

Lampiran 1. PSP**PENJELASAN SEBELUM PERSETUJUAN (PSP)
UNTUK RESPONDEN**

Judul Penelitian : Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar Pada Remaja Obesitas Di SMA Al-Azhar 3 Provinsi Lampung Tahun 2023.

Tujuan Umum : Melakukan Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar Pada Remaja Obesitas Di SMA Al-Azhar 3 Provinsi Lampung Tahun 2023.

Perlakuan yang diterapkan pada subjek

Remaja obesitas yang menjadi responden pada penelitian ini dimintai untuk mengikuti tatacara penatalaksanaan asuhan gizi standar pada remaja obesitas yang meliputi pengkajian gizi, diagnosis gizi, intervensi gizi, monitoring dan evaluasi gizi. Penatalaksanaan tersebut dilakukan selama 1 minggu dengan responden dimintai untuk dilakukan wawancara untuk pengisian formulir pengkajian gizi, mengisi kuisisioner pengetahuan, merecall asupan responden selama intervensi, serta pengukuran BB dan TB.

Manfaat untuk Subjek

Responden yang terlibat dalam penelitian ini akan:

1. Memperoleh informasi mengenai pendampingan asuhan gizi terstandar tentang *obesitas*.
2. Mengetahui pola makannya.
3. Mendapatkan konsultasi tentang diet rendah kalori/rendah energi

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 hadiah.

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

Shanin Dita Nurul Aulya (No. Hp 081278718769).

Lampiran 2. Form *Informed Consent*

**INFORMED CONSENT
(PERNYATAAN PERSETUJUAN IKUT PENELITIAN)**

Yang bertandatangan dibawah ini:

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

Telah mendapat keterangan secara terinci dan jelas mengenai:

1. Penelitian yang berjudul “Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar Pada Remaja Obesitas Di SMA Al-Azhar 3 Provinsi Lampung Tahun 2023.
2. Perlakuan yang akan diterapkan pada subjek
3. Manfaat ikut sebagai subjek penelitian
4. Kerahasiaan data
5. Bahaya potensial
6. Hak untuk undur diri
7. Insentif untuk subjek

Responden penelitian mendapat kesempatan mengajukan pertanyaan mengenai segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian tersebut. Oleh karena itu, saya (bersedia/tidak bersedia*) secara sukarela untuk menjadi subjek penelitian dengan penuh kesadaran serta tanpa keterpaksaan.

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

Bandar Lampung,..... 2023

Peneliti

Responden,

Shanin Dita Nurul A

(.....)

Saksi,

(.....)

Lampiran 3. Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang

Kuesioner Responden Tentang Pengetahuan Gizi Seimbang

Nama :

Umur :

Jenis kelamin :

Alamat :

Kelas :

Tanggal :

Berilah tanda X untuk jawaban yang menurut anda jawaban yang tepat.

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh disebut ?	a. Gizi b. Zat gizi c. Gizi seimbang
2	Sebutkan berapa pilar Pedoman Umum Gizi Seimbang ?	a. 3 pilar b. 4 pilar c. 6 pilar
3	Berapa kali dalam sehari kita harus makan lengkap / makanan seimbang?	a. 2 kali sehari b. 3 kali sehari c. 4 kali sehari
4	Apa fungsi gizi ?	a. Menghasilkan energi b. Menambah berat badan c. Meningkatkan konsentrasi belajar
5	Apa fungsi utama karbohidrat?	a. Sumber utama energi bagi tubuh b. Pembentuk sel darah merah c. Menjaga kesehatan
6	Apa manfaat mengkonsumsi makanan yang cukup dan teratur dan bergizi seimbang ?	a. Meningkatkan konsentrasi belajar b. Menghasilkan energi c. Membangun dan memelihara jaringan tubuh
7	Sebutkan 4 zat gizi makro?	a. Protein, vitamin, fosfor, mineral, dan lemak b. Energi, Karbohidrat, lemak dan protein c. Karbohidrat, lemak, protein, mineral dan vitamin.
8	Sebutkan contoh makanan protein hewani ?	a. Susu kedelai b. Ubi jalar c. Ikan

9	Sebutkan contoh makanan protein nabati ?	<ul style="list-style-type: none"> a. Ayam b. Tempe c. Jagung
10	Berapa kali dalam sehari kita harus mengkonsumsi sayur dan buah?	<ul style="list-style-type: none"> a. 1 kali sehari b. 2 kali sehari c. 3 kali sehari
11	Terpenuhinya kebutuhan gizi seseorang ditandai dengan ?	<ul style="list-style-type: none"> a. Badan yang langsing b. Badan yang gemuk c. Badan yang normal
12	Berapa kali dalam sehari mengkonsumsi air putih ?	<ul style="list-style-type: none"> a. 6 gelas sehari b. 8 gelas perhari c. 12 gelas perhari
13	Sebutkan makanan yang beranekaragam ?	<ul style="list-style-type: none"> a. Nasi, daging, jeruk, tahu, tempe, alpukat b. Nasi, bayam, tempe, jagung, susu, anggur c. Nasi, ayam, tahu, kangkung, apel
14	Apa akibat mengonsumsi lemak berlebihan?	<ul style="list-style-type: none"> a. Tidak terpenuhinya kebutuhan zat gizi b. Melebihi kebutuhan zat gizi c. Tidak mempengaruhi kebutuhan zat gizi
15	Berapa anjuran konsumsi gula dalam sehari sebanyak?	<ul style="list-style-type: none"> a. 3-4 sendok makan b. 5-6 sendok makan c. 7-8 sendok makan

Sumber : Putri Rahayu, P. (2021)

Lampiran 4. Food Recall

FORMULIR *FOOD RECALL* 24 JAM INDIVIDU**Identitas Subyek**

Nama Subyek : Kode Subyek :

Jenis Kelamin : Alamat :

Umur :

Berat badan :

Petugas :

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)

Lampiran 5. Formulir NCP

FORM ASUHAN GIZI

A. Assesment Gizi

DATA TERKAIT GIZI	STANDAR PEMBANDING/ NILAI NORMAL	MASALAH/GAP
Antropometri : ▪		
Biokimia : ▪		
Klinis/Fisik: ▪		
Dietary/Riwayat Gizi: ▪		
Riwayat Individu: ▪		

B. Diagnosis Gizi

PROBLEM	ETIOLOGI/AKAR MASALAH	SIGN/SYMPATOM

C. Intervensi Gizi

	DIAGNOSIS GIZI	INTERVENSI GIZI
P		Tujuan:
E		Cara :
S		Target:

	DIAGNOSIS GIZI	INTERVENSI GIZI
P		Tujuan :
E		Cara:
S		Target:

PRESKRIPSI DIET

1. Jenis Diet :
2. Tujuan Diet :
3. Syarat Diet :
4. Bentuk :
5. Route Diet :
6. Frekuensi makan :
7. Nilai Gizi :

EDUKASI GIZI/KONSELING GIZI

1. Tujuan :
2. Konten/Materi:
 - a.
 - b.
 - c.

D. Monitoring Evaluasi

Parameter	Target/Tujuan	Capaian/Hasil Monitor	Evaluasi	Tindak Lanjut

Lampiran 6. Pengetahuan Gizi Seimbang

Pengetahuan An.V

Lampiran 3. Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang
Kuesioner Responden Tentang Pengetahuan Gizi Seimbang

Nama : ...
Umur : 15
Jenis kelamin : Perempuan
Alamat : ...
Tanggal : 3 - 2 - 2023
Berilah tanda X untuk jawaban yang menurut anda jawaban yang tepat

No	Pertanyaan	Jawaban	
1	Stimulan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh disebut?	a. Gizi b. Zat gizi <input checked="" type="checkbox"/> Gizi seimbang	✓
2	Sebutkan berapa pilar Pedoman Umum Gizi Seimbang?	<input checked="" type="checkbox"/> 3 pilar <input type="checkbox"/> 4 pilar <input type="checkbox"/> 5 pilar	X
3	Berapa kali dalam sehari kita harus makan lengkap?	a. 2 kali sehari <input checked="" type="checkbox"/> 3 kali sehari <input type="checkbox"/> 4 kali sehari	✓
4	Apakah fungsi gizi?	<input checked="" type="checkbox"/> Menghasilkan energi <input checked="" type="checkbox"/> Menambah berat badan <input checked="" type="checkbox"/> Meningkatkan konsentrasi belajar	✓
5	Apakah fungsi utama karbohidrat?	<input checked="" type="checkbox"/> Sumber utama energi bagi tubuh <input checked="" type="checkbox"/> Pembentuk sel darah merah <input checked="" type="checkbox"/> Menjaga kesehatan	✓
6	Apakah manfaat mengonsumsi makanan yang cukup dan teratur dan bergizi seimbang?	a. Meningkatkan konsentrasi belajar <input checked="" type="checkbox"/> Menghasilkan energi <input checked="" type="checkbox"/> Membangun dan memperbaiki jaringan tubuh	✓
7	Sebutkan 4 zat gizi makro?	a. Protein, vitamin, fosfor, mineral, dan lemak <input checked="" type="checkbox"/> Energi, Karbohidrat, lemak dan protein <input checked="" type="checkbox"/> Karbohidrat, lemak, protein, mineral dan vitamin	✓
8	Sebutkan contoh makanan protein hewani?	<input checked="" type="checkbox"/> Susu kedelai <input checked="" type="checkbox"/> Ubi jalar <input checked="" type="checkbox"/> Ikan	X

