

The background features a large, light-colored circle on the left side. At the top of this circle, there are three small, stylized globe icons. In the bottom right corner of the slide, there is a larger, more detailed globe icon. The overall background has a textured, light brownish-grey appearance.

# **PENGERTIAN DAN JENIS MAKANAN**

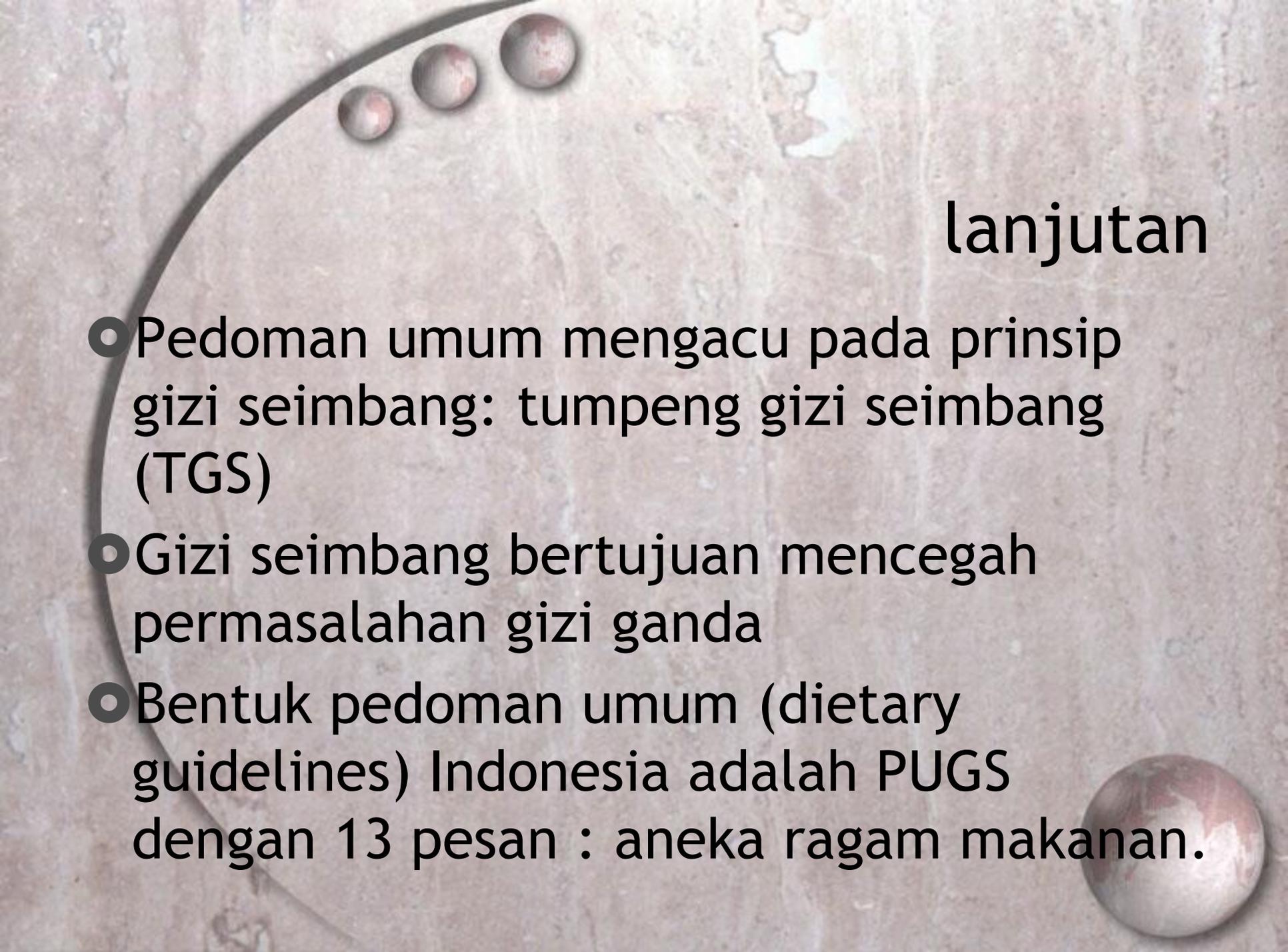
Rizqie Auliana  
[rizqie\\_auliana@uny.ac.id](mailto:rizqie_auliana@uny.ac.id)

