questionnaire (FFQ)

Lampiran 4. Form Food Frequency Questionnaire

Nama Pasien : R-F.
 Umur : 20 thn
 Alamat : Larian

TTL : 06/07/2003
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Hari/Tanggal : 15/05/2021

No	Bahan Makanan	Satu Porsi (g)	Frekuensi Konsumsi (Skor Konsumsi Pangan)					Tidak pernah
			>3 kali/hari	1 kali/hari	3-6 kali/minggu	1-2 kali/minggu	2 kali sebulan	
A.	Makanan Pokok							
	Nasi	2 Ctrng	✓					
	Biskuit							✓
	Jagung segar	50 gr					✓	
	Kentang							✓
	Mie basah							✓
	Mie kering	70 gr					✓	
	Roti putih							✓
	Singkong	100 gr			✓			
	Sukun							✓
	Tape beras ketan							✓
B.	Lauk Hewani							
	Daging sapi							✓
	Daging ayam							✓
	Ikan segar	50 gr			✓			✓
	Ikan kering	50 gr						✓
	Daging babi	1 x /bulan						

	Porsi (g)	7-3x/hari	1x/hari	3-6x/minggu	1-2x/minggu	2x/sebulan	Tidak Pernah
	Telur ayam	50 gr					✓
	Udang basah						✓
	Cumi-cumi						
C.	Lauk Nabati						
	Kacang hijau						
	Kacang kedele						
	Kacang merah						
	Kacang mete						
	Tahu	80 gr		✓			
	Tempe	50 gr		✓			
	Kacang tanah						
D.	Sayuran						
	Bayam	45 gr				✓	
	Kangkung	60 gr					
	Sawi	60 gr		✓			
	Daun singkong	50 gr				✓	
	Terong						✓
	Kelor	50 gr				✓	
	Kacang panjang						✓
	Buncis						✓
	Labu siam						✓
	Wortel						✓
	Tomat						✓
E.	Buah-buahan						✓
	Jeruk						✓

	Jambu biji						
	anggur						
	Alpukat						
	Mangga						
	Nenas						
	Pepaya						
	Pisang						
	Salak						
F.	Serba-serbi						
	Teh manis	1/3 ml		✓			
	Kopi						
	Garam						
	Gula	10 gr		✓			
	kecap						
	Agar-agar						
	Madu						
	Gula pasir						

Lampiran 7. CD Menu

1. Hasil Reccal Hari 1

		MENU KAKI DELETE PRINT LIHAT PERBANDINGAN PETUNJUK																	
Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat	Energi	Protein		LEMAK	HA	Ca	Fosfor	Fe	Vit. A	Vit. B1	Vit. C	Natrium	Kalium	Coles	Serat	AIR
					Hewani	Nabati													
MAKAN SIANG	nasi putih	Beras giling	75	270	0	5.1	0.525	59.175	4.5	105	0.6	0	0.09	0	3.75	75	0	1.5	9.75
		Pepaya muda	60	15.6	0	1.26	0.06	2.94	30	9.6	0.24	30	0.012	11.4	0	0	0	3	55.38
		Minyak kelapa sawit	3	27.06	0	0	3	0	0	0	0	1800	0	0	0	0	0	0	0
Sub Total				312.66	0	6.36	3.585	62.115	34.5	114.6	0.84	1830	0.102	11.4	3.75	75	0	4.5	65.13
SNEK PAGI	Pisang goreng	Pisang raja	75	90	0	0.9	0.15	23.85	7.5	16.5	0.6	712.5	0.045	7.5	0	0	0	1.875	49.35
		Tepung terigu	20	73	0	1.78	0.26	15.46	3.2	21.2	0.24	0	0.024	0	0.4	80	0	0.3	2.4
		Minyak kelapa sawit	5	45.1	0	0	5	0	0	0	0	3000	0	0	0	0	0	0	0
Sub Total				208.1	0	2.68	5.41	39.31	10.7	37.7	0.84	3713	0.069	7.5	0.4	80	0	2.175	51.75
MAKAN MALAM	nasi	Beras giling	50	180	0	3.4	0.35	39.45	3	70	0.4	0	0.06	0	2.5	50	0	1	6.5
		tumis sayur	50	14.5	0	1.5	0.15	2.7	36.5	25	1.25	3150	0.035	1.5	32.5	39	0	0.59	44.85
		Minyak kelapa sawit	3	27.06	0	0	3	0	0	0	0	1800	0	0	0	0	0	0	0
Sub Total				221.56	0	4.9	3.5	42.15	39.5	95	1.65	4950	0.095	1.5	35	89	0	1.59	51.35
Total				742.32	13.94	12.495	143.58	84.7	247.3	3.33	10493	0.266	20.4	39.15	244	0	8.265	168.23	