9	Sebutkan contoh makanan protein nabati?	a. Ayam <input checked="" type="checkbox"/> Tempe <input checked="" type="checkbox"/> Jagung	✓
10	Berapa kali dalam sehari kita harus mengonsumsi sayur dan buah?	a. 1 kali sehari <input checked="" type="checkbox"/> 2 kali sehari <input type="checkbox"/> 3 kali sehari	X
11	Terperuhinya kebutuhan gizi seseorang ditandai dengan?	a. Badan yang langsing b. Badan yang gemuk <input checked="" type="checkbox"/> Badan yang normal	✓
12	Berapa kali dalam sehari mengonsumsi air putih?	a. 6 gelas sehari <input checked="" type="checkbox"/> 8 gelas sehari <input type="checkbox"/> 12 gelas sehari	✓
13	Sebutkan makanan yang berenergi tinggi?	<input checked="" type="checkbox"/> Nasi, daging, jeruk, tahu, tempe, alpukat <input checked="" type="checkbox"/> Nasi, ayam, tempe, jagung, susu, anggur <input checked="" type="checkbox"/> Nasi, ayam, tahu, kangkung, apel	X
14	Apakah akibat mengonsumsi lemak berlebihan?	a. Tidak memperburuk kebutuhan zat gizi <input checked="" type="checkbox"/> Melebihi kebutuhan zat gizi <input checked="" type="checkbox"/> Tidak mempengaruhi kebutuhan zat gizi	✓
15	Berapa anjuran konsumsi gula dalam sehari sebaiknya?	<input checked="" type="checkbox"/> 1-4 sendok makan <input checked="" type="checkbox"/> 5-6 sendok makan <input checked="" type="checkbox"/> 7-8 sendok makan	✓

Pengetahuan An. M

Lampiran 3. Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang
Kuesioner Responden Tentang Pengetahuan Gizi Seimbang

Nama : ...
Umur : 17
Jenis kelamin : Laki-laki
Alamat : ...
Tanggal : 2 - 2 - 2023
Berilah tanda X untuk jawaban yang menurut anda jawaban yang tepat

No	Pertanyaan	Jawaban	
1	Stimulan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh disebut?	<input checked="" type="checkbox"/> Gizi <input checked="" type="checkbox"/> Zat gizi <input type="checkbox"/> Gizi seimbang	✓
2	Sebutkan berapa pilar Pedoman Umum Gizi Seimbang?	<input checked="" type="checkbox"/> 3 pilar <input type="checkbox"/> 4 pilar <input type="checkbox"/> 5 pilar	X
3	Berapa kali dalam sehari kita harus makan lengkap?	a. 2 kali sehari <input checked="" type="checkbox"/> 3 kali sehari <input type="checkbox"/> 4 kali sehari	✓
4	Apakah fungsi gizi?	<input checked="" type="checkbox"/> Menghasilkan energi <input checked="" type="checkbox"/> Menambah berat badan <input checked="" type="checkbox"/> Meningkatkan konsentrasi belajar	✓
5	Apakah fungsi utama karbohidrat?	<input checked="" type="checkbox"/> Sumber utama energi bagi tubuh <input checked="" type="checkbox"/> Pembentuk sel darah merah <input checked="" type="checkbox"/> Menjaga kesehatan	✓
6	Apakah manfaat mengonsumsi makanan yang cukup dan teratur dan bergizi seimbang?	a. Meningkatkan konsentrasi belajar <input checked="" type="checkbox"/> Menghasilkan energi <input checked="" type="checkbox"/> Membangun dan memperbaiki jaringan tubuh	✓
7	Sebutkan 4 zat gizi makro?	a. Protein, vitamin, fosfor, mineral, dan lemak <input type="checkbox"/> Energi, Karbohidrat, lemak dan protein <input checked="" type="checkbox"/> Karbohidrat, lemak, protein, mineral dan vitamin	X
8	Sebutkan contoh makanan protein hewani?	<input checked="" type="checkbox"/> Susu kedelai <input checked="" type="checkbox"/> Ubi jalar <input checked="" type="checkbox"/> Ikan	X

9	Sebutkan contoh makanan protein nabati?	a. Ayam <input checked="" type="checkbox"/> Tempe <input checked="" type="checkbox"/> Jagung	✓
10	Berapa kali dalam sehari kita harus mengonsumsi sayur dan buah?	a. 1 kali sehari <input checked="" type="checkbox"/> 2 kali sehari <input type="checkbox"/> 3 kali sehari	X
11	Terperuhinya kebutuhan gizi seseorang ditandai dengan?	a. Badan yang langsing b. Badan yang gemuk <input checked="" type="checkbox"/> Badan yang normal	✓
12	Berapa kali dalam sehari mengonsumsi air putih?	a. 6 gelas sehari <input checked="" type="checkbox"/> 8 gelas sehari <input type="checkbox"/> 12 gelas sehari	X
13	Sebutkan makanan yang berenergi tinggi?	a. Nasi, daging, jeruk, tahu, tempe, alpukat b. Nasi, ayam, tempe, jagung, susu, anggur <input checked="" type="checkbox"/> Nasi, ayam, tahu, kangkung, apel	✓
14	Apakah akibat mengonsumsi lemak berlebihan?	a. Tidak memperburuk kebutuhan zat gizi <input checked="" type="checkbox"/> Melebihi kebutuhan zat gizi <input checked="" type="checkbox"/> Tidak mempengaruhi kebutuhan zat gizi	✓
15	Berapa anjuran konsumsi gula dalam sehari sebaiknya?	<input checked="" type="checkbox"/> 1-4 sendok makan <input checked="" type="checkbox"/> 5-6 sendok makan <input checked="" type="checkbox"/> 7-8 sendok makan	✓

Lampiran 7. Surat Izin Pengumpulan Data

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPINANG
 Jalan Soekarno - Hatta No.6 Bandar Lampung
 Telp. : 0721 - 783 852 Faksimile : 0721 - 773918

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

Nomor : PP.03.01/I.1.1/1963/2023
 Lampiran : 1 Eks
 Hal : Izin Penelitian

16 Maret 2023

Yang Terhormat, Ketua Yayasan SMP Al-Azhar 3 Bandar Lampung
 Di - Bandar Lampung

Sehubungan dengan penyusunan Laporan Tugas Akhir bagi mahasiswa Tingkat III Program Studi Gizi Program Diploma Tiga Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang Tahun Akademik 2022/2023, maka kami mengharapkan dapat diberikan izin kepada mahasiswa kami untuk dapat melakukan penelitian di Institut yang Bpk/Ibu pimpin. Adapun mahasiswa yang melakukan penelitian adalah sebagai berikut :

No	NAMA	JUDUL PENELITIAN	TEMPAT PENELITIAN
1	Shanin Dita Nurul Aulya	Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar Pada Remaja Obesitas Di Sma Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun 2023	SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih


 Direktur
 Dewi Purwati, S.Si.T., M.Kes
 NIP. 198702271988012001

Tembusan :
 1. Ka. Jurusan Gizi

YAYASAN AL AZHAR LAMPUNG
SMA AL AZHAR 3 BANDAR LAMPUNG
 NDS - L.04844809 NSS - 30212607093.3021260918M NIS - 306180 NPSN - 10807039
 TERAKREDITASI : A
 Jl. M. Nur. 1 Sepang Jaya Labuhan Ratu Bandar Lampung Telp. (0721) 774197
 Book Post 35141, Email : alazharlampung@gmail.com Website : www.alazhar3lampung.com

SURAT KETERANGAN
 Nomor : 0650/SMA.3/F/IV/2023

Yang Bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Al Azhar 3 Bandar Lampung dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Shanin Dita Nurul Aulya
 NPM : 2013411043
 Program Studi : D3 Gizi

Adalah benar mahasiswa/i Politeknik Kesehatan Tanjung Karang dan melaksanakan penelitian di SMA Al Azhar 3 Bandar Lampung yang berjudul : "Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar Pada Remaja Obesitas Di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun 2023"

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya, dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandar Lampung, 25 Syawal 1444.H
 15 Mei 2022 M

Kepala SMA Al Azhar 3 Bandar Lampung


 Saiful Ahmansah, S.Pd., Gr
 NIK: 198104092019071391

Lampiran 8. FFQ An. V

**KUESIONER FOOD FREQUENCY QUESTIONNAIRE SEMI
KUANTITATIF AN. V**

Petunjuk: Berilah tanda check mart (v) pada kolom frekuensi yang sesuai berdasarkan jenis bahan makanan dan frekuensi makan yang tersedia.

