

**L  
A  
M  
P  
I  
R  
A  
N**

## Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



**Kementerian Kesehatan**  
Poltekkes Tanjungkarang

Jalan Soekarno Hatta No.6 Bandar Lampung  
Lampung 35145  
(0721) 783852  
<https://poltekkes-tjk.ac.id>

Nomor : PP.03.04/F.XLIII/1591 /2024  
Lampiran : 1 eks  
Hal : Izin Penelitian

8 Maret 2024

Yth, Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Pesawaran  
Di- Tempat

Sehubungan dengan penyusunan Laporan Tugas Akhir bagi mahasiswa Tingkat III Program Studi Gizi Program Diploma Tiga Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan 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.	Annisa Suryani NIM: 2113411020	Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstadar Diabetes Melitus Tipe II Pada Anggota Prolanis di Puskesmas Rawat Inap Kedondong Kabupaten Pesawaran Tahun 2024	PKM.Ranap Kedondong

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

An.Direktur  
Wakil Direktur I,



**Ns. Martin Fairus, S.Kep, M.Sc**  
NIP: 197006021990032002

Tembusan:

1. Ka. Jurusan Gizi
2. Ka. Dinas Kesehatan Kabupaten Pesawaran

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verify/PDF>.



## Lampiran 2. Surat Balasan Puskesmas



PEMERINTAH KABUPATEN PESAWARAN  
DINAS KESEHATAN  
**UPTD PUSKESMAS KEDONDONG**

Jl. Tritura No 3, Kecamatan Kedondong, Kabupaten Pesawaran 35368  
Email : puskesmaskddg@gmail.com Telp : (0729) 7371229

Nomor : 440/ 105 /IV.02.6/V/2024  
Sifat : Biasa  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Riset

Kepada Yth  
Direktur Kementerian Kesehatan  
Direktorat Jenderal Tenaga Kesehatan  
di -  
Tempat

Menindaklanjuti Surat Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Pesawaran Nomor : 070/04/VI.01/2024, tanggal 29 Februari 2024 tentang izin Riset Mahasiswa/I Program Studi Gizi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang berikut:

Nama : **Annisa Suryani**  
NPM : 2113411020  
Institusi : Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang  
Lokasi : UPTD Puskesmas Kedondong  
Topik Penelitian : Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar Diabetes Melitus Tipe II Pada Anggota Prolanis Di Puskesmas Rawat Inap Kedondong Kabupaten Pesawaran 2024

Kami sampaikan hal-hal sebagai berikut :

1. Pada prinsipnya kami tidak keberatan dan dapat menyetujui untuk mengadakan izin penelitian di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kedondong Kec. Kedondong Kab. Pesawaran.
2. Hal-hal yang berkaitan dengan judul Izin penelitian dan pengambilan data seperti tersebut diatas, dapat berhubungan dan berkoordinasi dengan pihak terkait Puskesmas Kedondong Kec. Kedondong Kab. Pesawaran.
3. Wajib menyampaikan Salinan resmi hasil penelitian dan pengambilan data waktu akhir penelitian telah selesai.

Demikian yang dapat kami sampaikan, atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

Dikeluarkan di : Kedondong  
Tanggal : 14 Mei 2024

Mengetahui  
Plt Kepala UPTD Puskesmas Kedondong

  
ZAIROZI, S.Kep  
NIP. 19830403-2009021 007

### **Lampiran 3. Lembar Penjelasan Umum Sebelum Penelitian**

#### **PENJELASAN SEBELUM PENELITIAN (PSP)**

##### **Naskah Penjelasan Penelitian Untuk Mendapatkan Informed Consent Dari Subjek Penelitian**

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Perkenalkan saya,

Nama : Annisa Suryani

Pekerjaan : Mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Tanjungkarang.

Saya akan melakukan pengumpulan data tentang “Pelaksanaan Asuhan Gizi Terstandar Diabetes Melitus Tipe II Pada Anggota Prolanis Di Puskesmas Rawat Inap Kedondong Kabupaten Pesawaran Tahun 2024”. Tujuan penelitian ini untuk melihat bagaimana penatalaksanaan asuhan gizi terstandar pada pasien diabetes melitus tipe II.

Perlakuan yang akan diberikan pada responden adalah pengkajian gizi, diagnosis gizi,, intervensi gizi, dan monitoring evaluasi gizi. Waktu per kali kunjungan dimungkinkan menyita waktu 1 jam.

**Lampiran 4. Lembar *Informed Consent***

**INFORMED CONSENT  
(PERNYATAAN PERSETUJUAN IKUT PENELITIAN  
UNTUK PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II)**

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama :  
Umur :  
Jenis Kelamin :  
Pekerjaan :  
Alamat :  
Nomor Hp :

Telah mendapat keterangan secara terinci dan jelas mengenai:

1. Penelitian yang berjudul “Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar Diabetes Melitus Tipe II Pada Anggota Prolanis Di Puskesmas Rawat Inap Kedondong Kabupaten Pesawaran Tahun 2024”
2. Perlakuan yang akan diterapkan pada subjek
3. Manfaat ikut sebagai subjek penelitian
4. Kerahasiaan data
5. Bahaya potensial
6. Hak untuk undur diri
7. Intensif 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 keterpaksaan.

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

Kedondong, .....2024

Peneliti,

Responden,

(Annisa Suryani)

(.....)

## Lampiran 5. Skrining Gizi

### 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 BB yang tidak diinginkan dalam 6 bulan terakhir	
	d. Tidak ada penurunan BB	0
	e. Tidak yakin/tidak tahu/terasa baju lebih longgar	2
	f. Jika ya, berapa penurunan BB tersebut?	
	• 1-5 kg	1
	• 6-10 kg	2
	• 11-15 kg	3
	• >15 kg	4
2.	Apakah asupan makan berkurang karena tidak nafsu makan?	
	c. Tidak	0
	d. Ya	1
<b>SKOR</b>		<b>2</b>

Interpretasi:

MST = 0 – 1 Tidak berisiko malnutrisi

MST = ≥ 2 Berisiko malnutrisi

(Lanjutan)

**Skrining lanjutan (*Mini Nutritional Assessment / MNA*)**

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

No	Parameter	Skor
1.	Apakah asupan makanan berkurang selama 3 bulan terakhir karena kehilangan nafsu makan, gangguan pencernaan, kesulitan mengunyah atau menelan?	
	Asupan makanan sangat berkurang	0
	Asupan makanan agak berkurang	1
	Asupan makanan tidak berkurang	2
2.	Penurunan berat badan selama 3 bulan terakhir	
	Penurunan berat badan lebih dari 3 kg	0
	Tidak tahu	1
	Penurunan berat badan antara 1 hingga 3 kg	2
	Tidak ada penurunan berat badan	3
3	Mobilitas	
	Terbatas di tempat tidur atau kursi	0
	Mampu bangun dari tempat tidur/kursi tetapi tidak bepergian ke luar rumah	1
	Dapat bepergian ke luar rumah	2
4.	Menderita tekanan psikologi atau penyakit yang berat dalam 3 bulan terakhir	
	Ya	0
	Tidak	1
5.	Gangguan neuropsikologis	
	Depresi berat atau kepikunan berat	0
	Kepikunan ringan	1
	Tidak ada gangguan psikologis	2
6.	Indeks Massa Tubuh (IMT) (Berat dalam kg)/(tinggi dalam m) <sup>2</sup>	
	IMT <19	0
	IMT <21	1
	IMT <23	2
	IMT ≥23	3
<b>SKOR</b>		<b>6</b>

Interprestasi:

Skor 12-14 : Status gizi normal

Skor 8-11 : Berisiko malnutrisi

Skor 0-7 : Malnutrisi

**Lampiran 6. Formulir *Food Frequence Questionnaires* (FFQ)**

Bahan Makanan	Frekuensi Makanan						Ket
	1-3x per hari	3-4x per minggu	1-2x Per minggu	2-3x per bulan	1x per bulan	0x tidak pernah	
<b>SEREALIA</b>							
Nasi							
Nasi Merah							
Roti Tawar							
Mie instan							
Tepung Terigu							
Tapioka							
Singkong							
Bubur sumsum							
<b>PROTEIN HEWANI</b>							
Ikan air tawar							
Ikan air asin							
Telur ayam							
Ayam							
<b>PROTEIN NABATI</b>							
Tahu							
Tempe							
<b>SAYURAN</b>							
Oyong							
Mentimun							
Labu							
Labusiam							
<b>BUAH-BUAHAN</b>							
Pisang							
Jeruk manis							
Alpukat							
Pepaya							
<b>LEMAK</b>							
Minyak kelapa sawit							
<b>SNACK</b>							
Rempeyek							
Agar dodol							
Brownies							
Bolu							



## Lampiran 7. Formulir Kuesioner Pengetahuan Pasien

### Formulir Pengetahuan Pretest/Posttest

No	PERTANYAAN	Benar	Salah
1.	Diabetes melitus adalah gangguan metabolisme karena kadar insulin kurang dalam tubuh		
2.	Kadar gula puasa normal adalah > 126 mg/dl		
3.	Genetik, asupan makanan dan obesitas adalah faktor penyebab DM		
4.	Pasien diabetes melitus hanya boleh memakan nasi kemarin		
5.	Gejala umum DM adalah susah kencing, banyak minum, kesemutan		
6.	Pasien diabetes melitus tidak boleh makan nasi		
7.	Pengaturan pola makan yang baik bagi penderita DM adalah banyak mengonsumsi biskuit dan teh		
8.	3j adalah jumlah makanan, jenis makanan, dan jadwal makan		
9.	Konsumsi buah-buahan memicu naiknya kadar gula darah		
10.	Jenis sayur yang dikonsumsi untuk pasien diabetes ada 2, yaitu sayur A dan sayur B		
11.	Oyong, Labu siam, Timun, Selada merupakan jenis sayuran yang bisa dikonsumsi sekehendaknya		
12.	Selingan yang baik untuk pasien diabetes melitus adalah buah		
13.	Konsumsi gula untuk pasien diabetes melitus adalah 5% dari kebutuhannya		
14.	Jumlah serat yang dibutuhkan oleh pasien diabetes adalah 20-35 g		
15.	Pasien diabetes boleh mengonsumsi teh manis 3x sehari		
16.	DM adalah suatu keadaan gula darah berlebih dikarenakan konsumsi makanan manis yang berlebihan		
17.	Konsumsi telur pada pasien diabetes melitus perlu dibatasi		
18.	Pola makan bagi penderita DM adalah cara makan karbohidrat dalam tubuh yang banyak		
19.	Jenis makanan yang dianjurkan untuk penderita DM adalah makanan dari hewani seperti ikan		
20.	Pasien diabetes melitus hanya boleh mengonsumsi sayur		

Sumber: modifikasi C. Stevia (2017) Kuesioner Pengetahuan Tentang DM

Keterangan:

Baik, jika jawaban benar 16-20 (80%-100%)

Cukup, jika jawaban benar 12-15 (60%-75%)

Kurang, jika jawaban benar <12 (<60%)

(Arikunto,2013)

## Lampiran 8. Anamnesis Asupan *Food Recall* 24 jam

NutriSurvey for Windows versi Indonesia - C:\Program Files (x86)\NutriSurvey Versi Indonesia\RECALL AWAL BU UMROH.epi

File Edit Perhitungan Makanan Extra'S T4 ber???

MnuEditor: Usman.DCN

Wanita tua 65 tahun 1 Hari Porsi

	Makanan	Jumlah	kcal	water	protein	fat	carbohydr	dietary	alcohol	FUFA	choleste	Vit. A	carotene	Vit. E	Vit
1	Saur														
2	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	
3	ikan tongkol pindang	35	38,8	0,0	8,4	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	16,1	5,6	0,0	0,0	
4	gula pasir	2	7,7	0,0	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
5															
6	Buka puasa														
7	biscuit gabin special selecta	30	134,1	0,0	2,3	4,2	22,1	0,4	0,0	1,8	3,9	15,0	0,0	0,0	
8	gula pasir	2	7,7	0,0	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
9	nasi putih	50	65,0	0,0	1,2	0,1	14,3	0,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	
10	ikan tongkol pindang	35	38,8	0,0	8,4	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	16,1	5,6	0,0	0,0	
11	brownies kering	25	122,7	0,0	2,4	10,3	5,9	0,4	0,0	0,7	29,6	411,7	0,0	0,0	
12															
13	Saur														
14	nasi putih	50	65,0	0,0	1,2	0,1	14,3	0,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	
15	ikan tongkol	30	33,3	0,0	7,2	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	13,8	4,8	0,0	0,0	
16	minyak kelapa sawit	3	25,9	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	150,0	0,0	0,0	
17	Rempeyek	30	139,8	0,0	2,3	8,4	14,1	0,4	0,0	0,7	14,9	325,8	0,0	0,0	
18															
19															
20															
21															
22															
23															

Total analysis:

- energy 776,4 kcal
- water 0,0 g
- protein (18g) 35,2 g
- fat (21g) 27,9 g
- carbohydr. (50g) 36,1 g
- dietary fiber 1,7 g
- alcohol (0g) 0,0 g
- PFA 3,8 g
- cholesterol 94,4 mg
- Vit. A 918,5 µg
- carotene 0,0 mg
- Vit. E 0,0 mg
- Vit. B1 0,5 mg
- Vit. B2 0,2 mg
- Vit. B6 0,4 mg
- folic acid eq. 0,0 µg
- Vit. C 0,4 mg
- sodium 1424,1 mg
- potassium 374,8 mg
- calcium 74,5 mg
- magnesium 69,9 mg
- phosphorus 369,2 mg
- iron 1,9 mg
- zinc 2,1 mg

## Lampiran 9. Hasil Formulir NCP

### FORMULIR NCP KASUS DM TYPE 2 HOME CARE

Pasien Ny. U berusia 65 tahun merupakan anggota Prolanis Puskesmas Rawat Inap Kedondong, dengan data antropometri tinggi badan 155 cm dan berat badan 48,35 kg. Pasien di diagnosa diabetes melitus sejak 2018, tidak ada riwayat keturunan yang menderita diabetes melitus. Pasien pernah mengalami stroke pada tubuh bagian sebelah kiri pada tahun 2019 dan dilakukan pengobatan di puskesmas kedondong kemudian di rujuk untuk berobat rawat jalan di RSUD Pesawaran selama 3 tahun. Pasien memiliki Gerd. Pasien juga memiliki riwayat hipertensi dan keturunan hipertensi. Pasien rutin melakukan pemeriksaan ke puskesmas hingga akhir 2023 dan diresepkan obat-obatan seperti Metformin 1x1, Gliben 1x1, Antasid 3x1, Paracetamol 3x1, Amlodipin 2x1, fitbon 1x1, vitamin B1, B12, Fitbon 1x1, natrium diclofenac 2x1 sesuai dengan keluhan yang pasien keluhkan setiap pemeriksaan. Pasien memiliki pola makan yang tidak teratur. Pasien kadang hanya makan sehari sekali. Sebelum sakit pasien minum kopi 3x sehari dengan gula 2 sdm setiap hari. Pasien sering mengkonsumsi kue manis dan goreng-gorengan. Pasien merupakan perokok aktif. Sebelum sakit pasien merupakan seorang pedagang pecel dan gorengan. Pasien tinggal di lingkungan pasar bersama anak laki-laki dan cucunya.

