

LAMPIRAN

Lampiran 1. Penjelasan Sebelum Persetujuan

Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)

Naskah Penjelasan Penelitian untuk mendapatkan *informed consent* dari subyek penelitian

Assalamualaikum. Wr. Wb.

Perkenalkan

Nama saya : Umahatun Mardiah

Pekerjaan : Mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Tanjungkarang

Saya akan melakukan pengumpulan data tentang “Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Advent Bandar Lampung tahun 2022 (Studi kasus)”. Tujuan penelitian ini untuk melakukan Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar pada Pasien Penderita Hipertensi di Rumah Sakit Advent Bandar Lampung tahun 2022 yang meliputi pengkajian/assesment gizi, diagnosis gizi, intervensi gizi, monitoring dan evaluasi gizi. Penatalaksanaan dilakukan ≥ 7 hari dengan responden diminta wawancara untuk pengisian NCP, mengisi kuesioner pengetahuan, melakukan recall asupan makan, mengisi formulir FFQ, serta pengukuran BB dan TB.

Untuk itu dibutuhkan kerjasama yang baik antara penelitian dan ibu/bapak. Identitas ibu/bapak dan semua informasi yang diberikan akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian ini.

Keuntungan yang ibu/bapak peroleh jika berkenan menjadi responden yaitu akan mendapatkan edukasi, konseling, dan souvenir dari peneliti sebagai tanda terimakasih

Apabila ibu/bapak bersedia dan menyetujui untuk menjadi responden dalam penelitian ini, agar kiranya dapat mendatangi fomulir sebagai tanda pesetujuan. Atas kerjasamanya yang baik dari semua pihak saya ucapkan terimakasih.

Lampiran 2. Informed Consent

INFORMED CONSETNT
(PERNYATAAN PERSETUJUAN IKUT PENELITIAN UNTUK PASIEN
HIPERTENSI)

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Desiadini Adila
Umur : 40
Jenis Kelamin : P
Pekerjaan : Peg. swasta
Alamat : Lampung
Nomor HP : ~~081 775~~ 7259660


Telah mendapat keterangan secara rinci dan jelas mengenai :


1. Penelitian ini yang berjudul "Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar Pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Advent Bandar Lampung tahun 2022"
2. Perlakuan yang akan ditetapkan pada subyek
3. Manfaat ikut sebagai subyek penelitian
4. Kerahasiaan data
5. Bahaya potensial
6. Hak untuk undur diri
7. Insentif untuk subyek

Dan responden penelitian mendapat kesempatan mengajukan pertanyaan mengenai segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian tersebut. Oleh karena itu saya (bersedia/tidak bersedia*) secara sukarela untuk menjadi demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa tekanan dari pihak manapun.

*Coret salah satu

Bandar Lampung, 2 Mei2022

Saksi

(Meitri Dian Mumpuni P.)

Rsponden

(.....)

Poltekkes Tanjungkarang

Lampiran 3. Lembar Skrining Gizi Malnutrition Screening Tool (MST)

Lembar Skrining Gizi *Malnutrition Screening Tool* (MST)

SKRINING GIZI (PASIEN DEWASA)	Nama : Desiandini Adila NRM : 400603 Tgl Lahir : 21-12-1981
Tanggal Masuk:	

SKRINING GIZI (Berdasarkan Malnutrition Screening Tool/MST)

(Lingkari skor sesuai dengan jawaban, total skor adalah jumlah skor yang dilingkari)

No.	Parameter	Skor
1.	Apakah pasien mengalami penurunan berat badan yang tidak diinginkan selama 6 bulan terakhir? Tidak ada penurunan berat badan Tidak yakin/tidak tahu/terasa baju lebih longgar Jika ya, berapa penurunan berat badan tersebut 1-5 kg 6-10 kg 11-15 kg >15 kkg Tidak yakin penurunannya	0 2 1 2 3 4 2 ✓
2.	Apakah Asupan makanan berkurang karena berkurangnya nafsu makan? Tidak Ya	0 1
Total skor		
3.	Pasien dengan diagnosa khusus : (tidak) Ya() DM () Ginjal () Hati () jantung() paru-paru () stroke () geriatri () lain lain (✓) : Hipertensi	

Bila skor ≥ 2 dan atau pasien dengan diagnosis/kondisi khusus dilaukan pengkajian lanjut oleh Tim Terapi Gizi

Sudah dilaporkan ke Tim Terapi gizi : Tidak () Ya () Tanggal

Mengetahui
Nutrisisionis

Bandar Lampung, Juni 2022
Mahasiswa

Yunita Lubis

Umahatun Mardiah
Nim. 1913411013

Lampiran 4. From Asuhan Gizi/ From NCP

From Asuhan Gizi/From NCP

FORMULIR ASUGAN GIZI	Nama :
	No. RM :
	Tgl. Lahir :
Tanggal :	
Diagnosis Medis :	
ASSESMENT GIZI	
Antropometri	
BBA :	LILA :
BBI :	Tinggi Lutut :
TB :	Status Gizi :
IMT :	
Biokimia	
Klinik/Fisik	
Riwayat Gizi	
Riwayat Personal	
DIAGNOSIS GIZI	
INTERVENSI GIZI	
MONITORING DAN EVALUASI GIZI	

Lampiran 5. Formulir Food Frequency Questionnaire (FFQ)

FOOD FREQUENCY QUESTIONNAIRE (FFQ)

Nama Bahan Makanan	Frekuesnsi Makanan						Ket
	> 1x/ hr	1x/ hr	4- 6x/mg	1- 3x/mg	1x/ bln	1x/ th	
SERELIA							
Nasi	√						
Nasi Uduk				√			
Roti	√						
Mie basah				√			
Mie kering					√		
Mie instan					√		
Tepung Terigu					√		
Tepung Maizena					√		
Tepung Beras					√		
Tepung Tapioka					√		
Roti Tawar				√			
Biskuit					√		
Singkong					√		
Tape						√	
.....							
TOTAL							
PROTEIN HEWANI							
Daging ayam		√					
Daging sapi					√		
Daging kambing					√		
Udang segar							
Ikan segar				√			
Kulit ayam					√		
Ikan laut				√			
Daging yang diawetkan					√		
Kornet					√		
Ikan kalengan						√	

Nama Bahan Makanan	Frekuesnsi Makanan						Ket
	> 1x/ hr	1x/ hr	4- 6x/mg	1- 3x/mg	1x/ bln	1x/ th	
Ikan asin					√		
Hati				√			
Ampela					√		
Telur asin					√		
Telur ayam/ bebek				√			
Susu					√		
Susu sapi					√		
Susu Kental Manis					√		
Sarden					√		
Yoghurt				√			
.....							
TOTAL							
PROTEIN NABATI							
Tahu				√			
Tempe				√			
Kacang hijau					√		
Kacang kedelai					√		
Kacang tolo						√	
Kacang merah						√	
Kacang tanah						√	
Kecap				√			
.....							
TOTAL							
SAYURAN							
Bayam					√		
Kangkung					√		
Sawi Hijau					√		
Wortel					√		
Tomat					√		
Buncis					√		
Jamur					√		

Nama Bahan Makanan	Frekuesnsi Makanan						Ket
	> 1x/ hr	1x/ hr	4- 6x/mg	1- 3x/mg	1x/ bln	1x/ th	
Kacang Panjang							
Kol		√					
Labu Siam					√		
Tauge					√		
Mentimun		√					
Labu Kuning					√		
Brokol					√		
Kembang Kol					√		
Sayuran Kaleng					√		
Acar					√		
.....							
TOTAL							
BUAH-BUAHAN							
Pisang				√			
Jeruk Manis				√			
Apel				√			
Melon				√			
Salak				√			
Alpukat				√			
Jambu Biji				√			
Sawo				√			
Rambutan					√		
Bengkuan					√		
Anggur					√		
Strawberry					√		
Mangga					√		
Asinan buah					√		
Buah kaleng					√		
Manisan Buah					√		
Saus Tomat					√		

Nama Bahan Makanan	Frekuesnsi Makanan						Ket
	> 1x/ hr	1x/ hr	4- 6x/mg	1- 3x/mg	1x/ bln	1x/ th	
.....							
TOTAL							
LEMAK							
Minyak Kelapa	√						
Margarin					√		
Mentega					√		
Minyak Ikan					√		
Minyak Wijen					√		
Santan					√		
Kelapa Parut					√		
Mayones					√		
.....							
TOTAL							
MINUMAN							
Minuman Kemasan					√		
Teh					√		
Kopi		√					
Alkohol							
.....							
TOTAL							

Sumber : Sarijuddin (2014).