# Pedoman diet

- Tujuan pedoman adl memelihara status gizi yang baik.
- Pedoman ada 2, yaitu: pedoman umum dan pedoman rumah sakit.

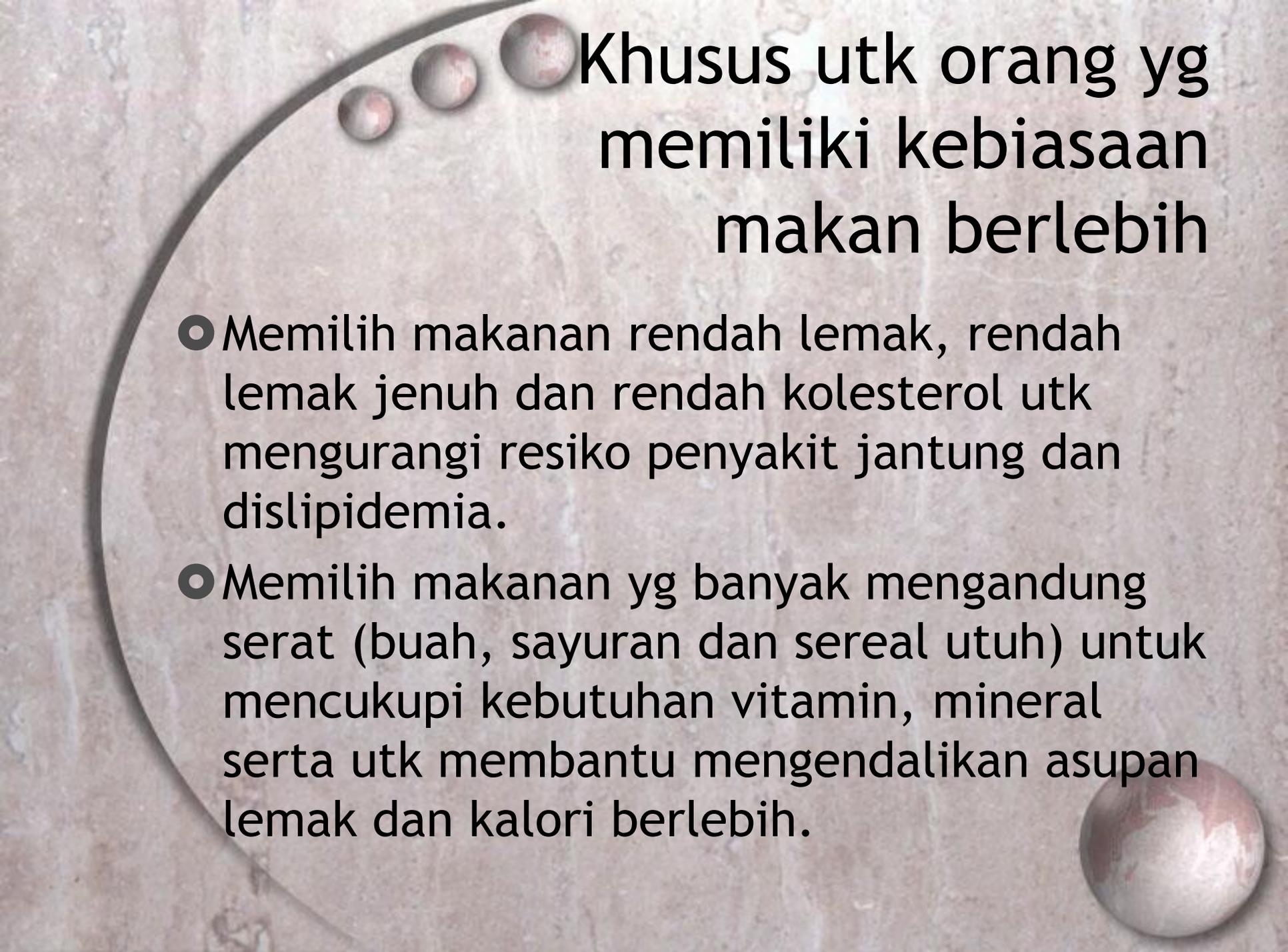
# Pedoman diet umum

- Pedoman umum ditujukan untuk masyarakat luas, ditetapkan pemerintah setiap 5 tahun sekali (Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi).
- Pedoman umum ini digunakan pada masyarakat luas yang dianggap sehat dan tidak membutuhkan diet khusus dengan tujuan meningkatkan status kesehatan dan gizi.



lanjutan

- Pedoman umum mengacu pada prinsip gizi seimbang: tumpeng gizi seimbang (TGS)
- Gizi seimbang bertujuan mencegah permasalahan gizi ganda
- Bentuk pedoman umum (dietary guidelines) Indonesia adalah PUGS dengan 13 pesan : aneka ragam makanan.

