



YAYASAN KEPERAWATAN YOGYAKARTA AKADEMI KEPERAWATAN YKY YOGYAKARTA

KAMPUS : JL. PATANGPULUHAN, SONOSEWU, NGESTIHARJO KASIHAN, BANTUL, YOGYAKARTA

TELP/FAX. (0274) 450691

SK BAN-PT : NOMOR.896/SK/BAN-PT/Akred/PT/XI/2020

SK LAM-PTKes : NOMOR.0390/LAM-PTKes/Akr/Dip/XI/2020

SURAT TUGAS

NO : 687.A/KP.04.06/AKPER YKY/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rahmita Nuril Amalia, S.Kep.Ns.,M.Kep
Jabatan : Direktur
NIK : 1141 10 155

Dengan ini menugaskan :

Nama : Dwi Wulan Minarsih
NIK : 1141 99 035
Jabatan : Dosen

Untuk melaksanakan tugas pembuatan Book Chapter Ilmu Gizi (Konsep & Penerapan) pada Chapter 9 dengan judul “Diet Tinggi Kalori Tinggi Protein (TKTP) Dan Diet Lunak” Tahun Akademik 2023/2024 yang diselenggarakan pada :

Periode : Semester Genap T.A. 2023/2024
Tempat : Akper “YKY” Yogyakarta

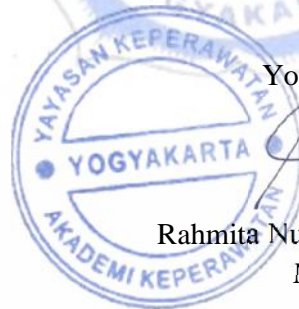
Demikian surat tugas ini dibuat untuk dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 1 Juli 2024

Diraktur

Rahmita Nuril Amalia, S.Kep.Ns.,M.Kep

NIK : 1141 10 155





Editor: Arif Munandar

ILMU GIZI

(KONSEP DAN PENERAPAN)

- ● Khartini Kaluku | Mita Ni Putu Wulan Purnama Sari
- ● Herliana Monika Azi Djogo
- ● Fransiska Yuniati Demang
- ● Tita Menawati Liansyah
- ● Atika Nur Azizah | Aliyah Fahmi
- ● Dwi Wulan Minarsih | Oktovin
- ● Baiq Dewi Sukma Septiani
- ● Grace Carol Sipasulta
- ● Hesti Jatmikowati | Tirta Amerta Isworo
- ● Sabrina Farani | Yanti | Dwi Juwartini
- ● Desi Ari Madyanti | Suhaimi Fauzan
- ● Tri Astuti Sugiyatmi | Bernadette Victoria
- ● Rus Andraini | Pipit Festi Wiliyanarti
- ● Waisaktini Margareth | Maria Manungkalit
- ● Ariani Damayanti | Carissa Wityadarda
- ● Adillah Imansari | Maria Dyah Kurniasari
- ● Paramitha Wirdani Ningsih Marlina



BUNGA RAMPAI

ILMU GIZI (KONSEP DAN PENERAPAN)

UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i Penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv Penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

ILMU GIZI (KONSEP DAN PENERAPAN)

Khartini Kaluku | Mita | Ni Putu Wulan Purnama Sari
Herliana Monika Azi Djogo | Fransiska Yuniati Demang
Tita Menawati Liansyah | Atika Nur Azizah
Aliyah Fahmi | Dwi Wulan Minarsih
Oktovin | Baiq Dewi Sukma Septiani
Grace Carol Sipasulta | Hesti Jatmikowati
Tirta Amerta Isworo | Sabrina Farani
Yanti | Dwi Juwartini | Desi Ari Madiyanti
Suhaimi Fauzan | Tri Astuti Sugiyatmi
Bernadette Victoria | Rus Andraini
Pipit Festi Wiliyanarti | Waisaktini Margareth
Maria Manungkalit | Ariani Damayanti
Carissa Wityadarda | Adillah Imansari
Maria Dyah Kurniasari
Paramitha Wirdani Ningsih Marlina

Penerbit



CV. MEDIA SAINS INDONESIA
Melong Asih Regency B40 - Cijerah
Kota Bandung - Jawa Barat
www.medsan.co.id

Anggota IKAPI
No. 370/JBA/2020

ILMU GIZI (KONSEP DAN PENERAPAN)

Khartini Kaluku | Mita | Ni Putu Wulan Purnama
Sari Herliana Monika Azi Djogo | Fransiska Yuniati Demang
Tita Menawati Liansyah | Atika Nur Azizah
Aliyah Fahmi | Dwi Wulan Minarsih
Oktovin | Baiq Dewi Sukma Septiani
Grace Carol Sipasulta | Hesti Jatmikowati
Tirta Amerta Isworo | Sabrina Farani
Yanti | Dwi Juwartini | Desi Ari Madiyanti
Suhaimi Fauzan | Tri Astuti Sugiyatmi
Bernadette Victoria | Rus Andraini
Pipit Festi Wiliyanarti | Waisaktini Margaret
Maria Manungkalit | Ariani Damayanti
Carissa Wityadarda | Adillah Imansari
Maria Dyah Kurniasari
Paramitha Wirdani Ningsih Marlina

Editor:

Arif Munandar

Tata Letak:

Eleazar Mali Paruntung

Desain Cover:

Jevon Ivander Pagappong

Ukuran:

A5 Unesco: 15,5 x 23 cm

Halaman:

xii, 535

ISBN:

978-623-512-029-4

Terbit Pada:

Juni 2024

Hak Cipta 2024 @ Media Sains Indonesia dan Penulis

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit atau Penulis.

