

LAMPIRAN

Lampiran 1. Penjelasan Sebelum Penelitian

PENJELASAN SEBELUM PENELITIAN (PSP)

Naskah Penjelasan Penelitian Untuk Mendapatkan Informed Consent Dari Subyek Penelitian

Assalamualaikum Wr. Wb

Perkenalkan

Nama : Peni Rahmadina

Pekerjaan : Mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Tanjungkarang

Saya akan melakukan pengumpulan data tentang “Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar Pada Pasien Hipertensi di RSUD Dr. A. Dadi Tjokrodipo Bandar Lampung Tahun 2022”. Tujuan penelitian untuk melihat bagaimana penatalaksanaan asuhan gizi terstandar pasien hipertensi.

Perlakuan yang akan diberikan pada responden adalah intervensi gizi ≥ 3 hari sampai pasien pulang. Pada kunjungan pertama pasien akan dilakukan skrining, selanjutnya dilakukan pengkajian gizi dengan mewawancari pasien terkait kondisi pasien, kebiasaan makan pasien, recall 24 jam, dan memberikan pertanyaan tentang pengetahuan pasien tentang penyakit hipertensi. Waktu per kali kunjungan dimungkinkan menyita waktu 1 -2 jam.

Lampiran 2. Informed Consent

INFORMED CONSENT

**(PERNYATAAN PERSETUJUAN IKUT PENELITIAN
UNTUK PASIEN HIPERTENSI)**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Masfun
Umur : 56 tahun
Jenis Kelamin : laki-laki
Pekerjaan : buruh
No HP : 0895 36082469

Menyatakan bahwa bersedia untuk dijadikan sebagai responden penelitian Mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Tanjungkarang dengan judul penelitian "Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar Pada Pasien Hipertensi".

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bandar Lampung, 26 Mei 2022

Peneliti



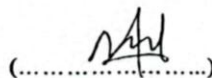
(Peni Rahmadina)

Responden



(.....Masfun.....)

Saksi



Lampiran 3. Surat Izin Penelitian



Nomor : II.03/ 1149 /V/2022
 Lampiran : -
 Perihal : Izin Penelitian

Bandar Lampung, Mei 2022

Kepada Yth;
 Ketua PoltekNIK Kesehatan Tanjung
 Karang
 Program Studi GIZI
 di-
 Bandar Lampung

Sehubungan dengan surat saudara PP.03 .01/ I.1 /2532/2022 TANGGAL 17 Mei 2022. Perihal Permohonan Izin Penelitian mahasiswa atas nama sbb:

Nama : Peni Rahmadina
 NIM : 1913411039
 Program Study : GIZI

Judul Penelitian :

"Penatalaksanaan asuhan Gizi Terstandar pada penyakit hipertensi di RSUD dr A. Dadi Tjokrodipo Kota Bandar Lampung "

Perlu diketahui beberapa hal sbb:

- Pada prinsipnya kami tidak berkeberatan dan dapat menyetujui hal tersebut.
- Izin digunakan semata-mata hanya untuk kepentingan Studi dan tidak akan di publikasikan tanpa izin tertulis dari Direktur RSD dr.A.Dadi Tjokrodipo Kota Bandar Lampung.
- Izin dalam wilayah Kerja RSD Kota Bandar Lampung mengacu kepada peraturan Direktur RSD dr.A.Dadi Tjokrodipo Kota Bandar Lampung.
- Kegiatan Penelitian dilaksanakan sejak tanggal ditetapkan.
- Setelah menyelesaikan kegiatan tersebut, diwajibkan menyampaikan laporan hasil kegiatannya kepada Direktur RSD dr.A.Dadi Tjokrodipo Kota Bandar Lampung.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terimakasih.



Tembusan : Disampaikan Kepada Yth;
 1. Sdr. Pembimbing Lahan Praktek
 2. Sdr. Mahasiswa
 3. Arsip

Lampiran 4. Formulir Skrining Gizi (MST)

Lembar Skrining Gizi *Malnutrition Screening Tool* (MST)

SKRINING GIZI	Nama : M.M NRM : 005288-22 Jenis Kelamin : laki-laki Tgl Lahir : 10 Mei 1966
Tanggal masuk : 24 Mei 2022	Jam :

No	Parameter	Skor
1.	Apakah pasien mengalami penurunan berat badan yang tidak diinginkan selama 6 bulan terakhir? a. Tidak ada penurunan berat badan b. Tidak yakin/ tidak tahu/ terasa baju lebih longgar c. Jika ya, berapa penurunan berat badan tersebut 1-5 kg 6-10 kg 11-15 kg >15 kg Tidak yakin penurunannya	0 2 1 2 3 4 2
2.	Apakah asupan makan berkurang karena berkurangnya nafsu makan? a. Tidak b. Ya	0 1 3
Total skor		5
3.	Pasien dengan diagnose khusus: ☐ Tidak ☐ Ya ☐ DM ☐ ginjal ☐ Hati ☐ jantung ☐ Paru-paru ☐ stroke ☐ geriatri ☒ Lain-lain : Hipertensi	

Bila skor ≥ 2 dan atau pasien dengan diagnosis/ kondisi khusus dilakukan pengkajian lanjut dan dilakukan asuhan gizi

Lampiran 5. Formulir Asuhan Gizi/ NCP

Form Asuhan Gizi/Form NCP

a. Assessment Gizi

Data Terkait Gizi	Standar Pembanding/ Nilai Normal	Masalah / GAP
Antropometri :		
Biokimia :		
Klinis :		
Dietery :		
Riwayat Individu		

b. Diagnosis Gizi

PROBLEM	ETIOLOGI	SIGN SYMPTOM

c. Kebutuhan Energi dan Zat Gizi

d. Intervensi Gizi

	Diagnosis Gizi	Intervensi Gizi
P		Tujuan :
E		Cara :
S		Target :

e. Monitoring Evaluasi

Parameter	Target/ Tujuan	Capaian/ Hasil Monitor	Evaluasi	Tindak Lanjut
		Jika tercapai: Jika tidak tercapai:	Sesuai: Tidak sesuai:	Jika sesuai: Jika tidak sesuai:
		Jika tercapai: Jika tidak tercapai:	Sesuai: Tidak sesuai:	Jika sesuai: Jika tidak sesuai:
		Jika tercapai: Jika tidak tercapai:	Sesuai: Tidak sesuai:	Jika sesuai: Jika tidak sesuai:
		Jika tercapai: Jika tidak tercapai:	Sesuai: Tidak sesuai:	Jika sesuai: Jika tidak sesuai:
		Jika tercapai: Jika tidak tercapai:	Sesuai: Tidak sesuai:	Jika sesuai: Jika tidak sesuai:
		Jika tercapai: Jika tidak tercapai:	Sesuai: Tidak sesuai:	Jika sesuai: Jika tidak sesuai:

