

## Lampiran 1 : Surat Izin Penelitian dari Poltekkes



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURBAN**

Jalan Soekarno - Hatta No.6 Bandar Lampung  
 Telp. : 0721 - 783 852 Faksimile : 0721 - 773918



E-mail : [direktorat@poltekkes-tjk.ac.id](mailto:direktorat@poltekkes-tjk.ac.id)

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

Nomor : PP.03. 01 / I. 1 / 2656.1 / 2023  
 Lampiran : ..... Eks  
 Hal : Izin Penelitian

9 Mei 2023

Yang Terhormat , Direktur RSUD.Tulang Bawang Barat  
 Di – Tulang Bawang Barat

Sehubungan dengan penyusunan Laporan Tugas Akhir bagi mahasiswa Tingkat III Program Studi Gizi Program Diploma Tiga Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tanjungpurban Tahun Akademik 2022/2023, 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	DHEA AMELIA NIM: 2013411014	PENATALAKSANAAN ASUHAN GIZI TERSTANDAR PADA PASIEN PENDERITA GASTRITIS DI RSUD TUBABA TAHUN 2023	RSUD TUBABA


Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



**Dewi Purwaningsih, S.Si.T., M.Kes**  
 NIP. 196705271988012001

Tembusan :  
 1. Ka. Jurusan Gizi  
 2. Ka. Bid Diklat

## Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian dari Lokasi Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN TULANG BAWANG BARAT**  
**DINAS KESEHATAN**  
**RUMAH SAKIT UMUM DAERAH TULANG BAWANG BARAT**  
 Jl. Diponegoro Tiyuh Panaragan Kcc. Tulang Bawang Tengah Kab. Tulang Bawang Barat  
 No. Telp (0726) 7575438 Email :rsudtubaba@gmail.com

---

Panaragan, 11 Mei 2023

<p>Nomor : 440/586/II.02.17/TUBABA/2023          Lampiran : -          Perihal : Pemberian Izin Melaksanakan Penelitian</p>	<p>Kepada Yth,          Direktur          Politeknik Kesehatan          Tanjungkarang          di-          Bandar Lampung</p>
---	--


Berdasarkan Surat Permohonan Direktur Politeknik Kesehatan Tanjungkarang Bandar Lampung Nomor : PP.03.01/I.1/2656.1/2023, Tanggal 09 Mei 2023 Perihal : Izin Penelitian, bahwa mahasiswi dibawah ini :

Nama	: Dhea Amelia
NIM	: 2013411014
Program Studi	: Diploma III Gizi
Jurusan	: Gizi
Judul Tugas Akhir	: <i>Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar Pada Pasien Penderita Gastritis di RSUD TUBABA Tahun 2023</i>

Diberikan izin untuk melaksanakan penelitian di Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Tulang Bawang Barat dari tanggal 11 Mei 2023 sampai dengan selesai.

Demikian surat izin ini dibuat dengan sebenarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Direktur  
 Rumah Sakit Umum Daerah  
 Tulang Bawang Barat



dr. Pramono Satrio Wibowo  
 NIP. 198109302011011003

### **Lampiran 3 : Persetujuan Sebelum Penjelasan**

#### **PENJELASAN SEBELUM PERSETUJUAN (PSP) UNTUK PASIEN GASTRITIS**

**Judul Penelitian** : Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar Pada Pasien Penderita Gastritis di RSUD TUBABA

**Tujuan Umum** : Melakukan penatalaksanaan asuhan gizi terstandar pada pasien penderita gastritis di RSUD TUBABA

#### **Perlakuan yang diterapkan pada subjek**

Pasien Jantung Koroner yang menjadi responden pada penelitian ini dimintai untuk mengikuti tatacara penatalaksanaan asuhan gizi standar atau PAGT yang meliputi pengkajian gizi, diagnosis gizi, intervensi gizi, monitoring dan evaluasi gizi. Penatalaksanaan tersebut dilakukan  $\geq 3$  hari dengan responden dimintai untuk dilakukan wawancara untuk pengisian formulir NCP, mengisi kuisioner, merecall asupan responden, serta pengukuran BB dan TB.

#### **Manfaat untuk Subjek**

Responden yang terlibat dalam penelitian ini akan:

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

#### **Kerahasiaan**

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

#### **Bahaya Potensial**

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

**Hak untuk Undur Diri**

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

**Adanya Insetif untuk Subjek**

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

Catatan: Bila terdapat hal-hal yang membutuhkan penjelasan, anda dapat menghubungi peneliti. Dhea Amelia (No.Hp 081279583569)

### Lampiran 4 : Formulir Skrining MST

**Lembar Malnutrisi Screening Tool (MST)**

Ruang Rawat : Asoka	NO Medical Record : 008009
Nama OS : Th.J	Diagnosis / Penyakit : Gastritis
Tanggal Lahir : 19.06.1984	Berat Badan : 70 kg
Jenis Kelamin : laki-laki	Tinggi Badan : 169 cm

No	Parameter	Skor	
1.	<b>Apakah pasien mengalami penurunan berat badan yang tidak diinginkan dalam 6 bulan terakhir ?</b>		
	a. Tidak terjadi penurunan berat badan	0	
	b. Tidak yakin / tidak tahu / terasa baju lebih longgar	2	✓
	c. Jika ya, berapa penurunan berat badan tersebut		
	1 - 5 kg	1	
	6 - 10 kg	2	
	11-15 kg	3	
	>15 kg	4	
	Tidak yakin penurunannya	2	
2.	<b>Apakah asupan makan pasien berkurang karena penurunan nafsu makan/kesulitan menerima makanan ?</b>		
	a. Tidak	0	
	b. Ya	1	
<b>TOTAL SKOR</b>			2
3.	<b>Pasien dengan Diagnosa Khusus</b>	<input type="checkbox"/> Tidak <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> DM <input type="checkbox"/> Ginjal <input type="checkbox"/> Hati <input type="checkbox"/> Jantung <input type="checkbox"/> Paru <input type="checkbox"/> Stroke <input type="checkbox"/> Kanker <input type="checkbox"/> Penurunan Imunitas <input type="checkbox"/> Geriatri <input type="checkbox"/> lain-lain	

Bila skor  $\geq 2$  dan atau pasien dengan diagnose / kondisi khusus dilakukan pengkajian lanjut oleh Tim Terapi Gizi

