

LAMPIRAN

Lampiran 1 Checklist Observasi Kelayakan Calon Lokasi Isolasi Mandiri di Rumah

| CHECKLIST OBSERVASI KELAYAKAN TEMPAT | | | |
|--------------------------------------|--|----|-------|
| NO | INDIKATOR | YA | TIDAK |
| A. | TEMPAT | | |
| 1 | Konstruksi bangunan permanen, terbuat dari bahan yang kuat dan kokoh | | |
| 2 | Lantai bersih, rata dan kedap air | | |
| 3 | Sirkulasi udara ruangan berjalan baik dan nyaman | | |
| 4 | Tersedianya sarana mandi, cuci, dan kakus yang dilengkapi dengan SPAL | | |
| 5 | Tersedia area jemur pakaian atau fasilitas cuci pakaian | | |
| 6 | Tersedia dapur | | |
| 7 | Tersedia pasokan penerangan (listrik) dan air bersih yang memadai | | |
| 8 | Tempat isolasi dipastikan aman dari ancaman bahaya lainnya, seperti banjir, kebakaran maupun tanah longsor | | |
| 9 | Terdapat akses jalan kendaraan | | |
| B. | SARANA PRASARANA | | |
| 1 | Tersedia tempat tidur yang layak | | |
| 2 | Tersedia sarana dan prasarana cuci tangan yang dilengkapi dengan sabun dan air mengalir | | |
| 3 | Tersedia media informasi mengenai pencegahan dan penanganan COVID-19 dan nomor kontak darurat yang mudah dihubungi | | |
| 4 | Tersedia logistik: <ul style="list-style-type: none"> a. Tempat sampah tertutup / plastik khusus b. Media KIE (leaflet, buku KIA) c. Pulsoksimetri (untuk ibu hamil) d. Masker e. Desinfektan f. Peralatan kebersihan g. Sabun h. Sembilan bahan pokok makanan | | |

*Hasil Penilaian:

1. Memenuhi Syarat (MS)
2. Tidak Memenuhi Syarat (TMS)

Kapanewon.....,2020

Tim penilai

1. Satgas Kapanewon(ttd)
2. Satgas Kelurahan (ttd)
3. Keluarga.....(ttd)

Lampiran 2 Surat Rekomendasi Rumah Isolasi Mandiri Bagi PTG Covid-19

Surat Rekomendasi Rumah Isolasi Mandiri

Pada hari iniTanggal Bulan Tahun

Telah dilakukan kunjungan / verifikasi persyaratan dan kelayakan rumah isolasi mandiri bagi Pasien Tanpa Gejala (PTG) atau Pasien Dengan Gejala Ringan Covid-19

Penanggung jawab :

Nomor HP :

Alamat :

Yang dilakukan oleh tim survey dari

Berdasarkan hasil pemeriksaan terhadap persyaratan rumah isolasi mandiri tersebut dinyatakan:

1. Memenuhi syarat/layak*)
 2. Tidak memenuhi syarat/kurang layak*)
- Sebutkan alasannya

Demikian surat rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Kulon Progo,
Satgas Kapanewon

(nama)
(NIP)

*) Lingkari salah satu

SURAT KETERANGAN DALAM PEMANTAUAN ISOLASI MANDIRI

SURAT KETERANGAN PEMERIKSAAN

Yang bertandatangan di bawah ini menyatakan bahwa:

Nama :

Tanggal lahir :

Alamat :

Pekerjaan :

Dinyatakan sebagai Positif Tanpa Gejala (PTG)/ Positif Dengan Gejala Ringan*

Selanjutnya dimohon Saudara untuk melaksanakan isolasi mandiri di rumah selama 10 hari terhitung dari tanggal s/d tanggaldan memantau kondisi diri sendiri dan melaporkan kepada Satgas Covid Kalurahan setiap hari.

Demikian surat keterangan ini dibuat dan mohon dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui
Kepala Puskesmas

Kapanewon,tanggal.....
Dokter pemeriksa,

NAMA
NIP

NAMA
NIP

Lampiran 4 : Surat Pernyataan Kesiapan Menjalankan Isolasi Mandiri

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :
Umur :
Jenis Kelamin :
Nomor HP :
Alamat :

Menyatakan bersedia untuk melaksanakan isolasi mandiri di rumah sesuai prosedur yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar benarnya.

