

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURWADARAJA
 Jalan Soekarno Hatta – Hatta No.6 Bandar Lampung
 Telepon (0721) 783 852 Faksimile : 0721 - 773918



E-mail : direktorat@poltekkes-tjk.ac.id

Website : <http://poltekkes-tjk.ac.id>

Nomor : PP.03.04/F.XLIII/8530/2023
 Lampiran : 1 eks
 Hal : Izin Penelitian

8 Desember 2023

Yth, Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Utara
 Di- Tempat

Sehubungan dengan penyusunan Tugas Akhir bagi mahasiswa Tingkat III Program Studi Gizi Program Diploma Tiga Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang Tahun Akademik 2023/2024, maka kami mengharapkan dapat diberikan izin kepada mahasiswa kami untuk dapat melakukan penelitian di Institusi yang Bpk/Ibu pimpin. Adapun mahasiswa yang melakukan penelitian adalah sebagai berikut :

No	NAMA	JUDUL PENELITIAN	TEMPAT PENELITIAN
1.	Shelma Aulia Shafira NIM: 2113411073	Gambaran status gizi, asupan dan pengetahuan ibu hamil yang melakukan ANC di puskesmas Bukit Kemuning Lampung Utara	Puskesmas Bukit Kemuning
2.	Assyifa Indah Andrean Nunyai NIM: 2113411021	Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Tata Karya Kabupaten Lampung Utara Tahun 2024	Puskesmas Tata Karya

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan TanjungKarang,



Dewi Purwaningsih, S.SiT., M.Kes
 NIP 196705271988012001

Tembusan:

1. Ka. Jurusan Gizi
2. Ka. Bid. Diklat
3. Ka. UPT-PKM

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), BSSN

Lampiran 2. Surat Balasan Dinas Kesehatan Lampung Utara



PEMERINTAH KABUPATEN LAMPUNG UTARA
DINAS KESEHATAN
 Jl. Ganesha No. 1 Kotabumi 34511 Telephone (0724) 21043, fax 25488

Kotabumi, 31 Januari 2023

Nomor : 440/ 27.7.1/05.1-LU/2024
 Sifat : Biasa
 Lampiran : -
 Perihal : Izin Penelitian

Yth. Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian
 Kesehatan Tanjung Karang
 Di -
Tempat

Dasar : Rekomendasi Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tanjung Karang
 Mahasiswa Tingkat III Gizi Politeknik Kemenkes Tanjung Karang Tahun Akademik 2023/2024,
 Program Diploma Tiga aporan tugas akhir .Nomor : PP.03.04/ F.XLIII/8530/2023 tanggal 8 Desember
 2023. Tentang penelitian Tugas Akhir

Menindak lanjuti surat saudara tersebut dengan ini memberikan izin kepada :



No	Nama	NIM	Judul Penelitian
1.	Shelma Aulia Shafira	2113411073	Gambaran Status Gizi , Asupan dan Pengetahuan ibu hamil yang melakukan ANC di Puskesmas Bukit Kemuning Lampung Utara
2.	Assifa Indah Andrian Nunnayal	2113411021	Penatalaksanaan Asuhan Gizi Tersatandar Oada Pasien Hipertensi di Puskesmas Tata Karya Kabupaten Lampung Utara Tahun 2024

Demikian izin ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Manan, M. Kes
 NIP. 19680731 199703 2 003

Lampiran 3. Surat Balasan Puskesmas Tata Karya


PEMERINTAH KABUPATEN LAMPUNG UTARA
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS RAWAT INAP
TATAKARYA


Jl. Raya Tatakarya No.712 Kecamatan Abung Surakarta KodePos 34581,
 E-mail | puskesmastatakarya@gmail.com | No. Telp 087726863997

Tatakarya, 16 April 2024

Nomor : 445/SP/4P.61101/05-LU/2024
 Perihal : Surat Keterangan Penelitian

Yth.
 Direktur Politeknik Kesehatan
 Kementerian Kesehatan Tanjung Karang
 Di-
 Tempat


Dengan Hormat
 Berdasarkan Surat Permohonan Nomor : 440/2279/05.1-LU/2024, dengan ini Kepala UPTD Puskesmas Rawat Inap Tatakarya menerangkan Bahwa :

Nama : Assifa Indah Andean Nunnyai
 NIM : 2113411021
 Program studi : D III Gizi Politeknik Kemenkes Tanjung Karang

Telah melaksanakan penelitian Karya Tulis Ilmiah sejak bulan 8 Desember 2023, dengan tema :
"Penatalaksanaan Asuhan Gizi Tersetandar Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Tatakarya Kabupaten Lampung Utara 2024".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk diketahui dan dipergunakan seperlunya.

Mengetahui,
 Kepala UPTD Puskesmas
 Rawat Inap Tatakarya


 Siti Nurhidayah, S.Kep.Ns
 Nip.197307082006042013

Lampiran 4. Penjelasan Sebelum Persetujuan

PENJELASAN SEBELUM PERSETUJUAN (PSP)

UNTUK PASIEN HIPERTENSI

Naskah Penjelasan Penelitian untuk mendapatkan informed consent dari subyek penelitian

- Nama Peneliti** : Assyifa Indah Andrean Nunyai
- Pekerjaan** : Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Tanjungkarang
- Judul Penelitian** : Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Tata Karya Lampung Utara Tahun 2024
- Tujuan Umum** : Mengetahui Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Tata Karya Lampung Utara Tahun 2024

Perlakuan yang diterapkan pada subjek

Pasien hipertensi yang menjadi responden pada penelitian ini dimintai untuk mengikuti tatacara penatalaksanaan asuhan gizi standar atau PAGT yang meliputi pengkajian gizi, diagnosis gizi, intervensi gizi, monitoring dan evaluasi gizi. Penatalaksanaan tersebut dilakukan ≥ 7 hari dengan responden dimintai untuk dilakukan wawancara untuk pengisian formulir NCP, mengisi kuisisioner, merecall asupan responden, mengisi formulir FFQ serta pengukuran BB dan TB.

Manfaat untuk Subjek

Responden yang terlibat dalam penelitian ini akan:

1. Memperoleh penatalaksanaan asuhan gizi terstandar pada penyakit hipertensi
2. Mendapatkan konsultasi tentang diet hipertensi
3. Mendapatkan leaflet diet hipertensi

Kerahasiaan

Data yang diambil akan dipublikasikan secara terbatas tanpa menyebut nama, alamat, nomor telepon atau identitas lainnya yang dianggap rahasia. Oleh karena itu kerahasiaan responden akan sangat dijaga dalam proses penelitian ini. Data yang diambil akan disimpan selama 1 tahun, setelah itu data akan dimusnahkan.

Bahaya Potensial

Tidak ada bahaya potensial yang diakibatkan oleh keterlibatan responden sebagai subjek dalam penelitian ini, karena intervensi yang dilakukan akan berkonsultasi terlebih dahulu kepada dietisien.

Hak untuk Undur Diri

Keikutsertaan sebagai responden dalam penelitian ini bersifat sukarela dan berhak untuk mengundurkan diri kapanpun, tanpa menimbulkan konsekuensi yang merugikan.

Adanya Insentif untuk Subjek

Responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini akan mendapatkan souvenir.

*) Bila terdapat hal-hal yang membutuhkan penjelasan, anda dapat menghubungi peneliti.

Assyifa Indah Andrean Nunyai (No. Hp 087713598148)

Lampiran 5. Informed Consent

INFORMED CONSENT
(PERNYATAAN PERSETUJUAN IKUT PENELITIAN
UNTUK PASIEN HIPERTENSI)

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tn-F
Umur : 53 th
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Pekerjaan : PNS
Alamat : Jl. Raya Tata Karya
No HP : 081359227349


Telah mendapat keterangan secara jelas dan rinci mengenai :


1. Penelitian ini yang berjudul "Penatalaksanaan Asuhan Gizi terstandar pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Tata Karya Tahun 2024"
2. Perlakuan yang ditetapkan pada subjek
3. Manfaat ikut sebagai subjek penelitian
4. Kerahasiaan data
5. Kebahayaan potensial
6. Hak untuk undur diri
7. Insentif untuk subjek

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 subjek penelitian dengan penuh kesadaran serta tanpa adanya paksaan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa tekanan dari manapun.

Tata Karya, 18 April.....2024

Peneliti

(Assyifa Indah Andrian Nunyai)

Responden

(... Tn-F

Lampiran 6. Lembar Formulir Riwayat Personal

FORMULIR RIWAYAT PERSONAL

IDENTITAS PRIBADI

Nama : Tn. F

Tanggal Lahir : 27 Mei 1970

Usia : 53 tahun

Jenis Kelamin : Laki-laki

Agama : Islam

Suku/Etnis : Lampung

Pekerjaan : PNS

Pendidikan : S2

Alamat : Jl. Raya Tata Karya

Tingkat Ekonomi (penghasilan) : ± Rp4.000.000,00

Tinggal dengan siapa, sebutkan! : Istri dan anak ketiga

Siapa yang menyiapkan makan dirumah : Istri

RIWAYAT PENYAKIT HIPERTENSI

1. Adakah riwayat hipertensi keluarga? Ya/~~Tidak~~

Jika Ya, Jelaskan (Siapa dan kapan): Ayah, kurang tau

2. Sejak kapan menderita hipertensi : ± 8 tahun lalu

3. Apakah saat ini anda sedang dalam pengobatan/minum obat? Ya/~~Tidak~~

Jika Ya, Jelaskan (apa dan kapan) : Captropil, sejak ± 4 tahun lalu

4. Apakah anda pernah mendapatkan konseling gizi tentang hipertensi? ~~Ya~~/Tidak

Jika Ya, Jelaskan (materi apa yang didapat dan kapan).....