Lampiran 6. Formulir Food Frequency Quisioner

Formulir Food Frequency Quisioner (FFQ)

Nama Bahan Makanan	Frekuensi Makanan				
	X/hari	X/mg	X/bln	X/thn	Tidak Pernah
SEREALIA					
Nasi putih	2x				
Mie kuning		1x			
Roti tawar			1x		
Biscuit		3x			
UMBI-UMBIAN					
Singkong		2x			
Ubi jalar				2x	
PROTEIN HEWANI					
Daging ayam			2x		
Telur ayam	1x				
Telur bebek			2x		
Ikan segar	2x				
KACANG-KACANGAN					
Tempe	2x				
Tahu	2x				
SAYURAN					
Daun singkong			3x		
Kangkung	2x				
Kool		1x			
Labu siam			2x		
Mentimun		2x			
Terong		2x			
Bayam	2x				
Tomat	2x				
Wortel	2x				

BUAH-BUAHAN					
Jeruk manis		2x			
Papaya				1x	
Pisang		1x			
Semangka		1x			
Melon			2x		
Apel				2x	
Pir	1x				
BUAH/BIJI BERMINYAK					
Kelapa tua				1x	
Santan		2x			
GULA & SUSU					
Gula putih	1x				
Gula aren			1x		
Susu kental manis		2x			
LEMAK/MINYAK, DLL					
Minyak kelapa sawit	2x				
Mentega			1x		
Margarine				1x	
Terasi		4x			

Lampiran 7. Lembar Kuisioner Pengetahuan

Lembar Kuisioner

Pengetahuan Tentang Penyakit Hipertensi

Petunjuk: Jawablah pernyataan dibawah ini dengan memberi tanda (✓) pada kolom benar dan salah!

No	Pernyataan	Benar	Salah	Skor
1.	Pola makan rendah lemak baik untuk mengontrol tekanan darah.		✓	0
2.	Penggunaan garam berlebih tidak akan berpengaruh pada tekanan darah.		✓	10
3.	Kelebihan berat badan dapat meningkatkan resiko terkena hipertensi.		✓	0
4.	Makanan cepat saji baik untuk hipertensi.		✓	10
5.	Semua buah yang di awetkan tidak baik untuk penderita tekanan darah tinggi.		✓	0
6.	Pisang, jeruk dan makanan tinggi kalium bantu turunkan tekanan darah tinggi.	✓		10
7.	Sayur dan serat tidak dapat turunkan tekanan darah tinggi.	✓		0
8.	Kopi boleh diminum penderita tekanan darah tinggi.	✓		0
9.	Tidak ada hubungan makanan berlemak dan darah tinggi.	✓		0
10.	Hipertensi tidak menyebabkan penyakit jantung, pembuluh darah dan stroke.		✓	10
Total Skor				40

Sumber: Siswanto, M. (2015)

Ket: setiap satu pilihan jawaban yang benar akan diberi skor (10), jika pilihan salah akan diberi skor (0).

Kategori hasil skor:

- Baik, bila skor 70-100
- Cukup, bila skor 50-70
- Kurang, bila skor <50

KUNCI JAWABAN

1. Benar
2. Salah
3. Benar
4. Salah
5. Benar
6. Benar
7. Salah
8. Salah
9. Salah
10. Salah

Lampiran 8. Menu Hasil Recall 24 Jam

RECALL 24 JAM 24-25 MEI 2022																		
Waktu	Menu Makan	Bahan Makanan	Berat (gr)	URT	Zat Gizi													
					E (Kkal)	P (gr)	L (gr)	KH (gr)	Serat (gr)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	Zn (mg)	Vit A (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit C (mg)	Kolesterol (mg)	Kalium (mg)
pagi	buah	semangka	50	1 ptg kcl	14	0.25	0.1	3.45	0.2	3.5	0.1	3.5	0.05	0	0.025	3	0	46.9
		anggur	14	2 bh	4.2	0.07	0.028	9.52	0.168	5.46	0.154	0	0	0	0.0014	0.42	0	0
JUMLAH					18.2	0.32	0.128	12.97	0.368	8.96	0.254	3.5	0.05	0	0.0264	3.42	0	46.9
siang	bubur	nasi	100	3/4 gls	180	3	0.3	39.8	0.2	25	0.4	1	0.6	0	0.05	0	0	38
	ayam ungkep tanpa kulit	ayam	50	1 ptg	149	9.1	12.5	0	0	7	0.75	54.5	0.3	122.5	0.04	0	0	192.95
	tahu kecap	tahu	50	1 bj	40	5.45	2.35	0.4	0.05	111.5	1.7	1	0.4	0	0.005	0	0	25.3
		kecap	10	1 sdm	7.1	0.57	0.13	0.9	0	12.3	0.57	111.4	0	0	0	0	0	0
		minyak	3	1/2 sdt	26.1	0.03	2.94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	sup wortel kembang kol	wortel	25	1/4 gls	9	0.25	0.15	1.975	0.25	11.25	0.25	17.5	0.075	0	0.01	4.5	0	61.25
		kembang kol	25	1/4 gls	6.25	0.6	0.05	1.225	0.4	5.5	0.275	11.75	0.075	22.5	0.0275	17.25	0	46.75
	buah	semangka	50	1 ptg kcl	14	0.25	0.1	3.45	0.2	3.5	0.1	3.5	0.05	0	0.025	3	0	46.9
	kerupuk kemplang	kerupuk kemplang	20	4 bj	71.2	1.94	0.22	15.38	0.2	12.4	0.58	0	0	1.4	0.072	0	0	0
JUMLAH					502.65	21.19	18.74	63.13	1.3	188.45	4.625	200.65	1.5	146.4	0.2295	24.75	0	411.15
sore	bubur	nasi	50	1/2 gls	90	1.5	0.15	19.9	0.1	12.5	0.2	0.5	0.3	0	0.025	0	0	19
	simba kecap	ikan simba	50	1 ptg kcl	40	5.45	2.35	0.4	0.05	111.5	1.7	1	0.4	0	0.005	0	0	0
		kecap	10	1 sdm	7.1	0.57	0.13	0.9	0	12.3	0.57	111.4	0	0	0	0	0	0
		minyak	3	1/2 sdt	26.1	0.03	2.94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	buah	semangka	50	1 ptg kcl	14	0.25	0.1	3.45	0.2	3.5	0.1	3.5	0.05	0	0.025	3	0	46.9
JUMLAH					177.2	7.8	5.67	24.65	0.35	139.8	2.57	116.4	0.75	0	0.055	3	0	65.9
TOTAL					698.05	29.31	24.538	100.75	2.018	337.21	7.449	320.55	2.3	146.4	0.3109	31.17	0	523.95
KEBUTUHAN					1312.9	49.2	36.4	196.8	30	1200	9	2300	11	650	1.2	90	200	4700
PERSENTASE					5317%	5957%	6741%	5119%	673%	2810%	8277%	1394%	2091%	2252%	2591%	3463%	0%	1115%