#### Penyelesaian:

##### A. Langkah 1. Penentuan Status Gizi

$$\begin{aligned}
 \text{IMT} &= \text{BB}/(\text{TB})^2 \\
 &= 48,35/(1,55)^2 \\
 &= \mathbf{20,1 \text{ kg/m}^2 \text{ (Normal)}} \\
 \text{BBI (Brocca)} &= 90\%(\text{TB} - 100) \\
 &= 90\%(155 - 100) \\
 &= \mathbf{49,5 \text{ kg}} \\
 \% \text{LILA} &= \text{LILA diukur} : \text{Nilai Standar LILA} \times 100\% \\
 &= 25 \text{ cm} : 29,9 \times 100\% \\
 &= \mathbf{85,6\% \text{ (Gizi baik, Azura 2019)}}
 \end{aligned}$$

**B. Perhitungan zat gizi berdasarkan ketentuan PERKENI, 2021:**

$$\begin{aligned}
 \text{Energi basal} &= \text{BBI} \times 25 \text{ kkal} \\
 &= 49,5 \times 25 = \mathbf{1237,5 \text{ kkal}} \\
 \text{Koreksi Umur} &= - 10\% E_{\text{basal}} (60-69 \text{ th}) \\
 &= 10\% \times 1237,5 \text{ kkal} \\
 &= \mathbf{123,75 \text{ kkal}} \\
 \text{Aktifitas} &= + 20\% E_{\text{basal}} (\text{Ringan}) \\
 &= 20\% \times 1237,5 \text{ kkal} \\
 &= \mathbf{247,5 \text{ kkal}} \\
 \text{Stress Metabolik} &= + 10\% E_{\text{basal}} \\
 &= 10\% \times 1237,5 \text{ kkal} \\
 &= \mathbf{123,75 \text{ kkal}} \\
 \text{Energi Total} &= \text{Energi basal} - \text{Koreksi Umur} - \text{Aktifitas} - \text{Stress Metabolik} \\
 &= 1237,5 - 123,75 + 247,5 + 123,75 \\
 &= \mathbf{1485 \text{ kkal}}
 \end{aligned}$$

**➤ Zat Gizi Makro**

$$\begin{aligned}
 \text{Protein} &= 1 \text{ g/kg BBI} \\
 &= 1 \times 49,5 \\
 &= \mathbf{49,5 \text{ g}} \rightarrow 49,5 \times 4 = 198 (13\%) \\
 \text{Lemak} &= 20\% \\
 &= 20/100 \times 1485 \\
 &= 297 \text{ kkal}/9 = \mathbf{33 \text{ g}} \\
 \text{Karbohidrat} &= 1485 - 198 - 297 \\
 &= 990 \text{ kkal}/4 \\
 &= \mathbf{247,5 \text{ g (66\%)}}
 \end{aligned}$$

$$\text{Serat} = 22 \text{ g (AKG, 2019)}$$

**➤ Zat Gizi Mikro (AKG, 2019)**

Kalsium = 1200 mg	Vit A = 600 mcg
Natrium = 1200 mg	Vit B1 = 1,1 mg
Zat besi = 8 mg	Vit C = 75 m
Zink = 8 mg	

### C. Assessment

<b>Data Terkait Gizi</b>	<b>Standar Pemanding/ Nilai Normal</b>	<b>Kemungkinan Diagnosa</b>
Antropometri: <ul style="list-style-type: none"> <li>• BB sekarang = 48,35 kg</li> <li>• BB bulan lalu = 52 kg</li> <li>• %Penurunan BB = 7%</li> <li>• TB = 155 cm</li> <li>• IMT = 20,1 kg/m<sup>2</sup> (Normal) Perkeni, 2021</li> <li>• LILA = 25 cm</li> </ul>	IMT 18,5 – 22,9 kg/m <sup>2</sup> (Perkeni, 2021)	NC.3.2 Penurunan BB yang tidak diharapkan
Biokimia: <ul style="list-style-type: none"> <li>• HbA1c 7,1 % (Tinggi)</li> <li>• GDN 141 mg/dl (Tinggi)</li> <li>• GDS 247 mg/dl (Tinggi)</li> <li>• Kolesterol 260 mg/dl (Tinggi)</li> <li>• Asam Urat 4,1 mg/dl (Normal)</li> </ul>	HbA1c 5,6 – 6,5 % GDN ≤ 125 mg/dl GDS <200 mg/dl Kolesterol ≤200 mg/dl Asam Urat	NC.2.2. Perubahan nilai lab terkait gizi  NI.5.5.3. Asupan lemak yang tidak tepat kolesterol
Klinis/Fisik: <ul style="list-style-type: none"> <li>• TD 135/86 mmHg</li> <li>• Suhu 36,7°C</li> <li>• Nadi 83 x/menit</li> <li>• Pernapasan 23x/menit</li> <li>• Pusing</li> <li>• Lemas dan lesu</li> <li>• Nafsu makan berkurang</li> <li>• Gigi geligi tidak lengkap</li> </ul>		NI.5.5.3. Penurunan kebutuhan zat gizi natrium  NC.1.2. Kesulitan Mengunyah/menggigit
Dietary/Riwayat Gizi: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Energi 52%</li> <li>• Protein 71%</li> <li>• Lemak 83%</li> <li>• Karbohidrat 39%</li> <li>• Serat 8%</li> <li>• Pasien memiliki pola makan yang tidak teratur. Pasien kadang hanya makan sehari sekali.</li> <li>• Sebelum sakit pasien minum kopi 3x sehari dengan gula 2 sdm setiap hari. Pasien sering mengkonsumsi kue manis dan goreng-gorengan.</li> </ul>	E 90 – 110% P 90 – 110% L 90 – 110% KH 90 – 110% Serat 22 g	NI.2.1. Asupan Oral Inadekuat  NB.1.4. Kurang dapat menjaga/monitoring diri  NB.1.7 Pemilihan makanan yang salah
Riwayat Individu: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perempuan</li> <li>• Usia 65 tahun</li> <li>• Tidak ada alergi</li> <li>• Tidak ada riwayat keturunan DM</li> <li>• Perokok aktif</li> <li>• Pernah mengalami stroke sebagian tubuh pada tahun 2019 dan dilakukan pengobatan rawat jalan</li> <li>• Pasien memiliki riwayat keturunan hipertensi</li> <li>• Pasien dirawat oleh anak</li> </ul>		

### D. Diagnosa

PROBLEM	ETIOLOGI/AKAR MASALAH	SIGN/SYMPATOM
NI.2.1. Asupan Oral Inadekuat	Kesulitan mengunyah karena gigi geligi sudah tidak lengkap	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Energi 52%</li> <li>• Protein 71%</li> <li>• Lemak 83%</li> <li>• Karbohidrat 39%</li> <li>• Serat 8%</li> </ul>
NI.5.5.3. Penurunan kebutuhan zat gizi natrium	Penyakit Hipertensi	TD 135/86 mmHg
NI.5.5.3. Asupan lemak yang tidak tepat kolesterol	Sering mengkonsumsi gorengan	Kolesterol 260 mg/dl

### E. Intervensi

	DIAGNOSIS GIZI	INTERVENSI GIZI
P	NI.2.1. Asupan Oral Tidak Adekuat	Tujuan: Meningkatkan asupan oral sesuai dengan diet yang diberikan untuk mempertahankan BB normal.
E	Kesulitan mengunyah karena gigi geligi sudah tidak lengkap	Cara: ND.1.2.1.1. Modifikasi tekstur mudah digigit ND.1.2.2.1. Modifikasi energi ditingkatkan ND.1.2.3.2. Modifikasi protein ditingkatkan ND.1.2.4.2. Modifikasi karbohidrat ditingkatkan ND.1.2.5.1. Modifikasi lemak ditingkatkan ND.1.2.7.1. Modifikasi serat ditingkatkan  E.1.1 Tujuan edukasi gizi E 1.4 Kaitan gizi dengan penyakit E.1.5. Rekomendasi modifikasi  C.1.1. Cognitive-Behavior theory C.2.5. Dukungan sosial  RC. 1.4 Kolaborasi dengan provider lain
S	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Energi 52%</li> <li>• Protein 71%</li> <li>• Lemak 83%</li> <li>• Karbohidrat 39%</li> <li>• Serat 8%</li> </ul>	Target : E 90 - 110% P 90 - 110% L 90 - 110% KH 90 - 110%

## F. Preskripsi Diet

- Jenis Diet : Diet DM 1500 kkal + R.Kolesterol + RG
- Tujuan Diet :
  - Memberikan makanan cukup energi untuk mempertahankan BB normal
  - Memberikan makanan lunak agar tidak memberatkan pasien untuk mengunyah makanan
  - Memberikan asupan makanan yang tidak memberatkan fungsi gastro intestinal.
  - Memberikan makanan rendah natrium dan kolesterol
  - Meningkatkan asupan serat larut air.
- Syarat Diet :
  - Energi diberikan 1485 kkal sesuai kebutuhan dengan memperhatikan faktor jenis kelamin, umur, aktifitas fisik, dan stress metabolik.
  - Protein diberikan sesuai kebutuhan normal, yaitu 49,5 gr
  - Lemak diberikan sesuai yang dianjurkan, yaitu 33 gr
  - Karbohidrat diberikan 247,5 gr
  - Serat dianjurkan 22 gr/hari
  - Natrium diberikan 1200 mg/hari
  - Kolesterol <200 mg
  - Penerapan prinsip tepat 3J (Jadwal, Jumlah, dan Jenis)
- Bentuk : Makanan Lunak
- Route Diet : Oral
- Frekuensi makan : 3x makanan utama 2x selingan

## EDUKASI GIZI/KONSELING GIZI

### 1. Tujuan :

Meningkatkan pemahaman dan pengetahuan pasien dan keluarga pasien mengenai diet yang dijalani yaitu diet DM 1500 kkal + R.kolesterol +RG

### 2. Konten/Materi:

- a. Menjelaskan tentang peran diet DM 1500 kkal + R.kolesterol +RG
- b. Menjelaskan tentang bahan makanan yang rendah kolesterol dan rendah garam/natrium.

- c. Menjelaskan pentingnya penerapan prinsip 3J
- d. Menjelaskan mengenai gizi seimbang dan memberikan contoh makanan bergizi seimbang kepada keluarga pasien.



