

# LAMPIRAN

**Lampiran 1**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPUR**  
**JURUSAN GIZI**

---

PERNYATAAN BERSEDIA MENJADI RESPONDEN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Tempat/Tanggal lahir :

Alamat :

Setelah mendapat keterangan secukupnya serta mengetahui manfaat penelitian yang berjudul **“Gambaran asupan zat gizi dan status gizi pasien gagal ginjal kronik dengan hemodialisis di Poli Rawat Jalan RSUD Alimudin Umar Lampung Barat”**, dengan ini saya menyatakan bersedia diikutsertakan dalam penelitian ini dan data yang saya berikan dijamin kebenarannya.

Liwa, April 2023

Peneliti

Responden

Veronica Risda Nofiyani

( )

## Lampiran 2

### Lembar kuisisioner penelitian asupan zat gizi dan status gizi pasien gagal ginjal kronik dengan hemodialisis di Poli Rawat Jalan RSUD Alimudin Umar Lampung Barat

Nama Responden : Tanggal Wawancara :	Nama Pewawancara : Waktu Wawancara :
Apakah responden pernah mendapatkan konsultasi gizi ?	Pernah <input type="checkbox"/> Tidak <input type="checkbox"/>
<p>1. Jenis Kelamin Responden :</p> <p>1) Laki-laki <input type="checkbox"/></p> <p>2) Perempuan <input type="checkbox"/></p> <p>2. Umur Responden..... tahun</p> <p>3. Pendidikan Responden</p> <p>1) SD <input type="checkbox"/></p> <p>2) SMP</p> <p>3) SMA</p> <p>4) Perguruan Tinggi</p>	<p>4. Pekerjaan Responden</p> <p>1) Tidak bekerja</p> <p>2) Pegawai negeri <input type="checkbox"/></p> <p>3) Pegawai swasta</p> <p>4) wiraswasta</p> <p>5) lainnya.....</p> <p>5. Tinggi Badan <input type="text"/> cm</p> <p>6. Berat Badan <input type="text"/> kg</p> <p>7. IMT <input type="text"/></p>

## Lampiran 3

FORMULIR *FOOD RECALL* 24 JAM INDIVIDU

Identitas Subyek

Nama Subyek : .....

Kode Subyek :

.....

Jenis Kelamin : .....

Alamat :

.....

Umur : .....

Berat badan : .....

Petugas : .....

Pembimbing :

.....

Waktu Makan	Hari/ Tanggal: .....							Keterangan *
	Hidangan/Masakan			Bahan Makanan				
	Nama	URT	Estimasi Gram	Nama	URT	Estimasi Gram	Berat bersih (gram)	
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)

Informasi Tambahan seperti harga per porsi, cara persiapan dan pemasakan

Tanda Tangan Petugas

## Lampiran 4

## Struktur Organisasi



## Lampiran 5

## Surat izin penelitian

	<b>KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA</b> <b>DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN</b> <b>POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURUNING</b> Jalan Soekarno - Hatta No.6 Bandar Lampung Telp. : 0721 - 783 852 Faksimile : 0721 - 773918	
E-mail : <a href="mailto:direktorat@poltekkes-tj.lac.id">direktorat@poltekkes-tj.lac.id</a>		Website : <a href="http://poltekkes-tj.lac.id">http://poltekkes-tj.lac.id</a>
Nomor	: PP.03.01/I.1/1863.116/2023	16 Maret 2023
Lampiran	: ..... Eks	
Hal	: <u>Izin Penelitian</u>	

Yang Terhormat, Kepala Dinas Penanaman Modal Dan PTSP Kabupaten Lampung Barat  
Di – Lampung Barat

Sehubungan dengan penyusunan Laporan Tugas Akhir bagi mahasiswa Tingkat III Program Studi Gizi Program Diploma Tiga Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang Tahun Akademik 2022/2023, maka kami mengharapkan dapat diberikan izin kepada mahasiswa kami untuk dapat melakukan penelitian di Institusi yang Bpk/Ibu pimpin. Berikut terlampir mahasiswa yang melakukan penelitian.