CS Dipindai dengan CamScanner

## Lampiran 5 : Kuisiener Pengetahuan

### Lampiran 3 Kuisiener Pengetahuan

#### Lembarankuisienerpengetahuanpasiententang gastritis

Isilah tanda  $\checkmark$  pada pertanyaan yang menurut saudara benar

No	Pertanyaan	Isilah dibagian ini	
		Benar	Salah
1.	Menurut anda gastritis adalah suatu kondisi gangguan pada lambung	$\checkmark$	
2.	Menurut anda banyak pikiran dan tekanan emosional yang berlebihan dapat menyebabkan gastritis		$\checkmark$
3.	Menurut anda makan dengan porsi terlalu banyak tidak menyebabkan gangguan gastritis		$\checkmark$
4.	Menurut anda minuman kopi dan minuman beralkohol bukan penyebab gastritis	$\checkmark$	
5.	Menurut anda gastritis disebabkan oleh infeksi virus <i>helicobacter pylori</i>	$\checkmark$	
6.	Menurut anda merokok adalah salah satu pemicu terjadinya gastritis	$\checkmark$	
7.	Menurut anda mengonsumsi kopi dapat beresiko kambuhnya gastritis	$\checkmark$	
8.	Menurut anda sering mengonsumsi obat-obatan seperti anti nyeri dapat menyembuhkan penyakit gastritis	$\checkmark$	
9.	Menurut anda nyeri ulu hati dan rasa terbakar merupakan tanda dan gejala dari penyakit gastritis	$\checkmark$	
10.	Menurut anda makanan seperti kol, durian, ketan merupakan pemicu penyakit gastritis		$\checkmark$
11.	Menurut anda poliamakan yang tidak teratur dapat menyebabkan gastritis		$\checkmark$
12.	Menurut anda gastritis dapat disembuhkan dengan poliamakan yang baik	$\checkmark$	
13.	Menurut anda gastritis merupakan penyakit yang tidak bisa dicegah		$\checkmark$
14.	Menurut anda makanan yang kurang bersih tidak menyebabkan gastritis	$\checkmark$	
15.	Menurut anda memperbanyak olahrag dapat mencegah terjadinya gastritis	$\checkmark$	
16.	Menurut anda beras ketan, berastumbuk, jagung, ubi dan singkong merupakan bahan makanan yang dianjurkan bagi penderita gastritis	$\checkmark$	
17.	Menurut anda makanan yang digoreng, banyak lemak dan kacang-kacangan merupakan bahan makanan yang tidak dianjurkan bagi penderita gastritis	$\checkmark$	
18.	Menurut anda makan secara perlahan, porsi kecil dengan frekuensi sering merupakan syarat diet bagi penderita gastritis	$\checkmark$	
19.	Menurut anda apakah usia saja yang dapat mengalami gastritis		$\checkmark$
20.	Menurut anda penderita gastritis harus mengonsumsi gorengan yang cukup banyak	$\checkmark$	
Skor Benar		14	6

CS Dipindai dengan CamScanner

Hasil kuisiener = skor benar/jumlah soal x 100%  
 =  $14/20 \times 100\%$   
 = 70% (cukup)

### Lampiran 6. Jawaban Kuisiener Pengetahuan

No	Pertanyaan	Isilah dibagian ini	
		Benar	Salah
1.	Menurut anda gastritis adalah suatu kondisi gangguan pada lambung	√	
2.	Menurut anda banyak pikiran dan tekanan emosional yang berlebihan dapat menyebabkan gastritis	√	
3.	Menurut anda makanan dengan porsi terlalu banyak tidak menyebabkan gangguan gastritis	√	
4.	Menurut anda minuman kopi dan minuman beralkohol bukan penyebab gastritis		√
5.	Menurut anda gastritis disebabkan oleh infeksi virus <i>helicobacter pylori</i>	√	
6.	Menurut anda merokok adalah salah satu pemicu terjadinya gastritis	√	
7.	Menurut anda mengkonsumsi kopi dapat beresiko kambuhnya gastritis	√	
8.	Menurut anda sering mengkonsumsi obat-obatan seperti anti nyeri dapat menyembuhkan penyakit gastritis		√
9.	Menurut anda nyeri ulu hati dan rasa terbakar merupakan tanda dan gejala dari penyakit gastritis	√	
10.	Menurut anda makanan seperti kol, durian, ketan merupakan pemicu penyakit gastritis	√	
11.	Menurut anda pola makan yang tidak teratur dapat menyebabkan gastritis	√	
12.	Menurut anda gastritis dapat disembuhkan dengan pola makan yang baik	√	
13.	Menurut anda gastritis merupakan penyakit yang tidak bisa dicegah		√

No	Pertanyaan	Isilah dibagian ini	
		Benar	Salah
14.	Menurut anda makanan yang kurang bersih tidak menyebabkan gastritis	√	
15.	Menurut anda memperbanyak olahraga dapat mencegah terjadinya gastritis	√	
16.	Menurut anda beras ketan, beras tumbuk, jagung, ubi dan singkong merupakan bahan makanan yang dianjurkan bagi penderita gastritis		√
17.	Menurut anda makanan yang digoreng, banyak lemak dan kacang-kacangan merupakan bahan makanan yang tidak dianjurkan bagi penderita gastritis	√	
18.	Menurut anda makan secara perlahan, porsi kecil dengan frekuensi sering merupakan syarat diet bagi penderita gastritis	√	
19.	Menurut anda apakah usia tua saja yang dapat mengalami gastritis		√
20.	Menurut anda penderita gastritis harus mengkonsumsi gorengan yang cukup banyak		√
Skor Benar			



## Lampiran 7. Recall SMRS

NutriSurvey for Windows versi Indonesia - C:\Program Files (x86)\NutriSurvey\Versi Indonesia\recall SMRS pasien LTA.epi

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

Wanita 19-24 tahun Hari Porsi

MnuEditor: Usman,DCN TA %A FA MA NC

Makanan	Jumlah	kcal	water	protein	fat	carbohydr	dietary	alcohol	FUFA	choleste	Vit. A	carotene	Vit. E	Vi	Total analysis:
1 nasi uduk	150	177,1	0,0	3,1	2,3	35,3	0,9	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	energy 1041,2 kcal
2 tempeh goreng	15	50,5	0,0	2,8	3,6	2,5	0,2	0,0	0,7	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	water 0,0 g
3 rendang	80	278,0	0,0	15,1	23,5	1,8	1,1	0,0	0,6	44,8	444,8	0,0	0,0	0,0	protein (11g) 29,1 g
4angka masak di pohon	90	104,3	0,0	0,7	0,2	28,1	2,1	0,0	0,1	0,0	81,9	0,0	0,0	0,0	fat (23g) 30,1 g
5 sprite fanta coca cola dll	100	41,1	0,0	0,0	0,0	10,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	carbohydr. (63g) 163,9 g
6 nasi putih	300	390,1	0,0	7,2	0,6	85,8	0,9	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	dietary fiber 5,1 g
7															alcohol (0g) 0,0 g
8															PUFA 1,8 g
9															cholesterol 44,8 mg
10															Vit. A 526,9 µg
11															Vit. E 0,0 mg
12															Vit. B1 0,2 mg
13															Vit. B2 0,2 mg
14															Vit. B6 0,7 mg
15															folic acid eq. 0,0 µg
16															Vit. C 10,3 mg
17															sodium 44,5 mg
18															potassium 861,0 mg
19															calcium 37,0 mg
20															magnesium 114,9 mg
21															phosphorus 358,9 mg
22															iron 3,2 mg
23															zinc 4,7 mg