2. Hasil Reccal Hari 2

		MEMBUK	TAMBAH	DELETE	PRINT	LIHAT PERBANDINGAN	PERUBAH														
Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat	Energi	Protein Hewan	Nabati	LEMAK	H A	Ca	Fosfor	Fe	Vit. A	Vit. B1	Vit. C	Natrium	Kalium	Coles	Serat	AIR		
MAKAN SIANG	nasi putih	Beras giling	75	270	0	5.1	0.525	59.175	4.5	105	0.6	0	0.09	0	3.75	75	0	1.5	9.75		
	sayur tumis	Terong	60	14.4	0	0.66	0.12	3.3	0.9	22.2	0.24	18	0.024	3	5.676	233.1	0	0	55.62		
		Minyak kelapa sawit	5	45.1	0	0	5	0	0	0	0	3000	0	0	0	0	0	0	0		
	ikan goreng	Ikan segar	120	135.6	20.4	0	5.4	0	24	240	1.2	180	0.06	0	120.6	360	0	0	91.2		
		Minyak kelapa sawit	5	45.1	0	0	5	0	0	0	0	3000	0	0	0	0	0	0	0		
Sub Total				510.2	20.4	5.76	16.045	62.475	29.4	367.2	2.04	6198	0.174	3	130.026	668.1	0	1.5	156.57		
SNACK	pisang goreng	Pisang raja	100	120	0	1.2	0.2	31.8	10	22	0.8	950	0.06	10	0	0	0	2.5	65.8		
		Tepung terigu	40	146	0	3.56	0.52	30.92	6.4	42.4	0.48	0	0.048	0	0.8	160	0	0.6	4.8		
		Minyak kelapa sawit	10	90.2	0	0	10	0	0	0	0	6000	0	0	0	0	0	0	0		
Sub Total				356.2	0	4.76	10.72	62.72	16.4	64.4	1.28	6950	0.108	10	0.8	160	0	3.1	70.6		
MAKAN MALAM	nasi putih	Beras giling	100	360	0	6.8	0.7	78.9	6	140	0.8	0	0.12	0	5	100	0	2	13		
	tumis sayur	Pepaya muda	50	13	0	1.05	0.05	2.45	25	8	0.2	25	0.01	9.5	0	0	0	2.5	46.15		
		Terong	50	12	0	0.55	0.1	2.75	0.75	18.5	0.2	15	0.02	2.5	4.73	194.25	0	0	46.35		
		Minyak kelapa sawit	6	54.12	0	0	6	0	0	0	0	3600	0	0	0	0	0	0	0		
buah	Pepaya	50	23	0	0.25	0	6.1	11.5	6	0.85	182.5	0.02	39	2	110.5	0	1.25	43.35			
Sub Total				462.12	0	8.65	6.85	90.2	43.25	172.5	2.05	3823	0.17	51	11.73	404.75	0	5.75	148.85		
Total				1328.5	39.57	33.615	215.395	89.05	604.1	5.37	18971	0.452	64	142.556	1232.85	0	10.35	376.02			