Daftar Makanan	Frekuensi Konsumsi										Porsi Tiap Kali Konsumsi		Paling Sering Dimasak dengan cara...
	Hari				Minggu		Bulan			Tidak Pernah	URT	Gram	
	>6x	4-5x	2-3x	1x	5-6x	3-4x	1-2x	2-3x	1x	0x			
	100	100	100	60	50	40	30	20	10	0			
Makanan Pokok													
Nasi putih			v								2 ctg rice cooker	100 gr	Magic com
Nasi merah										v	-	-	-
Bihun							v				1 gls	100 gr	Goreng
Mie basah								v			1 gls	100 gr	Goreng
Mie kering								v			1 gls	100 gr	Rebus
Roti putih								v			2 iris	50 gr	Panggang/ bakar
Jagung									v		1 bj sdg	50 gr	Rebus
Singkong										v	1 ptg	40 gr	Kukus
Kentang								v			1 bh sdg	110 gr	Goreng
Ubi										v	1 bj kcl	50 gr	Kukus

Daftar Makanan	Frekuensi Konsumsi										Porsi Tiap Kali Konsumsi		Paling Sering Dimasak dengan cara...
	Hari				Minggu		Bulan			Tidak Pernah	URT	Gram	
	>6x	4-5x	2-3x	1x	5-6x	3-4x	1-2x	2-3x	1x	0x			
	100	100	100	60	50	40	30	20	10	0			
Lauk Pauk													
Daging ayam				v							1 ptg dada bawah	50 gr	Goreng
Telur ayam			v								1 btr	55 gr	Goreng
Telur puyuh								v			5 btr	50 gr	Rebus
Telur bebek								v			1 btr	55 gr	Rebus
Hati ayam								v			1 bh sdg	35 gr	Semur
Ikan lele							v				1 ekor sdg	40 gr	Goreng
Ikan patin									v		1 bg kepala	85 gr	Pindang
Ikan tongkol							v				1 ptg sdg	40 gr	Goreng
Ikan mas									v		1 ekor kcl	40 gr	Bakar
Ikan nila									v		1 ekor kcl	40 gr	Bakar
Cumi-cumi			v								1 ekor kcl	20 gr	Goreng tepung
Udang segar			v								5 ekor sdg	35 gr	Goreng
Ikan asin										v	-	-	-
Ikan teri			v								2 sdm	30 gr	Goreng tepung
Kerang										v	-	-	-

Daftar Makanan	Frekuensi Konsumsi										Porsi Tiap Kali Konsumsi		Paling Sering Dimasak dengan cara...
	Hari				Minggu		Bulan			Tidak Pernah	URT	Gram	
	>6x	4-5x	2-3x	1x	5-6x	3-4x	1-2x	2-3x	1x	0x			
	100	100	100	60	50	40	30	20	10	0			
Sosis			v								1 ptg	100 gr	Goreng
Nugget			v								4 bh	80 gr	Goreng
Bakso			v								5 bh kcl	50 gr	Rebus
Lauk pauk													
Tahu			v								1 bj bsr	110 gr	Goreng tepung
Tempe			v								2 ptg sdg	100 gr	Goreng
Oncom									v		2 ptg kcl	40 gr	Goreng tepung
Sayuran													
Buncis							v				1 sdm	10 gr	Tumis
Kacang panjang								v			1 sdm	10 gr	Tumis
Kangkung						v					1 sdm	15 gr	Tumis
Sawi putih									v		1 sdm	15 gr	Tumis
Sawi hijau									v		1 sdm	15 gr	Rebus
Katuk										v	-	-	-
Bayam						v					1 sendok sayur	15 gr	Bening
Touge									v		1 sdm	10 gr	Tumis
Wortel								v			1 sdm	10 gr	Rebus

Daftar Makanan	Frekuensi Konsumsi										Porsi Tiap Kali Konsumsi		Paling Sering Dimasak dengan cara...
	Hari				Minggu		Bulan			Tidak Pernah	URT	Gram	
	>6x	4-5x	2-3x	1x	5-6x	3-4x	1-2x	2-3x	1x	0x			
	100	100	100	60	50	40	30	20	10	0			
Ketimun					v						1 ptg	15 gr	-
Tomat					v						1 ptg sdg	10 gr	-
labusiam									v		½ bh kcl	25 gr	Rebus
koll									v		2 lbr	15 gr	-
Terong						v					1 sdm	15 gr	Goreng
Buah-buahan													
Jeruk manis			v								1 bh sdg	110 gr	-
Apel merah							v				1 bh kcl	85 gr	-
Pear							v				½ bh sdg	85 gr	-
Mangga									v		1 iris	60 gr	-
Pepaya						v					1 ptg bsr	110 gr	-
Pisang ambon						v					1 bh bsr	85 gr	-
Semangka								v			1 ptg sdg	90 gr	-
Anggur									v		5 bh	60 gr	-
Melon									v		½ ptg bsr	95 gr	-
Minyak/lemak dan lain lain													
Minyak kelapa sawit			v								-	-	-

Daftar Makanan	Frekuensi Konsumsi										Porsi Tiap Kali Konsumsi		Paling Sering Dimasak dengan cara...
	Hari				Minggu		Bulan			Tidak Pernah	URT	Gram	
	>6x	4-5x	2-3x	1x	5-6x	3-4x	1-2x	2-3x	1x	0x			
	100	100	100	60	50	40	30	20	10	0			
Mentega							v				-	-	-
Santan									v		-	-	-
Garam			v								-	-	-
Gula				v							2 sdm	20 gr	-
Kecap						v					-	-	-
Minuman													
Air putih		v									1 gls	100 gr	-
Susu			v								2 sdm	20 gr	-
Teh/Kopi			v								2 sdm	20 gr	-
Minuman lain			v								1 saset	7 gr	-

Lampiran 9. FFQ An. M

**KUESIONER FOOD FREQUENCY QUESTIONNAIRE SEMI
KUANTITATIF AN. M**

Petunjuk: Berilah tanda check mart (v) pada kolom frekuensi yang sesuai berdasarkan jenis bahan makanan dan frekuensi makan yang tersedia.

Daftar Makanan	Frekuensi Konsumsi										Porsi Tiap Kali Konsumsi		Paling Sering Dimasak dengan cara...	
	Hari				Minggu		Bulan			Tidak Pernah	URT	Gram		
	>6x	4-5x	2-3x	1x	5-6x	3-4x	1-2x	2-3x	1x	0x				
	100	100	100	60	50	40	30	20	10	0				
Makanan Pokok														
Nasi putih			v									3 ctg rice cooker	150 gr	Magic com
Nasi merah										v		-	-	-
Bihun							v					1 gls	100 gr	Goreng
Mie basah							v					1 gls	100 gr	Goreng
Mie kering							v					1 gls	100 gr	Rebus
Roti putih								v				3 iris	70 gr	Panggang/ bakar
Jagung							v					1 bj sdg	50 gr	Rebus
Singkong										v		1 ptg	40 gr	Kukus
Kentang					v							1 bh sdg	110 gr	Goreng
Ubi										v		-	-	

Daftar Makanan	Frekuensi Konsumsi										Porsi Tiap Kali Konsumsi		Paling Sering Dimasak dengan cara...
	Hari				Minggu		Bulan			Tidak Pernah	URT	Gram	
	>6x	4-5x	2-3x	1x	5-6x	3-4x	1-2x	2-3x	1x	0x			
	100	100	100	60	50	40	30	20	10	0			
Lauk Pauk													
Daging ayam			v								1 ptg paha atas	40 gr	Goreng
Telur ayam			v								2 btr	110 gr	Goreng
Telur puyuh						v					5 btr	50 gr	Rebus
Telur bebek									v		1 btr	55 gr	Rebus
Hati ayam									v		1 bh sdg	35 gr	Sate
Ikan lele				v							1 ekor bsr	70 gr	Goreng
Ikan patin										v	1 ekor bag ekor	90 gr	Pindang
Ikan tongkol							v				2 ptg sdg	80 gr	Goreng
Ikan mas										-			
Ikan nila										v	1 ekor kcl	40 gr	Goreng
Cumi-cumi			v								1 ekor kcl	20 gr	Goreng tepung
Udang segar						v					5 ekor sdg	35 gr	Goreng
Ikan asin										v	-	-	-
Ikan teri								v			1 sdm	15 gr	Goreng

Daftar Makanan	Frekuensi Konsumsi										Porsi Tiap Kali Konsumsi		Paling Sering Dimasak dengan cara...
	Hari				Minggu		Bulan			Tidak Pernah	URT	Gram	
	>6x	4-5x	2-3x	1x	5-6x	3-4x	1-2x	2-3x	1x	0x			
	100	100	100	60	50	40	30	20	10	0			
Sosis			v								1 ptg	100 gr	Goreng
Nugget			v								4 bh	80 gr	Goreng
Bakso			v								5 bh kcl	50 gr	Rebus
Lauk pauk													
Tahu			v								1 bj bsr	110 gr	Goreng tepung
Tempe			v								2 ptg sdg	100 gr	Goreng
Oncom										v	-	-	-
Sayuran													
Buncis								v			1 sdm	10 gr	Tumis
Kacang panjang									v		1 sdm	10 gr	Tumis
Kangkung						v					1 sdm	15 gr	Tumis
Sawi putih									v		1 sdm	15 gr	Tumis
Sawi hijau								v			1 sdm	15 gr	Rebus
Katuk										v	-	-	-
Bayam				v							1 sendo	15 gr	Bening
Touge								v			1 sdm	10 gr	Tumis
Wortel								v			1 sdm	10 gr	Rebus
Ketimun						v					1 ptg	15 gr	-

Daftar Makanan	Frekuensi Konsumsi										Porsi Tiap Kali Konsumsi		Paling Sering Dimasak dengan cara...
	Hari				Minggu		Bulan			Tidak Pernah	URT	Gram	
	>6x	4-5x	2-3x	1x	5-6x	3-4x	1-2x	2-3x	1x	0x			
	100	100	100	60	50	40	30	20	10	0			
Tomat						v					1 ptg sdg	10 gr	-
labusiam									v		½ bh kcl	25 gr	Rebus
koll									v		2 lbr	15 gr	-
Terong										v	-	-	-
Buah-buahan													
Jeruk manis				v							1 bh sdg	110 gr	-
Apel merah								v			1 bh kcl	85 gr	-
Pear								v			½ bh sdg	85 gr	-
Mangga									v		1 iris	60 gr	-
Pepaya						v					1 ptg bsr	110 gr	-
Pisang ambon						v					1 bh bsr	85 gr	-
Semangka						v					1 ptg sdg	90 gr	-
Anggur									v		5 bh	60 gr	-
Melon								v			1 ptg bsr	190 gr	-
Minyak/lemak dan lain lain													
Minyak kelapa sawit			v								-	-	-
Mentega								v			-	-	-
Santan									v		-	-	-