23:26  
21/05/2023

## Lampiran 8. Implementasi Menu

### a. Perencanaan menu hari ke-1

Tabel 1.  
Perencanaan menu hari ke-1

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat (gr)	URT	Kandungan Zat Gizi									
					E	P	L	KH	Ca (mg)	Fosfor (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit B1(mg)	Vit C (mg)
Makan Pagi	nasi tim	beras	100	1 gls	375,0	8,4	1,0	77,1	147,0	81,0	1,8	0,0	0,2	0,0
		telur puyuh	45	3 bh	6,3	5,4	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	semur telur	kecap	10	1 sdt	7,1	1,0	0,0	2,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		tahu	110	1 bh sdg	88,0	12,0	4,4	0,9	245,3	201,3	3,7	0,0	0,0	0,0
	tahu bacem	Minyak Kelapa Sawit	2	1/2 sdt	17,4	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		oyong	25	1/4 gls	4,8	0,2	0,0	1,0	4,8	8,3	0,2	0,0	0,0	2,0
	tumis oyong+wortel	wortel	25	1/4 gls	9,0	0,3	0,2	2,4	11,3	18,5	0,3	0,0	0,0	4,5
		Minyak Kelapa Sawit	2	1/2 sdt	17,4	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Buah	melon	190	1 bh sdg	70,3	1,1	0,8	16,5	22,8	26,6	0,8	0,0	0,0	0,0
<b>SUB TOTAL MAKAN PAGI</b>					<b>595,3</b>	<b>28,4</b>	<b>10,7</b>	<b>100,1</b>	<b>431,1</b>	<b>335,7</b>	<b>6,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>6,5</b>
Snack Pagi	arem arem	beras	30	3/4 gls	112,5	2,5	0,3	23,1	44,1	24,3	0,5	0,0	0,1	0,0
		tempe	30	1 ptg kcl	60,3	6,2	2,4	4,1	46,5	97,8	1,2	0,0	0,0	0,0
<b>SUB TOTAL SNACK PAGI</b>					<b>172,8</b>	<b>8,8</b>	<b>2,7</b>	<b>27,2</b>	<b>90,6</b>	<b>121,1</b>	<b>1,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
Makan siang	nasi tim	beras	100	1 gls	375,0	8,4	1,0	77,1	147,0	81,0	1,8	0,0	0,2	0,0

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat (gr)	URT	Kandungan Zat Gizi									
					E	P	L	KH	Ca (mg)	Fosfor (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit B1(mg)	Vit C (mg)
	ikan bb kuning	ikan nila	80	1 ptg bsr	76,8	16,1	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		tempe	50	2 ptg sdg	100,5	10,4	4,0	6,8	77,5	163,0	2,0	0,0	0,1	0,0
	tempe bacem	kecap	10	1 sdt	7,1	1,0	0,0	2,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Minyak Kelapa Sawit	3	1/2 sdt	26,1	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	bening bayam	Bayam	30	1/4 gls	4,8	0,3	0,1	0,9	49,8	22,8	1,1	0,0	0,0	12,3
	buah	jeruk manis	110	1 bh bsr	60,5	1,0	0,2	12,3	36,3	25,3	0,4	0,0	0,1	53,9
	<b>SUB TOTAL MAKAN SIANG</b>				<b>650,8</b>	<b>37,1</b>	<b>9,7</b>	<b>99,1</b>	<b>310,6</b>	<b>292,1</b>	<b>5,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>66,2</b>
		tepung terigu	50	5 sdm	166,5	4,5	0,5	38,6	11,0	75,0	0,7	0,0	0,1	0,0
Snack sore	donat	telur	10	1 sdm	15,4	1,2	1,1	0,1	8,6	25,8	0,3	6,1	0,0	0,0
		margarin	5	1/2 sdt	4,5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		gula pasir	10	1sdm	39,4	0,0	0,0	9,4	0,5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>SUB TOTAL SNACK SIANG</b>				<b>225,8</b>	<b>5,7</b>	<b>2,1</b>	<b>48,1</b>	<b>20,1</b>	<b>100,9</b>	<b>1,0</b>	<b>6,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
	nasi tim	beras	100	1 gls	375,0	8,4	1,0	77,1	147,0	81,0	1,8	0,0	0,2	0,0
	ayam kecap	ayam	40	1 ptg kcl	119,2	7,3	10,0	0,0	5,6	80,0	0,6	98,0	0,0	
		kecap	10	1sdt	7,1	1,0	0,0	2,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	tahu goreng	tahu	110	1 bh sdg	88,0	12,1	4,4	0,9	245,3	201,3	3,7	0,0	0,0	0,0
		Minyak Kelapa	3	1/2 sdt	26,1	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	capcay	wortel	25	1/4 gls	9,0	0,3	0,2	2,4	11,3	18,5	0,3	0,0	0,0	4,5
		jagung muda	25	1/4 gls	8,8	0,6	0,0	1,9	1,8	25,0	0,1	0,0	0,0	2,0
	Buah	semangka	100	1 ptg	28,0	0,5	0,2	9,6	7,0	12,0	0,2	0,0	0,1	6,0

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat (gr)	URT	Kandungan Zat Gizi									
					E	P	L	KH	Ca (mg)	Fosfor (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit B1(mg)	Vit C (mg)
	<b>SUB TOTAL MAKAN MALAM</b>				<b>661,2</b>	<b>30,1</b>	<b>18,7</b>	<b>94,0</b>	<b>417,9</b>	<b>417,8</b>	<b>6,7</b>	<b>98,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,5</b>
	<b>TOTAL KANDUNGAN GIZI</b>				<b>2305,8</b>	<b>110,0</b>	<b>43,9</b>	<b>368,4</b>	<b>1270,3</b>	<b>1268,6</b>	<b>21,5</b>	<b>104,1</b>	<b>1,2</b>	<b>85,2</b>
	<b>KEBUTUHAN GIZI DARI AKG</b>				<b>2443</b>	<b>122</b>	<b>40</b>	<b>397</b>	<b>1000</b>	<b>700</b>	<b>18</b>	<b>600</b>	<b>1,1</b>	<b>75</b>
	<b>PERSENTASE</b>				<b>94%</b>	<b>90%</b>	<b>110%</b>	<b>93%</b>	<b>127%</b>	<b>181%</b>	<b>119%</b>	<b>17%</b>	<b>106%</b>	<b>114%</b>