Lampiran 10. Perencanaan Menu dan Recall 24 jam

Rencana Menu Hari Ke-1 Ny.U

Menu Hari 1 Ny. U																		
E= 1485 kkal, P= 49,5 gr, L= 41,25 gr, KH= 228,93 gr																		
Waktu	Menu	Bahan makanan	URT	Berat	E	P	L	KH	Serat	Ca	Na	Fe	Zn	Vit A	Vit B1	Vit C	kaliun	Kolestero
Pagi	Nasi tim	beras	3/4 gls	50	178,5	4,2	0,85	38,55	0,1	73,5	13,5	0,9	0,25	0	0,1	0	35,5	0
	Suwir ikan tongkol	ikan tongkol	1 ptg	35	35	4,795	0,525	2,8	0	32,2	70,7	0,595	0,56	63,35	0,1225	0	79,45	24,5
		minyak	1 sdt	5	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Sayur bening	labu siam	1/4 bh	50	15	0,3	0,05	3,35	3,1	7	1,35	0,25	0,5	0	0,01	9	83,5	0
<b>Jumlah</b>					<b>272,7</b>	<b>9,295</b>	<b>6,425</b>	<b>44,7</b>	<b>3,2</b>	<b>112,7</b>	<b>85,55</b>	<b>1,745</b>	<b>1,31</b>	<b>63,35</b>	<b>0,2325</b>	<b>9</b>	<b>198,45</b>	<b>24,5</b>
Selingan	Buah	Pepaya	1 ptg bsr	190	87,4	0,95	0,19	23,18	3,04	43,7	7,6	3,23	0,57	0	0,076	148,2	419,9	0
	Labu siam rebus	labu siam	1/4 bh	50	15	0,3	0,05	3,35	3,1	7	1,35	0,25	0,5	0	0,01	9	83,5	0
<b>Jumlah</b>					<b>102,4</b>	<b>1,25</b>	<b>0,24</b>	<b>26,53</b>	<b>6,14</b>	<b>50,7</b>	<b>8,95</b>	<b>3,48</b>	<b>1,07</b>	<b>0</b>	<b>0,086</b>	<b>157,2</b>	<b>503,4</b>	<b>0</b>
Siang	Nasi tim	beras	1 gls	75	267,75	6,3	1,275	57,825	0,15	110,25	20,25	1,35	0,375	0	0,15	0	53,25	0
	Sop ikan patin	ikan patin	1 ptg	35	46,2	5,95	2,31	0,385	0	10,85	26,95	0,56	0,28	0	0,07	0	121,1	24,5
	Bola-bola tahu	Tahu	1 ptg kcl	50	40	4,587156	2,35	0,4	0,05	111,5	1	1,7	0,4	0	0,005	0	25,3	0
		minyak	1 sdt	5	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Cah wortel buncis	wortel	1/2 ptg sd	25	9	0,25	0,15	1,975	0,25	11,25	17,5	0,25	0,075	0	0,01	45	61,25	0
		buncis	5 bh	25	8,5	0,6	0,075	1,8	0,475	25,25	2	0,175	0,075	0	0,0125	2,75	62,5	0
		minyak	1/2 sdt	3	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Sayur bening	labu siam	1/4 bh	50	15	0,3	0,05	3,35	3,1	7	1,35	0,25	0,5	0	0,01	9	83,5	0
Buah	Jeruk	1 bh	110	49,5	0,99	0,22	12,32	1,54	36,3	4,4	0,44	0,22	0	0,088	53,9	519,2	0	
<b>Jumlah</b>					<b>506,67</b>	<b>18,97716</b>	<b>14,43</b>	<b>78,055</b>	<b>5,565</b>	<b>312,4</b>	<b>73,45</b>	<b>4,725</b>	<b>1,925</b>	<b>0</b>	<b>0,3455</b>	<b>110,65</b>	<b>926,1</b>	<b>24,5</b>
Selingan	Puding	Gula tropica	1 sdm prs	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Labu siam rebus	labu siam	1/4 bh	50	15	0,3	0,05	3,35	3,1	7	1,35	0,25	0,5	0	0,01	9	83,5	0
<b>Jumlah</b>					<b>15</b>	<b>0,3</b>	<b>0,05</b>	<b>5,35</b>	<b>3,1</b>	<b>7</b>	<b>1,35</b>	<b>0,25</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>9</b>	<b>83,5</b>	<b>0</b>
Malam	Nasi tim	beras	1 gls	75	267,75	6,3	1,275	57,825	0,15	110,25	20,25	1,35	0,375	0	0,15	0	53,25	0
	Acar ikan	ikan kembung	1 ptg	35	43,75	7,455	1,19	0,77	0	47,6	74,9	0,28	0,385	0	0,091	0	85,75	24,5
	Sayur tempe	tempe	1 ptg	25	50,25	5,2	2,2	3,375	0,35	38,75	2,25	1	0,425	0	0,0475	0	58,5	0
	tumis terong	terong	1/4 bh	25	7	0,275	0,05	1,375	0,525	3,75	2,225	0,1	0,025	0	0,01	1,25	46,75	0
		minyak	1/2 sdt	3	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Bening labu	labu kuning	1/4 bh	50	17	1,8	0,3	2,3	1,45	20	140	0,35	0,75	0	0,1	1	110	0
	Buah	Pepaya	1/2 ptg bs	100	46	0,5	0,1	12,2	1,6	23	4	1,7	0,3	0	0,04	78	221	0
<b>Jumlah</b>					<b>458,27</b>	<b>21,53</b>	<b>8,115</b>	<b>77,845</b>	<b>4,075</b>	<b>243,35</b>	<b>243,625</b>	<b>4,78</b>	<b>2,26</b>	<b>0</b>	<b>0,4385</b>	<b>80,25</b>	<b>575,25</b>	<b>24,5</b>
<b>total</b>					<b>1355,04</b>	<b>51,35216</b>	<b>30</b>	<b>232,48</b>	<b>22,08</b>	<b>726,15</b>	<b>412,925</b>	<b>14,98</b>	<b>7,065</b>	<b>63,35</b>	<b>1,1125</b>	<b>366,1</b>	<b>2286,7</b>	<b>73,5</b>
<b>kebutuhan</b>					<b>1500</b>	<b>50</b>	<b>33</b>	<b>250</b>	<b>22</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>600</b>	<b>1,1</b>	<b>75</b>	<b>4700</b>	<b>200</b>
<b>persentase (%)</b>					<b>90%</b>	<b>103%</b>	<b>91%</b>	<b>93%</b>	<b>100%</b>	<b>61%</b>	<b>34%</b>	<b>187%</b>	<b>88%</b>	<b>11%</b>	<b>101%</b>	<b>488%</b>	<b>49%</b>	<b>37%</b>

(Lanjutan)

Hasil Recall Hari Ke-1 Ny.U

Recall Hari 1 Ny. U																			
E= 1485 kkal, P= 49,5 gr, L= 41,25 gr, KH= 228,93 gr																			
Waktu	Menu	Bahan makanan	URT	Berat	E	P	L	KH	Serat	Ca	Na	Fe	Zn	Vit A	Vit B1	Vit C	Kalium	Kolesterol	
	Teh hangat	Gula tropica	1 sdm prs	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pagi	Nasi tim	beras	3/4 gls	50	178,5	4,2	0,85	38,55	0,1	73,5	13,5	0,9	0,25	0	0,1	0	35,5	0	
	Suwir ikan tongkol	lkan tongkol	1 ptg	24,5	24,5	3,3565	0,3675	1,96	0	22,54	49,49	0,4165	0,392	44,345	0,08575	0	55,615	17,15	
		minyak	1 sdt	5	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Sayur bening	labu siam	1/4 bh	50	15	0,3	0,05	3,35	3,1	7	1,35	0,25	0,5	0	0,01	9	83,5	0	
<b>Jumlah</b>					<b>262,2</b>	<b>7,8565</b>	<b>6,2675</b>	<b>45,86</b>	<b>3,2</b>	<b>103,04</b>	<b>64,34</b>	<b>1,5665</b>	<b>1,142</b>	<b>44,345</b>	<b>0,19575</b>	<b>9</b>	<b>174,615</b>	<b>17,15</b>	
Selingan	Buah	Pepaya	1 ptg bsr	190	87,4	0,95	0,19	23,18	3,04	43,7	7,6	3,23	0,57	0	0,076	148,2	419,9	0	
	Labu siam rebus	Labu siam	1/4 bh	50	15	0,3	0,05	3,35	3,1	7	1,35	0,25	0,5	0	0,01	9	83,5	0	
<b>Jumlah</b>					<b>102,4</b>	<b>1,25</b>	<b>0,24</b>	<b>26,53</b>	<b>6,14</b>	<b>50,7</b>	<b>8,95</b>	<b>3,48</b>	<b>1,07</b>	<b>0</b>	<b>0,086</b>	<b>157,2</b>	<b>503,4</b>	<b>0</b>	
Siang	Nasi tim	beras	1 gls	75	267,75	6,3	1,275	57,825	0,15	110,25	20,25	1,35	0,375	0	0,15	0	53,25	0	
	Sop ikan patin	ikan patin	1 ptg	25	33	4,25	1,65	0,275	0	7,75	19,25	0,4	0,2	0	0,05	0	86,5	17,5	
	Bola-bola tahu	Tahu	1 ptg kcl	55	44	5,045872	2,585	0,44	0,055	122,65	1,1	1,87	0,44	0	0,0055	0	27,83	0	
		minyak	1 sdt	5	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Cah wortel buncis	wortel	1/2 ptg sd	15	5,4	0,15	0,09	1,185	0,15	6,75	10,5	0,15	0,045	0	0,006	27	36,75	0	
		buncis	5 bh	15	5,1	0,36	0,045	1,08	0,285	15,15	1,2	0,105	0,045	0	0,0075	1,65	37,5	0	
		minyak	1/2 sdt	3	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Sayur bening	labu siam	1/4 bh	50	15	0,3	0,05	3,35	3,1	7	1,35	0,25	0,5	0	0,01	9	83,5	0	
Buah	Jeruk	2 bh	55	24,75	0,495	0,11	6,16	0,77	18,15	2,2	0,22	0,11	0	0,044	26,95	259,6	0		
<b>Jumlah</b>					<b>465,72</b>	<b>16,90087</b>	<b>13,805</b>	<b>70,315</b>	<b>4,51</b>	<b>287,7</b>	<b>55,85</b>	<b>4,345</b>	<b>1,715</b>	<b>0</b>	<b>0,273</b>	<b>64,6</b>	<b>584,93</b>	<b>17,5</b>	
Selingan	Puding	Gula tropica	1 sdm prs	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Labu siam rebus	labu siam	1/4 bh	50	15	0,3	0,05	3,35	3,1	7	1,35	0,25	0,5	0	0,01	9	83,5	0	
<b>Jumlah</b>					<b>15</b>	<b>0,3</b>	<b>0,05</b>	<b>5,35</b>	<b>3,1</b>	<b>7</b>	<b>1,35</b>	<b>0,25</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>9</b>	<b>83,5</b>	<b>0</b>	
Malam	Nasi tim	beras	1 gls	75	267,75	6,3	1,275	57,825	0,15	110,25	20,25	1,35	0,375	0	0,15	0	53,25	0	
	Acar ikan	ikan kembung	1 ptg	35	43,75	7,455	1,19	0,77	0	47,6	74,9	0,28	0,385	0	0,091	0	85,75	24,5	
	Sayur tempe	tempe	1 ptg	25	50,25	5,2	2,2	3,375	0,35	38,75	2,25	1	0,425	0	0,0475	0	58,5	0	
	tumis terong	terong	1/4 bh	25	7	0,275	0,05	1,375	0,525	3,75	2,225	0,1	0,025	0	0,01	1,25	46,75	0	
		minyak	1/2 sdt	3	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Bening labu	labu kuning	1/4 bh	50	17	1,8	0,3	2,3	1,45	20	140	0,35	0,75	0	0,1	1	110	0	
	Buah	Pepaya	1/2 ptg bs	100	46	0,5	0,1	12,2	1,6	23	4	1,7	0,3	0	0,04	78	221	0	
<b>Jumlah</b>					<b>458,27</b>	<b>21,53</b>	<b>8,115</b>	<b>77,845</b>	<b>4,075</b>	<b>243,35</b>	<b>243,625</b>	<b>4,78</b>	<b>2,26</b>	<b>0</b>	<b>0,4385</b>	<b>80,25</b>	<b>575,25</b>	<b>24,5</b>	
<b>total</b>					<b>1303,59</b>	<b>47,83737</b>	<b>28,4775</b>	<b>225,9</b>	<b>21,025</b>	<b>691,79</b>	<b>374,115</b>	<b>14,4215</b>	<b>6,687</b>	<b>44,345</b>	<b>1,00325</b>	<b>320,05</b>	<b>1921,695</b>	<b>59,15</b>	
<b>kebutuhan</b>					<b>1500</b>	<b>50</b>	<b>33</b>	<b>250</b>	<b>22</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>600</b>	<b>1,1</b>	<b>75</b>	<b>4700</b>	<b>200</b>	
<b>persentase (%)</b>					<b>87%</b>	<b>96%</b>	<b>86%</b>	<b>90%</b>	<b>96%</b>	<b>58%</b>	<b>31%</b>	<b>180%</b>	<b>84%</b>	<b>7%</b>	<b>91%</b>	<b>427%</b>	<b>41%</b>	<b>30%</b>	

(Lanjutan)