Daftar Makanan	Frekuensi Konsumsi										Porsi Tiap Kali Konsumsi		Paling Sering Dimasak dengan cara...
	Hari				Minggu		Bulan			Tidak Pernah	URT	Gram	
	>6x	4-5x	2-3x	1x	5-6x	3-4x	1-2x	2-3x	1x	0x			
	100	100	100	60	50	40	30	20	10	0			
Santan									v		-	-	-
Garam			v								-	-	-
Gula			v								2 sdm	20 gr	-
Kecap						v					-	-	-
Minuman													
Air putih	v										1 gls	100 gr	-
Susu			v								2 sdm	20 gr	-
Teh/Kopi			v								2 sdm	20 gr	-
Minuman lain			v								1 saset	7 gr	-

Lampiran 10. Menu 3 Hari An. V

Menu hari ke-1

Waktu Makan	Menu	Bahan Makan	Berat (gr)	URT	Nilai Gizi An. V												
					energi	protein	lemak	karbohidrat	kalsium	besi	natrium	seng	vit A	vit B1	vit C	serat	
Makan pagi	Nasi	Beras giling	100	1 gls	357	8,4	1,7	77,1	147	1,8	27	0,5	0	0,2	0	0,2	
	Telur asam manis	Telur ayam ras	55	1 btr	84,7	6,82	5,94	0,385	47,3	1,65	78,1	0,55	33,55	0,066	0	0	
	Semur tahu	Tahu putih	110	1 bj bsr	88	11,99	5,17	0,88	245,3	3,74	2,2	0,88	0	0,011	0	0,11	
	Bening bayam	Bayam hijau	50	1/2 gls	8	0,45	0,2	1,45	83	1,75	8	0,2	0	0,02	20,5	0,35	
	Pisang ambon	Pisang ambon	90	1 bh bsr	97,2	0,9	0,72	21,87	18	0,18	9	0	0,18	0	8,1	1,71	
Sub total menu makan pagi					634,9	28,56	13,73	101,685	540,6	9,12	124,3	2,13	33,73	0,297	28,6	2,37	
Selangan pagi	Pepaya	Pepaya	110	1 ptg bsr	50,6	0,55	0,11	13,42	25,3	1,87	4,4	0,33	0,33	0	85,8	1,76	
Sub total menu selangan pagi					50,6	0,55	0,11	13,42	25,3	1,87	4,4	0,33	0,33	0	85,8	1,76	
Makan siang	Nasi	Beras giling	100	1 gls	357	8,4	1,7	77,1	147	1,8	27	0,5	0	0,2	0	0,2	
	Ayam opor tanpa santan	Daging ayam tanpa kulit	40	1 ptg sdg	119,2	7,28	10	0	5,6	0,6	43,6	0,24	98	0,032	0	0	
	Tempe sambel bawang	Tempe kedele murni	50	1 ptg sdg	100,5	10,4	4,4	6,75	101	2,45	11	1,25	0	0,12	0	2,1	
		Minyak kelapa sawit	5	1 sdm	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Lalapan	Timun	20	2 ptg sdg	1,6	0,04	0,04	0,28	5,8	0,16	0,4	0,02	0	0,002	0,2	0,06	
		Tomat merah segar	15	1 ptg bsr	3,6	0,195	0,075	0,705	1,2	0,09	1,5	0,03	0	0,009	5,1	0	
Jeruk manis	Jeruk manis	85	1 bh bsr	38,25	0,765	0,17	9,52	28,05	0,34	3,4	0,17	0	0,068	41,65	1,19		
Sub total menu makan siang					664,35	27,08	21,385	94,355	288,65	5,44	86,9	2,21	98	0,431	46,95	3,55	
Selangan sore	Susu skim	Susu skim segar	100	1 gls	36	3,5	0,1	5,1	123	0,1	38	0	0	0,04	1	0	
Sub total menu selangan sore					36	3,5	0,1	5,1	0	0,1	38	0	0	0,04	1	0	
Makan malam	Nasi	Beras giling	100	1 gls	357	8,4	1,7	77,1	147	1,8	27	0,5	0	0,2	0	0,2	
	Egg roll kukus	Telur ayam ras	55	1 btr	84,7	6,82	5,94	0,385	47,3	1,65	78,1	0,55	33,55	0,066	0	0	
	Tahu bumbu tariyaki	Tahu putih	55	1 bj bsr	44	5,995	2,585	0,44	122,65	1,87	1,1	0,44	0	0,0055	0	0,055	
	Sayur sop	Wortel	20	1/4 ptg kcl	7,2	0,2	0,12	1,58	9	0,2	14	0,2	0,06	0	3,6	0,2	
		kol putih	15	2 lmbr	4,35	0,21	0,03	0,795	6,9	0,075	4,2	0,045	0	0,009	7,5	0,285	
		Buncis	10	2 bh kcl	3,4	0,24	0,03	0,72	10,1	0,07	0,8	0,03	0	0,005	1,1	0,19	
Melon	Melon	190	1 ptg bsr	70,3	1,14	0,76	14,82	22,8	0,76	51,3	0,19	0	0,038	0	1,9		
Sub total menu makan malam					570,95	23,005	11,165	95,84	488,75	6,425	176,5	1,955	33,61	0,3235	12,2	2,83	
Sub total menu keseluruhan					1956,8	82,695	46,49	310,4	1343,3	22,955	430,1	6,625	165,67	1,0915	174,55	10,51	
Sub total kebutuhan gizi sehari					2116,8	79,38	47,04	343,98	1200	15	1600	9	600	1,1	75	29	
Tingkat kecukupan gizi					92%	104%	99%	90%	112%	153%	27%	74%	28%	99%	233%	36%	

Menu hari ke-2

Waktu Makan	Menu	Bahan Makan	Berat (gr)	URT	Nilai Gizi An. V											
					energi	protein	lemak	karbohidrat	kalsium	besi	natrium	seng	vit A	vit B1	vit C	serat
Makan pagi	Nasi	beras giling	150	1 1/2 gls	535,5	12,6	2,55	115,65	220,5	2,7	40,5	0,75	0	0,3	0	0,3
	Ikan acar kuning	Ikan tongkol	45	1 ptg sdg	45	6,165	0,675	3,6	41,4	0,765	90,9	0,72	81,45	0,1575	0	0
	Tempe rica rica	Tempe kedele mumi	50	1 ptg bsr	100,5	10,4	4,4	6,75	101	2,45	11	1,25	0	0,12	0	2,1
	Bening sawto	Sawi putih	30	2 lmbr sdg	2,7	0,3	0,03	0,51	16,8	0,33	1,5	0,03	0	0,015	0,9	0,24
		Touge	20	2 sdm	7,4	0,88	0,1	0,76	10	0,4	0,4	0,08	0	0,004	9,2	0,34
	Pisang ambon	Pisang ambon	85	1 bh bsr	91,8	0,85	0,68	20,655	17	0,17	8,5	0	0,17	0	7,65	1,615
Sub total menu makan pagi					782,9	31,195	8,435	147,925	406,7	6,815	152,8	2,83	81,62	0,5965	17,75	4,595
Selingan pagi	Apel merah	Apel merah	50	½ bh bsr	29	0,15	0,2	7,45	3	0,15	1	0,15	0	0,02	2,5	1,3
sub total menu selingan pagi					29	0,15	0,2	7,45	3	0,15	1	0,15	0	0,02	2,5	1,3
Makan siang	Nasi	beras giling	100	1 gls	357	8,4	1,7	77,1	147	1,8	27	0,5	0	0,2	0	0,2
	Pergedel ayam saus tomat	Daging ayam tanpa kulit	40	1 ptg sdg	119,2	7,28	10	0	5,6	0,6	43,6	0,24	98	0,032	0	0
		Putih telur ayam	15	1 sdm	13,17	1,62	0	0,12	0,9	0,03	24,6	0,06	0	0	0	0
		Minyak Kelapa sawit	5	1 sdm	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tahu kuah soto	Tahu putih	110	1 bj bsr	88	11,99	5,17	0,88	245,3	3,74	2,2	0,88	0	0,011	0	0,11
	Cah kacang panjang	Kacang panjang	50	½ gls	15,5	1,15	0,05	2,65	30	0,3	15	0,25	0	0,35	23	1,35
Melon	Melon	55	1/4 ptg sdg	20,35	0,33	0,22	4,29	6,6	0,22	14,85	0,055	0	0,011	0	0,55	
Sub total menu makan siang					657,42	30,77	22,14	85,04	435,4	6,69	127,25	1,985	98	0,604	23	2,21
Selingan sore	Semangka	Semangka merah	90	1 ptg sdg	56,35	0,45	0,18	6,21	6,3	0,18	6,3	0,09	0	0,045	5,4	0,36
Sub total menu selingan sore					56,35	0,45	0,18	6,21	6,3	0,18	6,3	0,09	0	0,045	5,4	0,36
Makan malam	Mie nyemek	Bihun jagung	100	1 gls	354	0,5	0,3	87,4	13	0,6	49	0	0	0,02	0,2	3
	Telur rebus	Telur ayam ras	55	1 btr	84,7	6,82	5,94	0,385	47,3	1,65	78,1	0,55	33,55	0,066	0	0
	Tahu bumbu pepes	Tahu putih	110	1 bj bsr	88	11,99	5,17	0,88	245,3	3,74	2,2	0,88	0	0,011	0	0,11
	Sayur	Sawi hijau	50	½ gls	16,5	1,15	0,25	2,35	30	1,55	10	0,2	0	0,1	6	0,9
		Tomat	10	1 ptg kcl	2,4	0,13	0,05	0,47	0,8	0,06	1	0,02	0	0,006	3,4	0
		Timun	15	2 ptg kcl	1,2	0,03	0,03	0,21	4,35	0,12	0,3	0,015	0	0,0015	0,15	0,045
Jeruk manis	Jeruk manis	55	1 bh sdg	24,75	0,495	0,11	6,16	18,15	0,22	2,2	0,11	0	0,044	26,95	0,77	
Sub total menu makan malam					571,55	21,115	11,85	97,855	358,9	7,94	142,8	1,775	33,55	0,2485	36,7	4,825
Sub total menu keseluruhan					2040,87	83,68	42,805	344,48	1210,3	21,775	430,15	6,83	213,17	1,514	85,35	13,29
Sub total kebutuhan gizi sehari					2116,8	79,38	47,04	343,98	1200	15	1600	9	600	1,1	75	29
Tingkat kecukupan gizi					96%	105%	91%	100%	101%	145%	430%	76%	36%	138%	114%	46%