## b. Perencanaan menu hari ke-2

Tabel 2.  
Perencanaan menu hari ke-2

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat (gr)	URT	Kandungan Zat Gizi									
					E	P	L	KH	Ca (mg)	Fosfor (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit B1(mg)	Vit C (mg)
Makan Pagi	nasi tim	beras	100	1 gls	375,0	8,4	1,0	77,1	147,0	81,0	1,8	0,0	0,2	0,0
		ikan nila	80	1 ptg bsr	76,8	16,1	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ikan goreng	Minyak Kelapa Sawit	3	1 sdt	26,1	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		tempe bb kuning	tempe	50	1 bh sdg	100,5	10,4	4,0	6,8	77,5	163,0	2,0	0,0	0,1
	bening	buncis	25	1/4 gls	8,5	0,8	0,1	1,8	25,3	10,5	0,2	0,0	0,0	2,8
		wortel	25	1/4 gls	9,0	0,3	0,2	2,4	11,3	18,5	0,3	0,0	0,0	4,5
	Buah	pisang	60	1 bh sdg	76,2	1,2	0,1	20,2	4,2	15,0	0,5	0,0	0,1	1,2
	<b>SUB TOTAL MAKAN PAGI</b>					<b>672,1</b>	<b>37,1</b>	<b>9,6</b>	<b>108,2</b>	<b>265,2</b>	<b>288,0</b>	<b>4,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>
Snack Pagi	bolu kukus	tepung terigu	50	5 sdm	166,5	4,5	0,5	38,6	11,0	75,0	0,7	0,0	0,1	0,0
		telur	10	1 sdm	15,4	1,2	1,1	0,1	8,6	25,8	0,3	6,1	0,0	0,0
		gula pasir	10	1 ptg kcl	39,4	0,0	0,0	9,4	0,5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>SUB TOTAL SNACK PAGI</b>					<b>221,3</b>	<b>5,7</b>	<b>1,6</b>	<b>48,1</b>	<b>20,1</b>	<b>100,9</b>	<b>1,0</b>	<b>6,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
Makan siang	nasi tim	beras	100	1 gls	375,0	8,4	1,0	77,1	147,0	81,0	1,8	0,0	0,2	0,0
	omlet telur	telur ayam	55	1 ptg bsr	84,7	6,8	5,9	0,4	47,3	141,9	1,7	33,6	0,1	0,0
	pepes tahu	tahu	130	2 ptg sdg	104,0	14,2	5,2	1,0	289,9	237,9	4,4	0,0	0,0	0,0

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat (gr)	URT	Kandungan Zat Gizi									
					E	P	L	KH	Ca (mg)	Fosfor (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit B1(mg)	Vit C (mg)
	tumis kc panjang	kacang panjang	30	1/4 gls	9,3	0,9	0,0	1,6	18,0	19,2	0,2	0,0	0,2	13,8
		Minyak Kelapa Sawit	2	½ sdt	17,4	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		buah	semangka	100	1 bh bsr	28,0	1,0	0,2	9,6	7,0	12,0	0,2	0,0	0,1
<b>SUB TOTAL MAKAN SIANG</b>					<b>618,4</b>	<b>31,3</b>	<b>14,3</b>	<b>89,7</b>	<b>509,2</b>	<b>492,0</b>	<b>8,3</b>	<b>33,6</b>	<b>0,5</b>	<b>19,8</b>
Snack sore	dadar gulung	tepung terigu	20	2 sdm	66,6	1,8	0,2	15,4	4,4	30,0	0,3	0,0	0,0	0,0
		gula aren	15	1 sdm	55,2	0,0	0,0	13,8	11,3	5,3	0,5	0,0	0,0	0,0
		margarin	5	1/2 sdt	4,5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>SUB TOTAL SNACK SIANG</b>					<b>126,3</b>	<b>1,8</b>	<b>0,7</b>	<b>29,2</b>	<b>15,7</b>	<b>35,3</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
Makan Malam	nasi tim	beras	100	1 gls	375,0	8,4	1,0	77,1	147,0	81,0	1,8	0,0	0,2	0,0
		ayam kecap	40	1 ptg kcl	119,2	7,3	10,0	0,0	5,6	80,0	0,6	98,0	0,0	0,0
		kecap	10	1sdt	7,1	1,0	0,0	2,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	tempe bb kuning	tempe	75	1 bh sdg	150,8	15,6	6,0	10,1	116,3	244,5	3,0	0,0	0,1	0,0
	capcay	wortel	25	1/4 gls	9,0	0,3	0,2	2,4	11,3	18,5	0,3	0,0	0,0	4,5
		buncis	25	1/4 gls	8,5	0,8	0,1	1,8	25,3	10,5	0,2	0,0	0,0	2,8
	Buah	jeruk	110	1 ptg	60,5	1,1	0,2	12,3	36,3	25,3	0,4	0,0	0,1	53,9
<b>SUB TOTAL MAKAN MALAM</b>					<b>730,1</b>	<b>34,3</b>	<b>17,5</b>	<b>105,9</b>	<b>341,7</b>	<b>459,8</b>	<b>6,3</b>	<b>98,0</b>	<b>0,5</b>	<b>61,2</b>

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat (gr)	URT	Kandungan Zat Gizi									
					E	P	L	KH	Ca (mg)	Fosfor (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit B1(mg)	Vit C (mg)
					<b>2376,9</b>	<b>110,3</b>	<b>43,7</b>	<b>381,1</b>	<b>1151,8</b>	<b>1376,0</b>	<b>20,9</b>	<b>137,7</b>	<b>1,5</b>	<b>89,4</b>
					<b>2443</b>	<b>122</b>	<b>40</b>	<b>397</b>	<b>1000</b>	<b>700</b>	<b>18</b>	<b>600</b>	<b>1,1</b>	<b>75</b>
					<b>97%</b>	<b>90%</b>	<b>109%</b>	<b>96%</b>	<b>115%</b>	<b>197%</b>	<b>116%</b>	<b>23%</b>	<b>134%</b>	<b>119%</b>