### Rencana Menu Hari Ke-2 Ny.U

Menu Hari 2 Ny. U																		
E= 1485 kkal, P= 49,5 gr, L= 41,25 gr, KH= 228,93 gr																		
Waktu	Menu	Bahan makanan	URT	Berat	E	P	L	KH	Serat	Ca	Na	Fe	Zn	Vit A	Vit B1	Vit C	kalium	Kolesterol
Pagi	Bubur ayam	Nasi	3/4 gls	75	135	2,25	0,225	29,85	0,15	18,75	0,75	0,3	0,45	0	0,0375	0	53,25	0
		ayam	1 ptg	40	119,2	7,28	10	0	0	5,6	80	0,6	0,24	98	0,032	0	154,36	25,6
	Jus mix	tomat	1/2 bh	25	6	0,325	0,125	1,175	0,375	0,48	19,25	0,15	0,05	0	0,015	8,5	41,225	0
		apel	1/2 bh	50	29	0,15	0,2	7,45	1,3	3	1	0,15	0,15	0	0,02	2,5	65	0
	wortel	1/2 ptg kcl	25	9	0,25	0,15	1,975	0,25	11,25	17,5	0,25	0,075	0	0,01	45	61,25	0	
<b>Jumlah</b>					<b>298,2</b>	<b>10,255</b>	<b>10,7</b>	<b>40,45</b>	<b>2,075</b>	<b>39,08</b>	<b>118,5</b>	<b>1,45</b>	<b>0,965</b>	<b>98</b>	<b>0,1145</b>	<b>56</b>	<b>375,085</b>	<b>25,6</b>
Selingan	Buah	Jeruk	1 bh	55	24,75	0,495	0,11	6,16	0,77	18,15	2,2	0,22	0,11	0	0,044	26,95	259,6	0
		labu siam	1/4 bh	50	15	0,3	0,05	3,35	3,1	7	1,35	0,25	0,5	0	0,01	9	83,5	0
<b>Jumlah</b>					<b>39,75</b>	<b>0,795</b>	<b>0,16</b>	<b>9,51</b>	<b>3,87</b>	<b>25,15</b>	<b>3,55</b>	<b>0,47</b>	<b>0,61</b>	<b>0</b>	<b>0,054</b>	<b>35,95</b>	<b>343,1</b>	<b>0</b>
Siang	Nasi tim	Beras	1 gls	75	267,75	6,3	1,275	57,825	0,15	110,25	20,25	1,35	0,375	0	0,15	0	53,25	0
	ikan bumbu kuning	Ikan kembung	1 ptg	35	43,75	7,455	1,19	0,77	0	47,6	74,9	0,28	0,385	0	0,091	0	85,75	24,5
	Tumis tempe	Tempe	1 ptg	25	50,25	5,2	2,2	3,375	0,35	38,75	2,25	1	0,425	0	0,0475	0	58,5	0
		Minyak	1 sdt	3	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	cah wortel buncis	wortel	1/2 ptg kcl	20	7,2	0,2	0,12	1,58	0,2	9	14	0,2	0,06	0	0,008	36	49	0
		buncis	3 bh	10	3,4	0,24	0,03	0,72	0,19	10,1	0,8	0,07	0,03	0	0,005	1,1	25	0
		soleng	2 bh	10	3,5	0,22	0,01	0,74	0,19	0,7	35,3	0,05	0,08	0	0,008	0,8	0	0
		Minyak	1 sdt	3	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Bening	labu siam	1/2 bh	50	9,5	0,4	0,1	2,05	0,65	7	1,35	0,25	0,5	0	0,01	9	83,5	0
	Buah	Pisang raja	1 bh	50	60	0,6	0,1	15,9	2,65	5	17,5	0,4	0,35	0	0,03	5	291	0
<b>Jumlah</b>					<b>498,39</b>	<b>20,615</b>	<b>11,025</b>	<b>82,96</b>	<b>4,38</b>	<b>228,4</b>	<b>166,35</b>	<b>3,6</b>	<b>2,205</b>	<b>0</b>	<b>0,3495</b>	<b>51,9</b>	<b>646</b>	<b>24,5</b>
selingan	buah	Pisang raja	1 bh	50	60	0,6	0,1	15,9	2,65	5	17,5	0,4	0,35	0	0,03	5	291	0
		labu siam	1/4 bh	50	15	0,3	0,05	3,35	3,1	7	1,35	0,25	0,5	0	0,01	9	83,5	0
<b>Jumlah</b>					<b>75</b>	<b>0,9</b>	<b>0,15</b>	<b>19,25</b>	<b>5,75</b>	<b>12</b>	<b>18,85</b>	<b>0,65</b>	<b>0,85</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>14</b>	<b>374,5</b>	<b>0</b>
sore	Nasi tim	Beras	1 gls	75	267,75	6,3	1,275	57,825	0,15	110,25	20,25	1,35	0,375	0	0,15	0	53,25	0
	Pindang ikan	ikan tongkol	1 ptg	30	30	4,11	0,45	2,4	0	27,6	60,6	0,51	0,48	54,3	0,105	0	68,1	21
	tumis tahu	tahu	1 ptg kcl	55	44	5,045872	2,585	0,44	0,055	122,65	1,1	1,87	0,44	0	0,0055	0	27,83	0
		minyak	1/2 sdt	3	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	cah sayur	Tauge	2 sdm	20	7,4	0,88	0,1	0,76	0,34	10	0,46	0,4	0,08	0	0,004	9,2	21	0
		buncis	3 bh	30	10,2	0,72	0,09	2,16	0,57	30,3	2,4	0,21	0,09	0	0,015	3,3	75	0
		minyak	1/2 sdt	3	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Bening	labu siam	1/4 bh	50	15	0,3	0,05	3,35	3,1	7	1,35	0,25	0,5	0	0,01	9	83,5	0
	buah	Jeruk	1 bh	110	49,5	0,99	0,22	12,32	1,54	36,3	4,4	0,44	0,22	0	0,088	53,9	519,2	0
	<b>Jumlah</b>					<b>476,89</b>	<b>18,34587</b>	<b>10,77</b>	<b>79,255</b>	<b>5,755</b>	<b>344,1</b>	<b>90,56</b>	<b>5,03</b>	<b>2,185</b>	<b>54,3</b>	<b>0,3775</b>	<b>75,4</b>	<b>847,88</b>
<b>Total</b>					<b>1388,23</b>	<b>50,91087</b>	<b>32,805</b>	<b>231,425</b>	<b>21,83</b>	<b>648,73</b>	<b>397,81</b>	<b>11,2</b>	<b>6,815</b>	<b>152,3</b>	<b>0,9355</b>	<b>233,25</b>	<b>2586,565</b>	<b>71,1</b>
<b>Kebutuhan</b>					<b>1500</b>	<b>50</b>	<b>33</b>	<b>250</b>	<b>22</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>600</b>	<b>1,1</b>	<b>75</b>	<b>4700</b>	<b>200</b>
<b>Persentase</b>					<b>93%</b>	<b>102%</b>	<b>99%</b>	<b>93%</b>	<b>99%</b>	<b>54%</b>	<b>33%</b>	<b>140%</b>	<b>85%</b>	<b>25%</b>	<b>85%</b>	<b>311%</b>	<b>55%</b>	<b>36%</b>

(Lanjutan)

### Hasil Recall Hari Ke-2 Ny.U

Recall Hari 2 Ny. U																			
E= 1485 kkal, P= 49,5 gr, L= 41,25 gr, KH= 228,93 gr																			
Waktu	Menu	Bahan makanan	URT	Berat	E	P	L	KH	Serat	Ca	Na	Fe	Zn	Vit A	Vit B1	Vit C	Kalium	Kolesterol	
Pagi	Teh hangat	Gula tropica	1 sdm prs	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Bubur ayam	Nasi	3/4 gls	75	135	2,25	0,225	29,85	0,15	18,75	0,75	0,3	0,45	0	0,0375	0	53,25	0	
		ayam	1 ptg	40	119,2	7,28	10	0	0	5,6	80	0,6	0,24	98	0,032	0	154,36	25,6	
	Jus mix	tomat	1/2 bh	25	6	0,325	0,125	1,175	0,375	0,48	19,25	0,15	0,05	0	0,015	8,5	41,225	0	
		apel	1/2 bh	50	29	0,15	0,2	7,45	1,3	3	1	0,15	0,15	0	0,02	2,5	65	0	
	wortel	1/2 ptg kc	25	9	0,25	0,15	1,975	0,25	11,25	17,5	0,25	0,075	0	0,01	45	61,25	0		
<b>Jumlah</b>					<b>298,2</b>	<b>10,255</b>	<b>10,7</b>	<b>42,45</b>	<b>2,075</b>	<b>39,08</b>	<b>118,5</b>	<b>1,45</b>	<b>0,965</b>	<b>98</b>	<b>0,1145</b>	<b>56</b>	<b>375,085</b>	<b>25,6</b>	
Selingan	Buah	Jeruk	1 bh	55	24,75	0,495	0,11	6,16	0,77	18,15	2,2	0,22	0,11	0	0,044	26,95	259,6	0	
		labu siam	1/4 bh	50	15	0,3	0,05	3,35	3,1	7	1,35	0,25	0,5	0	0,01	9	83,5	0	
	<b>Jumlah</b>					<b>39,75</b>	<b>0,795</b>	<b>0,16</b>	<b>9,51</b>	<b>3,87</b>	<b>25,15</b>	<b>3,55</b>	<b>0,47</b>	<b>0,61</b>	<b>0</b>	<b>0,054</b>	<b>35,95</b>	<b>343,1</b>	<b>0</b>
Siang	Nasi tim	Beras	1 gls	75	267,75	6,3	1,275	57,825	0,15	110,25	20,25	1,35	0,375	0	0,15	0	53,25	0	
	ikan bumbu kuning	Ikan kembung	1 ptg	30	37,5	6,39	1,02	0,66	0	40,8	64,2	0,24	0,33	0	0,078	0	73,5	21	
	Tumis tempe	Tempe	1 ptg	25	50,25	5,2	2,2	3,375	0,35	38,75	2,25	1	0,425	0	0,0475	0	58,5	0	
		Minyak	1 sdt	3	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	cah wortel buncis	wortel	1/2 ptg kc	10	3,6	0,1	0,06	0,79	0,1	4,5	7	0,1	0,03	0	0,004	18	24,5	0	
		buncis	3 bh	5	1,7	0,12	0,015	0,36	0,095	5,05	0,4	0,035	0,015	0	0,0025	0,55	12,5	0	
		soleng	2 bh	7	2,45	0,154	0,007	0,518	0,133	0,49	24,71	0,035	0,056	0	0,0056	0,56	0	0	0
		Minyak	1 sdt	3	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Bening	labu siam	1/2 bh	50	9,5	0,4	0,1	2,05	0,65	7	1,35	0,25	0,5	0	0,01	9	83,5	0	
	Buah	Pisang raja	1 bh	50	60	0,6	0,1	15,9	2,65	5	17,5	0,4	0,35	0	0,03	5	291	0	
<b>Jumlah</b>					<b>485,79</b>	<b>19,264</b>	<b>10,777</b>	<b>81,478</b>	<b>4,128</b>	<b>211,84</b>	<b>137,66</b>	<b>3,41</b>	<b>2,081</b>	<b>0</b>	<b>0,3276</b>	<b>33,11</b>	<b>596,75</b>	<b>21</b>	
selingan	buah	Pisang raja	1 bh	50	60	0,6	0,1	15,9	2,65	5	17,5	0,4	0,35	0	0,03	5	291	0	
		labu siam	1/4 bh	50	15	0,3	0,05	3,35	3,1	7	1,35	0,25	0,5	0	0,01	9	83,5	0	
<b>Jumlah</b>					<b>75</b>	<b>0,9</b>	<b>0,15</b>	<b>19,25</b>	<b>5,75</b>	<b>12</b>	<b>18,85</b>	<b>0,65</b>	<b>0,85</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>14</b>	<b>374,5</b>	<b>0</b>	
sore	Nasi tim	Beras	1 gls	75	267,75	6,3	1,275	57,825	0,15	110,25	20,25	1,35	0,375	0	0,15	0	53,25	0	
	Pindang ikan	ikan tongkol	1 ptg	30	30	4,11	0,45	2,4	0	27,6	60,6	0,51	0,48	54,3	0,105	0	68,1	21	
	tumis tahu	tahu	1 ptg kcl	50	40	4,587156	2,35	0,4	0,05	111,5	1	1,7	0,4	0	0,005	0	25,3	0	
		minyak	1/2 sdt	3	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	cah sayur	Tauge	2 sdm	10	3,7	0,44	0,05	0,38	0,17	5	0,23	0,2	0,04	0	0,002	4,6	10,5	0	
		buncis	3 bh	15	5,1	0,36	0,045	1,08	0,285	15,15	1,2	0,105	0,045	0	0,0075	1,65	37,5	0	
		minyak	1/2 sdt	3	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Bening	labu siam	1/4 bh	50	15	0,3	0,05	3,35	3,1	7	1,35	0,25	0,5	0	0,01	9	83,5	0	
	buah	Jeruk	1 bh	55	24,75	0,495	0,11	6,16	0,77	18,15	2,2	0,22	0,11	0	0,044	26,95	259,6	0	
	<b>Jumlah</b>					<b>439,34</b>	<b>16,59216</b>	<b>10,33</b>	<b>71,595</b>	<b>4,525</b>	<b>294,65</b>	<b>86,83</b>	<b>4,335</b>	<b>1,95</b>	<b>54,3</b>	<b>0,3235</b>	<b>42,2</b>	<b>537,75</b>	<b>21</b>
<b>Total</b>					<b>1338,08</b>	<b>47,80616</b>	<b>32,117</b>	<b>224,283</b>	<b>20,348</b>	<b>582,72</b>	<b>365,39</b>	<b>10,315</b>	<b>6,456</b>	<b>152,3</b>	<b>0,8596</b>	<b>181,26</b>	<b>2227,185</b>	<b>67,6</b>	
<b>Kebutuhan</b>					<b>1500</b>	<b>50</b>	<b>33</b>	<b>250</b>	<b>22</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>600</b>	<b>1,1</b>	<b>75</b>	<b>4700</b>	<b>200</b>	
<b>Persentase</b>					<b>89%</b>	<b>96%</b>	<b>97%</b>	<b>90%</b>	<b>92%</b>	<b>49%</b>	<b>30%</b>	<b>129%</b>	<b>81%</b>	<b>25%</b>	<b>78%</b>	<b>242%</b>	<b>47%</b>	<b>34%</b>	

(Lanjutan)