5. Apakah anda pernah dirawat dirumah sakit karena hipertensi? ~~Ya~~/Tidak

Jika Ya, Jelaskan (mengapa dan kapan).....

6. Apakah anda memiliki alergi makanan/obat tertentu? ~~Ya~~/Tidak

Jika Ya, Jelaskan (apa dan kapan).....

7. Apakah anda merokok dan sejak kapan? Tidak

8. Berapa kali anda berolahraga dalam seminggu dan jenis olahraga apa yang anda lakukan serta berapa lama? Tidak

Lampiran 7. Lembar Malnutrition Screening Tool (MST)

Lembar Skrining Gizi Malnutrition Screening Tool (MST)

SKRINING GIZI (PASIEN DEWASA)	Nama : Tn. F Tgl Lahir : 27 Mei 1970
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 kg 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 dilakukan pengkajian lanjut oleh Tim Terapi Gizi

Sudah dilaporkan ke Tim Terapi gizi : Tidak () Ya (✓) Tanggal ..18....

Mengetahui
Nutrisionist

[Signature]
(N)

Tata Karya, ..18 April.....2024
Mahasiswa
[Signature]
Assyifa Indah Andrian Nunyai
Nim. 2113411021

Lampiran 8. Form Asuhan Gizi/NCP

Tn. F umur 53 th, TB 163 dan BB 59 kg menjalani rawat jalan karena keluhan sering sakit kepala di bagian belakang. Hasil pemeriksaan TD 152/90 mmHg. Pasien memiliki riwayat hipertensi sekitar 10 tahun yang lalu dan memiliki riwayat penyakit hipertensi dari keluarga terdahulu. Pasien juga jarang berolah raga dan suka mengonsumsi makanan asin. Asupan energi 81%, protein 50%, lemak 86%, Kh 88%. Pasien sudah pernah mendapat konseling gizi, untuk penyakit yang sama.

A. Perhitungan Status Gizi

BB = 59 kg

TB = 163 cm

BBI : (TB – 100 cm) – 10%
 : (163 – 100) – 10%
 : 56,7 kg

IMT : $BB \text{ (kg)} / TB \times TB \text{ (m)} = 59 / (1,63 \times 1,63) = 22,2$
 (normal)

B. Perhitungan Nilai Zat Gizi

BMR : $10 \text{ (W)} + 6,25 \text{ (H)} - 5 \text{ (A)} + 5$
 : $10 \text{ (59)} + 6,25 \text{ (163)} - 5 \text{ (53)} + 5$
 : $590 + 1.018,75 - 265 + 5$
 : **1.348,75 kkal**

Energi : **BMR x Fa x Fs**
 : $1.348,75 \times 1,3 \times 1,1$
 : **1.928,64 kkal**

Protein : **15% x E Total**
 : $15\% \times 1.928,64$
 : $289,29/4$
 : **72,32 gr**

Lemak : **25% x E Total**
 : $25\% \times 1.928,64$
 : $482,16 \text{ kkal} / 9$
 : **53,57 gr**

Karbohidrat : **E Total – E Protein – E Lemak**
 : $1.928,64 - 289,29 - 482,16$
 : $1.157,19 \text{ kkal} / 4$
 : **289,29 gr**

FORM ASUHAN GIZI

A. Assesment Gizi

Data Terkait Gizi	Standar Pembanding/Nilai Normal	Kemungkinan diagnose
Antropometri : BB = 59 kg TB = 163 cm IMT : 22,2 kg/m ² (normal)	BBI = 56,7Kg 18,5 – 25 kg/m ² (Kemenkes)	
Biokimia:		
Klinis/Fisik: TD : 152/90 mmHg Sakit kepala	120/80 mmHg Negatif	NI.5.3. Penurunan kebutuhan zat gizi natrium
Dietary/Riwayat Gizi: Energi : 1.565,89 kkal (81%) Protein : 36,49 gr (50%) Lemak : 46,32 (86%) Karbohidrat : 254,66 gr (88%) Suka menyukai dan sering makan makanan yang asin	>90-110% >90-110% >90-110% >90-110%	NI.2.1. Asupan oral inadecuak
Riwayat Individu : Laki-Laki Usia 53 tahun Seorang PNS Riwayat hipertensi sekitar 10 tahun lalu Memiliki riwayat turunan penyakit hipertensi dari keluarga Pasien tidak rutin meminum obat hipertensi		

B. Diagnosis Gizi

PROBLEM	ETIOLOGI/AKAR MASALAH	SIGN/SYMPATOM
NI.5.3. Penurunan kebutuhan zat gizi natrium	Penyakit hipertensi	TD : 152/90 mmHg
NI.2.1. Asupan oral inadecuak		energi : 1.565,89 kkal (81%)

		rotein : 36,49 gr (50%) mak :46,32 (86%) I : 254,66 gr (88%)
--	--	--

C. Intervensi Gizi

	DIAGNOSIS GIZI	INTERVENSI GIZI
	Penurunan kebutuhan zat gizi natrium	Tujuan:
	Penyakit hipertensi	Cara: ND.1.2.2.2. Modifikasi energi diturunkan ND 1.2.6.1 Modifikasi kolestrol diturunkan ND.1.2.7.1. Modifikasi serat ditingkatkan ND.1.2.11.1. Modifikasi mineral kalsium ND.1.2.11.4. Modifikasi mineral magnesium ND.1.2.11.5. Modifikasi mineral kalium ND.1.2.11.7. Modifikasi mineral natrium diturunkan ND.4.5. Bantuan memilih menu E 1.1 Tujuan edukasi gizi E 1.4 kaitan gizi dengan kesehatan / penyakit E 1.5 Rekomendasi modifikasi C.1.1. Cognitive - Behaviour theory C 2.2 Penetapan tujuan C 2.3 Monitoring mandiri C 2.5 Dukungan sosial RC 1.4 kolaborasi dengan provider lain
	TD : 160/90 mmHg	Target: TD : 120/80 mmHg

PRESKRIPSI DIET

- Jenis Diet : Diet Rendah Natrium (DASH)
- Tujuan Diet :

1. Memenuhi asupan oral sesuai kebutuhan tubuh
2. Mempertahankan IMT normal.

3. Membantu menurunkan atau mendekati nilai normal tekanan darah pasien.
 4. Membatasi konsumsi makanan tinggi natrium.
- Syarat Diet :
 - 1) Energi cukup atau disesuaikan dengan kebutuhan (1.928,64 kkal)
 - 2) Protein cukup atau disesuaikan dengan kebutuhan (72,32 gr)
 - 3) Lemak cukup atau disesuaikan dengan kebutuhan (53,57 gr)
 - 4) Karbohidrat cukup atau disesuaikan dengan kebutuhan (289,29 gr)
 - 5) Membatasi konsumsi lemak jenuh dan kolesterol
 - 6) Asupan natrium dibatasi <2.300 mg/hari, jika penurunan tekanan darah belum mencapai target dibatasi hingga mencapai 1.500 mg/hari.
 - 7) Konsumsi kalium 4.700 mg/hari
 - 8) Memenuhi kebutuhan asupan kalsium harian sesuai usia, asupan kalsium >800 mg/hari dapat menurunkan tekanan darah sistolik 4 mmHg dan 2 mmHg tekanan diastolik.
 - Bentuk : Biasa
 - Route Diet : Oral
 - Frekuensi makan : 3x utama dan 2x selingan
 - Nilai Gizi
 1. E : 1.928,64 kkal
 2. P : 72,32 gr
 3. L : 53,57 gr
 4. KH : 289,29 gr

EDUKASI GIZI/KONSELING GIZI

1. Tujuan :
 1. Menambah pengetahuan terkait diet rendah natrium (DASH)
 2. Merubah perilaku kebiasaan makan.
 3. Meningkatkan pengetahuan terkait penatalaksanaan diet yang dijalani (rendah natrium (DASH))
2. Konten/Materi:
 1. Memberi informasi mengenai penatalaksanaan diet rendah natrium (DASH).
 2. Menginformasikan makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan.
 3. Memberikan informasi mengenai pentingnya aktivitas fisik

D. Monitoring Evaluasi

Parameter	Target/Tujuan	Capaian/Hasil Monitor	Evaluasi	Tindak Lanjut

Antropometri : BB =				
Biokimia:				
Klinis/Fisik: TD : Sakit kepala	120/80 mmHg Negatif			
Dietary/Riwayat Gizi: Asupan E : Asupan P : Asupan L : Asupan KH : Serat : Natrium : Kalium : Kalsium :	100-130% 100-120% 90-110% 90-110% 90-110% 90-110% 90-110% 90-110%			

Lampiran 9. Formulir Recall 24 Jam**FORMULIR *FOOD RECALL* 24 JAM**

Responden : Pewawancara :

Nama Responden: Tgl.wawancara:.....