## c. Perencanaan menu hari ke-3

Tabel 3.  
Perencanaan menu hari ke-3

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat (gr)	URT	Kandungan Zat Gizi									
					E	P	L	KH	Ca (mg)	Fosfor (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit B1(mg)	Vit C (mg)
Makan Pagi	nasi tim	beras	100	1 gls	375,0	8,4	1,0	77,1	147,0	81,0	1,8	0,0	0,2	0,0
		ayam	40	1 ptg	119,2	7,3	10,0	0,0	5,6	80,0	0,6	98,0	0,0	0,0
	ayam suwir	Minyak Kelapa Sawit	2	1/2 sdt	17,4	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		tahu	130	1 bh bsr	104,0	14,2	5,2	1,0	289,9	237,9	4,4	0,0	0,0	0,0
	bening	wortel	10	3/4 ptg	3,6	0,1	0,1	1,0	4,5	7,4	0,1	0,0	0,0	1,8
		buncis	25	1/4 gls	8,5	0,8	0,1	1,8	25,3	10,5	0,2	0,0	0,0	2,8
		wortel	25	1/4 gls	9,0	0,3	0,2	2,4	11,3	18,5	0,3	0,0	0,0	4,5
	Buah	jeruk	110	1 bh sdg	139,7	2,2	0,2	37,0	7,7	27,5	0,9	0,0	0,1	2,2
	<b>SUB TOTAL MAKAN PAGI</b>					<b>776,4</b>	<b>33,2</b>	<b>18,7</b>	<b>120,3</b>	<b>491,2</b>	<b>462,8</b>	<b>8,2</b>	<b>98,0</b>	<b>0,4</b>
Snack Pagi	risoles	tepung terigu	20	2 sdm	66,6	1,8	0,2	15,4	4,4	30,0	0,3	0,0	0,0	0,0
		tepung panir	10	1 sdm	33,3	1,0	0,0	7,3	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0
		wortel	10	3/4 ptg	3,6	0,1	0,1	1,0	4,5	7,4	0,1	0,0	0,0	1,8
		kentang	10	3/4 ptg	15,4	1,2	0,0	0,1	8,6	25,8	0,3	6,1	0,0	0,0



Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat (gr)	URT	Kandungan Zat Gizi									
					E	P	L	KH	Ca (mg)	Fosfor (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit B1(mg)	Vit C (mg)
		Minyak Kelapa Sawit	3	1 sdt	26,1	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>SUB TOTAL SNACK PAGI</b>					<b>145,0</b>	<b>4,2</b>	<b>3,2</b>	<b>23,8</b>	<b>17,5</b>	<b>63,2</b>	<b>1,0</b>	<b>6,1</b>	<b>0,0</b>	<b>1,8</b>
Makan siang	nasi tim	beras	100	1 gls	375,0	8,4	1,0	77,1	147,0	81,0	1,8	0,0	0,2	0,0
	ikan bb kuning	ikan nila	80	1 ptg bsr	76,8	16,1	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		tempe	50	2ptg	100,5	10,4	4,0	6,8	77,5	163,0	2,0	0,0	0,1	0,0
	tempe mendoan	tepung terigu	10	1 sdm	33,3	0,9	0,1	7,7	2,2	15,0	0,1	0,0	0,0	0,0
		Minyak Kelapa Sawit	3	1/2 sdt	26,1	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	tumis kc panjang	kacang panjang	30	1/4 gls	9,3	0,9	0,0	1,6	18,0	19,2	0,2	0,0	0,2	13,8
		Minyak Kelapa Sawit	2	1/2 sdt	17,4	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	buah	semangka	100	1 bh bsr	28,0	1,0	0,2	9,6	7,0	12,0	0,2	0,0	0,1	6,0
<b>SUB TOTAL MAKAN SIANG</b>					<b>666,4</b>	<b>37,7</b>	<b>11,6</b>	<b>102,8</b>	<b>251,7</b>	<b>290,2</b>	<b>4,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>	<b>19,8</b>
Snack sore	bugis	tepung ketan	50	5 sdm	166,5	9,5	0,5	38,6	11,0	75,0	0,7	0,0	0,1	0,0
		gula aren	10	1 sdm	36,8	0,0	0,0	9,2	7,5	3,5	0,3	0,0	0,0	0,0
<b>SUB TOTAL SNACK SIANG</b>					<b>203,3</b>	<b>9,5</b>	<b>0,5</b>	<b>47,8</b>	<b>18,5</b>	<b>78,5</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat (gr)	URT	Kandungan Zat Gizi									
					E	P	L	KH	Ca (mg)	Fosfor (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit B1(mg)	Vit C (mg)
Makan Malam	nasi tim	beras	100	1 gls	375,0	8,4	1,0	77,1	147,0	81,0	1,8	0,0	0,2	0,0
	telur dadar	telur	55	1 butir	84,7	6,8	5,9	0,4	47,3	141,9	1,7	33,6	0,1	0,0
	kecap	kecap	10	1 sdm	7,1	1,0	0,0	2,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	tahu bb kuning	tahu	75	1 bh sdg	60,0	8,2	3,0	0,6	167,3	137,3	2,6	0,0	0,0	0,0
	bening bayam	bayam	25	1/4 gls	4,0	0,2	0,1	0,7	41,5	19,0	0,9	0,0	0,0	10,3
	Buah	pisang	60	1 bh	76,2	1,2	0,1	20,2	4,2	15,0	0,5	0,0	0,1	1,2
<b>SUB TOTAL MAKAN MALAM</b>					<b>607,0</b>	<b>25,8</b>	<b>10,2</b>	<b>101,1</b>	<b>407,3</b>	<b>394,2</b>	<b>7,4</b>	<b>33,6</b>	<b>0,3</b>	<b>11,5</b>
<b>TOTAL KANDUNGAN GIZI</b>					<b>2398,1</b>	<b>110,3</b>	<b>44,2</b>	<b>395,7</b>	<b>1186,2</b>	<b>1288,9</b>	<b>21,9</b>	<b>137,7</b>	<b>1,4</b>	<b>44,3</b>
<b>KEBUTUHAN GIZI DARI AKG</b>					<b>2443</b>	<b>122</b>	<b>40</b>	<b>397</b>	<b>1000</b>	<b>700</b>	<b>18</b>	<b>600</b>	<b>1,1</b>	<b>75</b>
<b>PERSENTASE</b>					<b>98%</b>	<b>90%</b>	<b>110%</b>	<b>100%</b>	<b>119%</b>	<b>184%</b>	<b>121%</b>	<b>23%</b>	<b>124%</b>	<b>59%</b>

### Lampiran 9. Food recall

Identitas Subyek

Nama Subyek : ..... Kode Subyek :  
 .....  
 Jenis Kelamin : ..... Alamat :  
 .....  
 Umur : .....  
 Berat badan : .....  
 Petugas : ..... Pembimbing :  
 .....