Lampiran 6. Lembar Kuisioner Pengetahuan tentang penyakit hipertensi sebelum Intervensi

Lembar Kuisioner

Pengetahuan Tentang Penyakit Hipertensi

Petunjuk soal : Pilihlah salah satu jawaban dengan memberi tanda (\checkmark) pada jawaban yang Anda anggap sesuai.

No.	Pernyataan	Benar	Salah
1.	Hipertensi adalah salah satu penyakit dimana tekanan darah mencapai $\geq 140/90$ mmHg.		\checkmark
2.	Hipertensi merupakan dapat menyebabkan stroke.	\checkmark	
3.	Semakin tua kita tekanan darah semakin meningkat.		\checkmark
4.	Hipertensi dapat disebabkan karena keturunan.	\checkmark	
5.	Merokok merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan hipertensi.		\checkmark
6.	Zat yang terkandung dalam rokok menyebabkan jantung akan bekerja keras sehingga tekanan darah akan meninggi.	\checkmark	
7.	Gejala yang ditemui pada penderita hipertensi adalah sakit kepala, rasa berat di tengkuk dan mudah marah.	\checkmark	
8.	Konsumsi alkohol dan kopi yang berlebihan dapat menyebabkan hipertensi.	\checkmark	
9.	Semua orang yang menderita hipertensi menunjukkan gejala seperti pusing, mimisan, dan pandangan berkunang-kunang.	\checkmark	
10.	Hipertensi dapat disembuhkan.	\checkmark	
11.	Makanan tinggi buah, tinggi sayur, dan produk susu yang rendah lemak merupakan makanan yang dianjurkan pada penderita hipertensi.		\checkmark
12.	Makanan yang asin dapat menyebabkan hipertensi.	\checkmark	
13.	Berhenti merokok sangat dianjurkan bagi penderita Hipertensi.	\checkmark	

14.	Aktifitas fisik seperti jalan cepat secara rutin setiap hari dapat menurunkan tekanan darah.		√
15.	Kelebihan Berat Badan dapat meningkatkan risiko terkena hipertensi/darah tinggi.		√
16.	Hipertensi hanya terjadi pada lansia.		√
17.	Hipertensi tidak menimbulkan komplikasi lain.		√
18.	Hipertensi mempengaruhi fungsi jantung dan ginjal.		√
19.	Hipertensi hanya bisa diobati dengan obat-obatan dari dokter.	√	
20.	Penderita hipertensi harus minum obat secara teratur.		√

Hasil kuesioner = jumlah soal benar 11×5

$$= 11 \times 5$$

$$= 55 \text{ (kurang)}$$

Ket : Setiap satu pilihan jawaban yang tepat diberi skor (5), jika pilihan tidak tepat diberi skor (0). Total skor 100

Lampiran 6. Lembar Kuisioner pengetahuan tentang penyakit hipertensi setelah intervensi

Lembar Kuisioner

Pengetahuan Tentang Penyakit Hipertensi

Petunjuk soal : Pilihlah salah satu jawaban dengan memberi tanda (\checkmark) pada jawaban yang Anda anggap sesuai.

No.	Pernyataan	Benar	Salah
1.	Hipertensi adalah salah satu penyakit dimana tekanan darah mencapai $\geq 140/90$ mmHg.	\checkmark	
2.	Hipertensi merupakan dapat menyebabkan stroke.	\checkmark	
3.	Semakin tua kita tekanan darah semakin meningkat.		\checkmark
4.	Hipertensi dapat disebabkan karena keturunan.	\checkmark	
5.	Merokok merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan hipertensi.	\checkmark	
6.	Zat yang terkandung dalam rokok menyebabkan jantung akan bekerja keras sehingga tekanan darah akan meninggi.	\checkmark	
7.	Gejala yang ditemui pada penderita hipertensi adalah sakit kepala, rasa berat di tengkuk dan mudah marah.	\checkmark	
8.	Konsumsi alkohol dan kopi yang berlebihan dapat menyebabkan hipertensi.	\checkmark	
9.	Semua orang yang menderita hipertensi menunjukkan gejala seperti pusing, mimisan, dan pandangan berkunang-kunang.	\checkmark	
10.	Hipertensi dapat disembuhkan.		\checkmark
11.	Makanan tinggi buah, tinggi sayur, dan produk susu yang rendah lemak merupakan makanan yang dianjurkan pada penderita hipertensi.	\checkmark	
12.	Makanan yang asin dapat menyebabkan hipertensi.	\checkmark	
13.	Berhenti merokok sangat dianjurkan bagi penderita Hipertensi.	\checkmark	

14.	Aktifitas fisik seperti jalan cepat secara rutin setiap hari dapat menurunkan tekanan darah.	√	
15.	Kelebihan Berat Badan dapat meningkatkan risiko terkena hipertensi/darah tinggi.	√	
16.	Hipertensi hanya terjadi pada lansia.		√
17.	Hipertensi tidak menimbulkan komplikasi lain.		√
18.	Hipertensi mempengaruhi fungsi jantung dan ginjal.	√	
19.	Hipertensi hanya bisa diobati dengan obat-obatan dari dokter.	√	
20.	Penderita hipertensi harus minum obat secara teratur.	√	

Hasil kuesioner = jumlah soal benar 19×5

$$= 19 \times 5$$

$$= 95 \text{ (baik)}$$

Ket : Setiap satu pilihan jawaban yang tepat diberi skor (5), jika pilihan tidak tepat diberi skor (0). Total skor 100

Lampiran 7. Formulir Recall 24 jam**FORMULIR *FOOD RECALL* 24 JAM**

Responden :

Pewawancara :

Nama Responden:

Tgl.wawancara:

WAKTU	MENU	BAHAN MAKANAN	URT	GRAM

Pewawancara,

.....