WAKTU	MENU	BAHAN MAKANAN	URT	GRAM

Pewawancara,

Assyifa Indah Andrean Nunyai

Lampiran 10. Rencana Intervensi pemberian Makan

	Penukar	E	P	L	Kh	E	P	L	Kh
Makanan pokok	6	175	4	0	40	1050	24	0	240
Lauk hewani	4	75	7	5	0	300	28	20	0
Lauk nabati	2,5	75	5	3	7	187,5	12,5	7,5	17,5
Sayuran	3	25	1	0	5	75	3	0	15
Buah buahan	5	25	0	0	5	125	0	0	25
Gula	3	25	1	0	5	75	3	0	15
Susu	0	75	7	6	10	0	0	0	0
Minyak	3	50	0	9	0	150	0	27	0
Jumlah						1.962,50	70,50	54,50	312,50
Kebutuhan						1.928,64	72,32	53,57	289,29
Tingkat kecukupan						102%	97%	102%	108%

Nama BM	Makan pagi	Selingan pagi	Makan siang	Selingan sore	Makan malam
Makanan pokok	1,5 P	-	2 P	0,5 P	2 P
Lauk hewani	1P	-	1P	1 P	1 P
Lauk nabati	0,5 P	-	1 P	-	1 P
Sayuran	1 P	-	1 P	-	1 P
Buah	1 P	2 P	1 P	-	1 P
Minyak	0,5P	-	1P	0,5 P	1 P
Gula	0,5 P	0,5 P	1 P	-	1 P

Lampiran 11. 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	
Biskuit					✓		
Mie basah				✓			
Mie kering					✓		
Roti putih					✓		
Ikan asin					✓		
Kerang						✓	
Sosis						✓	
Kornet						✓	
Dendeng						✓	
Sarden					✓		
Telur asin						✓	
Abon						✓	
Ikan kalengan						✓	
Tauco						✓	
Sayur kaleng						✓	
Asinan sayur					✓		
Buah kaleng						✓	
Asinan buah					✓		
Terasi				✓			
Kecap				✓			
Saos					✓		
Petis					✓		
Keju					✓		
Mayonaise					✓		

Lampiran 12. Lembar Kuisioner Pengetahuan Sebelum Intervensi

Lembar Kuisioner Pengetahuan

Tentang Penyakit Hipertensi

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

No.	Pernyataan	Benar	Salah
1.	Kacang polong kaleng dan kacang merah kaleng merupakan makanan yang dianjurkan bagi penderita hipertensi	✓	
2.	Konsumsi minuman kemasan tidak dianjurkan bagi penderita hipertensi	✓	
3.	Konsumsi bayam, brokoli, kol dapat membantu menurunkan tekanan darah	✓	
4.	Makanan cepat saji seperti nugget, ayam goreng, kentang goreng baik untuk penderita hipertensi		✓
5.	Asinan sayur merupakan makanan yang dianjurkan bagi penderita hipertensi	✓	
6.	Penggunaan keju dan mayonaise tidak dianjurkan bagi penderita hipertensi	✓	
7.	Penggunaan garam berlebih tidak berpengaruh pada tekanan darah		✓
8.	Konsumsi alkohol dan makanan yang mengandung alkohol seperti durian tape dapat menyebabkan hipertensi	✓	
9.	Pengaturan asupan makan rendah garam merupakan cara untuk mencegah komplikasi hipertensi	✓	
10.	Penderita hipertensi diperbolehkan konsumsi telur 2 butir/hari	✓	
11.	Konsumsi sayur-sayuran segar merupakan makanan yang dianjurkan pada penderita hipertensi	✓	
12.	Mengonsumsi kopi >2 gelas/hari bagi pria dan >1 gelas/hari bagi wanita dapat meningkatkan tekanan darah	✓	
13.	Manisan buah tidak baik untuk penderita hipertensi		✓
14.	Konsumsi tomat, pisang, belimbing dapat menurunkan tekanan darah	✓	
15.	Disarankan untuk menggunakan bawang merah, bawang putih, jahe, dan rempah-rempah lainnya sebagai pengganti bumbu garam bagi penderita hipertensi	✓	
16.	Biskuit adalah contoh selingan yang tidak dianjurkan bagi penderita hipertensi		✓

17.	Konsumsi ikan asin, sosis dan kerang dapat menurunkan tekanan darah		✓
18.	Kecap, saos, tauco merupakan makanan tinggi natrium yang dapat meningkatkan tekanan darah	✓	
19.	Disarankan menggunakan garam rendah natrium bagi penderita hipertensi	✓	
20.	Konsumsi buah dan sayur tidak dapat menurunkan tekanan darah	✓	

Hasil kuesioner = 14

$$= 14 \times 5$$

$$= \mathbf{70}$$

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

Lampiran 13. Lembar Kuisioner Pengetahuan Setelah Intervensi

Lembar Kuisioner Pengetahuan

Tentang Penyakit Hipertensi

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

No.	Pernyataan	Benar	Salah
1.	Kacang polong kaleng dan kacang merah kaleng merupakan makanan yang dianjurkan bagi penderita hipertensi		✓
2.	Konsumsi minuman kemasan tidak dianjurkan bagi penderita hipertensi	✓	
3.	Konsumsi bayam, brokoli, kol dapat membantu menurunkan tekanan darah	✓	
4.	Makanan cepat saji seperti nugget, ayam goreng, kentang goreng baik untuk penderita hipertensi		✓
5.	Asinan sayur merupakan makanan yang dianjurkan bagi penderita hipertensi		✓
6.	Penggunaan keju dan mayonaise tidak dianjurkan bagi penderita hipertensi	✓	
7.	Penggunaan garam berlebih tidak berpengaruh pada tekanan darah		✓
8.	Konsumsi alkohol dan makanan yang mengandung alkohol seperti durian tape dapat menyebabkan hipertensi	✓	
9.	Pengaturan asupan makan rendah garam merupakan cara untuk mencegah komplikasi hipertensi	✓	
10.	Penderita hipertensi diperbolehkan konsumsi telur 2 butir/hari	✓	
11.	Konsumsi sayur-sayuran segar merupakan makanan yang dianjurkan pada penderita hipertensi	✓	
12.	Mengonsumsi kopi >2 gelas/hari bagi pria dan >1 gelas/hari bagi wanita dapat meningkatkan tekanan darah	✓	
13.	Manisan buah tidak baik untuk penderita hipertensi	✓	
14.	Konsumsi tomat, pisang, belimbing dapat menurunkan tekanan darah	✓	
15.	Disarankan untuk menggunakan bawang merah, bawang putih, jahe, dan rempah-rempah lainnya sebagai pengganti bumbu garam bagi penderita hipertensi	✓	
16.	Biskuit adalah contoh selingan yang tidak dianjurkan bagi penderita hipertensi		✓

17.	Konsumsi ikan asin, sosis dan kerang dapat menurunkan tekanan darah		✓
18.	Kecap, saos, tauco merupakan makanan tinggi natrium yang dapat meningkatkan tekanan darah	✓	
19.	Disarankan menggunakan garam rendah natrium bagi penderita hipertensi	✓	
20.	Konsumsi buah dan sayur tidak dapat menurunkan tekanan darah		✓

Hasil kuesioner = 18

$$= 18 \times 5$$

$$= \mathbf{90}$$

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

Lampiran 14. Recall 1 x 24 Jam Sebelum Asesmen

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat (g)	URT	Energi	Protein	Lemak	KH	Serat	Ca	Fe	Na	K	Zn	Mg
Makan Sahur	Nasi	Beras	100	3/4 gls	357	8,4	1,7	77,1	0,2	147	1,8	27	71	0,5	12
	Mie rebus	Mie instan	40	1/2 mkk	175	0,6	3,3	14	0,1	14	6,8	63	13,5	0,4	0
		Minyak	5	1 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0
		Natrium	1,5	1/2 sdt	0	0	0	0	0	0	0	670	0	0	0
	Rendang	Daging Sapi	80	2 ptg sdg	109,2	7	8,8	0	0	4	1,04	37,2	106,8	6,4	16,8
		Minyak	5	1 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0
		Santan	5	1 sdt	16,2	0,21	1,715	0,28	0	0,7	0,095	0,9	25,705	0,045	1,85
Jumlah					745,8	16,21	25,515	91,38	0,3	165,7	9,735	798,1	217,005	7,345	30,65
Buka Puasa	Nasi	Beras	100	3/4 gls	357	8,4	1,7	77,1	0,2	147	1,8	27	71	0,5	12
	Opor ayam	Daging ayam	40	1 ptg sdg	119,2	7,28	10	0	0	5,6	0,6	43,6	154	0,24	9,2
		Santan	10	1 sdm	32,4	0,42	3,43	0,56	0	1,4	0,19	1,8	51,41	0,09	3,7
		Minyak	5	1 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Pisang goreng	Tepung terigu	30	3 sdm	99,9	2,7	0,3	23,16	0,09	6,6	0,39	0,6	0	0,84	6,6
		Pisang	100	2 bh sdg	145	1,1	0,3	34,5	6,6	5	0,1	4	762	0,5	37
		Minyak	10	1 sdm	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Buah	Kurma	21	3 bh	58,17	0,3801	0,0819	15,7437	1,407	13,44	0,189	0	137,76	0,09	0
	Teh manis	Gula	13	1 sdm	51,22	0	0	12,22	0	0	0,013	0,13	0,6175	0	0
Garam dapur	Garam	5	1 sdt	0	0	0	0	0	0	0	2.000	0	0	0	
Jumlah					951,29	20,2801	25,8119	163,2837	8,297	179,04	3,282	2077,13	1176,788	2,26	68,5
Total					1697,09	36,4901	51,3269	254,6637	8,597	344,74	13,017	2875,23	1393,793	9,605	99,15
Kebutuhan					1928,64	72,32	53,57	289,29	30	1200	9	1500	4700	11	360
Persentase					88%	50%	96%	88%	29%	29%	145%	192%	30%	87%	28%