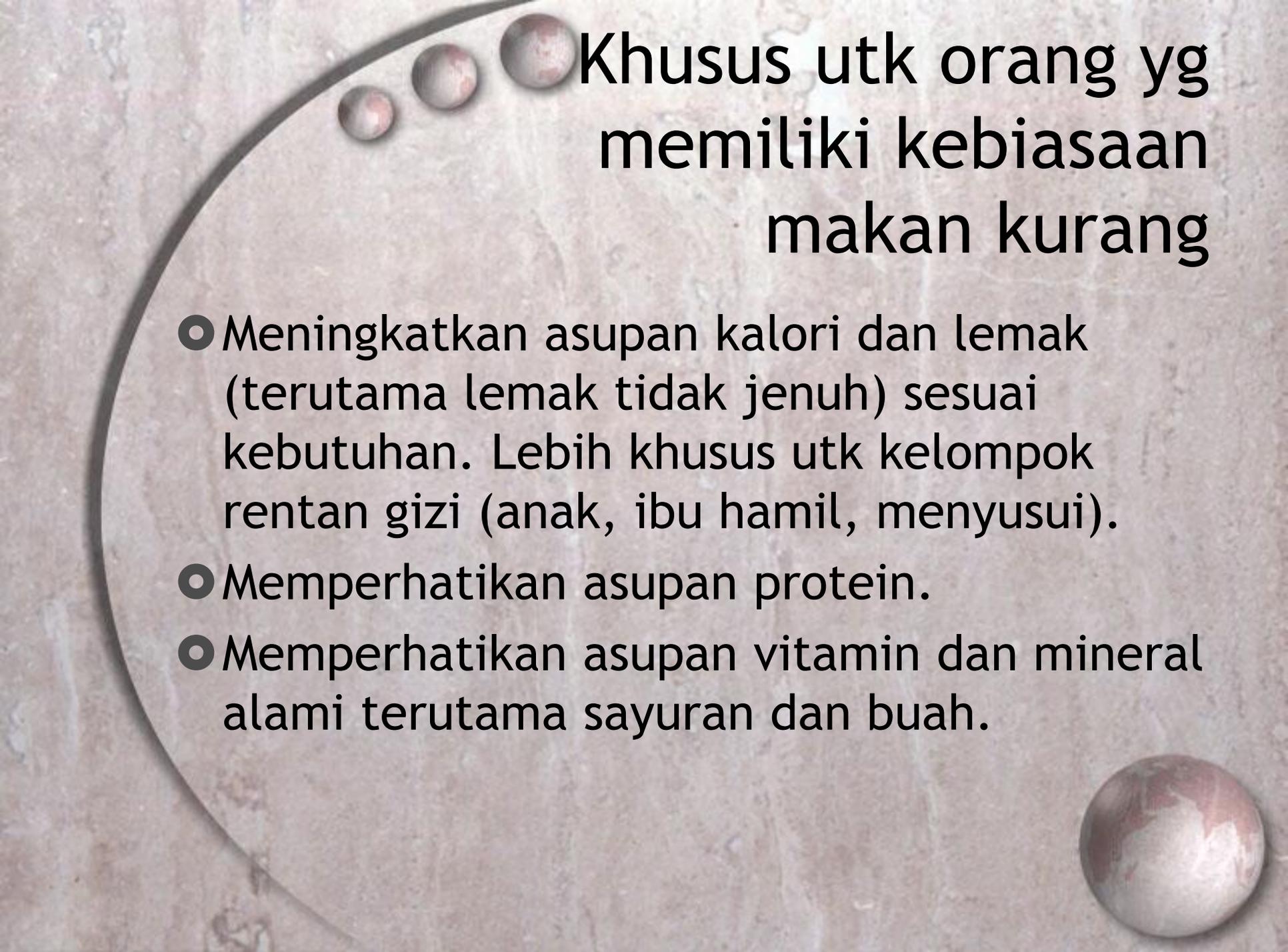


# Khusus utk orang yg memiliki kebiasaan makan berlebihan

- Memilih makanan rendah lemak, rendah lemak jenuh dan rendah kolesterol utk mengurangi resiko penyakit jantung dan dislipidemia.
- Memilih makanan yg banyak mengandung serat (buah, sayuran dan sereal utuh) untuk mencukupi kebutuhan vitamin, mineral serta utk membantu mengendalikan asupan lemak dan kalori berlebihan.

## lanjutan

- Menggunakan gula dg jumlah tidak berlebihan dan hanya jika diperlukan.
- Menggunakan garam dan natrium dg jumlah tidak berlebihan utk mengurangi resiko tekanan darah tinggi.



