LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGKARANG
Jalan Soekarno Hatta – Hatta No.6 Bandar Lampung
Telepon (0721) 783 852 Faxsimile : 0721 - 773918
E-mail : direktorat@poltekkes-tjk.ac.id Website : http://poltekkes-tjk.ac.id

Nomor : PP.03.04/F.XLIII/8535/2023 8 Desember 2023
Lampiran : 1 eks
Hal : Izin Penelitian

Yth, Ka.Rumkit Bhayangkara Polda Lampung
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.	Ghaitsa Dhiya Syifa NIM: 2113411034	Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II di RS Bhayangkara Polda Lampung Tahun 2024	Rumah Sakit Bhayangkara Polda Lampung

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

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

Lampiran 2 Surat Balasan RS Bhayangkara

KEPOLISIAN NEGARA REPUBLIK INDONESIA
DAERAH LAMPUNG
RUMAH SAKIT BHAYANGKARA BANDAR LAMPUNG

B. Lampung, 18 April 2024

Nomor : B/ 115/IV/DIK.2.6./2024/RSB
Klasifikasi : BIASA
Lampiran : -
Perihal : Pemberian Izin Penelitian

Kepada

Yth. Direktur Poltekes Kemenkes
Tanjung Karang
di-

Tempat

1. Rujukan
   a. Nota Kesepahaman antara Politeknik Kesehatan Kementerian KesehatanTanjung Karang dengan Rumah Sakit Bhayangkara Bandar Lampung tentang Tridarma Perguruan Tinggi Nomor: HK.03.01 / I.3 / 6663 / 2022 dan Nomor: 287/XI/LIT.5/2022/RSB.
   b. Surat Direktur Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang Nomor: PP.03.04/F.XLIII/8535/2023 tanggal 08 Desember 2023 Perihal Izin Penelitian.

2. Sehubungan dengan rujukan tersebut diatas, diberitahukan kepada Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Tanjung Karang bahwa kami memberikan izin studi pendahuluan kepada mahasiswa di bawah ini dengan mematuhi tata tertib yang ada di RS Bhayangkara Bandar Lampung:
   Nama : Ghaitsa Dhiya Shifa
   NPM : 2113411034
   Prodi : DIII Gizi
   No.HP : 0857-6945-3575
   Judul : Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II di Rumah Sakit Bhayangkara Bandar Lampung Tahun 2024

3. Demikian untuk menjadi maklum.

KARUMKIT BHAYANGKARA BANDAR LAMPUNG

KEPALA

[redacted]
AJUN KOMISARIS BESAR POLISI NRP.74020589

Lampiran 3. Lembar Persetujuan Responden

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nuriah.

Umur : 80 th

Jenis Kelamin : perempuan.

Alamat : Karang anyar.

Nomor Hp :

Dengan ini menyatakan bersedia/ ~~tidak bersedia~~ menjadi responden yang dilakukan oleh mahasiswa Poltekkes Tanjungkarang untuk keperluan penelitian terkait Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar pada Pasien Diabetes Melitu Tipe II di RS Bhayangkara Polda Lampung Tahun 2024.

Dengan surat pernyataan ini saya dengan penuh kesadaran dan tanpa adanya paksaan dari pihak manapun.

Bandar Lampung, 18 April 2024

Peneliti

(Ghaitsa. D.)

Nama Responden

(NURIAH)

***coret yang tidak perlu**

Nama :
Tgl Lahir:
No. MR :

Lampiran 4. Skrining Gizi

SKRINING GIZI LANSIA (MNA)

No	Parameter	Skor
1.	Apakah terjadi penurunan asupan makanan selama 3 bulan terakhir berkaitan dengan penurunan nafsu makan , gangguan saluran cerna, kesulitan mengunyah atau kesulitan menelan?	
	d. penurunan nafsu makan tingkat berat	0
	e. penurunan nafsu makan tingkat sedang	1 ✓
	f. penurunan nafsu makan tingkat sedang	2
2.	Penurunan berat badan selama 3 bulan terakhir??	
	e. penurunan berat badan > 3kg (6 lbs)	0
	f. penurunan berat badan tidak diketahui	1
	g. penurunan berat badan antara 1 dan 3 kg (2,2 dan ,6 lbs)	2 ✓
	h. tidak terjadi penurunan berat badan	3
3	MORBILITAS	
	h. hanya diatas kasur atau kursi roda	0
	i. dapat beranjak dari kursi/kasur, tetapi tidak mampu beraktivitas normal	2 ✓
	j. mampu beraktivitas normal	3
4	Menderita penyakit psikologis atau penyakit akut dalam 3 bulan terakhir?	
	a. Ya	0
	b. Tidak	2 ✓
5	Masalah neuropsikologis	
	a. demensia tingkat berat atau depresi	0
	b. demensia tingkat sedang	1
	c. tidak ada masalah psikologis	2 ✓
6	Body Mass Inde (BMI)	
	a. BMI < 19	0
	b. BMI 19 - <21	1
	c. BMI 21 - <23	2 ✓
	k. BMI ≥ 23	3
	Total	11

Kesimpulan :
Skor skrining (subtotal maksimal 14 poin)
12 -14 poin : status giiz normal
8 – 11 poin : beresiko / malnutrisi ✓
0-7 poin : malnutrisi

Lampiran 5. Formulir NCP

FORM ASUHAN GIZI

A. Assesment Gizi

A	Q1	
Antropometri : BB= 50 kg TB= 150 cm IMT= 22,2 (N)	BBI= 45 kg IMT= 18,5 – 25 (kemenkes)	
Biokimia : GDS= 330 mg/dl Na= 121	<200 mg/dl 135-150 mmol/l	NC.2.2 Perubahan nilai lab terkait gizi
Klinis/Fisik: Mual Nyeri perut Kakikeram	(-) negative	
Dietary/Riwayat Gizi: Sebulan terakhir suka konsumsi 10 buah duku dan kue dodol 3 buah setiap pagi E = 36% P = 47% L = 27% KH = 27% Serat = 67 %	90-110%	NI.2.1 asupan oral tidak adekuat E.1.7. Pemilihan Makanan yang salah
Riwayat Individu: JK= Perempuan Usia= 80 tahun		