3. Hasil Reccal Hari 3

		MEMBUK	TAMBAH	DELETE	PRINT	LIHAT PERBANDINGAN	PERUBAH														
Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat	Energi	Protein Hewan	Nabati	LEMAK	H A	Ca	Fosfor	Fe	Vit. A	Vit. B1	Vit. C	Natrium	Kalium	Coles	Serat	AIR		
MAKAN PAGI	nasi putih	Beras giling	75	270	0	5.1	0.525	59.175	4.5	105	0.6	0	0.09	0	3.75	75	0	1.5	9.75		
	sayur tumis	Pepaya muda	60	15.6	0	1.26	0.06	2.94	30	9.6	0.24	30	0.012	11.4	0	0	0	3	55.38		
		Minyak kelapa sawit	5	45.1	0	0	5	0	0	0	0	3000	0	0	0	0	0	0	0		
	tahu goreng	Tahu	40	27.2	0	3.12	1.84	0.64	49.6	25.2	0.32	0	0.024	0	4.8	60.4	0	0.2	33.92		
		Minyak kelapa sawit	5	45.1	0	0	5	0	0	0	0	3000	0	0	0	0	0	0	0		
Sub Total				403	0	9.48	12.425	62.755	84.1	139.8	1.16	6030	0.126	11.4	8.55	135.4	0	4.7	99.05		
MAKAN SIANG	jagung katemak	Jagung putih pipil lama	50	177.5	0	4.6	1.95	36.85	5	128	1.2	0	0.19	0	0	0	0	0	6		
		Pepaya muda	30	7.8	0	0.63	0.03	1.47	15	4.8	0.12	15	0.006	5.7	0	0	0	1.5	27.69		
Sub Total				185.3	0	5.23	1.98	38.32	20	132.8	1.32	15	0.196	5.7	0	0	0	1.5	33.69		

MAKAN MAMAM	Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat	Energi	Protein Hewan	Protein Nabati	LEMAK	H A	Ca	Fosfor	Fe	Vit. A	Vit. B1	Vit. C	Natrium	Kalium	Coles	Serat	AIR	
		nasi putih	Beras giling	100	360	0	6.8	0.7	78.9	6	140	0.8	0	0.12	0	5	100	0	2	13	
		tumis sayur	Labu siam	45	11.7	0	0.27	0.045	3.015	6.3	11.25	0.225	9	0.009	8.1	0	0	0	1.35	41.535	
			Minyak kelapa sawit	3	27.06	0	0	3	0	0	0	0	1800	0	0	0	0	0	0	0	
		Total			987.06		21.78		18.15	182.99	116.4	423.85	3.505	785.4	0.451	25.2	13.55	235.4	0	9.55	187.275

4. Hasil Reccal Hari 4

MAKAN PAMI	Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat	Energi	Protein Hewan	Protein Nabati	LEMAK	H A	Ca	Fosfor	Fe	Vit. A	Vit. B1	Vit. C	Natrium	Kalium	Coles	Serat	AIR	
		nasi putih	Beras giling	75	270	0	5.1	0.525	59.175	4.5	105	0.6	0	0.09	0	3.75	75	0	1.5	9.75	
		sayur tumis	Labu siam	90	23.4	0	0.54	0.09	6.03	12.6	22.5	0.45	18	0.018	16.2	0	0	0	2.7	83.07	
			Minyak kelapa sawit	5	45.1	0	0	5	0	0	0	0	3000	0	0	0	0	0	0	0	
		Sub Total			338.5	0	5.64	5.615	65.205	17.1	127.5	1.05	3018	0.108	16.2	3.75	75	0	4.2	92.82	
		nasi putih	Beras giling	75	270	0	5.1	0.525	59.175	4.5	105	0.6	0	0.09	0	3.75	75	0	1.5	9.75	
		sup sayur	Kelor (daun)	60	49.2	0	4.02	1.02	8.58	26.4	42	4.2	6780	0.126	132	0	0	0	3.6	45	
		Sub Total			319.2	0	9.12	1.545	67.755	268.5	147	4.8	6780	0.216	132	3.75	75	0	5.1	54.75	
		Total			657.7		14.76		7.16	132.96	285.6	274.5	5.85	9798	0.324	148.2	7.5	150	0	9.3	147.57