# Khusus utk orang yg memiliki kebiasaan makan kurang

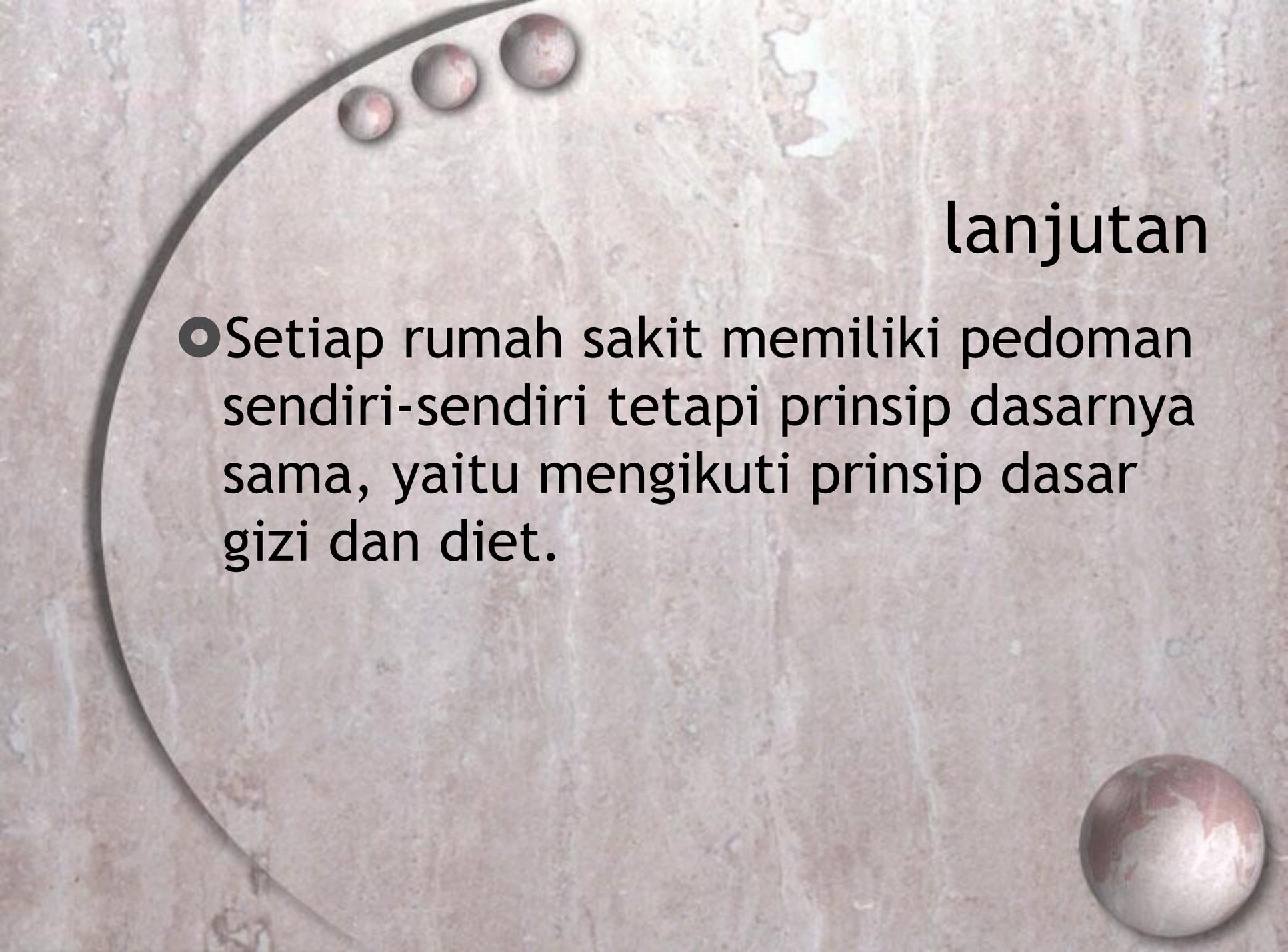
- Meningkatkan asupan kalori dan lemak (terutama lemak tidak jenuh) sesuai kebutuhan. Lebih khusus utk kelompok rentan gizi (anak, ibu hamil, menyusui).
- Memperhatikan asupan protein.
- Memperhatikan asupan vitamin dan mineral alami terutama sayuran dan buah.





# **Pedoman diet khusus (diet rumah sakit)**

- Pedoman diet rumah sakit bersifat khusus dan individual.
  - Pedoman ini biasanya disahkan oleh rumah sakit dan digunakan untuk memfasilitasi kesembuhan dan meningkatkan status gizi pasien.
- 



lanjutan

- Setiap rumah sakit memiliki pedoman sendiri-sendiri tetapi prinsip dasarnya sama, yaitu mengikuti prinsip dasar gizi dan diet.