Lampiran 9. Perencanaan Menu Hari Ke-1

Lampiran 9. Perencanaan Menu Hari Ke-1					MENU HARI KE 1																								
					26 Mei 2022					Zat Gizi																			
Waktu	Menu Makan	Bahan Makanan	Berat (gr)	URT	E (Kkal)	P (gr)	L (gr)	KH (gr)	Serat (gr)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	Zn (mg)	Vit A (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit C (mg)	Kolesterol (mg)	Kalium (mg)											
pagi	bubur	nasi	100	3/4 gls	180	3	0.3	39.8	0.2	25	0.4	1	0.6	0	0.05	0	0	38											
	telur ceplok	telur	25	1/2 btr	38.5	3.1	2.7	0.175	0	21.5	0.75	35.5	0.25	15.25	0.03	0	62.5	29.625											
		minyak	3	1/2 sdt	26.1	0.03	2.94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0											
	tempe bb rujak	tempe	30	1 ptg kcl	60.3	6.24	2.64	4.05	0.42	46.5	1.2	2.7	0.51	0	0.057	0	0	70.2											
		gula aren	5	1/2 sdm	18.4	0	0	4.6	0	3.75	0.15	0.75	1.32	0	0	0	0	19.52											
	sup sayuran	wortel	20	1/4 gls	7.2	0.2	0.12	1.58	0.2	9	0.2	14	0.06	0	0.008	3.6	0	49											
		kool	20	1/4 gls	5.8	0.28	0.04	1.06	0.38	9.2	0.1	5.6	0.06	0	0.012	10	0	47.36											
		buncis	20	1/4 gls	6.8	0.48	0.06	1.44	0.38	20.2	0.14	1.6	0.06	0	0.01	2.2	0	50											
JUMLAH					343.1	13.33	8.8	52.705	1.58	135.15	2.94	61.15	2.86	15.25	0.167	15.8	62.5	303.705											
selingan	risoles	risoles	90	1 bh	90	9.486	5.625	12.987	0.54	0	0	0	0	0	0	0	36.9	163.8											
JUMLAH					85	8.959	5.3125	12.2655	0.51	0	0	0	0	0	0	0	34.85	154.7											
siang	bubur	nasi	100	1 gls	180	3	0.3	39.8	0.2	25	0.4	1	0.6	0	0.05	0	0	38											
	simba semur	ikan simba	35	1 ptg kcl	28	3.815	1.645	0.28	0.035	78.05	1.19	0.7	0.28	0	0.0035	0	0	0											
		kecap	3	1/2 sdt	2.13	0.171	0.039	0.27	0	3.69	0.171	33.42	0	0	0	0	0	0											
	tempe bb bali	tempe	30	1 ptg kcl	60.3	6.24	2.64	4.05	0.42	46.5	1.2	2.7	0.51	0	0.057	0	0	70.2											
	sup sayuran	wortel	20	1/4 gls	7.2	0.2	0.12	1.58	0.2	9	0.2	14	0.06	0	0.008	3.6	0	49											
		kool	20	1/4 gls	5.8	0.28	0.04	1.06	0.38	9.2	0.1	5.6	0.06	0	0.012	10	0	47.36											
		buncis	20	1/4 gls	6.8	0.48	0.06	1.44	0.38	20.2	0.14	1.6	0.06	0	0.01	2.2	0	50											
	buah	semangka	65	1 ptg	18.2	0.325	0.13	4.485	0.26	4.55	0.13	4.55	0.065	0	0.0325	3.9	0	60.97											
JUMLAH					308.43	14.511	4.974	52.965	1.875	196.19	3.531	63.57	1.635	0	0.173	19.7	0	315.53											
selingan	puding	puding	90	1 cup	125.1	2.43	3.6	20.7	0.9	0	0	0	0	0	0	0	2.7	162											
JUMLAH					125.1	2.43	3.6	20.7	0.9	0	0	0	0	0	0	0	2.7	162											
sore	bubur	nasi	100	1/2 gls	180	3	0.3	39.8	0.2	25	0.4	1	0.6	0	0.05	0	0	38											
	ayam bb kuning	ayam	35	1 ptg kcl	104.3	6.37	8.75	0	0	4.9	0.525	38.15	0.21	85.75	0.028	0	21	8.015											
	tahu bacem	tahu	35	1 ptg	28	3.815	1.645	0.28	0.035	78.05	1.19	0.7	0.28	0	0.0035	0	0	17.71											
		kecap	3	1/2 sdt	2.13	0.171	0.039	0.27	0	3.69	0.171	33.42	0	0	0	0	0	0											
		gula aren	5	1/2 sdm	18.4	0	0	4.6	0	3.75	0.15	0.75	1.32	0	0	0	0	19.52											
	tumis buncis jagung manis	buncis	25	1/4 gls	8.5	0.6	0.075	1.8	0.475	25.25	0.175	2	0.075	0	0.0125	2.75	0	62.5											
		jagung manis	20	1 ptg kcl	30.8	0.76	0.7	5.68	0.14	1.4	0.1	1	0.88	46.8	0.016	0	0	11.28											
		minyak	3	1/2 sdt	26.1	0.03	2.94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0											
buah	semangka	50	1 ptg	14	0.25	0.1	3.45	0.2	3.5	0.1	3.5	0.05	0	0.025	3	0	46.9												
JUMLAH					412.23	14.996	14.549	55.88	1.05	145.54	2.811	80.52	3.415	132.55	0.135	5.75	21	203.925											
TOTAL					1273.86	54.226	37.2355	194.5155	5.915	476.88	9.282	205.24	7.91	147.8	0.475	41.25	121.05	1139.86											
KEBUTUHAN					1312.9	49.2	36.4	196.8	30	1200	9	2300	11	650	1.2	90	200	4700											
PERSENTASE					9703%	11022%	10230%	9884%	1972%	3974%	10313%	892%	7191%	2274%	3958%	4583%	6053%	2425%											