### Rencana Menu Hari Ke-3 Ny.U

Menu Hari 3 Ny. U																			
E= 1485 kkal, P= 49,5 gr, L= 41,25 gr, KH= 228,93 gr																			
Waktu	Menu	Bahan makanan	URT	Berat	E	P	L	KH	Serat	Ca	Na	Fe	Zn	Vit A	Vit B1	Vit C	kalium	Kolesterol	
pagi	Nasi tim	Beras	3/4 gls	50	178,5	4,2	0,85	38,55	0,1	73,5	13,5	0,9	0,25	0	0,1	0	35,5	0	
	Pindang asam	Ikan kampak	1 ptg	35	31,85	6,65	0,595	0	0	7	0	0,35	0	0	0	0	81,55	24,5	
		tomat	1/2 bh	25	6	0,325	0,125	1,175	0,375	0,48	19,25	0,15	0,05	0	0,015	8,5	41,225	0	
	tumis labu siam	labu siam	1/4 bh	50	15	0,3	0,05	3,35	3,1	7	1,35	0,25	0,5	0	0,01	9	83,5	0	
<b>Jumlah</b>					<b>231,35</b>	<b>11,475</b>	<b>1,62</b>	<b>43,075</b>	<b>3,575</b>	<b>87,98</b>	<b>34,1</b>	<b>1,65</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0,125</b>	<b>17,5</b>	<b>241,775</b>	<b>24,5</b>	
selingan	Pisang rebus	Jeruk	1 bh	55	24,75	0,495	0,11	6,16	0,77	18,15	2,2	0,22	0,11	0	0,044	26,95	259,6	0	
		labu siam	1/4 bh	50	15	0,3	0,05	3,35	3,1	7	1,35	0,25	0,5	0	0,01	9	83,5	0	
<b>Jumlah</b>					<b>39,75</b>	<b>0,795</b>	<b>0,16</b>	<b>9,51</b>	<b>3,87</b>	<b>25,15</b>	<b>3,55</b>	<b>0,47</b>	<b>0,61</b>	<b>0</b>	<b>0,054</b>	<b>35,95</b>	<b>343,1</b>	<b>0</b>	
siang	Nasi tim	Beras	1 gls	75	267,75	6,3	1,275	57,825	0,15	110,25	20,25	1,35	0,375	0	0,15	0	53,25	0	
	sup telur	telur	1 butir	50	77	6,2	5,4	0,35	0	43	71	1,5	0,5	30,5	0,06	0	70,5	186	
		tomat	1/2 bh	25	6	0,325	0,125	1,175	0,375	0,48	19,25	0,15	0,05	0	0,015	8,5	41,225	0	
	tumis tahu	tahu	1 ptg kcl	55	44	5,045872	2,585	0,44	0,055	122,65	1,1	1,87	0,44	0	0,0055	0	27,83	0	
		Minyak	1 sdt	3	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	cah wortel buncis	wortel	1/2 ptg kc	20	7,2	0,2	0,12	1,58	0,2	9	14	0,2	0,06	0	0,008	36	49	0	
		buncis	2 bh	10	3,4	0,24	0,03	0,72	0,19	10,1	0,8	0,07	0,03	0	0,005	1,1	25	0	
		soleng	3 bh	15	5,25	0,33	0,015	1,11	0,285	1,05	52,95	0,075	0,12	0	0,012	1,2	0	0	
		Minyak	1 sdt	3	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Lalapan	labu siam	1/4 bh	50	15	0,3	0,05	3,35	3,1	7	1,35	0,25	0,5	0	0,01	9	83,5	0	
buah	Pisang raja	1 bh	50	60	0,6	0,1	15,9	2,65	5	17,5	0,4	0,35	0	0,03	5	291	0		
<b>Jumlah</b>					<b>538,64</b>	<b>19,54087</b>	<b>15,7</b>	<b>82,45</b>	<b>7,005</b>	<b>308,53</b>	<b>198,2</b>	<b>5,865</b>	<b>2,425</b>	<b>30,5</b>	<b>0,2955</b>	<b>60,8</b>	<b>641,305</b>	<b>186</b>	
Selingan	Buah	Pepaya	1 ptg bsr	100	46	0,5	0,1	12,2	1,6	23	4	1,7	0,3	0	0,04	78	221	0	
	Puding	Gula tropica	1 sdm prs	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Jumlah</b>					<b>46</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>14,2</b>	<b>1,6</b>	<b>23</b>	<b>4</b>	<b>1,7</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>78</b>	<b>221</b>	<b>0</b>	
Sore	Nasi tim	Beras	1 gls	75	267,75	6,3	1,275	57,825	0,15	110,25	20,25	1,35	0,375	0	0,15	0	53,25	0	
	Pepes ikan	Ikan kembung	1 ptg	35	43,75	7,455	1,19	0,77	0	47,6	74,9	0,28	0,385	0	0,091	0	85,75	24,5	
		Minyak	1 sdt	3	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Sop tahu	tahu	1 ptg kcl	55	44	5,045872	2,585	0,44	0,055	122,65	1,1	1,87	0,44	0	0,0055	0	27,83	0	
	Tumis	Tauge	2 sdm	15	5,55	0,66	0,075	0,57	0,255	7,5	0,345	0,3	0,06	0	0,003	6,9	15,75	0	
		buncis	3 bh	15	5,1	0,36	0,045	1,08	0,285	15,15	1,2	0,105	0,045	0	0,0075	1,65	37,5	0	
		Minyak	1 sdt	3	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	lalapan	labu siam	1/4 bh	50	15	0,3	0,05	3,35	3,1	7	1,35	0,25	0,5	0	0,01	9	83,5	0	
buah	Pepaya	1 ptg bsr	100	46	0,5	0,1	12,2	1,6	23	4	1,7	0,3	0	0,04	78	221	0		
<b>Jumlah</b>					<b>480,19</b>	<b>20,62087</b>	<b>11,32</b>	<b>76,235</b>	<b>5,445</b>	<b>333,15</b>	<b>103,145</b>	<b>5,855</b>	<b>2,105</b>	<b>0</b>	<b>0,307</b>	<b>95,55</b>	<b>524,58</b>	<b>24,5</b>	
<b>Total</b>					<b>1335,93</b>	<b>52,93174</b>	<b>30</b>	<b>225,47</b>	<b>21,495</b>	<b>777,81</b>	<b>342,995</b>	<b>15,54</b>	<b>6,24</b>	<b>30,5</b>	<b>0,8215</b>	<b>287,8</b>	<b>1971,76</b>	<b>235</b>	
<b>Kebutuhan</b>					<b>1500</b>	<b>50</b>	<b>33</b>	<b>250</b>	<b>22</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>600</b>	<b>1,1</b>	<b>75</b>	<b>4700</b>	<b>200</b>	
<b>Persentase</b>					<b>89%</b>	<b>106%</b>	<b>91%</b>	<b>90%</b>	<b>98%</b>	<b>65%</b>	<b>29%</b>	<b>194%</b>	<b>78%</b>	<b>5%</b>	<b>75%</b>	<b>384%</b>	<b>42%</b>	<b>118%</b>	

(Lanjutan)

### Hasil Recall Hari Ke-3 Ny.U

Recall Hari 3 Ny. U																			
E= 1485 kkal, P= 49,5 gr, L= 41,25 gr, KH= 228,93 gr																			
Waktu	Menu	Bahan makanan	URT	Berat	E	P	L	KH	Serat	Ca	Na	Fe	Zn	Vit A	Vit B1	Vit C	Kalium	Kolesterol	
	Teh hangat	Gula tropica	1 sdm prs	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
pagi	Nasi tim	Beras	3/4 gls	50	178,5	4,2	0,85	38,55	0,1	73,5	13,5	0,9	0,25	0	0,1	0	35,5	0	
	Pindang asam	Ikan kampak	1 ptg	30	27,3	5,7	0,51	0	0	6	0	0,3	0	0	0	0	69,9	21	
		tomat	1/2 bh	25	6	0,325	0,125	1,175	0,375	0,48	19,25	0,15	0,05	0	0,015	8,5	41,225	0	
	tumis labu siam	labu siam	1/4 bh	50	15	0,3	0,05	3,35	3,1	7	1,35	0,25	0,5	0	0,01	9	83,5	0	
<b>Jumlah</b>					<b>226,8</b>	<b>10,525</b>	<b>1,535</b>	<b>45,075</b>	<b>3,575</b>	<b>86,98</b>	<b>34,1</b>	<b>1,6</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0,125</b>	<b>17,5</b>	<b>230,125</b>	<b>21</b>	
selingan	Pisang rebus	Jeruk	1 bh	55	24,75	0,495	0,11	6,16	0,77	18,15	2,2	0,22	0,11	0	0,044	26,95	259,6	0	
		labu siam	1/4 bh	50	15	0,3	0,05	3,35	3,1	7	1,35	0,25	0,5	0	0,01	9	83,5	0	
<b>Jumlah</b>					<b>39,75</b>	<b>0,795</b>	<b>0,16</b>	<b>9,51</b>	<b>3,87</b>	<b>25,15</b>	<b>3,55</b>	<b>0,47</b>	<b>0,61</b>	<b>0</b>	<b>0,054</b>	<b>35,95</b>	<b>343,1</b>	<b>0</b>	
siang	Nasi tim	Beras	1 gls	75	267,75	6,3	1,275	57,825	0,15	110,25	20,25	1,35	0,375	0	0,15	0	53,25	0	
	sup telur	telur	1 butir	50	77	6,2	5,4	0,35	0	43	71	1,5	0,5	30,5	0,06	0	70,5	186	
		tomat	1/2 bh	25	6	0,325	0,125	1,175	0,375	0,48	19,25	0,15	0,05	0	0,015	8,5	41,225	0	
	tumis tahu	tahu	1 ptg kcl	50	40	4,587156	2,35	0,4	0,05	111,5	1	1,7	0,4	0	0,005	0	25,3	0	
		Minyak	1 sdt	3	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	cah wortel buncis	wortel	1/2 ptg kc	10	3,6	0,1	0,06	0,79	0,1	4,5	7	0,1	0,03	0	0,004	18	24,5	0	
		buncis	2 bh	5	1,7	0,12	0,015	0,36	0,095	5,05	0,4	0,035	0,015	0	0,0025	0,55	12,5	0	
		soleng	3 bh	10	3,5	0,22	0,01	0,74	0,19	0,7	35,3	0,05	0,08	0	0,008	0,8	0	0	0
		Minyak	1 sdt	3	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Lalapan	labu siam	1/4 bh	50	15	0,3	0,05	3,35	3,1	7	1,35	0,25	0,5	0	0,01	9	83,5	0	
buah	Pisang raja	1 bh	50	60	0,6	0,1	15,9	2,65	5	17,5	0,4	0,35	0	0,03	5	291	0		
<b>Jumlah</b>					<b>527,59</b>	<b>18,75216</b>	<b>15,385</b>	<b>80,89</b>	<b>6,71</b>	<b>287,48</b>	<b>173,05</b>	<b>5,535</b>	<b>2,3</b>	<b>30,5</b>	<b>0,2845</b>	<b>41,85</b>	<b>601,775</b>	<b>186</b>	
Selingan	Buah	Pepaya	1 ptg bsr	100	46	0,5	0,1	12,2	1,6	23	4	1,7	0,3	0	0,04	78	221	0	
	Puding	Gula tropica	1 sdm prs	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Jumlah</b>					<b>46</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>14,2</b>	<b>1,6</b>	<b>23</b>	<b>4</b>	<b>1,7</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>78</b>	<b>221</b>	<b>0</b>	
Sore	Nasi tim	Beras	1 gls	75	267,75	6,3	1,275	57,825	0,15	110,25	20,25	1,35	0,375	0	0,15	0	53,25	0	
	Pepes ikan	Ikan kembung	1 ptg	17	21,25	3,621	0,578	0,374	0	23,12	36,38	0,136	0,187	0	0,0442	0	41,65	11,9	
		Minyak	1 sdt	3	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Sop tahu	tahu	1 ptg kcl	55	44	5,045872	2,585	0,44	0,055	122,65	1,1	1,87	0,44	0	0,0055	0	27,83	0	
	Tumis	Tauge	2 sdm	15	5,55	0,66	0,075	0,57	0,255	7,5	0,345	0,3	0,06	0	0,003	6,9	15,75	0	
		buncis	3 bh	15	5,1	0,36	0,045	1,08	0,285	15,15	1,2	0,105	0,045	0	0,0075	1,65	37,5	0	
		Minyak	1 sdt	3	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	lalapan	labu siam	1/4 bh	50	15	0,3	0,05	3,35	3,1	7	1,35	0,25	0,5	0	0,01	9	83,5	0	
buah	Pepaya	1 ptg bsr	100	46	0,5	0,1	12,2	1,6	23	4	1,7	0,3	0	0,04	78	221	0		
<b>Jumlah</b>					<b>457,69</b>	<b>16,78687</b>	<b>10,708</b>	<b>75,839</b>	<b>5,445</b>	<b>308,67</b>	<b>64,625</b>	<b>5,711</b>	<b>1,907</b>	<b>0</b>	<b>0,2602</b>	<b>95,55</b>	<b>480,48</b>	<b>11,9</b>	
<b>Total</b>					<b>1297,83</b>	<b>47,35903</b>	<b>30</b>	<b>225,514</b>	<b>21,2</b>	<b>731,28</b>	<b>279,325</b>	<b>15,016</b>	<b>5,917</b>	<b>30,5</b>	<b>0,7637</b>	<b>268,85</b>	<b>1876,48</b>	<b>218,9</b>	
<b>Kebutuhan</b>					<b>1500</b>	<b>50</b>	<b>33</b>	<b>250</b>	<b>22</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>600</b>	<b>1,1</b>	<b>75</b>	<b>4700</b>	<b>200</b>	
<b>Persentase</b>					<b>87%</b>	<b>95%</b>	<b>91%</b>	<b>90%</b>	<b>96%</b>	<b>61%</b>	<b>23%</b>	<b>188%</b>	<b>74%</b>	<b>5%</b>	<b>69%</b>	<b>358%</b>	<b>40%</b>	<b>109%</b>	