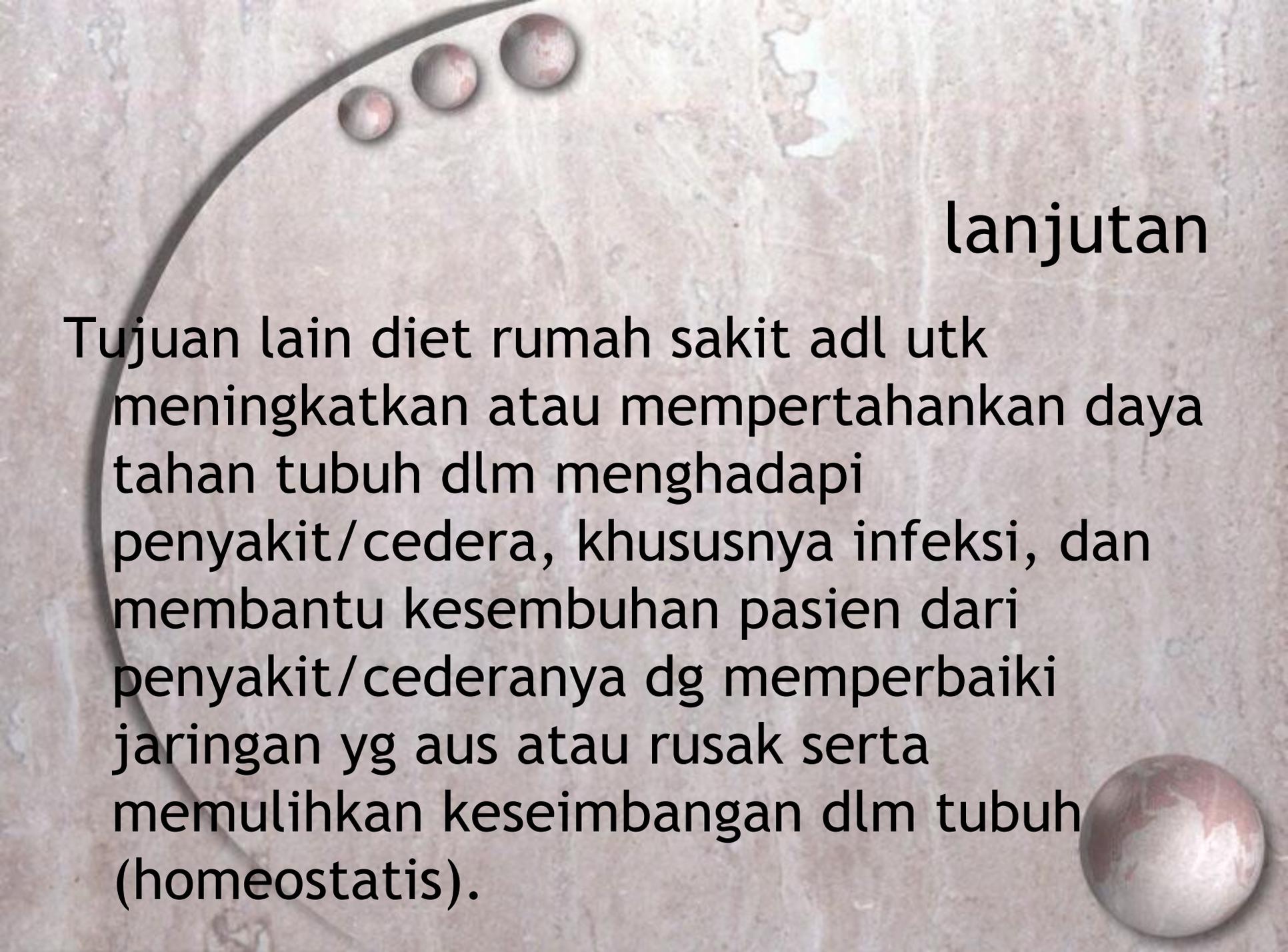
# lanjutan

Dasar pelayanan gizi rumah sakit:

- Makan makanan secara beragam dan seimbang untuk menjamin kecukupan energi, KH, P dan lemak.
- Makan dg memperhatikan BB optimal utk menghindari terkena sindrom metabolik, tekanan darah tinggi, jantung, stroke, diabet, dll.