PENERBIT MEDIA SAINS INDONESIA

(CV. MEDIA SAINS INDONESIA)

Melong Asih Regency B40 - Cijerah

Kota Bandung - Jawa Barat

www.medsan.co.id

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas berkat, rahmat dan karunia-Nya sehingga buku kolaborasi dapat dipublikasikan dan dapat sampai dihadapan pembaca. Buku ini disusun oleh sejumlah akademisi dan praktisi sesuai dengan kepakarannya masing-masing. Buku ini diharapkan dapat hadir untuk memberikan kontribusi positif dalam ilmu pengetahuan khususnya terkait dengan Ilmu Gizi (Konsep dan Penerapan). Sistematika buku Ilmu Gizi (Konsep dan Penerapan) ini mengacu pada pendekatan konsep teoritis dan contoh penerapan. Pada buku ini terdiri dari 30 BAB yaitu konsep dasar, sejarah perkembangan dan ruang lingkup ilmu gizi; jenis, fungsi gizi dan peran gizi; faktor yang mempengaruhi gizi, status gizi dan dasar penentuan kebutuhan gizi; kebutuhan zat gizi, pemberian zat gizi & pendidikan gizi bagi anak; pertumbuhan, perkembangan, dan imunisasi pada anak; penilaian status gizi, nilai gizi dan angka kecukupan gizi; pemberian makanan tambahan; komposisi bahan makanan dan bahan makanan pengganti; diet tinggi kalori tinggi protein (tktp) dan diet lunak; diet jantung dan diet stroke; diet tinggi serat dan diet rendah sisa; gizi dalam daur kehidupan, gizi klinis dan gizi kesehatan masyarakat; gizi dalam daur kehidupan, gizi klinik dan gizi kesehatan masyarakat; 1000 hari kehidupan pertama; menu seimbang dan gizi seimbang; gizi seimbang pada bayi dan anak balita; gizi seimbang untuk remaja, dewasa dan lansia; gizi seimbang untuk ibu hamil dan ibu menyusui; gizi buruk dan stunting; zat gizi makro, zat gizi mikro dan sistem imun; penentuan kebutuhan kecukupan energi, pengelompokan zat gizi dan masalah gizi; kecukupan gizi pada bayi, balita dan anak usia sekolah; kecukupan gizi pada anak remaja, dewasa dan lansia; kecukupan gizi pada ibu hamil dan ibu menyusui; korelasi gizi, kesehatan, dan produktivitas kerja; komponen gizi dan survei konsumsi makanan; antropometri gizi, klinis gizi, dan pemeriksaan kimia gizi; proses asuhan gizi, prinsip gizi dan pedoman gizi; metabolisme zat gizi, antioksidan dan mikrobiologi pangan dan penyuluhan, konsultasi dan

perilaku gizi. Oleh karena itu, diharapkan buku ini dapat menjawab tantangan dan persoalan dalam sistem pengajaran baik di perguruan tinggi dan sejenis lainnya. Kami menyadari bahwa tulisan ini jauh dari kesempurnaan dan masih terdapat banyak kekurangan, sejatinya kesempurnaan itu hanya milik Yang Kuasa. Oleh sebab itu, kami tentu menerima masukan dan saran dari pembaca demi penyempurnaan lebih lanjut.

Akhirnya kami mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada semua pihak yang telah mendukung dalam proses penyusunan dan penerbitan buku ini, secara khusus kepada Penerbit Media Sains Indonesia sebagai insiator buku ini. Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi pembaca sekalian.

Bandung, 29 April 2024

Editor

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
1 KONSEP DASAR, SEJARAH PERKEMBANGAN DAN RUANG LINGKUP ILMU GIZI.....	1
Pendahuluan	1
Konsep Dasar Ilmu Gizi	2
Sejarah Perkembangan Ilmu Gizi	9
Perkembangan Ilmu Gizi.....	10
Penemu Ilmu Gizi	11
Ruang Lingkup Ilmu Gizi	13
2 JENIS, FUNGSI GIZI DAN PERAN GIZI	19
Pendahuluan	19
Jenis Zat Gizi.....	20
Fungsi dan Peran Gizi.....	25
3 FAKTOR YANG MEMPENGARUHI GIZI, STATUS GIZI DAN DASAR PENENTUAN KEBUTUHAN GIZI	37
Faktor yang Mempengaruhi Gizi	37
Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi	39
Dasar Penentuan Kebutuhan Gizi.....	46
4 KEBUTUHAN ZAT GIZI, PEMBERIAN ZAT GIZI DAN PENDIDIKAN GIZI BAGI ANAK.....	51
Pendahuluan	51
Definisi Gizi Seimbang	51
Kebutuhan Zat Gizi pada Anak.....	52
Pemberian Zat Gizi pada Anak.....	56

