

L

A

M

P

I

R

A

N

Lampiran 1. Surat izin penelitian



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



E-mail : direktorat@poltekkes-tjk.ac.id Website : <http://poltekkes-tjk.ac.id>

Nomor : PP.03.04/F.XLIII/8525/2023 8 Desember 2023
 Lampiran : 1 eks
 Hal : Izin Penelitian

Yth, Direktur RSUD Demang Sepuluh Raya Kabupaten Lampung Tengah
 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.	Anggun Mutiara NIM:2113411019	Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Demang Sepuluh Raya Kabupaten Lampung Tengah	RSUD Demang Sepuluh Raya

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



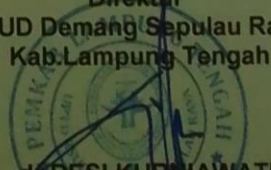


KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURUNING
Jalan Soekarno Hatta – Hatta No.6 Bandar Lampung
 Telepon (0721) 783 852 Faksimile : 0721 - 773918



E-mail : direktorat@poltekkes-tjk.ac.id Website : <http://poltekkes-tjk.ac.id>

Lampiran 2. Surat izin keluar dari RS

	<p>PEMERINTAH KABUPATEN LAMPUNG TENGAH RSUD DEMANG SEPULAU RAYA Jl. Lintas Sumatera No 4.A, Terbanggi Agung Gunung Sugih, Lampung Tengah. Kode Pos 34161 Telp: (0725) 5260036 / 0811 7281 119, Email : rsuddemang01@gmail.com</p>	
Gunung Sugih, 22 April 2024		
<p>Nomor : 800/218/UPTD.RSUD-DSR/IV/2024 Sifat : Segera Lampiran : - Perihal : Permohonan Izin Penelitian</p>	<p>Kepada Yth, Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tanjungkarang di - Tempat</p>	
<p>Dengan Hormat,</p> <p>Menindaklanjuti Surat Saudara Nomor : PP.03.04/F.XLIII/8525/2023 Tanggal 08 Desember 2023 Perihal Permohonan Izin Penelitian di RSUD Demang Sepulau Raya, yang akan dilaksanakan oleh :</p> <p>Nama : Anggun Mutiara NPM : 2113411019 Judul : Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Demang Sepulau Raya Kabupaten Lampung Tengah.</p> <p>Bersama ini kami sampaikan kepada saudara, pada prinsipnya Rumah Sakit kami tidak keberatan untuk memfasilitasi izin penelitian di RSUD Demang Sepulau Raya Kab. Lampung Tengah.</p> <p>Demikian yang dapat kami sampaikan, agar dapat di pergunakan sebagai mana mestinya.</p>		
<p>Direktur RSUD Demang Sepulau Raya Kab.Lampung Tengah,  dr. DESI KURNIAWATI NIP. 19761218 201412 2 001</p>		

Lampiran 3. Formulir Skrining Gizi

FORMULIR SKRINING GIZI MALNUTRITION SCREENING TOOL (MST)

No	Parameter	skor	
1	Apakah pasien mengalami penurunan berat badan yang tidak direncanakan/tidak diinginkan dalam 6 bulan terakhir		
	Tidak	0	
	Tidak/tidak pasti/tidak tahu/Ya	2	
	Ya, ada penurunan BB sebanyak:		
	2– 5 kg	1	
	6 – 10 kg	2	
	11–15 kg	3	
2	>15kg	4	
	Tidak tahu berapa kg penurunannya	5	
	Apakah asupan makanan pasien berkurang karena penurunan nafsu makan/kesulitan makanan?	0	
	Tidak	0	
	Ya	1	
TotalSkor		Ya	
Pasien dengan diagnosis khusus? Penurunan imunitas, kanker, gagal ginjal kronik hemodialisis, geriatri, serosis hepatitis, transplantasi, luka bakar, kanker kemoterapi, cedera kepala berat, Penurunan fungsi ginjal berat, bedah digestif, DM, stroke, pneumonia berat, patah tulang pinggul, dll		(hipertensi)	

Sumber: Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Malnutrisi Pada Dewasa (2019)

Pasien dengan diagnosa khusus: **YA** **TIDAK**

DM/gangguan fungsi tyroid/infeksi kronis, dll.

Sebutkan: Hipertensi

i Interpretasi

MST = 0–1 Tidak beresiko malnutrisi

MST \geq 2 Beresiko malnutrisi, konsultasikan ahli gizi

Lampiran 4. Persetujuan Setelah Penjelasan

PENJELASAN SEBELUM PERSETUJUAN (PSP) UNTUK PASIEN HIPERTENSI

Judul Penelitian : Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar Pada pasien Hipertensi di RSUD Demang Sepulau Raya, Lampung Tengah tahun 2024

Tujuan Umum : Diketahui melakukan Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar Pada pasien Hipertensi di RSUD Demang Sepulau Raya, Tengah tahun 2024

Perlakuan yang diterapkan pada subjek

Pasien Hipertensi yang menjadi responden pada penelitian ini diminta untuk mengikuti tata cara penatalaksanaan asuhan gizi terstandar (PAGT) yang meliputi pengkajian gizi, diagnosis gizi, intervensi gizi, monitoring dan evaluasi gizi. Penatalaksanaan tersebut dilakukan ≥ 3 hari dengan responden diminta untuk dilakukan wawancara untuk pengisian formulir NCP, mengisi quisioner, merecall asupan responden, mengisi formulir FFQ, serta pengukuran BB dan TB.

Responden yang terlibat dalam penelitian ini akan:

1. Memperoleh informasi mengenai penatalaksanaan asuhan gizi terstandar pada pasien hipertensi.
2. Mengetahui pola makannya.
3. Mendapatkan konsultasi tentang diet hipertensi

Kerahasiaan

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

Bahaya Potensial

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

Hak untuk undur diri

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

Adanya insentif untuk subjek

Responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini akan mendapatkan souvenir berupa kotak makan dan botol minum.

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

Anggun Mutiara (No.Hp/Wa08989207606)

Lampiran 5. Informed Consent

INFORMED CONSENT

(PERNYATAAN PERSETUJUAN PENELITIAN UNTUK PASIEN HIPERTENSI)

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ny.E
 Umur : 48 tahun
 Jenis Kelamin : perempuan
 Pekerjaan : ibu rumah tangga
 Alamat : gunung sugih
 NomorHp : 089526734110

Telah mendapat keterangan secara terperinci dan jelas mengenai:

1. Penelitian yang berjudul "Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar Pada pasien Hipertensi di RSUD Demang Sepulau Raya pada tahun 2024."
2. Perlakuan yang akan dilakukan pada subjek
3. Manfaat ikut sebagai subjek penelitian
4. Kerahasiaan data
5. Bahaya potensial
6. Hak untuk undur diri
7. Insetif 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 tanpa keterpaksaan.

*coret yang tidak perlu.

Bandar Lampung,2024

Peneliti

Responden

(AnggunMutiara)

(.....)

Lampiran 6. Data Gambaran Umum Pasien

INSTALASI GIZI RS:

Nama : Ny.E ~~Wanita~~/Pria
 Alamat : Gunung Sugih
 No.Telepon : 089526734110
 Pendidikan : SMA
 Suka Bangsa :Palembang
 Pekerjaan : IRT (Ibu Rumah Tangga)
 Agama : Islam
 Diagnosis : LBP (*lock back pain*) +Hipertensi
 Komplikasi : Hipertensi
 Tinggibadan : 14 Cm
 Berat badan : 64Kg
 Nafsu makan : ~~kurang~~/Baik

Keluhan Penyakit Riwayat Penyakit

Anamnesis
 Pengobatan Sebelumnya (beritanda, boleh lebih dari 1)
 Tidak ada alergi Makanan Diet Obat

Masalah Pencernaan : tidak ada

	Insulin	
Hiploglikemia kapan:.....	:Pernah/Tidak	Bila pernah,
Ketoasidosis kapan:.....	:Pernah/Tidak	Bila pernah,

Mendapatkan Penyuluhan Gizi hipertensi:

Pernah/~~Tidak~~ Bila pernah, dari mana:

Latihan Jasmani

Jenis Latihan : Lama Menit

Frekuensi :.....x Perminggu
 Kesimpulan Aktivitas :Ringan/Sedang/Berat

Hambatan Latihan Jasmani:.....

