



DIET TINGGI KALORI TINGGI PROTEIN (TKTP)

Rizqie Auliana, M.Kes
rizqie_auliana@uny.ac.id

2

☞ Diet tinggi kalori tinggi protein (TKTP) atau disebut juga diet energi tinggi dan protein tinggi (ETPT) diberikan kepada ibu hamil, ibu menyusui, pasien pasca operasi, pasien luka bakar dan beberapa kasus lain seperti kasus gizi kurang dan gizi buruk pada anak dan orang dewasa.

Diet TKTP untuk ibu hamil

- ❧ Diet TKTP untuk ibu hamil diberikan agar kesehatan ibu dan janin yang dikandung terjaga dengan baik.
- ❧ Berat badan bayi ditentukan oleh penambahan berat badan ibu sehingga pertambahan berat badan yang tepat akan menentukan kesehatan bayi yang dilahirkan.

4

- ☞ Kebutuhan kalori ibu hamil dihitung berdasarkan IMT sebelum hamil dengan ditambah kalori tambahan.
 - ☞ Kalori tambahan untuk ibu hamil adalah:
 - trimester 1 ditambah 180 kal
 - trimester 2 ditambah 300 kal
 - trimester 3 ditambah 300 kal
- (sumber: WKNPG tahun 2004)

5

- ❧ Perempuan normal sehat sebaiknya memiliki IMT antara 18,5-25 dan pada waktu hamil dianjurkan menaikkan berat badannya 11,5-16 kg.
- ❧ Perempuan dengan IMT <18,5 dianjurkan menaikkan berat badan sekitar 12,5-18 kg.

6

- ❧ Perempuan dengan IMT > 25 dianjurkan menaikkan berat badan sekitar 7-11,5 kg.
- ❧ Kenaikan berat badan selama 3 minggu pertama kehamilan diharapkan sekitar 1-2 kg, dan selanjutnya sekitar $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ kg setiap minggu.

Prinsip dan syarat diet

- ❧ Tinggi kalori
- ❧ Tinggi protein terutama protein hewani.
- ❧ Lemak cukup dengan komposisi lemak tidak jenuh terutama omega 3 lebih banyak.
- ❧ Cukup serat dan cairan
- ❧ Cukup vitamin, zat besi dan kalsium.

Patokan porsi secara sederhana

- ❧ Nasi 200 g (3 x sehari)
- ❧ Lauk hewani 2 macam, misalnya:
 - fillet ikan 50 g dengan ayam 30 g
 - daging sapi 40 g dengan telur $\frac{1}{2}$ -1 btr
 - daging ayam 50 g dengan udang 30 g
- ❧ Tempe 25 g atau Tahu 50 g
- ❧ Sayuran 100 g
- ❧ Buah 100-150 g

Contoh menu

Makan pagi:

- Nasi goreng spanyol (nasi putih, ayam, telur, kcg polong)
- Jus jeruk sunkist

Selingan pagi

- Bread & butter puding (1 potong)
- Tahu isi (kukus) (1 potong)
- Sari kacang hijau (1 gelas)

Makan siang:

- Huzaren salad
- Sup sayuran
- Kentang kukus (250 g)
- Steak Daging saus bumbu bali (50 g)
- Telur semur (1/2 butir)
- Sate tempe (25 g)
- Tumis bayam wijen
- Pepaya slice



10

Selingan sore:

- Kolak pisang+ubi jalar kuning (1mangkok)

Makanan malam:

- Lumpia sayur (saus bawang+acar)
- Sayur asem
- Nasi putih
- Ikan goreng
- Pepes tahu + telur ½ butir
- Cah daun gingseng
- Jus buah naga merah+sirup leci



12

Sebelum tidur: 1 gelas susu ibu hamil



Kasus

Ny Widuri, seorang guru berusia 31 tahun dengan tinggi badan 156 cm. Saat ini beliau sedang hamil 4 bulan. Sebelum hamil beliau memiliki berat badan 54 kg dan saat ini berat badan beliau sudah naik sekitar 7 kg.

12

1. Cek BB
2. Sebutkan jenis diet dan syarat diet
3. Hitung kebutuhan kalori sehari
4. Susunkan menu makanan sehari
5. Praktekkan selingan pagi dan makan siang.