Menghitung Kebutuhan energi :

Menghitung BBI

BBI = 90% x (TB dalam cm -100) x 1kg
= 90% x (150 -100) x 1 kg
= 45 kg

Menghitung Status Gizi

IMT = BB (kg) / TB x TB (m2)
= 50,10 / 1,50 x 1,50
= 22,2 (N)

Menghitung kebutuhan energi (PERKENI,2021)

BMR = 25 kkal/kg BB
= 25x50
= 1250 kkal

Koreksi usia = -20% x kalori basal

= -20% x 1250 = 250 kkal

Stress metabolik = +20% x kalori basal

= +20% x 1250 = 250 kkal

Aktivitas fisik = +10% x kalori basal

= +10% x 1250 = 125 kkal

TEE = BMR + f. stress + f. aktv - f. usia

= 1250 + 250 + 125 - 250
= 1375 kkal

Kebutuhan zat gizi makro

Protein = 15% x 1375 = 206,25 / 4 = 51 gr

Lemak = 25% x 1375 = 343,75 / 9 = 38 gr

KH = 60% x 1375 = 825 / 4 = 206,25 gr

Serat = 45 / 53 x 22 = 18 gr

Na = 45 / 53 x 1200= 1018 mg

B. Diagnosis Gizi

PROBLEM	ETIOLOGI/ AKAR	SIGN/SYMPTOM
NI.2.1 asupan oral tidak adekuat	Penurunan nafsu makan, mual	Energi : 36% (sangat kurang) Protein : 47% (sangat kurang) Lemak : 61% (sangat kurang) KH : 27% (sangat kurang) Serat : 67% (sangat kurang)
NC.2.2 Perubahan nilai lab terkait gizi	Penderita diabetes melitus	GDS = 330 mg/dl
NB.1.4 Kurang dapat menjaga/monitoring diri	kurang menjaga asupan makanan	Suka mengkonsumsi duku 10 buah setiap pagi dan kue dodol 3 buah setiap pagi.

C. Intervensi Gizi

	DIAGNOSI	INTERVENSI GIZI
P	NI.2.1 asupan oral tidak adekuat	Tujuan: memperbaiki asupan makan yang cukup
E	Penurunan nafsu makan, mual	Cara : ND.1.2.2 modifikasi energi ditingkatkan ND.1.2.3 modifikasi protein ditingkatkan ND.1.2.5 modifikasi lemak ditingkatkan ND.1.2.7 modifikasi serat ditingkatkan
S	E= 36% (sangat kurang) P= 47% (sangat kurang) L= 61% (sangat kurang) KH= 27% (sangat kurang) Serat= 67% (sangat kurang)	Target: 90-110%

	DIAGNOSIS	INTERVENSI GIZI
P	NC.2.2 Perubahan nilai lab terkait gizi	Tujuan: menurunkan kadar gula darah hingga batas normal
E	Berkaitan dengan penderita diabetes melitus	Cara : NI.1.3. modifikasi jadwal makan ND.4.5. bantuan memilih menu E.1.1. edukasi gizi E.1.4. kaitan gizi dengan kesehatan C.1.1 cognitive behavior theory C.2.2. penetapan tujuan C.2.5. dukungan sosial
S	GDS 330 mg/dl	Target: GDS <200 mg/dl

	DIAGNOSIS	INTERVENSI GIZI
P	NB.1.4 Kurang dapat menjaga/monitoring diri	Tujuan: dapat memonitoring/menjaga asupan makan
E	kurang menjaga asupan makanan	Cara : E.1.1. edukasi gizi E.1.4. kaitan gizi dengan kesehatan C.1.1 cognitive behavior theory C.2.2. penetapan tujuan C.2.5. dukungan sosial
S	Suka mengkonsumsi duku 10 buah setiap pagi dan kue dodol 3 buah setiap pagi.	Target: Pasien makan sesuai anjuran diet

PRESKRIPSI DIET

- Jenis Diit : diet DM 1500 kkal
- Tujuan Diet :
  1. Mempertahankan kadar glukosa darah supaya mendekati normal dengan menyeimbangkan asupan makan, obat penurun glukosa oral dan aktivitas fisik
  2. Memberikan cukup energi untuk mempertahankan berat badan normal
  3. Meningkatkan derajat kesehatan serta keseluruhan melalui gizi yang optimal
- Syarat Diet :
  E= 1375 kkal
  P= 51 gr
  L= 38 gr
  KH= 206,25 gr
- Bentuk : makanan lunak
- Route Diet : oral
- Frekuensi makan : 3x utama dan 2x selingan

EDUKASI GIZI/KONSELING GIZI

1) Tujuan :
   - Mempertahankan berat badan normal
   - Menurunkan kadar gula darah hingga batas normal
2) Konten/Materi:
   - pengetahuan tentang pengaturan jumlah, jenis, dan jadwal makan
   - contoh makanan yang rendah energi, dan tinggi serat
   - dukungan terhadap pasien dan keluarga untuk menjalankan diet yang diberikan

D. Monitoring Evaluasi

Parameter	Target/Tujuan	Capaian/Hasil Monitor	Evaluasi	Tindak Lanjut
Antropoometri BBI	45 kg	45 kg		
Biokimia GDS	<200 mg/dl	275 mg/dl		
Fisik/klinis Nafsu makan Mual Nyeri perut Kaki kebas Kemerahan (dekubitus)	 (-) (-) (-) (-) (-)	 (-) (-) (-) (-) (-)		
Dietary E P L KH Serat	90 – 110%	 E=91% P=110% L= 95% KH= 96% Serat=57%		
Riwayat individu JK= wanita Usia= 80 tahun				

Lampiran 6. Formulir Food Recall

FORMULIR *FOOD RECALL* 24 JAM INDIVIDU

Identitas Subyek

Nama Subyek	Nuriah.	Kode Subyek	: .....
Jenis Kelamin	Perempuan	Alamat	: .....
Umur	80 th.		
Berat badan	50 kg.		
Petugas	:	Pembimbing	: .....