Petugas

....., 2020
Yang membuat pernyataan
(penghuni)

.....

Mengetahui
Koordinator Satgas
Kalurahan

.....

.....

Lampiran 5 Form Pemantauan Isolasi Mandiri di Rumah

FORM PEMANTAUAN ISOLASI MANDIRI DI RUMAH

IDENTITAS PASIEN

| | | |
|-----------------|---|--------------------|
| Nama | : | |
| Nama Ortu | : | |
| umur | : |tahun / bulan |
| Alamat | : | |
| Isolasi sejak | : | |
| Selesai Isolasi | : | |
| No HP | : | |

PEMANTAUAN

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Hari/Tanggal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Keterangan | Y | T | Y | T | Y | T | Y | T | Y | T | Y | T | Y | T | Y | T | Y | T | Y | T |
| Demam | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Batuk | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sakit tenggorokan/nyeri telan | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sesak nafas | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SPO2 (untuk bumil) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tanda bahaya kehamilan/nifas/neonatal/ balita | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Mengingatkan minum obat | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Lain-lain | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Paraf | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

- Berilah tanda centang (V) pada kolom yang sesuai dengan kondisi

Keterangan

Y : Ya

T : Tidak ada gejala

Lampiran 6. Gejala Infeksi Covid-19

| Gejala Ringan | Gejala Sedang | Gejala Berat |
|--|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Demam >37,4°C 2. Batuk 3. Nyeri Tenggorokan 4. Hidung Tersumbat 5. Badan lemas dan perasaan lelah. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Demam >37,4°C 2. Sesak napas, batuk menetap dan sakit tenggorokan 3. Pada anak : batuk dan takipneumo 4. Anak dengan pneumonia ringan mengalami batuk atau kesulitan bernapas +, nafas cepat dengan kategori : usia <2 bulan ≥60x/menit; usia 2–11 bulan ≥50x/menit; usia 1–5 tahun ≥40x/menit dan tidak ada tanda pneumonia berat | <ol style="list-style-type: none"> 1. Demam >37,4°C yang menetap 2. Ada infeksi saluran napas dengan tanda-tanda : <ol style="list-style-type: none"> a. Peningkatan frekuensi napas (>30 menit) hingga sesak napas b. Batuk 3. Penurunan kesadaran 4. Dalam pemeriksaan lanjut ditemukan saturasi oksigen <90% 5. Dalam pemeriksaan darah : leukopenia, peningkatan monosit dan peningkatan limfosit atipik |

Lampiran 7 Surat Rekomendasi Selesai Melaksanakan Pemantauan

LOGO INSTANSI
SURAT KETERANGAN PEMERIKSAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, dokter menerangkan bahwa:

Nama :
Tanggal lahir :
Alamat :
Pekerjaan :

Selama masa observasi, tidak ditemukan gejala dan tanda infeksi Coronavirus Disease (Covid-19), dan selanjutnya pada saat ini dinyatakan Telah Menyelesaikan Isolasi Mandiri di Rumah.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan mohon dipergunakan sebagaimana mestinya.

..... 2020
Mengetahui

Kepala Puskesmas

Dokter pemeriksa

.....
.....

.....
.....

Lampiran 8 Enam Langkah Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS)



 KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

 GERMAS

CARA MEMAKAI MASKER YANG BENAR

Siapa saja yang perlu menggunakan masker



- Jika Anda batuk atau pilek
- Jika Anda sedang berangsur pulih dari sakit

CARANYA?



Tutup mulut, hidung dan dagu Anda. Pastikan bagian masker yang berwarna berada disebelah depan



Tekan bagian atas masker supaya mengikuti bentuk hidung Anda, dan tarik kebelakang dibagian bawah dagu



Lepas masker yang telah digunakan dengan hanya memegang tali, dan langsung buang ke tempat sampah



Cuci tangan pakai sabun setelah membuang masker yang telah digunakan ke dalam tempat sampah