Lampiran 7. Formulir Pengetahuan Gizi

Tanggal pengambilan data:

A. Karakteristik responden

Nomor responden : 1

Umur : 48 tahun

Nama responden: Ny.E

Alamat : gunung sugih

Pendidikan

- | | | |
|--------|------------|--------------------|
| 1. SD | 3. SMA | 5. S1 |
| 2. SMP | 4. Diploma | 6. Lain-lain:..... |

Pekerjaan

- | | |
|-------------------|-------------------------------|
| 1. Buruh | 4. Pegawai negeri sipil (PNS) |
| 2. Petani | 5. Ibu rumah tangga (IRT) |
| 3. Pegawai swasta | 6. Lain-lain:..... |

B. Pertanyaan pengetahuan tentang hipertensi

Berilah tanda check (√) pada kolom jawaban yang tersedia dengan memperhatikan kriteria dibawah ini
 “Ya” = bila pertanyaan benar dan “Tidak” = jika pertanyaan salah

No.	Pertanyaan	benar	salah
1.	Hipertensi atau darah tinggi adalah penyakit meningkatnya tekanan darah	√	
2.	Semakin tua usia, tekanan darah semakin meningkat	√	
3.	Tekanan darah normal adalah 120/80 mmHg	√	
4.	Darah tinggi merupakan awal dari penyakit stroke	√	
5.	Tekanan darah dapat berubah sesuai dengan aktivitas yang dilakukan		√
6.	Konsumsi buah dan sayur kemasan kaleng dianjurkan untuk penderita hipertensi	√	
7.	Penggunaan garam dapur berlebih berpengaruh terhadap tekanan darah	√	
8.	Latihan fisik yang berat tidak dapat meningkatkan tekanan darah		√
9.	Stress merupakan salah satu penyebab hipertensi		√
10.	Kelebihan berat badan dapat meningkatkan resiko hipertensi		√
11.	Penderita hipertensi penting untuk mengontrol ke pelayanan kesehatan	√	
12.	Konsumsi makanan yang di awetkan berpengaruh pada tekanan darah		√
13.	Konsumsi garam dapur untuk penderita hipertensi sebanyak 2 gr		√
14.	Mengonsumsi buah dan sayur dipercaya dapat menurunkan tekanan darah		√
15.	Anjuran porsi makan buah dan sayur untuk penderita hipertensi sebanyak 4-5 porsi		√
16.	Salah satu penyedap rasa yang tidak diperbolehkan Untuk penderita hipertensi adalah Penggunaan MSG, kecap asin, dan kecap manis.	√	

17.	Konsumsi produk susu tanpa lemak merupakan salah satu olahan yang dianjurkan untuk penderita hipertensi		√
18.	Sering mengonsumsi makanan asin dapat beresiko menderita hipertensi	√	
19.	Kandungan lemak yang tinggi dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi	√	
20.	Konsumsi makanan/minuman yang manis dapat membantu menurunkan tekanan darah	√	

Kuisisioner pengetahuan pasien tentang Hipertensi. Daftar pertanyaan terdapat 20 item pertanyaan dengan skor pilihan jawaban benar (5), dan jawaban salah (0), Cara pengukuran kuesioner yaitu dengan cara menjumlahkan semua pertanyaan dari no 1-20 dengan kategori < 60 pengetahuannya kurang, 60-80 sedang, > 80 baik.

Lampiran 8. Formulir *Food Recall 24 jam* Individu

FORMULIR *FOOD RECALL 24 JAM* INDIVIDU

Identitas Subyek

Nama Subyek :.....

Jenis Kelamin :.....

Umur :.....

Berat Badan :.....

Petugas :.....

Kode Subyek :.....

Alamat :.....

Pembimbing :.....

Waktu makan	Menu	Bahan makanan	Berat (g)	URT	Keterangan

REKAP HASIL *FOOD RECALL* KONSUMSI PANGAN INDIVIDU

Identitas Subyek

Nama Subyek : Kode Subyek :
 Jenis Kelamin : Alamat :
 Umur :
 Berat Badan :
 Petugas :

No.	Nama Bahan Makanan	Berat bersih (gram)*			Berat bersih 3 hari	Berat bersih rata rata sehari
		Hari1	Hari2	Hari3		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

*bila food recall dilakukan selama 3 (tiga) hari

TandaTangan

Petugas

ANALISIS ASUPAN ENERGI DAN ZAT GIZI

Identitas Subyek

Nama Subyek :.....

Jenis Kelamin :.....

Umur :.....

Berat Badan :.....

Petugas :.....

Kode Subyek :.....

Alamat :.....

Pembimbing :.....

No.	Nama bahan makanan	Berat (g)	E (Kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	Serat (g)	VitC (mg)	Kolesterol	Na (mg)	Kalium (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)

*Dihitung berdasarkan koreksi berat badan

Tanda Tangan

Lampiran 9. Food Frequency Questionnaire

Identitas Subyek

Nama Subyek : Ny.E
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Umur : 48 tahun
 Berat Badan : 64 kg
 Petugas : Anggun















Kode Subyek : 1
 Alamat : Gunung sugih


No.	Bahan makanan	Frekuensi konsumsi (skor konsumsi panga)					
		>3 kali/hari	1 kali/hari	3-4 kali/hari	1-2 kali/minggu	2 kali sebulan	Tidak pernah
		(50)	(25)	(15)	(10)	(5)	(0)
A.	Makanan pokok						
1.	Nasi	√					
2.	Jagung				√		
3.	singkong					√	
4.	Sagu						√
5.	Kentang				√		
B.	Laukhewani						
6.	Dagingsapi				√		
7.	Sosis						√
8.	Udangbasah					√	
9.	Cumi cumi					√	
10.	Kepiting						√
11.	Bandeg						√
12.	Kakap						√
13.	Ayam				√		
14.	Hati ayam				√		
15.	Telur ayam				√		
16.	Telur puyuh					√	
17.	Belut					√	
18.	Teluritik						√
19.	Ikan laut				√		
20.	Ikan asin					√	
C.	Lauknabati						
21.	Kacang kedelai					√	
22.	Kacang mede						√
23.	Kacang merah					√	
24.	Kacang hijau					√	
25.	Petai				√		
26.	Tahu				√		
27.	Tempe				√		
28.	Kacang tanah					√	

D.	Sayuran					√	
29.	Bayam				√		
30.	Kangkung				√		
31.	Daun kates					√	
32.	Daunkatu					√	
33.	Sawi			√			
34.	Kol			√			
35.	Wortel			√			
36.	Buncis				√		
37.	Tomat		√				
38.	Teronghijau					√	
39.	Terongungu				√		
40.	Brokoli						√
41.	Timun				√		
42.	selada				√		
43.	Pare					√	
44.	Kacangpanjang				√		
45.	pakis					√	
E.	Buah						
46.	Apel					√	
47.	Mangga				√		
48.	Jeruk				√		
49.	Semangka					√	
50.	Anggur						√
51.	Jambubatu					√	
52.	Pir					√	
53.	Timunsuri					√	
54.	Melon						√
55.	Kelengkeng				√		
56.	Duku					√	
57.	Duren					√	
58.	Buahnaga				√		
59.	Rambutan				√		
60.	pisang			√			