Menu hari ke-3

Waktu Makan	Menu	Bahan Makan	Berat (gr)	URT	Nilai Gizi An. V												
					energi	protein	lemak	karbohidrat	kalsium	besi	natrium	seng	vit A	vit B1	vit C	serat	
Makan pagi	Sandwich	Roti putih	50	2 iris	124	4	0,6	25	5	0,75	265	0,45	0	0,05	0	4,55	
	Telur kukus	Telur ayam ras	55	1 btr	84,7	6,82	5,94	0,385	47,3	1,65	78,1	0,55	33,55	0,066	0	0	
	Fuyunghay	Tahu putih	55	1/2 ptg bsr	44	5,995	2,585	0,44	122,65	1,87	1,1	0,44	0	0,0055	0	0,055	
	Lalapan	Tomat		25	3 ptg kcl	6	0,325	0,125	1,175	2	0,15	2,5	0,05	0	0,015	8,5	0
		Timun		10	2 ptg kcl	0,8	0,02	0,02	0,14	2,9	0,08	0,2	0,01	0	0,001	0,1	0,03
		Selada air		15	2 lbr	2,55	0,465	0,03	0,33	14,25	0,36	9,75	0,03	0	0,0135	8,4	0,105
Semangka merah	Semangka merah	90	1 bh bsr	25,2	0,45	0,18	6,21	6,3	0,18	6,3	0,09	0	0,045	5,4	0,36		
Sub total menu makan pagi					287,25	18,075	9,48	33,68	200,4	5,04	362,95	1,62	33,55	0,196	22,4	5,1	
Selangan pagi	Susu skim	Susu skim	100	1 gls	36	3,5	0,1	5,1	123	0,1	38	0	0	0,04	1	0	
Sub total menu selangan pagi					36	3,5	0,1	5,1	123	0,1	38	0	0	0,04	1	0	
Makan siang	Nasi	Beras giling	150	1 1/2 gls	535,5	12,6	2,55	115,65	220,5	2,7	40,5	0,75	0	0,3	0	0,3	
	Ayam lada hitam	Daging ayam tanpa kulit	40	1 ptg sdg	119,2	7,28	10	0	5,6	0,6	43,6	0,24	98	0,032	0	0	
	Bola bola tempe	Tempe kedede murni		50	1 ptg bsr	100,5	10,4	4,4	6,75	101	2,45	11	1,25	0	0,12	0	2,1
		Minyak kelapa sawit		5	1 sdm	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Capcay kuah	Wortel		25	1/4 ptg kcl	9	0,25	0,15	1,975	11,25	0,25	17,5	0,25	0,075	0	4,5	0,25
		Jagung muda berjanggal		25	2 bh kcl	36,75	1,275	0,175	7,875	1,5	0,275	1,25	0,225	0	0,06	2,25	0,325
Melon	Melon		190	1 ptg bsr	70,3	1,14	0,76	14,82	22,8	0,76	51,3	0,19	0	0,038	0	1,9	
Sub total menu makan siang					915,45	32,945	23,035	147,07	362,65	7,035	165,15	2,905	98,075	0,55	6,75	4,875	
Selangan sore	Jeruk manis	Jeruk manis	55	1 bh sdg	24,75	0,495	0,11	6,16	18,15	0,22	2,2	0,11	0	0,044	26,95	0,77	
Sub total menu selangan sore					24,75	0,495	0,11	6,16	18,15	0,22	2,2	0,11	0	0,044	26,95	0,77	
Makan malam	Nasi	Beras giling	100	1 gls	357	8,4	1,7	77,1	147	1,8	27	0,5	0	0,2	0	0,2	
	Bakso kuah	Tepung terigu		20	2 sdm	66,6	1,8	0,2	15,44	4,4	0,26	0,4	0,56	0	0,02	0	0,06
		Ikan gabus		40	1 ptg sdg	32	6,48	0,2	1,04	68	0,04	26	0,16	134	0,16	0	0
	Tahu balado	Tahu putih		110	1 bj bsr	88	11,99	5,17	0,88	245,3	3,74	2,2	0,88	0	0,011	0	0,11
		Minyak kelapa sawit		5	1 sdm	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Cah sawi	Sawi hijau		50	1/2 gls	16,5	1,15	0,25	2,35	30	1,55	10	0,2	0	0,1	6	0,9
Pisang susu	Pisang muli		70	2 bh kcl	69,3	0,91	0,14	17,92	7	0,63	19,6	0,35	0	0,049	2,8	3,01	
Sub total menu makan malam					723,1	31,72	12,88	127,05	501,7	8,02	85,2	2,65	134	0,54	8,8	4,28	
Sub total menu keseluruhan					1961,8	86,24	45,495	312,9	1205,9	20,415	653,5	7,285	265,625	1,37	65,9	15,025	
Sub total kebutuhan gizi sehari					2116,8	79,38	47,04	343,98	1200	15	1600	9	600	1,1	75	29	
Tingkat kecukupan gizi					93%	109%	97%	91%	100%	136%	654%	81%	44%	125%	88%	52%	

Lampiran 11. Menu 3 Hari An. M

Menu hari ke-1

Waktu Makan	Menu	Bahan Makan	Berat (gr)	URT	Nilai Gizi An. M											
					energi	protein	lemak	karbohidrat	kalsium	besi	natrium	seng	vit A	vit B1	vit C	serat
Makan pagi	Nasi	Beras giling	150	1 1/2 gls	535,5	12,6	2,55	115,65	220,5	2,7	40,5	0,75	0	0,3	0	0,3
	Telur asam manis	Telur ayam ras	55	1 btr	84,7	6,82	5,94	0,385	47,3	1,65	78,1	0,55	33,55	0,066	0	0
	Semur tahu	Tahu putih	110	1 bj bsr	88	11,99	5,17	0,88	245,3	3,74	2,2	0,88	0	0,011	0	0,11
	Bening bayam	Bayam hijau	50	1/2 gls	8	0,45	0,2	1,45	83	1,75	8	0,2	0	0,02	20,5	0,35
	Pisang ambon	Pisang ambon	85	1 bh bsr	91,8	0,85	0,68	20,655	17	0,17	8,5	0	0,17	0	7,65	1,615
Sub total menu makan pagi					808	32,71	14,54	139,02	613,1	10,01	137,3	2,38	33,72	0,397	28,15	2,375
Selingan pagi	Pepaya	Pepaya	110	1 ptg bsr	50,6	0,55	0,11	13,42	25,3	1,87	4,4	0,33	0,33	0	85,8	1,76
Sub total menu selingan pagi					50,6	0,55	0,11	13,42	25,3	1,87	4,4	0,33	0,33	0	85,8	1,76
Makan siang	Nasi	Beras giling	150	1 1/2 gls	535,5	12,6	2,55	115,65	220,5	2,7	40,5	0,75	0	0,3	0	0,3
	Ayam opor tanpa santan	Daging ayam tanpa kulit	60	1 ptg bsr	178,8	10,92	15	0	8,4	0,9	65,4	0,36	147	0,048	0	0
	Tempe sambel bawang	Tempe kedele murni	50	1 ptg sdg	100,5	10,4	4,4	6,75	101	2,45	11	1,25	0	0,12	0	2,1
		Minyak kelapa sawit	5	1 sdm	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Lakapan	Timun	20	2 ptg sdg	1,6	0,04	0,04	0,28	5,8	0,16	0,4	0,02	0	0,002	0,2	0,06
		Tomat merah segar	15	1 ptg bsr	3,6	0,195	0,075	0,705	1,2	0,09	1,5	0,03	0	0,009	5,1	0
Jeruk manis	Jeruk manis	55	1 bh sdg	24,75	0,495	0,11	6,16	18,15	0,22	2,2	0,11	0	0,044	26,95	0,77	
Sub total menu makan siang					888,95	34,65	27,175	129,545	355,05	6,52	121	2,52	147	0,523	32,25	3,23
Selingan sore	Susu skim	Susu skim segar	100	1 gls	36	3,5	0,1	5,1	123	0,1	38	0	0	0,04	1	0
Sub total menu selingan sore					36	3,5	0,1	5,1	0	0,1	38	0	0	0,04	1	0
Makan malam	Nasi	Beras giling	150	1 1/2 gls	535,5	12,6	2,55	115,65	220,5	2,7	40,5	0,75	0	0,3	0	0,3
	Egg roll kukus	Telur ayam ras	55	1 btr	84,7	6,82	5,94	0,385	47,3	1,65	78,1	0,55	33,55	0,066	0	0
	Tahu bumbu tariyaki	Tahu putih	110	1 bj bsr	88	11,99	5,17	0,88	245,3	3,74	2,2	0,88	0	0,011	0	0,11
	Sayur sop	Wortel	20	1/4 ptg kcl	7,2	0,2	0,12	1,58	9	0,2	14	0,2	0,06	0	3,6	0,2
		kol putih	15	2 lnbr	4,35	0,21	0,03	0,795	6,9	0,075	4,2	0,045	0	0,009	7,5	0,285
		Buncis	10	2 bh kcl	3,4	0,24	0,03	0,72	10,1	0,07	0,8	0,03	0	0,005	1,1	0,19
Melon	Melon	190	1 ptg bsr	70,3	1,14	0,76	14,82	22,8	0,76	51,3	0,19	0	0,038	0	1,9	
Sub total menu makan malam					793,45	33,2	14,6	134,83	684,9	9,195	191,1	2,645	33,61	0,429	12,2	2,985
Sub total menu keseluruhan					2577	104,61	56,525	421,915	1678,35	27,695	491,8	7,875	214,66	1,389	159,4	10,35
Sub total kebutuhan gizi sehari					2668	100,05	59,28	433,55	1200	11	1700	11	700	1,2	90	37
Tingkat kecukupan gizi					97%	105%	95%	97%	140%	252%	29%	72%	31%	116%	177%	28%