Biar bersih ganti masker Anda secara rutin apabila kotor atau basah

INGAT !
Gunakan masker bila batuk atau tutup mulut dengan lengan atas bagian dalam (etika batuk)

www.promkes.kemkes.go.id

Lampiran 10 : Jadwal Kegiatan Harian

| Waktu | Kegiatan |
|--------------|--|
| 04.00 –05.00 | Bangun Bagi yang beragama muslim bisa memulai aktivitas dengan beribadah salat Subuh, kemudian cek kesehatan secara mandiri, seperti cek suhu tubuh serta minum segelas air putih. |
| 05.00 –06.00 | Bersih-bersih area tempat tidur. Buka jendela agar sirkulasi udara pagi masuk. |
| 06.00 –07.00 | Mandi dan sarapan pagi, minum multivitamin |
| 07.00 –09.00 | Olahraga ringan dan minum segelas air putih lagi plus dianjurkan minum susu satu gelas |
| 09.00 –10.00 | Membersihkan peralatan tidur disarankan dijemur di bawah terik sinar matahari dan peralatan pribadi |
| 10.00 –10.30 | Makan selingan sehat seperti snack dan buah. |
| 10.30 –12.00 | Aktivitas dengan tetap sosial distancing dan patuhi kaidah isolasi mandiri |
| 12.00 –13.00 | Ibadah dan makan siang. Jangan lupa kembali minum air putih. |
| 13.00 –15.00 | Pasien istirahat total dengan tidur siang |
| 15.00 -17.00 | Ibadah, aktivitas fisik seperti berkebun dan menyiapkan makan malam. Bisa juga sambil makan makanan selingan sehat sore |
| 17.00 -19.00 | Ishoma, mandi, ibadah dan makan malam |
| 19.00 –21.00 | Melakukan hal yang bisa memotivasi diri dan bersifat relaksasi seperti menonton TV, ikuti Zoom, mengecek group WhatsApp dan komunikasi positif lainnya |
| 21.00 –04.00 | Istirahat dan tak lupa meminum segelas air putih lagi sebelum tidur |



Lampiran 12 Prosedur Kebersihan Lingkungan

1. Prosedur pembersihan dan disinfeksi lingkungan harus diikuti dengan benar dan konsisten oleh penyelenggara dan penghuni serta dipastikan bahwa permukaan lingkungan dibersihkan secara teratur selama periode isolasi diri
2. Bersihkan dan disinfeksi permukaan yang sering disentuh seperti meja, rangka tempat tidur, dan perabotan kamar tidur lainnya setiap hari dengan disinfektan rumah tangga yang mengandung larutan pemutih encer (pemutih 1 bagian hingga 99 bagian air). Untuk permukaan yang tidak mentolerir pemutih maka dapat menggunakan alkohol 70%.
3. Bersihkan dan disinfeksi permukaan kamar mandi dan toilet setidaknya sekali sehari dengan disinfektan rumah tangga yang mengandung larutan pemutih encer (1 bagian cairan *pemutih* dengan 99 bagian *air*).
4. Membersihkan pakaian, seprai, handuk mandi, dan lain-lain, menggunakan sabun cuci dan air atau mesin cuci di 60–90°C dengan deterjen biasa dan kering.
5. Harus mempertimbangkan langkah-langkah untuk memastikan sampah dibuang di tempat pembuangan sampah yang terstandar, dan bukan di area terbuka yang tidak diawasi.
6. Penyelenggara harus mengenakan masker dan sarung tangan sekali pakai bila membersihkan atau menangani permukaan, pakaian atau linen yang terkontaminasi oleh cairan tubuh, dan harus melakukan kebersihan tangan (cuci tangan pakai sabun dan air mengalir) sebelum dan sesudah melepas sarung tangan.

