

KASUS

Seorang **laki-laki** berusia **55 tahun** datang menemui edukator DM untuk mengkonsultasikan terkait pengaturan makannya. Pasien baru saja didiagnosis DM tipe 2 tiga bulan yang lalu dan mengatakan kesulitan mengatur makannya. Hasil pengkajian antropometri didapatkan hasil **BB = 80 kg, TB 170 cm**. Pasien mengatakan sebelumnya BBnya 90 kg, tetapi sempat mengalami penurunan BB tiba-tiba beberapa bulan sebelum didiagnosis DM. Pasien **tampak gemuk** dan mengatakan masih suka mengonsumsi makanan yang manis seperti teh manis setiap hari 3-4 gelas sehari, cemilan gorengan dan kurang suka makan sayur. Pasien saat ini bekerja sebagai **satpam** di perusahaan dan mengatakan jarang berolahraga.

LEMBAR PERHITUNGAN KEBUTUHAN KALORI

Nama : _____
Tempat Tanggal Lahir : _____
Umur : _____ tahun
Alamat : _____

A. Data Klien

TB= 170 cm	
BB Ideal (BBI) TB perempuan > 150cm dan TB laki-laki > 160cm, maka: ● BB Ideal = $90\% \times (TB - 100) \text{kg} = \mathbf{63 \text{ kg}}$ TB perempuan $\leq$ 150cm dan TB laki-laki $\leq$ 160cm, maka: ● BB Ideal = $TB - 100 \text{kg} =$ _____ kg	(a)

BB minimal = BB ideal – (10% x BB ideal) = 56.7 kg	(b)
BB maksimal = BB ideal + (10% x BB ideal) = 69.3 kg	(c)
BB normal = antara BB minimal hingga BB maksimal	(b hingga c)
BB aktual = 80 Kg (Kurus/ Gemuk /Normal) Klasifikasi status nutrisi berdasar BBI: • Kurus = < BB minimal • Gemuk = > BB maksimal • Normal = antara BB minimal hingga BB maksimal	
Kebutuhan Kalori Basal Jenis Kelamin = Laki-laki / Perempuan Kebutuhan Kalori basal sesuai jenis kelamin = 30 kalori/kgBB • Kalori basal laki laki = 30 kal/KgBB • Kalori basal perempuan = 25 kal/KgBB	(d)
Aktivitas = Keadaan Istirahat / Ringan / Sedang / Berat • Keadaan istirahat = bed rest, imobilisasi • Aktivitas ringan = pegawai kantor, guru, ibu rumah tangga • Aktivitas sedang = pegawai industri ringan, mahasiswa, militer yang sedang tidak perang • Aktivitas berat = petani, buruh, atlet, militer dalam keadaan latihan • Aktivitas sangat berat = tukang becak, tukang gali	

B. Perhitungan jumlah kalori

Kalori basal = = BB ideal x Kebutuhan Kalori Basal = (a) x (d)	= 63kg x 30 Kal/KgBB	= 1890 Kalori
Koreksi:		
Umur ● 40 – 59 tahun = - 5% x (a x d) ● 60 – 70 tahun = - 10% x (a x d)	= - 5% x 1890 Kal = - 10% x _____	= - 94.5 Kalori = - _____kalori
Aktivitas: ● Istirahat = + 10% x (a x d) ● Ringan = + 20% x (a x d) ● Sedang = + 30% x (a x d) ● Berat = + 40% x (a x d) ● Sangat berat = + 50% x (a x d)	= + 10% x _____ = + 20% x _____ = + 30% x 1890 Kalori = + 40% x _____ = + 50% x _____	= + _____kalori = + _____kalori = + 567 Kalori = + _____kalori = + _____kalori
Status nutrisi ● Gemuk = - 20% x (a x d) ● Kurus = + 20% x (a x d)	= - 20% x 1890 Kalori = + 20% x _____	= - 378 Kalori = + _____kalori

Kehamilan/laktasi • Trimester 1 = + 150 kalori • Trimester 2 – 3 = + 350 kalori • Laktasi = + 550 kalori	= + _____ = + _____ = + _____	= + _____kalori = + _____kalori = + _____kalori
Komplikasi Kenaikan 1°C = + 13% x (a x d)	= +13% x _____ x ____ °C	= + _____kalori
TOTAL KEBUTUHAN KALORI		= 1984.5 Kalori Dibulatkan: 2000 Kalori

C. Jenis makanan

Karbohidrat = 45 – 65%

Protein = 10 – 20%

Lemak = 20 – 25%

D. Pengaturan jadwal:

Kalori Total dalam 1 hari = 2000 Kalori

3 kali makan utama

2-3 kali makan selingan

Makan pagi = 20% = 400 Kalori	Karbohidrat = 180 - 260 Kalori Protein = 40 - 80 Kalori Lemak = 80 - 100 Kalori
Makan siang = 30% = 600 Kalori	Karbohidrat = 270 - 390 Kalori Protein = 60 - 120 Kalori Lemak = 120 - 150 Kalori
Makan malam = 25% = 500 Kalori	Karbohidrat = 225 - 325 Kalori Protein = 50 - 100 Kalori Lemak = 100 - 125 Kalori
Selingan (2-3 Kali) = 10-15% = 200-300 Kalori	Sebaiknya mengandung banyak serat, rendah karbohidrat dan lemak.

Jadwal makan

1. Makan pagi = 400 Kalori
2. Selingan pagi = 200-300 Kalori
3. Makan siang = 600 Kalori
4. Selingan sore = 200-300 Kalor
5. Makan malam = 500 Kalori
6. Selingan malam = 200-300 Kalori