- Konsumsi protein hewani dengan skor >140 dikatakan sering
- Konsumsi protein nabati dengan skor >200 dikatakan sering
- Konsumsi sayur denganskor > 250 dikatakan sering
- Konsumsi buah denganskor >150 dikatakan sering

Lampiran 10. Dokumentasi

Hari	Waktu makan	Perencanaan menu	Sisa makanan
Hari pertama	Makan siang		
	Makan sore		
Harikedua	Makan pagi		
	Makan siang		
	Makan sore		
Hari ketiga	Makan pagi		
	Makan siang		

	<p>Makan sore</p>		
--	-------------------	--	---

Lampiran 11. Daftar bahan penukar dan menu

bahan makanan	porosi	E	P	L		KH	BM	E	P	L	KH
makanan pokok	3	175	4	0		40	makanan pokok	525	12	0	120
lauk hewani sedang	1	75	7	5			lauk hewani sedang	75	7	5	0
lauk hewani rendah	2	50	7	2		0	lauk hewani rendah	100	14	4	0
lauk nabati	3	75	5	3		7	lauk nabati	225	15	9	21
sayuran	3	25	1	0		5	sayuran	75	3	0	15
buah	2	50	1	0		12	buah-buah	100	2	2	24
minyak	3	50	0	5		0	minyak	150	0	15	0
gula	1	50	1			5	gula	50	1		5
snack	2	143.5	0.25	1.95		31.2	snack	287	0.5	3.9	62.4
							SUB TOTAL	1587	54.50	38.9	247.4
							KEBUTUHAN	1257.34	47.15	27.94	204.31
							PERSENTASE	126%	116%	139%	121%
BM	pagi	selingan sore	siang	selingan siang	sore	selingan sore					
makanan pokok	1p		1p		1p						
lauk hewani sedang			1p		1p						
lauk hewani rendah	1p		1p		1p						
lauk nabati	1p		1p		1p						
sayuran	1p		1p		1p						
buah-buahan	1p		2p		1p						
minyak	1p		1p		1p						
gula											
snack			1p		1p						

Lampiran menu 3 hari intervensi

MENU HARI KE-1 (SENIN)																		
Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat (g)	URT	Energi (kal)	Protein (g)	Lemak(g)	KH (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit A (mcg)	Na (mg)	Serat (g)	magnesium (mcg)	kalium (mg)	kalsium (mg)	
	bubur	Beras	100	12 gls	369.00	9.50	1.40	77.10	68.00	1.40	0.00	0.00	34.00	0.40	0.00	0.00	0.00	
	telur semur	telur puyuh	40	13 ptg	46.40	4.28	2.80	0.64	26.00	1.40	0.48	38.00	44.40	0.00	0.00	0.00	0.00	
		minyak	5	12 ptg	44.20	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	tahu bacem	tahu	25	13 gls	20.00	2.73	1.18	0.20	55.75	0.85	0.20	0.00	0.50	0.03	0.00	0.00	0.00	
		minyak	5	1 sdt	44.20	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	sayur bayam	wortel	20	14 gls	29.40	1.02	0.14	6.30	1.20	0.22	0.18	0.00	1.00	0.26	0.00	0.00	0.00	
		bayam	30	14 gls	4.80	0.27	0.12	0.87	49.80	1.05	0.12	0.00	4.80	0.21	0.00	136.92	49.80	
		jagung	60	12 bh	51.00	0.54	3.90	4.62	6.00	0.54	0.24	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	
Sub total					240.00	8.84	13.67	12.63	138.75	4.06	1.22	38.00	51.90	0.50	0.00	136.92	49.80	
					kal	g	g	g	mg	mg	mg	mcg	mg	g	g	g	g	
siang	bubur	Beras	150	12 gls	553.50	14.25	2.10	115.65	102.00	2.10	0.00	0.00	51.00	0.60	0.00	0.00	0.00	
	ayam goreng tepung	ayam	40	13 ptg	119.20	7.28	10.00	0.00	5.60	0.60	0.24	98.00	43.60	0.00	0.00	154.36	5.60	
	tahu bacem	tahu	50	12 ptg	40.00	5.45	2.35	0.40	111.50	1.70	0.32	0.00	1.00	0.05	0.00	0.00	111.50	
		minyak	5	1 sdt	44.20	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	sop sayuran	buncis	20	14 gls	6.80	0.48	0.06	1.44	20.20	0.14	0.06	0.00	1.60	0.38	0.00	50.00	20.20	
		kentang	70	14 ptg	43.40	1.47	0.14	9.45	44.10	0.49	0.21	0.00	4.90	0.35	0.00	277.20	44.10	
	jagung	10	13 ptg	3.50	0.22	0.01	0.78	0.70	0.05	0.08	0.00	35.30	0.19	0.00	35.30	0.70		
Sub total					810.60	29.15	10.95	127.72	284.10	5.08	0.91	98.00	137.40	1.57	0.00	516.86	182.10	
					kal	g	g	g	mg	mg	mg	mcg	mg	g	g	g	g	
sore	bubur	beras	100	34 gls	369.00	9.50	1.40	77.10	68.00	1.40	0.00	0.00	34.00	0.40	0.00	0.00	0.00	
	rolade telur	telur	40	12 ekor sdg	69.60	4.32	5.60	0.48	27.20	1.96	0.60	81.20	76.00	0.00	0.00	56.40	27.20	
		minyak	5	14 gls	44.20	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	sayur bayam	bayam	80	1 buah kcl	12.80	0.72	0.32	2.32	132.80	2.80	0.32	0.00	12.80	0.56	0.00	365.12	132.80	
		oyong	10	12 sdt	1.90	0.08	0.02	0.41	1.90	0.09	0.01	0.00	2.30	0.13	0.00	10.91	1.90	
		wortel	10	1 bh sdg	3.60	0.01	0.06	0.79	4.50	0.10	0.03	0.00	7.00	0.10	0.00	24.50	4.50	
Sub total					501.1	14.63	13.67	81.1	234.4	6.35	0.96	81.2	132.1	1.19	0	456.93	166.4	
2.5 gr garam dapur												1000						
Total					1551.7	52.6	38.2	221.5	657.3	15.5	1.9	179.2	1321.4	9.1	0.0	4700.0	1000.0	
kebutuhan gizi individu					1257.34	47.15	27.94	204.31	1000	8	18	600	1500	25	340	4700	4700	
persentase					123%	112%	137%	108%	66%	194%	10%	30%	88%	36%	100%	21%		
													3,16 mg					

