Laporan Gejala dan Pola Makan

FODMAPP

Kompilasi catatan yang dibuat sendiri oleh pengguna di FODMAPP

Contoh dengan data fiktif. Laporan ini menunjukkan tampilan laporan yang sebenarnya, tetapi tidak menyangkut orang yang nyata.

Periode	Hari dengan catatan gejala	Dibuat
31/08/2026 – 29/09/2026 (30 hari)	**29 dari 30 hari**	**29/09/2026**

Ringkasan

Angka dan kalimat baku yang dihasilkan aplikasi dari entri, tanpa penilaian.

Nyeri (0–10)

Hari dengan catatan gejala	**29 / 30**
Hari dengan nyeri	**24**
Rata-rata tertinggi harian	**3,9**
Hari dengan nyeri 7–10	**5**
Hari tercatat tanpa keluhan	**5**

BAB (Bristol 1–7)

Jumlah entri	**42**
Bristol 1–2	**10%**
Bristol 3–5	**60%**
Bristol 6–7	**31%**
Urgensi	**11 / 42**

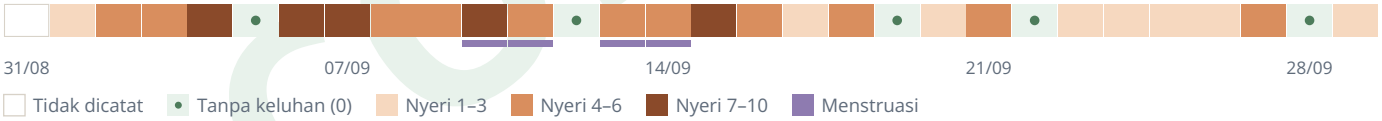
Gejala (jumlah catatan)

Catatan dengan keluhan	**51**
Kembung	**41**
Kram	**29**
Gas	**26**
Diare	**15**

- Catatan pertama dengan keluhan di FODMAPP: 16/08/2026.
- BAB per hari yang memiliki entri: rata-rata 1,8; tertinggi 3.
- Obat yang dicatat (jumlah hari): Buscopan (5), Movicol (4), Ibuprofen 400 mg (4), Imodium (2), Parasetamol 1 g (1).
- Hari dengan menstruasi tercatat: 4.
- Makanan yang dicatat: 50. Kandungan FODMAP menurut basis data makanan aplikasi: tinggi 19, sedang 8, rendah 23, tidak diketahui 0.

Hari-hari dalam periode

Satu kotak per hari dalam periode, diwarnai menurut nyeri tertinggi yang dicatat pada hari itu.



Informasi dari pengguna sendiri

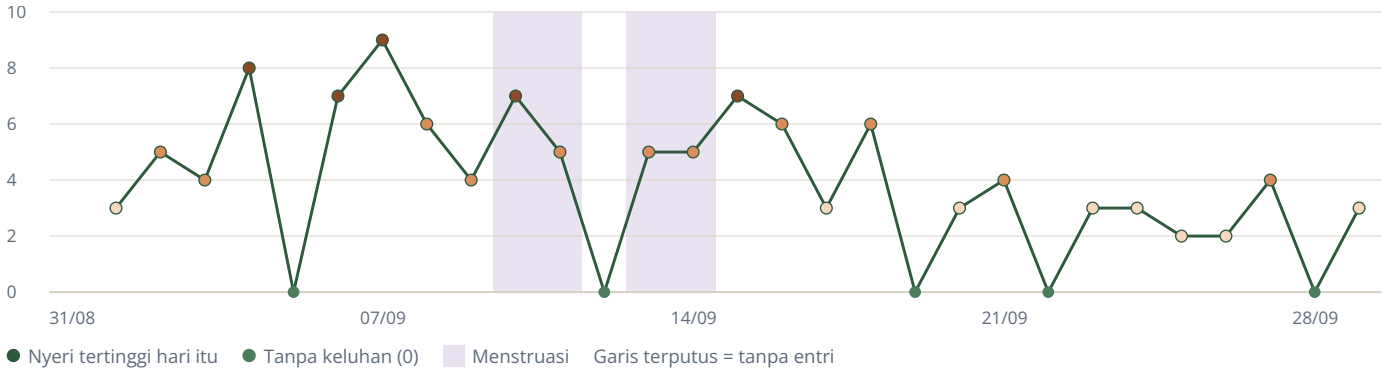
Diberikan oleh pengguna dalam pengaturan awal aplikasi. Tidak dinilai oleh tenaga kesehatan.