5. Hasil Reccal Hari 5

MAKAN SIANG	Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat	Energi	Protein Hewan	Protein Nabati	LEMAK	H A	Ca	Fosfor	Fe	Vit. A	Vit. B1	Vit. C	Natrium	Kalium	Coles	Serat	AIR
		nasi putih	Beras giling	50	180	0	3.4	0.35	39.45	3	70	0.4	0	0.06	0	2.5	50	0	1	6.5
		daging goreng	Ayam	80	241.6	14.56	0	20	0	11.2	160	1.2	648	0.064	0	80	280	48	0	44.72
			Minyak kelapa sawit	5	45.1	0	0	5	0	0	0	0	3000	0	0	0	0	0	0	0
		tempe goreng	Tempe kedele murni	100	149	0	18.3	4	12.7	129	15.4	10	50	0.17	0	0	0	0	7	6.4
			Minyak kelapa sawit	5	45.1	0	0	5	0	0	0	0	3000	0	0	0	0	0	0	0
		sup sayur	Labu waluh	90	26.1	0	0.99	0.27	5.94	40.5	57.6	1.26	162	0.072	46.8	0	0	0	0	82.08
		Sub Total			686.9	14.56	22.69	34.62	58.09	183.7	441.6	12.86	6860	0.366	46.8	82.5	330	48	8	197.3
		pisang goreng	Pisang raja	50	60	0	0.6	0.1	15.9	5	11	0.4	475	0.03	5	0	0	0	1.25	32.9
			Tepung terigu	20	73	0	1.78	0.26	15.46	3.2	21.2	0.24	0	0.024	0	0.4	80	0	0.3	2.4
			Minyak kelapa sawit	5	45.1	0	0	5	0	0	0	0	3000	0	0	0	0	0	0	0
			Gula pasir	10	36.4	0	0	9.4	0.5	0.1	0.01	0	0	0	0.03	0.05	0	0	0	0.54
		Sub Total			214.5	0	2.38	5.36	40.76	8.7	32.3	0.65	3475	0.054	5	0.43	80.05	0	1.55	35.84
		nasi putih	Beras giling	50	180	0	3.4	0.35	39.45	3	70	0.4	0	0.06	0	2.5	50	0	1	6.5
		tumis sayur	Sawi	90	19.8	0	2.07	0.27	3.6	198	34.2	2.81	5814	0.081	91.8	10.566	330.66	0	3.519	82.98
			Minyak kelapa sawit	3	27.06	0	0	3	0	0	0	0	1800	0	0	0	0	0	0	0
		Sub Total			226.86	0	5.47	3.62	43.05	201	104.2	3.01	7614	0.141	91.8	13.066	380.66	0	4.519	89.48
		Total			1128.3	45.1	43.6	141.9	393.4	578.1	16.52	17949	0.561	143.6	95.896	790.71	48	14.07	322.62	

Lampiran 8. Dokumentasi



**Pengukuran
lingkar lengan
atas (lila)**



**Wawancara
dan Konseling**



BAHAN MAKANAN


MAKANAN YANG DIANJURKAN

- Karbohidrat : Nasi; roti, mie, macaroni dan hasil olah tepung-tepungan lain, seperti cake, tarcis, pudding, dan pastry; dodol; ubi; KH sederhana seperti gula pasir
- Protein Hewani : Daging sapi, ayam, ikan, telur, susu dan hasil olahannya, seperti keju, yoghurt dan es krim
- Protein Nabati : Semua jenis kacang-kacangan dan hasil olahannya, seperti tempe, tahu, dan pindakas (selai kacang)
- Sayuran : Semua jenis sayuran, terutama jenis B, seperti bayam, buncis, daun singkong, kacang panjang, labu siam, dan wortel direbus, dikukus, dan ditumis
- Buah : Semua jenis buah segar, buah kaleng, buah kering, dan jus buah Lemak & Minyak : Minyak goreng, mentega, margarin, santan encer, salad dressing
- Minuman : Teh, madu, sirup, minuman rendah energi dan kopi encer
- Bumbu : Bumbu beraroma dan citarasa tidak tajam, seperti bawang merah, bawang putih, laos, salam, dan kecap.