	Pendidikan Gizi Bagi Anak.....	63
5	PERTUMBUHAN, PERKEMBANGAN, DAN IMUNISASI PADA ANAK	69
	Pendahuluan	69
	Pertumbuhan dan Perkembangan Anak.....	69
	Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Pertumbuhan dan Perkembangan Anak.....	79
	Imunisasi pada Anak	81
6	PENILAIAN STATUS GIZI, NILAI GIZI DAN ANGKA KECUKUPAN GIZI	87
	Penilaian Status Gizi.....	87
	Penilaian Status Gizi Secara Langsung	88
	Penilaian Status Gizi Secara Tidak Langsung	89
	Pemilihan Metode Penilaian Status Gizi	90
	Nilai Gizi	92
	Angka Kecukupan Gizi.....	94
7	PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN BAYI DAN BALITA	101
	Pendahuluan	101
	Pengertian	102
	Sasaran Pemberian Makanan Tambahan.....	104
	Tujuan	105
	Prinsip Pemberian Makanan Tambahan	106
	Kecukupan Gizi Makanan Tambahan	108
	Menu Pemberian Makanan Tambahan.....	110

8	KOMPOSISI BAHAN MAKANAN DAN BAHAN MAKANAN PENUKAR	115
	Pendahuluan Terkait Gizi dari Bahan Makanan	115
	Gizi dari Bahan Makanan	116
	Bahan Makanan Penukar	124
	Kelompok 1 (Makanan Pokok Sumber Karbohidrat)	124
	Kelompok 2 (Kelompok Protein/Lauk Pauk Hewani).....	125
	Kelompok 3 (Kelompok Protein/Lauk Pauk Nabati)	126
	Kelompok 4/ Kelompok Sayuran	127
	Kelompok 5/Buahbuahan dan Gula	127
	Kelompok 6/Susu/Olahannya	128
	Kelompok 7 (Kelompok Minyak dan Lemak).....	128
	Kelompok 8 (Non Kalori)	129
9	DIET TINGGI KALORI TINGGI PROTEIN (TKTP) DAN DIET LUNAK.....	133
	Pendahuluan	133
	Diet TKTP.....	133
	Diet Lunak.....	140
	Penutup.....	146
10	DIET JANTUNG DAN DIET STROKE	149
	Mengenal Penyakit Jantung dan Stroke	149
	Diet Jantung.....	151
	Tujuan Diet Jantung.....	151
	Jenis Diet Jantung	152

	Syarat Diet Jantung.....	153
	Diet Stroke.....	155
	Penatalaksanaan Diet Stroke	156
	Tujuan Diet Stroke	156
	Indikasi Diet Stroke	157
	Jenis Diet Stroke	157
	Jenis Makanan	158
	Penyusunan Menu Diet Stroke	160
11	DIET TINGGI SERAT DAN DIET RENDAH SISA.....	167
	Gambaran Umum	167
	Serat Makanan (<i>Dietary Fiber</i>).....	168
	Jenis Bahan Makanan Tinggi Serat	170
	Diet Serat Tinggi	171
	Indikasi Pemberian	171
	Diet Sisa Rendah	174
	Macam Diet dan Indikasi Pemberian.....	175
	Bahan Makanan Sehari	176
	Contoh Menu Sehari	178
	Diet Sisa Rendah II	178
12	GIZI DALAM DAUR KEHIDUPAN, GIZI KLINIS DAN GIZI KESEHATAN MASYARAKAT.....	187
	Gizi Dalam Daur Kehidupan	187
	Gizi Klinis	191
	Gizi Kesehatan Masyarakat.....	196

13	GIZI DALAM DAUR KEHIDUPAN, GIZI KLINIK DAN GIZI KESEHATAN MASYARAKAT	215
	Gizi Dalam Daur Kehidupan	215
	Gizi Klinik dan Gizi Kesehatan Masyarakat.....	220
14	1000 HARI KEHIDUPAN PERTAMA	229
	Pengertian 1000 Hari Kehidupan Pertama	229
	Pentingnya 1000 Hpk dan Tantanganny	230
	Mengapa 1000 Hari Pertama Kehidupan.....	231
	Mengapa Investasi Pada Nutrisi 1000 Hpk?	231
	Ibu Hamil.....	234
	Pembagian Masa Kehamilan	234
	Pentingnya Nutrisi Mulai Kehamilan.....	235
	Jenis Jenis Anemia.....	236
	Apa itu stunting?	237
	Apakah Semua Balita Pendek Pasti Stunting?	238
	Nutrisi dan Anak Usia Balita	238
	Monitoring dan Evaluasi Gerakan 1000	239
15	MENU SEIMBANG DAN GIZI SEIMBANG	243
	Contoh Menu Gizi Seimbang Pangan Lokal.....	248
	Contoh Menu Gizi Seimbang dengan Pangan Lokal	248
	Pendidikan Gizi Di Sekolah.....	249
	Prinsip Gizi Seimbang.....	252
16	GIZI SEIMBANG PADA BAYI DAN ANAK BALITA.....	263
	Pedoman Gizi Seimbang.....	263
	Gizi Seimbang Pada Bayi Usia 0-6 Bulan	267