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

  
Direktur,  
Dewi Purwaningsih, S.Si.T., M.Kes  
NIP: 196706271988012001

## Tembusan :

1. Ka. Jurusan Gizi
2. Direktur RSUD Alimuddin Umar Liwa Kabupaten Lampung Barat
3. Ka. Dinas Pendidikan Kabupaten Lampung Barat
4. Ka. Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Barat
5. Ka. Desa Fajar Bulan Kec. Way Tenong Kabupaten Lampung Barat
6. Ka. Desa Sukananti Kec. Way Tenong Lampung Barat

Lampiran 1  
Nomor  
Tanggal

Izin Penelitian  
PP 03.01/11/1963.116/2023  
16 Maret 2023

DAFTAR NAMA MAHASISWA DAN JUDUL PENELITIAN  
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM DIPLOMA TIGA JURUSAN GIZI  
POLTEKES KEMENKES TANJUNGPURUNING T.A 2022/2023

NO	NAMA	NIM	JUDUL PENELITIAN	TEMPAT PENELITIAN
1	VERONICA RISDA NOFIYANI	2013411146	Gambaran Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Pasien Gagal Ginjal Kronik Dengan Hemodialisis Di Poli Rawat Jalan Rsud Alimuddin Umar Lwa Lampung Barat	Rsud Alimuddin Umar Lwa Lampung Barat
2	SUCI PERMATA SARI	1913411040	Gambaran Pengetahuan, Sikap, Dan Penilaku Higiene Sanitasi Pada Pengolah Makanan Di Rsud Alimudin Umar Lampung Barat	Rsud Alimuddin Umar Lwa Lampung Barat
3	ROSA AFRILIA	2013411038	Gambaran Kepuasan Pasien Rawat Inap Terhadap Makan Pagi Dengan Tekstur Makan Biasa Di Rsud Alimuddin Umar Lampung Barat Tahun 2023	Rsud Alimuddin Umar Lwa Lampung Barat
4	LIDIA LIA SARI	2013411029	Gambaran Analiss Biaya Bahan Makanan Di Rumah Sakit Umum Alimuddin Umar Lampung Barat	Rsud Alimuddin Umar Lwa Lampung Barat
5	ANZELA HELVENI PARTA	1913411004	Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar Pada Pasien Pasca Operasi Caesar Di Rsud Alimudin Umar Kabupaten Lampung Barat	Rsud Alimuddin Umar Lwa Lampung Barat




Direktur,

**Dewi Purwaningsih, S.Si.T., M.Kes**  
NIP: 196705271986012001

## Lampiran 6


## Surat izin penelitian ke PTSP

	<b>KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA</b> <b>DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN</b> <b>POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURUNINGSIH</b> Jalan Soekarno - Hatta No.6 Bandar Lampung Telp. : 0721 - 783 852 Faksimile : 0721 - 773918	
E-mail : <a href="mailto:dirktorat@poltekkes-tjk.ac.id">dirktorat@poltekkes-tjk.ac.id</a>		Website : <a href="http://poltekkes-tjk.ac.id">http://poltekkes-tjk.ac.id</a>
Nomor	: PP.03. 01 / I. 1 / 1963. 117 / 2023	16 Maret 2023
Lampiran	: ..... Eks	
Hal	: <u>Izin Penelitian</u>	

Yang Terhormat , Direktur RSUD.Alimuddin Umar Kabupaten Lampung Barat  
Di – Lampung Barat

Sehubungan dengan penyusunan Laporan Tugas Akhir bagi mahasiswa Tingkat III Program Studi Gizi Program Diploma Tiga Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang Tahun Akademik 2022/2023, maka kami mengharapkan dapat diberikan izin kepada mahasiswa kami untuk dapat melakukan penelitian di Institusi yang Bpk/Ibu pimpin. Berikut terlampir mahasiswa yang melakukan penelitian.

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

  
Direktur,  
**Dewi Purwaningsih, S.Si.T., M.Kes**  
NIP. 196705271988012001

Tembusan :  
1. Ka. Jurusan Gizi  
2. Ka. Bid. Diklat



Lampiran 1 : Izin Penelitian  
 Nomor : PP.03.01/1.1/1963.11/2023  
 Tanggal : 16 Maret 2023

DAFTAR NAMA MAHASISWA DAN JUDUL PENELITIAN  
 PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM DIPLOMA TIGA JURUSAN GIZI  
 POLTEKKES KEMENKES TANJUNGPURUNING T.A 2022/2023