MAKANAN YANG TIDAK DIANJURKAN

Protein : Makanan yang dimasak dengan banyak minyak atau kelapa/santan kental

Bumbu : Bumbu beraroma dan citarasa tajam seperti cabe, merica, cuka, dan MSG.



CONTOH MENU

MAKAN PAGI

Nasi, Telur Gulung, Semur Tahu,
Capcay Kuah, Pisang.

SNACK

Bubur Kc. Ijo

MAKAN SIANG


Nasi, Ikan Pepes, Tempe Bacem,
Sayur Asem, Pepaya

SNACK


Salad Buah

MAKAN MALAM

Nasi, Perkedel Ayam, Batok Tahu,
Sup Sayuran, Semangka



PEDOMAN DIET TUBERCULOSIS




GAMBARAN UMUM TB PARU

TB Paru merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh kuman mikobakterium tuberkulosis, sebagian besar menyerang paru tetapi dapat juga mengenai organ lain.

TANDA DAN GEJALA

- Demam yang berlangsung lama
- Penurunan nafsu makan dan bb
- Batuk terus menerus dan berdahak selama 3 minggu atau lebih
- mengeluarkan dahak bercampur darah
- Lemah badan, rasa kurang enak badan, dan berkeringat pada malam tanpa melakukan kegiatan.

TUBERCULOSIS




PRINSIP & SYARAT DIET

- Energi tinggi 25-35 kkal=kg/hr
- Protein 1,5-2 g/kg BB/hr untuk memperbaharui serum albumin dan memperbaiki keseimbangan nitrogen
- lemak cukup, yaitu 25-30% total energi
- Karbohidrat cukup, yaitu sisa dari kebutuhan energi total
- Vitamin yang diberikan diatas AKG : Vit. C untuk mempercepat penyembuhan, Vit. K mencegah pendarahan bagi pasien TB yang berat, Vit B6 perlu jika pasien diberikan INH karena INH merupakan antagonisnya
- Vit. A, Zat besi dan Kalsium sama dgn AKG
- Bahan makanan sumber serat diperlukan untuk menghindari konstipasi
- Makanan diberikan dalam bentuk mudah dicerna.

PEMBERIAN DIET

- Jenis Diet : Tinggi Kalori Tinggi Protein
- Bentuk Makanan : Makanan biasa (sesuai kondisi pasien)
- Cara Pemberian : Oral (sesuai kondisi pasien)
- Tujuan Diet :
- Mencapai dan mempertahankan bb normal
- Mengganti/memperbaiki defisiensi zat gizi yang hilang/rusak
- Meningkatkan daya tahan tubuh untuk mempercepat penyembuhan.



By MARIA THERESIA DIO

6 LANGKAH MENCUCI TANGAN



1. RATAKAN SABUN DENGAN MENGGOSOK PADA KEDUA TELAPAK TANGAN
2. GOSOK PUNGGUNG TANGAN DAN SELA SELA JARI, LAKUKAN PADA KEDUA TANGAN
3. GOSOK KEDUA TELAPAK TANGAN DAN KEDUA SELA-SELA TELAPAK JARI KEDUA TANGAN
4. GOSOK PUNGGUNG JARI KEDUA TANGAN DENGAN POSISI TANGAN SALING MENGUNCI
5. GOSOK IBU JARI KIRI DENGAN DIPUTAR DALAM GENGAMAN TANGAN KANAN, LAKUKAN SEBALIKNYA
6. USAPKAN UJUNG KEDUA TANGAN KANAN DENGAN DIPUTAR DI TELAPAK TANGAN KIRI, LAKUKAN SEBALIKNYA, BILAS DENGAN AIR MENGALIR.