Dalam pengolahan makanan yang diberikan kepada pasien di RSUD Dr. A. Dadi Tjokrodipi Kota Bandar Lampung tidak ada penambahan garam dan tidak diberikan garam sachetan dalam penyajian ke pasien.

Lampiran 10. Perencanaan Menu Hari Ke-2

MENU HARI KE 2 27 Mei 2022																		
Waktu	Menu Makan	Bahan Makanan	Berat (gr)	URT	Zat Gizi													
					E (Kkal)	P (gr)	L (gr)	KH (gr)	Serat (gr)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	Zn (mg)	Vit A (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit C (mg)	Kolesterol (mg)	Kalium (mg)
pagi	bubur	nasi	100	3/4 gls	180	3	0.3	39.8	0.2	25	0.4	1	0.6	0	0.05	0	0	38
	telur dadar	telur	50	1 btr	77	6.2	5.4	0.35	0	43	1.5	71	0.5	30.5	0.06	0	125	59.25
		minyak	3	1/2 sdt	26.1	0.03	2.94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	semur tempe	tempe	30	1 ptg kcl	60.3	6.24	2.64	4.05	0.42	46.5	1.2	2.7	0.51	0	0.057	0	0	70.2
		kecap	3	1/2 sdt	2.13	0.171	0.039	0.27	0	3.69	0.171	33.42	0	0	0	0	0	0
	tumis sawi putih	sawi putih	50	1/2 gls	4.5	0.5	0.05	0.85	0.4	28	0.55	2.5	0.05	0	0.025	1.5	0	96.55
		minyak	3	1/2 sdt	26.1	0.03	2.94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
JUMLAH					376.13	16.171	14.309	45.32	1.02	146.19	3.821	110.62	1.66	30.5	0.192	1.5	125	264
selingan	dadar gulung	dadar gulung	60	1 bh	138.6	2.82	6.786	17.154	1.14	0	0	0	0	0	0	0	44.4	96
JUMLAH					138.6	2.82	6.786	17.154	1.14	0	0	0	0	0	0	0	44.4	96
siang	bubur	nasi	100	1 gls	180	3	0.3	39.8	0.2	25	0.4	1	0.6	0	0.05	0	0	38
	daging bb kalio	daging sapi	35	1 ptg	95.55	6.125	7.7	0	0	3.5	0.91	32.55	2.24	4.2	0.028	0	105	93.45
	tahu semur	tahu	30	1 ptg kcl	24	3.27	1.41	0.24	0.03	66.9	1.02	0.6	0.24	0	0.003	0	0	15.18
		kecap	3	1/2 sdt	2.13	0.171	0.039	0.27	0	3.69	0.171	33.42	0	0	0	0	0	0
	sup wortel kbg kool	wortel	25	1/4 gls	9	0.25	0.15	1.975	0.25	11.25	0.25	17.5	0.075	0	0.01	4.5	0	61.25
		kgb kool	25	1/4 gls	6.25	0.6	0.05	1.225	0.4	5.5	0.275	11.75	0.075	22.5	0.0275	17.25	0	46.75
	buah	semangka	50	1 ptg	14	0.25	0.1	3.45	0.2	3.5	0.1	3.5	0.05	0	0.025	3	0	46.9
JUMLAH					330.93	13.666	9.749	46.96	1.08	119.34	3.126	100.32	3.28	26.7	0.1435	24.75	105	301.53
selingan	puding	puding	90	1 cup	125.1	2.43	3.6	20.7	0.9	0	0	0	0	0	0	0	2.7	162
JUMLAH					125.1	2.43	3.6	20.7	0.9	0	0	0	0	0	0	0	2.7	162
sore	bubur	nasi	100	1/2 gls	180	3	0.3	39.8	0.2	25	0.4	1	0.6	0	0.05	0	0	38
	simba bb kuning	ikan simba	45	1 ptg	36	4.905	2.115	0.36	0.045	100.35	1.53	0.9	0.36	0	0.0045	0	0	0
	oseng tempe	tempe	30	1 ptg kcl	60.3	6.24	2.64	4.05	0.42	46.5	1.2	2.7	0.51	0	0.057	0	0	70.2
		minyak	3	1/2 sdt	26.1	0.03	2.94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	sup wortel bakso	wortel	50	1/2 gls	18	0.5	0.3	3.95	0.5	22.5	0.5	35	0.15	0	0.02	9	0	122.5
		bakso	20	2 bj	89.6	2.254	0.246	2.344	0	0	0	0	0	0	0	0	10.6	45.8
	buah	semangka	50	1 ptg	14	0.25	0.1	3.45	0.2	3.5	0.1	3.5	0.05	0	0.025	3	0	46.9
JUMLAH					424	17.179	8.641	53.954	1.365	197.85	3.73	43.1	1.67	0	0.1565	12	10.6	323.4
TOTAL					1394.76	52.266	43.085	184.088	5.505	463.38	10.677	254.04	6.61	57.2	0.492	38.25	287.7	1146.93
KEBUTUHAN					1312.9	49.2	36.4	196.8	30	1200	9	2300	11	650	1.2	90	200	4700
PERSENTASE					10624%	10623%	11837%	9354%	1835%	3862%	11863%	1105%	6009%	880%	4100%	4250%	14385%	2440%