Lampiran 8. Hasil Recall 24 jam SMRS

Hasil Recall SMRS

WAKTU	MENU	BAHAN MAKANAN	ERAT (G)	URT	ZAT GIZI											
					E(kkl)	P (g)	L (g)	KH (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	kelestrol (mg)	K (mg)	serat gr	Magnesium (mg)	
subuh	mie sedap	mie goreng sedap instasn	90	1 bks	400	10	13	61								
		telor	60	1 btr	92,4	7,44	6,48	0,42	51,6	1,8	85,2	300	70,8	0	6	
	Rendang	Rendang Sapi	50	1 ptg sdg	96,5	10	3,95	3,9	237	7,45		30		0	11,5	
TOTAL					588,9	27,44	23,43	65,32	288,6	9,25	1085,2	330	70,8	0	17,5	
malam	nasi	nasi	200	2 ctg	360	6	0,6	79,6	50	0,8	2	0	76	0,4	26	
	rendang	sapi	50	1 ptg sdg	96,5	10	3,95	3,9	237	7,45		30		0	11,5	
	lodeh	labu siam	15	1/4 gls	4,5	0,09	0,015	1,005	2,1	0,075	0,45	0	25,065	0,93	2,25	
		wortel	15	1/4 gls	5,4	0,15	0,09	1,185	6,75	0,15	10,5	0	36,75	0,15	0	
		tempe	50	1 ptg sdg	105	10	4,4	6,75	77,5	2	4,5		234	0,7	35	
		santan	5	1 sdm	16,2	0,21	1,715	0,28	0,7	1,9	0,9	0	25,705	0	1,6	
selingan	Kripik singkon	Chitato chips sapi panggang	15	1/2 bks	70	1	4	9	0	0	80	0	0	0	0	
		nastar	30	3 bh	225	3,42	3,42	37,98			72		45		0	
		kopi kenangan instan	220 ml	1 btl	160	3	4	29			170				0	
TOTAL					1042,6	33,87	22,19	168,7	374,05	12,375	340,35	30	442,52	2,18	76,35	
1 gram garam mengandung 385 gram garam dapur																
1 sdt yang diberikan 5 x 385 = 1,925 mg																
Total											1925					
JUMBLAH					1631,5	61,31	45,62	234,02	662,65	21,625	3350,55	360	513,32	2,18	93,85	
KEBUTUHAN					1500	56	41	225	1000	9	2300	200	4700	30	340	
PRESENTASE					109%	109%	111%	104%	66%	240%	146%	180%	11%	7%	28%	

Lampiran 9. Perencanaan Menu makanan 1 hari dirumah

Rencana Menu Makanan dirumah

waktu	Menu	BAHAN MAKANAN	BERAT (Gr)	URT	ZAT GIZI										
					E(kkl)	P (g)	L (g)	KH (g)	serat (mg)	olestrol(m)	Na (mg)	ca (mg)	K (mg)	fe(mg)	Magnesium (mg)
pagi	nasi	nasi	100	1 1/2 ctg	180	3	0,5	38	0,2		1	25	38	0,4	13
	Pindang Ikan	Ikan Patin	30	1 ptg sdg	39,6	5,1	1,98	0,33	0		15		50		0
	tahu goreng	tahu	50	1 ptg sdg	40	5,45	2,35	0,4	0,05		1	111,5	25,3	1,7	51,5
		minyak	3	1/2 sdt	26,52		3								0
	capcai	wortel	50	1/2 gls	18	0,5	0,3	3,95	0,5		35	22,5	122,5	0,5	0
		buncis	50	1/2 gls	17	1,2	0,15	3,6	0,95		4	50,5	125	0,35	12,5
	minyak	3	1/2 sdt	26,52		3								0	
	buah melon	melon	100	1 ptg sdg	37	0,6	0,4	7,8	1		27	12	167	0,4	6
TOTAL					384,64	15,85	11,68	54,08	2,7	0	83	221,5	527,8	3,35	83
Selingan 1	bubur kacang hijau	kacang hijau	15	3 sdm	48,45	3,435	0,225	8,52	1,125		6,3	33,45	122,25	1,125	7,95
		susu	25	1 sdm	128,25	6,15	7,5	9,05	0		95	226	332,5	0,15	2,75
TOTAL					176,7	9,585	7,725	17,57	1,125	0	101,3	259,45	454,75	1,275	10,7
Siang	nasi	nasi	150	1 1/2 ctg	270	4,5	0,75	57	0,3		1,5	37,5	57	0,6	19,5
	Tumis Ayam	Ayam tanpa kulit	30	1 ptg sdg	89,4	5,46	7,5	0	0	0	32,7	4,2	115,5	0,45	6
		Minyak	3	1 sdt	26,52	0	3	0	0	0					0
	pepes tahu	tahu	50	1 ptg sdg	40	5,45	2,35	0,4	0,05		1	111,5	25,3	1,7	51,5
	bening wortel	wortel	25	1/4 gls	9	0,25	0,15	1,975	0,25		17,5	11,25	61,25	0,25	0
		jamur tiram	50	1 gls	15	0,95	0,05	2,75	1,8		11	4,5	113	0,35	6
	pisang ambon	pisang ambon	100	1 bh	108	1	0,8	24,3	1,9		10	20	396	0,2	26
TOTAL					557,92	17,61	14,6	86,425	4,3	0	73,7	188,95	768,05	3,55	109
selingan2	buah Semangka	Semangka	100	1 ptg sdg	28	0,5	0,2	6,9	0,4		7	7	93,8	0,2	11
TOTAL					28	0,5	0,2	6,9	0,4	0	7	7	93,8	0,2	11
Malam	nasi	nasi	150	1 1/2 ctg	270	4,5	0,75	57	0,3		1,5	37,5	57	0,6	19,5
	rolade tahu+ telur	telur	50	1 btr	77	6,2	5,4	0,35	0	186	71	43	59,25	1,5	5
		tahu	50	1 ptg sdg	40	5,45	2,35	0,4	0,05		1	111,5	25,3	1,7	51,5
		nori	1	1 lbr											
	bening bayam	wortel	50	1/2 gls	18	0,5	0,3	3,95	0,5		35	22,5	122,5	0,5	0
		bayam	50	1/2 gls	8	0,45	0,2	1,45	0,35		8	83	228,2	1,75	31
	buah melon	melon	100	1 ptg sdg	37	0,6	0,4	7,8	1		27	12	167	0,35	6
TOTAL					450	17,7	9,4	70,95	2,2	186	143,5	309,5	659,25	6,4	113
1 gram garam mengandung 385 gram garam dapur															
1/2 sdt yang diberikan 3 x 385 = 962 mg											1155				
JUMBLAH					1597,26	61,245	43,605	235,925	10,725	186	1564	986,4	2503,65	14,775	326,7
KEBUTUHAN					1500	56	41	225	30	200	2300	1000	4700	9	340
PRESENTASE					106%	109%	106%	105%	36%	93%	68%	99%	53%	164%	96%