Lampiran 15. Perencanaan Menu

Perencanaan Menu Hari Ke-1															
Waktu Makan	Menu	Jahan Makanan	Berat (g)	URT	Energi	Protein	Lemak	KH	Serat	Ca	Fe	Na	K	Zn	Mg
Makan Pagi	Nasi	Beras	100	3/4 gls	357	8,4	1,7	77,1	0,2	147	1,8	27	71	0,5	12
	Pepes Ayam	Ayam	40	1 ptg sdg	119,2	7,28	10	0	0	5,6	0,6	43,6	154	0,24	9,2
	Bola-bola tahu	Tahu	55	2 ptg sdg	44	5,995	2,585	0,44	0,055	122,65	1,87	1,1	27,83	0,44	16,5
		Minyak	5	1/2 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Bening bayam	Bayam	75	1/3 mkk	12	0,675	0,3	2,175	0,525	124,5	2,625	12	342,3	0,3	63,2
	Buah	Pisang	50	1 bh sdg	49,5	0,65	0,1	12,8	2,15	5	0,45	14	237,5	0,25	37
Jumlah					625,9	23	19,685	92,515	2,93	404,75	7,345	97,7	832,63	1,73	137,9
Selingan Pagi	Jus buah	Buah naga	100	1/2 bh sdg	71	1,36	3,1	9,1	3,2	13	0,4	10	128	0,4	64
		Semangka	50	1 bh sdg	14	0,25	0,1	3,45	0,2	3,5	0	3,5	46,9	0,05	5
		Skm	5	1 sdt	17,15	0,5125	0,5	2,75	0	13,75	0,01	7,5	16	0,05	0
Jumlah					102,15	2,1225	3,7	15,3	3,4	30,25	0,41	21	190,9	0,5	69
Makan Siang	Nasi	Beras	100	3/4 gls	357	8,4	1,7	77,1	0,2	147	1,8	27	71	0,5	12
	Ikan bakar	Ikan nila	35	1 ptg sdg	29,1	5,37	0,6	0,12	0	12	0,75	0	0	0	9,45
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tempe bb semur	Tempe	25	1 ptg kcl	50,25	5,2	2,2	3,375	0,35	38,75	1	2,25	58,5	0,425	20,25
		Kecap	5	1 sdt	3,55	0,285	0,065	0,45	0	6,15	0,285	55,7	0	0	0
	Sop Sayuran	Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0
		Buncis	30	1/3 mkk	10,2	0,72	0,09	2,16	0,57	30,3	0,21	2,4	75	0,09	7,5
		Wortel	30	1/3 mkk	10,8	0,3	0,18	2,37	0,3	13,5	0,3	21	73,5	0,09	3,6
		Kool	15	1/4 mkk	4,35	0,21	0,03	0,795	0,285	6,9	0,075	4,2	35,52	0,045	1,8
	Buah	Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0
Semangka		110	1 bh sdg	30,8	0,55	0,22	7,59	0,44	7,7	0,22	7,7	103,18	0,11	11	
Jumlah					562,35	21,035	12,585	93,96	2,145	262,3	4,64	120,25	416,7	1,26	65,6
Selingan Sore	Pempek	Terigu	35	2 sdm	99,9	2,7	0,3	23,16	0,09	6,6	0,39	0,6	0	0,84	8,75
		Ikan tenggiri	20	1 ptg sdg	19,4	3,58	0,4	0,08	0	8	0,5	0	0	0	8,25
		Minyak	5	1/2 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0
Jumlah					163,5	6,28	5,7	23,24	0,09	14,6	0,89	0,6	0,84	17	
Makan Malam	Nasi	Beras	75	2/4 gls	267,75	6,3	1,275	57,825	0,15	110,25	1,35	20,25	53,25	0,375	9
	Telur kukus	Telur	55	1 btr	77	6,2	5,4	0,35	0	43	1,5	71	59,25	0,5	5,5
	Sambal tahu	Tahu	55	2 ptg sdg	44	5,995	2,585	0,44	0,055	122,65	1,87	1,1	27,83	0,44	16,5
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Bening bayam	Bayam	75	1/3 mkk	12	0,675	0,3	2,175	0,525	124,5	2,625	12	342,3	0,3	59,25
	Buah	Jeruk	110	1 bh sdg	49,5	0,99	0,22	12,32	1,54	36,3	0,44	4,4	519,31	0,22	11
Garam dapur	Garam	2,5	1/2 sdm	0	0	0	0	0	0	0	1.000	0	0	0	
Jumlah					472,35	20,16	12,28	73,11	2,27	436,7	7,785	1108,75	1001,94	1,835	101,25
Total					1926,25	72,5975	53,95	298,125	10,835	1148,6	21,07	1348,3	2442,17	6,165	390,75
Kebutuhan					1928,64	72,32	53,57	289,29	30	1200	9	1500	4700	11	360
Persentase					100%	100%	101%	103%	36%	96%	234%	90%	52%	56%	109%

Perencanaan Menu Hari Ke-2															
Waktu Makan	Menu	Ahan Makana	Berat (g)	URT	Energi	Protein	Lemak	KH	Serat	Ca	Fe	Na	K	Zn	Mg
Makan Pagi	Nasi	Beras	75	2/4 gls	267,75	6,3	1,275	57,825	0,15	110,25	1,35	20,25	53,25	0,375	9
	Telur dadar	Telur	55	1 btr	77	6,2	5,4	0,35	0	43	1,5	71	59,25	0,5	5,5
	Sate tempe	Tempe	25	1 ptg sdg	50,25	5,2	2,2	3,375	0,35	38,75	1	2,25	58,5	0,425	20,25
	Bening bayam	Bayam	75	1/3 mkk	12	0,675	0,3	2,175	0,525	124,5	2,625	12	342,3	0,3	59,25
	Buah	Semangka	100	1 bh sdg	28	0,5	0,2	6,5	0,4	7	0,2	7	93,8	0,1	10
Jumlah					435	18,875	9,375	70,225	1,425	323,5	6,675	112,5	607,1	1,7	104
Selingan Pagi	Jus Buah	Jeruk	110	1 bh sdg	49,5	0,99	0,22	12,32	1,54	36,3	0,44	4,4	519,31	0,22	11
		Gula	13	1 sdm	51,22	0	0	12,22	0	0,65	0,013	0,13	0,6175	0	0
Jumlah					100,72	0,99	0,22	24,54	1,54	36,95	0,453	4,53	519,9275	0,22	11
Makan Siang	Nasi	Beras	100	3/4 gls	357	8,4	1,7	77,1	0,2	147	1,8	27	71	0,5	12
	Ikan kuah kuning	Ikan layang	35	1 ptg sdg	43,6	8,8	0,68	0	0	20	0,8	0	0	0	10,5
		Minyak	2,5	2 1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tahu goreng	Santan	10	1 sdm	32,4	0,42	3,43	0,56	0	1,4	0,19	1,8	51,41	0,09	3,7
		Tahu	55	2 ptg sdg	44	5,995	2,585	0,44	0,055	122,65	1,87	1,1	27,83	0,44	16,5
	Tumis sayur	Wortel	35	1/3 mkk	12,6	0,35	0,21	2,765	0,35	15,75	0,35	24,5	85,75	0,105	4,2
		buncis	35	1/3 mkk	11,9	0,84	0,105	2,52	0,665	35,35	0,245	2,8	87,5	0,105	12,25
	Buah	minyak	2,5	2 1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0
Melon		100	1 ptg bsr	37	0,6	0,4	7,8	0	13	0,8	0	0	0	12	
Jumlah					582,7	25,405	14,11	91,185	1,27	355,15	6,055	57,2	323,49	1,24	71,15
Selingan Sore	Cireng ayam	Ayam b. dada	20	1 ptg kcl	79,47	4,85	5,00	0	0	3,73	0,4	29,07	102,67	0,16	4,6
		Tapioka	35	5 sdm	90,75	0,275	0,125	22,05	0,225	21	0,25	0,25	1,775	0,025	12,25
		Minyak	5	1 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0
Jumlah					214,4167	5,128333	10,125	22,05	0,225	24,73333	0,65	29,31667	104,4417	0,185	16,85
Makan Malam	Nasi	Beras	100	3/4 gls	357	8,4	1,7	77,1	0,2	147	1,8	27	71	0,5	12
	Ayam suwir	Ayam b.dada	40	1 ptg sdg	119,2	7,28	10	0	0	5,6	0,6	43,6	154	0,24	9,2
		Minyak	2,5	2 1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tempe bacem	Tempe	25	1 ptg kcl	50,25	5,2	2,2	3,375	0,35	38,75	1	2,25	58,5	0,425	20,25
		Kecap	2,5	2 1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0
		Gula	6,5	1/2 sdm	25,61	0	0	6,11	0	0,325	0,0065	0,065	0,30875	0	0
	Capcay kuah	Wortel	30	1/3 mkk	10,8	0,3	0,18	2,37	0,3	13,5	0,3	21	73,5	0,09	3,6
		Buncis	20	1/3 mkk	6,8	0,48	0,06	1,44	0,38	20,2	0,14	1,6	50	0,06	7
		Jagung muda	30	1/3 mkk	10,5	0,66	0,03	2,22	0,57	2,1	0,15	105,9	69,06	0,24	1,8
		minyak	2,5	2 1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Buah	Salak	60	2 bh	46,2	0,24	0	12,54	0	17,4	2,52	0	0	0,12	3,6
Garam dapur	Garam	2,5	1/2 sdm	0	0	0	0	0	0	0	1.000	0	0	0	
Jumlah					692,66	22,56	21,67	105,155	1,8	244,875	6,5165	1201,415	476,3688	1,675	57,45
Total					2025,497	72,95833	55,5	313,155	6,26	985,2083	20,3495	1404,962	2031,328	5,02	260,45
Kebutuhan					1928,64	72,32	53,57	289,29	30	1200	9	1500	4700	11	360
Persentase					105%	101%	104%	108%	21%	82%	226%	94%	43%	46%	72%