NO	NAMA	NIM	JUDUL PENELITIAN	TEMPAT PENELITIAN
1	VERONICA RISDA NOFIYANI	2013411146	Gambaran Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Pasien Gagal Ginjal Kronik Dengan Hemodialisis Di Poli Rawat Jalan Rsud Alimuddin Umar Liwa Lampung Barat	Rsud Alimuddin Umar Liwa Lampung Barat
2	SUCI PERMATA SARI	1913411040	Gambaran Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Higiene Sanitasi Pada Pengolah Makanan Di Rsud Alimudin Umar Lampung Barat	Rsud Alimuddin Umar Liwa Lampung Barat
3	ROSA AFRILIA	2013411038	Gambaran Kepuasan Pasien Rawat Inap Terhadap Makan Pagi Dengan Tekstur Makan Biasa Di Rsud Alimuddin Umar Lampung Barat Tahun 2023	Rsud Alimuddin Umar Liwa Lampung Barat
4	LIDIA LIA SARI	2013411029	Gambaran Analiss Biaya Bahan Makanan Di Rumah Sakit Umum Alimuddin Umar Lampung Barat	Rsud Alimuddin Umar Liwa Lampung Barat
5	ANZELA HELVENI PARTA	1913411004	Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar Pada Pasien Pasca Operasi Caesar Di Rsud Alimudin Umar Kabupaten Lampung Barat	Rsud Alimuddin Umar Liwa Lampung Barat

Direktur,  
  
**Dewi Purwaningsih, S.St.T., M.Kes**  
 NIP: 196705271988012001

## Lampiran 7

## Surat Keterangan Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN LAMPUNG BARAT**  
**DINAS PENANAMAN MODAL DAN**  
**PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**  
 Jl. Teratai No. 2 Way Mengaku Telp/Fax (0728) 21246 Liwa 34811  
 Email : [perizinan.lampungbarat@gmail.com](mailto:perizinan.lampungbarat@gmail.com).  
 Website : [www.pmpstsp.lampungbaratkab.go.id](http://www.pmpstsp.lampungbaratkab.go.id)

**SURAT KETERANGAN PENELITIAN**  
**Nomor : 503/48/SUKET-PNLT/III.15/2023**

- DASAR** : 1. Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2014 tentang Pemerintahan Daerah.  
 2. Peraturan Kementerian Dalam Negeri Nomor 3 Tahun 2018 tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian  
 3. Peraturan Daerah Kabupaten Lampung Barat Nomor 14 Tahun 2021 tentang Perubahan atas Peraturan Daerah Kabupaten Lampung Barat No 8 Tahun 2016 tentang Pembentukan dan Susunan Perangkat Daerah
- MEMBACA** : 1. Surat Permohonan dari VERONICA RISDA NOFIYANI  
 2. Rekomendasi Kepala Badan Kesbang Dan Politik Kabupaten Lampung Barat.
- MEMPERHATIKAN** : Permohonan Baru

**MEREKOMENDASIKAN :**

- Nama** : VERONICA RISDA NOFIYANI  
**NPM** : 2013411146  
**NIK** : 1804044402020002  
**Jenis Kelamin** : Perempuan  
**Tempat/TGL Lahir** : Liwa, 4 Februari 2002  
**Alamat** : Way Mengaku, Kec. Balik Bukit, Kab. Lampung Barat  
**Pekerjaan** : Mahasiswa  
**Tujuan Penelitian** : Penyusunan Skripsi  
**Lokasi Penelitian** : RSUD Alimuddin Umar Liwa Kabupaten Lampung Barat  
**Judul Penelitian** : Gambaran Asupan Gizi Makro Dan Status Gizi Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Dengan Hemodilias Poli Rawat Jalan RSUD Alimuddin Umar Liwa Lampung Barat
- Waktu yang diberikan** : dari Tanggal 17 April 2023 sampai dengan Tanggal 17 April 2024

**Dengan Ketentuan**

1. Rekomendasi ini diberikan untuk kepentingan penelitian yang bersangkutan;
2. Tidak dibenarkan melakukan penelitian/survei yang tidak sesuai/tidak ada kaitannya dengan judul penelitian tersebut di atas;
3. Melaporkan hasilnya secara tertulis kepada Bupati Lampung Barat melalui Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu;
4. Surat Rekomendasi ini dicabut apabila Pemegangnya tidak mentaati ketentuan tersebut diatas;
5. Yang bersangkutan harus memenuhi Syarat serta ketentuan Perundang-undangan yang berlaku.

Demikian Surat Keterangan Penelitian ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Liwa, 17 April 2023  
KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL  
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU,



18/04/2023 08:30:17



**Drs. DAMAN NASIR, M.P.**  
Pembina Utama Muda (IV/c)  
NIP. 19680701 198901 1 002

Tembusan : Kepada Yth.