Lampiran 10. Rencana Menu Intervensi Hari 1

RENCANA MENU HARI 1

waktu	Menu	BAHAN MAKANAN	BERAT (Gr)	URT	ZAT GIZI											
					E(kkl)	P (g)	L (g)	KH (g)	serat (mg)	kolestrol(mg)	Na (mg)	ca (mg)	K (mg)	fe(mg)	magnesium (mg)	
Pagi	nasi biasa	nasi biasa	100		180	3	0,3	39	0,2		1	25	38	0,4	13	
	susu entramix	susu entramix	30		30	1,2	3	4,5	0,3		15		50			
	tempe dadu	tempe	50		100,5	10,4	4,4	6,75	0,7		4,5	77,5	117	2	35	
		minyak	3		26,52			3								
	tumis wortel	wortel	25		9	0,25	0,15	1,975	0,25		17,5	11,25	61,25	0,25	0	
		toge	25		9,25	1,1	0,125	0,95	0,425		0,5	12,5	26,375	0,5	9	
		minyak	3		26,52			3							0	
	pening kangkung	Kangkung	50		14	1,7	0,35	1,95	1		32,5	33,5	125	1,15	7,5	
pisang	pisang ambon	100		108	1	0,8	24,3	1,9		10	20	0	0,2	26		
	Total				503,79	18,65	15,125	79,425	4,775	0	81	179,75	417,625	4,5	90,5	
siang	nasi biasa	nasi biasa	150		270	4,5	0,45	58,5	0,3		1,5	37,5	57	0,6	1,82	
	telur isi wortel	putih telur	30		15	3,24	0	0,24	0		49,2	1,8	41,55	0,06	3,3	
		wortel	10		3,6	0,1	0,06	0,79	0,1		7	4,5	24,5	0,1	0	
		minyak	5		44,2			5							0	
	bening tahu	tahu	90		72	9,81	4,23	0,72	0,09		1,8	200,7	45,54	3,06	92,7	
	tumis buncis	buncis	50		17	1,2	0,15	3,6	0,95		4	50,5	125	0,35	12,5	
		minyak	4		35,36			4							0	
buah pepaya	pepaya	100		46	0,5	0,1	12,2	1,6		4	23	221	1,7	10		
	Total				503,16	19,35	13,99	76,05	3,04	0	67,5	318	514,59	5,87	120,32	
Selingan I	agar-agar		0,5		0,13	0,0025	0	0,035	0,0025		0,045			0,0095	0,605	
	gula		10		39,4	0	0	9,4	0		0,1	0,5	0,48	0,01	0	
	Total				39,53	0,0025	0	9,435	0,0025	0	0,145	0,5	0,48	0,0195	0,605	
malam	nasi biasa	nasi biasa	100		180	3	0,3	39	0,2		1	25	38	0,4	13	
	rolade tahu	tempe	50		100,5	10,4	4,4	6,75	0,7		4,5	77,5	117	2	35	
	tumis wortel	wortel	25		9	0,25	0,15	1,975	0,25		17,5	11,25	61,25	0,25	0	
		minyak	5		44,2			5							0	
	bening labu	makaroni	5		17,65	0,435	0,02	3,935	0,245		0,25	1	0	0,015	2,25	
		jamur kuping	10		2,1	0,38	0,06	0,09	0,51		1,7	0,3	3,34	0,17	1,2	
	pisang	pisang ambon	90		97,2	0,9	0,72	21,87	1,71		9	18	0	0,2	23,4	
	Total				450,65	15,365	10,65	73,62	3,615	0	33,95	133,05	219,59	3,035	74,85	
Selingan I	semangka	semangka	100		28	0,5	0,2	6,9	0,4		7	7	93	0,2	11	
	Total				28	0,5	0,2	6,9	0,4	0	7	7	93	0,2	11	
1 gram garam mengandung 385 gram garam dapur																
1/2 sdt yang diberikan 2,5 x 385 = 962 mg											962					
JUMBLAH					1525,13	53,8675	39,965	245,43	11,8325	0	1152	638,3	1245,29	13,6245	297,275	
KEBUTUHAN					1500	56	41	225	30	200	2300	1000	4700	9	340	
PRESENTASE					102%	96%	97%	109%	39%	0%	50%	64%	26%	151%	87%	

Lampiran 10. Rencana Menu Intervensi Hari 2

RENCANA MENU HARI 2

waktu	Menu	BAHAN MAKANAN	BERAT (Gr)	URT	ZAT GIZI											
					E(kkl)	P (g)	L (g)	KH (g)	serat (mg)	olesterol(m)	Na (mg)	ca (mg)	K (mg)	fe(mg)	Magnesium (mg)	
pagi	nasi biasa	nasi biasa	150		270	4,5	0,75	58,5	0,3		1,5	37,5	57	0,6	19,5	
	susu entramix	susu	20		87	3	3	12	1	1	43	42	50		0	
	elur bumbu kuning	telur	55		84,7	6,82	6,05	0,385	0	170,5	78,1	47,3	65,175	1,65	5,5	
		minyak	3		26,52		3									0
	tumis tahu	tahu	15		12	1,635	0,705	0,12	0,015		0,3	33,45	7,59	0,51	15,45	
		wortel	25		9	0,25	0,15	1,975	0,25		17,5	11,25	61,25	0,25	0	
		minyak	5		44,2		5									0
	bening	bayam	10		11,6	0,09	0,04	0,29	0,07		1,6	11,6	45,6	0,35	6,2	
		labusiam	25		7,5	0,15	0,025	1,675	1,55		0,75	3,5	41,775	0,125	2	
		kacang panjang	10		3,1	0,23	0,01	0,53	0,27		3	6	21,3	0,06	2,5	
	buah melon	melon	100		37	0,6	0,4	7,8	1	27	12	167	0,4	6		
TOTAL					592,287	17,275	18,7967	83,6083	4,455	171,1	173,083	204,6	516,69	3,945	57,15	
siang	nasi biasa	nasi biasa	150		270	4,5	0,75	58,5	0,3		1,5	37,5	57	0,6	19,5	
	tahu isi	tahu	90		72	9,81	4,23	0,72	0,09		1,8	200,7	45,54	3,06	92,7	
		wortel	5		1,8	0,05	0,03	0,395	0,05		3,5	2,25	12,25	0,05	0	
		protena	30		115,5	6,699	0,075	0,051		0					0	
	tumis wortel	wortel	15		5,4	0,15	0,09	1,185	0,15		10,5	6,75	36,75	0,15	0	
		jagung kecil	15		5,25	0,33	0,015	1,11	0,285		52,95	1,05	34,5	0,075	2,7	
		minyak	5		44,2		5									0
	bening	labusiam	10		3	0,06	0,01	0,67	0,62		0,3	1,4	16,71	0,05	2,4	
		kacang panjang	10		3,1	0,23	0,01	0,53	0,27		3	6	21,3	0,06	6,25	
		buah semangka	semangka	50		14	0,25	0,1	3,45	0,2	3,5	3,5	46,9	0,1	5,5	
TOTAL					534,25	22,079	10,31	66,611	1,965	0	77,05	259,15	270,95	4,145	129,05	
selingan mlm	puding	ager	0,5		0,13	0,0025	0	0,035	0,0025		0,045			0,0095	0,605	
		gula	10		39,4	0	0	9,4	0		0,1	0,5	0,48	0,01	0	
TOTAL					39,53	0,0025	0	9,435	0,0025	0	0,145	0,5	0,48	0,0195	0,605	
malam	nasi biasa	nasi biasa	120		216	3,6	0,6	46,8	0,24		1,2	30	45,6	0,48	15,6	
	rolade rahu	tahu	90		72	9,81	4,23	0,72	0,09		1,8	200,7	45,54	3,06	92,7	
		telur	20		30,8	2,48	2,16	0,14	0	62	28,4	17,2	23,7	0,6	2	
		nori														
	bening	wortel	25		9	0,25	0,15	1,975	0,25		17,5	11,25	61,25	0,25	0	
		buncis	25		8,5	0,6	0,075	1,8	0,475		2	25,25	62,5	0,175	6,25	
	Semangka	semangka	100		28	0,5	0,2	6,9	0,4		7	7	93	0,2	11	
TOTAL					364,3	17,24	7,415	58,335	1,455	62	57,9	291,4	331,59	4,765	127,55	
selingan	buah pisang	pisang	100		108	1	0,8	24,3	1,9		10	20	0	0,2	26	
	TOTAL					108	1	0,8	24,3	1,9	0	10	20	0	0,2	26
1 gram garam mengandung 385 gram garam dapur																
1/2 sdt yang diberikan 3 x 385 = 1167 mg											1167					
JUMBLAH					1638,37	57,5965	37,3217	242,289	9,7775	233,1	1485	775,65	1119,71	13,0745	340,355	
KEBUTUHAN					1500	56	41	225	30	200	2300	1000	4700	9	340	
PRESENTASE					109%	103%	91%	108%	33%	117%	65%	78%	24%	145%	100%	