# Pengertian diet

- Diet adalah pengaturan jumlah dan jenis makanan yang dimakan setiap hari agar seseorang tetap sehat, dan
- bagi orang sakit bertujuan meningkatkan status gizi dan membantu kesembuhan, serta mencegah permasalahan lain mis diare atau intoleransi thd jenis makanan tertentu.



lanjutan

Tujuan lain diet rumah sakit adl utk meningkatkan atau mempertahankan daya tahan tubuh dlm menghadapi penyakit/cedera, khususnya infeksi, dan membantu kesembuhan pasien dari penyakit/cederanya dg memperbaiki jaringan yg aus atau rusak serta memulihkan keseimbangan dlm tubuh (homeostatis).

# Pedoman dietnya:

- Makanan dg kandungan nutrisi yg baik dan seimbang mnrt keadaan penyakit dan status gizi masing-masing.
- Makanan dg tekstur dan konsistensi yg sesuai mnrt kondisi gastrointestinal dan penyakit masing-masing.
- Makanan yg mudah cerna dan tidak merangsang, mis tdk mengandung bhn yg bisa menimbulkan intoleransi, tdk menghasilkan gas, tidak terlalu pedas, manis, asin atau asam.

## lanjutan

- Makanan yg bebas unsur aditif berbahaya (pengawet, pewarna, dll). Makanan alami yg segar lebih dianjurkan drpd yg dikalengkan.
- Makanan dg citarasa enak dan penampilan menarik utk menggugah selera makan yg umumnya terganggu oleh penyakit dan kondisi indra pengecap/pembau.



# STANDAR MAKANAN DI RUMAH SAKIT

- Standar makanan umum (hanya berdasarkan konsistensi)
  - Standar makanan khusus (berdasarkan jenis penyakit)
- 

# Standar makanan umum RS

- Makanan biasa
- Makanan lunak
- Makanan saring
- Makanan cair (jernih, penuh, kental)

## Makanan biasa

- Sama dg makanan sehari-hari yg beraneka ragam, diberikan kepada pasien yg penyakitnya tidak memerlukan makanan khusus. Sebaiknya mudah cerna dan tidak merangsang saluran cerna.

# Standar makanan khusus

- Diet TKTP
- Diet RK (rendah kalori/energi rendah)
- Diet serat tinggi
- Diet diabet (DM I-DM VIII)
- dll



# TUJUAN DIET BAGI PASIEN

Konkritisasi atau target yg ingin dicapai dan diperoleh utk kemajuan kondisi pasien dimasa yg akan datang setelah terapi diet diberikan.

Yang harus tercakup dalam diet untuk pasien adalah:



## lanjutan

- Memberikan makanan yg seimbang sesuai dengan keadaan penyakit serta daya terima pasien.
- Memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi lain yang diperlukan pasien sesuai dengan diet yg diberikan.
- Mengupayakan perubahan sikap dan perilaku sehat terhadap makanan oleh pasien dan keluarganya.