1. Bupati / Wakil Bupati Lampung Barat (sebagai laporan)
2. Arsip

## Lampiran 8

## Output SPSS Tabel Frekuensi

## usia pasien

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 21-40 tahun	8	21.6	22.2	22.2
41-60 tahun	19	51.4	52.8	75.0
>60 tahun	9	24.3	25.0	100.0
Total	36	97.3	100.0	

## jenis kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid laki laki	14	37.8	38.9	38.9
perempuan	22	59.5	61.1	100.0
Total	36	97.3	100.0	

## pendidikan terakhir ibu

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid SD	15	40.5	41.7	41.7
SMP	6	16.2	16.7	58.3
SMA	8	21.6	22.2	80.6
PERGURUAN TINGGI	7	18.9	19.4	100.0
Total	36	97.3	100.0	

### Pekerjaan Pasien

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid TIDAK BEKERJA	20	54.1	55.6	55.6
PEGAWAI NEGERI	4	10.8	11.1	66.7
PEGAWAI SWASTA	1	2.7	2.8	69.4
WIRASWASTA	3	8.1	8.3	77.8
PETANI	8	21.6	22.2	100.0
Total	36	97.3	100.0	

### indeks massa tubuh

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sangat kurus <17,0				
Kurus, <17,0 – 18,4	1	2.7	2.7	5.4
Normal, 18,5 – 25,0	27	73.0	73.0	78.4
Gemuk (Overweight), 25,1 – 27,0	7	18.9	18.9	97.3
Obese, > 27,0	1	2.7	2.7	100.0
Total	37	100.0	100.0	

### Kategori tingkat kecukupan asupan energi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 70-<100% AKE	16	43.2	44.4	44.4
100-<130% AKE	13	35.1	36.1	80.6

> 130% AKE	7	18.9	19.4	100.0
Total	36	97.3	100.0	

### Kategori tingkat kecukupan asupan protein

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <95%, AKP	17	45.9	47.2	47.2
>95-<105% AKP	14	37.8	38.9	86.1
>105% AKP	5	13.5	13.9	100.0
Total	36	97.3	100.0	

### Kategori tingkat kecukupan asupan lemak

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid baik (<1g+1g per 1/2 ltr urine)	11	29.7	30.6	30.6
tidak baik (>1g+1g per 1/2 ltr urine)	25	67.6	69.4	100.0
Total	36	97.3	100.0	

### Kategori tingkat kecukupan asupan kalsium

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid baik (<2g+1g per 1/2 ltr urine)	27	73.0	75.0	75.0
tidak baik (>2g+1g per 1/2 ltr urine)	9	24.3	25.0	100.0
Total	36	97.3	100.0	

## Lampiran 9

## Data Hasil Penelitian &amp; Recall

50

Lampiran 1

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURUN  
JURUSAN GIZI**

---

PERNYATAAN BERSEDIA MENJADI RESPONDEN


Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : *Julia Sari*  
Tempat/Tanggal lahir : *Liwa, 17-7-1967 (55 tahun)*  
Alamat : *Simpang Sejang*

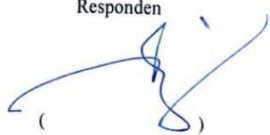
Setelah mendapat keterangan secukupnya serta mengetahui manfaat penelitian yang berjudul "Gambaran Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Pasien Gagal Ginjal Kronik dengan Hemodialisis di Poli Rawat Jalan RSUD Alimudin Umar Liwa Lampung Barat", dengan ini saya menyatakan bersedia diikutsertakan dalam penelitian ini dan data yang saya berikan dijamin kebenarannya.