(Lanjutan) Recall 24 Jam Pengaturan makan mandiri Hari Ke-4

RECALL Hari ke 4																		
Waktu	Menu	Bahan makanan	URT	Berat	E	P	L	KH	Serat	Ca	Na	Fe	Zn	Vit A	Vit b1	Vit C	Kalium	Kolesterol
Pagi	nasi	beras	1/2 gls	50	178,5	4,2	0,85	38,55	0,1	73,5	13,5	0,9	0,25	0	0,1	0	35,5	0
	pindang ikan	ikan bandeng	1 ptg	35	43,05	7	1,68	0	0	7	23,45	0,7	0,315	15,75	0,0175	0	94,885	24,5
	labu siam	labu siam	1/4 bh	50	15	0,3	0,05	3,35	3,1	7	1,35	0,25	0,5	0	0,01	9	83,5	0
<b>total</b>					<b>236,55</b>	<b>11,5</b>	<b>2,58</b>	<b>41,9</b>	<b>3,2</b>	<b>87,5</b>	<b>38,3</b>	<b>1,85</b>	<b>1,065</b>	<b>15,75</b>	<b>0,1275</b>	<b>9</b>	<b>213,885</b>	<b>24,5</b>
Selingan	Teh	gula jagung	1 scht	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>total</b>					<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Siang	nasi	beras	3/4 gls	75	267,75	6,3	1,275	57,825	0,15	110,25	20,25	1,35	0,375	0	0,15	0	53,25	0
	telur dadar	telur	1 btr	55	84,7	6,82	5,94	0,385	0	47,3	78,1	1,65	0,55	33,55	0,066	0	77,55	204,6
		minyak	1 sdt	5	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	labu siam	labu siam	1/4 bh	50	15	0,3	0,05	3,35	3,1	7	1,35	0,25	0,5	0	0,01	9	83,5	0
<b>total</b>					<b>411,65</b>	<b>13,42</b>	<b>12,265</b>	<b>61,56</b>	<b>3,25</b>	<b>164,55</b>	<b>99,7</b>	<b>3,25</b>	<b>1,425</b>	<b>33,55</b>	<b>0,226</b>	<b>9</b>	<b>214,3</b>	<b>204,6</b>
malam	nasi	beras	3/4 gls	75	267,75	6,3	1,275	57,825	0,15	110,25	20,25	1,35	0,375	0	0,15	0	53,25	0
	sayur tempe	tempe	1 ptg	25	50,25	5,2	2,2	3,375	0,35	38,75	2,25	1	0,425	0	0,0475	0	58,5	0
	pepes ikan	ikan kembung	1 ptg	35	43,75	7,455	1,19	0,77	0	47,6	74,9	0,28	0,385	0	0,091	0	85,75	24,5
	pepaya	pepaya	1 ptg sdg	100	46	0,5	0,1	12,2	1,6	23	4	1,7	0,3	0	0,04	78	221	0
<b>total</b>					<b>407,75</b>	<b>19,455</b>	<b>4,765</b>	<b>74,17</b>	<b>2,1</b>	<b>219,6</b>	<b>101,4</b>	<b>4,33</b>	<b>1,485</b>	<b>0</b>	<b>0,3285</b>	<b>78</b>	<b>418,5</b>	<b>24,5</b>
	nastar	nastar	2 bh	30	62,1	1,3	0,6	12,9	0,2	3,6	6,6	0,2	3,5	9,6	0	0	13,5	53
<b>total</b>					<b>62,1</b>	<b>1,3</b>	<b>0,6</b>	<b>12,9</b>	<b>0,2</b>	<b>3,6</b>	<b>6,6</b>	<b>0,2</b>	<b>3,5</b>	<b>9,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13,5</b>	<b>53</b>
<b>Jumlah</b>					<b>1118,05</b>	<b>45,675</b>	<b>20,21</b>	<b>192,53</b>	<b>8,75</b>	<b>475,25</b>	<b>246</b>	<b>9,63</b>	<b>7,475</b>	<b>58,9</b>	<b>0,682</b>	<b>96</b>	<b>860,185</b>	<b>306,6</b>
<b>Kebutuhan</b>					<b>1500</b>	<b>50</b>	<b>33</b>	<b>250</b>	<b>22</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>600</b>	<b>1,1</b>	<b>75</b>	<b>4700</b>	<b>200</b>
<b>Persentase</b>					<b>75%</b>	<b>91%</b>	<b>61%</b>	<b>77%</b>	<b>40%</b>	<b>40%</b>	<b>21%</b>	<b>120%</b>	<b>93%</b>	<b>10%</b>	<b>62%</b>	<b>128%</b>	<b>18%</b>	<b>153%</b>

(Lanjutan) Recall 24 Jam Pengaturan makan mandiri Hari Ke-5

RECALL Hari ke 5																			
Waktu	Menu	Bahan makanan	URT	Berat	E	P	L	KH	Serat	Ca	Na	Fe	Zn	Vit A	Vit b1	Vit C	Kalium	Kolesterol	
pagi	Bubur ayam	beras	1/4 gls	30	107,1	2,52	0,51	23,13	0,06	44,1	8,1	0,54	0,15	0	0,06	0	21,3	0	
		ayam	1 ptg	40	119,2	7,28	10	0	0	5,6	80	0,6	0,24	98	0,032	0	154,36	25,6	
		minyak	1 sdt	5	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	teh	gula jagung	1 scht	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>total</b>					<b>270,5</b>	<b>9,8</b>	<b>15,51</b>	<b>25,13</b>	<b>0,06</b>	<b>49,7</b>	<b>88,1</b>	<b>1,14</b>	<b>0,39</b>	<b>98</b>	<b>0,092</b>	<b>0</b>	<b>175,66</b>	<b>25,6</b>	
selingan	pisang	pisang ambon	1 bh	50	54	0,5	0,4	12,15	0,95	10	5	0,1	0,1	0	0,025	4,5	10	0	
<b>total</b>					<b>54</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>12,15</b>	<b>0,95</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0,025</b>	<b>4,5</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	
siang	nasi	beras	1/2 gls	50	178,5	4,2	0,85	38,55	0,1	73,5	13,5	0,9	0,25	0	0,1	0	35,5	0	
		ikan goreng	ikan layang	1 ptg	40	43,6	8,8	0,68	0	0	20	0	0,8	0	0	0,02	0	0	34
	tumis sayur	minyak	1 sdt	5	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		buncis	3 bh	25	8,5	0,6	0,075	1,8	0,475	25,25	2	0,175	0,075	0	0,0125	2,75	62,5	0	
		labu siam	1/4 bh	30	5,7	0,24	0,06	1,23	0,39	4,2	0,81	0,15	0,3	0	0,006	5,4	50,1	0	
	pisang	minyak	1/2 sdt	3	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
pisang ambon		1 bh	50	54	0,5	0,4	12,15	0,95	10	5	0,1	0,1	0	0,025	4,5	10	0		
<b>total</b>					<b>361,02</b>	<b>14,34</b>	<b>10,065</b>	<b>53,73</b>	<b>1,915</b>	<b>132,95</b>	<b>21,31</b>	<b>2,125</b>	<b>0,725</b>	<b>0</b>	<b>0,1635</b>	<b>12,65</b>	<b>158,1</b>	<b>34</b>	
malam	nasi	beras	3/4 gls	75	267,75	6,3	1,275	57,825	0,15	110,25	20,25	1,35	0,375	0	0,15	0	53,25	0	
		ikan goreng	ikan layang	1 ptg	35	38,15	7,7	0,595	0	0	17,5	0	0,7	0	0	0,0175	0	0	29,75
	tumis sayur	minyak	1 sdt	5	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		buncis	3 bh	25	8,5	0,6	0,075	1,8	0,475	25,25	2	0,175	0,075	0	0,0125	2,75	62,5	0	
rempeyek	rempeyek kacang tanah	labu siam	1/4 bh	30	5,7	0,24	0,06	1,23	0,39	4,2	0,81	0,15	0,3	0	0,006	5,4	50,1	0	
		<b>total</b>	<b>364,3</b>	<b>14,84</b>	<b>7,005</b>	<b>60,855</b>	<b>1,015</b>	<b>157,2</b>	<b>23,06</b>	<b>2,375</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>0,186</b>	<b>8,15</b>	<b>165,85</b>	<b>29,75</b>			
<b>total</b>					<b>153,9</b>	<b>5,25</b>	<b>9,75</b>	<b>13,29</b>	<b>0,51</b>	<b>19,5</b>	<b>0</b>	<b>0,78</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Jumlah</b>					<b>1203,72</b>	<b>44,73</b>	<b>42,73</b>	<b>165,155</b>	<b>4,45</b>	<b>369,35</b>	<b>137,47</b>	<b>6,52</b>	<b>1,965</b>	<b>98</b>	<b>0,4965</b>	<b>25,3</b>	<b>509,61</b>	<b>89,35</b>	
<b>Kebutuhan</b>					<b>1500</b>	<b>50</b>	<b>33</b>	<b>250</b>	<b>22</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>600</b>	<b>1,1</b>	<b>75</b>	<b>4700</b>	<b>200</b>	
<b>Persentase</b>					<b>80%</b>	<b>89%</b>	<b>129%</b>	<b>66%</b>	<b>20%</b>	<b>31%</b>	<b>11%</b>	<b>82%</b>	<b>25%</b>	<b>16%</b>	<b>45%</b>	<b>34%</b>	<b>11%</b>	<b>45%</b>	



(Lanjutan) Recall 24 Jam Pengaturan makan mandiri Hari Ke-6

RECALL Hari ke 6																			
Waktu	Menu	Bahan makanan	URT	Berat	E	P	L	KH	Serat	Ca	Na	Fe	Zn	Vit A	Vit b1	Vit C	Kalium	Kolesterol	
pagi	gabin	gabin	5 kpg	35	156,4	2,6	4,9	25,8	0,4	38,8	17,9	0,2	0,2	17,5	0	0,3	61,3	0	
<b>total</b>					<b>156,4</b>	<b>2,6</b>	<b>4,9</b>	<b>25,8</b>	<b>0,4</b>	<b>38,8</b>	<b>17,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>17,5</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>61,3</b>	<b>0</b>	
selingan	pepaya	pepaya	1 bh sdg	100	46	0,5	0,1	12,2	1,6	23	4	1,7	0,3	0	0,04	78	221	0	
<b>total</b>					<b>46</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>12,2</b>	<b>1,6</b>	<b>23</b>	<b>4</b>	<b>1,7</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>78</b>	<b>221</b>	<b>0</b>	
siang	nasi	beras	3/4 gls	75	267,75	6,3	1,275	57,825	0,15	110,25	20,25	1,35	0,375	0	0,15	0	53,25	0	
	pindang ikan	ikan bandeng	1 ptg	40	49,2	8	1,92	0	0	8	26,8	0,8	0,36	18	0,02	0	108,44	34	
	tahu goreng	tahu	1 ptg	55	44	5,045872	2,585	0,44	0,055	122,65	1,1	1,87	0,44	0	0,0055	0	27,83	0	
		minyak	1 sdt	5	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	bening oyong	oyong	3/4 bh	75	14,25	0,6	0,15	3,075	0,975	14,25	17,175	0,675	0,075	0	0,0225	6	81,825	0	
buah	pepaya	1 ptg sdg	100	46	0,5	0,1	12,2	1,6	23	4	1,7	0,3	0	0,04	78	221	0		
<b>total</b>					<b>465,4</b>	<b>20,445872</b>	<b>11,03</b>	<b>73,54</b>	<b>2,78</b>	<b>278,15</b>	<b>69,325</b>	<b>6,395</b>	<b>1,55</b>	<b>18</b>	<b>0,238</b>	<b>84</b>	<b>492,345</b>	<b>34</b>	
selingan	teh	gula jagung	1 scht	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>total</b>					<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
malam	nasi	beras	3/4 gls	75	267,75	6,3	1,275	57,825	0,15	110,25	20,25	1,35	0,375	0	0,15	0	53,25	0	
	pindang ikan	ikan bandeng	1 ptg	40	49,2	8	1,92	0	0	8	26,8	0,8	0,36	18	0,02	0	108,44	34	
	tempe goreng	tempe	2 ptg	50	100,5	10,4	4,4	6,75	0,7	77,5	4,5	2	0,85	0	0,095	0	117	0	
		minyak	1 sdt	5	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	bening oyong	oyong	3/4 bh	75	14,25	0,6	0,15	3,075	0,975	14,25	17,175	0,675	0,075	0	0,0225	6	81,825	0	
buah	pepaya	1 ptg sdg	100	46	0,5	0,1	12,2	1,6	23	4	1,7	0,3	0	0,04	78	221	0		
<b>total</b>					<b>521,9</b>	<b>25,8</b>	<b>12,845</b>	<b>79,85</b>	<b>3,425</b>	<b>233</b>	<b>72,725</b>	<b>6,525</b>	<b>1,96</b>	<b>18</b>	<b>0,3275</b>	<b>84</b>	<b>581,515</b>	<b>34</b>	
	rempeyek	rempeyek kacang tanah	5 kpg	35	163,1	2,7	9,8	16,5	0,5	7,4	5,8	0,3	0,4	0	0	0	46,5	17,36	
<b>total</b>					<b>163,1</b>	<b>2,7</b>	<b>9,8</b>	<b>16,5</b>	<b>0,5</b>	<b>7,4</b>	<b>5,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>46,5</b>	<b>17,36</b>	
<b>Jumlah</b>					<b>1352,8</b>	<b>52,045872</b>	<b>38,675</b>	<b>209,89</b>	<b>8,705</b>	<b>580,35</b>	<b>169,75</b>	<b>15,12</b>	<b>4,41</b>	<b>53,5</b>	<b>0,6055</b>	<b>246,3</b>	<b>1402,66</b>	<b>85,36</b>	
<b>Kebutuhan</b>					<b>1485</b>	<b>49,5</b>	<b>33</b>	<b>247,5</b>	<b>22</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>600</b>	<b>1,1</b>	<b>75</b>	<b>4700</b>	<b>200</b>	
<b>Persentase</b>					<b>91%</b>	<b>105%</b>	<b>117%</b>	<b>85%</b>	<b>40%</b>	<b>48%</b>	<b>14%</b>	<b>189%</b>	<b>55%</b>	<b>9%</b>	<b>55%</b>	<b>328%</b>	<b>30%</b>	<b>43%</b>	