	Gizi Seimbang Pada Bayi dan Anak Usia >6-24 Bulan.....	268
	Gizi Seimbang Pada Anak Balita Usia 2-5 Tahun.....	272
17	GIZI SEIMBANG UNTUK REMAJA, DEWASA DAN LANSIA	281
	Konsep Gizi Seimbang	281
	Gizi Seimbang pada Berbagai Tingkat Usia	285
	Gizi Seimbang pada Remaja.....	289
	Gizi Seimbang pada Dewasa	291
	Kebutuhan Zat Gizi Makro dan Mikro	292
	Pedoman Gizi Seimbang.....	294
	Gizi Seimbang pada Lansia	296
18	GIZI SEIMBANG UNTUK IBU HAMIL DAN IBU MENYUSUI	303
	Pendahuluan	303
	Gizi Seimbang Ibu Hamil	303
	Gizi Ibu Menyusui.....	310
19	GIZI BURUK DAN STUNTING.....	319
	Gizi Buruk	319
	Stunting.....	326
20	ZAT GIZI MAKRO, ZAT GIZI MIKRO DAN SISTEM IMUN	337
	Zat Gizi Makro	337
	Zat Gizi Mikro	344
	Sistem Imun	347
	Hubungan Zat Gizi dengan Sistem Imun	349

21	PENENTUAN KEBUTUHAN KECUKUPAN ENERGI, PENGELOMPOKKAN ZAT GIZI DAN MASALAH GIZI.....	355
	Kebutuhan dan Kecukupan Energi.....	355
	Pengelompokkan Zat Gizi.....	358
	Masalah Gizi	361
22	KECUKUPAN GIZI PADA BAYI, BALITA DAN ANAK USIA SEKOLAH.....	371
	Pendahuluan	371
	Kecukupan Gizi Pada Bayi.....	372
	Kebutuhan Gizi bayi usia 0 – 6 bulan	374
	Kebutuhan gizi Bayi usia 7 – 12 bulan.....	376
	Kecukupan Gizi Pada Balita.....	379
	Kecukupan Gizi Pada Anak Usia Sekolah	383
	Kebutuhan Gizi Anak Pra Sekolah	385
23	KECUKUPAN GIZI PADA ANAK REMAJA, DEWASA DAN LANSIA	397
	Kecukupan Gizi Anak Remaja.....	397
	Faktor Pencetus Terjadinya Masalah Gizi Remaja	399
	Kecukupan Gizi Dewasa	400
	Kebutuhan Nutrisi dan Kebutuhan Nutrisi yang Dianjurkan Pada Dewasa.....	402
	Faktor yang mempengaruhi Kebutuhan Gizi Usia Dewasa.....	405
	Kecukupan Gizi Lansia	406
	Perhitungan Kebutuhan Gizi Lansia	407

24	KECUKUPAN GIZI PADA IBU HAMIL DAN IBU MENYUSUI	413
	Pendahuluan	413
	Kecukupan Gizi Pada Ibu Hamil	414
	Kecukupan Gizi Pada Ibu Menyusui	419
	Pemenuhan Kecukupan Gizi Pada Ibu Hamil dan Menyusui	420
25	KORELASI GIZI, KESEHATAN, DAN PRODUKTIVITAS KERJA.....	433
	Pendahuluan	433
	Konsep Dasar Gizi	434
	Gizi Seimbang.....	438
	Hubungan Gizi dengan Kesehatan	441
	Hubungan Gizi dengan Produktivitas Kerja	443
26	KOMPONEN GIZI DAN SURVEI KONSUMSI MAKANAN	449
	Komponen Gizi	449
	Survei Konsumsi Makanan	452
	Tujuan Survei Konsumsi Makanan	454
	Metode Pengukuran	455
27	ANTROPOMETRI GIZI, KLINIS GIZI, DAN PEMERIKSAAN KIMIA GIZI.....	467
	Antropometri Gizi, Klinis Gizi, dan Pemeriksaan Kimia Gizi	467
	Antropometri Gizi.....	468
	Definisi	468
	Indikasi Penggunaan Antropometri.....	469
	Kontraindikasi	470

	Indeks Antropometri	470
	Pengukuran	472
	Peralatan yang Digunakan.....	473
	Pengukuran Tubuh.....	473
	Klinis Gizi	478
	Kimia gizi	479
28	PROSES ASUHAN GIZI, PRINSIP GIZI DAN PEDOMAN GIZI	485
	Proses Asuhan Gizi	485
	Tujuan dan Manfaat Proses Asuhan Gizi	486
	Model Konsep Proses Asuhan Gizi	487
	Tahapan Proses Asuhan Gizi	488
	Prinsip dan Pedoman Gizi	497
29	METABOLISME ZAT GIZI, ANTIOKSIDAN DAN MIKROBIOLOGI PANGAN	505
	Metabolisme Zat Gizi.....	505
	Antioksidan	508
	Mikrobiologi Pangan	513
30	PENYULUHAN, KONSULTASI DAN PERILAKU GIZI.....	519
	Penyuluhan Gizi	519
	Konsultasi Gizi.....	524
	Perilaku Gizi	528