Perencanaan Menu Hari Ke-3															
Waktu Makan	Menu	Jumlah Bahan Makanan	Berat (g)	URT	Energi	Protein	Lemak	KH	Serat	Ca	Fe	Na	K	Zn	Mg
Makan Pagi	Nasi	Beras	75	2/4 gls	267,75	6,3	1,275	57,825	0,15	110,25	1,35	20,25	53,25	0,375	9
		Ayam	40	1 ptg sdg	119,2	7,28	10	0	0	5,6	0,6	43,6	154	0,24	9,2
	Ayam kecap	Kecap	5	1 sdt	3,55	0,285	0,065	0,45	0	6,15	0,285	55,7	0	0	0
		Gula	13	1 sdm	51,22	0	0	12,22	0	0,65	0,013	0,13	0,6175	0	0
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0
		Tempe	25	1 ptg sdg	50,25	5,2	2,2	3,375	0,35	38,75	1	2,25	58,5	0,425	20,25
	Tempe bb kuning	Gula	6,5	1/2 sdm	25,61	0	0	6,11	0	0,325	0,0065	0,065	0,30875	0	0
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Bening bayam	Bayam	75	1/3 mkk	12	0,675	0,3	2,175	0,525	124,5	2,625	12	342,3	0,3	59,25
	Buah	Salak	60	2 bh	46,2	0,24	0	12,54	0	17,4	2,52	0	0	0,12	3,6
Jumlah					619,98	19,98	18,84	94,695	1,025	303,625	8,3995	133,995	608,9763	1,46	101,3
Selingan Pagi	Salad buah	Jeruk	30	2 ptg sdg	13,5	0,27	0,06	3,36	0,42	9,9	0,12	1,2	141,63	0,06	3
		Melon	30	1/2 ptg kc	11,1	0,18	0,12	2,34	0	3,9	0,24	0	0	0	3,6
		Semangka	30	1/2 ptg kc	8,4	0,9	0,36	1,95	0,72	12,6	0,36	12,6	168,84	0,18	3
		Yoghurt	30	3 sdm	15,6	0,99	0,75	1,2	0	36	0,03	12	89,7	0,18	3,3
Jumlah					48,6	2,34	1,29	8,85	1,14	62,4	0,75	25,8	400,17	0,42	12,9
Makan Siang	Nasi	Beras	100	3/4 gls	357	8,4	1,7	77,1	0,2	147	1,8	27	71	0,5	12
		Tongkol	35	1/2 ptg sd	17,5	2,3975	0,2625	1,4	0	16,1	0,2975	35,35	39,725	0,28	10,5
	Sambal tongkol	Gula	6,5	1/2 sdm	25,61	0	0	6,11	0	0,325	0,0065	0,065	0,30875	0	0
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tahu bb kuning	Tahu	55	2 ptg sdg	44	5,995	2,585	0,44	0,055	122,65	1,87	1,1	27,83	0,44	16,5
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Setup sayur	Wortel	25	1/3 mkk	9	0,25	0,15	1,975	0,25	11,25	0,25	17,5	61,25	0,075	3
		buncis	25	1/3 mkk	8,5	0,6	0,075	1,8	0,475	25,25	0,175	2	62,5	0,075	6,25
		Kembang ko	25	1/3 gls	6,25	0,6	0,05	1,225	0,4	5,5	0,275	11,75	46,75	0,075	3
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0
Buah	Pisang	50	1 bhsdg	49,5	0,65	0,1	12,8	2,15	5	0,45	14	237,5	0,25	37	
Jumlah					583,66	18,8925	12,4225	102,85	3,53	333,075	5,124	108,765	546,8638	1,695	88,25
Selingan Sore	Nugget ikan	Ikan layang	35	1 ptg sdg	38,15	7,7	0,595	0	0	17,5	0,7	0	0	0	10,5
		Terigu	20	2 sdm	66,6	1,8	0,2	15,44	0,06	4,4	0,26	0,4	0	0,56	5
		Minyak	5	1 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0
Jumlah					148,95	9,5	5,795	15,44	0,06	21,9	0,96	0,4	0	0,56	15,5
Makan Malam	Nasi	Beras	100	3/4 gls	357	8,4	1,7	77,1	0,2	147	1,8	27	71	0,5	12
	Rolade telur	Telur	55	1 btr	77	6,2	5,4	0,35	0	43	1,5	71	59,25	0,5	5,5
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Pepes tempe	Tempe	25	1 ptg sdg	50,25	5,2	2,2	3,375	0,35	38,75	1	2,25	58,5	0,425	20,25
		Gambas	60	3/4 mkk	11,4	0,48	0,12	2,46	0,78	11,4	0,54	13,8	65,46	0,06	0
	Bening gambas	Tauge	15	3 sdm	5,1	0,555	0,18	0,645	0,165	24,9	0,12	2,85	13,995	0,06	4,05
		Melon	100	1 ptg bsr	37	0,6	0,4	7,8	0	13	0,8	0	0	0	12
Garam dapur	Garam	2,5	1/2 sdm	0	0	0	0	0	0	1.000	0	0	0	0	
Jumlah					559,85	21,435	12,5	91,73	1,495	278,05	5,76	1116,9	268,205	1,545	53,8
Total					1961,04	72,1475	50,8475	313,565	7,25	999,05	20,9935	1385,86	1824,215	5,68	271,75
Kebutuhan					1928,64	72,32	53,57	289,29	30	1200	9	1500	4700	11	360
Persentase					102%	100%	95%	110%	24%	83%	233%	92%	39%	52%	75%

Lampiran 16. Hasil Recall Selama Intervensi

Hasil Recall Hari Ke-1															
Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat (g)	URT	Energi	Protein	Lemak	KH	Serat	Ca	Fe	Na	K	Zn	Mg
Makan Pagi	Nasi	Beras	100	3/4 gls	357	8,4	1,7	77,1	0,2	147	1,8	27	71	0,5	12
	Pepes Ayam	Ayam	40	1 ptg sdg	119,2	7,28	10	0	0	5,6	0,6	43,6	154	0,24	9,2
	Bola-bola tahu	Tahu	55	2 ptg sdg	44	5,995	2,585	0,44	0,055	122,65	1,87	1,1	27,83	0,44	16,5
		Minyak	5	1/2 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Bening bayam	Bayam	75	1/3 mkk	12	0,675	0,3	2,175	0,525	124,5	2,625	12	342,3	0,3	63,2
	Buah	Pisang	50	1 bh sdg	49,5	0,65	0,1	12,8	2,15	5	0,45	14	237,5	0,25	37
Jumlah					625,9	23	19,685	92,515	2,93	404,75	7,345	97,7	832,63	1,73	137,9
Selingan Pagi	Jus buah	Buah naga	100	1/2 bh sdg	71	1,36	3,1	9,1	3,2	13	0,4	10	128	0,4	64
		Semangka	50	1 bh sdg	14	0,25	0,1	3,45	0,2	3,5	0	3,5	46,9	0,05	5
		Skm	5	1 sdt	17,15	0,5125	0,5	2,75	0	13,75	0,01	7,5	16	0,05	0
Jumlah					102,15	2,1225	3,7	15,3	3,4	30,25	0,41	21	190,9	0,5	69
Makan Siang	Nasi	Beras	100	3/4 gls	357	8,4	1,7	77,1	0,2	147	1,8	27	71	0,5	12
	Ikan bakar	Ikan nila	35	1 ptg sdg	29,1	5,37	0,6	0,12	0	12	0,75	0	0	0	9,45
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tempe bb semur	Tempe	25	1 ptg kcl	50,25	5,2	2,2	3,375	0,35	38,75	1	2,25	58,5	0,425	20,25
		Kecap	5	1 sdt	3,55	0,285	0,065	0,45	0	6,15	0,285	55,7	0	0	0
	Sop Sayuran	Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0
		Buncis	30	1/3 mkk	10,2	0,72	0,09	2,16	0,57	30,3	0,21	2,4	75	0,09	7,5
		Wortel	30	1/3 mkk	10,8	0,3	0,18	2,37	0,3	13,5	0,3	21	73,5	0,09	3,6
		Kool	15	1/4 mkk	4,35	0,21	0,03	0,795	0,285	6,9	0,075	4,2	35,52	0,045	1,8
	Buah	Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0
Semangka		110	1 bh sdg	30,8	0,55	0,22	7,59	0,44	7,7	0,22	7,7	103,18	0,11	11	
Jumlah					562,35	21,035	12,585	93,96	2,145	262,3	4,64	120,25	416,7	1,26	65,6
Selingan Sore	Pempek	Terigu	35	2 sdm	99,9	2,7	0,3	23,16	0,09	6,6	0,39	0,6	0	0,84	8,75
		Ikan tenggiri	20	1 ptg sdg	19,4	3,58	0,4	0,08	0	8	0,5	0	0	0	8,25
		Minyak	5	1/2 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0
Jumlah					163,5	6,28	5,7	23,24	0,09	14,6	0,89	0,6	0	0,84	17
Makan Malam	Nasi	Beras	75	2/4 gls	267,75	6,3	1,275	57,825	0,15	110,25	1,35	20,25	53,25	0,375	9
	Telur kukus	Telur	55	1 btr	77	6,2	5,4	0,35	0	43	1,5	71	59,25	0,5	5,5
	Sambal tahu	Tahu	55	2 ptg sdg	44	5,995	2,585	0,44	0,055	122,65	1,87	1,1	27,83	0,44	16,5
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Bening bayam	Bayam	75	1/3 mkk	12	0,675	0,3	2,175	0,525	124,5	2,625	12	342,3	0,3	59,25
	Buah	Jeruk	110	1 bh sdg	49,5	0,99	0,22	12,32	1,54	36,3	0,44	4,4	519,31	0,22	11
		Garam dapur	2,5	1/2 sdm	0	0	0	0	0	0	0	1.000	0	0	0
Jumlah					472,35	20,16	12,28	73,11	2,27	436,7	7,785	1108,75	1001,94	1,835	101,25
Total					1926,25	72,5975	53,95	298,125	10,835	1148,6	21,07	1348,3	2442,17	6,165	390,75
Kebutuhan					1928,64	72,32	53,57	289,29	30	1200	9	1500	4700	11	360
Persentase					100%	100%	101%	103%	36%	96%	234%	90%	52%	56%	109%