Menu hari ke-2

Waktu Makan	Menu	Bahan Makan	Berat (gr)	URT	Nilai Gizi An. M											
					energi	protein	lemak	karbohidrat	kalsium	besi	natrium	seng	vit A	vit B1	vit C	serat
Makan pagi	Nasi	beras giling	150	11/2 gls	535,5	12,6	2,55	115,65	220,5	2,7	40,5	0,75	0	0,3	0	0,3
	Ikan acar kuning	Ikan tongkol	45	1 ptg sdg	45	6,165	0,675	3,6	41,4	0,765	90,9	0,72	81,45	0,1575	0	0
	Tempe rica rica	Tempe kedele mumi	100	2 ptg bsr	201	20,8	8,8	13,5	202	4,9	22	2,5	0	0,24	0	4,2
	Bening sawto	Sawi putih	30	2 lmr sdg	2,7	0,3	0,03	0,51	16,8	0,33	1,5	0,03	0	0,015	0,9	0,24
		Touge	20	2 sdm	7,4	0,88	0,1	0,76	10	0,4	0,4	0,08	0	0,004	9,2	0,34
Pisang ambon	Pisang ambon	85	1 bh bsr	91,8	0,85	0,68	20,655	17	0,17	8,5	0	0,17	0	7,65	1,615	
Sub total menu makan pagi					883,4	41,595	12,835	154,675	507,7	9,265	163,8	4,08	81,62	0,7165	17,75	6,695
Selingan pagi	Apel merah	Apel merah	50	½ bh bsr	29	0,15	0,2	7,45	3	0,15	1	0,15	0	0,02	2,5	1,3
sub total menu selingan pagi					29	0,15	0,2	7,45	3	0,15	1	0,15	0	0,02	2,5	1,3
Makan siang	Nasi	beras giling	150	1 1/2 gls	535,5	12,6	2,55	115,65	220,5	2,7	40,5	0,75	0	0,3	0	0,3
	Pergedel ayam saus tomat	Daging ayam tanpa kulit	60	1 ptg bsr	178,8	10,92	15	0	8,4	0,9	65,4	0,36	147	0,048	0	0
		Putih telur ayam	20	1 sdm	17,56	2,16	0	0,16	1,2	0,04	32,8	0,08	0	0	0	0
		minyak kelapa sawit	5	1 sdm	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Tahu kuah soto	Tahu putih	110	1 bj bsr	88	11,99	5,17	0,88	245,3	3,74	2,2	0,88	0	0,011	0	0,11
	Cah kacang panjang	Kacang panjang	50	½ gls	15,5	1,15	0,05	2,65	30	0,3	15	0,25	0	0,35	23	1,35
Melon	Melon	95	1/2 ptg bsr	35,15	0,57	0,38	7,41	11,4	0,38	25,65	0,095	0	0,019	0	0,95	
Sub total menu makan siang					914,71	39,39	28,15	126,75	516,8	8,06	181,55	2,415	147	0,728	23	2,71
Selingan sore	Semangka	Semangka merah	90	1 ptg sdg	56,35	0,45	0,18	6,21	6,3	0,18	6,3	0,09	0	0,045	5,4	0,36
Sub total menu selingan sore					56,35	0,45	0,18	6,21	6,3	0,18	6,3	0,09	0	0,045	5,4	0,36
Makan malam	Mie nyemek	Bihun jagung	150	1 1/2 gls	531	0,75	0,45	131,1	19,5	0,9	73,5	0	0	0,03	0,3	4,5
	Telur rebus	Telur ayam ras	55	1 btr	84,7	6,82	5,94	0,385	47,3	1,65	78,1	0,55	33,55	0,066	0	0
	Tahu bumbu pepes	Tahu putih	110	1 bj bsr	88	11,99	5,17	0,88	245,3	3,74	2,2	0,88	0	0,011	0	0,11
	Sayur	Sawi hijau	50	½ gls	16,5	1,15	0,25	2,35	30	1,55	10	0,2	0	0,1	6	0,9
		Tomat	10	1 ptg kcl	2,4	0,13	0,05	0,47	0,8	0,06	1	0,02	0	0,006	3,4	0
		Timun	15	2 ptg kcl	1,2	0,03	0,03	0,21	4,35	0,12	0,3	0,015	0	0,0015	0,15	0,045
	Jeruk manis	Jeruk manis	55	1 bh sdg	24,75	0,495	0,11	6,16	18,15	0,22	2,2	0,11	0	0,044	26,95	0,77
Sub total menu makan malam					748,55	21,365	12	141,555	365,4	8,24	167,3	1,775	33,55	0,2585	36,8	6,325
Sub total menu keseluruhan					2575,66	102,95	53,365	436,64	1399,2	25,895	519,95	8,51	262,17	1,768	85,45	17,39
Sub total kebutuhan gizi sehari					2668	100,05	59,28	433,55	1200	11	1700	11	700	1,2	90	37
Tingkat kecukupan gizi					97%	103%	90%	101%	117%	235%	520%	77%	37%	147%	95%	47%

Menu hari ke-3

Waktu Makan	Menu	Bahan Makan	Berat (gr)	URT	Nilai Gizi An. M												
					energi	protein	lemak	karbohidrat	kalsium	besi	natrium	seng	vit A	vit B1	vit C	serat	
Makan pagi	Sandwich	Roti putih	70	3 iris	173,6	5,6	0,84	35	7	1,05	371	0,63	0	0,07	0	6,37	
	Telur kukus	Telur ayam ras	55	1 btr	84,7	6,82	5,94	0,385	47,3	1,65	78,1	0,55	33,55	0,066	0	0	
	fuyunghay	Tahu putih	110	1/2 ptg bsr	88	11,99	5,17	0,88	245,3	3,74	2,2	0,88	0	0,011	0	0,11	
	Lalapan	Tomat		25	3 ptg kcl	6	0,325	0,125	1,175	2	0,15	2,5	0,05	0	0,015	8,5	0
		Timun		10	2 ptg kcl	0,8	0,02	0,02	0,14	2,9	0,08	0,2	0,01	0	0,001	0,1	0,03
		Selada air		15	2 lbr	2,55	0,465	0,03	0,33	14,25	0,36	9,75	0,03	0	0,0135	8,4	0,105
Semangka merah	Semangka merah	90	1 bh bsr	25,2	0,45	0,18	6,21	6,3	0,18	6,3	0,09	0	0,045	5,4	0,36		
Sub total menu makan pagi					380,85	25,67	12,305	44,12	325,05	7,21	470,05	2,24	33,55	0,2215	22,4	6,975	
Selingan pagi	Susu skim	Susu skim	100	1 gls	36	3,5	0,1	5,1	123	0,1	38	0	0	0,04	1	0	
Sub total menu selingan pagi					36	3,5	0,1	5,1	123	0,1	38	0	0	0,04	1	0	
Makan siang	Nasi	Beras giling	175	1 3/4 gls	624,75	14,7	2,975	134,925	257,25	3,15	47,25	0,875	0	0,35	0	0,35	
	Ayam lada hitam	Daging ayam tanpa kulit	60	1 ptg sdg	178,8	10,92	15	0	8,4	0,9	65,4	0,36	147	0,048	0	0	
	bola bola tempe	Tempe kedede murni		50	1 ptg bsr	100,5	10,4	4,4	6,75	101	2,45	11	1,25	0	0,12	0	2,1
		Minyak kelapa sawit		5	1 sdm	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Capcay kuah	Wortel		25	1/4 ptg kcl	9	0,25	0,15	1,975	11,25	0,25	17,5	0,25	0,075	0	4,5	0,25
		Jagung muda berjanggal		25	2 bh kcl	36,75	1,275	0,175	7,875	1,5	0,275	1,25	0,225	0	0,06	2,25	0,325
Melon	Melon		190	1 ptg bsr	70,3	1,14	0,76	14,82	22,8	0,76	51,3	0,19	0	0,038	0	1,9	
Sub total menu makan siang					1064,3	38,685	28,46	166,345	402,2	7,785	193,7	3,15	147,075	0,616	6,75	4,925	
Selingan sore	Jeruk manis	Jeruk manis	55	1 bh sdg	24,75	0,495	0,11	6,16	18,15	0,22	2,2	0,11	0	0,044	26,95	0,77	
Sub total menu selingan sore					24,75	0,495	0,11	6,16	18,15	0,22	2,2	0,11	0	0,044	26,95	0,77	
Makan malam	Nasi	Beras giling	175	1 3/4 gls	624,75	14,7	2,975	134,925	257,25	3,15	47,25	0,875	0	0,35	0	0,35	
	Bakso kuah	Tepung terigu		20	2 sdm	66,6	1,8	0,2	15,44	4,4	0,26	0,4	0,56	0	0,02	0	0,06
		Ikan gabus		40	1 ptg sdg	32	6,48	0,2	1,04	68	0,04	26	0,16	134	0,16	0	0
	Tahu balado	Tahu putih		110	1 bj bsr	88	11,99	5,17	0,88	245,3	3,74	2,2	0,88	0	0,011	0	0,11
		Minyak kelapa sawit		5	1 sdm	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Cah sawi	Sawi hijau		50	1/2 gls	16,5	1,15	0,25	2,35	30	1,55	10	0,2	0	0,1	6	0,9
Pisang susu	Pisang muli		70	2 bh kcl	69,3	0,91	0,14	17,92	7	0,63	19,6	0,35	0	0,049	2,8	3,01	
Sub total menu makan malam					990,85	38,02	14,155	184,875	611,95	9,37	105,45	3,025	134	0,69	8,8	4,43	
Sub total menu keseluruhan					2472	105,875	55,02	400,44	1480,35	24,685	809,4	8,525	314,625	1,6115	65,9	17,1	
Sub total kebutuhan gizi sehari					2668	100,05	59,28	433,55	1200	11	1700	11	700	1,2	90	37	
Tingkat kecukupan gizi					93%	106%	93%	92%	123%	224%	809%	78%	45%	134%	73%	46%	