Lampiran 10. Rencana Menu Intervensi Hari 3

RENCANA MENU HARI 3

waktu	Menu	BAHAN MAKANAN	BERAT (Gr)	URT	ZAT GIZI									
					E(kkl)	P (g)	L (g)	KH (g)	serat (mg)	olestrol(mg)	Na (mg)	ca (mg)	K (mg)	fe(mg)
pagi	nasi tim	nasi biasa	150		270	4,5	0,75	57	0,3		1,5	37,5	57	0,6
	susu	susu entramix	30		30	1,2	3	4,5	0,3		15		50	
	bubur kacang hijau	kacang hijau	15		48,45	3,435	0,225	8,52	1,125		6,3	33,45	122,25	1,125
		susu	25		128,25	6,15	7,5	9,05	0		95	226	332,5	0,15
	tumis tahu	tahu	110		88	11,99	5,17	0,88	0,11		2,2	245,3	55,66	3,74
		minyak	5		44,2		5							
	bening wortel	wortel	25		9	0,25	0,15	1,975	0,25		17,5	11,25	61,25	0,25
		buncis	25		8,5	0,6	0,075	1,8	0,475		2	25,25	62,5	0,175
buah melon	melon	90		33,3	0,54	0,36	7,02	0,9		24,3	10,8	150,3	0,36	
TOTAL					659,7	28,665	22,23	90,745	3,46	0	163,8	589,55	891,46	6,4
Siang	nasi tim	nasi biasa	125		225	3,75	0,625	47,5	0,25		1,25	31,25	47,5	0,5
	tahu bb kuning	tahu	110		88	11,99	5,17	0,88	0,11		2,2	245,3	55,66	3,74
	tumis kacang panjang	kacang panjang	25		7,75	0,575	0,025	1,325	0,675		7,5	15	53,25	0,15
		jamur tiram	10		3	0,19	0,01	0,55	0,36		2,2	0,9	22,6	0,07
	bening wortel	minyak	3		26,52		3							
		wortel	25		9	0,25	0,15	1,975	0,25		17,5	11,25	61,25	0,25
	buncis	15		5,1	0,36	0,045	1,08	0,285		1,2	15,15	37,5	0,105	
pisang ambon	pisang ambon	100		108	1	0,8	24,3	1,9		10	20	396	0,2	
TOTAL					472,37	18,115	9,825	77,61	3,83	0	41,85	338,85	673,76	5,015
Selingan 1	puding	agar-agar	0,5		0,13	0,0025	0	0,035	0,0025		0,045			0,0095
		gula	10		39,4	0	0	9,4	0		0,1	0,5	0,48	0,01
TOTAL					39,53	0,0025	0	9,435	0,0025	0	0,145	0,5	0,48	0,0195
Malam	nasi tim	nasi biasa	125		225	3,75	0,625	47,5	0,25		1,25	31,25	47,5	0,5
	rolade tahu	tahu	50		40	5,45	2,35	0,4	0,05		1	111,5	25,3	1,7
		telur	10		15,4	1,24	1,08	0,07	0	37,2	14,2	8,6	11,85	0,3
		nori	1											
	tumis labusiam dan wortel	labusiam	25		7,5	0,15	0,025	1,675	1,55		0,75	3,5	41,775	0,125
		wortel	25		9	0,25	0,15	1,975	0,25		17,5	11,25	61,25	0,25
	bening buncis	minyak	3		26,52		3							
		buncis	15		5,1	0,36	0,045	1,08	0,285		1,2	15,15	37,5	0,105
buah melon	labu kuning	25		12,75	0,425	0,125	2,5	0,675		70	10	55	0,175	
	melon	100		37	0,6	0,4	7,8	1		27	12	167	0,175	
TOTAL					378,27	12,225	7,8	63	4,06	37,2	132,9	203,25	447,175	3,33
selingan2	buah Semangka	Semangka	100		28	0,5	0,2	6,9	0,4		7	7	93,8	0,2
TOTAL					28	0,5	0,2	6,9	0,4	0	7	7	93,8	0,2
1 gram garam mengandung 385 mg Na garam dapur											1167			
1/2 sdt yang diberikan 3 x 385 = 1167 mg														
JUMBLAH					1577,87	59,5075	40,055	247,69	11,7525	37,2	1513	1139,15	2106,68	14,9645
KEBUTUHAN					1500	56	41	225	30	200	2300	1000	4700	9
PRESENTASE					105%	106%	98%	110%	39%	19%	66%	114%	45%	166%

Lampiran 11. Hasil Recall Hari 1

Hasil Recall Hari 1

waktu	Menu	BAHAN MAKANAN	BERAT (Gr)	URT	ZAT GIZI											
					E(kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	serat (mg)	kolesterol(mg)	Na (mg)	ca (mg)	K (mg)	fe(mg)	magnesium (mg)	
Pagi	nasi Biasa	nasi biasa	80		144	2,4	0,4	31,2	0,16		0,8	20	30,4	0,32	10,4	
	susu entramix	susu entramix	0		0	0	0	0	0		0		50			
	tempe dadu	tempe	40		80,4	8,32	3,52	5,4	0,56		3,6	62	93,6	1,6	28	
		minyak	3		26,52		3									
	tumis wortel	wortel	25		9	0,25	0,15	1,975	0,25		17,5	11,25	61,25	0,25	0	
		toge	10		3,7	0,44	0,05	0,38	0,17		0,2	5	10,55	0,2	3,6	
		minyak	3		26,52		3								0	
	pening kangkung	Kangkung	50		14	1,7	0,35	1,95	1		32,5	33,5	125	1,15	7,5	
pisang	pisang ambon	100		108	1	0,8	24,3	1,9		10	20	396	0,2	26		
Total					412,14	14,11	11,27	65,205	4,04	0	64,6	151,75	766,8	3,72	75,5	
siang	nasi biasa	nasi biasa	60		108	1,8	0,3	23,4	0,12		0,6	15	22,8	0,24	1,82	
	telur isi wortel	putih telur	15		7,5	1,62	0	0,12	0		24,6	0,9	20,775	0,03	1,65	
		wortel	5		1,8	0,05	0,03	0,395	0,05		3,5	2,25	12,25	0,05	0	
		minyak	5		44,2		5								0	
	bening tahu	tahu	50		40	5,45	2,35	0,4	0,05		1	111,5	25,3	1,7	51,5	
	tumis buncis	buncis	15		5,1	0,36	0,045	1,08	0,285		1,2	15,15	37,5	0,105	3,75	
		minyak	2		17,68		2								0	
buah pepaya	pepaya	100		46	0,5	0,1	12,2	1,6		4	23	221	1,7	10		
Total					270,28	9,78	9,825	37,595	2,105	0	34,9	167,8	339,625	3,825	68,72	
Selingan I	agar-agar		0,5		0,13	0,0025	0	0,035	0,0025		0,045			0,0095	0,605	
	gula		10		39,4	0	0	9,4	0		0,1	0,5	0,48	0,01	0	
Total					39,53	0,0025	0	9,435	0,0025	0	0,145	0,5	0,48	0,0195	0,605	
malam	nasi biasa	nasi biasa	60		108	1,8	0,3	23,4	0,12		0,6	15	22,8	0,24	7,8	
	rolade tahu	tempe	25		50,25	5,2	2,2	3,375	0,35		2,25	38,75	58,5	1	17,5	
		minyak	2		17,68		2								0	
	tumis wortel	wortel	15		5,4	0,15	0,09	1,185	0,15		10,5	6,75	36,75	0,15	0	
	bening labu	makaroni	5		17,65	0,435	0,02	3,935	0,245		0,25	1	0	0,015	2,25	
		jamur kuping	10		2,1	0,38	0,06	0,09	0,51		1,7	0,3	3,34	0,17	1,2	
	pisang	pisang ambon	90		97,2	0,9	0,72	21,87	1,71		9	18	356,4	0,2	23,4	
Total					298,28	8,865	5,39	53,855	3,085	0	24,3	79,8	477,79	1,775	52,15	
Selingan I	semangka	semangka	100		28	0,5	0,2	6,9	0,4		7	7	93	0,2	11	
	Total					28	0,5	0,2	6,9	0,4	0	7	7	93	0,2	11
infus											374		11,2			
1 gram garam mengandung 385 gram garam dapur																
1/2 sdt yang diberikan 2,5 x 385 = 962 mg											962					
JUMBLAH					1048,23	33,2575	26,685	172,99	9,6325	0	1467	406,85	1688,9	9,5395	207,975	
KEBUTUHAN					1500	56	41	225	30	200	2300	1000	4700	9	340	
PRESENTASE					70%	59%	65%	77%	32%	0%	64%	41%	36%	106%	61%	