Lampiran 13 Pedoman Umum Gizi Seimbang







**4 Pilar
Gizi
Seimbang
dalam
TGS**



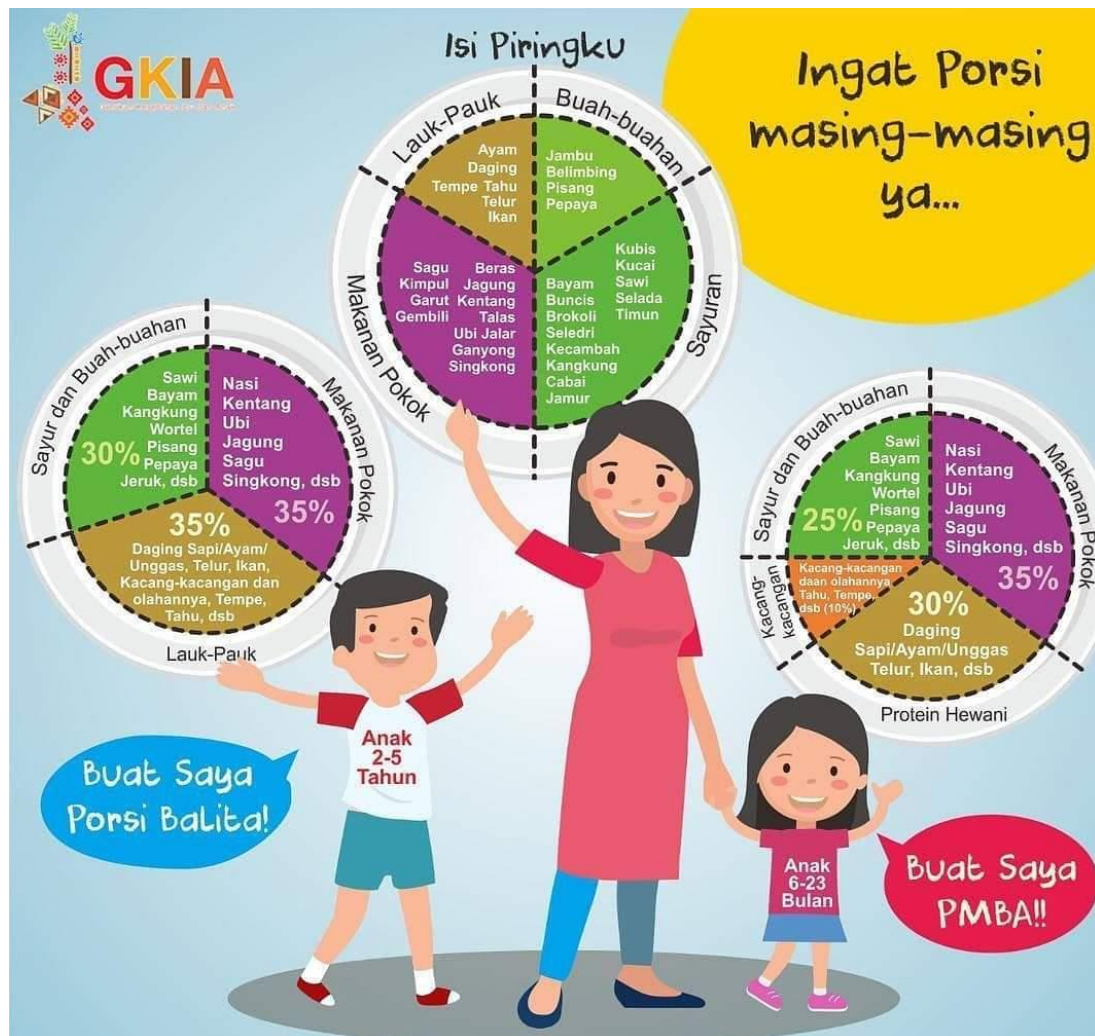
Lampiran 15 Contoh Menu Ibu Hamil dan Menyusui

PORSI MAKAN DAN MINUM IBU MENYUSUI UNTUK KEBUTUHAN SEHARI

| Bahan Makanan | Ibu Menyusui (0-6 bulan) | | Keterangan |
|--|--|---|---|
| Nasi atau Makanan Pokok | 6 porsi  | 6 porsi  | 1 p = 100 gr atau 3/4 gelas nasi |
| Protein hewani seperti: ikan, telur, ayam, dan lainnya | 4 porsi  | 4 porsi  | 1 p = 50 gr atau 1 potong sedang (ikan) 1 p = 55 gr atau 1 butir sedang telur ayam |
| Protein nabati seperti : tempe, tahu dan kacang-kacangan | 4 porsi  | 4 porsi  | 1 p = 50 gr atau 1 potong sedang (tempe) 1 p = 100 gr atau 2 potong sedang tahu |
| Sayuran | 4 porsi  | 4 porsi  | 1 p = 100 gr atau 1 mangkuk sayur matang tanpa kuah |
| Buah | 4 porsi  | 4 porsi  | 1 p = 50 gr atau 1 buah sedang (Pisang) 1 p = 100-190 gr atau 1 potong besar Pepaya |
| Minyak/Lemak | 6 porsi  | 6 porsi  | 1 p = 5 gr atau 1 sendok teh bersumber dari pengolahan makanan seperti menggoreng, menumis, santan, kemiri, mentega dan sumber lemak lainnya. |
| Gula | 2 porsi  | 2 porsi  | 1 p = 10 gr atau 1 sendok makan bersumber dari kue-kue manis, minum teh manis, dll. |