(Lanjutan) Recall 24 Jam Pengaturan makan mandiri Hari Ke-7



















RECALL Hari ke 7																		
Waktu	Menu	Bahan makanan	Berat	URT	E	P	L	KH	Serat	Ca	Na	Fe	Zn	Vit A	Vit b1	Vit C	Kalium	Kolesterol
pagi	nasi	beras	1/2 gls	50	178,5	4,2	0,85	38,55	0,1	73,5	13,5	0,9	0,25	0	0,1	0	35,5	0
	telur dadar	telur	1 btr	50	77	6,2	5,4	0,35	0	43	71	1,5	0,5	30,5	0,06	0	70,5	186
		minyak	1 sdt	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	labu siam	labu siam	3/4 bh	75	14,25	0,6	0,15	3,075	0,975	10,5	2,025	0,375	0,75	0	0,015	13,5	125,25	0
<b>total</b>					<b>269,75</b>	<b>11</b>	<b>6,4</b>	<b>41,975</b>	<b>1,075</b>	<b>127</b>	<b>86,525</b>	<b>2,775</b>	<b>1,5</b>	<b>30,5</b>	<b>0,175</b>	<b>13,5</b>	<b>231,25</b>	<b>186</b>
selingan	gabin	gabin	3 kpg	21	93,9	1,6	2,9	15,5	0,3	23,3	10,7	0,1	0,1	0	0	0,2	36,8	0
	<b>total</b>					<b>93,9</b>	<b>1,6</b>	<b>2,9</b>	<b>15,5</b>	<b>0,3</b>	<b>23,3</b>	<b>10,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>36,8</b>
siang	nasi	beras	3/4 gls	75	267,75	6,3	1,275	57,825	0,15	110,25	20,25	1,35	0,375	0	0,15	0	53,25	0
	lele goreng	ikan lele	1 ptg	40	33,6	5,9	0,9	0	0	3,6	16	0,1	0,2	4,8	0	0	134	28,8
		minyak	1 sdt	5	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	tahu goreng	tahu	1 ptg	55	44	5,045872	2,585	0,44	0,055	122,65	1,1	1,87	0,44	0	0,0055	0	27,83	0
		minyak	1 sdt	5	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	labu siam	labu siam	1/4 bh	50	9,5	0,4	0,1	2,05	0,65	7	1,35	0,25	0,5	0	0,01	9	83,5	0
	jeruk	jeruk manis	1 bh	55	24,75	0,495	0,11	6,16	0,77	18,15	2,2	0,22	0,11	0	0,044	26,95	259,6	0
<b>total</b>					<b>423,8</b>	<b>23,14087</b>	<b>9,97</b>	<b>66,475</b>	<b>1,625</b>	<b>261,65</b>	<b>40,9</b>	<b>3,79</b>	<b>1,625</b>	<b>4,8</b>	<b>0,2095</b>	<b>35,95</b>	<b>558,18</b>	<b>28,8</b>
malam	nasi	beras	3/4 gls	75	267,75	6,3	1,275	57,825	0,15	110,25	20,25	1,35	0,375	0	0,15	0	53,25	0
	ikan goreng	ikan tongkol	1 ptg	40	40	5,48	0,6	3,2	0	36,8	80,8	0,68	0,64	72,4	0,14	0	90,8	34
		minyak	1 sdt	5	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	sayur tempe	tempe	2 ptg	50	100,5	10,4	4,4	6,75	0,7	77,5	4,5	2	0,85	0	0,095	0	117	0
	bening oyong	oyong	1/2 ptg	50	9,5	0,4	0,1	2,05	0,65	9,5	11,45	0,45	0,05	0	0,015	4	54,55	0
	jeruk	jeruk manis	1 bh	55	24,75	0,495	0,11	6,16	0,77	18,15	2,2	0,22	0,11	0	0,044	26,95	259,6	0
<b>total</b>					<b>486,7</b>	<b>23,075</b>	<b>11,485</b>	<b>75,985</b>	<b>2,27</b>	<b>252,2</b>	<b>119,2</b>	<b>4,7</b>	<b>2,025</b>	<b>72,4</b>	<b>0,444</b>	<b>30,95</b>	<b>575,2</b>	<b>34</b>
selingan	teh	gula jagung	1 scht	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	rempeyek	rempeyek kacang tanah	3 kpg	21	97,9	1,6	5,9	9,9	0,3	4,9	3,5	0,2	0,2	0	0	0	27,9	10,332
<b>total</b>					<b>97,9</b>	<b>1,6</b>	<b>5,9</b>	<b>11,9</b>	<b>0,3</b>	<b>4,9</b>	<b>3,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>27,9</b>	<b>10,332</b>
<b>Jumlah</b>					<b>1372,05</b>	<b>60,41587</b>	<b>36,655</b>	<b>211,835</b>	<b>5,57</b>	<b>669,05</b>	<b>260,825</b>	<b>11,565</b>	<b>5,45</b>	<b>107,7</b>	<b>0,8285</b>	<b>80,6</b>	<b>1429,33</b>	<b>259,132</b>
<b>Kebutuhan</b>					<b>1485</b>	<b>49,5</b>	<b>33</b>	<b>247,5</b>	<b>22</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>600</b>	<b>1,1</b>	<b>75</b>	<b>4700</b>	<b>200</b>
<b>Persentase</b>					<b>92%</b>	<b>122%</b>	<b>111%</b>	<b>86%</b>	<b>25%</b>	<b>56%</b>	<b>22%</b>	<b>145%</b>	<b>68%</b>	<b>18%</b>	<b>75%</b>	<b>107%</b>	<b>30%</b>	<b>130%</b>

**Lampiran 11. Hasil Monev 7 Hari Intervensi**

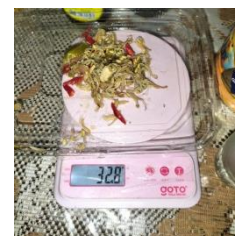
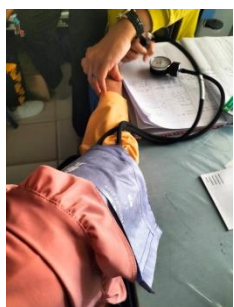
Indikator	Target	Satuan	Evaluasi Hasil Laporan							
			17/04/24	22/04/24	23/04/24	24/04/24	25/04/24	26/04/24	27/04/24	28/04/24
<b>Diagnosis</b>										
Domain			NI.2.1. Asupan Oral Tidak Adekuat NI.5.5.3. Penurunan kebutuhan zat gizi natrium NI.5.5.3. Asupan lemak yang tidak tepat kolesterol	NI.2.1. Asupan Oral Tidak Adekuat NI.5.5.3. Penurunan kebutuhan zat gizi natrium NI.5.5.3. Asupan lemak yang tidak tepat kolesterol	NI.2.1. Asupan Oral Tidak Adekuat NI.5.5.3. Penurunan kebutuhan zat gizi natrium NI.5.5.3. Asupan lemak yang tidak tepat kolesterol	NI.2.1. Asupan Oral Tidak Adekuat NI.5.5.3. Penurunan kebutuhan zat gizi natrium NI.5.5.3. Asupan lemak yang tidak tepat kolesterol	NI.2.1. Asupan Oral Tidak Adekuat NI.5.5.3. Penurunan kebutuhan zat gizi natrium NI.5.5.3. Asupan lemak yang tidak tepat kolesterol	NI.2.1. Asupan Oral Tidak Adekuat NI.5.5.3. Penurunan kebutuhan zat gizi natrium NI.5.5.3. Asupan lemak yang tidak tepat kolesterol	NI.2.1. Asupan Oral Tidak Adekuat NI.5.5.3. Penurunan kebutuhan zat gizi natrium NI.5.5.3. Asupan lemak yang tidak tepat kolesterol	NI.2.1. Asupan Oral Tidak Adekuat NI.5.5.3. Penurunan kebutuhan zat gizi natrium NI.5.5.3. Asupan lemak yang tidak tepat kolesterol
<b>Antropometri</b>										
a. Berat badan	49,5 23,5	kg cm	48,35 25	- -	- -	- -	- -	- -	- -	48,95 25
b. LILA										
<b>Biokimia</b>										
a. HbA1c	5,6	- %	7,1	-	-	-	-	-	-	-
b. GDN	6,5	mg/dL	141	135	126	156	135	142	125	94

c. GDS	≤125	mg/dL	243	189	166	239	131	184	142	129
d. Kolesterol	<200 ≤200	mg/dL	260	235	229	220	226	270	245	223
<b>Klinis/Fisik</b>										
a. Suhu	35,5 -	°C	36,7	36,5	-	-	-	-	-	36,7
b. Tekanan darah	37,5 120/80	mmHg x/menit	135/86 83	140/84 82	- -	- -	- -	- -	- -	130/90 83
c. Nadi	80 -	x/menit	23	25	-	-	-	-	-	24
d. Pernapasan	130	(+)	(+)	(+)	(+)	(-)	(-)	(-)	(+)	(+)
e. Pusing	28	(-)	(-)	(-)	(+)	(+)	(+)	(+)	(+)	(+)
f. Nafsu makan	Negatif Positif									
<b>Riwayat Gizi</b>										
a. Energi	90 -	%	52%	88%	90%	87%	75%	81%	91%	92%
b. Protein	110	%	71%	97%	97%	97%	92%	90%	105%	122%
c. Lemak	90 -	%	83%	86%	97%	91%	61%	129%	117%	111%
d. KH	110	%	39%	91%	91%	90%	78%	67%	85%	86%
e. Serat	90 -	gr/hari	8%	95%	92%	95%	40%	20%	40%	25%
f. Natrium	110	mg/hari	118%	31%	30%	24%	21%	11%	14%	22%
g. Kalium	90 -	mg/hari	8%	47%	41%	39%	18%	11%	30%	30%
h. Kolesterol	110 22 1200 4700 200	mg/hari	47%	30%	34%	109%	153%	45%	43%	130%

Lampiran 12. Dokumentasi Sisa Makanan

Hari	Hari 1			Hari 2			Hari 3		
Waktu makan	Pagi	Siang	Malam	Pagi	Siang	Malam	Pagi	Siang	Malam
Perencanaan menu									
Sisa makanan									

### Lampiran 13. Dokumentasi Kegiatan





Lampiran 14. Leaflet Diabetes Melitus

# NILAI GIZI

Energi : 1485 kkal Lemak : 33 gr  
 Protein : 49,5 gr Karbohidrat : 247,5 gr

## Contoh menu sehari



# DIET DIABETES MELITUS



**Nama** : Ny. Umroh  
**Tanggal lahir** : 03/07/1959  
**Umur** : 65 th  
**Berat Badan** : 48 kg  
**Tinggi Badan** : 155 cm  
**IMT** : 20,1 kg/m2  
**Tanggal** : 28/04/2024  
**Konsultasi gizi** : Annisa S.

### Pembagian makanan sehari

Waktu	Berat	Urt
<b>Pagi</b>		
Nasi/pengganti	:	.....
Hewani/Nabati	:	.....
Sayuran A	:	.....
Minyak	:	.....
<b>Selingan Pagi</b> : .....		
<b>Siang</b>		
Nasi/pengganti	:	.....
Hewani/pengganti	:	.....
Nabati/pengganti	:	.....
Sayuran A	:	.....
Sayuran B	:	.....
Buah	:	.....
Minyak	:	.....
<b>Selingan Sore</b> : .....		
<b>Malam</b>		
Nasi/pengganti	:	.....
Hewani/pengganti	:	.....
Nabati/pengganti	:	.....
Sayuran A	:	.....
Sayuran B	:	.....
Buah	:	.....
Minyak	:	.....