Lampiran 12. Recall An. V setelah intervensi

Waktu Makan	Menu	Bahan Makan	Berat (gr)	URT	Nilai Gizi An. V hari 5				
					energi	protein	lemak	karbohidrat	serat
makan pagi	nasi	beras giling	100	1 gls	357	8,4	1,7	77,1	0,2
	ikan goreng	ikan lele	40	1 ekor sdg	33,6	5,9	0,9	0	0
		minyak kelapa sawit	5	1 sdm	44,2	0	5	0	0
	tempe bacem	tempe kedele murni	50	1 ptg bsr	100,5	10,4	4,4	6,75	2,1
	pisang ambon	pisang ambon	85	1 bh bsr	91,8	0,85	0,68	20,655	1,615
sub total makan pagi					627,1	25,55	12,68	104,505	3,915
selingan pagi	coklat beng-beng	coklat beng-beng	20	1 bks sdg	100	1,5	4,6	13,3	0
	fanta	fanta	50	1/2 btl kcl	20,6	0	0	5,2	0
sub total selingan pagi					120,6	1,5	4,6	18,5	0
makan siang	nasi	beras giling	100	1 gls	357	8,4	1,7	77,1	0,2
	telur rebus	telur ayam ras	55	1 btr	31,85	7,35	0,07	0,035	0
	tempe bacem	tempe kedele murni	50	1 ptg bsr	66,6	1,8	0,2	15,44	2,1
	rebusan labusiam	labusiam	50	1 bh kcl	15	0,3	0,05	3,35	3,1
	pisang ambon	pisang ambon	85	1 bh bsr	91,8	0,85	0,68	20,655	1,615
sub total makan siang					562,25	18,7	2,7	116,58	7,915
makan malam	nasi	beras giling	100	1 gls	357	8,4	1,7	77,1	0,2
	telur kecap	telur ayam ras	55	1 btr	84,7	6,82	5,94	0,385	0
	rebusan labusiam	labusiam	50	1 bh kcl	15	0,3	0,05	3,35	3,1
	susu panas	susu kental manis	20	2 sdm	68,6	1,4	1,58	1,98	0
sub total makan malam					525,3	16,92	9,27	82,815	3,3
makan pagi	nasi	beras giling	100	1 gls	357	8,4	1,7	77,1	0,2
	ayam pepes	daging ayam tanpa kulit	40	1 ptg sdg	119,2	7,28	10	0	0
	tumis kangkung	kangkung	30	2 sdm	8,4	1,02	0,21	2,25	0,6
		minyak kelapa sawit	3	1 sdt	26,52	0	3	0	0
	pisang ambon	pisang ambon	85	1 bh bsr	91,8	0,85	0,68	20,655	1,615
Sub total makan pagi					602,92	17,55	15,59	100,005	2,415
Sub total menu keseluruhan					2438,17	80,22	44,84	422,405	16,645
Sub total kebutuhan gizi sehari					2116,8	79,38	47,04	343,98	29
Tingkat kecukupan gizi					115%	101%	95%	123%	57%

Waktu Makan	Menu	Bahan Makan	Berat (gr)	URT	Nilai Gizi An. V hari 6				
					energi	protein	lemak	karbohidrat	serat
makan pagi	nasi	beras giling	100	1 gls	357	8,4	1,7	77,1	0,2
	ayam pepes	daging ayam tanpa kulit	40	1 ptg sdg	119,2	7,28	10	0	0
	tumis kangkung	kangkung	30	2 sdm	8,4	1,02	0,21	2,25	0,6
		minyak kelapa sawit	3	1 sdt	26,52	0	3	0	0
	pisang ambon	pisang ambon	85	1 bh bsr	91,8	0,85	0,68	20,655	1,615
Sub total makan pagi					602,92	17,55	15,59	100,005	2,415
makan siang	nasi	beras giling	100	1 gls	357	8,4	1,7	77,1	0,2
	teri kuah	teri	30	2 sdm	8,8	2,02	0,28	0,82	0
	tumis kangkung	kangkung	30	2 sdm	8,4	1,02	0,21	2,25	0,6
	minyak kelapa sawit	3	1 sdt	26,52	0	3	0	0	
sub total makan siang					400,72	11,44	5,19	80,17	0,8
selingan sore	siomay	siomay	40	1 bh sdg	56,8	7,6	1,1	3,6	0
		tahu	110	1/2 ptg bsr	44	5,995	2,585	0,44	0,055
		minyak kelapa sawit	5	1 sdm	44,2	0	5	0	0
sub total selingan siang					145	13,595	8,685	4,04	0,055
makan malam	roti	roti tawar	50	2 iris	124	4	0,6	25	4,55
sub total makan malam					124	4	0,6	25	4,55
makan pagi	nasi	beras giling	100	1 gls	357	8,4	1,7	77,1	0,2
	sate telur puyuh	telur puyuh	30	3 bj kcl	34,8	3,21	2,1	0,48	0
Sub total makan pagi					391,8	11,61	3,8	77,58	0,2
Sub total menu keseluruhan					1664,44	58,195	33,865	286,795	8,02
Sub total kebutuhan gizi sehari					2116,8	79,38	47,04	343,98	29
Tingkat kecukupan gizi					79%	73%	72%	83%	28%

Waktu Makan	Menu	Bahan Makan	Berat (gr)	URT	Nilai Gizi An. V hari 7				
					energi	protein	lemak	karbohidrat	serat
makan pagi	nasi	beras giling	100	1 gls	357	8,4	1,7	77,1	0,2
	sate telur puyuh	telur puyuh	30	3 bj kcl	34,8	3,21	2,1	0,48	0
sub total makan pagi					391,8	11,61	3,8	77,58	0,2
makan siang	nasi	beras giling	100	1 gls	357	8,4	1,7	77,1	0,2
	pindang ikan	ikan patin	40	1 bag ekor	52,8	6,8	2,64	0,44	0
	tempe goreng	tempe kedele murni	50	1 ptg bsr	100,5	10,4	4,4	6,75	2,1
		minyak kelapa sawit	5	1 sdm	44,2	0	5	0	0
	buah	jeruk manis	55	1 bh sdg	24,75	0,495	0,11	6,16	0,77
sub total makan siang					579,25	26,095	13,85	90,45	3,07
makan malam	nasi	beras giling	100	1 gls	357	8,4	1,7	77,1	0,2
	pindang ikan	ikan patin	40	1 bag ekor	52,8	6,8	2,64	0,44	0
	buah	jeruk manis	55	1 bh sdg	24,75	0,495	0,11	6,16	0,77
sub total makan malam					434,55	15,695	4,45	83,7	0,97
makan pagi	nasi goreng	beras giling	150	1 1/2 gls	535,5	12,6	2,55	115,65	0,2
	telur dadar	telur ayam ras	55	1 btr	84,7	6,82	5,94	0,385	0
		minyak kelapa sawit	5	1 sdm	44,2	0	5	0	0
sub total makan pagi					664,4	19,42	13,49	116,035	0,2
Sub total menu keseluruhan					2070	72,82	35,59	367,765	4,44
Sub total kebutuhan gizi sehari					2116,8	79,38	47,04	343,98	29
Tingkat kecukupan gizi					98%	92%	76%	107%	15%