Liwa, 19 April 2023

Peneliti

  
Veronica Risda Nofiyani

Responden



Poltekkes Tanjungkarang

CS Dipindai dengan CamScanner

## Lampiran 2

Lembar kuisioner penelitian asupan zat gizi dan status gizi pasien gagal ginjal kronik dengan hemodialisis di Poli Rawat Jalan RSUD Alimudin

## Umar Liwa Lampung Barat

Nama Responden : Yulia Sari Tanggal Wawancara : 19 April 2023	Nama Pewawancara : Veronika Waktu Wawancara : 10.00 WJL
Apakah responden pernah mendapatkan konsultasi gizi ? * konsultasi di rumah sakit * dan * dan HD 6 bulan terakhir * sangat puas manfaat setelah HD	Pernah <input checked="" type="checkbox"/> Tidak <input type="checkbox"/>
1. Jenis Kelamin Responden : 1) Laki-laki <input type="checkbox"/> 2) Perempuan <input checked="" type="checkbox"/> 2	4. Pekerjaan Responden 1) Tidak bekerja 2) Pegawai negeri <input checked="" type="checkbox"/> 2 3) Pegawai swasta 4) wiraswasta 5) lainnya.....
2. Umur Responden. 55 tahun	5. Tinggi Badan <input type="text"/> 150cm
3. Pendidikan Responden 1) SD <input type="checkbox"/> 2) SMP <input checked="" type="checkbox"/> 9 3) SMA 4) Perguruan Tinggi	6. Berat Badan <input type="text"/> 45,5kg 7. IMT <input type="text"/> 20,16 (normal)

Poltekkes Tanjungkarang



## Lampiran 3

## FORMULIR FOOD RECALL 24 JAM INDIVIDU

Identitas Subyek  
 Nama Subyek : Julia Sari Kode Subyek : .....  
 Jenis Kelamin : Perempuan Alamat : .....  
 Umur : 55 tahun  
 Berat badan : 45 Kg, 45,35 Kg  
 Petugas : Veronica Ruda N Pembimbing : .....

Waktu Makan	Hari/ Tanggal: <u>Rabu - 19 - April - 2023</u>							Keterangan *
	Hidangan/Masakan			Bahan Makanan				
	Nama	URT	Estimasi Gram	Nama	URT	Estimasi Gram	Berat bersih (gram)	
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)
07.15	Nasi	1/2 Ctg	75 gram	Beras arr	1/2 gls	35 gram	35 gram	Masakan sendiri
	Ayam goreng dada	1 Pkg dba atas	100 gram	Dada ayam	1 Pkg sdg	60 gram	60 gram	Masakan sendiri
	Sambal	2 SDM	40 gram	Sambal Nyatak	1 SDM 5 ml / 1 sdm	20 gram 5 gram	40 gram	Masakan sendiri
10.00	biskuit coklat	1 buah Kecil	35 gram	- Tengg - Coklat	2 SDM	20 gram	30 gram	Dink chocolate
13.25	Nasi	1 Ctg	60 gram	Beras arr putih	1/2 gls	50 gram	60 gram	Masakan sendiri
	Pelusian sayur	1/2 Piring	100 gram	Dam ubi Dam pepay Labu siam	1/2 Piring 1/4 Piring 1/4 Piring	40 gram 10 gram 45 gram	85 gram	Masakan sendiri
18.35	Nasi	1 Ctg	60 gram	Beras arr putih	1/2 gls	50 gram	60 gram	Masakan sendiri
	Ikan nila goreng	1 Pkg	40 gram	Ikan nila	1/2 pkg	40 gram	32 gram	Masakan sendiri
	Kangkung rebas	1/2 mkg	30 gram	Kangkung Air	1 mkg 1/2 gls	15 gram 10 gram	25 gram	Masakan sendiri

Informasi Tambahan seperti harga per porsi, cara persiapan dan pemasakan

Tanda Tangan Petugas

Poltekkes Tanjungkarang

NutriSurvey for Windows versi Indonesia  
File Edit Perhitungan Makanan Extra'S T4 ber???

MnuEditor: Usman.DCN

Wanita 19-24 tahun Hari Porsi

Makanan	Jumlah	kkal	water	protein	fat	carbohydr.	dietary	alcohol	PUFA	cholest	Vit. A	carotene	Vit. E	Vit
1 nasi putih	75	97,5	0,0	1,8	0,2	21,5	0,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	
2 daging ayam goreng	60	199,2	0,0	15,7	13,9	2,2	0,5	0,0	2,5	45,0	22,2	0,0	0,0	
3 sambal	20	20,4	0,0	0,8	1,1	3,6	1,6	0,0	0,5	0,0	266,4	0,0	0,0	
4 biskuit	35	177,4	0,0	3,6	6,1	27,3	0,4	0,0	2,2	8,8	34,7	0,0	0,0	
5 nasi putih	60	78,0	0,0	1,4	0,1	17,2	0,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	
6 daun ubi jalar	20	3,0	0,0	0,5	0,0	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	60,6	0,0	0,0	
7 daun pepaya	10	6,0	0,0	0,5	0,1	1,1	0,2	0,0	0,0	0,0	70,1	0,0	0,0	
8 labu siam mentah	20	4,0	0,0	0,2	0,1	0,9	0,3	0,0	0,0	0,0	5,8	0,0	0,0	
9 nasi putih	60	78,0	0,0	1,4	0,1	17,2	0,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	
10 ikan mujair segar	40	33,6	0,0	7,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	17,6	4,4	0,0	0,0	
11 sayur kangkung	30	3,3	0,0	0,5	0,0	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	63,6	0,0	0,0	
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														
21														
22														
23														