Minum : 12-13 gelas per hari

Lampiran 16 : Isi piringku sesuai kelompok usia



Lampiran 17 : Contoh Siklus Menu

MENU HARI I UNTUK PASIEN COVID 19 DENGAN ISOLASI MANDIRI DI RUMAH

| | Laki-laki 25-50 th | | Perempuan 25-50 th | |
|--|---------------------------|-------------------|---------------------------|-------------------|
| PAGI | BERAT | URT | BERAT | URT |
| Nasi putih | 200 | 1,5 gelas | 150 | 1 gelas |
| Ayam Kremes | 80 | 1 potong sedang | 80 | 1 potong sedang |
| (+)Tumis Udang + brokoli | 100 | 1 gelas | 100 | 1 gelas |
| Tempe goreng asin | 25 | 1 pt sedang | 25 | 1 pt sedang |
| Sup campur (Wortel+kc Kapri+rolade | 100 | 1 mk sedang | 100 | 1 mk sedang |
| Sambal tomat | | | | |
| Pepaya | 100 | 1 potong sedang | 100 | 1 potong sedang |
| Coklat panas jahe | 200 | 1 gelas | 200 | 1 gelas |
| SNACK PAGI | | | | |
| Bakpia | 50 | 2 bh | 50 | 2 bh |
| Yakult/Yogurt | 100 | 1 botol | 100 | 1 botol |
| SIANG | | | | |
| Nasi putih | 200 | 1,5 gelas | 150 | 1 gelas |
| Tongseng daging sapi | 80 | 10 potongan kecil | 80 | 10 potongan kecil |
| (+) Telur ayam kampung rebus | 35 | 1 butir | 35 | 1 butir |
| Kerupuk udang | 10 | 1 buah | 10 | 1 buah |
| Tumis Buncis | 100 | 1 mangkok sedang | 100 | 1 mangkok sedang |
| Lalapan (kol+tomat+mentimun+cabe) | 25+25+50 | 1 mk sedang | 25+25+50 | 1 mk sedang |
| Melon orange | 150 | 1 potong besar | 150 | 1 potong besar |
| Jus Buah Mangga | 100 | 1 gelas | 100 | 1 gelas |
| SNACK SORE | | | | |
| Bolu gulung | 1 potong | | 1 potong | |
| SORE | | | | |
| Nasi putih | 200 | 1,5 gelas | 150 | 1 gelas |
| Pepes ikan tongkol | 100 | 1 potong sedang | 100 | 1 potong sedang |
| (+) Oseng telur puyuh+buncis+tomat merah | 50 | 1/2 mangkok | 50 | 1/2 mangkok |
| Tempe bacem goreng | 25 | 1 potong sedang | 25 | 1 potong sedang |

| | | | | |
|---|-----|------------------|-----|------------------|
| Sayur asem (jipang+kc panjang+jagung manis+kc tanah | 100 | 1 mangkok sedang | 100 | 1 mangkok sedang |
| Sambal terasi | | | | |
| Pisang raja | 100 | 1 buah | 100 | 1 buah |
| Beras kencur | 200 | 1 gelas | 200 | 1 gelas |
| SNACK MALAM | | | | |
| Donat | 50 | 1 buah kecil | | |
| Wedang uwuh | 5 | 1 sd the | | |