MENU HARI KE-2																		
(SELASA)																		
Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat (g)	URT	Energi (kal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit A (mcg)	Na (mg)	Serat (g)	magnesium (mg)	kalsium (mg)	kalsium (mg)	
Pagi	bubur	Beras	100	12 gls	369.00	9.50	1.40	77.10	68.00	1.40	0.00	0.00	34.00	0.40	0.00	0.00	0.00	
	telur semur	telur puyuh	40	13 ptg	46.40	4.28	2.80	0.64	26.00	1.40	0.48	38.00	44.40	0.00	0.00	0.00	0.00	
		minyak	5	12 ptg	44.20	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	tahu bacem	tahu	25	13 gls	20.00	2.73	1.18	0.20	55.75	0.85	0.20	0.00	0.50	0.03	0.00	0.00	0.00	
		minyak	5	1 sdt	44.20	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	sayur bayam	wortel	20	14 gls	29.40	1.02	0.14	6.30	1.20	0.22	0.18	0.00	1.00	0.26	0.00	0.00	0.00	
		bayam	30	14 gls	4.80	0.27	0.12	0.87	49.80	1.05	0.12	0.00	4.80	0.21	0.00	136.92	49.80	
jagung		60	12 bh	51.00	0.54	3.90	4.62	6.00	0.54	0.24	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00		
Sub total					609.00	18.34	10.85	89.73	206.75	5.46	1.22	38.00	85.90	0.90	0.00	136.92	49.80	
					kal	g	g	g	mg	mg	mg	mcg	mg	g	g	g	g	
Siang	bubur	beras	150	12 gls	553.50	14.25	2.10	115.65	102.00	2.10	0.00	0.00	51.00	0.60	0.00	0.00	0.00	
	ayam semur	ayam	40	34 gls	146.00	3.80	0.56	30.84	27.20	0.56	0.00	0.00	13.60	0.16	0.00	154.36	5.60	
		minyak	5	12 ekor sdg	44.20	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	43.52	11.15	
	tahu bacem	tahu	50	1 ptg sdg	40.00	5.45	2.35	0.40	111.50	1.70	0.40	0.00	1.00	0.05	0.00	0.00	0.00	
		minyak	5	14 gls	44.20	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	capcay	wortel	20	1 buah kl	5.00	0.48	0.04	0.98	4.40	0.22	0.04	0.00	2.00	0.30	0.00	0.00	0.00	
		jagung	3	12 sdt	26.52	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	pisang	50	1 bh sdg	18.50	0.30	0.20	3.90	6.00	0.20	0.05	0.00	13.50	0.50	0.00	0.00	0.00		
Sub total					324.42	10.03	13.67	36.12	149.10	2.68	0.49	0.00	30.10	1.01	0.00	197.88	16.75	
					kal	g	g	g	mg	mg	mg	mcg	mg	g	g	g	g	
sore	nasi	Beras	100	12 gls	369.00	9.50	1.40	77.10	68.00	1.40	0.00	0.00	34.00	0.40	#VALUE!	0.00	0.00	
	ikan patin goreng	ikan patin	40	12 ekor sdg	52.80	6.80	2.64	0.44	12.40	0.64	0.32	0.00	30.80	0.00	0.00	0.00	0.00	
		minyak	5	1 sdt	44.20	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	tempe goreng	tempe	50	1 ptg sdg	100.50	10.40	4.40	6.75	77.50	2.00	0.85	0.00	4.50	0.70	#VALUE!	0.00	0.00	
		minyak	5	2 sdm	44.20	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	tumis kacang panjang	kacang panjang	40	14 gls	12.40	0.92	0.04	2.52	24.00	0.24	0.20	0.00	12.00	1.08	#VALUE!	0.00	0.00	
		jagung	30	13 bh	265.20	0.00	30.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Wortel		25	13 gls	6.25	0.60	0.05	1.23	5.50	0.28	0.05	0.00	2.50	0.38	#VALUE!	0.00	0.00		
Sub total					894.55	28	8.45	88	187.4	4.56	1.42	0	83.8	2.555	#VALUE!	0	0	
2.5 gr garam dapur													1000					
Total					1584.4	56.6	33.0	165.1	543.3	10.3	3.1	38.0	199.8	4.5	#VALUE!	334.8	66.6	
					kal	g	g	g	mg	mcg	mg	mg	mg	g	g	g	g	
kebutuhan gizi individu					1507.34	56.52	33.49	244.94	1000	8	18	600	1500	25	25	25	25	
persentase					105%	100%	98%	67%	54%	128%	17%	6%	13%	18%	#VALUE!	1339%	266%	
													3,31					

MENU HARI KE-1 (SENIN)																		
Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat (g)	URT	Energi (kal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit A (mcg)	Na (mg)	Serat (g)	magnesium (mcg)	kalsium (mg)	kalsium (mg)	
					persentase	105%	92%	98%	67%	51%	128%	17%	6%	79%	17%	#VALUE!	1339%	266%
													3,31					
MENU HARI KE-3 (RABU)																		
Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat (g)	URT	Energi (kal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit A (mcg)	Na (mg)	Serat (g)	Serat (g)	Serat (g)	Serat (g)	
Pagi	bubur	Beras	75	1/2 gls	276.75	7.125	1.05	57.825	51	1.05	0	0	25.5	0.3	#VALUE!	0	0	
	ayam tepung	ayam	40	1/3 plg	119.2	7.28	10	0	5.6	0.6	0.24	98	43.6	0	#VALUE!	154.36	5.60	
		tepung	55	1/2 plg	44	5.995	2.585	0.44	122.65	1.87	0.24	0	1.1	0.055	#VALUE!	0	0	
		minyak	5	1/3 gls	44.20	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
		tahu bacem	tahu	20	1/2 gls	16.00	2.18	0.94	0.16	44.60	0.68	0.16	0.00	0.40	0.02	#VALUE!	0.00	44.60
			minyak	5	1 sdt	36.2	0.025	4.08	0.07	0.75	0.055	0.02	0.05	32.65	0	0	0	0
		sayuran bering bayam+wortel	jagung	20	1/4 gls	29.4	1.02	0.14	6.3	1.2	0.22	0.18	0	1	0.26	#VALUE!	0	0
			bayam	30	1/4 gls	4.8	0.27	0.12	0.87	49.8	1.05	0.12	0	4.8	0.21	#VALUE!	0	0
		wortel	60	1/2 bh	51	0.54	3.9	4.62	6	0.54	0.24	0	1.2	0	#VALUE!	0	0	
Sub total					621.55	24.435	10.85	70.285	281.6	6.065	1.2	98.05	110.25	0.845	#VALUE!	154.4	50.2	
					kal	g	g	g	mg	mg	mg	mcg	mg	g	g	g	g	
Siang	nasi	beras	75	1/2 gls	261	3.525	0.075	61.575	4.5	1.35	0.525	0	9	0.9	#VALUE!	0	0	
	ayam goreng	ayam goreng	40	3/4 gls	119.2	7.28	10	0	5.6	0.6	0.24	98	43.6	0	#VALUE!	154.36	5.60	
		minyak	5	1 sdt	44.20	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
		tahu bacem	tahu	50	1/2 ekor sdg	40.00	5.45	2.35	0.40	111.50	1.70	0.40	0.00	1.00	0.05	#VALUE!	43.52	111.50
			minyak	5	1 plg sdg	44.20	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		capcay	wortel	20	1/4 gls	7.2	0.2	0.12	1.58	0.06	0.2	0.06	0	14	0.2	#VALUE!	0	0
			jagung	20	1 buah kcl	5	0.48	0.04	0.98	4.4	0.22	0.04	0	2	0.3	#VALUE!	0	0
			minyak	3	1/2 sdt	26.52	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sub total					286.32	13.41	13.67	2.96	121.56	2.72	0.74	98	60.6	0.55	#VALUE!	197.9	117.1	
					kal	g	g	g	mg	mg	mg	mcg	mg	g	g	g	g	
Malam	bubur	beras	75	1/2 gls	276.75	7.125	1.05	58	51	1.05	0	0	25.5	0.3	#VALUE!	0	0	
	ikan patin daun kemangi	ikan patin	40	1/2 ekor sdg	40	6.8	2.64	0	12.4	0.64	0.32	0	30.8	0	0	0	0	
		tempe goreng	tempe	40	1 plg sdg	80.4	8.32	3.52	5.4	62	1.6	0.68	0	3.6	0.56	#VALUE!	0	0
			minyak	5	2 sdm	44.20	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
		kacang panjang tumis	kacang panjang	50	1/4 gls	15.50	1.15	0.05	3.15	30.00	0.30	0.25	0.00	15.00	1.35	#VALUE!	0.00	0.00
			wortel	50	1/3 bh	15	0.3	0.05	3.35	7	0.25	0.5	0	15	3.1	#VALUE!	0	0
			minyak	5	1/3 gls	44.20	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Sub total					516.05	24	8.45	70	162.4	3.84	1.75	0	76.4	5.31	#VALUE!	0	0	
2.5 gr garam dapur													1000					
Total					1423.9	61.5	33.0	143.4	565.6	12.6	3.7	196.1	1247.3	6.7	#VALUE!	352.2	167.3	
					kal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	g	g	g	g	
kebutuhan gizi individu					1507.34	56.52	33.49	244.94	1000	8	18	600	1500	25	25	25	25	
persentase					94%	109%	98%	59%	57%	158%	21%	33%	83%	27%	#VALUE!	1409%	669%	
													3,17					