Menggambarkan perutnya sebagai	Bergantian (IBS-M)
Keluhan yang diketahui pengguna	Kembung, Sakit perut, Diare, Sembelit, Gas di perut
Mengalami keluhan selama	1–5 tahun
Dugaan pribadi tentang makanan	Bawang bombai, Susu, Kacang-kacangan
Pernah mencoba sebelumnya	Menghindari makanan tertentu sendiri, Banyak membaca dan mencari di Google (Menghindari beberapa makanan, tapi tidak yakin itu benar)

CONTOH

Nyeri dari waktu ke waktu

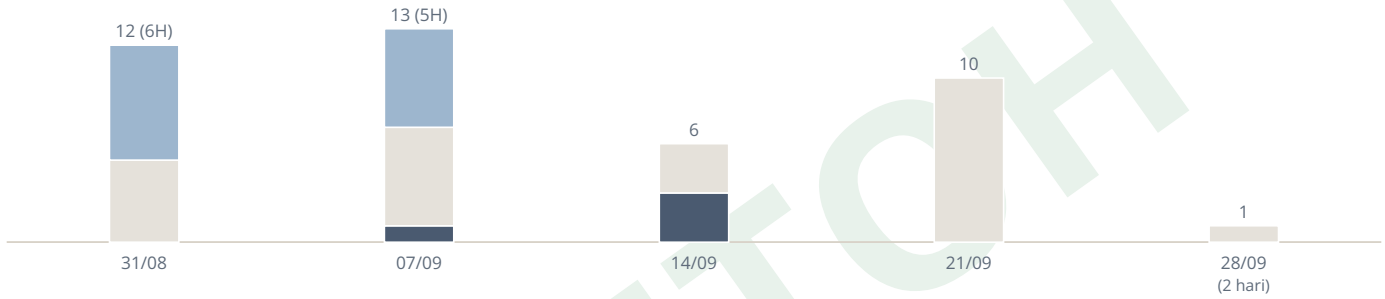
Nyeri tertinggi yang dicatat per hari (0–10). Garis terputus pada hari tanpa entri.



● Nyeri tertinggi hari itu ● Tanpa keluhan (0) Menstruasi Garis terputus = tanpa entri

Buang air besar per minggu

Jumlah BAB yang dicatat per minggu, menurut tipe Bristol.



Bristol 1–2 (keras) Bristol 3–5 Bristol 6–7 (lembek) (nH) = n dengan urgensi

Kalender

Nyeri tertinggi hari itu (angka) serta penanda menstruasi dan obat.

Tanpa keluhan (0) Nyeri 1–3 Nyeri 4–6 Nyeri 7–10 Tidak dicatat
● Menstruasi — Obat diminum * Makanan dengan kandungan FODMAP tinggi

Agustus 2026

Sen	Sel	Rab	Kam	Jum	Sab	Min
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

September 2026

Sen	Sel	Rab	Kam	Jum	Sab	Min
	1* 3	2 5	3* 4	4* 8	5 0	6* 7
7* 9	8* 6	9* 4	10* 7	11* 5	12 0	13* 5
14* 5	15* 7	16* 6	17 3	18* 6	19 0	20 3
21 4	22 0	23 3	24 3	25 2	26 2	27 4
28 0	29 3	30				

CONTOH

Periode berturut-turut

Hari berturut-turut dengan jenis entri yang sama.

Jenis	Periode
Tercatat tanpa keluhan (minimal 3 hari berturut-turut)	Tidak ada
Nyeri 7–10 (minimal 2 hari berturut-turut)	06/09–07/09 (2 hari)
Tanpa catatan gejala (minimal 3 hari berturut-turut)	Tidak ada

Catatan dengan keluhan menurut waktu dalam sehari: 00–06: 3 · 06–12: 9 · 12–18: 25 · 18–24: 14.

Makanan

Makanan yang paling sering dicatat dalam periode ini. Kandungan FODMAP adalah perkiraan aplikasi dari basis data makanan umum.