MENU HARI II UNTUK PASIEN COVID 19 DENGAN ISOLASI MANDIRI DI RUMAH

| | Laki-laki 25-50 th | | Perempuan 25-50 th | |
|-------------------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| PAGI | BERAT | URT | BERAT | URT |
| Nasi putih | 200 g | 1.5 gelas | 100 g | 3/4 gelas |
| Telur mata sapi | 50 g | 1 butir | 50 g | 1 butir |
| (+) nugget | 30 g | 2 buah kecil | 30 g | 2 buah kecil |
| Tahu bb opor kuah | 50 g | 1 potong sedang | 50 g | 1 potong sedang |
| Urap (kc panjang+taoge+wortel) | 100 g | 1 potong sedang | 100 g | 1 potong sedang |
| Nanas | 100 g | 1 buah | 100 g | 1 buah |
| Wedang ambyang (Ngudi Rejeki Klepu) | 200 ml | 1 gelas | 200 ml | 1 gelas |
| | | | | |
| SNACK PAGI | | | | |
| Wingko | 100 g | 2 buah kecil | 100 g | 2 buah kecil |
| Beras kencur | 200 ml | 1 gelas | 200 ml | 1 gelas |
| | | | | |
| MAKAN SIANG | | | | |
| Nasi putih | 200 g | 1.5 gelas | 200 g | 1.5 gelas |
| Bakso kuah +tahu pong + Caisin | 100 g | 1 mangkok (5 butir bakso) | 100 g | 1 mangkok (5 butir bakso) |
| (+) perkedel kentang | 50 g | 2 buah kecil | 50 g | 2 buah kecil |
| Pangsit | 25 g | 2 buah kecil | 25 g | 2 buah kecil |
| Acar matang | 100 g | 1 gelas | 100 g | 1 gelas |
| Semangka kuning | 100 g | 1 potong sedang | 100 g | 1 potong sedang |
| Jus buah naga merah | 200 ml | 1 gelas | 200 ml | 1 gelas |
| | | | | |
| SNACK SORE | | | | |

| | | | | |
|---|--------|-----------------|--------|-----------------|
| Brownies | 100 g | 2 potong sedang | 100 g | 2 potong sedang |
| Wedang jahe | 200 ml | 1 gelas | 200 ml | 1 gelas |
| | | | | |
| MAKAN MALAM | | | | |
| nasi putih | 200 g | 1.5 gelas | 100 g | 3/4 gelas |
| Daging empal goreng | 50 g | 1 potong sedang | 50 g | 1 potong sedang |
| Wader krispi | 50 g | 3 sm | 50 g | 3 sm |
| Lalapan : mentimun, tomat, kol/capcay sayuran | 100 g | 1 gelas | 100 g | 1 gelas |
| Jeruk | 100 g | 1 buah | 100 g | 1 buah |
| Rempah temulawak | 200 ml | 1 gelas | 200 ml | 1 gelas |
| | | | | |
| SNACK MALAM | | | | |
| Brownis kukus | 100 g | 2 potong sedang | 50 g | 1 potong sedang |
| Sari kacang hijau | 200 ml | 1 gelas | 200 ml | 1 gelas |

MENU HARI III UNTUK PASIEN COVID 19 DENGAN ISOLASI MANDIRI DI RUMAH

| | Laki-laki 25-50 th | | Perempuan 25-50 th | |
|----------------------------|---------------------------|-----------------|---------------------------|-----------------|
| PAGI | BERAT | URT | BERAT | URT |
| Nasi putih | 200 g | 1.5 gelas | 100 g | 3/4 gelas |
| Ayam goreng | 100 g | 2 potong sedang | 50 g | 1 potong sedang |
| Tempe bb terik | 50 g | 2 potong sedang | 50 g | 2 potong sedang |
| Ca sawi wortel | 100 g | 1 gelas | 100 g | 1 gelas |
| buah jeruk | 100 g | 1 buah | 100 g | 1 buah |
| | | | | |
| SNACK PAGI | | | | |
| Puding jagung | 100 g | 1 buah | 100 g | 1 buah |
| Minuman manis kelor hangat | 200 ml | 1 gelas | 200 ml | 1 gelas |
| | | | | |
| SIANG | | | | |
| Ketupat | 100 g | 8 potong sedang | 75 g | 5 potong sedang |
| gado-gado lengkap : | | | | |
| Telur rebus ayam kampung | 1 butir | 1 butir | 1 butir | 1 butir |