Lampiran perencanaan menu

MENU HARI KE-1 (SENIN)																	
Menu	Bahan Makanan	Berat (g)	URT	Energi (kcal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit A (mcg)	Na (mg)	Serat (g)	magnesium (mcg)	kalsium (mg)	kalسيوم (mg)	
bubur	Beras	100	1/2 gls	369.00	9.50	1.40	77.10	68.00	1.40	0.00	0.00	34.00	0.40	0.00	0.00	0.00	
telur semur	telur puyuh	40	1/3 ptg	46.40	4.28	2.80	0.64	26.00	1.40	0.48	38.00	44.40	0.00	0.00	0.00	0.00	
	minyak	5	1/2 ptg	44.20	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
tahu bacem	tahu	25	1/3 gls	20.00	2.73	1.18	0.20	55.75	0.85	0.20	0.00	0.50	0.03	0.00	0.00	0.00	
	minyak	5	1 sdt	44.20	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
sayur bayam	wortel	20	1/4 gls	29.40	1.02	0.14	6.30	1.20	0.22	0.18	0.00	1.00	0.26	0.00	0.00	0.00	
	bayam	30	1/4 gls	4.80	0.27	0.12	0.87	49.80	1.05	0.12	0.00	4.80	0.21	0.00	136.92	49.80	
	jagung	60	1/2 bh	51.00	0.54	3.90	4.62	6.00	0.54	0.24	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	
Sub total				240.00	8.84	13.67	12.63	138.75	4.06	1.22	38.00	51.90	0.50	0.00	136.92	49.80	
				kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mcg	mg	g	g	g	g	
bubur	Beras	150	1/2 gls	553.50	14.25	2.10	115.65	102.00	2.10	0.00	0.00	51.00	0.60	0.00	0.00	0.00	
ayam goreng tepung	ayam	40	1/3 ptg	119.20	7.28	10.00	0.00	5.60	0.60	0.24	98.00	43.60	0.00	0.00	154.36	5.60	
tahu bacem	tahu	50	1/2 ptg	40.00	5.45	2.35	0.40	111.50	1.70	0.32	0.00	1.00	0.05	0.00	0.00	111.50	
	minyak	5	1 sdt	44.20	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
sop sayuran	buncis	20	1/4 gls	6.80	0.48	0.06	1.44	20.20	0.14	0.06	0.00	1.60	0.38	0.00	50.00	20.20	
	kentang	70	1/4 ptg	43.40	1.47	0.14	9.45	44.10	0.49	0.21	0.00	4.90	0.35	0.00	277.20	44.10	
	jagung	10	1/3 ptg	3.50	0.22	0.01	0.78	0.70	0.05	0.08	0.00	35.30	0.19	0.00	35.30	0.70	
Sub total				810.60	29.15	10.85	127.72	284.10	5.08	0.91	98.00	137.40	1.57	0.00	516.86	182.10	
				kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mcg	mg	g	g	g	g	
bubur	beras	100	3/4 gls	369.00	9.50	1.40	77.10	68.00	1.40	0.00	0.00	34.00	0.40	0.00	0.00	0.00	
rolade telur	telur	40	1/2 ekor sdg	69.60	4.32	5.60	0.48	27.20	1.96	0.60	81.20	76.00	0.00	0.00	56.40	27.20	
	minyak	5	1/4 gls	44.20	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
sayur bayam	bayam	80	1 buah kcl	12.80	0.72	0.32	2.32	132.80	2.80	0.32	0.00	12.80	0.56	0.00	365.12	132.80	
	oyong	10	1/2 sdt	1.90	0.08	0.02	0.41	1.90	0.09	0.01	0.00	2.30	0.13	0.00	10.91	1.90	
	wortel	10	1 bh sdg	3.60	0.01	0.06	0.79	4.50	0.10	0.03	0.00	7.00	0.10	0.00	24.50	4.50	
Sub total				501.1	14.63	13.67	81.1	234.4	6.35	0.96	81.2	132.1	1.19	0	456.93	166.4	
				kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mcg	mg	g	g	g	g	
Total				1551.7	52.6	38.2	221.5	657.3	15.5	1.9	179.2	269.5	9.1	0.0	4700.0	1000.0	
				kcal	g	g	g	mg	mcg	mg	mg	mg	g	g	g	g	
3 gr garam dapur				kebutuhan gizi individu	1257.34	47.15	27.94	204.31	1000	8	18	600	1200	25	340	4700	4700
				persentase	123%	112%	137%	108%	66%	194%	10%	30%	22%	36%	100%	21%	
												3,16 mg					

MENU HARI KE-2																		
(SELASA)																		
Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat (g)	URT	Energi (kal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	VitA (mcg)	Na (mg)	Serat (g)	magnesium (mcg)	kalsium (mg)	kalsium (mg)	
Pagi	bubur	Beras	100	12 gls	369.00	9.50	1.40	77.10	68.00	1.40	0.00	0.00	34.00	0.40	0.00	0.00	0.00	
	telur semur	telur puyuh	40	13 ptg	46.40	4.28	2.80	0.64	26.00	1.40	0.48	38.00	44.40	0.00	0.00	0.00	0.00	
		minyak	5	12 ptg	44.20	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	tahu bacem	tahu	25	13 gls	20.00	2.73	1.18	0.20	55.75	0.85	0.20	0.00	0.50	0.03	0.00	0.00	0.00	
		minyak	5	1 sdt	44.20	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	sayur bayam	wortel	20	14 gls	29.40	1.02	0.14	6.30	1.20	0.22	0.18	0.00	1.00	0.26	0.00	0.00	0.00	
		bayam	30	14 gls	4.80	0.27	0.12	0.87	49.80	1.05	0.12	0.00	4.80	0.21	0.00	136.92	49.80	
	jagung	60	12 bh	51.00	0.54	3.90	4.62	6.00	0.54	0.24	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	136.92	49.80	
Sub total					609.00	18.34	10.85	89.73	206.75	5.46	1.22	38.00	85.90	0.90	0.00	136.92	49.80	
					kal	g	g	g	mg	mg	mg	mcg	mg	g	g	g	g	
Siang	bubur	beras	150	12 gls	553.50	14.25	2.10	115.65	102.00	2.10	0.00	0.00	51.00	0.60	0.00	0.00	0.00	
	ayam semur	ayam	40	34 gls	146.00	3.80	0.56	30.84	27.20	0.56	0.00	0.00	13.60	0.16	0.00	154.36	5.60	
		minyak	5	12 ekor sdg	44.20	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	43.52	11.15
	tahu bacem	tahu	50	1 ptg sdg	40.00	5.45	2.35	0.40	111.50	1.70	0.40	0.00	1.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00
		minyak	5	14 gls	44.20	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	capcay	wortel	20	1 buah kcl	5.00	0.48	0.04	0.98	4.40	0.22	0.04	0.00	2.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00
		jagung	3	12 sdt	26.52	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	pisang	pisang	50	1 bh sdg	18.50	0.30	0.20	3.90	6.00	0.20	0.05	0.00	13.50	0.50	0.00	0.00	0.00	
Sub total					324.42	10.03	13.67	36.12	149.10	2.68	0.49	0.00	30.10	1.01	0.00	197.88	16.75	
					kal	g	g	g	mg	mg	mg	mcg	mg	g	g	g	g	
sore	nasi	Beras	100	12 gls	369.00	9.50	1.40	77.10	68.00	1.40	0.00	0.00	34.00	0.40	#VALUE!	0.00	0.00	
	ikan patin goreng	ikan patin	40	12 ekor sdg	52.80	6.80	2.64	0.44	12.40	0.64	0.32	0.00	30.80	0.00	0.00	0.00	0.00	
		minyak	5	1 sdt	44.20	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	tempe goreng	tempe	50	1 ptg sdg	100.50	10.40	4.40	6.75	77.50	2.00	0.85	0.00	4.50	0.70	#VALUE!	0.00	0.00	
		minyak	5	2 sdm	44.20	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	tumis kacang panjang	kacang panjang	40	14 gls	12.40	0.92	0.04	2.52	24.00	0.24	0.20	0.00	12.00	1.08	#VALUE!	0.00	0.00	
		jagung	30	13 bh	265.20	0.00	30.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	Wortel	25	13 gls	6.25	0.60	0.05	1.23	5.50	0.28	0.05	0.00	2.50	0.38	#VALUE!	0.00	0.00		
Sub total					894.55	28	8.45	88	187.4	4.56	1.42	0	83.8	2.555	#VALUE!	0	0	
Total					1584.4	56.6	33.0	165.1	543.3	10.3	3.1	38.0	199.8	4.5	#VALUE!	334.8	66.6	
					kal	g	g	g	mg	mcg	mg	mg	mg	g	g	g	g	
3 gr garam dapur					kebutuhan gizi individu	1507.34	56.52	33.49	244.94	1000	8	18	600	1200	25	25	25	
					persentase	105%	100%	98%	67%	54%	128%	17%	6%	17%	18%	#VALUE!	1338%	266%
													3,31					