Hari/ Tanggal: 18 April 2014

Waktu Makan	Hidangan/Masakan			Bahan Makanan				Ket*
	Nama	URT	Estimasi Gram	Nama	URT	Estimasi Gram	Berat bersih (gram)	
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)
06.30	Bubur ayam	5 sdm	75 gr.	Bubur Ayam.	5 sdm. 1 sdm	75 gr 10 gr.		di pasar.
09.00	duku	10 buah	100 gr	duku.	10 buah	100 gr		
	tango	5 keping	10 gr	tango	5 keping	10 gr.		
16.00	nasi	10 sdm	200 gr	nasi	10 sdm	200 gr		masak.
	ayam goreng	1 paha kecil	40 gr	ayam	1 paha kecil	40 gr.		
18.00	tango	5 kpg	10 gr	tango	5 kpg	10 gr.		
19.00	nasi	5 sdm	50 gr	nasi	5 sdm	50 gr		
	ayam goreng	1 paha kecil	40 gr	ayam	1 paha kecil	40 gr		

Informasi tambahan seperti harga per porsi

Tanda tangan petugas

Lampiran 7. Food Frequency Qustionnaire.

FOOD FREQUENCY QUSTIONNAIRE

No	Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi					
		>3x / hari	1x / hari	3-6x /minggu	1-2x / Minggu	2 x / sebulan	Tidak Pernah
KARBOHIDRAT							
1.	Beras/nasi	√					
2.	Mie						
3.	Kentang						
4.	Roti putih						
5.	Gula	√					
LAUK HEWANI							
1.	Daging sapi						
2.	Daging ayam			√			
3.	Ikan			√			
4.	Telur ayam			√			
5.	Jeroan			√			
LAUK NABATI							
1.	Tempe			√			
2.	Tahu			√			
3.	Kacang hijau						
4.	Kacang tanah						
Sayur- sayuran							
1.	Bayam			√			
2.	Kangkung			√			
3.	Daun singkong						
4.	Buncis			√			
5.	Kacang panjang						
Buah-buahan							
1.	Jeruk			√			
2.	Pisang			√			
4.	Durian						
5.	Alpukat						

Sumber: Isnaini and Hikmawati, (2018) *Food Frequency Qustionnai*

Lampiran 8. Pre-Test Pengetahuan Pasien

No	Pertanyaan	Benar	salah
1.	Diabetes melitus adalah penyakit yang ditandai dengan kenaikan kadar gula darah melebihi nilai normal	✓	
2.	Kadar gula normal adalah <126 mg/dl saat puasa dan <200 mg/dl sewaktu		✓
3.	Diabetes melitus merupakan penyakit yang tidak menular dan bisa disebabkan karena pola hidup tidak sehat		✓
4.	Gejala diabetes melitus yaitu banyak makan, banyak minum, banyak kencing	✓	
5.	Konsumsi gula yang banyak adalah pola makan yang baik untuk diabetes melitus		✓
6.	½ porsi sayur untuk tiap kali makan utama	✓	
7.	Coklat, dendeng, makanan gorengan makanan yang harus dihindari	✓	
8.	Sayur sayuran makanan yang paling baik untuk diabetes		✓
9.	Jadwal makan untuk penderita diabetes melitus yaitu 3kali makan utama dan 3 kali makan selingan.		✓
10.	Olahraga berperan dalam pengaturan kadar gula darah	✓	
11.	Mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung vitamin, mineral dan protein seperti telur dan daging	✓	
12.	Jarak antara makan sekarang dengan berikutnya adalah 3 jam	✓	
13.	Jeroan, sarden, kornet adalah makanan yang dianjurkan untuk diabetes melitus		✓
14.	Penderita diabetes harus membatasi makanan yang menggunakan santal kental, kecap	✓	
15	Penderita kencing manis dianjurkan mengurangi makanan yang manis dan makanan yang diawetkan	✓	
16	Susu kental manis baik dikonsumsi untuk penderita kencing manis	✓	
17	Eskrim baik sebagai makanan selingan untuk Penderita kencing manis	✓	
18	Penderita kencing manis boleh mengkonsumsi gorengan	✓	
19	Buah baik dikonsumsi untuk penderita kencing manis	✓	
20	Penderita kencing manis tidak harus makan secara teratur	✓	

Sumber: Prabowo, dkk (2021) Kuesioner Pengetahuan Tentang DM dan Kumala (2018) *Kuesioner Kepatuhan Diet*

55

Keterangan: Baik (76% - 100%), Cukup (56% - 75%), dan kurang (≤ 55%)