| | | | | |
|------------------------------------|--------|-----------------|--------|-----------------|
| Tahu | 50 g | 1 potong sedang | 50 g | 1 potong sedang |
| Kerupuk udang | 10 g | 1 buah | 10 g | 1 buah |
| Sayuran : taoge, kol, tomat, slada | 100 g | 1 gelas | 100 g | 1 gelas |
| Sambal gado-gado | 1 sm | 1 sm | 1 sm | 1 sm |
| Buah Naga(jeruk manis) | 100 g | 1 buah | 100 g | 1 buah |
| | | | | |
| SNACK SORE | | | | |
| Bolen pisang | 100 g | 2 buah | 50 g | 1 buah |
| Jahe merah | 200 ml | 1 gelas | 200 ml | 1 gelas |
| | | | | |
| SORE | | | | |
| Nasi putih | 100 g | 3/4 gelas | 100 g | 3/4 gelas |
| | | | | |
| Garang asem rempelo ati | 100 g | @ 1 buah | 100 g | @ 1 buah |
| Belut goreng krispi | 50 g | 2 ekor skecil | 50 g | 2 ekor skecil |
| | | | | |
| Tempe bacem goreng | 50 g | 2 potong sedang | 50 g | 2 potong sedang |
| Sayur lodeh kgg pjg kluwih | 100 g | 1 gelas | 100 g | 1 gelas |
| Sambal tomat | 10 g | 1 sm | 10 g | 1 sm |
| | | | | |
| Semangka merah | 100 g | 1 potong sedang | 100 g | 1 potong sedang |
| Wedang uwuh | 200 ml | 1 gelas | 200 ml | 1 gelas |
| | | | | |
| SNACK MALAM | | | | |
| Bakpia kacang hijau | 100 g | 3 buah | 100 g | 3 buah |
| Susu UHT | 200 ml | 1 gelas | 200 ml | 1 gelas |

MENU HARI IV UNTUK PASIEN COVID 19 DENGAN ISOLASI MANDIRI DI RUMAH

| | laki-laki 25-50 th | | Perempuan 25-50 th | |
|-----------------------------|--------------------|-----------------|--------------------|-----------------|
| PAGI | BERAT | URT | BERAT | URT |
| Nasi putih | 200 g | 1.5 gelas | 100 g | 3/4 gelas |
| Lele bb mangut | 100 g | 1 ekor sedang | 75 g | 1 ekor kecil |
| (+) abon | 10 g | 1 sm | 10 g | 1 sm |
| Tahu bb balado | 50 g | 1 potong sedang | 50 g | 1 potong sedang |
| Ca kangkung | 100 g | 1 gelas | 100 g | 1 gelas |
| Kelengkeng | 100 g | 8 butir | 100 g | 8 butir |
| Teh rempah tawar | 200 ml | 1 gelas | 200 ml | 1 gelas |
| | | | | |
| SNACK PAGI | | | | |
| Roti kukus | 100 g | 2 bh kecil | 100 g | 2 bh kecil |
| Beras kencur | 200 ml | 1 gelas | 200 ml | 1 gelas |
| | | | | |
| SIANG | | | | |
| Nasi putih | 200 g | 1.5 gelas | 100 g | 3/4 gelas |
| Galantin semur | 100 g | 2 potong sedang | 50 g | 1 potong sedang |
| Filet ikan | 50 g | 1 potong sedang | 50 g | 1 potong sedang |
| Kering kentang+kacang | 75 g | 3 sm | 75 g | 3 sm |
| Setup buncis wortel | 100 g | 1 gelas | 100 g | 1 gelas |
| Pepaya | 100 g | 1 potong sedang | 100 g | 1 potong sedang |
| Saus sambal | 10 g | 1 sm | 10 g | 1 sm |
| Jus jambu merah | 200 ml | 1 gelas | 200 ml | 1 gelas |
| | | | | |
| SNACK SORE | | | | |
| Pie buah | 40 g | 1 buah | 40 g | 1 buah |
| Minuman sereh | 200 ml | 1 gelas | 200 ml | 1 gelas |
| | | | | |
| SORE | | | | |
| Lontong | 80 g | 5 potong kecil | 80 g | 5 potong kecil |
| Opor ayam | 50 g | 1 potong sedang | 50 g | 1 potong sedang |
| Telur puyuh bb balado+kapri | 50 g | 5 butir | 50 g | 5 butir |