Waktu	Menu	URT	Berat (gr)
Makan pagi	• Nasi putih • Pindang ikan • Tumis labu siam	• 3/4 gls • 1 ptg sdg • 2 ptg pjg	• 100 • 35 • 50
Selingan pk. 10.00	Buah pepaya	1 ptg bsr	190
Makan siang	• Nasi putih • Pepes ikan • Tumis tahu • Cah kangkung • Bening oyong • Semangka	• 1 gls • 1 ptg sdg • 1 ptg • 1/2 gls • 1 ptg sdg • 1 ptg sdg	• 150 • 40 • 55 • 50 • 50 • 90
Selingan pk.16.00	Jus buah	1 ptg sdg	100
Makan malam	• Nasi putih • Sup telur • Tempe kuah • Cah Wortel buncis • Bening Labu • Melon	• 1 gls • 1 butir • 2 ptg sdg • 1/2 gls • 1 ptg sdg • 1 ptg	• 150 • 55 • 50 • 50 • 50 • 90

Annisa Suryani  
2113411020

## APA ITU DIET DIABETES MELITUS ?

Diet DM adalah suatu terapi gizi medis. Diet DM diberikan untuk membantu penyandang DM untuk memperbaiki kebiasaan makan untuk membantu mengontrol metabolisme dengan melakukan pengendalian gula darah, tekanan darah dan berat badan normal serta meningkatkan derajat kesehatan melalui gizi optimal.

### Tujuan Diet

- Mempertahankan kadar glukosa mendekati normal
- Memberi cukup kalori untuk mempertahankan BB normal
- Meningkatkan derajat kesehatan

## Syarat Diet

- Energi basal yaitu 25-30 kkal/kg BB (sesuai faktor usia, BB, aktivitas)
- Protein cukup, yaitu 0,8-1,2 g/kgBB
- Lemak cukup, yaitu 20-25% dari kebutuhan energi total
- Karbo 45-65% energi total terutama tinggi serat dan sumber karbo kompleks
- Serat diberikan tinggi, yaitu 20-35 g/hari sumber buah, sayur, dan kacang-kacangan
- Gula murni tidak lebih 5% dari kebutuhan energi total.

## Jenis Makanan

Bahan Makanan	Di anjurkan	Tidak Dianjurkan
Karbo	Nasi, roti, mie, kentang, umbi-umbian, diutamakan tinggi serat	Karbo sederhana, seperti gula, madu, siruo, kue manis, skm, dodol, dll
Protein	Yang tidak tinggi lemak, seperti ikan, ayam tanpa kulit, susu skim	Tinggi kolesterol, seperti jeroan, otak, ayam dengan kulit
Protein nabati	Semua jenis kacang-kacangan seperti tempe, tahu	-
Sayur dan buah	Kangkung, daun kacang, oyong, ketimun, tomat, labu, lobak, labu siam, sawi, selada, seledri, Wortel, Buncis, Bayam, Jeruk, Apel, Pepaya, Jambu air, Salak, Belimbing, alpukat, pisang, mangga.	Buah-buahan yang manis dan diawetkan, durian, nangka, kurma, manisan buah.
Lemak dan minyak	Dalam jumlah terbatas, makanan dianjurkan diolah dengan dipanggang, direbus, kukus, tumis, dan dibakar.	Daging berlemak, susu full cream, makanan siap saji, gorengan.

# PERHATIKAN!

# 3 JADWAL JENIS UMLAH



# Lampiran 15. Leaflet Penukar

### 1. SUSU TANPA LEMAK

Satu satuan penukar mengandung:  
**10 g Karbohidrat 7 g Protein 75 Kalori**

Bahan Makanan	URT	Berat (g)	Ket.
Alibi	6 bh sdg	135	K+
Belimbing	1 bh br	140	S+, K+
Blewah	1 ptg sdg	70	S+
Compedak	7 bj sdg	45	S++
Duku	16 bh sdg	80	K+
Durian	2 bj br	35	S++
Jambu Air	2 bh br	110	S+
Jambu Biji	1 bh br	100	K+
Jambu Bol	1 bh br	90	S+
Jambu Monyet	1 bh br	80	S+
Jenuk Bali	1 ptg	105	S+, K+
Jenuk Garut	1 bh sdg	115	S+, K+
Jenuk Maris	2 bh sdg	110	K+
Jenuk Naps	1 1/2 gls	135	K+
Kedondong	5 bj sdg	25	S++
Kolodong	2 bh sdg	120	S++
Kemang	1 bh br	105	S+
Kesemek	1/2 bh	65	S+
Kurma	3 bh	15	S+
Kwai	1 1/2 bh	110	S+
Lontar	16 bh	185	S++
Lychee	10 bh	75	S+
Mangga	10 bh br	90	S+
Manggis	2 bh sdg	80	S++
Mariska	1/2 bh sdg	35	S++
Melon	1 ptg br	190	S++
Menemeng	4 bh sdg	75	S++
Nangka Masak	3 bj sdg	45	S++
Nanas	1/2 bh sdg	95	S++
Pala (daging)	4 bh sdg	120	S++
Pisach	1 bh br	115	S++
Pear	1/2 bh sdg	85	S++
Pepaya	1 ptg br	190	S+, K+
Pisang Ambon	1 bh br	50	K+
Pisang Kepok	1 bh	45	K+
Pisang Mas	2 bh	40	S+, K+
Pisang Raja Senih	2 bh br	40	K+
Pisang	2 1/2 bh	140	S+
Rambutan	8 bh	75	S+
Sawo	1 bh sdg	55	S+
Salak	2 bh sdg	65	S+
Semangka	2 bh sdg	180	S+
Sirsak	1/2 gls	60	S+
Srikaya	2 bh br	50	S+
Strawberry	4 bh br	215	S++
Gula	1 sdm	13	S++
Madu	1 sdm	15	S++

### 2. SUSU RENDAH LEMAK

Satu satuan penukar mengandung:  
**10g Karbohidrat 7g Protein 6g Lemak 75 Kalori**

Bahan Makanan	URT	Berat (g)	Ket.
Kerju	1 ptg br	35	K+
Susu Kambing	1/2 gls	165	K+
Susu Kental Tidak Manis	1/2 gls	100	K+
Susu Sapi	1 gls	200	K+
Yoghurt Susu Asam	7 sdm	35	K+
Yoghurt Susu Penuh	1 gls	200	K+

### 1. LEMAK TIDAK JENUH

Satu satuan penukar mengandung:  
**10g Karbohidrat 7g Protein 10g Lemak 150 Kalori**

Bahan Makanan	URT	Berat (g)	Ket.
Susu Kental	1/2 gls	100	K+
Yoghurt Susu Penuh	6 sdm	30	K+

### 3. SUSU TINGGI LEMAK

Satu satuan penukar mengandung:  
**10g Karbohidrat 7g Protein 10g Lemak 150 Kalori**

Bahan Makanan	URT	Berat (g)	Ket.
Susu Kental	1/2 gls	100	K+
Yoghurt Susu Penuh	6 sdm	30	K+

### GOLONGAN VII (Makanan Tanpa Kalori)

- Mengandung <5 g karbohidrat dan <20 kalori (tiap penukarnya).
- Bahan makanan yang memiliki URT, dibatasi maksimal 3 penukar sehari, tetapi jangan dikonsumsi sekaligus karena dapat menyebabkan kenaikan kadar gula darah.
- Bahan makanan yang tidak memiliki URT dapat dikonsumsi lebih bebas.

Bahan Makanan	Ket.	Bahan Makanan	Ket.
Agar-agar		Tauco	
Air Kaldu		Teh	
Air mineral	Na++Pr+	Jam Sele, stendeh gula	K+
Cuka		Susu	K+
Gelatin		Krim, Non-Dairy Car	K+
Gula Alternatif		Krim, Non-Dairy Bubuk	K+
Aspartam		Margarin, Non-Fat	
Sakarin		Permen, Tanpa Gula	
Kecap	Na++	Sinap, Tanpa Gula	
Kopi		Wijn, Tanpa Gula	
Minuman ringan tanpa gula			
Minuman Tonik tanpa gula			

### GOLONGAN VI (Minyak/Lemak)

Bahan makanan ini hampir seluruhnya terdiri dari lemak. Menurut kandungan asam lemaknya, minyak dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu lemak tidak jenuh dan lemak jenuh.

Satu satuan penukar mengandung:  
**12 g karbohidrat 50 Kalori**

Bahan Makanan	URT	Berat (g)	Ket.
Alpukat	1/2 bh br	60	S++K+
Biji Labu Merah	2 bj	10	
Kacang Almond	7 bj	25	S+
Margarin Jagung	1/2 sdt	5	
Mayonaise	2 sdm	20	
Minyak Biji Kapas	1 sdt	5	
Minyak Bunga Matahari	1 sdt	5	
Minyak Jagung	1 sdt	5	
Minyak Kacang Kedele	1 sdt	5	Tj+
Minyak Kacang Tanah	1 sdt	5	Tj+
Minyak Safflower	1 sdt	5	Tj+
Minyak Zaitun	1 sdt	5	Tj+

### 1. LEMAK TIDAK JENUH

Bahan Makanan	URT	Berat (g)	Ket.
Bh	Buah	Snort 3-6 g	
Bj	Biji	Snort 4-6 g	
Br	Beras	Sdg	
Gls	Gelas	Sdm	
K+	Tingggi Kalium	Sdt	
Ka+	Sayuran >50 Kalori	Tj+	
Kcl	Kecil	Tidak Jenuh	
Kov	Tingggi Kolesterol	Tunggal	
Na+	Natrium 200-400 mg	URT	
Na++	Natrium >400 mg	Ukuran Rumah Tangga	
P+	Rendah Protein		
Pr+	Tingggi Purin		
Ptg	Potang		

### DAFTAR BAHAN MAKANAN PENUKAR

KEMENTERIAN KESEHATAN RI 2020

### GOLONGAN VI (Susu)

Merupakan sumber protein, lemak, karbohidrat, dan vitamin (terutama vitamin A dan riboflavin), serta mineral (zat kapur dan fosfor). Menurut kandungan lemaknya, susu dibagi menjadi 3 kelompok:

### GOLONGAN I (Sumber Karbohidrat)

Bahan makanan ini umumnya digunakan sebagai makanan pokok.

Satu satuan penukar mengandung:  
**40 g Karbohidrat 4 g Protein 175 Kalori**

Bahan Makanan	URT	Berat (g)	Ket.
Bengkuang	2 bj br	320	S++
Bihun	1/2 gls	50	S++
Bikuit	4 bh br	40	Na+
Gadung	1 ptg	175	S++
Gariyong	1 ptg	185	S++
Gambali	1 ptg	185	S++
Havermut	5 1/2 sdm	45	S++
Jagung Segar	3 bj sdg	125	S++
Kentang	2 bh sdg	210	K+
Kentang hitam	12 bj	125	P-
Malena	10 sdm	50	P-
Malenori	1/2 gls	50	P-
Mi Basah	2 gls	200	Na+, P-
Mi Kering	1 gls	50	Na+
Nasi Beras Giling	1/2 gls	100	S++
Nasi Beras 1/2 Giling	1/2 gls	100	S++
Nasi Ketan Hitam	1/2 gls	100	S++
Nasi Ketan Putih	1/2 gls	100	S++
Roti Putih	3 iris	70	Na+
Roti Warna Colekat	3 iris	70	Na+
Singkong	1 1/2 gls	120	K+, P-, S
Sukan	3 ptg sdg	150	S++
Talas	1 1/2 bj sdg	125	S++
Tape Beras Ketan	5 sdm	100	S++
Tape Singkong	1 ptg sdg	100	S++
Yoghurt Susu Penuh	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Rendah Lemak	8 sdm	50	K+, P-
Yoghurt Susu Tinggi Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tanpa Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Asam	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Penuh	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Rendah Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tinggi Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tanpa Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Asam	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Penuh	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Rendah Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tinggi Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tanpa Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Asam	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Penuh	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Rendah Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tinggi Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tanpa Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Asam	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Penuh	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Rendah Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tinggi Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tanpa Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Asam	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Penuh	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Rendah Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tinggi Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tanpa Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Asam	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Penuh	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Rendah Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tinggi Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tanpa Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Asam	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Penuh	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Rendah Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tinggi Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tanpa Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Asam	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Penuh	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Rendah Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tinggi Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tanpa Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Asam	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Penuh	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Rendah Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tinggi Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tanpa Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Asam	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Penuh	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Rendah Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tinggi Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tanpa Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Asam	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Penuh	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Rendah Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tinggi Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tanpa Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Asam	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Penuh	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Rendah Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tinggi Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tanpa Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Asam	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Penuh	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Rendah Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tinggi Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tanpa Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Asam	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Penuh	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Rendah Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tinggi Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tanpa Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Asam	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Penuh	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Rendah Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tinggi Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tanpa Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Asam	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Penuh	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Rendah Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tinggi Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tanpa Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Asam	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Penuh	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Rendah Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tinggi Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tanpa Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Asam	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Penuh	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Rendah Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tinggi Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tanpa Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Asam	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Penuh	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Rendah Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tinggi Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tanpa Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Asam	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Penuh	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Rendah Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tinggi Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tanpa Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Asam	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Penuh	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Rendah Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tinggi Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tanpa Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Asam	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Penuh	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Rendah Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tinggi Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tanpa Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Asam	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Penuh	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Rendah Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tinggi Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tanpa Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Asam	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Penuh	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Rendah Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tinggi Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tanpa Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Asam	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Penuh	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Rendah Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tinggi Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tanpa Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Asam	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Penuh	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Rendah Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tinggi Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tanpa Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Asam	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Penuh	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Rendah Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tinggi Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tanpa Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Asam	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Penuh	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Rendah Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tinggi Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tanpa Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Asam	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Penuh	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Rendah Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tinggi Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tanpa Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Asam	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Penuh	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Rendah Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tinggi Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tanpa Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Asam	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Penuh	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Rendah Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tinggi Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tanpa Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Asam	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Penuh	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Rendah Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tinggi Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tanpa Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Asam	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Penuh	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Rendah Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tinggi Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tanpa Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Asam	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Penuh	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Rendah Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tinggi Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Tanpa Lemak	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Asam	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Penuh	8 sdm	50	S+, P-
Yoghurt Susu Rendah Lemak	8 sdm	50	S+, P-