Lampiran 11. Hasil Recall Hari 2

Hasil Recall Hari 2

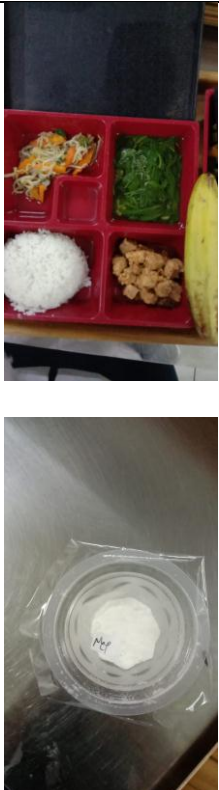

waktu	Menu	BAHAN MAKANAN	BERAT (Gr)	URT	ZAT GIZI										
					E(kkl)	P (g)	L (g)	KH (g)	serat (mg)	kolesterol(mg)	Na (mg)	ca (mg)	K (mg)	fe(mg)	Magnesium (mg)
pagi	nasi tim	nasi biasa	50		90	1,5	0,25	19,5	0,1		0,5	12,5	19	0,2	6,5
	susu entramix	susu	30		30	1,2	3	4,5	0,3		15		50		0
	elur bumbu kuning	telur	40		61,6	4,96	4,32	0,28	0	124	56,8	34,4	47,4	1,2	4
		minyak	5		44,2		5								0
	tumis tahu	tahu	15		12	1,635	0,705	0,12	0,015		0,3	33,45	7,59	0,51	15,45
		wortel	25		9	0,25	0,15	1,975	0,25		17,5	11,25	61,25	0,25	0
		minyak	5		44,2		5								0
	bening	bayam	10		11,6	0,09	0,04	0,29	0,07		1,6	11,6	45,6	0,35	6,2
		labusiam	15		4,5	0,09	0,015	1,005	0,93		0,45	2,1	25,065	0,075	1,2
		kacang panjang	5		1,55	0,115	0,005	0,265	0,135		1,5	3	10,65	0,03	1,25
buah melon	melon	100		37	0,6	0,4	7,8	1		27	12	167	0,4	6	
TOTAL					345,65	10,44	18,885	35,735	2,8	124	120,65	120,3	433,555	3,015	40,6
siang	nasi tim	nasi biasa	145		261	4,35	0,725	56,55	0,29		1,45	36,25	55,1	0,58	18,85
	tahu isi	tahu	90		72	9,81	4,23	0,72	0,09		1,8	200,7	45,54	3,06	92,7
		wortel	5		1,8	0,05	0,03	0,395	0,05		3,5	2,25	12,25	0,05	0
		protena	30		115,5	6,699	0,075	0,051		0					0
	tumis wortel	wortel	10		3,6	0,1	0,06	0,79	0,1		7	4,5	24,5	0,1	0
		jagung kecil	10		3,5	0,22	0,01	0,74	0,19		35,3	0,7	23	0,05	1,8
		minyak	5		44,2		5								0
	bening	labusiam	5		1,5	0,03	0,005	0,335	0,31		0,15	0,7	8,355	0,025	1,2
		kacang panjang	5		1,55	0,115	0,005	0,265	0,135		1,5	3	10,65	0,03	6,25
	buah semangka	semangka	50		14	0,25	0,1	3,45	0,2		3,5	3,5	46,9	0,1	5,5
TOTAL					518,65	21,624	10,24	63,296	1,365	0	54,2	251,6	226,295	3,995	126,3
selingan 1	puding	ager	0,5		0,13	0,0025	0	0,035	0,0025		0,045			0,0095	0,605
		gula	10		39,4	0	0	9,4	0		0,1	0,5	0,48	0,01	0
TOTAL					39,53	0,0025	0	9,435	0,0025	0	0,145	0,5	0,48	0,0195	0,605
malam	nasi tim	nasi biasa	30		54	0,9	0,15	11,7	0,06		0,3	7,5	11,4	0,12	3,9
	rolade rahu	tahu	50		40	5,45	2,35	0,4	0,05		1	111,5	25,3	1,7	51,5
		telur	20		30,8	2,48	2,16	0,14	0	62	28,4	17,2	23,7	0,6	2
		nori													
bening	wortel	20		7,2	0,2	0,12	1,58	0,2		14	9	49	0,2	0	
	buncis	22		7,48	0,528	0,066	1,584	0,418		1,76	22,22	55	0,154	5,5	
Semangka	semangka	100		28	0,5	0,2	6,9	0,4		7	7	93	0,2	11	
TOTAL					167,48	10,058	5,046	22,304	1,128	62	52,46	174,42	257,4	2,974	73,9
selingan	buah pisang	pisang	100		108	1	0,8	24,3	1,9		10	20	396	0,2	26
		TOTAL					108	1	0,8	24,3	1,9	0	10	20	396
infus											374		11,2		
1 gram garam mengandung 385 gram garam dapur															
1/2 sdt yang diberikan 3 x 385 = 1167 mg											1167				
JUMBLAH					1179,31	43,1245	34,971	155,07	7,1955	186	1778	566,82	1324,93	10,2035	267,405
KEBUTUHAN					1500	56	41	225	30	200	2300	1000	4700	9	340
PRESENTASE					79%	77%	85%	69%	24%	93%	77%	57%	28%	113%	79%