Lampiran 9. Post Test Pengetahuan Pasien

No	Pertanyaan	Benar	salah
1.	Diabetes melitus adalah penyakit yang ditandai dengan kenaikan kadar gula darah melebihi nilai normal	✓	
2.	Kadar gula normal adalah <126 mg/dl saat puasa dan <200 mg/dl sewaktu	✓	
3.	Diabetes melitus merupakan penyakit yang tidak menular dan bisa disebabkan karena pola hidup tidak sehat		✓
4.	Gejala diabetes melitus yaitu banyak makan, banyak minum, banyak kencing	✓	
5.	Konsumsi gula yang banyak adalah pola makan yang baik untuk diabetes melitus		✓
6.	½ porsi sayur untuk tiap kali makan utama		✓
7.	Coklat, dendeng, makanan gorengan makanan yang harus dihindari		✓
8.	Sayur sayuran makanan yang paling baik untuk diabetes	✓	
9.	Jadwal makan untuk penderita diabetes melitus yaitu 3kali makan utama dan 3 kali makan selingan.		✓
10.	Olahraga berperan dalam pengaturan kadar gula darah	✓	
11.	Mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung vitamin, mineral dan protein seperti telur dan daging	✓	
12.	Jarak antara makan sekarang dengan berikutnya adalah 3 jam	✓	
13.	Jeroan, sarden, kornet adalah makanan yang dianjurkan untuk diabetes melitus		✓
14.	Penderita diabetes harus membatasi makanan yang menggunakan santal kental, kecap		✓
15	Penderita kencing manis dianjurkan mengurangi makanan yang manis dan makanan yang diawetkan		✓
16	Susu kental manis baik dikonsumsi untuk penderita kencing manis		✓
17	Eskrim baik sebagai makanan selingan untuk Penderita kencing manis		✓
18	Penderita kencing manis boleh mengkonsumsi gorengan		✓
19	Buah baik dikonsumsi untuk penderita kencing manis	✓	
20	Penderita kencing manis tidak harus makan secara teratur	✓	

Sumber: Prabowo, dkk (2021) Kuesioner Pengetahuan Tentang DM dan Kumala (2018) *Kuesioner Kepatuhan Diet*

Keterangan: Baik (76% - 100%), Cukup (56% - 75%), dan kurang (≤ 55%)

80

Lampiran 10. Asupan Makan Pasien Sebelum Masuk Rumah Sakit

Waktu Makan	Menu	han Makan	Berat	URT	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Kh (g)	Serat (g)	kolestrol	natrium (mg)
Makan pagi	bubur ayam	beras	10	1 sdm	35,3	0,7	0,05	8	0,24	0	2,7
		ayam	5	1 btr	7,7	0,62	0,54	0,035	0	21,2	7,1
Sub total					43	1,32	0,59	8,035	0,24	21,2	9,8
Selingan Pagi	tango	tango	20	5 bh	18	0	0,2	2,8	0	0	0
Sub total					18	0	0,2	2,8	0	0	0
Makan siang	nasi	Beras	50	3/4 gls	184,5	4,75	0,7	38,55	0,2	0	13,5
		ayam	40	1 ptg	119,2	7,28	10	0	0	31,6	43,6
	ayam goreng	minyak	4	1 sdt	35,36	0	4	3,76	0	0	0
Sub total					374,03	12,03	14,7	42,31	0,2	31,6	57,1
Selingan Sore	duku	duku	100	10 bh	63	1	0,2	16,1	4,3	0	0
	tango	tango	20	5 bh	18	0	0,2	2,8	0	0	0
Sub Total					18	1	0,2	32,255	0	0	11,1
Makan Sore	bubur	Beras	50	3/4 gls	178,5	4,2	0,85	38,55	0,1	0	13,5
	tahu bumbu kuning	tahu	55	1 bj sdg	44	5,995	2,585	0,44	0,055	0	1,1
Sub total					222,50	10,20	3,44	38,99	0,16	0,00	14,60
total Na											92,60
garam dapur (6 gr)											2400
Total					675,53	24,55	26,80	124,39	0,60	52,80	2492,60
kebutuhan individu berdasarkan perhitungan					1375	51	38	206	30	200	1200
persentase kebutuhan %					49,13	48,13	68,00	60,38	1,98	26,40	207,72