KONSEP ISI PIRINGKU



1. ISILAH PIRING DENGAN SAYUR DAN BUAH BAGIAN TERBANYAK DARI ISI PIRINGKU ADALAH SAYUR DAN BUAH. JIKA DIPERSENKAN MAKA SAYUR SEKITAR 30% DAN BUAH 20% DARI ISI PIRINGKU.
2. ISILAH 1/3 PIRING DENGAN MAKANAN POKOK UTAMAKAN KONSUMSI KARBOHIDRAT KOMPLEK, SEPERTI BERAS MERAH, JAGUNG, OATMEAL, SORGUM, CANTEL DAN BIJI-BIJIAN UTUH LAINNYA.
3. ISILAH BAGIAN TERSISA DARI PIRING DENGAN LAUK PAUK
4. ISILAH PIRING DENGAN SUMBER PROTEIN HEWANI DAN NABATI, SEPERTI IKAN, AYAM, TELUR, TEMPE, TAHU DAN KACANG-KACANGAN.



PRODI GIZI POLTEKKES KEMENKES KUPANG



**BANGSAKU
SEHAT
BERPRESTASI**

PENGERTIAN GIZI SEIMBANG

GIZI SEIMBANG DIDASARKAN PADA PRINSIP 4 PILAR, YAITU MENGONSUMSI PANGAN BERANEKA RAGAM, MEMBIASAKAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT, MEMPERTAHAKAN DAN MEMANTAU BERAT BADAN NORMAL DAN MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK, SERTA MENJAGA KEBERSIHAN. DALAM TUMPENG GIZI SEIMBANG ADA EMPAT LAPIS BERURUTAN DARI BAWAH KE ATAS, DAN SEMAKIN KE ATAS KECIL.



10 PESAN GIZI SEIMBANG



1. SYUKURI DAN NIKMAT ANEKA RAGAM MAKANAN DENGAN CARA MENGONSUMSI MAKANAN POKOK, LAUK-PAUK, SAYURAN, BUAH-BUAHAN DAN MINUMAN.
2. BANYAK MAKAN SAYURAN DAN CUKUP BUAH-BUAHAN KARENA MENGANDUNG VITAMIN, MINERAL, DAN SERAT PANGAN
3. BIASAKAN MENGONSUMSI LAUK PAUK YANG MENGANDUNG PROTEIN TINGGI
4. BIASAKAN MENGONSUMSI ANEKA RAGAM MAKANAN POKOK
5. BATASI KONSUMSI MAKANAN MANIS, ASIN, DAN BERLEMAK DALAM SEHARI, PENGGUNAAN GULA DIBATASI 4 SENDOK MAKAN, GARAM 1 SENDOK TEH, DAN LEMAK/MINYAK 5 SENDOK MAKAN.
6. BIASAKAN SARAPAN

7. BIASAKAN MINUM AIR PUTIH YANG CUKUP DAN AMAN MINIMAL 2 LITER ATAU 8 GELAS PER HARI.
8. BIASAKAN MEMBACA LABEL PADA KEMASAAN PANGAN. LABEL ADALAH KETERANGAN TENTANG ISI, JENIS, KOMPOSISI ZAT GIZI, TANGGAL KADALUWARSA DAN KETERANGAN PENTING LAIN YANG TERCANTUM PADA KEMASAN, MEMBANTU KONSUMEN UNTUK MENGETAHUI BAHAN-BAHAN YANG TERKANDUNG DALAM MAKANAN TERSEBUT.
9. CUCI TANGAN PAKAI SABUN DENGAN AIR BERSIH MENGALIR
10. LAKUKAN AKTIVITAS FISIK YANG CUKUP DAN PERTAHANKAN BERAT BADAN NORMAL



Nutrisi yang dibutuhkan penderita TB.

1. **Energi**; nasi, kentang, gandum, jagung, dst
2. **Protein**; daging tanpa lemak, telur, susu, ikan, kacang-kacangan, serta biji-bijian.
3. **Vitamin & Mineral**; dari buah-buahan dan sayuran
4. **Seng**, daging ayam, kacang mete, jamur, brokoli, sereal, susu
5. **Vitamin A**, wortel, bayam, tomat, ubi, seledri, hati, telur, mangga, semangka dan banyak lagi
6. **Vitamin D**; jamur, minyak ikan, ikan salmon, tofu, sereal, kuning telur, susu, dan masih banyak lagi.
7. **Vitamin C**; jeruk, kiwi, strawberry, melon, jambu biji, pepaya, dan masih banyak lagi
8. **Zat Besi**, daging merah, sayuran hijau, bayam, brokoli, dan masih banyak lagi
9. **Selenium**, biji bunga matahari, roti, jamur, dan masih banyak lagi