Waktu Makan	Hari/ Tanggal: .....							Keterangan
	Hidangan/Masakan			Bahan Makanan				
	Nama	URT	Estimasi Gram	Nama	URT	Estimasi Gram	Berat bersih (gram)	
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)

Informasi Tambahan seperti harga per porsi, cara persiapan dan pemasakan  
 Tanda Tangan Petug

**Lampiran 10. Hasil recall  
Hari ke-1**

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat	URT	PERHITUNGAN ASUPAN									
					Energi	Protein	Lemak	Kharbo	Kalsium	Phosfor	Besi	Vit. A	Vit. B	Vit. C
makan pagi 07.00	nasi tim	beras	75	1 gls	270	5	1	59	5	105	1	0	0	0
	semur telur	Telur puyuh	45	3 butir	6	9	5	0	22	72	1	124	0	0
		kecap	5	1 sdt	2	1	0	0	6	5	0	0	0	0
	Tahu bacem	tahu	80	1 bh	33	21	6	33	15	23	3	0	0	0
		minyak kelapa sawit	2	1/2 sdt	18	0	2	0	0	0	0	160	0	0
	tumis oyong+wortel	oyong	5	1 sdm	1	0	0	0	1	2	0	2	0	0
		wortel	10	1 sdm	4	0	0	1	4	4	0	180	1	0
	buah	minyak kelapa sawit	2	1/2 sdt	18	0	2	0	0	0	0	160	0	0
melon		190	1 bh	70	1	1	15	23	27	1	0	0	0	
<b>total makan pagi</b>					<b>780</b>	<b>38</b>	<b>16</b>	<b>109</b>	<b>75</b>	<b>237</b>	<b>6</b>	<b>626</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
selingan pagi 09.00	arem arem	beras	5	1 sdm	18	0	0	4	0	7	0	0	0	0
		tempe	5	1 ptg kcl	6	2	0	1	1	5	0	0	0	0
<b>total selingan pagi</b>					<b>24</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
makan siang 12.00	nasi tim	beras	50	1 gls	180	3	0	39	3	70	0	0	0	0
	ikan bb kunung	ikan nila	40	1 ptg kcl	45	11	2	0	8	80	0	19	0	0
	tempe bacem	tempe	25	2 bh	30	9	1	5	7	25	1	0	0	0
	bening bayam	bayam	30	1/4 gls	11	1	0	2	80	20	1	274	24	0
buah	jeruk	110	1 bh	50	1	0	12	36	25	0	32	54	0	
<b>total makan siang</b>					<b>363</b>	<b>27</b>	<b>4</b>	<b>68</b>	<b>137</b>	<b>244</b>	<b>3</b>	<b>325</b>	<b>78</b>	<b>0</b>
selingan siang 15.00	donat	tepung terigu	0	2 sdm	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		telur	0	1 sdm	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		margarin	0	1/2 sdt	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		gula	0	1/2 sdt	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>total selingan siang</b>					<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
makan sore 17.00	nasi tim	beras	50	1 gls	180	3	0	39	3	70	0	0	0	0
	ayam kecap	ayam	20	1 ptg kcl	60	6	5	0	3	40	0	56	0	0

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat	URT	PERHITUNGAN ASUPAN									
					Energi	Protein	Lemak	Kharbo	Kalsium	Phosfor	Besi	Vit. A	Vit. B	Vit. C
		kecap	5	1 sdt	2	1	0	0	6	5	0	0	0	0
		minyak	2	1/2 sdt	18	0	2	0	0	0	0	160	0	0
	tahu goreng	tahu	55	1 bh kcl	228	15	4	23	10	16	2	0	0	0
		minyak	2	1/2 sdt	18	0	2	0	0	0	0	160	0	0
		jagung muda	15	14 gls	19	1	0	5	1	16	0	0	1	0
	capcay	wortel	15	¼ gls	6	0	0	1	6	6	0	270	1	0
	buah	semangka	80	1 ptg kcl	22	0	0	6	6	10	0	73	5	0
		<b>total makan sore</b>			<b>555</b>	<b>26</b>	<b>14</b>	<b>74</b>	<b>35</b>	<b>162</b>	<b>4</b>	<b>718</b>	<b>7</b>	<b>0</b>
		<b>total kandungan gizi</b>			<b>1697</b>	<b>90</b>	<b>34</b>	<b>251</b>	<b>247</b>	<b>643</b>	<b>13</b>	<b>1669</b>	<b>86</b>	<b>1</b>
		<b>kebutuhan gizi dari akg</b>			<b>2443</b>	<b>122</b>	<b>40</b>	<b>397</b>	<b>1000</b>	<b>700</b>	<b>18</b>	<b>600</b>	<b>1,1</b>	<b>75</b>
		<b>persentase</b>			<b>69,9%</b>	<b>73,8%</b>	<b>86,1%</b>	<b>63,2%</b>	<b>24,7%</b>	<b>91,9%</b>	<b>72,7%</b>	<b>278,2%</b>	<b>7813,6%</b>	<b>1,1%</b>

## Recall hari ke-2

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat	URT	PERHITUNGAN ASUPAN									
					Energi	Protein	Lemak	Kharbo	Kalsium	Phosfor	Besi	Vit. A	Vit. B	Vit. C
makan pagi 07.00	nasi tim	beras	75	1 gls	270	5	1	59	5	105	1	0	0	0
		ikan goreng	40	1 ptg kcl	45	11	2	0	8	80	0	19	0	0
	tempe bb kuning	minyak	2	1/2 sdt	18	0	2	0	0	0	0	160	0	0
		tempe	25	2 bh	30	9	1	5	7	25	1	0	0	0
		minyak	2	1/2 sdt	18	0	2	0	0	0	0	160	0	0
	bening buncis+wortel	wortel	10	1 sdm	4	0	0	1	4	4	0	180	1	0
		buncis	10	1 sdm	4	0	0	1	1	0	0	10	2	0
buah	pisang	50	1 bh	64	1	0	17	4	13	0	6	1	0	
<b>total makan pagi</b>					<b>452</b>	<b>25</b>	<b>7</b>	<b>82</b>	<b>27</b>	<b>227</b>	<b>2</b>	<b>534</b>	<b>4</b>	<b>0</b>
selingan pagi 09.00	bolu kukus	tepung	15	2 sdm	55	1	0	12	2	16	0	0	0	0
		telur	10	1 butir	16	2	1	0	5	18	0	31	0	0
		gula	3	1/2 sdt	11	0	0	3	2	1	0	0	0	0
<b>total selingan pagi</b>					<b>82</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>35</b>	<b>1</b>	<b>31</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
makan siang 12.00	nasi tim	beras	50	1 gls	180	3	0	39	3	70	0	0	0	0
	omlet telur	telur	40	1 butir	65	9	5	0	22	72	1	124	0	0
	pepes tahu	tahu	80	1 bh kcl	33	21	6	33	15	23	3	0	0	0
	tumis kc panjang	kacang panjang	30	1/4 gls	107	5	0	21	49	131	2	0	1	0
	buah	semangka	80	1 ptg kcl	22	0	0	6	6	10	0	73	5	0
<b>total makan siang</b>					<b>706</b>	<b>39</b>	<b>12</b>	<b>99</b>	<b>94</b>	<b>306</b>	<b>7</b>	<b>196</b>	<b>5</b>	<b>0</b>
selingan siang 15.00	dadar gulung	terigu	15	2 sdm	55	1	0	12	2	16	0	0	0	0
		gula aren	3	1/2 sdt	11	0	0	3	2	1	0	0	0	0
		margarin	2	1/2 sdt	18	0	2	0	0	0	0	160	0	0
<b>total selingan siang</b>					<b>84</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>5</b>	<b>17</b>	<b>0</b>	<b>160</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
makan sore 17.00	nasi tim	beras	100	1 gls	360	7	1	79	6	140	1	0	0	0
	ayam kecap	ayam	40	1 ptg kcl	121	11	10	0	6	80	1	111	0	0
	tempe bb kuning	tempe	50	2 bh	60	17	2	9	14	50	1	0	0	0
	capcay	wortel	15	1 sdm	6	0	0	1	6	6	0	270	1	0
		buncis	15	1 sdm	5	0	0	1	1	1	0	14	3	0