Lampiran 11. Perencanaan Menu Hari Pertama

Waktu Maka	Menu	ahan Makana	Berat	URT	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Kh (g)	Serat (g)	kolestrol	natrium (mg)
Makan pagi	bubur	beras	25	2 sdm	88,25	1,75	0,125	20	0,6	0	6,75
06 30	telur rebus	telur ayam	50	1 btr	77	6,2	5,4	0,35	0	212	71
bening kacang polong, bu		kacang polong	10	2 sdm	2,2	0,11	0,1	0,34	0,11	0	0,5
		buncis	25	2 sdm	8,5	0,6	0,075	1,8	0,475	0	2
		wortel	50	1 1/2 sdm	18	0,5	0,3	3,95	0,5	0	35
	melon	melon	190	1 ptg bsr	70,3	1,14	0,76	14,82	1,9	0	51,3
Sub total					264,25	10,3	6,76	41,26	3,585	212	166,55
	risol	tepung terigu	5	2 sdm	16,65	0,45	0,05	3,86	0,015	0	0,1
		tepung panir	5	1 sdm	19,75	0,65	0,06	3,6	0,225	0	36,6
		wortel	12	1 sdm	4,32	0,12	0,072	0,948	0,12	0	8,4
		kentang	15	1 sdm	9,3	0,315	0,03	2,025	0,075	0	1,05
Selingan Pag		minyak	4	1 sdt	35,36	0	4	3,76	0	0	0
Sub total					85,38	1,535	4,212	14,193	0,435	0	46,15
	bubur	Beras	50	3/4 gls	184,5	4,75	0,7	38,55	0,2	0	13,5
	uyuh bumbu k	telur puyuh	33	3 btr	41,58	3,531	2,31	0,528	0	291,72	36,63
		tomat	5	1 sdm	1,2	0,065	0,025	4,7	0,075	0	0,49
		daun bawang	5	1 sdm	2,05	0,1	0,015	0,39	0,105	0	1,5
	pe bumbu kur	tempe	50	2 ptg sdg	100,5	10,4	0,4	13,5	0,7	0	4,5
Makan siang	capcay	brokoli	30	1 1/2 sdm	12,9	0,84	0,12	2,7	0,78	0	7,95
		Wortel	40	3 sdm	14,4	0,4	0,24	3,16	0,4	0	2,8
		kembang kool	20	2 sdm	5	0,48	0,04	0,98	0,32	0	9,3
		minyak	4	1 sdt	35,36	0	4	3,76	0	0	0
	Buah	semangka	100	1/2 bh kcl	28	0,5	0,2	6,9	0,4	0	7
Sub total					374,03	21,066	8,05	75,168	2,98	388,96	83,67
Selingan Sor	pastel	tepung terigu	10	1 sdm	33,3	0,9	0,1	7,72	0,03	0	0,2
14.00		kentang	20	1 sdm	78,6	0,22	0,1	19,64	0,18	0	1,4
		wortel	15	1 sdm	5,4	0,15	0,09	1,185	0,15	0	10,5
		minyak	4	1 sdt	35,36	0	4	3,76	0	0	0
Sub Total					152,66	1,27	4,29	32,255	0,36	0	11,1
Makan Sore	bubur	Beras	50	3/4 gls	178,5	4,2	0,85	38,55	0,1	0	13,5
17.00	m bumbu kun	ayam	40	1 ptg	119,2	7,28	10	0	0	31,6	43,6
tahu bumbu kun		tahu	55	1 bj sdg	44	5,995	2,585	0,44	0,055	0	1,1
	tumis buncis	buncis	50	1/2 gls	17	1,45	0,15	3,6	0,95	0	4
		minyak	3	1 sdt	26,52	0	3	2,82	0	0	0
	Buah	pisang	50	1 bh kcl	23	0,25	0,06	5,6	1,3	0	5
Sub total					408,22	16,18	16,65	43,01	2,41	31,60	59,90
total Na											367,37
garam dapur (2 gr)											800
Total					1284,54	50,35	35,91	205,89	9,77	632,56	1167,37
kebutuhan individu berdasarkan perhitungan					1375	51	38	206	30	200	1200
persentase kebutuhan %					93,42	98,73	94,50	99,94	32,55	316,28	97,28

Lampiran 12. Recall Hari Pertama

Waktu Mak	Menu	han Makan	Berat	URT	nergi (kka	Protein (g)	Lemak (g)	rbohidrat	kolestrol	Serat (g)	Na (mg)
Makan pag	bubur	beras	25	2 sdm	88,25	1,75	0,125	20	0	0,6	6,75
06 30	telur rebus	telur ayam	50	1 btr	77	6,2	5,4	0,7	212	0	71
ning kacang polong,	kacang olor		11	2 1,5 sdm	2,42	0,121	0,11	0,374	0	0,121	0,55
		buncis	14	2 sdm	4,76	0,336	0,042	1,008	0	0,266	1,12
		wortel	10	1 1/2 sdm	3,6	0,1	0,06	0,79	0	0,1	7
	melon	melon	190	1 ptg bsr	70,3	1,14	0,76	14,82	0	1,9	51,3
Sub total					246,33	9,647	6,497	37,692	212	2,987	137,72
elingan Pa		tepung ter	5	2 sdm	16,65	0,45	0,05	3,86	0	0,015	0,1
		tepung pa	5	1 sdm	19,75	0,65	0,06	3,6	0	0,225	36,6
	risol	wortel	10	1 sdm	3,6	0,1	0,06	0,79	0	0,1	7
		kentang	10	1 sdm	6,2	0,21	0,02	1,35	0	0,05	0,7
09.30		minyak	4	1 sdt	35,36	0	4	3,76	0	0	0
Sub total					81,56	1,41	4,19	13,36	0	0,39	44,4
Makan sian	nasi	Beras	25	3/4 gls	92,25	2,375	0,35	19,275	0	0,1	6,75
12.30	yuh bumbu	telur puyuh	33	3 btr	41,58	3,531	2,31	0,528	291,72	0	36,63
		tomat	10	1 sdm	2,4	0,13	0,05	4,7	0	0,15	0,98
	daun bawa		5	1 sdm	2,05	0,1	0,015	0,39	0	0,105	1,5
tempe bumbu k		tempe	50	2 ptg sdg	100,5	10,4	0,4	13,5	0	0,7	4,5
	cacay	brokoli	15	1 1/2 sdm	6,45	0,42	0,06	1,35	0	0,39	6,975
		Wortel	30	3 sdm	10,8	0,3	0,18	2,37	0	0,3	21
	kembang ko		20	2 sdm	5	0,48	0,04	0,98	0	0,32	9,3
		minyak	3	1 sdt	26,52	0	3	2,82	0	0	0
	Buah	semangk a	100	1/2 bh kcl	28	0,5	0,2	6,9	0	0,4	7
Sub total					374,03	18,236	6,605	52,813	291,72	2,465	94,635
elingan So		tepung ter	10	1 sdm	33,3	0,9	0,1	7,72	0	0,03	0,2
14.00	pastel	kentang	20	1 sdm	78,6	0,22	0,1	19,64	0	0,18	1,4
		wortel	15	1 sdm	5,4	0,15	0,09	1,185	0	0,15	10,5
		minyak	5	1 sdt	2,3	0,025	0,6	0,61	0	0	0,12
Sub Total					119,6	1,295	0,89	32,255	0	0,36	12,22
Makan Sor	bubur	Beras	25	3/4 gls	89,25	2,1	0,425	19,275	0	0,05	6,75
17.00	p bumbu k	ayam	40	1 ptg	119,2	7,28	10	0	31,6	0	43,6
tahu goreng		tahu	55	1/2 bj bsr	44	5,995	2,585	0,44	0	0,055	1,1
oseng ceria		buncis	50	1/2 gls	17	1,2	0,15	3,6	0	0,95	4
		minyak	3	1 sdt	26,52	0	3	2,82	0	0	0
	Buah	pisang	50	1 bh kcl	23	0,25	0,06	6,1	0	1,3	5
Sub total					318,97	16,83	16,22	32,24	31,60	2,36	58,45
total Na											347,43
garam dapur (2 gr)											800
Total					1140,49	47,41	34,40	168,36	535,32	8,56	1147,43
kebutuhan individu berdasarkan perhitungan					1375	51	38	206	200	30	1200
persentase kebutuhan %					82,94	92,97	90,53	81,73	267,66	28,52	95,62