Hasil recall Hari Ke-2															
Waktu Makan	Menu	ahan Makana	Berat (g)	URT	Energi	Protein	Lemak	KH	Serat	Ca	Fe	Na	K	Zn	Mg
Makan Pagi	Nasi	Beras	75	2/4 gls	267,75	6,3	1,275	57,825	0,15	110,25	1,35	20,25	53,25	0,375	9
	Telur dadar	Telur	35	1 btr	49,00	3,95	3,44	0,22	0,00	27,36	0,95	45,18	37,70	0,32	3,5
	Sate tempe	Tempe	25	1 ptg sdg	50,25	5,2	2,2	3,375	0,35	38,75	1	2,25	58,5	0,425	20,25
	Bening bayam	Bayam	75	1/3 mkk	12	0,675	0,3	2,175	0,525	124,5	2,625	12	342,3	0,3	59,25
	Buah	Semangka	100	1 bh sdg	28	0,5	0,2	6,5	0,4	7	0,2	7	93,8	0,1	10
Jumlah					407	16,62045	7,411364	70,09773	1,425	307,8636	6,129545	86,68182	585,5545	1,518182	102
Selingan Pagi	Jus Buah	Jeruk	110	1 bh sdg	49,5	0,99	0,22	12,32	1,54	36,3	0,44	4,4	519,31	0,22	11
		Gula	13	1 sdm	51,22	0	0	12,22	0	0,65	0,013	0,13	0,6175	0	0
Jumlah					100,72	0,99	0,22	24,54	1,54	36,95	0,453	4,53	519,9275	0,22	11
Makan Siang	Nasi	Beras	100	3/4 gls	357	8,4	1,7	77,1	0,2	147	1,8	27	71	0,5	12
	Ikan kuah kuning	Ikan layang	35	1 ptg sdg	43,6	8,8	0,68	0	0	20	0,8	0	0	0	10,5
		Minyak	2,5	2 1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0
		Santan	10	1 sdm	32,4	0,42	3,43	0,56	0	1,4	0,19	1,8	51,41	0,09	3,7
	Tahu goreng	Tahu	55	2 ptg sdg	44	5,995	2,585	0,44	0,055	122,65	1,87	1,1	27,83	0,44	16,5
		Minyak	5	1 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tumis sayur	Wortel	35	1/3 mkk	12,6	0,35	0,21	2,765	0,35	15,75	0,35	24,5	85,75	0,105	4,2
		buncis	35	1/3 mkk	11,9	0,84	0,105	2,52	0,665	35,35	0,245	2,8	87,5	0,105	12,25
		minyak	2,5	2 1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0
Buah	Melon	100	1 ptg bsr	37	0,6	0,4	7,8	0	13	0,8	0	0	0	12	
Jumlah					626,9	25,405	19,11	91,185	1,27	355,15	6,055	57,2	323,49	1,24	71,15
Selingan Sore	Cireng ayam	Ayam b. dada	20	1 ptg kcl	79,47	4,85	5,00	0	0	3,73	0,4	29,07	102,67	0,16	4,6
		Tapioka	35	5 sdm	90,75	0,275	0,125	22,05	0,225	21	0,25	0,25	1,775	0,025	12,25
		Minyak	5	1 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0
Jumlah					214,4167	5,128333	10,125	22,05	0,225	24,73333	0,65	29,31667	104,4417	0,185	16,85
Makan Malam	Nasi	Beras	100	3/4 gls	357	8,4	1,7	77,1	0,2	147	1,8	27	71	0,5	12
	Ayam suwir	Ayam b.dada	40	1 ptg sdg	119,2	7,28	10	0	0	5,6	0,6	43,6	154	0,24	9,2
		minyak	2,5	2 1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tempe bacem	Tempe	25	1 ptg kcl	50,25	5,2	2,2	3,375	0,35	38,75	1	2,25	58,5	0,425	20,25
		Kecap	5	1 sdt	3,55	0,285	0,065	0,45	0	6,15	0,285	55,7	0	0	0
		Gula	6,5	1/2 sdm	25,61	0	0	6,11	0	0,325	0,0065	0,065	0,30875	0	0
	Capcay kuah	minyak	2,5	2 1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0
		Wortel	30	1/3 mkk	10,8	0,3	0,18	2,37	0,3	13,5	0,3	21	73,5	0,09	3,6
		Buncis	20	1/3 mkk	6,8	0,48	0,06	1,44	0,38	20,2	0,14	1,6	50	0,06	7
		Jagung muda	30	1/3 mkk	10,5	0,66	0,03	2,22	0,57	2,1	0,15	105,9	69,06	0,24	1,8
	Buah	minyak	2,5	2 1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0
		Salak	60	2 bh	46,2	0,24	0	12,54	0	17,4	2,52	0	0	0,12	3,6
Garam dapur	Garam	2,5	1/2 sdm	0	0	0	0	0	0	0	1,000	0	0	0	
Jumlah					696,21	22,845	21,735	105,605	1,8	251,025	6,8015	1257,115	476,3688	1,675	57,45
Total					2045,247	70,98879	58,60136	313,4777	6,26	975,722	20,08905	1434,843	2009,782	4,838182	258,45
Kebutuhan					1928,64	72,32	53,57	289,29	30	1200	9	1500	4700	11	360
Persentase					106%	98%	109%	108%	21%	81%	223%	96%	43%	44%	72%














hasil Recall Hari Ke-3																
Waktu Makan	Menu	Jahan Makanan	Berat (g)	URT	Energi	Protein	Lemak	KH	Serat	Ca	Fe	Na	K	Zn	Mg	
Makan Pagi	Nasi	Beras	75	2/4 gls	267,75	6,3	1,275	57,825	0,15	110,25	1,35	20,25	53,25	0,375	9	
		Ayam	40	1 ptg sdg	119,2	7,28	10	0	0	5,6	0,6	43,6	154	0,24	9,2	
	Ayam kecap	Kecap	5	1 sdt	3,55	0,285	0,065	0,45	0	6,15	0,285	55,7	0	0	0	
		Gula	13	1 sdm	51,22	0	0	12,22	0	0,65	0,013	0,13	0,6175	0	0	
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Tempe	25	1 ptg sdg	50,25	5,2	2,2	3,375	0,35	38,75	1	2,25	58,5	0,425	20,25	
	Tempe bb kuning	Gula	6,5	1/2 sdm	25,61	0	0	6,11	0	0,325	0,0065	0,065	0,30875	0	0	
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Bening bayam	Bayam	75	1/3 mkk	12	0,675	0,3	2,175	0,525	124,5	2,625	12	342,3	0,3	59,25	
	Buah	Salak	60	2 bh	46,2	0,24	0	12,54	0	17,4	2,52	0	0	0,12	3,6	
Jumlah					619,98	19,98	18,84	94,695	1,025	303,625	8,3995	133,995	608,9763	1,46	101,3	
Selingan Pagi	Salad buah	Jeruk	30	2 ptg sdg	13,5	0,27	0,06	3,36	0,42	9,9	0,12	1,2	141,63	0,06	3	
		Melon	30	1/2 ptg kc	11,1	0,18	0,12	2,34	0	3,9	0,24	0	0	0	3,6	
		Semangka	30	1/2 ptg kc	8,4	0,9	0,36	1,95	0,72	12,6	0,36	12,6	168,84	0,18	3	
		Yoghurt	30	3 sdm	15,6	0,99	0,75	1,2	0	36	0,03	12	89,7	0,18	3,3	
Jumlah					48,6	2,34	1,29	8,85	1,14	62,4	0,75	25,8	400,17	0,42	12,9	
Makan Siang	Nasi	Beras	100	3/4 gls	357	8,4	1,7	77,1	0,2	147	1,8	27	71	0,5	12	
		Tongkol	35	1/2 ptg sd	17,5	2,3975	0,2625	1,4	0	16,1	0,2975	35,35	39,725	0,28	10,5	
	Sambal tongkol	Gula	6,5	1/2 sdm	25,61	0	0	6,11	0	0,325	0,0065	0,065	0,30875	0	0	
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Tahu bb kuning	Tahu	55	2 ptg sdg	44	5,995	2,585	0,44	0,055	122,65	1,87	1,1	27,83	0,44	16,5
	Setup sayur	Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Wortel	25	1/3 mkk	9	0,25	0,15	1,975	0,25	11,25	0,25	17,5	61,25	0,075	3	
		buncis	25	1/3 mkk	8,5	0,6	0,075	1,8	0,475	25,25	0,175	2	62,5	0,075	6,25	
		Kembang kc	25	1/3 gls	6,25	0,6	0,05	1,225	0,4	5,5	0,275	11,75	46,75	0,075	3	
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Buah	Pisang	50	1 bhsgd	49,5	0,65	0,1	12,8	2,15	5	0,45	14	237,5	0,25	37		
Jumlah					583,66	18,8925	12,4225	102,85	3,53	333,075	5,124	108,765	546,8638	1,695	88,25	
Selingan Sore	Nugget ikan	Ikan layang	35	1 ptg sdg	38,15	7,7	0,595	0	0	17,5	0,7	0	0	0	10,5	
		Terigu	20	2 sdm	66,6	1,8	0,2	15,44	0,06	4,4	0,26	0,4	0	0,56	5	
		Minyak	5	1 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Jumlah					148,95	9,5	5,795	15,44	0,06	21,9	0,96	0,4	0	0,56	15,5	
Makan Malam	Nasi	Beras	100	3/4 gls	357	8,4	1,7	77,1	0,2	147	1,8	27	71	0,5	12	
		Rolade telur	Telur	55	1 btr	77	6,2	5,4	0,35	0	43	1,5	71	59,25	0,5	5,5
	Pepes tempe	Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Tempe	25	1 ptg sdg	50,25	5,2	2,2	3,375	0,35	38,75	1	2,25	58,5	0,425	20,25	
	Bening gambas	Gambas	60	3/4 mkk	11,4	0,48	0,12	2,46	0,78	11,4	0,54	13,8	65,46	0,06	0	
		Tauge	15	3 sdm	5,1	0,555	0,18	0,645	0,165	24,9	0,12	2,85	13,995	0,06	4,05	
	Garam dapur	Melon	100	1 ptg bsr	37	0,6	0,4	7,8	0	13	0,8	0	0	0	12	
Garam		2,5	1/2 sdm	0	0	0	0	0	0	0	1.000	0	0	0		
Jumlah					559,85	21,435	12,5	91,73	1,495	278,05	5,76	1116,9	268,205	1,545	53,8	
Total					1961,04	72,1475	50,8475	313,565	7,25	999,05	20,9935	1385,86	1824,215	5,68	271,75	
Kebutuhan					1928,64	72,32	53,57	289,29	30	1200	9	1500	4700	11	360	
Persentase					102%	100%	95%	110%	24%	83%	233%	92%	39%	52%	75%	