DIET TINGGI KALORI TINGGI PROTEIN (TKTP) DAN DIET LUNAK

Dwi Wulan Minarsih, S.Kep, Ns., M.Kep
Akper YKY Yogyakarta

Pendahuluan

Setiap orang membutuhkannya makanan sebagai sumber energi agar dapat mempertahankan kehidupan dan melaksanakan kegiatan sehari – hari seperti belajar, bekerja, dan kegiatan lainnya. Kebutuhan energi tubuh dapat dipenuhi dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral serta air. Kecukupan energi pada seseorang ditandai dengan berat badan yang ideal atau normal. Kekurangan energi pada diri seseorang yang berlangsung dalam jangka waktu lama menyebabkan penurunan berat badan, tubuh kekurangan zat gizi, penurunan sistem imun sehingga orang tersebut mudah sakit.

Diet TKTP

1. Definisi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) diet adalah aturan makanan khusus untuk kesehatan dan sebagainya (biasanya atas petunjuk dokter). Diet juga dapat diartikan cara mengatur jumlah makanan dan minuman yang masuk ke dalam tubuh untuk mencapai berat badan yang ideal. Diet TKTP (Tinggi Kalori Tinggi Protein) dikenal juga dengan istilah diet TETP (Tinggi Energi Tinggi Protein) atau diet ETPT (Energi Tinggi Protein Tinggi), yaitu diet yang

mengandung energi dan protein di atas kebutuhan normal seseorang. Diet TKTP diberikan sebagaimana makanan biasa tetapi disertai bahan makanan sumber protein tinggi seperti susu, telur, daging.

2. Tujuan

Tujuan pemberian diet TKTP antara lain :

- a. Memenuhi kebutuhan energi dan protein yang meningkat
- b. Pada keadaan tertentu tubuh membutuhkan energi dan protein lebih besar seperti pada ibu hamil, ibu post partum sehingga diet yang sesuai adalah makanan yang mengandung kalori dan protein yang tinggi.
- c. Mencegah dan mengurangi resiko kerusakan jaringan tubuh
- d. Kebutuhan energi/kalori dan protein yang tercukupi di dalam tubuh akan membantu pembentukan sel – sel baru maupun perbaikan sel – sel yang mengalami kerusakan.
- e. Menambah berat badan agar kembali mencapai berat badan normal
- f. Adanya penambahan berat badan yang mencapai normal menunjukkan kecukupan energi dalam tubuh, yang dapat dilihat menggunakan Kartu Menuju Sehat (KMS) untuk balita dan lansia serta dengan penghitungan Index Massa Tubuh (IMT) pada orang dewasa.

3. Indikasi Pemberian Diet TKTP

Beberapa kondisi pasien yang mendapatkan diet TKTP yaitu :

- a. Pasien dengan KEP (Kurang Energi Protein), malnutrisi, anemia, kwashiorkor
- b. Pasien dengan luka bakar berat
- c. Pasien dengan hipertiroid
- d. Pasien dengan infeksi saluran pernafasan

- e. Ibu hamil
 - f. Ibu post partum
 - g. Pasien sebelum dan sesudah menjalani operasi tertentu
 - h. Pasien dengan cedera atau trauma, perdarahan
 - i. Pasien yang sedang menjalani radioterapi atau kemoterapi
 - j. Pasien dengan kondisi lainnya dimana kebutuhan energi dan proteinnya meningkat seperti baru sembuh dari penyakit yang berlangsung lama
4. Syarat Diet TKTP
- a. Tinggi energi, diberikan sesuai keadaan pasien hingga dapat mencapai berat badan normal (40 – 45 kkal/kg BB)
 - b. Tinggi protein yakni 2,0 – 2,5 gr/kg BB (75 – 100 gr)
 - c. Lemak cukup 25 – 35% dari kebutuhan energi total
 - d. Karbohidrat cukup
 - e. Cukup vitamin dan mineral sesuai anjuran AKG
 - f. Mudah dicerna
 - g. Makanan tidak merangsang (tidak pedas, tidak asam)
 - h. Diberikan secara bertahap
5. Macam – macam diet TKTP
- Terdapat 2 macam diet TKTP yaitu diet TKTP I dan diet TKTP II. Perbedaan antara kedua jenis diet TKTP ini terletak pada kandungan energi dan proteinnya.
- a. Diet TKTP I
 - Mengandung energi 2600 kkal dan protein 100 gram (2gr/Kg BB)

b. Diet TKTP II

Mengandung energi 3000 kkal dan protein 125 gram (2,5 gr/Kg BB)