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat	URT	PERHITUNGAN ASUPAN									
					Energi	Protein	Lemak	Kharbo	Kalsium	Phosfor	Besi	Vit. A	Vit. B	Vit. C
		minyak	2	1/2 sdt	18	0	2	0	0	0	0	160	0	0
	buah	jeruk	110	1 bh	50	1	0	12	36	25	0	32	54	0
		<b>total makan sore</b>			<b>619</b>	<b>37</b>	<b>15</b>	<b>103</b>	<b>68</b>	<b>302</b>	<b>3</b>	<b>587</b>	<b>58</b>	<b>0</b>
		<b>total kandungan gizi</b>			<b>1943</b>	<b>106</b>	<b>38</b>	<b>313</b>	<b>205</b>	<b>886</b>	<b>13</b>	<b>1509</b>	<b>67</b>	<b>1</b>
		<b>kebutuhan zat gizi</b>			<b>2443</b>	<b>122</b>	<b>40</b>	<b>397</b>	<b>1000</b>	<b>700</b>	<b>18</b>	<b>600</b>	<b>1,1</b>	<b>75</b>
		<b>persentase</b>			<b>80%</b>	<b>87%</b>	<b>94%</b>	<b>79%</b>	<b>20%</b>	<b>127%</b>	<b>74%</b>	<b>251%</b>	<b>6050%</b>	<b>1%</b>

## Recall hari ke-3

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat	URT	PERHITUNGAN ASUPAN									
					Energi	Protein	Lemak	Kharbo	Kalsium	Phosfor	Besi	Vit. A	Vit. B	Vit. C
makan pagi 07.00	nasi tim	beras	85	1 gls	306	6	1	67	5	119	1	0	0	0
	ayam suwir	ayam	40	1 ptg kcl	119	11	10	0	6	80	1	111	0	0
		minyak	2	1/2 sdt	18	0	2	0	0	0	0	160	0	0
	pepes tahu	tahu	80	1 bh kcl	33	21	6	33	15	23	3	0	0	0
	bening	wortel	15	1 sdm	6	0	0	1	6	6	0	270	1	0
		buncis	15	1 sdm	5	0	0	1	1	1	0	14	3	0
buah	jeruk	110	1 bh	50	1	0	12	36	25	0	32	54	0	
<b>total makan pagi</b>					<b>837</b>	<b>40</b>	<b>19</b>	<b>115</b>	<b>69</b>	<b>254</b>	<b>5</b>	<b>587</b>	<b>58</b>	<b>0</b>
selingan pagi 09.00	risoles	tepung terigu	15	2 sdm	55	1	0	12	2	16	0	0	0	0
		tepung panir	10	1 sdm	36	0	0	9	1	2	0	0	0	0
		wortel	5	1/2 sdm	2	0	0	0	2	2	0	90	0	0
		kentang	5	1/2 sdm	4	0	0	1	1	3	0	0	1	0
		minyak	2	1/2 sdt	18	0	2	0	0	0	0	160	0	0
<b>total selingan pagi</b>					<b>115</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>23</b>	<b>0</b>	<b>250</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
makan siang 12.00	nasi tim	beras	50	1 gls	180	3	0	39	3	70	0	0	0	0
	ikan bb kuning	ikan nila	40	1 ptg kcl	45	11	2	0	8	80	0	19	0	0
		tempe	50	2 bh	60	17	2	9	14	50	1	0	0	0
	tempe mendoan	tepung	15	2 sdm	55	1	0	12	2	16	0	0	0	0
		minyak	2	1/2 sdt	18	0	2	0	0	0	0	160	0	0
	tumis kc panjang	kacang panjang	30	1/4 gls	107	5	0	21	49	131	2	0	1	0
buah	semangka	80	1 ptg kcl	22	0	0	6	6	10	0	73	5	0	
<b>total makan siang</b>					<b>487</b>	<b>38</b>	<b>7</b>	<b>87</b>	<b>81</b>	<b>357</b>	<b>5</b>	<b>252</b>	<b>5</b>	<b>0</b>
selingan siang 15.00	bugis	tepung ketan	15	2 sdm	54	1	0	12	2	24	1	0	0	0
		gula merah	3	1/2 sdt	11	0	0	3	2	1	0	0	0	0
<b>total selingan siang</b>					<b>65</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>4</b>	<b>25</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
makan sore 17.00	nasi tim	beras	50	1 gls	180	3	0	39	3	70	0	0	0	0
	telur dadar kecap	telur	40	1 butir	65	9	5	0	22	72	1	124	0	0



Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat	URT	PERHITUNGAN ASUPAN									
					Energi	Protein	Lemak	Kharbo	Kalsium	Phosfor	Besi	Vit. A	Vit. B	Vit. C
		kecap	5	1 sdt	2	1	0	0	6	5	0	0	0	0
		minyak	2	1/2 sdt	18	0	2	0	0	0	0	160	0	0
	tahu bb kuning	tahu	80	1 bh kcl	33	21	6	33	15	23	3	0	0	0
	bening	bayam	30	1/4 gls	11	1	0	2	80	20	1	274	24	0
	buah	pisang	50	1 bh	64	1	0	17	4	13	0	6	1	0
		<b>total makan sore</b>			<b>671</b>	<b>36</b>	<b>14</b>	<b>92</b>	<b>130</b>	<b>203</b>	<b>7</b>	<b>564</b>	<b>25</b>	<b>0</b>
		<b>total kandungan gizi</b>			<b>2174</b>	<b>117</b>	<b>42</b>	<b>330</b>	<b>290</b>	<b>860</b>	<b>17</b>	<b>1653</b>	<b>89</b>	<b>1</b>
		<b>kebutuhan gizi</b>			<b>2443</b>	<b>122</b>	<b>40</b>	<b>397</b>	<b>1000</b>	<b>700</b>	<b>18</b>	<b>600</b>	<b>1,1</b>	<b>75</b>
		<b>persentase</b>			<b>89%</b>	<b>96%</b>	<b>105%</b>	<b>83%</b>	<b>29%</b>	<b>123%</b>	<b>96%</b>	<b>275%</b>	<b>8109%</b>	<b>2%</b>