Hasil Recall Hari Ke-4																
Waktu Makan	Menu	Ahan Makanan	Berat (g)	URT	Energi	Protein	Lemak	KH	Serat	Ca	Fe	Na	K	Zn	Mg	
Makan Pagi	Nasi goreng	Beras	75	2/4 gls	267,75	6,3	1,275	57,825	0,15	110,25	1,35	20,25	53,25	0,375	9	
		Kecap	5	1 sdt	3,55	0,285	0,065	0,45	0	6,15	0,285	55,7	0	0	0	
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Ikan goreng	Ikan layang	40	1 ptg sdg	43,6	8,8	0,68	0	0	20	0,8	0	0	0	0	12
		Minyak	5	1 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Sambal tempe	Tempe	50	1 ptg sdg	100,5	10,4	4,4	6,75	0,7	77,5	2	4,5	117	0,85	40,5	
		Gula	6,5	1/2 sdm	25,61	0	0	6,11	0	0,325	0,0065	0,065	0,30875	0	0	
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Mie rebus	Mie instan	40	1/2 mkk	175	0,6	3,3	14	0,1	14	6,8	63	13,5	0,4	0	
		Minyak	5	1 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Bumbu		1,5	1/2 sdt	0	0	0	0	0	0	0	670	0	0	0		
Jumlah					704,41	26,385	24,72	85,135	0,95	228,225	11,2415	813,515	184,0588	1,625	61,5	
Selingan Pagi	Buah	Duku	250	1 mkk bsr	157,5	2,5	0,5	40,25	10,75	45	2,25	5	372,5	0,5	360	
					157,5	2,5	0,5	40,25	10,75	45	2,25	5	372,5	0,5	360	
Makan Siang	Nasi	Beras	100	3/4 gls	357	8,4	1,7	77,1	0,2	147	1,8	27	71	0,5	12	
		Ayam Bakar	Ayam	40	1 ptg sdg	119,2	7,28	10	0	0	5,6	0,6	43,6	154	0,24	9,2
	Ayam Bakar	Kecap	5	1 sdt	3,55	0,285	0,065	0,45	0	6,15	0,285	55,7	0	0	0	
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Capcay kuah	Wortel	30	1/3 mkk	10,8	0,3	0,18	2,37	0,3	13,5	0,3	21	73,5	0,09	3,6
	Capcay kuah	Buncis	20	1/3 mkk	6,8	0,48	0,06	1,44	0,38	20,2	0,14	1,6	50	0,06	5	
		Jagung muda	30	1/3 mkk	10,5	0,66	0,03	2,22	0,57	2,1	0,15	105,9	69,06	0,24	1,8	
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Buah	Pisang	50	1 bhsg	49,5	0,65	0,1	12,8	2,15	5	0,45	14	237,5	0,25	37		
Jumlah					601,55	18,055	17,135	96,38	3,6	199,55	3,725	268,8	655,06	1,38	68,6	
Selingan Sore	Teh manis	Gula	13	1 sdm	51,22	0	0	12,22	0	0	0,013	0,13	0,6175	0	0	
					51,22	0	0	12,22	0	0	0,013	0,13	0,6175	0	0	
Makan Malam	Nasi	Beras	100	3/4 gls	357	8,4	1,7	77,1	0,2	147	1,8	27	71	0,5	12	
		Ayam Bakar	Ayam	40	1 ptg sdg	119,2	7,28	10	0	0	5,6	0,6	43,6	154	0,24	9,2
	Ayam Bakar	Kecap	5	1 sdt	3,55	0,285	0,065	0,45	0	6,15	0,285	55,7	0	0	0	
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Capcay kuah	Wortel	30	1/3 mkk	10,8	0,3	0,18	2,37	0,3	13,5	0,3	21	73,5	0,09	3,6
	Capcay kuah	Buncis	20	1/3 mkk	6,8	0,48	0,06	1,44	0,38	20,2	0,14	1,6	50	0,06	5	
		Jagung muda	30	1/3 mkk	10,5	0,66	0,03	2,22	0,57	2,1	0,15	105,9	69,06	0,24	1,8	
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Garam dapur	Garam	2,5	1/2 sdm	0	0	0	0	0	0	0	1.000	0	0	0		
Jumlah					552,05	17,405	17,035	83,58	1,45	194,55	3,275	1254,8	417,56	1,13	31,6	
Total					2066,73	64,345	59,39	317,565	16,75	667,325	20,5045	2342,245	1629,796	4,635	521,7	
Kebutuhan					1928,64	72,32	53,57	289,29	30	1200	9	1500	4700	11	360	
Persentase					107%	89%	111%	110%	56%	56%	228%	156%	35%	42%	145%	

Hasil Recall Hari Ke-5															
Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat (g)	URT	Energi	Protein	Lemak	KH	Serat	Ca	Fe	Na	K	Zn	Mg
Makan Pagi	Nasi goreng	Beras	75	2/4 gls	267,75	6,3	1,275	57,825	0,15	110,25	1,35	20,25	53,25	0,375	9
		Kecap	5	1 sdt	3,55	0,285	0,065	0,45	0	6,15	0,285	55,7	0	0	0
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Telur dadar	Telur	55	1 btr	77	6,2	5,4	0,35	0	43	1,5	71	59,25	0,5	5,5
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Mie goreng	Mie instan	40	1/2 mkk	175	0,6	3,3	14	0,1	14	6,8	63	13,5	0,4	0
		Minyak	5	1 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0
		Natrium	1,5	1/2 sdt	0	0	0	0	0	0	0	670	0	0	0
	Pisang goreng	Tepung terigu	30	3 sdm	99,9	2,7	0,3	23,16	0,09	6,6	0,39	0,6	0	0,84	7,5
		Pisang	100	2 bh sdg	145	1,1	0,3	34,5	6,6	5	0,1	4	762	0,5	37
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Teh manis	Gula	13	1 sdm	51,22	0	0	12,22	0	0	0,013	0,13	0,6175	0	0
Jumlah					929,92	17,185	23,14	142,505	6,94	185	10,438	884,68	888,6175	2,615	59
Makan Siang	Nasi	Beras	100	3/4 gls	357	8,4	1,7	77,1	0,2	147	1,8	27	71	0,5	12
	Rendang	Daging Sapi	60	1 ptg bsr	81,9	5,25	6,6	0	0	3	0,78	27,9	80,1	4,8	12,6
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0
		Santan	5	1 sdt	16,2	0,21	1,715	0,28	0	0,7	0,095	0,9	25,705	0,045	1,85
	Ayam suwir	Ayam	20	1/2 ptg sd	59,6	3,64	5	0	0	2,8	0,3	21,8	77	0,12	9,2
	Soto	Kool	15	1/4 mkk	4,35	0,21	0,03	0,795	0,285	6,9	0,075	4,2	35,52	0,045	1,8
		Tauge	15	3 sdm	5,1	0,555	0,18	0,645	0,165	24,9	0,12	2,85	13,995	0,06	4,05
Buah	Salak	65	2 bh	50,05	0,26	0	13,585	0	18,85	2,73	0	0	0,13	3,6	
Jumlah					596,3	18,525	17,725	92,405	0,65	204,15	5,9	84,65	303,32	5,7	45,1
Selingan sore	Teh manis	Gula	13	1 sdm	51,22	0	0	12,22	0	0	0,013	0,13	0,6175	0	0
Jumlah					51,22	0	0	12,22	0	0	0,013	0,13	0,6175	0	0
Makan Malam	Nasi	Beras	100	3/4 gls	357	8,4	1,7	77,1	0,2	147	1,8	27	71	0,5	12
	Telur rebus	Telur	55	1 btr	77	6,2	5,4	0,35	0	43	1,5	71	59,25	0,5	5,5
	Tempe goreng	Tempe	25	1 ptg sdg	50,25	5,2	2,2	3,375	0,35	38,75	1	2,25	58,5	0,425	20,25
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tahu goreng	Tahu	55	2 ptg sdg	44	5,995	2,585	0,44	0,055	122,65	1,87	1,1	27,83	0,44	16,5
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Bening bayam	Bayam	75	1/3 mkk	12	0,675	0,3	2,175	0,525	124,5	2,625	12	342,3	0,3	59,25
Garam dapur	Garam	2	1/2 sdm	0	0	0	0	0	0	0	800	0	0	0	
Jumlah					584,45	26,47	17,185	83,44	1,13	475,9	8,795	913,35	558,88	2,165	113,5
Total					2161,89	62,18	58,05	330,57	8,72	865,05	25,146	1882,81	1751,435	10,48	217,6
Kebutuhan					1928,64	72,32	53,57	289,29	30	1200	9	1500	4700	11	360
Persentase					112%	86%	108%	114%	29%	72%	279%	126%	37%	95%	60%