6. Bahan makanan yang dianjurkan dan yang tidak dianjurkan

Tabel 1. Bahan makanan yang dianjurkan dan yang tidak dianjurkan

Bahan Makanan	Dianjurkan	Tidak Dianjurkan
Sumber Karbohidrat	Nasi, roti, mi, hasil olahan tepung – tepungan seperti <i>cake, tart, pudding, pastry, dodol, ubi,</i> karbohidrat sederhana seperti gula pasir	
Sumber Protein	Daging sapi, ayam, ikan, telur, susu, hasil olahan seperti keju, yoghurt custard dan es krim	Dimasak dengan banyak minyak atau kelapa/santan kental
Sumber Protein Nabati	Semua jenis kacang – kacang dan hasil olahan seperti tempe, tahu dan pindakas	Dimasak dengan banyak minyak atau kelapa/santan kental
Sayuran	Semua jenis sayuran seperti bayam, buncis, daun singkong, kacang Panjang, labu siam, wortel, direbus, dikukus dan ditumis	Dimasak dengan banyak minyak atau kelapa/santan kental

Buah – buahan	Semua jenis buah segar, buah kaleng, buah kering, dan jus buah
Lemak dan Minyak	Minyak goreng, Santan kental mentega, margarin, santan encer, <i>salad dressing</i>
Minuman	<i>Soft drink</i> , madu, Minuman rendah sirup, the dan energi kopi encer
Bumbu	Bumbu tidak tajam, bawang merah, bawang putih, laos, salam, dan kecap

Sumber : Almatsier, (2008)



Gambar 1. Sumber energi tinggi dan protein tinggi
(Sumber : <https://www.google.com>)



Gambar 2. Sumber energi tinggi dan protein tinggi
(Sumber : <https://www.google.com>)

7. Contoh menu diet TKTP

Tabel 2. Contoh menu diet TKTP dalam sehari

PAGI	SIANG	MALAM
Nasi Telur dadar Daging semur Timun + tomat iris Susu	Nasi Ikan bumbu acar Ayam goreng Tempe bacem Sayur asem Pepaya	Nasi Daging empal Telur balado Perkedel tempe Sup sayuran Pisang
Jam 10.00	Jam 16.00	Jam 21.00
Bubur kacang hijau Susu	Puding coklat	Biskuit Susu



Gambar 3. Contoh menu diet TKTP
(Sumber : <https://www.google.com>)

Diet Lunak

Bentuk makanan yang disajikan di rumah sakit disesuaikan dengan kondisi pasien. Menurut Almatsier (2008), makanan orang sakit dibedakan menjadi makanan biasa, makanan lunak, makanan saring dan makanan cair.

1. Definisi

Diet makanan lunak atau disebut juga diet lunak adalah makanan yang memiliki tekstur yang mudah dikunyah, ditelan, dan dicerna dibandingkan dengan makanan biasa. Diet lunak mengandung cukup zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh pasien. Diet lunak dapat diberikan langsung kepada pasien sesuai dengan kondisi dan kemampuan tubuh pasien dalam mencerna makanan atau sebagai bentuk makanan perpindahan yang diperoleh pasien dari bentuk makanan saring atau diet saring ke makanan biasa atau diet biasa.

2. Tujuan

Pemberian makanan lunak atau diet lunak bertujuan untuk memberikan makanan yang mudah ditelan dan dicerna sesuai kebutuhan gizi dan keadaan penyakit pasien.

3. Indikasi

- a. Diet lunak diberikan pada kondisi sebagai berikut (Almatsier, 2006) :
- b. Pasien dengan kesulitan mengunyah dan menelan
- c. Pasien setelah menjalani operasi tertentu
- d. Pasien dengan penyakit infeksi dengan demam yang tidak terlalu tinggi
- e. Sebagai perpindahan dari makanan saring ke makanan biasa

4. Syarat diet lunak

Syarat diet lunak meliputi :

- a. Cukup energi, protein dan zat gizi lain
- b. Makanan diberikan dalam bentuk cincang atau lunak sesuai dengan keadaan penyakit dan kemampuan makan pasien
- c. Makanan diberikan dalam porsi sedang yaitu 3x makan lengkap dan 2x selingan
- d. Makanan mudah dicerna, rendah serat
- e. Makanan tidak mengandung bumbu yang tajam, tidak menimbulkan gas
- f. Makanan tidak diolah dengan cara digoreng

5. Makanan yang diizinkan dan makanan yang harus dihindari

Tabel 3. Makanan yang diizinkan dan makanan yang harus dihindari

Grup Makanan	Makanan Diizinkan	Makanan Dihindari
Daging dan pengganti daging	Ayam, kalkun, ikan, daging sapi empuk, daging giling, telur, selai kacang, tahu, roti sosis tanpa bumbu utuh	Daging berserat keras, daging dengan cangkang, kerang, kacang - kacangan
Buah - buahan dan Jus	Jus buah tanpa ampas, pisang, alpukat, apel, buah persik dan pir kalengan, buah matang tanpa kulit/biji, buah persik atau pir matang kupas, melon matang	Jus dengan ampas, buah kering, koktail buah kalengan, nanas, kelapa, buah beri beku/cair
Sayuran	Sayuran yang dimasak atau dikalengkan tanpa biji dan kulit, kentang tanpa kulit, pasta tomat, jus sayuran tanpa ampas, buah zaitun	Sayuran mentah atau dimasak sebentar seperti kubis, brokoli, bawang Bombay, sayuran berdaun hijau tua, paprika, labu kuning, jagung (segar, beku atau kalengan), tomat rebus, asinan kubis, acar
Sereal dan biji - bijian	Sereal kering atau matang rendah serat, nasi putih, pasta, macaroni atau mie yang dibuat dari tepung putih atau tepung halus	Sereal dengan kacang - kacangan, beri, buah - buahan kering, sereal gandum utuh, sereal dedak, granola atau oat mentah, beras