Lampiran 11. Perencanaan Menu Hari Ke-3

					MENU HARI KE 3															
					28 Mei 2022															
Waktu	Menu Makan	Bahan Makanan	Berat (gr)	URT	Zat Gizi															
					E (Kkal)	P (gr)	L (gr)	KH (gr)	Serat (gr)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	Zn (mg)	Vit A (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit C (mg)	Kolesterol (mg)	Kalium (mg)		
pagi	bubur	nasi	100	3/4 gls	180	3	0.3	39.8	0.2	25	0.4	1	0.6	0	0.05	0	0	38		
	rolade goreng	telur	40	1 btr	61.6	4.96	4.32	0.28	0	34.4	1.2	56.8	0.4	24.4	0.048	0	100	47.4		
		minyak	3	1/2 sdt	26.1	0.03	2.94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	oseng tahu	tahu	30	1 ptg kcl	24	3.27	1.41	0.24	0.03	66.9	1.02	0.6	0.24	0	0.003	0	0	15.18		
		minyak	3	1/2 sdt	26.1	0.03	2.94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	oseng kg panjang putern	kg panjang	50	1/2 gls	15.5	1.15	0.05	2.65	1.35	30	0.3	15	0.25	0	0.35	23	0	106.5		
		putern	30	1/4 gls	10.5	0.66	0.03	2.22	0.57	2.1	0.15	105.9	0.24	0	0.024	2.4	0	69		
		minyak	3	1/2 sdt	26.1	0.03	2.94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
JUMLAH					369.9	13.13	14.93	45.19	2.15	158.4	3.07	179.3	1.73	24.4	0.475	25.4	100	276.08		
selingan	apem pink	apem pink	65	1 bh	123.5	1.0855	2.938	23.465	1.04	0	0	0	0	0	0	0	0	126.1		
JUMLAH					123.5	1.0855	2.938	23.465	1.04	0	0	0	0	0	0	0	0	126.1		
siang	bubur	nasi	100	3/4 gls	180	3	0.3	39.8	0.2	25	0.4	1	0.6	0	0.05	0	0	38		
	simba semur	ikan simba	45	1 ptg	36	4.905	2.115	0.36	0.045	100.35	1.53	0.9	0.36	0	0.0045	0	0	0		
		kecap	5	1/2 sdm	3.55	0.285	0.065	0.45	0	6.15	0.285	55.7	0	0	0	0	0	0		
	tahu bacem	tahu	40	1 ptg	32	4.36	1.88	0.32	0.04	89.2	1.36	0.8	0.32	0	0.004	0	0	20.24		
	tumis buncis,wortel,jagung manis	wortel	50	1/2 gls	18	0.5	0.3	3.95	0.5	22.5	0.5	35	0.15	0	0.02	9	0	122.5		
		buncis	25	1/4 gls	8.5	0.6	0.075	1.8	0.475	25.25	0.175	2	0.075	0	0.0125	2.75	0	62.5		
		jagung manis	30	1 ptg	46.2	1.14	1.05	8.52	0.21	2.1	0.15	1.5	1.32	70.2	0.024	0	0	16.92		
		minyak	3	1/2 sdt	26.1	0.03	2.94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	buah	semangka	65	1 ptg	18.2	0.325	0.13	4.485	0.26	4.55	0.13	4.55	0.065	0	0.0325	3.9	0	60.97		
JUMLAH					368.55	15.145	8.855	59.685	1.73	275.1	4.53	101.45	2.89	70.2	0.1475	15.65	0	321.13		
selingan	puding	puding	90	1 cup	125.1	2.43	3.6	20.7	0.9	0	0	0	0	0	0	0	2.7	162		
JUMLAH					125.1	2.43	3.6	20.7	0.9	0	0	0	0	0	0	0	2.7	162		
sore	bubur	nasi	100	3/4 gls	180	3	0.3	39.8	0.2	25	0.4	1	0.6	0	0.05	0	0	38		
	asem pade patin	ikan patin	50	1 ptg	66	8.5	3.3	0.55	0	15.5	0.8	38.5	0.4	0	0.1	0	0	173		
	tumis tahu	tahu	50	1 ptg	40	5.45	2.35	0.4	0.05	111.5	1.7	1	0.4	0	0.005	0	0	25.3		
	sup wortel jagung manis	wortel	30	1/4 gls	10.8	0.3	0.18	2.37	0.3	13.5	0.3	21	0.09	0	0.012	5.4	0	73.5		
		jagung manis	60	2 ptg	92.4	2.28	2.1	17.04	0.42	4.2	0.3	3	2.64	140.4	0.048	0	0	33.84		
	buah	semangka	50	1 ptg	14	0.25	0.1	3.45	0.2	3.5	0.1	3.5	0.05	0	0.025	3	0	46.9		
JUMLAH					403.2	19.78	8.33	63.61	1.17	173.2	3.6	68	4.18	140.4	0.24	8.4	0	390.54		
TOTAL					1390.25	51.5705	38.653	212.65	6.99	606.7	11.2	348.75	8.8	235	0.8625	49.45	102.7	1275.85		
KEBUTUHAN					1312.9	49.2	36.4	196.8	30	1200	9	2300	11	650	1.2	90	200	4700		
PERSENTASE					10589%	10482%	10619%	10805%	2330%	5056%	12444%	1516%	8000%	3615%	7188%	5494%	5135%	2715%		