Lampiran 13. Perencanaan Menu Hari Kedua

Waktu Mak	Menu	han Makan	Berat	URT	nergi (kka	Protein (g)	Lemak (g)	rbohidrat	Serat (g)	kolestrol	natrium
Makan pag	bubur	beras	25	2 sdm	88,25	1,75	0,125	20	0,6	0	6,75
06 30	sup ayam	ayam	20	1 ptg	59,6	3,64	5	0	0	15,8	21,8
		buncis	10	1/2 gls	3,4	0,24	0,03	0,72	0,19	0	0,8
tempe bumbu k		tempe	50	2 ptg sdg	100,5	10,4	0,4	13,5	0,7	0	4,5
tumis kembang ko		embang ko	20	2 sdm	5	0,48	0,04	0,98	0,32	0	9,3
		wortel	20	1 1/2 sdm	7,2	0,2	0,12	1,58	0,2	0	5,4
		minyak	4	1 sdt	35,36	0	4	3,76	0	0	0,096
	Buah	pisang	50	1 bh kcl	23	0,25	0,06	6,1	1,3	0	5
Sub total					322,31	16,96	9,775	46,64	3,31	15,8	53,646
elingan Pa	risol	tepung ter	5	2 sdm	16,65	0,45	0,05	3,86	0,015	0	0,1
		tepung pa	5	1 sdm	19,75	0,65	0,06	3,6	0,225	0	36,6
		wortel	12	1 sdm	4,32	0,12	0,072	0,948	0,12	0	3,24
		kentang	15	1 sdm	9,3	0,315	0,03	2,025	0,075	0	1,05
09.30		minyak	4	1 sdt	35,36	0	4	3,76	0	0	1,08
Sub total					85,38	1,535	4,212	14,193	0,435	0	42,07
Makan sian	nasi	Beras	25	3/4 gls	92,25	2,375	0,35	19,275	0,1	0	6,75
12.30	n bumbu k	ayam	40	1 ptg	119,2	7,28	10	0	0	31,6	43,6
tahu goreng		tempe	50	2 ptg sdg	100,5	10,4	0,4	13,5	0,7	0	4,5
bening baya		bayam	50	1 1/2 sdm	8	0,45	0,2	1,45	0,35	0	7,9
		touge	15	2 sdm	3,7	0,162	0,05	21,5	0,17	0	0,345
	Buah	semangk a	100	1/2 bh kcl	28	0,5	0,2	6,9	0,4	0	7
Sub total					374,03	21,167	11,2	62,625	1,72	27,65	70,095
elingan So	pastel	tepung ter	10	1 sdm	33,3	0,9	0,1	7,72	0,03	0	0,2
14.00		kentang	15	1 sdm	58,95	0,165	0,075	14,73	0,135	0	4,05
		wortel	10	1 sdm	3,6	0,1	0,06	0,79	0,1	0	2,7
		minyak	5	1 sdt	2,3	0,025	0,6	0,61	0	0	1,35
Sub Total					98,15	1,19	0,835	32,255	0,265	0	8,3
Makan Sor	bubur	Beras	5	3/4 gls	17,85	0,42	0,085	3,855	0,01	0	1,35
17.00	la bola aya	ayam	40	1 ptg	119,2	7,28	10	0	0	31,6	43,6
tahu bumbu ku		tahu	55	1/2 bj bsr	44	5,995	2,585	0,44	0,055	0	1,1
tumis touge w		touge	15	1/2 gls	5,1	0,36	0,045	1,08	0,285	0	4,05
		wortel	10	1 sdm	3,6	0,1	0,06	0,79	0,1	0	2,7
		minyak	3	1 sdt	26,52	0	3	2,82	0	0	0,81
	melon	melon	190	1 ptg bsr	70,3	1,14	0,76	14,82	1,9	0	70,3
Sub total					477,95	13,30	19,73	73,58	2,35	31,60	123,91
total Na											134,10
garam dapur (2 gr)											800
Total					1357,82	54,15	40,91	216,66	8,08	75,05	1098,02
kebutuhan individu berdasarkan perhitungan					1375	51	38	206	30	200	1200
persentase kebutuhan %					98,75	106,18	107,66	105,17	26,93	37,53	91,50