Lampiran 11. Hasil Recall Hari 3




Hasil Recall Hari 3

waktu	Menu	BAHAN MAKANAN	BERAT (Gr)	URT	ZAT GIZI										
					E(kk)	P (g)	L (g)	KH (g)	serat (mg)	plestrol(m)	Na (mg)	ca (mg)	K (mg)	fe(mg)	Magnesium (mg)
pagi	nasi tim	nasi biasa	130		234	3,9	0,65	50,7	0,26		1,3	32,5	49,4	0,52	16,9
	susu	susu entramix	30		30	1,2	3	4,5	0,3		15		50		0
	bubur kacang hijau	kacang hijau	23		74,29	5,267	0,345	13,064	1,725		9,66	51,29	187,45	1,725	12,19
		susu	23		117,99	5,658	6,9	8,326	0		87,4	207,92	305,9	0,138	2,53
	tumis tahu	tahu	110		88	11,99	5,17	0,88	0,11		2,2	245,3	55,66	3,74	113,3
		minyak	5		44,2		5								0
	bening wortel	wortel	15		5,4	0,15	0,09	1,185	0,15		10,5	6,75	36,75	0,15	0
		buncis	15		5,1	0,36	0,045	1,08	0,285		1,2	15,15	37,5	0,105	3,75
buah melon	melon	90		33,3	0,54	0,36	7,02	0,9		24,3	10,8	150,3	0,36	5,4	
TOTAL					632,28	29,065	21,56	86,755	3,73	0	151,56	569,71	872,96	6,738	154,07
Siang	nasi tim	nasi biasa	80		144	2,4	0,4	31,2	0,16		0,8	20	30,4	0,32	10,4
	tahu bb kuning	tahu	60		48	6,54	2,82	0,48	0,06		1,2	133,8	30,36	2,04	61,8
		kacang panjang	25		7,75	0,575	0,025	1,325	0,675		7,5	15	53,25	0,15	6,25
	tumis kacang panjang	jamur tiram	10		3	0,19	0,01	0,55	0,36		2,2	0,9	22,6	0,07	1,2
		minyak	3		26,52		3								0
	bening wortel	wortel	10		3,6	0,1	0,06	0,79	0,1		7	4,5	24,5	0,1	2,5
	pisang ambon	pisang ambon	100		108	1	0,8	24,3	1,9		10	20	0	0,2	26
TOTAL					340,87	10,805	7,115	58,645	3,255	0	28,7	194,2	161,11	2,88	108,15
Selingan 1	puding	agar-agar	0,5		0,13	0,0025	0	0,035	0,0025		0,045			0,0095	0,605
		gula	10		39,4	0	0	9,4	0		0,1	0,5	0,48	0,01	0
TOTAL					39,53	0,0025	0	9,435	0,0025	0	0,145	0,5	0,48	0,0195	0,605
Malam	nasi tim	nasi biasa	70		126	2,1	0,35	27,3	0,14		0,7	17,5	26,6	0,28	9,1
	rolade tahu	tahu	50		40	5,45	2,35	0,4	0,05		1	111,5	25,3	1,7	51,5
		telur	10		15,4	1,24	1,08	0,07	0	37,2	14,2	8,6	11,85	0,3	2,8
		nori	1												
	tumis labusiam dan wortel	labusiam	25		7,5	0,15	0,025	1,675	1,55		0,75	3,5	41,775	0,125	3,75
		wortel	20		7,2	0,2	0,12	1,58	0,2		14	9	49	0,2	0
		minyak	3		26,52		3								0
	bening buncis	buncis	10		3,4	0,24	0,03	0,72	0,19		0,8	10,1	25	0,07	2,5
labu kuning		5		2,55	0,085	0,025	0,5	0,135		14	2	11	0,035	0,4	
buah melon	melon	100		37	0,6	0,4	7,8	1		27	12	167	0,035	6	
TOTAL					265,57	10,065	7,38	40,045	3,265	37,2	72,45	174,2	357,525	2,745	76,05
selingan2	buah Semangka	Semangka	100		28	0,5	0,2	6,9	0,4		7	7	93,8	0,2	11
TOTAL					28	0,5	0,2	6,9	0,4	0	7	7	93,8	0,2	11
infus											374		11,2		
1 gram garam mengandung 385 gram garam dapur															
1/2 sdt yang diberikan 3 x 385 = 962 mg											1167				
JUMBLAH					1306,25	50,4375	36,255	201,78	10,6525	37,2	1801	945,61	1497,08	12,5825	349,875
KEBUTUHAN					1500	60	44	242	30	200	2300	1000	4700	9	340
PRESENTASE					87%	84%	82%	83%	36%	19%	78%	95%	32%	140%	103%

Lampiran 12 Dokumentasi Menu dan sisa maknan intervensi hari 1**DOKUMENTASI MENU DAN SISA MAKAN INTERVENSI HARI 1**



TANGGAL	WAKTU	SEBELUM		SESUDAH
03-05-2022	MAKAN PAGI			

	MAKAN SIANG					
	SELINGAN 1				HABIS	

	MAKAN MALAM		
	SELINGAN 2		

Lampiran 12 Dokumentasi Menu dan sisa makanan intervensi hari 2

DOKUMENTASI MENU DAN SISA MAKAN INTERVENSI HARI 2





TANGGAL	WAKTU	SEBELUM	SESUDAH
04-05-2022	MAKAN PAGI		


	<p>MAKAN SIANG</p>		
	<p>SELINGAN 1</p>		<p>HABIS</p>

	<p>MAKAN MALAM</p>		
	<p>SELINGAN 2</p>		<p>HABIS</p>

Lampiran 12 Dokumentasi Menu dan sisa makanan intervensi hari 3

DOKUMENTASI MENU DAN SISA MAKAN INTERVENSI HARI 2

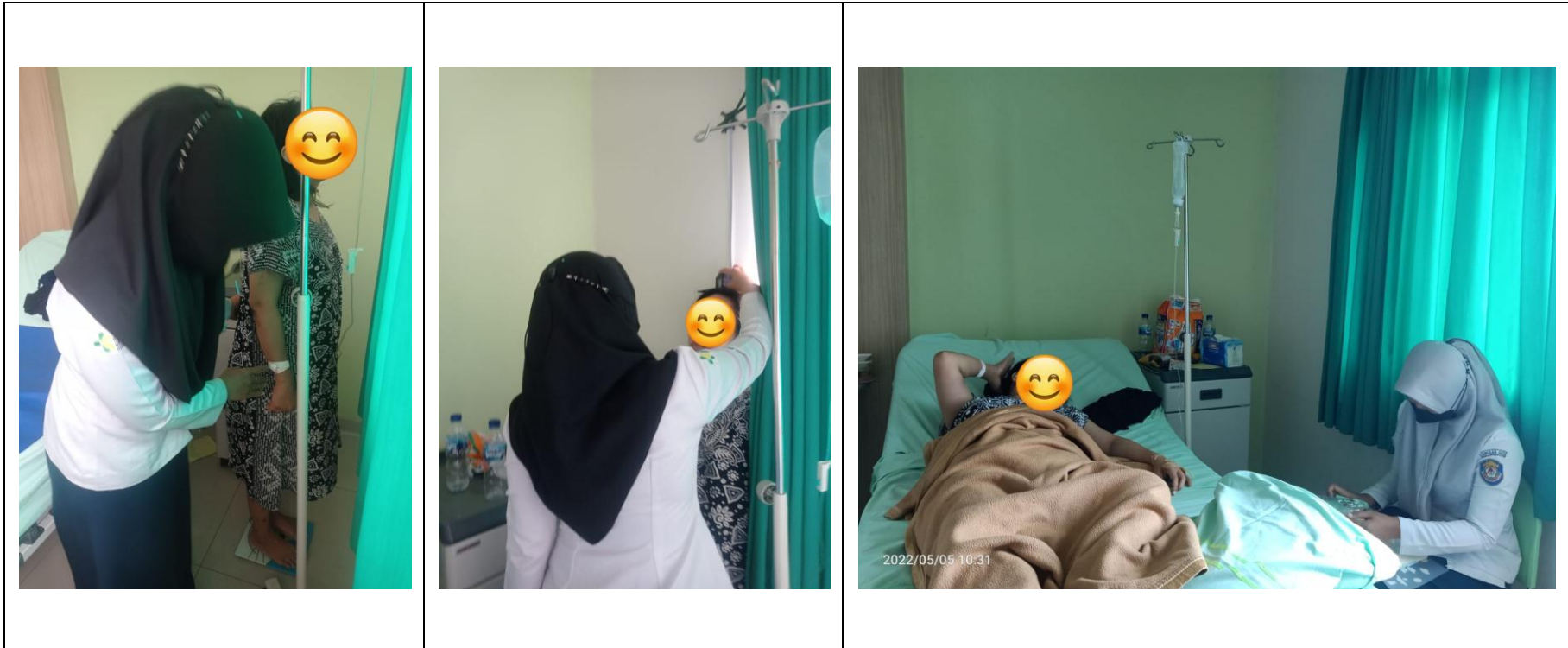
TANGGAL	WAKTU	SEBELUM	SESUDAH
05-05-2022	MAKAN PAGI		
	MAKAN SIANG		