RECALL HARI KE 1																		
26 Mei 2022																		
Waktu	Menu Makan	Bahan Makanan	Berat (gr)	URT	Zat Gizi													
					E (Kkal)	P (gr)	L (gr)	KH (gr)	Serat (gr)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	Zn (mg)	Vit A (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit C (mg)	Kolesterol (mg)	Kalium (mg)
pagi	nasi uduk	nasi	30	2 sdm	54	0.9	0.09	11.94	0.06	7.5	0.12	0.3	0.18	0	0.015	0	0	11.4
JUMLAH					54	0.9	0.09	11.94	0.06	7.5	0.12	0.3	0.18	0	0.015	0	0	11.4
selingan	buah	anggur	14	2 bh	4.2	0.07	0.028	9.52	0.168	5.46	0.154	0	0	0	0.0014	0.42	0	0
JUMLAH					4.2	0.07	0.028	9.52	0.168	5.46	0.154	0	0	0	0.0014	0.42	0	0
siang	roti isi coklat	roti isi coklat	72	1 bks	201.6	3.6	7.2	28.8	1.44	0	0	0	0	0	0	0	2.16	0
	buah	pir	20	2 iris	11.4	0.08	0.02	3	0.62	1.8	0.04	0.2	0	0	0	0.86	0	23.2
JUMLAH					213	3.68	7.22	31.8	2.06	1.8	0.04	0.2	0	0	0	0.86	2.16	23.2
sore	bubur	nasi	30	2 sdm	54	0.9	0.09	11.94	0.06	7.5	0.12	0.3	0.18	0	0.015	0	0	11.4
	ayam bb kuning	ayam	10	2 suir	29.8	1.82	2.5	0	0	1.4	0.15	10.9	0.06	24.5	0.008	0	6	2.29
	roti isi coklat	roti isi coklat	35	1/2 bks	98	1.75	3.5	14	0.7	0	0	0	0	0	0	0	1.05	0
JUMLAH					181.8	4.47	6.09	25.94	0.76	8.9	0.27	11.2	0.24	24.5	0.023	0	7.05	13.69
TOTAL					453	9.12	13.428	79.2	3.048	23.66	0.584	11.7	0.42	24.5	0.0394	1.28	9.21	48.29
KEBUTUHAN					1312.9	49.2	36.4	196.8	30	1200	9	2300	11	650	1.2	90	200	4700
PERSENTASE					3450%	1854%	3689%	4024%	1016%	197%	649%	51%	382%	377%	328%	142%	461%	103%

Lampiran 13. Hasil Asupan Makanan Menu Hari Ke-2

RECALL HARI KE 2																		
27 Mei 2022																		
Waktu	Menu Makan	Bahan Makanan	Berat (gr)	URT	Zat Gizi													
					E (Kkal)	P (gr)	L (gr)	KH (gr)	Serat (gr)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	Zn (mg)	Vit A (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit C (mg)	Kolesterol (mg)	Kalium (mg)
pagi	bubur	nasi	45	3 sdm	81	1.35	0.135	17.91	0.09	11.25	0.18	0.45	0.27	0	0.0225	0	0	17.1
	telur dadar	telur	15	1 ptg	23.1	1.86	1.62	0.105	0	12.9	0.45	21.3	0.15	9.15	0.018	0	37.5	17.775
		minyak	3	1/2 sdt	26.1	0.03	2.94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	semur tempe	tempe	20	1/2 ptg	40.2	4.16	1.76	2.7	0.28	31	0.8	1.8	0.34	0	0.038	0	0	46.8
		kecap	3	1 sdt	2.13	0.171	0.039	0.27	0	3.69	0.171	33.42	0	0	0	0	0	0
JUMLAH					172.53	7.571	6.494	20.985	0.37	58.84	1.601	56.97	0.76	9.15	0.0785	0	37.5	81.675
selingan	roti isi oklat	roti isi coklat	72	1 bks	201.6	3.6	7.2	28.8	1.44	0	0	0	0	0	0	0	2.16	0
	buah	pir	10	1 iris	5.7	0.04	0.01	1.5	0.31	0.9	0.02	0.1	0	0	0	0.43	0	11.6
JUMLAH					207.3	3.64	7.21	30.3	1.75	0.9	0.02	0.1	0	0	0	0.43	2.16	11.6
siang	bubur	nasi	90	6 sdm	162	2.7	0.27	35.82	0.18	22.5	0.36	0.9	0.54	0	0.045	0	0	34.2
	tahu semur	tahu	50	1 ptg	40	5.45	2.35	0.4	0.05	111.5	1.7	1	0.4	0	0.005	0	0	25.3
		kecap	3	1 sdt	2.13	0.171	0.039	0.27	0	3.69	0.171	33.42	0	0	0	0	0	0
	sup wortel kbg kool	wortel	15	1 1/2 sdm	5.4	0.15	0.09	1.185	0.15	6.75	0.15	10.5	0.045	0	0.006	2.7	0	36.75
		kgb kool	10	1 sdm	2.5	0.24	0.02	0.49	0.16	2.2	0.11	4.7	0.03	9	0.011	6.9	0	18.7
	buah	semangka	50	1 ptg	14	0.25	0.1	3.45	0.2	3.5	0.1	3.5	0.05	0	0.025	3	0	46.9
JUMLAH					226.03	8.961	2.869	41.615	0.74	150.14	2.591	54.02	1.065	9	0.092	12.6	0	161.85
selingan	puding	puding	50	1/2 cup	69.5	1.35	2	11.5	0.5	0	0	0	0	0	0	0	1.5	90
JUMLAH					69.5	1.35	2	11.5	0.5	0	0	0	0	0	0	0	1.5	90
sore	buah	anggur	21	3 bh	6.3	0.105	0.042	14.28	0.252	8.19	0.231	0	0	0	0.0021	0.63	0	0
		pir	20	2 iris	11.4	0.08	0.02	3	0.62	1.8	0.04	0.2	0	0	0	0.86	0	23.2
JUMLAH					17.7	0.185	0.062	17.28	0.872	9.99	0.271	0.2	0	0	0.0021	1.49	0	23.2
TOTAL					693.06	21.707	18.635	121.68	4.232	219.87	4.483	111.29	1.825	18.15	0.1726	14.52	41.16	368.325
KEBUTUHAN					1312.9	49.2	36.4	196.8	30	1200	9	2300	11	650	1.2	90	200	4700
PERSENTASE					5279%	4412%	5120%	6183%	1411%	1832%	4981%	484%	1659%	279%	1438%	1613%	2058%	784%