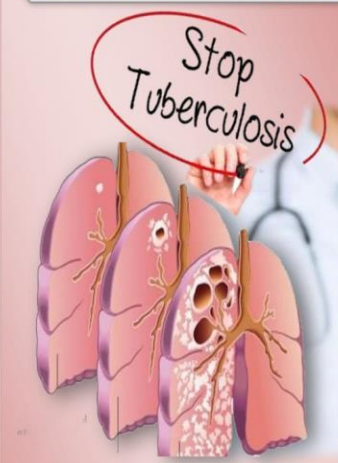
Bisa dikonsultasikan dengan Ahli Gizi



Ingat !!!

Penyakit TB dapat disembuhkan melalui disiplin minum obat, pemenuhan asupan zat gizi, dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

dr. Dilla Laswantina, Sp.P Dokter Spesialis Pulmonologi dan Respirasi



OLEH

MAHASISWI JURUSAN GIZI

KEMENKES POLTEKES KUPANG

MEI 2024

Apa Itu penyakit TB?

Tuberculosis Paru adalah suatu penyakit menular yang disebabkan oleh kuman Mycobacterium Tuberculosis, yang menular lewat udara ketika batuk atau bersin

Bagaimana Gejala TB ?

1. Batuk lama lebih dari 3 minggu disertai nyeri dada
2. Batuk berdahak tebal, keruh, kadang-kadang berdarah
3. Berat badan menurun
4. Nafsu makan menurun
5. Demam lama atau berulang tanpa sebab yang jelas
6. Ada benjolan di leher

Pengobatan TB

Pasien harus minum obat anti TB (OAT) secara teratur sesuai petunjuk berikut :

- Obat paru/FDC diminum pukul 05.00 dalam keadaan perut kosong
- 1 jam kemudian baru boleh makan dan
- boleh minum obat sesuai anjuran dari dokter
- Pemberian OAT fase intensif selama 2 bulan
- Pemberian fase lanjutan diberikan selama 4
- bulan/lebih dengan jenis OAT yang berbeda

Manfaat PHBS di Rumah Tangga

- setiap anggota keluarga mampu meningkatkan kesejahteraan dan tidak mudah terkena penyakit.
- rumah tangga sehat mampu meningkatkan produktivitas anggota rumah tangga
- anggota keluarga terbiasa untuk menerapkan pola hidup sehat dan keluarga dapat tumbuh sehat dan tercukupi gizi.

Manfaat PHBS di Masyarakat

- masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat
- mencegah penyebaran penyakit
- masyarakat memanfaatkan pelayanan fasilitas kesehatan dan mampu mengembangkan kesehatan yang bersumber dari masyarakat.

Manfaat PHBS di Tempat Kerja

- para pekerja mampu meningkatkan kesehatannya dan tidak mudah sakit
- meningkatkan produktivitas kerja dan meningkatkan citra tempat kerja yang positif.

Apa itu PHBS ??

PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mandiri dan mampu menolong diri sendiri serta berperan aktif dalam aktivitas kesehatan masyarakat.

Tujuan PHBS

meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses penyadartahuan yang menjadi awal dari kontribusi individu – individu dalam menjalani perilaku kehidupan sehari – hari yang bersih dan sehat.

Manfaat PHBS

terciptanya masyarakat yang sadar kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani perilaku hidup yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan.



Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Pasien dengan TB :

1. Menjemur kasur
2. Membuka jendela dan pintu setiap pagi agar cahaya matahari masuk
3. Pengaturan ventilasi udara
4. Makan makanan bergizi
5. Tidak merokok dan tidak mengonsumsi minuman beralkohol
6. Olahraga teratur
7. Melakukan etika batuk yang benar
8. Tidak meludah di sembarang tempat



**DILARANG MELUDAH
DI SEMBARANG TEMPAT**