Lampiran 14. Recall Hari Kedua

Waktu Mak	Menu	han Makar	Berat	URT	nergi (kka	Protein (g)	Lemak (g)	rbohidrat	Serat (g)	kolestrol	natrium
Makan pag	bubur	beras	25	2 sdm	88,25	1,75	0,125	20	0,6	0	6,75
06 30	sup ayam	ayam	20	1 ptg	59,6	3,64	5	0	0	15,8	21,8
		buncis	10	1/2 gls	3,4	0,24	0,03	0,72	0,19	0	0,8
tempe bumbu k		tempe	50	2 ptg sdg	100,5	10,4	0,4	13,5	0,7	0	4,5
tumis kembang ko		embang ko	15	2 sdm	3,75	0,36	0,03	0,735	0,24	0	6,975
		wortel	20	1 1/2 sdm	7,2	0,2	0,12	1,58	0,2	0	5,4
		minyak	4	1 sdt	35,36	0	4	3,76	0	0	0,096
	Buah	pisang	50	1 bh kcl	23	0,25	0,06	6,1	1,3	0	5
Sub total					321,06	16,84	9,765	46,395	3,23	15,8	51,321
elingan Pa	risol	tepung ter	5	2 sdm	16,65	0,45	0,05	3,86	0,015	0	0,1
		tepung pa	5	1 sdm	19,75	0,65	0,06	3,6	0,225	0	36,6
		wortel	12	1 sdm	4,32	0,12	0,072	0,948	0,12	0	3,24
		kentang	15	1 sdm	9,3	0,315	0,03	2,025	0,075	0	1,05
09.30		minyak	4	1 sdt	35,36	0	4	3,76	0	0	1,08
Sub total					85,38	1,535	4,212	14,193	0,435	0	42,07
Makan sian	nasi	Beras	25	3/4 gls	92,25	2,375	0,35	19,275	0,1	0	6,75
12.30	bumbu k	ayam	40	1 ptg	119,2	7,28	10	0	0	31,6	43,6
tahu goreng		tempe	50	2 ptg sdg	100,5	10,4	0,4	13,5	0,7	0	4,5
bening baya		bayam	50	1 1/2 sdm	8	0,45	0,2	1,45	0,35	0	7,9
		touge	5	2 sdm	3,7	0,162	0,05	21,5	0,17	0	0,115
	Buah	semangk a	100	1/2 bh kcl	28	0,5	0,2	6,9	0,4	0	7
Sub total					374,03	19,153	11,2	62,625	1,72	27,65	69,865
elingan So	pastel	tepung ter	10	1 sdm	33,3	0,9	0,1	7,72	0,03	0	0,2
14.00		kentang	15	1 sdm	58,95	0,165	0,075	14,73	0,135	0	4,05
		wortel	10	1 sdm	3,6	0,1	0,06	0,79	0,1	0	2,7
		minyak	5	1 sdt	2,3	0,025	0,6	0,61	0	0	1,35
Sub Total					98,15	1,19	0,835	32,255	0,265	0	8,3
Makan Sor	bubur	Beras	5	3/4 gls	17,85	0,42	0,085	3,855	0,01	0	1,35
17.00	la bola aya	ayam	40	1 ptg	119,2	7,28	10	0	0	31,6	43,6
tahu bumbu ku		tahu	55	1/2 bj bsr	44	5,995	2,585	0,44	0,055	0	1,1
tumis touge w		touge	15	1/2 gls	5,1	0,36	0,045	1,08	0,285	0	4,05
		wortel	10	1 sdm	3,6	0,1	0,06	0,79	0,1	0	2,7
		minyak	3	1 sdt	26,52	0	3	2,82	0	0	0,81
	melon	melon	190	1 ptg bsr	70,3	1,14	0,76	14,82	1,9	0	70,3
Sub total					477,95	13,30	19,73	73,58	2,35	31,60	123,91
total Na											134,10
garam dapur (2 gr)											800
Total					1356,57	51,14	36,56	205,12	8,00	75,05	1095,47
kebutuhan individu berdasarkan perhitungan					1375	51	38	206	30	200	1200
persentase kebutuhan %					98,66	100,27	96,21	99,57	26,67	37,53	91,29

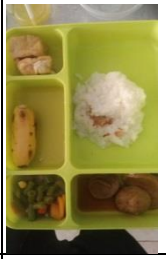
Lampiran 15. Perencanaan Menu Hari Ketiga

aktu Mak	Menu	han Makar	Berat	URT	nergi (kka	Protein (g)	Lemak (g)	rbohidrat	Serat (g)	kolestrol	na (mg)
Makan pag	bubur	beras	25	2 sdm	88,25	1,75	0,125	20	0,6	0	6,75
06 30	soto ayam	ayam	20	1/2 ptg	30,8	2,48	2,16	0,7	0	15,8	21,8
		bihun	10	1/4 gls	34,8	0,47	0,1	8,2	0,12	0	1,2
		tauge	20	2 sdm	3,7	0,162	0,05	21,5	0,17	0	0,46
	tempe goreng	tempe	50	2 ptg sdg	100,5	10,4	0,4	13,5	0,7	0	4,5
		minyak	5	1 sdt	44,2	0	5	4,7	0	0	1,35
	Buah	semangk a	100	1/2 bh kcl	28	0,5	0,2	6,9	0,4	0	7
Sub total					330,25	15,762	8,035	74,5	1,99	15,8	43,06
elingan Pa	risol	tepung ter	5	2 sdm	16,65	0,45	0,05	3,86	0,015	0	0,1
		tepung pa	5	1 sdm	19,75	0,65	0,06	3,6	0,225	0	36,6
		wortel	12	1 sdm	4,32	0,12	0,072	0,948	0,12	0	3,24
		kentang	15	1 sdm	9,3	0,315	0,03	2,025	0,075	0	1,05
09.30		minyak	4	1 sdt	35,36	0	4	3,76	0	0	1,08
Sub total					85,38	1,535	4,212	14,193	0,435	0	42,07
Makan sian	nasi	Beras	50	3/4 gls	184,5	4,75	0,7	38,55	0,2	0	13,5
12.30	telur rebus	telur ayam	50	1/2 btr	77	6,2	5,4	0,7	0	212	71
	tempe bumbu kuning	tempe	50	2 ptg sdg	100,5	10,4	0,4	13,5	0,7	0	4,5
	capcay	brokoli	25	1 1/2 sdm	10,75	0,7	0,1	2,25	0,65	0	6,75
		Wortel	25	3 sdm	9	0,25	0,15	1,975	0,25	0	6,75
		minyak	6	1 sdt	53,04	0	6	5,64	0	0	1,62
	Buah	semangk a	100	1/2 bh kcl	28	0,5	0,2	6,9	0,4	0	7
Sub total					462,79	22,8	13,96	69,515	2,2	212	111,12
elingan So	pastel	tepung ter	10	1 sdm	33,3	0,9	0,1	7,72	0,03	0	0,2
14.00		kentang	20	1 sdm	78,6	0,22	0,1	19,64	0,18	0	1,4
		wortel	15	1 sdm	5,4	0,15	0,09	1,185	0,15	0	4,05
		minyak	4	1 sdt	1,84	0,02	0,48	0,488	0	0	1,08
Sub Total					119,14	1,29	0,77	32,255	0,36	0	6,73
Makan Sor	bubur	Beras	50	3/4 gls	178,5	4,2	0,85	38,55	0,1	0	13,5
17.00	kan simba bumbu kuning	ikan simba	40	3/4 ptg	33,6	5,08	0,36	0	0	18,4	26,4
	tempe bumbu kuning	tempe	50	2 ptg sdg	100,5	10,4	0,4	13,5	0,7	0	4,5
	bening bayam	bayam	50	1 1/2 sdm	8	0,45	0,2	1,45	0,35	0	7,9
	Buah	pisang	50	1 bh kcl	23	0,25	0,06	6,1	1,3	0	5
Sub total					343,60	19,96	1,87	49,60	2,45	18,40	57,3
total Na											102,44
garam dapur (2 gr)											800
Total					1341,16	50,99	34,98	207,90	7,44	246,20	1060,28
kebutuhan individu berdasarkan perhitungan					1375	51	38	206	30	200	1200
persentase kebutuhan %					97,54	99,98	92,05	100,92	24,78	123,10	88,36