Makanan	Jumlah	Kandungan FODMAP
Bubur oat dengan blueberry	5	Rendah
Nasi telur ceplok	4	Rendah
Ikan dori dengan kentang dan wortel	3	Rendah
Sup ayam dengan bawang prei dan bawang bombai	3	Tinggi
Salmon dengan kentang dan brokoli	3	Rendah
Roti tawar dengan keju	3	Sedang
Salad ayam dengan keju feta	3	Rendah
Kue apel	2	Tinggi
Omelet keju	2	Rendah
Smoothie hijau dengan apel	2	Tinggi
Roti bawang putih	2	Tinggi
Pizza margherita	2	Tinggi

Obat, tidur, menstruasi, dan stres

Sebagaimana dicatat pengguna dalam catatan gejala.

Obat (seperti ditulis)	Hari	Terakhir
Buscopan	5	16/09/2026
Movicol	4	15/09/2026
Ibuprofen 400 mg	4	14/09/2026
Imodium	2	15/09/2026
Parasetamol 1 g	1	07/09/2026

- Tidur malam sebelumnya: baik 6, sedang 4, buruk 6 (jumlah catatan).
- Hari dengan menstruasi tercatat: 4 (10/09–11/09 (2 hari), 13/09–14/09 (2 hari)).
- Catatan dengan stres tinggi (7–10): 12 dari 56.

CONTOH

Tentang data

- Semua informasi dicatat sendiri oleh pengguna di FODMAPP. Aplikasi tidak menilainya, dan laporan ini tidak memuat diagnosis atau saran pengobatan.
- Nyeri adalah penilaian pengguna sendiri pada skala 0 sampai 10 per catatan, dengan 0 berarti tanpa keluhan. “Tertinggi hari itu” adalah nilai tertinggi yang dicatat pada hari tersebut, dan rata-ratanya dihitung dari semua hari dengan catatan gejala.
- BAB dicatat dengan skala Bristol dari 1 (keras) sampai 7 (cair). Laporan ini mengelompokkan tipe-tipe tersebut menjadi 1–2, 3–5, dan 6–7.
- Kandungan FODMAP dalam makanan adalah perkiraan dari basis data makanan umum aplikasi.
- Hari tanpa entri tidak sama dengan hari tanpa keluhan.
- Angka per hari mengacu pada hari kalender menurut waktu setempat pengguna.

CONTOH

Lampiran: hari demi hari

Semua entri dalam periode ini, terbaru lebih dulu. Catatan teks bebas tidak disertakan.

Tanggal	Catatan gejala (jam, nyeri, gejala)	BAB	Makanan	Lainnya
29/09 Sel	09:30 3/10 Kembung 11:30 3/10 Kembung, Gas	07:13 B4	Roti tawar dengan keju Salad ayam dengan keju feta	Tidur sedang
28/09 Sen	20:30 0/10 tanpa keluhan			
27/09 Min	07:56 2/10 Kembung, Gas 16:22 4/10 Kembung, Gas	06:00 B4	Salad ayam dengan keju feta Pisang Salmon dengan kentang dan brokoli	Tidur baik
26/09 Sab	07:23 2/10 Kembung, Gas, Kram	06:10 B4 16:36 B3	Bubur oat dengan blueberry Susu bebas laktosa Tumis ayam dengan nasi	Tidur baik
25/09 Jum	07:45 2/10 Gas, Kram 10:40 2/10 Kembung, Gas	06:36 B4 21:23 B5	Nasi telur ceplok Pisang Salmon dengan kentang dan brokoli	
24/09 Kam	12:41 3/10 Kembung, Gas, Kram 17:23 2/10 Gas, Kembung 19:40 2/10 Kembung	08:54 B4	Omelet keju Nasi telur ceplok	Tidur sedang
23/09 Rab	22:54 3/10 Gas	07:40 B5 12:20 B5	Nasi telur ceplok Ikan dori dengan kentang dan wortel	Tidur baik
22/09 Sel	20:30 0/10 tanpa keluhan			
21/09 Sen	09:33 4/10 Kembung, Kram 17:06 3/10 Kembung, Kram, Gas, Mual 21:00 3/10 Halsbrann	07:35 B4 15:24 B3	Roti tawar dengan keju Salad ayam dengan keju feta Biskuit oat	Tidur buruk
20/09 Min	13:40 3/10 Kembung, Kram 15:28 3/10 Gas, Kembung	07:18 B3	Roti tawar dengan keju	
19/09 Sab	20:30 0/10 tanpa keluhan			
18/09 Jum	09:57 3/10 Sembelit, Kembung 20:25 6/10 Kembung, Gas	07:06 B3	Wrap ayam dengan bawang bombai * Protein bar cokelat * Salmon dengan kentang dan brokoli	Tidur buruk
17/09 Kam	16:11 3/10 Sembelit, Kram	07:26 B1	Nasi telur ceplok	
16/09 Rab	15:37 6/10 Kembung, Kram, Gas, Mual 15:47 3/10 Sembelit, Kembung, Kram	07:06 B1	Sup lentil * Semur daging dan kentang	Buscopan
15/09 Sel	01:50 7/10 Kram, Kembung, Diare 11:11 4/10 Sembelit, Kembung, Kram 17:36 4/10 Kembung, Gas	08:12 B4	Roti bawang putih * Smoothie hijau dengan apel *	Imodium, Movicol Tidur buruk
14/09 Sen	17:30 3/10 Sembelit, Kembung, Gas 22:04 5/10 Kembung, Gas	08:57 B1	Taco dengan bawang bombai dan krim asam * 	Menstruasi Ibuprofen 400 mg Tidur baik
13/09 Min	12:17 2/10 Sembelit 19:04 4/10 Sembelit, Kram, Gas 19:08 5/10 Kram, Mual	07:19 B1	Bubur oat dengan blueberry Kue apel *	Menstruasi Ibuprofen 400 mg, Movicol Tidur sedang
12/09 Sab	20:30 0/10 tanpa keluhan			
11/09 Jum	16:18 5/10 Kembung, Kram 17:46 3/10 Sembelit, Kembung, Kram, Gas	07:21 B3	Kopi susu dan roti Sup ayam dengan bawang prei dan bawang bombai *	Menstruasi Ibuprofen 400 mg, Movicol
10/09 Kam	03:15 7/10 Kram, Gas 14:30 5/10 Kram, Kembung 18:37 7/10 Kembung, Kram, Gas, Diare	06:58 B7 H 14:49 B5	Bubur oat dengan blueberry Sup ayam dengan bawang prei dan bawang bombai *	Menstruasi Ibuprofen 400 mg, Buscopan Tidur buruk
09/09 Rab	18:32 4/10 Diare, Kram, Kembung, Gas	08:37 B7 16:39 B5 17:39 B5	Spaghetti bolognese *	