Lampiran 11 : Leaflet

Nama : \_\_\_\_\_ TB : \_\_\_\_\_ Cm  
 Umur : \_\_\_\_\_ BB : \_\_\_\_\_ Kg  
 (KBT Indeks Masa Tubuh)

Kebutuhan Gizi Sehat :  
 Kalori : \_\_\_\_\_ Kkal  
 Lemak : \_\_\_\_\_ gram  
 Protein : \_\_\_\_\_ gram  
 Karbohidrat : \_\_\_\_\_ gram

**PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI**

Pagi/ Jam 06.00-08.00

Nasi / pengganti : \_\_\_\_\_ Berat (gr) \_\_\_\_\_ \* un  
 Hewan/nabati : \_\_\_\_\_  
 Sayuran : \_\_\_\_\_  
 Minyak : \_\_\_\_\_  
 Gula pasir : \_\_\_\_\_

Selingan Jam 10.00 :

Siang/ Jam 12.00 - 13.00 :


Nasi / pengganti : \_\_\_\_\_  
 Hewan : \_\_\_\_\_  
 Nabati : \_\_\_\_\_  
 Sayuran : \_\_\_\_\_  
 Buah : \_\_\_\_\_  
 Minyak : \_\_\_\_\_

Selingan Jam 15.00 :

Malam Jam 18.00 - 19.00

Nasi / pengganti : \_\_\_\_\_  
 Hewan : \_\_\_\_\_  
 Nabati : \_\_\_\_\_  
 Sayuran : \_\_\_\_\_  
 Buah : \_\_\_\_\_  
 Minyak : \_\_\_\_\_

Selingan Jam 21.00 :




**Contoh Menu Sehat**

Pagi	Siang	Malam
Maka Tim Telur Dadar Setup Wortel Teh manis encer	Nasi Tim semur daging Tim Tahu Sayur Bening Pepaya	Nasi Tim ikan panggang bumbu tomat Tumis Tempe Setup Buncis Pisang
Selingan snack Biskuit Susu rendah- lemak	Selingan snack Puding Susu	Selingan Susu

Untuk memvariasikan makanan, gunakan  
 besar huruf makanan pengganti  
 Informasi lebih lanjut akses : [sgizt@com](mailto:sgizt@com)  
 Email : [gizt@yahoo.com](mailto:gizt@yahoo.com)

Kementerian Kesehatan RI  
 Direktorat Era Cera  
 Subdit Bina Gizi Klinik  
 2011



**Berpikir positif  
 hindari makanan pedas, asam dan  
 merangsang asam lambung**

Kementerian Kesehatan RI  
 2011

# DIET LAMBUNG

## Lanjutan

**Pengaturan Makanan**

**Tujuan Diet :**


1. Mengurangi beban kerja saluran pencernaan
2. Membantu netralisir kelebihan asam lambung

adektur dan tidak merangsang

**Syarat Diet :**

- Makanan dalam bentuk lunak dan mudah dicerna
- Hindari makanan tidak merangsang lambung seperti asam, pedas, keras, terlalu panas/dingin
- Porsi kecil dan diberikan sering
- Cara pengalihan makanan direbus, kukus, panggang dan tumis

Diet lambung dapat juga diberikan kepada pasien dengan gangguan saluran cerna seperti radang pada lambung (gastritis), radang pada Oesophagus, radang pada usus besar, thyphus abdominalis, diare dan setelah operasi saluran cerna.



Kategori	Contoh Makanan	Contoh Makanan	Contoh Makanan
SUMBER KARBODRAT	Sumber hidrat arang : nasi/tami, bubur, roti, gandum, macaroni, jagung, kentang, ubi dan talas, havermout, sereal (hidrat arang kompleks yang banyak mengandung serat)	mie, roti putih, ketan, kue-kue, cake, biskuit, pastries	Daging berlemak, jeroan, staks, daging asap, gajih, otak-kepiting, kejang-keju, susu full cream
SUMBER PROTEIN HEWANI	daging tanpa lemak, ayam tanpa kulit, ikan, putih telur, susu rendah lemak	daging tanpa lemak 1 x per mg, ayam 3x per mg, bebek, sarden (makanan kaleng) dan kuning telur 1x per minggu.	Kacang merah, ancom, kacang mente
SUMBER PROTEIN MABATI	tempe, tahu, kacang hijau, kedelai)	kacang tanah, kacang bogor, maksimal 25 gr	kacang mente
SAVURAN	Sayuran yang tidak menimbulkan gas : bayam, buncis, labu kuning, labu siam, wortel, kacang panjang, tomat, gambas, kangkung, kacang, daun kacang panjang, daun kentor, ketimun, daun selada dan toge.		sayuran yang dapat menimbulkan gas, seperti kol, kembang kol, labak sawi, nanjak muda dan sayuran mentah
BUAH-BUAHAN	Buah-buahan atau sari buah : jeruk, apel, pepaya, melon, jambu, pisang, alpukat, belimbing, mangga.		Buah yang dapat menimbulkan gas dan tinggi lemak, seperti durian, nangka, empedak, nenas dan buah-buahan yang diawet
MINUMAN			Minuman beralkohol dan bersoda
BUMBU	Garam, kecap, kunyit, laos, terasi, salebi, kayumanis, cengkeh, bawang merah dalam jumlah terbatas		Cuka, merica, cabai, acar
LEMAK	Santan encer, minyak (tidak untuk menggoreng), margarine dan mentega		Santan kental, goreng-gorengan

**Lampiran 12 : Dokumentasi Kegiatan**

**Gambar 1.**  
**Penimbangan hari ke-1**



**Gambar 2.**  
**Pengukuran BB**



**Gambar 3.**  
**Wawancara Skrining MST**



**Gambar 4.**  
**Wawancara Pengetahuan**



**Gambar 5.**  
**Recall SMRS**



**Gambar 6.**  
**Lanjutan Recall SMRS**



**Gambar 7.**  
**Proses Pembuatan Menu**



**Gambar 8.**  
**Pemorsian**



**Gambar 9.**  
**Penimbangan Menu**



**Gambar 10.**  
**Implementasi Menu Hari ke-1**



**Gambar 11.**  
**Implementasi Menu Hari ke-2**



**Gambar 12.**  
**Implementasi Menu Hari ke-3**



**Gambar 13.**  
**Penimbangan Kembali**



**Gambar 14.**  
**Pemberian Leaflet**



**Gambar 15.**  
**Edukasi Gizi**