		merah atau nasi liar, pasta, macaroni atau mie yang dibuat dari tepung gandum utuh, popcorn
Roti dan kerupuk	Roti dan roti gulung yang dibuat dari tepung putih atau tepung halus, roti pangang putih polos, kerupuk yang dibuat dari tepung putih atau halus	Roti dan roti gulung yang dibuat dari tepung gandum utuh, roti dan roti gulung yang dibuat dari kismis, kacang – kacang atau biji – bijian, biscuit
Produk susu	Susu, susu bubuk, susu evaporasi, kefir, susu non susu, keju, yoghurt, keju	Produk susu apa pun yang dicampur dengan buah segar (kecuali buah yang sudah dikupas), beri, kacang – kacang atau biji – bijian dan granola
Rempah rempah	- Semua bumbu halus atau herba, garam	Bumbu utuh seperti merica, cengkeh utuh, biji adas manis, biji sledri, biji jintan dan herba segar
Makanan ringan/ makanan lainnya	Gula, madu, jelly halus tanpa biji, mayonnaise, mustard halus, kecap, minyak, mentega, margarin, marshmallow	Minuman berkarbonasi, selai atau jeli dengan biji

6. Contoh menu diet lunak

Tabel 4. Contoh menu diet lunak dalam sehari

Waktu Makan	Menu	Porsi
Pagi	Bubur ayam lengkap Jus jambu	1 porsi 1 gelas
Snack pagi	Puding isi buah saos strawberi	1 porsi
Makan siang	Pure kentang Fillet ikan bakar isi sayuran Rolade tahu Sup jagung wortel kacang cincang Melon potong	1 porsi 1 porsi 1 porsi 1 porsi 1 potong
Snack sore	Tofu skotel	1 porsi
Makan malam	Nasi tim <i>Stuffed egg</i> Tahu bumbu kuning Sup labu siam wortel Selada buah (melon, pepaya, buah naga)	1 porsi 1 porsi 1 porsi 1 porsi 1 porsi
Snack malam	Susu tinggi energi rendah lemak	1 gelas



Gambar 4. Contoh menu diet lunak
(Sumber : <https://www.google.com>)



Gambar 5. Contoh menu diet lunak
(Sumber : <https://www.google.com>)

Penutup

Penyelenggaraan makanan di rumah sakit merupakan suatu rangkaian kegiatan mulai dari perencanaan sampai distribusi makanan kepada pasien. Setiap pasien wajib mengikuti diet yang telah ditentukan oleh dokter dan ahli gizi untuk mendukung proses penyembuhan dan pemulihan kesehatan pasien. Jenis serta bentuk diet yang disediakan oleh rumah sakit disesuaikan dengan kondisi pasien dan penyakitnya dengan tujuan agar diet yang disediakan mudah dicerna oleh tubuh pasien sehingga dapat memenuhi kebutuhan nutrisi pasien selama dirawat di rumah sakit.

Daftar Pustaka

- Almatsier, S. (2006). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, S. (2008). *Penuntun Diet Edisi Baru Instalasi Gizi PerjanRS Dr. Cipto Mangunkusumo dan Asosiasi Dietisien Indonesia*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama
- Hartono, A. (2015). *Terapi Gizi dan Diet di Rumah Sakit*. Jakarta : EGC
- Wiliyanarti, P. F,. (2018). *Buku Ajar Gizi Dan Diet*, UMSurabaya Publishing : Surabaya
- Permenkes RI No. 41 (2014). Pedoman Gizi Seimbang. Diakses melalui laman http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK%20No.%2041%20ttg%20Pedoman%20Gizi%20Seimbang.pdf. Diakses pada tanggal 9 April 2024

Profil Penulis



Dwi Wulan Minarsih, S.Kep, Ns., M.Kep

Penulis merupakan dosen di Akper YKY Yogyakarta sejak tahun 1999 dengan konsentrasi keilmuan Keperawatan Medikal Bedah (KMB). Penulis menyelesaikan pendidikan D3 Keperawatan di PAM Keperawatan Depkes RI Tahun 1998, kemudian melanjutkan pendidikan ke jenjang S1 Program Studi Ilmu Keperawatan dan Program Profesi Ners di Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada tahun 2002 - 2025. Selanjutnya penulis menempuh Pendidikan Magister Keperawatan pada Program Pasca Sarjana Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2011. Penulis tertarik dengan keilmuan perawatan luka dan telah beberapa kali mengikuti pelatihan perawatan luka bersertifikasi. Semoga sedikit ilmu yang dituangkan penulis pada *chapter* ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Email Penulis : dwiwulanm@yahoo.com

