

Nama : ..... TB : Cm  
 Umur : ..... BB : Kg  
 IMT ( Indeks Masa Tubuh ) : .....

**Kebutuhan Gizi Sehari :**

Kalori : Kkal Lemak : gram  
 Protein : gram KH : gram

**PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI**

Pagi jam 06.00— 08.00

	Berat (gr)	URT
Nasi/Pengganti	:	.....
Hewani/Nabati	:	.....
Sayuran	:	.....
Minyak	:	.....
Gula Pasir	:	.....

Selingan jam 10.00 : .....

Siang Jam 12.00 -13.00

Nasi/Pengganti	:	.....
Hewani	:	.....
Nabati	:	.....
Sayuran	:	.....
Buah	:	.....
Minyak	:	.....
Selingan Jam 16.00 :		.....

Malam Jam 18.00—19.00

Nasi / pengganti	:	.....
Hewani	:	.....
Nabati	:	.....
Sayuran	:	.....
Buah	:	.....
Minyak	:	.....
Selingan Jam 21.00	:	.....

**Contoh Menu Diet Hiperemesis I**

PAGI	SIANG	MALAM
Roti panggang Jam  Jam 10.00 Air Jeruk Gula Pasir	Roti panggang Jam Pepaya Gula pasir  Jam 16.00 Selingan : Pepaya	Roti Panggang Jam Pisang Gula Pasir  Pukul 20.00 Air jeruk Gula Pasir

**Contoh Menu Diet Hiperemesis II**

PAGI	SIANG	MALAM
Roti panggang isi jam Telur rebus  Jam 10.00 Apel Susu Skim	Nasi Perkedel daging panggang Tahu bacem Setup bayam pepaya  Jam 16.00 Selingan : Selada buah Biskuit	Nasi Daging ayam & tempe bb semur Setup wortel Pisang  Pukul 20.00 Roti Panggang isi jam Teh

**Contoh Menu Diet III**

Menu Diet Hiperemesis III sama dengan Diet Hiperemesis II, Kecuali pukul 10.00 dan 16. 00 di tambah dengan biskuit, agar – agar dan susu

LDiet.33/PKRS/2021



**DIET  
HIPEREMESIS**



**UNIT PROMOSI KESEHATAN  
RSUD PROF.DR.W.Z. JOHANNES  
KUPANG**

Hiperemesis adalah Suatu keadaan pada awal kehamilan ( sampai trisemester II) yang di tandai dengan rasa mual dan muntah yang berlebihan dalam waktu relatif lama. Keadaan ini bila tidak di atasi dapat menyebabkan dehidrasi dalam penurunan berat badan, Ciri Khas diet hiperemesis adalah Pada penekanan pemberian makanan sumber karbohidrat kompleks, terutama pada pagi hari serta menghindari makanan yang berlemak dan goreng– gorengan untuk menekan rasa mual dan muntah. Pemberian makan dan minum sebaiknya berjarak

**Tujuan Diet Hiperemesis adalah :**

1. Menganti persediaan glikogen tubuh dan mengontrol asidosis
2. Secara berangsur memberikan makanan berenergi dan zat gizi yang cukup

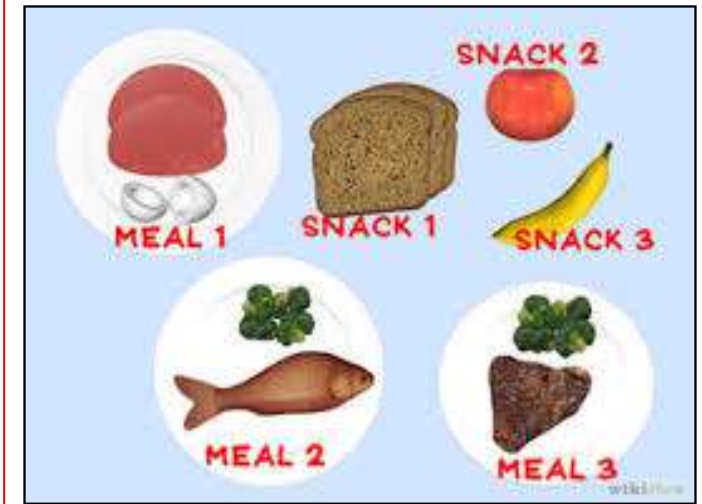
**Syarat Diet :**

- ◆ Karbohidrat tinggi, yaitu 75 - 80 % dari kebutuhan energi total
- ◆ Lemak rendah, yaitu  $\leq 10$  % dari kebutuhan energi total
- ◆ Protein sedang, yaitu 10 - 15 % dari kebutuhan energi total
- ◆ Makanan di berikan dalam bentuk kering, pemberian cairan di sesuaikan dengan keadaan pasien, yaitu 7– 10 gelas/ hari
- ◆ Makanan mudah cerna , tidak merangsang saluran cerna dan diberikan sering dalam porsi kecil
- ◆ Bila makan pagi dan siang sulit diterima, dioptimalkan makan malam dan selingan malam
- ◆ Makanan secara berangsur di tingkatkan dalam porsi dan nilai gizi sesuai dengan keadaan dan kebutuhan pasien



**Macam Diet dan Indikasi Pemberian :**

1. Diet Hiperemesis I : di berikan kepada pasien yang hiperemesis berat, Makanan hanya terdiri dari roti kering, singkong bakar atau rebus, ubi bakar atau rebus, dan buah– buahan . Cairan tidak diberikan bersama makanan, tetapi 1 – 2 jam sesudahnya. Semua zat gizi pada makanan ini kurang kecuali Vitamin C, sehingga hanya diberikan selama beberapa hari
2. Diet Hiperemesis II : diberikan bila rasa mual dan muntah sudah berkurang. Secara berangsur mulai di berikan bahan makanan yang bernilai gizi tinggi. Minuman tidak di berikan bersama makanan . Pemilihan bahan makanan yang tepat pada tahap ini dapat memenuhi kebutuhan gizi, kecuali kebutuhan energi
3. Diet Hiperemesis III : diberikan kepada pasien dengan hiperemesis ringan. Sesuai dengan kesanggupan pasien, minuman boleh diberikan bersama makanan, Makanan ini cukup energi dan semua zat gizi



**Makanan yang di anjurkan :**

Makanan yang di anjurkan untuk Diet Hiperemesis I,II,III adalah sebagai berikut :

- Roti panggang, biskuit dan krekers
- Buah segar, sari buah
- Minuman botol ringan, sirup, kaldu tak berlemak, teh, kopi encer

**Makanan yang tidak di anjurkan :**

Makanan yang tidak di anjurkan untuk Diet Hiperemesis I,II,III adalah makanan yang merangsang saluran cerna dan berbiumbu tajam, bahan makanan yang mengandung alkohol, kopi, dan yang mengandung zat tambahan ( pengawet, pewarna dan bahan Penyedap)