CONTOH

Tanggal	Catatan gejala (jam, nyeri, gejala)	BAB	Makanan	Lainnya
08/09 Sel	13:08 3/10 Kembung, Gas 22:32 5/10 Diare, Kram 23:14 6/10 Kembung, Kram, Diare	07:27 B6 H 12:14 B7 H 17:19 B5	Yogurt plain dengan raspberry Pizza margherita *	Buscopan Tidur buruk
07/09 Sen	15:20 7/10 Kram, Diare, Kembung 16:16 4/10 Diare, Kram, Kembung 21:05 9/10 Kram, Diare, Mual	06:23 B7 H 11:04 B5 20:20 B6 H	Roti bawang putih * Pizza margherita *	Buscopan, Parasetamol 1 g
06/09 Min	16:38 3/10 Diare, Kembung 17:30 5/10 Kembung, Gas 23:26 7/10 Kembung, Kram, Diare	08:10 B7 10:03 B5 17:58 B7 H	Bubur oat dengan blueberry Apel * Sup kacang merah *	
05/09 Sab	20:30 0/10 tanpa keluhan			
04/09 Jum	02:40 8/10 Kram, Diare, Kembung 17:59 5/10 Kembung, Gas, Kram 20:26 6/10 Kembung, Kram, Diare	06:37 B7 15:13 B5 17:08 B6 H	Bubur oat dengan blueberry Sup ayam dengan bawang prei dan bawang bombai * Smoothie hijau dengan apel *	Buscopan Tidur buruk
03/09 Kam	17:24 4/10 Diare, Kembung	08:46 B7 H 21:13 B7 H 21:27 B5	Nasi kari ayam *	Tidur baik
02/09 Rab	12:56 5/10 Diare, Kembung 14:46 5/10 Diare, Kram, Kembung, Gas	06:49 B6 H 21:25 B5 H	Omelet keju Ikan dori dengan kentang dan wortel	Imodium Tidur baik
01/09 Sel	17:52 3/10 Sembelit, Kembung, Gas	06:43 B3	Kue apel * Ikan dori dengan kentang dan wortel	Movicol Tidur sedang

B = tipe Bristol, H = urgensi, * = kandungan FODMAP tinggi menurut basis data makanan aplikasi.

CONTOH