| | | | | |
|--------------------------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|
| Kerupuk udang | 10 g | 1 buah | 10 g | 1 buah |
| Lalapan : mentimun, tomat, kol | 100 g | 1 gelas | 100 g | 1 gelas |
| Pisang koja | 100 g | 1 buah | 100 g | 1 buah |
| Wedang uwuh | 200 ml | 1 gelas | 200 ml | 1 gelas |
| | | | | |
| SNACK MALAM | | | | |
| Brownis kukus | 100 g | 2 potong sedang | 100 g | 2 potong sedang |
| Sari kacang hijau | 200 ml | 1 gelas | 200 ml | 1 gelas |

MENU HARI V UNTUK PASIEN COVID 19 DENGAN ISOLASI MANDIRI DI RUMAH

| | Laki-laki 25-50 th | | Perempuan 25-50 th | |
|--|---------------------------|---------------------|---------------------------|---------------------|
| PAGI | BERAT | URT | BERAT | URT |
| Nasi putih | 200 g | 1.5 gelas | 100 g | 3/4 gelas |
| Telur mata sapi | 50 g | 1 butir | 50 g | 1 butir |
| (+) udang goreng tepung | 50 g | 5 ekor sedang | 50 g | 5 ekor sedang |
| Rempeyek | 20 g | 2 buah | 20 g | 2 buah |
| Pecel (bayam,taoge, kecipir, kemangi) | 100 g | 1 gelas | 100 g | 1 gelas |
| Nanas | 100 g | 2 potong sedang | 100 g | 2 potong sedang |
| Secang jahe (Kia's Kitchen) | 200 ml | 1 gelas | 200 ml | 1 gelas |
| | | | | |
| SNACK PAGI | | | | |
| Serabi | 100 g | 2 buah kecil | 100 g | 2 buah kecil |
| Minuman serih | 200 ml | 1 gelas | 200 ml | 1 gelas |
| | | | | |
| SIANG | | | | |
| Nasi putih | 200 g | 1.5 gelas | 100 g | 1.5 gelas |
| Rawon daging sapi | 100 g | 1 mangkuk sedang | 100 g | 1 mangkuk sedang |
| (+) telur asin | 50 g | 1 butir sedang | 50 g | 1 butir sedang |
| Kerupuk udang | 10 g | 1 buah | 10 g | 1 buah |
| Lalapan: daun kemangi+taoge kacang ijo | 100 g | 1 gelas | 100 g | 1 gelas |
| Sambal terasi | 10 g | 1 sm | 10 g | 1 sm |
| Pisang koja | 100 g | 1 buah sedang | 100 g | 1 buah |

| | | | | |
|---|--------|-----------------|--------|-----------------|
| | | | | sedang |
| Jus alpokat | 200 ml | 1 gelas | 200 ml | 1 gelas |
| | | | | |
| SNACK SORE | | | | |
| Bolen pisang | 100 g | 2 bh kecil | 50 g | 1 bh kecil |
| Minuman daun kelor | 200 ml | 1 gelas | 200 ml | 1 gelas |
| | | | | |
| SORE | | | | |
| Nasi putih | 200 g | 1.5 gelas | 200 g | 1.5 gelas |
| Ayam goreng | 100 g | 2 potong sedang | 50 g | 1 potong sedang |
| (+) perkedel kentang | 50 g | 2 buah kecil | 50 g | 2 buah kecil |
| Kerupuk rambak | 10 g | 2buah sedang | 10 g | 2buah sedang |
| Soto taoge kacang hijau +tomat+ayam suwir | 100 g | 1 gelas | 100 g | 1 gelas |
| Sambal rebus | 10 g | 1 sm | 10 g | 1 sm |
| Melon orange | 100 g | 1 potong sedang | 100 g | 1 potong sedang |
| Beras kencur | 200 ml | 1 gelas | 200 ml | 1 gelas |
| SNACK MALAM | | | | |
| Bolen pisang | 50 g | 1 buah kecil | | |
| Susu UHT | 200 ml | 1 gelas | | |