Lampiran 14. Hasil Asupan Makanan Menu Hari Ke-3

					RECALL HARI KE 3														
					28 MEI 2022														
Waktu	Menu Makan	Bahan Makanan	Berat (gr)	URT	Zat Gizi														
					E (Kkal)	P (gr)	L (gr)	KH (gr)	Serat (gr)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	Zn (mg)	Vit A (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit C (mg)	Kolesterol (mg)	Kalium (mg)	
pagi	bubur	nasi	100	3/4 gls	180	3	0.3	39.8	0.2	25	0.4	1	0.6	0	0.05	0	0	38	
	rolade goreng	telur	50	1 btr	77	6.2	5.4	0.35	0	43	1.5	71	0.5	30.5	0.06	0	125	59.25	
		minyak	3	1/2 sdt	26.1	0.03	2.94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	oseng tahu	tahu	50	1 ptg	40	5.45	2.35	0.4	0.05	111.5	1.7	1	0.4	0	0.005	0	0	25.3	
		minyak	3	1/2 sdt	26.1	0.03	2.94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	oseng kgc panjang putern	kgc panjang	10	1 sdm	3.1	0.23	0.01	0.53	0.27	6	0.06	3	0.05	0	0.07	4.6	0	21.3	
		putern	10	1 sdm	3.5	0.22	0.01	0.74	0.19	0.7	0.05	35.3	0.08	0	0.008	0.8	0	23	
		minyak	3	1/2 sdt	26.1	0.03	2.94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
JUMLAH					381.9	15.19	16.89	41.82	0.71	186.2	3.71	111.3	1.63	30.5	0.193	5.4	125	166.85	
selingan	buah	pir	20	2 iris	11.4	0.08	0.02	3	0.62	1.8	0.04	0.2	0	0	0	0.86	0	23.2	
		anggur	21	3 bh	6.3	0.105	0.042	14.28	0.252	8.19	0.231	0	0	0	0.0021	0.63	0	0	
	roti isi coklat	roti isi coklat	72	1 bks	201.6	3.6	7.2	28.8	1.44	0	0	0	0	0	0	0	2.16	0	
JUMLAH					219.3	3.785	7.262	46.08	2.312	9.99	0.271	0.2	0	0	0.0021	1.49	2.16	23.2	
siang	bubur	nasi	100	3/4 gls	180	3	0.3	39.8	0.2	25	0.4	1	0.6	0	0.05	0	0	38	
	simba semur	ikan simba	50	1 ptg	40	5.45	2.35	0.4	0.05	111.5	1.7	1	0.4	0	0.005	0	0	0	
		kecap	5	1/2 sdm	3.55	0.285	0.065	0.45	0	6.15	0.285	55.7	0	0	0	0	0	0	
	tahu bacem	tahu	25	1/2 ptg	20	2.725	1.175	0.2	0.025	55.75	0.85	0.5	0.2	0	0.0025	0	0	12.65	
		kecap	3	1/2 sdt	2.13	0.171	0.039	0.27	0	3.69	0.171	33.42	0	0	0	0	0	0	
	tumis buncis,wortel,jagung manis	wortel	10	1 sdm	3.6	0.1	0.06	0.79	0.1	4.5	0.1	7	0.03	0	0.004	1.8	0	24.5	
		buncis	5	1/2 sdm	1.7	0.12	0.015	0.36	0.095	5.05	0.035	0.4	0.015	0	0.0025	0.55	0	12.5	
		jagung manis	10	1 sdm	15.4	0.38	0.35	2.84	0.07	0.7	0.05	0.5	0.44	23.4	0.008	0	0	5.64	
		minyak	3	1/2 sdt	26.1	0.03	2.94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	JUMLAH					292.48	12.261	7.294	45.11	0.54	212.34	3.591	99.52	1.685	23.4	0.072	2.35	0	93.29
selingan	pudding	pudding	50	1/2 cup	69.5	1.35	2	11.5	0.5	0	0	0	0	0	0	0	1.5	90	
	JUMLAH					69.5	1.35	2	11.5	0.5	0	0	0	0	0	0	1.5	90	
sore	bubur	nasi	100	3/4 gls	180	3	0.3	39.8	0.2	25	0.4	1	0.6	0	0.05	0	0	38	
	asem pade patin	ikan patin	50	1 ptg	66	8.5	3.3	0.55	0	15.5	0.8	38.5	0.4	0	0.1	0	0	173	
	tumis tahu	tahu	50	1 ptg	40	5.45	2.35	0.4	0.05	111.5	1.7	1	0.4	0	0.005	0	0	25.3	
	sup wortel jagung manis	wortel	25	1/4 gls	9	0.25	0.15	1.975	0.25	11.25	0.25	17.5	0.075	0	0.01	4.5	0	61.25	
		jagung manis	10	1 sdm	15.4	0.38	0.35	2.84	0.07	0.7	0.05	0.5	0.44	23.4	0.008	0	0	5.64	
	buah	semangka	50	1 ptg	14	0.25	0.1	3.45	0.2	3.5	0.1	3.5	0.05	0	0.025	3	0	46.9	
		pir	30	3 iris	17.1	0.12	0.03	4.5	0.93	2.7	0.06	0.3	0	0	0	1.29	0	34.8	
	JUMLAH					341.5	17.95	6.58	53.515	1.7	170.15	3.36	62.3	1.965	23.4	0.198	8.79	0	384.89
TOTAL					1304.68	50.536	40.026	198.025	5.762	578.68	10.932	273.32	5.28	77.3	0.4651	18.03	128.66	758.23	
KEBUTUHAN					1312.9	49.2	36.4	196.8	30	1200	9	2300	11	650	1.2	90	200	4700	
PERSENTASE					9937%	10272%	10996%	10062%	1921%	4822%	12147%	1188%	4800%	1189%	3876%	2003%	6433%	1613%	