Lampiran 16. Recall Hari Ketiga

Waktu Mak	Menu	han Makar	Berat	URT	nergi (kka	Protein (g)	Lemak (g)	rbohidrat	kolestrol	Serat (g)	Na (mg)
Makan pag	bubur	beras	5	2 sdm	17,65	0,35	0,025	4	0	0,12	1,35
06 30	soto ayam	ayam	20	1/2 btr	30,8	2,48	2,16	0,7	15,8	0	21,8
		bihun	10	1/4 gls	34,8	0,47	0,1	8,2	0,12	0	1,2
		tauge	15	2 sdm	3,7	0,162	0,05	21,5	0	0,17	0,345
tempe goren		tempe	25	2 ptg sdg	50,25	5,2	0,2	13,5	0	0,35	2,25
		minyak	5	1 sdt	44,2	0	5	4,7	0	0	1,35
	Buah	semangk a	100	1/2 bh kcl	28	0,5	0,2	6,9	0	0,4	7
Sub total					209,4	9,162	8,365	59,5	15,8	1,04	35,295
elingan Pa		tepung ter	5	2 sdm	16,65	0,45	0,05	3,86	0	0,015	0,1
	risol	tepung pa	5	1 sdm	19,75	0,65	0,06	3,6	0	0,225	36,6
		wortel	12	1 sdm	4,32	0,12	0,072	0,948	0	0,12	3,24
		kentang	15	1 sdm	9,3	0,315	0,03	2,025	0	0,075	1,05
09.30		minyak	4	1 sdt	35,36	0	4	3,76	0	0	1,08
Sub total					85,38	1,535	4,212	14,193	0	0,435	42,07
Makan sian	nasi	Beras	50	3/4 gls	184,5	4,75	0,7	38,55	0	0,2	13,5
12.30	telur rebus	telur ayam	50	1/2 btr	77	6,2	5,4	0,7	212	0	71
tempe bumbu k		tempe	50	2 ptg sdg	100,5	10,4	0,4	13,5	0	0,7	4,5
	cacay	brokoli	10	1 1/2 sdm	4,3	0,28	0,04	0,9	0	0,26	2,7
		Wortel	15	3 sdm	5,4	0,15	0,09	1,185	0	0,15	4,05
		minyak	6	1 sdt	53,04	0	6	5,64	0	0	1,62
	Buah	semangk a	100	1/2 bh kcl	28	0,5	0,2	6,9	0	0,4	7
Sub total					374,03	20,18	15,63	67,375	233,2	1,71	104,37
elingan So		tepung ter	10	1 sdm	33,3	0,9	0,1	7,72	0	0,03	0,2
14.00	pastel	kentang	15	1 sdm	58,95	0,165	0,075	14,73	0	0,135	1,05
		wortel	15	1 sdm	5,4	0,15	0,09	1,185	0	0,15	4,05
		minyak	4	1 sdt	1,84	0,02	0,48	0,488	0	0	1,08
Sub Total					99,49	1,235	0,745	32,255	0	0,315	6,38
Makan Sor	bubur	Beras	45	3/4 gls	160,65	3,78	0,765	34,695	0	0,09	12,15
17.00	nba bumbu	ikan simba	40	3/4 ptg	33,6	7,08	0,36	0	18,4	0	26,4
tempe bumbu k		tempe	50	2 ptg sdg	100,5	10,4	0,4	13,5	0	0,7	4,5
bening baya		bayam	25	1 1/2 sdm	4	0,225	0,1	0,725	0	0,175	15,8
	Buah	pisang	50	1 bh kcl	23	0,25	0,06	6,1	0	1,3	5
Sub total					321,75	19,96	1,69	48,90	18,40	2,27	63,85
total Na											108,88
garam dapur (2 gr)											800
Total					1250,16	52,07	31,89	209,90	267,40	5,77	1051,97
kebutuhan individu berdasarkan perhitungan					1375	51	38	206	200	30	1200
persentase kebutuhan %					90,92	102,10	83,92	101,89	133,70	19,22	87,66

Lampiran 17. Dokumentasi

Hari ke 1	Pagi	Siang	Malam
			
Hari ke 2			
Hari ke 3			