Hasil Recall Hari Ke-6															
Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat (g)	URT	Energi	Protein	Lemak	KH	Serat	Ca	Fe	Na	K	Zn	
Makan Pagi	Nasi	Beras	75	2/4 gls	267,75	6,3	1,275	57,825	0,15	110,25	1,35	20,25	53,25	0,375	9
	Telur dadar	Telur	55	1 btr	77	6,2	5,4	0,35	0	43	1,5	71	59,25	0,5	5,5
	Bening bayam	Bayam	75	1/3 mkk	12	0,675	0,3	2,175	0,525	124,5	2,625	12	342,3	0,3	59,25
Jumlah					356,75	13,175	6,975	60,35	0,675	277,75	5,475	103,25	454,8	1,175	73,75
Makan Siang	Nasi	Beras	100	3/4 gls	357	8,4	1,7	77,1	0,2	147	1,8	27	71	0,5	12
	Ayam kecap	Ayam	40	1 ptg sdg	119,2	8	10	0	0	5,6	0,6	43,6	154	0,24	9,2
		Kecap	5	1 sdt	3,55	0,285	0,065	0,45	0	6,15	0,285	55,7	0	0	0
		Gula	3	1/2 sdt	11,82	0	0	2,82	0	0	0,003	0,03	0,1425	0	0
		Minyak	5	1 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tempe bacem	Tempe	50	1 ptg sdg	100,5	10,4	4,4	6,75	0,7	77,5	2	4,5	117	0,85	40,5
		Kecap	5	1 sdt	3,55	0,285	0,065	0,45	0	6,15	0,285	55,7	0	0	0
		Gula	3	1/2 sdt	11,82	0	0	2,82	0	0	0,003	0,03	0,1425	0	0
	Sop sayur	Minyak	5	1 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0
		buncis	25	1/3 mkk	8,5	0,6	0,075	1,8	0,475	25,25	0,175	2	62,5	0,075	6,25
		Kembang kool	25	1/3 gls	6,25	0,6	0,05	1,225	0,4	5,5	0,275	11,75	46,75	0,075	3
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Buah	Wortel	30	1/3 mkk	10,8	0,3	0,18	2,37	0,3	13,5	0,3	21	73,5	0,09	3,6
Pisang		50	1 bhsg	49,5	0,65	0,1	12,8	2,15	5	0,45	14	237,5	0,25	37	
Jumlah					792,99	29,52	29,135	108,585	4,225	291,65	6,176	235,31	762,535	2,08	111,55
Selingan sore	Teh manis	Gula	13	1 sdm	51,22	0	0	12,22	0	0	0,013	0,13	0,6175	0	0
Jumlah					51,22	0	0	12,22	0	0	0,013	0,13	0,6175	0	0
Makan Malam	Nasi	Beras	100	3/4 gls	357	8,4	1,7	77,1	0,2	147	1,8	27	71	0,5	12
	Ayam kecap	Ayam	40	1 ptg sdg	119,2	8	10	0	0	5,6	0,6	43,6	154	0,24	9,2
		Kecap	5	1 sdt	3,55	0,285	0,065	0,45	0	6,15	0,285	55,7	0	0	0
		Gula	3	1/2 sdt	11,82	0	0	2,82	0	0	0,003	0,03	0,1425	0	0
		Minyak	5	1 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tempe bacem	Tempe	50	1 ptg sdg	100,5	10,4	4,4	6,75	0,7	77,5	2	4,5	117	0,85	40,5
		Gula	3	1/2 sdt	11,82	0	0	2,82	0	0	0,003	0,03	0,1425	0	0
		Kecap	5	1 sdt	3,55	0,285	0,065	0,45	0	6,15	0,285	55,7	0	0	0
	Sop sayur	buncis	25	1/3 mkk	8,5	0,6	0,075	1,8	0,475	25,25	0,175	2	62,5	0,075	6,25
		Kembang kool	25	1/3 gls	6,25	0,6	0,05	1,225	0,4	5,5	0,275	11,75	46,75	0,075	3
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0
		Wortel	30	1/3 mkk	10,8	0,3	0,18	2,37	0,3	13,5	0,3	21	73,5	0,09	3,6
	Buah	Pisang	50	1 bhsg	49,5	0,65	0,1	12,8	2,15	5	0,45	14	237,5	0,25	37
Garam dapur	Garam	2	1/2 sdm	0	0	0	0	0	0	0	800	0	0	0	
Jumlah					748,79	29,52	24,135	108,585	4,225	291,65	6,176	1035,31	762,535	2,08	111,55
Total					1949,75	72,215	60,245	289,74	9,125	861,05	17,84	1374	1980,488	5,335	296,85
Kebutuhan					1928,64	72,32	53,57	289,29	30	1200	9	1500	4700	11	360
Persentase					101%	100%	112%	100%	30%	72%	198%	92%	42%	49%	82%

Lampiran 17. Dokumentasi Sisa Makanan

Hari	Waktu Makan	Perencanaan Menu	Sisa Makanan
Hari 1	Pagi		
	Siang		
	Sore		
Hari 2	Pagi		
	Siang		Habis (tidak ada dokumentasi)
	Sore		
Hari 3	Pagi		

	Siang	Tidak ada dokumentasi	Habis (tidak ada dokumentasi)
	Sore		

Lampiran 18. Dokumentasi Kegiatan



Lampiran 19. Leaflet

Nama : Firhan TB : 163 Cm
Umur : 53 tahun BB : 59 Kg
IMT (Indeks Masa Tubuh) : 22,2

Kebutuhan Gizi Sehari :
kalori : 1.520 kkal Karbohidrat: 289 gram
Protein: 72 gram Lemak : 53 gram

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

Pagi jam 06.00 - 08.00

	Berat (gr)	URT
Nasi/Pengganti	175	1 B Ctg
Hewani	40	1 Ptg
Nabati	25	1/2 Ptg
Sayuran	75-100	1 MKK
Minyak	0,5	1/2 Sdt
Gula pasir	6	1 Sdt

Selingan jam 10.00 :
Pudim buah

Siang jam 12.00 - 13.00

	Berat (gr)	URT
Nasi/Pengganti	200	2 Ctg
Hewani	40	1 Ptg
Nabati	50	1 Ptg
Sayuran	75-100	1 MKK
Minyak	5	1 Sdt
Gula pasir	13	1 Sdm

Selingan jam 16.00 :
Pudim sum-sum

Malam jam 18.00 - 19.00


	Berat (gr)	URT
Nasi/Pengganti	200	2 Ctg
Hewani	40	1 Ptg
Nabati	50	1 Ptg
Sayuran	75-100	1 MKK
Minyak	5	1 Sdt
Gula pasir	16	1 Sdm

DIET HIPERTENSI

REKOMENDASI
Periksa tekanan darah
setiap minggu minimal
Tukukan setiap minggu dengan
dokter/dokter 120/80 mmHg

Contoh Menu

PAGI	SANG	MALAM
Nasi Telur dadar Bakso tempa Sayur bening sayur	Nasi Ikan pepes Perkedel tahu Sayur asem Lalapah limun, cabai dan sambal	Nasi Ayam goreng Tempa balado Sop sayur Buah pisang
Jam 10.00 (Selingan) Jus jeruk	Jam 16.00 (Selingan) Puding mangga	





Diet hipertensi diberikan kepada pasien dengan tekanan darah diatas normal (120/80 mmHg)

Tujuan Diet:

- Membantu menurunkan tekanan darah
- Sebagai langkah preventif terhadap penyakit hipertensi

Syarat Diet:

- Makanan beranekaragam mengikuti pola gizi seimbang
- Jenis dan jumlah disesuaikan dengan kondisi penderita
- Jumlah garam disesuaikan dengan kondisi hipertensi
- Membatasi konsumsi lemak jenuh dan kolesterol

Cara Mengatur Diet :

- Rasa tawar dapat diperbaiki dengan menambah gula pasir, bawang merah, bawang putih, dan bumbu lainnya yang tidak mengandung atau sedikit natrium
- Makanan lebih enak ditumis, digoreng, dipanggang, walaupun tanpa garam
- Bubuhkan garam saat ingin makan, gunakan garam beriodium (30 - 80 ppm), tidak lebih dari 1/2 sendok teh/hari
- Dapat menggunakan garam yang mengandung rendah natrium

PENGATURAN MAKANAN

Sumber	Bahan Makanan yang Dianjurkan	Bahan Makanan yang Tidak Dianjurkan
Karbohidrat	Gandum utuh, oat, beras, kentang, singkong	Biskuit, crackres, dan kue lain yang diawetkan dengan natrium, nasi uduk
Protein Hewani	Ikan, daging unggas tanpa kulit, telur maksimal 1 butir/hari	Daging merah bagian lemak, ikan kaleng, kornet, sosis, ikan asap, ati, ampela, olahan daging dengan natrium, telur asin, ikan asin
Protein Nabati	Kacang-kacangan segar	Olahan kacang yang diawetkan dan mendapat campuran natrium
Sayuran	Semua sayuran segar	Sayur kaleng yang diawetkan dan mendapatkan campuran natrium, asinan sayur
Buah-buahan	Semua buah segar	Buah-buaha kaleng, asinan dan manisan buah
Lemak	Minyak kelapa sawit	Margarin, mentega, mayonaise
Minuman	Teh dan jus buah dengan pembatasan gula, air putih, susu rendah lemak	Minuman kemasan dengan pemanis tambahan dan pengawet, soda, alkohol
Bumbu	Rempah-rempah, bumbu segar	Vetsin, kecap, saus, taucu, bumbu instan