	<p>SELINGAN 1</p>	 <p>A photograph showing a brown paper cup with a white lid placed on a wooden table. In the background, a person wearing a blue shirt is partially visible. A timestamp '2022/06/03 13:11' is visible at the bottom left of the image.</p>	<p>Habis</p>
		 <p>A photograph of a red compartmentalized tray containing a meal. The compartments include a large portion of white rice, a portion of mixed vegetables (broccoli, carrots, green beans), and a small portion of meat. A small container of yellow condiment is visible in the foreground.</p>	 <p>A photograph of the same red compartmentalized tray as in the previous image, but with the food significantly reduced, indicating it has been eaten. The rice, vegetables, and meat are still present but in much smaller quantities.</p>

	SELINGAN 2		HABIS
--	-------------------	---	--------------

Lampiran 13. Dokumentasi Intervensi

Dokumentasi Intervensi



Lampiran 14. Leaflet

Leaflet Selama Intervensi

CARA DIET HIPERTENSI

Diet DASH menyarankan peningkatan konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan masing-masing 4-5 porsi sehari, serat (tujuh atau delapan porsi per-hari), produk susu rendah lemak (dua atau tiga porsi per-hari).

pembatasan konsumsi garam dapur hingga 6 gram. Untuk penderita hipertensi, penggunaan garam dapur tidak dianjurkan atau tidak lebih dari 1 sendok teh dalam sehari.

Mengonsumsi makanan sesuai dengan porsi piringku dan gizi seimbang

batasi mengonsumsi kopi dan jajanan instan



Contoh menu 1 hari

Menu	BAHAN MAKANAN	BERAT (Gr)	URT
Makan Pagi			
nasi	nasi	100	1 1/2 ctg
Pindang Ikan	Ikan Patin	30	1 ptg sdg
tahu goreng	tahu	50	1 ptg sdg
	minyak	3	1/2 sdt
capcai	wortel	50	1/2 gls
	buncis	50	1/2 gls
buah melon	minyak	3	1/2 sdt
	melon	100	1 ptg sdg
Selingan 1			
bubur kacang hijau	kacang hijau	15	3 sdm
	susu	25	1 sdm
Makan Siang			
nasi	nasi	150	1 1/2 ctg
Tumis Ayam	Ayam tanpa kulit	30	1 ptg sdg
	Minyak	3	1 sdt
pepes tahu	tahu	50	1 ptg sdg
bening wortel	wortel	25	1/4 gls
pisang ambon	jamur tiram	50	1 gls
	pisang ambon	100	1 bh
Selingan 2			
buah Semangka	Semangka	100	1 ptg sdg
Makan Malam			
nasi	nasi	150	1 1/2 ctg
rolade tahu+ telur	telur	50	1 btr
	tahu	50	1 ptg sdg
bening bayam	nori	1	1 btr
	wortel	50	1/2 gls
buah melon	bayam	50	1/2 gls
	melon	100	1 ptg sdg

HIPERTENSI

Atau

Tekanan darah tinggi

By Umahatun Mardiah

APA ITU HIPERTENSI ?

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah sebuah penyakit yang disebabkan oleh peningkatan abnormal tekanan darah. Secara umum seseorang dapat dikatakan hipertensi jika hasil dari pemeriksaan Tekanan darah sistolik/diastolic lebih dari 140/90 mmHg

FAKTOR YANG TIDAK DAPAT DIUBAH

- UMUR
- RIMAYAT KELUARGA
- JENIS KELAMIN

FAKTOR RISIKO YANG DAPAT DIUBAH

1. Meroko
2. Kurang makan buah dan sayur
3. konsumsi garam berlebih
4. Berat badan berlebihan
5. Kurang aktivitas fisik
6. stres

BAHAN MAKAN YANG DIANJURKAN DAN TIDAK DIANJURKAN

Sumber	Bahan Makanan yang Dianjurkan	Bahan Makanan yang Tidak Dianjurkan
Karbohidrat	Gandum utuh, oat, beras, sereal	Biskuit yang diawetkan dengan natrium, nasi putih
Protein Hewan	Ikan daging tanpa kulit, telur maksimal 1 butir	Daging merah, lemak, kaleng, komer, sosis, ati, ampela, daging dengan natrium
Protein Nabati	Kacang-kacangan segar	Olahan yang diawetkan dengan campuran Natrium
Sayuran	Semua Sayuran Segar	Sayuran kaleng yang diawetkan dan mendapatkan campuran natrium, asinan sayur.
Buah-Buahan	Semua buah Segar	Buah-buahan kaleng, asinan dan manisan buah.
Lemak	Minyak kelapa sawit, margarin dan mentega tanpa garam	Margarin Mentega, Mayones.
Minuman	Teh dan jus buah dengan pembatasan gula air putih, susu rendah lemak	Minuman kemasan dengan pemanis tambahan dan pengawetan
Bumbu	Rempah-rempah, bumbu segar, garam dapur dengan penggunaan pembatasan	Vetoin, kecap, bumbu instan

Lampiran 15. Surat Kelayakan Etik



Rumah Sakit Advent Bandar Lampung

Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK)

Jl. Teuku Umar No. 48, Bandar Lampung 35148, Telp. 081366396618

SURAT KELAIKAN ETIK (ETHICAL CLEARANCE)

Nomor : 007 /KEPKRSABL/ 04 /2022

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN RUMAH SAKIT ADVENT BANDAR LAMPUNG SETELAH MEMPELAJARI DENGAN SEKSAMA RANCANGAN PENELITIAN YANG DIUSULKAN DENGAN MENYATAKAN BAHWA PENELITIAN DENGAN :

JUDUL : " PENATALAKSANAAN ASUHAN GIZI TERSTANDAR PADA PASIEN HIPERTENSI DI RS ADVENT BANDAR LAMPUNG "

NAMA : Umahatun Mardiah

INSTITUSI : Poltekkes Tanjung Karang

LOKASI : RUMAH SAKIT ADVENT BANDAR LAMPUNG

DINYATAKAN LAIK ETIK

Bandar Lampung, 26 April 2022.

Ketua KEPK RSABL

Renny Sarah Asih, Ners

Catatan :

Keterangan Laik etik ini berlaku 1 (satu) tahun sejak tanggal dikeluarkan.

Pada akhir Penelitian, Laporan Pelaksanaan harus diserahkan kepada Komite Etik Penelitian Rumah Sakit Advent Bandar Lampung dalam bentuk soft copy. Jika ada perubahan protokol atau perpanjangan Penelitian harus mengajukan kembali permohonan Kajian etik Penelitian.