Lampiran 13. Recall An. M Setelah Intervensi

Waktu Makan	Menu	Bahan Makan	Berat (gr)	URT	Nilai Gizi An. M hari 5				
					energi	protein	lemak	karbohidrat	serat
makan pagi	nasi	beras giling	175	1 3/4 gls	624,75	14,7	2,975	134,925	0,035
	telur dadar	telur ayam ras	55	1 btr	84,7	6,82	5,94	0,385	0
	sup tahu	tahu putih	110	1 bj bsr	88	11,99	5,17	0,88	0,11
		wortel	25	1/4 gls	7,2	0,2	0,12	1,58	0,25
sub makan pagi					797,45	33,51	14,085	136,19	0,395
makan siang	nasi	beras giling	175	1 3/4 gls	624,75	14,7	2,975	134,925	0,035
	ikan goreng	ikan kembung	70	1 ekor bsr	125	21,3	3,4	2,2	0
		minyak kelapa sawit	5	1 sdm	44,2	0	5	0	0
sub total makan siang					793,95	36	11,375	137,125	0,035
makan malam	nasi	beras giling	175	1 3/4 gls	624,75	14,7	2,975	134,925	0,035
	telur semur kecap	telur ayam ras	55	1 btr	84,7	6,82	5,94	0,385	0
	tahu semur kecap	tahu putih	110	1 bj bsr	88	11,99	5,17	0,88	0,11
	jeruk manis	jeruk manis	55	1 bh sdg	24,75	0,495	0,11	6,16	0,77
sub total makan malam					822,2	34,005	14,195	142,35	0,915
makan pagi	kopi	kopi hitam	20	2 sdm	25,8	2,46	0,1	7	0
		gula putih	20	2 sdm	78,8	0	0	18,8	0
sub total makan pagi					104,6	2,46	0,1	25,8	0
Sub total menu keseluruhan					2518,2	105,975	39,755	441,465	1,345
Sub total kebutuhan gizi sehari					2668	100,05	59,28	343,98	37
Tingkat kecukupan gizi					94%	106%	67%	128%	4%

Waktu Makan	Menu	Bahan Makan	Berat (gr)	URT	Nilai Gizi An. M hari 6				
					energi	protein	lemak	karbohidrat	serat
makan pagi	kopi	kopi hitam	20	2 sdm	25,8	2,46	0,1	7	0
		gula putih	20	2 sdm	78,8	0	0	18,8	0
sub total makan pagi					104,6	2,46	0,1	25,8	0
makan siang	nasi	beras giling	175	1 3/4 gls	624,75	14,7	2,975	134,925	0,035
	asampadeh	ikan tongkol	70	1 ptg ekor	70	9,15	1,05	5,6	0
	tempe goreng	tempe kedele murni	50	1 ptg bsr	100,5	10,4	4,4	6,75	2,1
		minyak kelapa sawit	5	1 sdm	44,2	0	5	0	0
sub total makan siang					839,45	34,25	13,425	147,275	2,135
makan malam	nasi	beras giling	175	1 3/4 gls	624,75	14,7	2,975	134,925	0,035
	asampadeh	ikan tongkol	70	1 ptg ekor	70	9,15	1,05	5,6	0
	tumis tahu touge	tahu putih	110	1 bj bsr	88	11,99	5,17	0,88	0,11
		touge	20	2 sdm	7,4	0,88	0,1	0,76	0,34
	jeruk manis	jeruk manis	55	1 bh sdg	24,75	0,495	0,11	6,16	0,77
sub total makan malam					841,42	37,215	12,405	148,325	1,255
makan pagi	bubur kacang hijau	kacang hijau	20	2 sdm	64,6	4,58	0,3	11,36	1,5
		santan cair	10	1 sdm	32,4	0,42	3,43	0,56	0,14
		bakwan	45	3 bh	126	3,69	4,59	17,55	1,632
sub total makan pagi					223	8,69	8,32	29,47	3,272
Sub total menu keseluruhan					2008,47	82,615	34,25	350,87	6,662
Sub total kebutuhan gizi sehari					2668	100,5	59,28	433,55	37
Tingkat kecukupan gizi					75%	82%	58%	81%	18%

Waktu Makan	Menu	Bahan Makan	Berat (gr)	URT	Nilai Gizi An. M hari 7				
					energi	protein	lemak	karbohidrat	serat
makan pagi	bubur kacang hijau	kacang hijau	20	2 sdm	64,6	4,58	0,3	11,36	1,5
		santan cair	10	1 sdm	32,4	0,42	3,43	0,56	0,14
		bakwan	45	3 bh	126	3,69	4,59	17,55	1,632
sub total makan pagi					223	8,69	8,32	29,47	3,272
makan siang	nasi	beras giling	175	1 3/4 gls	624,75	14,7	2,975	134,925	0,035
	pindang ayam	daging ayam	40	1 ptg paha atas	119,2	7,28	10	0	0
	tempe sambel	tempe kedele murni	50	1 ptg bsr	100,5	10,4	4,4	6,75	2,1
	timun	minyak kelapa sawit	5	1 sdm	44,2	0	5	0	0
		timun	20	2 ptg bsr	1,6	0,04	0,04	0,28	0,06
sub total makan siang					890,25	32,42	22,415	141,955	2,195
makan malam	nasi	beras giling	175	1 3/4 gls	624,75	14,7	2,975	134,925	0,035
	sambel telur tahu	telur ayam ras	55	1 btr	84,7	6,82	5,94	0,385	0
	bening bayam	tahu putih	55	1/2 bj bsr	44	5,995	2,585	0,44	0,055
	pepaya	bayam hijau	50	1 bh sdg	8	0,45	0,2	1,45	0,35
		pepaya	110	1 ptg bsr	50,6	0,55	0,11	13,42	1,76
sub total makan malam					812,05	28,515	11,81	150,62	2,2
makan pagi	nasi	beras giling	175	1 3/4 gls	624,75	14,7	2,975	134,925	0,035
	sambel telur tahu	telur ayam ras	55	1 btr	84,7	6,82	5,94	0,385	0
	pepaya	tahu putih	55	1/2 bj bsr	44	5,995	2,585	0,44	0,055
			pepaya	110	1 ptg bsr	50,6	0,55	0,11	13,42
sub total makan pagi					804,05	28,065	11,61	149,17	1,85
Sub total menu keseluruhan					2729,35	97,69	54,155	471,215	9,517
Sub total kebutuhan gizi sehari					2668	100,5	59,28	433,55	37
Tingkat kecukupan gizi					102%	97%	91%	109%	26%

Lampiran 14. Leaflet Diet Rendah Kalori

Contoh Menu Sehari Diet Rendah Kalori

NOLOK MAKANAN	ISI	BERAT	SAAT
Makan pagi	Mie	80 gr	1 porsi/lot
	Dada ayam	50 gr	1/2
	Brokoli	50 gr	1/2 porsi
	Manis	50 gr	1/2 porsi
	Plating sayuran	50 gr	1 porsi
Makan siang	Pisang	100 gr	1 porsi/lot
	Mie	80 gr	1 porsi/lot
Makan malam	Bahan dasar Nasi	80 gr	1 porsi/lot
	Tumisan sayuran	50 gr	1 porsi/lot
	Tumisan ikan	50 gr	1 porsi/lot
	Salad buah	50 gr	1 porsi/lot
	Plating sayur	50 gr	1 porsi/lot
Makan malam	Mie	80 gr	1 porsi/lot
	Payung	50 gr	1 porsi
	Salad buah	50 gr	1 porsi
	Payung sayur	50 gr	1 porsi
	Makan malam	100 gr	1 porsi/lot

MORE INFORMATION

Contact

☎ 082272612566

✉ ehanbuku@pennak.com

📍 Kubusma, Saraha Lampung





DIET RENDAH KALORI

SHANI DITA, NURUL AULYA - D 3 021

• PENCERTIAN DIET RENDAH KALORI



Diet diberikan untuk mengurangi asupan energi atau menurunkan berat badan pada orang dengan kelebihan berat badan atau obesitas. Diet ini merupakan modifikasi diet biasa dengan mengurangi energi & jumlah karbohidrat, lemak dan gula ditambah penurunan berat badan dapat mengurangi risiko beberapa penyakit seperti hipertensi, hiperlipidemia, diabetes mellitus dan lain sebagainya.

• TUJUAN DIET

(1) Menopati dan mempertahankan status gizi sesuai dengan umur dan kebutuhan fisik untuk mendapatkan kesehatan tubuh secara menyeluruh.

(2) Menopati status gizi normal.

(3) Mengendalikan kondisi terkait beberapa penyakit seperti hipertensi, hiperlipidemia, diabetes mellitus dan lain sebagainya.

(4) Menurangi asupan energi sehingga tercapai penurunan BB.



SYARAT DAN PRINSIP DIET

- Pengurangan energi 500-1000kalori per hari.
- Kebutuhan protein tinggi, 08-12 gram per kg BB perhari, yaitu berkisar 72-80 gram per hari dengan sumber protein berkualitas tinggi.
- Lemak diberikan 30-30% dari total energi, lemak jenuh dibatasi, yaitu sekitar 6-8% dari total energi lemak.
- Kebutuhan vitamin dan mineral sesuai dengan kebutuhan (AKG), kebutuhan serat 20-35 gram per hari.





• MAKANAN YANG DIANJURKAN

- Karbohidrat kompleks seperti nasi, jagung, ubi, kentang, singkong, talas, sereal dan lainnya.
- Protein seperti daging tidak berlemak, ikan, ayam tanpa kulit, keju, susu rendah lemak/ tanpa lemak.
- Protein nabati seperti kacang merah dalam jumlah terbatas di rebus, tempa, tahu, oncom, susu kedelai.
- Sayuran tinggi serat.
- Buah segar seperti pisang, pepaya, jeruk, melon dan lainnya.

• MAKANAN YANG TIDAK DIANJURKAN

- Karbohidrat sederhana seperti gula pasir, gula merah, sirup, kue yang manis dan gurih.
- Protein seperti daging berlemak banyak, unggas dengan kulit, daging kambing, daging bebek, makanan olahan, susu fullcream, dan SKM.
- Protein nabati seperti kacang-kacangan yang di olah dengan cara digoreng.
- Sayuran yang dimasak dengan santan kental, margarin/mentega dengan jumlah banyak.

Lampiran 15. Dokumentasi Kegiatan