- 1 KONSEP DASAR, SEJARAH PERKEMBANGAN DAN RUANG LINGKUP ILMU GIZI
Khartini Kaluku
- 2 JENIS, FUNGSI GIZI DAN PERAN GIZI
Mita
- 3 FAKTOR YANG MEMPENGARUHI GIZI, STATUS GIZI DAN DASAR PENENTUAN KEBUTUHAN GIZI
Ni Putu Wulan Purnama Sari
- 4 KEBUTUHAN ZAT GIZI, PEMBERIAN ZAT GIZI DAN PENDIDIKAN GIZI BAGI ANAK
Herliana Monika Azi Djogo
- 5 PERTUMBUHAN, PERKEMBANGAN, DAN IMUNISASI PADA ANAK
Fransiska Yuniati Demang
- 6 PENILAIAN STATUS GIZI, NILAI GIZI DAN ANGKA KECUKUPAN GIZI
Tita Menawati Liansyah
- 7 PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN BAYI DAN BALITA
Atika Nur Azizah
- 8 KOMPOSISI BAHAN MAKANAN DAN BAHAN MAKANAN PENUKAR
Aliyah Fahmi
- 9 DIET TINGGI KALORI TINGGI PROTEIN (TKTP) DAN DIET LUNAK
Dwi Wulan Minarsih
- 10 DIET JANTUNG DAN DIET STROKE
Oktovin
- 11 DIET TINGGI SERAT DAN DIET RENDAH SISA
Baiq Dewi Sukma Septiani
- 12 GIZI DALAM DAUR KEHIDUPAN, GIZI KLINIS DAN GIZI KESEHATAN MASYARAKAT
Grace Carol Sipasulta
- 13 GIZI DALAM DAUR KEHIDUPAN, GIZI KLINIK DAN GIZI KESEHATAN MASYARAKAT
Hesti Jatmikowati
- 14 1000 HARI KEHIDUPAN PERTAMA
Tirta Amerta Isworo
- 15 MENU SEIMBANG DAN GIZI SEIMBANG
Sabrina Farani
- 16 GIZI SEIMBANG PADA BAYI DAN ANAK BALITA
Yanti
- 17 GIZI SEIMBANG UNTUK REMAJA, DEWASA DAN LANSIA
Dwi Juwartini
- 18 GIZI SEIMBANG UNTUK IBU HAMIL DAN IBU MENYUSUI
Desi Ari Madiyanti
- 19 GIZI BURUK DAN STUNTING
Suhaimi Fauzan
- 20 ZAT GIZI MAKRO, ZAT GIZI MIKRO DAN SISTEM IMUN
Tri Astuti Sugiyatmi
- 21 PENENTUAN KEBUTUHAN KECUKUPAN ENERGI, PENGELOMPOKKAN ZAT GIZI DAN MASALAH GIZI
Bernadette Victoria
- 22 KECUKUPAN GIZI PADA BAYI, BALITA DAN ANAK USIA SEKOLAH
Rus Andraini
- 23 KECUKUPAN GIZI PADA ANAK REMAJA, DEWASA DAN LANSIA
Pipit Festi Wiliyanarti
- 24 KECUKUPAN GIZI PADA IBU HAMIL DAN IBU MENYUSUI
Waisaktini Margareth
- 25 KORELASI GIZI, KESEHATAN, DAN PRODUKTIVITAS KERJA
Maria Manungkalit
- 26 KOMPONEN GIZI DAN SURVEI KONSUMSI MAKANAN
Ariani Damayanti
- 27 ANTROPOMETRI GIZI, KLINIS GIZI, DAN PEMERIKSAAN KIMIA GIZI
Carissa Wityadarda
- 28 PROSES ASUHAN GIZI, PRINSIP GIZI DAN PEDOMAN GIZI
Adillah Imansari
- 29 METABOLISME ZAT GIZI, ANTIOKSIDAN DAN MIKROBIOLOGI PANGAN
Maria Dyah Kurniasari
- 30 PENYULUHAN, KONSULTASI DAN PERILAKU GIZI
Paramitha Wirdani Ningsih Marlina

Editor:

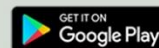
Arif Munandar

Untuk akses **Buku Digital**,
Scan **QR CODE**



Media Sains Indonesia

Melong Asih Regency B.40, Cijerah
Kota Bandung - Jawa Barat
Email : penerbit@medsan.co.id
Website : www.medsan.co.id



ISBN 978-623-512-029-4 (PDF)



Sertifikat

NO : 344/MEDSAN/eSP/VI/2024

Diberikan Kepada:

Dwi Wulan Minarsih

Sebagai Penulis Buku Yang Berjudul :
ILMU GIZI (KONSEP DAN PENERAPAN)

Kota Bandung, 15 Juni 2024



Pelopop
penerbit digital



Media Sains
Indonesia
MEDSAN
Rinto

RINTHO RANTE RERUNG, S.KOM., M.KOM.
DIREKTUR