3,31

**MENU HARI KE-3
(RABU)**

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat (g)	URT	Energi (kal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit A (mcg)	Na (mg)	Serat (g)	Serat (g)	Serat (g)	Serat (g)	
Pagi	bubur	Beras	100	12 gls	369	9.5	1.4	77.1	68	1.4	0	0	34	0.4	#VALUE!	0	0	
		ayam tepung	40	13 ptg	119.2	7.28	10	0	5.6	0.6	0.24	98	43.6	0	#VALUE!	154.36	5.60	
	tepung	tepung	55	12 ptg	44	5.995	2.585	0.44	122.65	1.87	0.24	0	1.1	0.055	#VALUE!	0	0	
		minyak	5	13 gls	44.20	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	tahu bacem	tahu	20	12 gls	16.00	2.18	0.94	0.16	44.60	0.68	0.16	0.00	0.40	0.02	#VALUE!	0.00	44.60	
		minyak	5	1 sdt	36.2	0.025	4.08	0.07	0.75	0.055	0.02	0.05	32.65	0	0	0	0	
	sayuran bening bayam+wortel	jagung	20	14 gls	29.4	1.02	0.14	6.3	1.2	0.22	0.18	0	1	0.26	#VALUE!	0	0	
		bayam	30	14 gls	4.8	0.27	0.12	0.87	49.8	1.05	0.12	0	4.8	0.21	#VALUE!	0	0	
		wortel	60	12 bh	51	0.54	3.9	4.62	6	0.54	0.24	0	1.2	0	#VALUE!	0	0	
Sub total					713.8	26.81	10.85	89.56	298.6	6.415	1.2	98.05	118.75	0.945	#VALUE!	154.4	50.2	
					kal	g	g	g	mg	mg	mg	mcg	mg	g	g	g	g	
Siang	nasi	beras	150	12 gls	522	7.05	0.15	123.15	9	2.7	1.05	0	18	1.8	#VALUE!	0	0	
		ayam goreng	40	34 gls	119.2	7.28	10	0	5.6	0.6	0.24	98	43.6	0	#VALUE!	154.36	5.60	
	minyak	minyak	5	1 sdt	44.20	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
		tahu bacem	tahu	50	12 ekor sdg	40.00	5.45	2.35	0.40	111.50	1.70	0.40	0.00	1.00	0.05	#VALUE!	43.52	111.50
	minyak	minyak	5	1 ptg sdg	44.20	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
		capcay	wortel	20	14 gls	7.2	0.2	0.12	1.58	0.06	0.2	0.06	0	14	0.2	#VALUE!	0	0
	jagung	jagung	20	1 buah kel	5	0.48	0.04	0.98	4.4	0.22	0.04	0	2	0.3	#VALUE!	0	0	
		minyak	3	12 sdt	26.52	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sub total					286.32	13.41	13.67	2.96	121.56	2.72	0.74	98	60.6	0.55	#VALUE!	197.9	117.1	
					kal	g	g	g	mg	mg	mg	mcg	mg	g	g	g	g	
Malam	bubur	beras	100	12 gls	369	9.5	1.4	77	68	1.4	0	0	34	0.4	#VALUE!	0	0	
		ikan patin daun kemangi	ikan patin	40	12 ekor sdg	40	6.8	2.64	0	12.4	0.64	0.32	0	30.8	0	0	0	0
	tempe goreng	tempe	40	1 ptg sdg	80.4	8.32	3.52	5.4	62	1.6	0.68	0	3.6	0.56	#VALUE!	0	0	
		minyak	5	2 sdm	44.20	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	kacang panjang tumis	kacang panjang	50	14 gls	15.50	1.15	0.05	3.15	30.00	0.30	0.25	0.00	15.00	1.35	#VALUE!	0.00	0.00	
		wortel	50	13 bh	15	0.3	0.05	3.35	7	0.25	0.5	0	1.5	3.1	#VALUE!	0	0	
minyak	5	13 gls	44.20	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Sub total					608.3	26	8.45	89	179.4	4.19	1.75	0	84.9	5.41	#VALUE!	0	0	
Total					1608.4	66.3	33.0	182.0	599.6	13.3	3.7	196.1	264.3	6.9	#VALUE!	352.2	167.3	
					kal	g	g	g	mg	mcg	mg	mg	mg	g	g	g	g	
3 gr garam dapur					kebutuhan gizi individu	1507.34	56.52	33.49	244.94	1000	8	18	600	1200	25	25	25	25
persentase						107%	117%	98%	74%	60%	167%	21%	33%	22%	28%	#VALUE!	1409%	669%

3,17

Lampiran 12. Daftar Bahan makanan penukar

1. SUSU TANPA LEMAK

Satu satuan penukar mengandung:

10 g Karbohidrat 7 g Protein 75 Kalori

Bahan Makanan	URT	Berat (g)	Ket.
Susu Skim Cair	1 gls	200	K+
Yoghurt tanpa lemak	2/3 sdm	120	K+

2. SUSU RENDAH LEMAK

Satu satuan penukar mengandung:

10g Karbohidrat 7g Protein 8g Lemak 75 Kalori

Bahan Makanan	URT	Berat (g)	Ket.
Kopi	1 ptej kcl	35	K+
Susu Kambing	1/4 gls	165	K+
Susu Kental Tidak Manis	1/4 gls	100	K+
Susu Sapi	1 gls	200	K+
Yoghurt Susu Penuh	7 sdm	35	K+

3. SUSU TINGGI LEMAK

Satu satuan penukar mengandung:

10 g Karbohidrat 7 g Protein 10 g Lemak 150 Kalori

Bahan Makanan	URT	Berat (g)	Ket.
Susu Kental	1/4 gls	100	K+
Yoghurt Susu Penuh	6 sdm	30	K+

GOLONGAN VI (Minyak/Lemak)

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

Satu satuan penukar mengandung:

12 g karbohidrat 50 Kalori

1. LEMAK TIDAK JENUH

Bahan Makanan	URT	Berat (g)	Ket.
Probiotik	1/2 btl bwr	60	S+Tjk.
Minyak Biji Benih	2 bj	25	S+
Margarin Jagung	1/4 sdm	20	S+
Margarin	2 sdm	20	S+
Minyak Biji Kapas	1 sdm	5	S+
Minyak Bunga Matahari	1 sdm	5	S+
Minyak Jagung	1 sdm	5	S+
Minyak Kacang Kedelai	1 sdm	5	T+
Minyak Kacang Tanah	1 sdm	5	T+
Minyak Safflower	1 sdm	5	T+
Minyak Zaitun	1 sdm	5	T+

1. LEMAK TIDAK JENUH

Bahan Makanan	URT	Berat (g)	Ket.
Lemak Babi	1 ptej kcl	5	K+
Mentega	1 sdm	15	K+
Santan (peras dengan air)	1/2 gls	40	K+
Kelapa	1 ptej kcl	15	K+
Anya Krim	1 ptej kcl	15	K+
Minyak Kelapa	1 sdm	5	K+
Minyak Kelapa Sawit	1 sdm	5	K+

GOLONGAN VII (Makanan Tanpa Kalori)

Mengandung <5 g karbohidrat dan <20 kalori tiap pemakaiannya.

- 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	URT	Bahan Makanan	Ket.
Agar-agar		Tauco	
Air Kaldu		Teh	
Air mineral	Na++P++	Jam Sete, rendah	K+
Cuka		Gula	K+
Gelatin		Krim, Non-Dairy Cream	K+
Gula Alternatif		Krim, Non-Dairy Butter	K+
- Aspartam		Margarin, Non-Fat	K+
- Sakarin		Pemren, Tanpa Gula	
Kecap	Na++	Sirup, Tanpa Gula	
Kopi		Wijn	

Keterangan:

- Bh - Buah
- Bj - Biji
- Bwr - Besar
- Gl - Gelas
- K - Tinggi Kalium
- Ka+ - Sayuran >50 Kalori
- Kcl - kecil
- Ko+ - Tinggi Kolesterol
- Na+ - Natrium 200-400 mg
- Na++ - Natrium >400 mg
- P - Rendah Protein
- Pv - Tinggi Puriin
- Ptg - Potong
- S+ - Serat 3-6 g
- S++ - Serat >6 g
- Sdg - Sedang
- Sdm - Sedikit Makan
- Sdt - Sedikit Teh
- Tj+ - Sumber Lemak Tidak Jenuh
- Tj- - Tidak Jenuh
- URT - Ukuran Rumah Tangga

DAFTAR BAHAN MAKANAN PENUKAR

**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
2020**

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.
Bengkung	2 bj bwr	320	S++
Bihun	1/4 gls	40	Na+
Bubut	4 bwh bwr	40	Na+
Gandum	1 ptej	175	S++
Ganyong	1 ptej	185	S++
Gambali	1 ptej	185	S++
Havermut	5 1/4 sdm	45	S+
Jagung Segar	3 bj sdg	125	S++
Kentang	2 bh sdg	210	K+
Kentang Hitam	12 bj	125	P-
Maizena	10 sdm	60	P-
Makaroni	1/4 gls	60	P-
Mi Bawah	2 gls	300	Na+, P-
Mi Kering	1 gls	50	Na+
Nasi Beras Giling	1/4 gls	100	
Nasi Beras 1/2 Giling	1/4 gls	100	
Nasi Keras Hitam	1/4 gls	100	
Nasi Keras Putih	1/4 gls	100	
Roti Putih	3 snt	70	Na+
Roti Warna Cokelat	3 snt	70	Na+
Singkong	1 1/4 gls	120	K+, P-, S
Sukun	3 ptej sdg	150	+
Takan	1/4 bj sdg	125	S++
Tape Beras Ketan	5 sdm	100	S+
Tape Singkong	1 ptej sdg	100	
Tempung Tapioka	8 sdm	50	S+, P-
Tempung Beras	8 sdm	50	K+, P-
Tempung Hunkaer	10 sdm	50	
Tempung Sapi	8 sdm	50	
Tempung Singkong	5 sdm	50	P-
Tempung Terigu	5 sdm	50	
Ubi Jalar Kuning	1 bj sdg	135	
Krupuk Lidang/Kan	1 bj sdg	30	S+, P-

GOLONGAN II (Sumber Protein Hewani)

Umumnya digunakan sebagai lauk. Menurut kandungan lemaknya, sumber protein hewani dibagi menjadi 3 bagian kelompok, yaitu:

1. RENDAH LEMAK

Satu satuan penukar mengandung:

7 g Protein 2 g Lemak 50 Kalori

Bahan Makanan	URT	Berat (g)	Ket.
Batut	1 ptej bwr	40	Ko+, P+
Bebek	1 ekor kcl	45	

2. LEMAK SEDANG

Satu satuan penukar mengandung:

7 g Protein 5 g Lemak 75 Kalori

Bahan Makanan	URT	Berat (g)	Ket.
Bakso	10 bj sdg	170	
Daging Anak Sapi	1 ptej sdg	35	
Daging Domba	1 ptej sdg	40	
Daging Kambing	1 ptej sdg	40	
Daging Sapi	1 ptej bwr	45	Ko+, P+
Gurut Sapi	1 ptej bwr	45	Ko+, P+
Hati Ayam	1 bh sdg	30	P+
Hati Babi	1 ptej sdg	35	Ko+, P+
Hati Sapi	1 ptej bwr	35	Ko+, P+
Okak	1 ptej bwr	65	Ko+, P+
Telur Ayam	1 bwr	55	Ko+
Telur Bebek Asin	1 bwr	50	
Telur Puyuh	5 bwr	55	
Udus Sapi	1 ptej bwr	50	Ko+, P+

3. TINGGI LEMAK

Satu satuan penukar mengandung:

7 g Protein 13 g Lemak 150 Kalori

Bahan Makanan	URT	Berat (g)	Ket.
Bebek	1 ptej sdg	45	P+
Bebek	1 ekor kcl	45	

GOLONGAN III (Sumber Protein Nabati)

Umumnya digunakan sebagai lauk juga.

Satu satuan penukar mengandung:

7 g Karbohidrat 5 g Protein 3 g Lemak 75 Kalori

Bahan Makanan	URT	Berat (g)	Ket.
Kacang Hijau	2 sdm	20	P+
Kacang Kedelai	2 1/2 sdm	25	Na+
Kacang Merah	2 sdm	20	Na+
Kacang Mete	1 1/2 sdm	15	Na+
Kacang Tanah	2 sdm	15	Ko+
Kacang Tanah Kupas	2 sdm	15	Na+, Ko+, P+
Kacang Telo	2 sdm	20	P+
Kerupuk Kacang Tanah	1 sdm	15	Na+
Kembang Tahu	1 lembar	20	Ko+
Oncom	2 ptej kcl	40	Ko+
Peter Segar	1/4 gls	55	
Tahu	1 bj bwr	110	Tj+
Tempe	2 ptej sdg	50	
Sari Dedair Bubuk	2 1/4 gls	185	S++

GOLONGAN IV (Soyuran)

Merupakan sumber vitamin dan mineral, terutama karoten, vitamin C, zat kapur, zat besi, dan fosfor. Hendaknya digunakan campuran dari daun-daunan, seperti: bayam, kangkung, dan singkong. dengan kacang panjang, buncis, wortel, labu kuning, dan sebagainya. Satu satuan penukar adalah 100 gram sayuran campur, kurang lebih 1 gelas (setelah dimasak dan ditiriskan). Golongan sayuran dibagi menjadi 3 macam berdasarkan kandungan zat gitynya.