## lanjutan

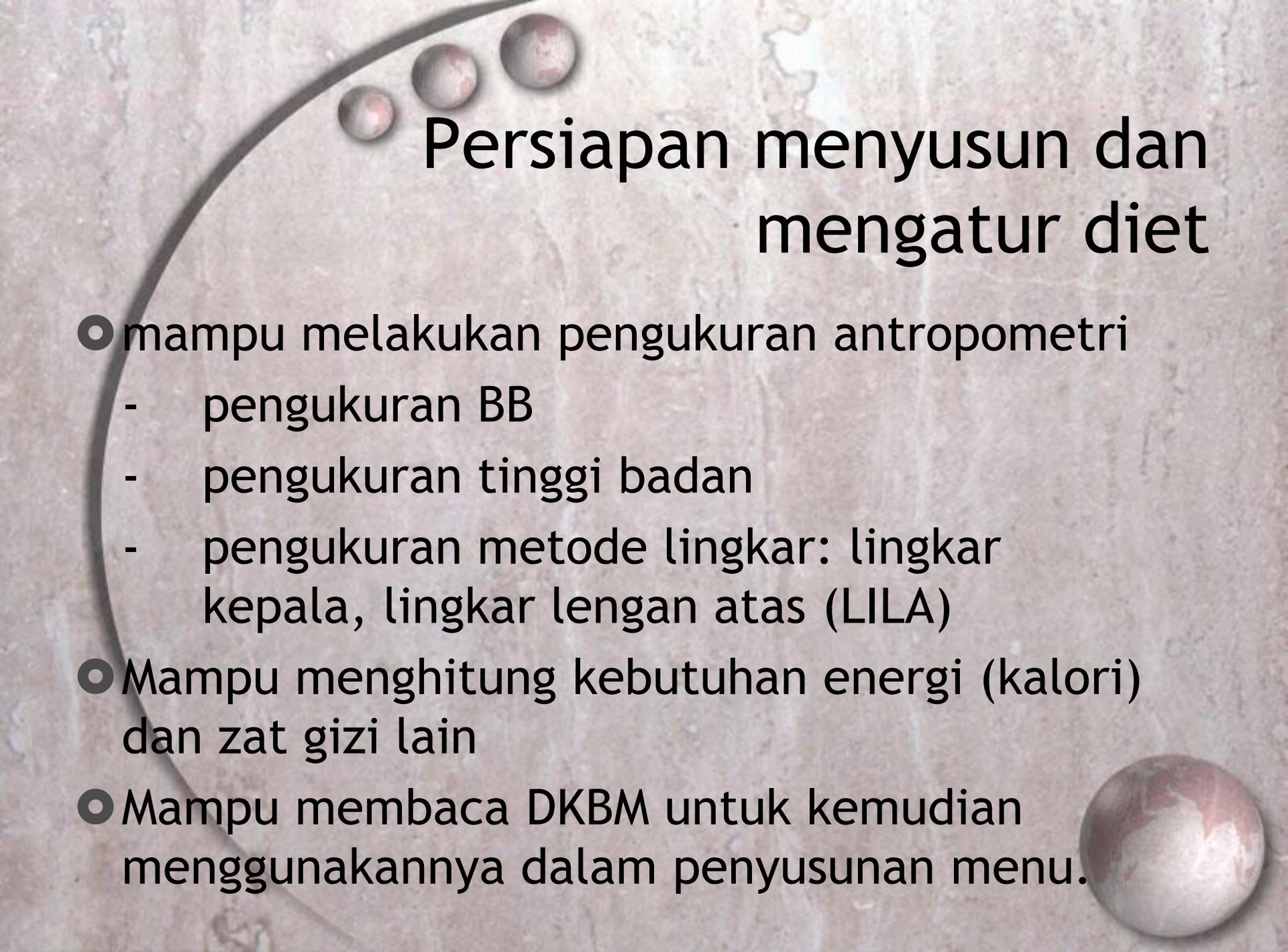
- Mencapai dan mempertahankan status gizi sesuai umur, tinggi badan dan kebutuhan fisik pasien.
- Mengatasi penyakit yg dialami pasien menggunakan terapi diet sesuai keadaan penyakit pasien.

# Prinsip diet

- Energi cukup
- Protein cukup

# Syarat diet

- Adl tata cara diet yg tepat sesuai dg kondisi dan jenis penyakit pasien.
- Diet yang diberikan yaitu makanan beragam mengikuti pola gizi seimbang.
- Jenis dan komposisi makanan disesuaikan dengan kondisi pasien.
- Syarat diet merupakan penjabaran dari prinsip diet yang telah ditetapkan sebelumnya.



# Persiapan menyusun dan mengatur diet

- mampu melakukan pengukuran antropometri
  - pengukuran BB
  - pengukuran tinggi badan
  - pengukuran metode lingkar: lingkar kepala, lingkar lengan atas (LILA)
- Mampu menghitung kebutuhan energi (kalori) dan zat gizi lain
- Mampu membaca DKBM untuk kemudian menggunakannya dalam penyusunan menu.