Total analysis:

- energy 700,4 kcal
- water 0,0 g
- protein (19%) 33,7 g
- fat (38%) 22,0 g
- carbohydr. (53%) 31,8 g
- dietary fiber 4,4 g
- alcohol (0%) 0,0 g
- PUFA 5,5 g
- cholesterol 71,3 mg
- Vit. A 927,8 µg
- carotene 0,0 mg
- Vit. E 0,0 mg
- Vit. B1 0,2 mg
- Vit. B2 0,5 mg
- Vit. B6 0,7 mg
- folic acid eq. 0,0 µg
- Vit. C 20,6 mg
- sodium 111,8 mg
- potassium 642,1 mg
- calcium 154,2 mg
- magnesium 101,1 mg
- phosphorus 352,4 mg
- iron 3,0 mg
- zinc 2,8 mg

Activate Windows  
Go to Settings to activate Windows.

Type here to search 26°C Cerah 08:43 14/06/2023

NutriSurvey for Windows versi Indonesia  
File Edit Perhitungan Makanan Extra'S T4 ber???

MnuEditor: Usman.DCN

Wanita 25-50 tahun Hari Porsi

Makanan	Jumlah	kkal	water	protein	fat	carbohydr.	dietary	alcohol	PUFA	cholest	Vit. A	carotene	Vit. E	Vit
1 nasi putih	75	97,5	0,0	1,8	0,2	21,5	0,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	
2 ikan kembung goreng	40	80,8	0,0	6,4	6,0	0,0	0,0	0,0	2,8	23,6	2,4	0,0	0,0	
3 sayur bayam	20	2,4	0,0	0,3	0,0	0,4	0,2	0,0	0,0	0,0	82,0	0,0	0,0	
4 biskuit	35	177,4	0,0	3,6	6,1	27,3	0,4	0,0	2,2	8,8	34,7	0,0	0,0	
5 nasi putih	60	78,0	0,0	1,4	0,1	17,2	0,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	
6 ikan kembung goreng	40	80,8	0,0	6,4	6,0	0,0	0,0	0,0	2,8	23,6	2,4	0,0	0,0	
7 sambal	10	10,2	0,0	0,4	0,6	1,8	0,8	0,0	0,3	0,0	133,2	0,0	0,0	
8 labu siam mentah	20	4,0	0,0	0,2	0,1	0,9	0,3	0,0	0,0	0,0	5,8	0,0	0,0	
9 nasi putih	60	78,0	0,0	1,4	0,1	17,2	0,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	
10 telur dadar	45	84,1	0,0	5,2	6,6	0,5	0,0	0,0	1,9	171,9	78,3	0,0	0,0	
11 sayur kangkung	30	3,3	0,0	0,5	0,0	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	63,6	0,0	0,0	
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														
21														
22														
23														

Total analysis:

- energy 696,5 kcal
- water 0,0 g
- protein (16%) 27,6 g
- fat (33%) 25,8 g
- carbohydr. (51%) 87,1 g
- dietary fiber 2,7 g
- alcohol (0%) 0,0 g
- PUFA 10,2 g
- cholesterol 227,8 mg
- Vit. A 402,4 µg
- carotene 0,0 mg
- Vit. E 0,0 mg
- Vit. B1 0,4 mg
- Vit. B2 0,5 mg
- Vit. B6 0,4 mg
- folic acid eq. 0,0 µg
- Vit. C 11,5 mg
- sodium 133,4 mg
- potassium 647,2 mg
- calcium 172,2 mg
- magnesium 83,0 mg
- phosphorus 548,4 mg
- iron 3,0 mg
- zinc 2,9 mg

Activate Windows  
Go to Settings to activate Windows.

Type here to search Terasa lebih panas 09:22 14/06/2023

Lampiran 10

Dokumentasi