1. SAYURAN A

Digunakan sesuai keinginan karena mengandung kalori yang sangat sedikit

Bahan Makanan	Ket.	Bahan Makanan	Ket.
Baligo		Lettuce	S++
Gambas (Doyng)	S+	Lobak	S++
Jamu Keping Segar	S++	Selada	S++
Ketimun	S+, K+	Selada Air	S+
Labu Air		Tomat	S+

2. SAYURAN B

Satu satuan penukar (100 g) mengandung:

5 g Karbohidrat 1 g Protein 25 Kalori

Bahan Makanan	Ket.	Bahan Makanan	Ket.
Coler Hijau Besar	S++	Sawi	S+
Colimar	S++	Selada	S++
Daun Koro	S+	Tagar Kacang Hijau	S+, K+
Pe-Cay	S++	Terong	S++
Tomat	S++	Genjer	
Jagung Muda	S+	Kangkung	S+
Kel	S++	Kembang phung	S+
Bayam Bombay	K+	Kacang Buncis	S+, K+
Bayam	K+	Kacang Panjang	S+
Br	K+	Kayu muda	K+
Brokoli	S+	Kecap	S+
Buncis	S++	(buah muda)	
Cabe Merah Besar	S++	Kembang kol	S+, K+
Daun Bawang	S++	Kacau	S+
Daun Buntut		Labu siam	
Daun Kacang Panjang	S++	Labu waluh	K+
Daun Kecap		Leunca	
Daun Kemangi		Paru	S++
Daun Lobak		Papaya muda	S+
Daun Lompang Tala		Rebung	S+, K+
Daun Pakis	S+	Teru terubuk	
Daun Pohpohan	S++	wortel	S+

3. SAYURAN C

Satu satuan penukar (100 g) mengandung:

10 g Karbohidrat 3 g Protein 50 Kalori

Bahan Makanan	Ket.	Bahan Makanan	Ket.
Bayam Merah	S+, K+	Daun Teras	S+
Daun Kangkung	S+	Kacang Kacip	S+
Daun Labu Siam		Kluwek	Na+
Daun Mangkokan		Melingo	
Daun Melingo	S++	Nangka Muda	S+
Daun Pepaya	K++	Tagar Kacang Kedelai	
Daun Singkong	S+, K+		

GOLONGAN V (Buah-buahan dan Gula)

Merupakan sumber vitamin terutama karoten, Vit. B1, B6, & Vit. C. Juga merupakan sumber mineral. Berat buah-buahan dalam daftar ditimbang tanpa kulit dan biji (berat bersih).

Satu satuan penukar mengandung:

12 g karbohidrat 50 Kalori

Bahan Makanan	URT	Berat (g)	Ket.
Anggur	20 bh sdg	165	S+, K+
Apel Merah	1 bh kcl	85	
Apel Malang	1 bh sdg	75	S+

Lampira 13. leaflet

- Nama : TB :Cm
- Umur : BB : kg
- IMT (indek masa tubuh) :
- Kebutuhan gizi Sehari:
- kalori :kkal
- protein :gram
- lemak :gram
- karbohidrat.....gram

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

Pagi jam 06.00-08.00

Nasi/pengganti :

Hewani/Nabati :

sayuran :

minyak :

gula pasir :

selingan jam 10.00:

sangi jam 10.00-0.00

Nasi/pengganti :

Hewani/Nabati :

sayuran :

minyak :

gula pasir :

selingan jam 16.00 :

angi jam 13.00-14.00

Nasi/pengganti :

Hewani/Nabati :

sayuran :

minyak :

gula pasir :

contoh menu

pagi	snack	siang	snack	sore
• nasi	• jus buah	• nasi	• buah/	• nasi
• telur		• ikan	creake	• ayam
• bumbu		• pepes	s tawar	bakar
• kuning		• tempe		• oseng
• tahu		• balado		tahu
• pepes		• bening		• cah
• tumis		• bayam		sayur
• buncis		• buah		• buah
		• papaya		jeruk



Diet hipertensi



sudahkah anda memeriksa tekanan darah anda? tekanan darah normal 120/80 mmHg



Batasi konsumsi garam dapur, lakukan olahraga teraatur, tidak merokok, menjaga berat badan

Tujuan diet

- Membantu menurunkan tekanan darah
- Membantu menghilangkan penimbunan cairan dalam tubuh atau edema/ bengkak

Penyebab timbunan air dalam tubuh untuk mengatur keseimbangan cairan, akibatnya tubuh tidak mampu mengeluarkan garam natrium yang berlebihan dalam jaringan. Natrium ini akan mengikat air sehingga penimbunan cairan dalam tubuh

syarat diet:

1. makan beraneka ragam mengikuti pola gizi seimbang
2. jenis dan komposisi makanan di sesuaikan dengan kondisi penderita
3. jumlah garam disesuaikan dengan berat ringannya penyakit dan obat yang diberikan

Cara mengatur diet

1. rasa tawar diperbaiki dengan menambah gula merah, gula pasir, bawang merah, bawang putih, jahe, kencur, salam dan bumbu lain yang tidak mengandung atau sedikit garam Natrium.
2. jika menggunakan bumbu Makanan lebih enak ditumis, digoreng, dipanggang, walaupun tanpa garam
3. Bubuhkan garam saat di atas meja makan, gunakan
4. garam beryodium (30-80 ppm), tidak lebih dari 1/2 sendok teh/hari.
5. Dapat menggunakan garam yang mengandung rendah natrium, contohnya garam meja Refina

pengaturan makanan

Bahan makanan yang di anjurkan

- Makanan segar : Sumber karbohidrat, protein nabati dan hewani, sayur, dan buah-buahan yang banyak mengandung serat.
- Makanan yang diolah tanpa/sedikit menggunakan garam natrium, vetsin, kaldu bubuk
- Sumber protein hewani : penggunaan daging/ ayam/ ikan paling banyak 100 gram/hari. Telur ayam/ bebek 1 butir/hari
- Susu segar 200 ml/hari.

Bahan makanan yang dibatasi

- Pemakaian garam dapur
- Penggunaan bahan makanan yang mengandung natrium seperti soda kue

Bahan makanan yang dihindari

- Otak, ginjal, paru, jantung, daging kambing
- Makanan yang diolah menggunakan garam natrium : Crackers, pastries, dan kue lainnya
- Krupuk, kripik dan makanan kering yang asin
- Makanan yang diawetkan: dendeng, abon, ikan asin, ikan pindang, udang kering, telur pindang, selai kacang, acar, manisan buah Makanan dan minuman dalam kaleng : sarden, sosis, kornet, sayuran dan buah-buahan dalam kaleng
- Mentega dan keju
- Makanan yang mengandung alkohol misal : durian, tape
- Bumbu-bumbu : Kecap asin, terasi, petis, garam, saus tomat, saus sambal, tauco, dan bumbu penyedap lainnya.

Diet hipertensi diberikan kepada pasien dengan tekanan darah diatas normal. Penyebab hipertensi diantaranya konsumsi garam berlebih, merokok, berat badan berlebih/kegemukan, kurang aktifitas fisik, kebiasaan minum kopi, riwayat keluarga, usia, dll

Tanda dan Gejala

Sakit kepala



Sesak nafas



Lemas



Gelisah



Mual & muntah