Lampiran 15. Contoh Menu Sehari Dirumah

Contoh Menu Sehari Dirumah																		
Waktu	Menu Makan	Bahan Makanan	Berat (gr)	URT	Zat Gizi													
					E (Kkal)	P (gr)	L (gr)	KH (gr)	Serat (gr)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	Zn (mg)	Vit A (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit C (mg)	Kolesterol (mg)	Kalium (mg)
pagi	bubur	nasi	100	3/4 gls	180	3	0.3	39.8	0.2	25	0.4	1	0.6	0	0.05	0	0	38
	scrambled egg	telur	50	1 btr	77	6.2	5.4	0.35	0	43	1.5	71	0.5	30.5	0.06	0	125	59.25
		minyak	5	1/2 sdt	43.5	0.05	4.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	pepes tahu	tahu	50	1 ptg	40	5.45	2.35	0.4	0.05	111.5	1.7	1	0.4	0	0.005	0	0	25.3
	bening bayam wortel	bayam	50	1/2 gls	8	0.45	0.2	1.45	0.35	83	1.75	8	0.2	0	0.02	20.5	0	228.2
		wortel	25	1/4 gls	9	0.25	0.15	1.975	0.25	11.25	0.25	17.5	0.075	0	0.01	4.5	0	61.25
	buah potong	jeruk manis	50	1 bh	22.5	0.45	0.1	5.6	0.7	16.5	0.2	2	0.1	0	0.04	24.5	0	236.05
JUMLAH					380	15.85	13.4	49.575	1.55	290.25	5.8	100.5	1.875	30.5	0.185	49.5	125	648.05
selingan	cream sup	ayam	20	1/2 ptg sdg	59.6	3.64	5	0	0	2.8	0.3	21.8	0.12	49	0.016	0	12	4.58
		wortel	25	1/4 gls	9	0.25	0.15	1.975	0.25	11.25	0.25	17.5	0.075	0	0.01	4.5	0	61.25
		tepung terigu	20	2 sdm	66.6	1.8	0.2	15.44	0.06	4.4	0.26	0.4	0.56	0	0.02	0	0	0
		susu skim cair	25	1/4 gls	9	0.875	0.025	1.275	0	30.75	0.025	9.5	0	0	0.1	0.25	0	0
JUMLAH					144.2	6.565	5.375	18.69	0.31	49.2	0.835	49.2	0.755	49	0.146	4.75	12	65.83
siang	bubur	nasi	100	3/4 gls	180	3	0.3	39.8	0.2	25	0.4	1	0.6	0	0.05	0	0	38
	ayam bumbu kuning	ayam	50	1 ptg	40	5.45	2.35	0.4	0.05	111.5	1.7	1	0.4	0	0.005	0	0	0
	tahu bacem	tahu	30	1 ptg kcl	24	3.27	1.41	0.24	0.03	66.9	1.02	0.6	0.24	0	0.003	0	0	15.18
		kecap	5	1/2 sdm	3.55	0.285	0.065	0.45	0	6.15	0.285	55.7	0	0	0	0	0	0
	capcay kuah	wortel	25	1/4 gls	9	0.25	0.15	1.975	0.25	11.25	0.25	17.5	0.075	0	0.01	4.5	0	61.25
		soleng	25	1/4 gls	8.75	0.55	0.025	1.85	0.475	1.75	0.125	88.25	0.2	0	0.02	2	0	57.5
		caisin	25	1/4 gls	38.5	0.95	0.875	7.1	0.175	1.75	0.125	1.25	1.1	58.5	0.02	0	0	14.1
		minyak	5	1/2 sdt	43.5	0.05	4.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	buah	semangka	65	1 ptg	18.2	0.325	0.13	4.485	0.26	4.55	0.13	4.55	0.065	0	0.0325	3.9	0	60.97
JUMLAH					365.5	14.13	10.205	56.3	1.44	228.85	4.035	169.85	2.68	58.5	0.1405	10.4	0	247
selingan	buah potong	melon	190	1 ptg sdg	70.3	1.14	0.76	14.82	1.9	22.8	0.76	51.3	0.19	0	0.038	0	0	317.3
JUMLAH					70.3	1.14	0.76	14.82	1.9	22.8	0.76	51.3	0.19	0	0.038	0	0	317.3
sore	bubur	nasi	100	3/4 gls	180	3	0.3	39.8	0.2	25	0.4	1	0.6	0	0.05	0	0	38
	pindang patin	ikan patin	40	1 ptg	52.8	6.8	2.64	0.44	0	12.4	0.64	30.8	0.32	0	0.08	0	0	138.4
	tumis tahu	tahu	30	1 ptg kcl	24	3.27	1.41	0.24	0.03	66.9	1.02	0.6	0.24	0	0.003	0	0	15.18
		minyak	3	1/2 sdt	26.1	0.03	2.94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	sayur asem	wortel	30	1/4 gls	10.8	0.3	0.18	2.37	0.3	13.5	0.3	21	0.09	0	0.012	5.4	0	73.5
		jagung manis	30	1/4 gls	46.2	1.14	1.05	8.52	0.21	2.1	0.15	1.5	1.32	70.2	0.024	0	0	16.92
		buncis	25	1/4 gls	8.5	0.6	0.075	1.8	0.475	25.25	0.175	2	0.075	0	0.0125	2.75	0	62.5
	buah	semangka	65	1 ptg	18.2	0.325	0.13	4.485	0.26	4.55	0.13	4.55	0.065	0	0.0325	3.9	0	60.97
JUMLAH					366.6	15.465	8.725	57.655	1.475	149.7	2.815	61.45	2.71	70.2	0.214	12.05	0	405.47
TOTAL					1326.6	53.15	38.465	197.04	6.675	740.8	14.245	432.3	8.21	208.2	0.7235	76.7	137	1683.65
KEBUTUHAN					1312.9	49.2	36.4	196.8	30	1200	9	2300	11	650	1.2	90	200	4700
PERSENTASE					10104%	10803%	10567%	10012%	2225%	6173%	15828%	1880%	7464%	3203%	6029%	8522%	6850%	3582%

Lampiran 16. Dokumentasi Menu Makanan

Hari Ke-1



Hari Ke-2



Hari Ke-3

